

Die Magie der Schuhe

Berenika Kmiec lehrt Chamerinnen, wie sie selbstbewusst durchs Leben stöckeln

Von Elisabeth Geiling-Plötz

Cham. Die Absatzhöhe ist letztlich Nebensache. Eigentlich geht es um etwas ganz anderes. „Jede Frau ist wunderschön. Sie muss sich nur zutrauen, das zu zeigen“, versichert Berenika Kmiec. Und schon führt die große Blondine mit dem akkurat gebundenen Pferdeschwanz vor, wie es richtig geht: Sie drückt den Rücken durch, Hände in die Hüften, Blick gerade aus – und läuft los. Elf Zentimeter hohe schwarze Riemenpumps an den Füßen.

Eine Stunde Zeit braucht die ausgebildete Tänzerin und Choreografin, bis sie Frauen das richtige Laufen auf hohen Hacken beigebracht hat. Die Regensburgerin bietet Workshops an. Am Donnerstag war der rote Teppich in der Damenabteilung des Modehauses Frey ausgerollt. Für gestandene Oberpfälzerinnen erst einmal ein ungewohntes Umfeld. Die ersten Teilnehmerinnen gucken entsprechend vorsichtig, fast schüchtern, als sie in die Highheels schlüpfen. „Zehn Zentimeter sind Minimum. Sonst sind es keine Highheels“, betont die Fachfrau. Wobei sie das Reglement nicht



Zeigt, wie es richtig geht: Berenika Kmiec.

so streng auslegt. „Wer sich wohler fühlt, kann gerne mit niedrigeren Schuhen beginnen.“

Drei Mitarbeiterinnen des Hauses sind mittlerweile neugierig geworden. Sie tauschen ihre Sneaker gegen Pumps und versuchen die ersten Schritte auf dem Teppich. Kmiec schaut zu und korrigiert. „Rücken gerade. Blick nicht zum Boden, sondern nach vorne.“ Plötzlich klingt Tom Jones' Gassenhauer „Sexbomb“ aus dem CD-Player. „Mit Musik geht es leichter. Da wird jeder lockerer“, hat Kmiec beobachtet. Und tatsächlich. Die Mädels kichern zuerst, doch dann laufen sie los. Mit Hüftschwung. Genau so, wie es die Fachfrau zuvor vorgebracht hat. Die Sorge, dass der Gang lasziv wirken könnte, zerstreut Kmiec. „Ach, das ist doch Gott gegeben“, lacht sie. Außerdem: „Ein leichter Hüftschwung verleiht dem Gang das gewisse Etwas. Das wirkt elegant und weiblich.“ Meister ihres Fachs sind die Südländerinnen. Einer Italienerin muss der weibliche Gang gar nicht groß erklärt werden. Sie läuft einfach. Dagegen haben die Bayerinnen Hemmungen, sich groß in Szene zu setzen.

Genau an diesem Punkt will Kmiec ansetzen. „Ich habe Frauen, die meinen Workshop zimal besuchen. Sie empfinden es als Wellness für die Seele. Das Training verleiht ihnen einfach Selbstbewusstsein.“

Ein wenig Überwindung und vor allem Konzentration kostet es anfangs, die Tipps der Expertin umzusetzen. Der gerade Rücken ist da noch das Leichteste. Doch die Schultern sollen zugleich locker sein, Bauch und Beckenboden angespannt, der Blick offen, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen...

Die Workshop-Teilnehmerinnen versuchen ihr Bestes. Kmiec nimmt sie an die Hand, läuft mit ihnen den Teppich entlang. Korrigiert und ermuntert. Siehe da, es wirkt. Kein Stolpern mehr, kein verlegenes Kichern. Plötzlich schreiten die jungen Damen mit lässigem Blick und selbstbewusstem Hüftschwung durchs Modehaus. „Diese Haltung überträgt sich auf den Alltag“, ist Kmiec überzeugt. „Die Schuhe haben Zauberkraft“, stellt sie fest und lacht. Wobei: „Es liegt nicht an der Absatzhöhe, sondern an der Körperhaltung und der eigenen Ausstrahlung.“