

## Meine Erfahrungen beim Stelzenlaufen

„Endlich mal groß“, dies war mein erster Gedanke auf den Stelzen. Begleitet von leichter Unsicherheit und Angst ging ich meine Schritte auf meinen ersten selbst gebauten Stelzen. Durch die neu gewonnene Perspektive in 2,11 Metern Höhe erschien mir die Welt in einem ganz anderen Blickwinkel. Man schaut nicht mehr zu den Menschen auf, sondern die Menschen schauen zu einem herauf. Kleinen Kindern kann man mit einem einfachen Winken oder einer Berührung meistens ein strahlendes Lächeln, manchmal aber auch einen angsterfüllten Ausdruck auf das Gesicht zaubern.

Ich laufe gerne Stelzen, denn es macht nicht nur Spaß und man lernt neue Freunde kennen, man kann auch noch für einen guten Zweck unübersehbar T- Shirts mit der Aufschrift „Kinder stark machen“ tragen. Mit dem Motto „Kinder stark machen“ machen wir nicht nur andere Kinder stark, sondern wir bekommen auch durch das Laufen ein stärkeres oder wohl eher ausgeprägteres Selbstvertrauen, was in unserer heutigen Zeit nicht selbstverständlich ist. Die Läufer, mich eingeschlossen, trauen sich Dinge, die sie sich vorher nicht getraut haben und erlauben sich Späße, welche sie sich ohne Stelzen ganz bestimmt nicht trauen würden. Fahrten zu Fußballspielen nach Cottbus und Lübeck bringen die Stelzenläufer einander näher und lassen sie ein Gefühl der Gemeinschaft verspüren. Gemeinsames Lachen, Fallen und Unternehmungen in der Freizeit bilden aus kleinen Schülern eine enge geschlossene Gruppe.

### **Eigene Erfahrungen – Wie man zum Stelzenlaufen kommt**

Das große Interesse und die Begeisterung für das Stelzenlaufen zeigt sich bei vielen jungen und alten Menschen wohl deshalb, weil das Angebot auf solchen Stelzen laufen zu lernen sehr ungewöhnlich ist. Aus diesem Grund wählen sich immer sehr viele Schüler in die Projektgruppe „Highwalken“ der Christian-Rauch-Schule (Gymnasium) und der Kaulbachschule (Haupt- und Realschule ) ein. Von ihrer Neugierde und der Lust die Erfahrung zu machen, einmal selbst auf 50cm hohen Stelzen zu stehen, angetrieben, nehmen viele Schüler das Angebot an, und so kommt es, dass die Projektgruppe nicht allen Interessenten die Chance bieten kann, auf diese Weise das Highwalken zu lernen.

Ich persönlich war bzw. bin immer noch von diesem Angebot so fasziniert, dass ich das Stelzenlaufen außerhalb der Projektwoche mit viel Hilfe von Freunden, die bereits Stelzenlaufen konnten, gelernt habe. „Es ist total einfach. Das wirst du ganz schnell lernen!“ Von diesen Worten und den Erfolgen meiner Freunde motiviert, traute ich mich auch das erste Mal die Stelzen anzuziehen und ein paar wackelige und – trotz Hilfe – unsichere Schritte zu gehen. Es fiel mir schwerer als ich gedacht hatte, und so dauerte es bei mir ungewöhnlich lange, bis ich ganz ohne Hilfe auf den Stelzen gehen konnte. Aber mittlerweile bin ich seit ca. vier Jahren Mitglied der Highwalkers und fahre regelmäßig zu den Fußballspielen der „deutschen Frauen“ und anderen Aktionen, welche mir sehr viel Spaß machen.

Doch immer noch habe ich großen Respekt vor dem Stelzenlaufen und allen die es lernen, weiß ich doch selbst wie schwierig es für mich war. Am Anfang braucht man nämlich etwas Mut und eine Portion an Selbstvertrauen, denn vor dem ersten Laufen hatte ich einige Zweifel. Die größte Angst ist die vor dem Hinfallen und dem Blamieren vor den anderen, wie mir einige Neulinge in der Projektwoche, die ich mit betreute, anvertrauten. Da die Schüler in einer Gruppe von ca. 15 Menschen das Highwalking lernen und die Erfolge und Stürze der anderen miterleben, zweifeln viele an sich selbst, was aber ganz natürlich und sehr schnell überwunden ist, wenn man den Schülern Hilfe anbietet. Stelzenlaufen lernt nämlich keiner ohne Hilfe und bei den ersten Schritten ist das Vertrauen zu dem Helfer sehr wichtig. Der Stelzenläufer muss sich voll und ganz auf die Person verlassen können, die ihn bei den ersten

