

GABRIELE BREUNINGER

Elegante Lösungen fürs Leben

Coaching, Alexander-Technik, Farb-/Stilberatung



im Oktober 2016



Heft 6/16

Das Interview mit der High-Heel-Kurs-Teilnehmerin Carolyn Katzer

Richtig auftreten!

High Heels sind Hingucker. High Heels sind cool. High Heels sind sexy. Kein Wunder also, dass sich die Mehrzahl aller Bräute für hohe Schuhe zur Hochzeit entscheidet. Schließlich sagt man ihnen nach, dass sie nicht nur optisch etwas hergeben, sondern auch den Po heben und die Körperhaltung automatisch aufrechter machen. Doch ganz so einfach ist es dann doch wieder nicht. Denn manchmal sind High Heels buchstäblich "umwerfend". Und ausgerechnet am Hochzeitstag ins Straucheln zu kommen, kann nun wirklich keine Braut gebrauchen. Was also tun? Üben, üben, üben heißt die eine Antwort. Und: Sich erklären lassen, wie man wirklich auf hochhackigen Schuhen läuft, die andere. Gabriele Breuninger ist ein Profi, der genau weiß, worauf man beim gesunden Gehen auf High Heels achten sollte. Sie bietet spezielle Kurse an, in denen sie ihr Wissen weitergibt. Einen solchen haben wir im Magazin HOCHZEIT verlost, weil wir einer Braut das gute Gefühl geben wollten, bei ihrer Hochzeit auf schönen und sicheren Beinen zu stehen. Gewonnen hat ihn Carolyn Katzer. Im Interview verrät sie hier, wie es beim High-Heels-Kurs war und was er ihr gebracht hat:



Sie haben beim Magazin HOCHZEIT einen High-Heels-Kurs bei der Frankfurter Expertin Gabriele Breuninger gewonnen. Warum hatten Sie sich dafür beworben?

Ich habe mich aus mehreren Gründen dazu entschlossen, bei dem Gewinnspiel mitzumachen. Zum einen, weil meine Neugier auf einen solchen High-Heels-Kurs geweckt war und ich mir an und für sich nichts Konkretes darunter vorstellen konnte. Zum anderen, weil ich das große Glück hatte, dass ich damals unmittelbar vor meiner Hochzeit stand und ich meine High Heels den ganzen Tag über tragen wollte. Außerdem hatte ich zuvor noch nie bei einem Gewinnspiel gewonnen und fand einfach, dass dies ein wirklich bereichernder Gewinn wäre.

Hat der Kurs Ihre Erwartungen erfüllt?

Ehrlich gesagt hatte ich keine großen Erwartungen. Dennoch war ich am Ende des Kurses unglaublich überrascht darüber, dass es so viel gibt, was auf High Heels zu beachten ist, um möglichst gesund, lange und auch noch hübsch auf hohen Schuhen stehen zu können. Anhand der F.M. Alexander-Technik lehrte uns Gabriele Breuninger auf High Heels zu "schweben". Durch Videoaufnahmen unseres Laufverhaltens auf High Heels am Anfang und dann noch einmal am Ende des Kurses wurde uns visuell veranschaulicht, was sich tatsächlich verbessert hat. Und wir haben alle Fortschritte machen können! Außerdem wurde besprochen, welcher Schuh für jeden der passende ist und uns wurden hilfreiche Tipps und Tricks mit auf den Weg gegeben.

Und - sind Sie jetzt Profi auf High Heels? Welche Absatzhöhe schaffen Sie?

Ich persönlich habe Schuhgröße 38 und fühle mich mit Absätzen mit einer Höhe von acht Zentimetern am wohlsten. Ich behaupte stark, dass ich nach dem High-Heels-Kurs viel sicherer auf High Heels laufen kann und dass ich dies auch ausstrahle.

Haben Sie zuvor nie hohe Schuhe getragen?

Ich habe auch schon vor dem Kurs gerne hohe Schuhe getragen. Kopfsteinpflaster und Treppenlaufen waren aber meine schlimmsten Gegner auf High Heels. Durch die Tipps vom Kurs und ausreichend Übung kann ich nun sicher und stolz sogar über Kopfsteinpflaster laufen, ohne mich zu verletzen oder meine High Heels zu ruinieren.

Sie haben Ihre neuen Kenntnisse nach dem Kurs also schon in der Praxis erprobt?

Klar, nach dem Kurs habe ich nach wie vor High Heels getragen. Ich bin Gabriele Breuninger unglaublich dankbar für die vielen Tipps, denn so konnte ich den ganzen Tag und die ganze Nacht bei meiner Hochzeit auf High Heels stehen, laufen und tanzen.

GABRIELE BREUNINGER

Elegante Lösungen fürs Leben

Coaching, Alexander-Technik, Farb-/Stilberatung



Was ist das Wichtigste, das Sie aus dem Kurs mitnehmen?

Die Ausführungen von Gabriele Breuninger: Unser Körper erinnert an ein Champagnerglas, das mit Champagner gefüllt wurde. Die kleinen Sauerstoffbläschen erinnern an die Signale unserer Füße, die durch das Skelett hindurch bis hin zu unserem Kopf perlen. Der bewegliche Kopf schwebt locker auf unserer Wirbelsäule und wahrt die aufrechte Haltung. Das Gehen mit einer natürlichen Körperspannung wird bewusst wahrgenommen. Das Knie sollte nie durchgehend durchgesteckt werden. Am besten ist es, wenn es leicht, aber natürlich gebeugt ist. Der Blick sollte offen und nach vorne gerichtet sein.

Sie sagten bereits, dass der Kurs Ihnen beim Tragen der High Heels während Ihrer Hochzeit geholfen hat. Hatten Sie dadurch mehr Sicherheit?

Ja, der Kurs hat mir durchaus Sicherheit im Umgang und beim Laufen mit High Heels gegeben. Wichtig ist, dass man sich bewusst macht wie eigentlich gesundes Laufen funktioniert. Viele von uns legen täglich große Strecken zurück und haben teilweise einen eher ungesunden Gang. Ich habe mir vorher nie Gedanken darüber gemacht, wie ich eigentlich gehe, ob es richtig ist oder eventuell ungesund sein könnte. Man tut es eben so, wie man es sich seit Kindesbeinen angewohnt hat. Nach diesem High-Heels-Kurs habe ich mich mehr damit befasst, bewusst und gesund zu laufen.

Wer sich selbst für einen High Heels-Kurs nach Alexander-Technik interessiert, kann sich auf der Website von Gabriele Breuninger informieren. www.gabriele-breuninger.de

Interview: Martina Litterscheidt, Chefredakteurin Magazin HOCHZEIT