Schritten Halt und Gleichgewicht gibt, denn ohne diese Hilfe kommt man beim ersten Laufen nicht vom Fleck. Mich persönlich hat es erstaunt, dass die Neulinge eher den Betreuern als Helfern vertrauten als ihren Freunden. Denn eigentlich waren wir Betreuer für sie wildfremde Menschen und sie wussten über uns nur den Namen und dass wir selbst einmal da waren, wo sie gerade sind. Ich selbst habe gemerkt, was für eine Verantwortung auf mir liegt, als ich einen Schüler an den Händen hielt, dem vor Nervosität die Knie schlotterten. Würde ich jetzt nicht aufpassen und er herunterfallen, hätte er danach kein Vertrauen mehr zu mir und im schlimmsten Fall keine Lust zum Stelzenlaufen. Leider passierte mir genau dies und mein Schützling stürzte. Doch er wurde von den anderen Schülern nicht ausgelacht sondern angefeuert es noch mal zu versuchen, sodass er schon nach kürzester Zeit wieder stand und weiter laufen wollte.

Das ist etwas, was mir beim Highwalken besonders gut gefällt, der Zusammenhalt der Gruppe und das gegenseitige Unterstützen und Helfen. Ganz besonders deutlich wird das bei den Fußballspielen der deutschen Nationalmannschaft der Frauen, die wir regelmäßig auf unseren Stelzen begleiten und mit anfeuern.

Vor dem Spiel laufen wir ca. zwei Stunden um das Stadion herum, begrüßen die Gäste und üben mit ihnen Anfeuerungsrufe und La -Ola-Wellen. Dadurch, dass wir alle um mehr als 50cm überragen, kommt man mit den Menschen sehr schnell ins Gespräch und zieht bewundernde Blicke auf sich. Diese Bewunderung und die lächelnden Gesichter der Menschen helfen sogar dem schüchternsten Stelzenläufer über seinen Schatten zu springen und laut rufend durch die Menge zu schreiten. Außerdem bekommt man ein herrliches Gefühl von Teamgeist und Gemeinschaft, wenn man mit 30 Highwalkern im Stadion 15.000 Menschen dazu animiert, die Fußballmannschaft anzufeuern.

Am schönsten finde ich persönlich jedoch immer die Begegnung mit Kindern, die mit offenem Mund und Kulleraugen zu einem hoch gucken und ganz erstaunt über unsere Größe sind. Wenn man diesen dann auch noch die Hand schüttelt oder ihnen eine interessante Geschichte erzählt, wie man so groß wird, bekommen sie ganz leuchtende Augen und man hat das gute Gefühl, etwas zur guten Laune beigetragen zu haben.

Das alles sind dann auch die schmerzenden Füße wert, nachdem man fast vier Stunden auf den Stelzen gelaufen ist und viele Menschen zum Lachen gebracht hat.

### **Theorie des Stelzenlaufens**

Die „Highwalkers“ entstanden aus einer Vision von Dankwart Terörde und der praktischen Hilfe von Herrn Ortwin Terörde, welcher schon seit vielen Jahren auf ein und zwei Meter großen Stelzen viele verschiedene nationale und internationale Spiel- und Sportfeste begleitete. Warum also nicht auch anderen das Highwalken beibringen, und mit einer Gruppe von ungefähr 20 Highwalkern bei dem Hessentagsumzug 1997 in Korbach mitlaufen?

Von dieser Idee inspiriert lernten Freiwillige und Interessierte der Badmintonabteilung des TSV 1850/09 Korbach 1995 das Stelzenlaufen auf 50cm hohen Stelzen und stellten schon nach den ersten Metern fest, dass es riesigen Spaß machte und gar nicht so schwer war. Schnell sprach sich herum, dass eine neue Freizeitbeschäftigung angeboten wurde, und was wie ein Experiment begann, läuft heute noch und begeistert viele Menschen.

Unter dem Motto der Drogenprävention „Kinder stark machen“ beschlossen die zwei Herren Terörde das Angebot des Highwalken auf dieses Motto zu beziehen, und den Läufern auf eine neue und besondere Art und Weise ein stärkeres Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu vermitteln. Da beide als Lehrer tätig sind und somit die Entwicklung Jugendlicher und Kinder beobachteten, fiel ihnen auf, dass immer mehr Schüler sich zurückgezogen und sich sehr still verhielten. Im Gespräch mit einigen Schülern stellte sich heraus, dass viele sich am Unterricht

nicht beteiligten aus Angst etwas falsch zu machen, und dafür ausgelacht zu werden. Von dieser Aussage motiviert, wurde das Highwalken nun auch in der Projektwoche der Schulen angeboten, damit den Schülern eine Möglichkeit geboten wird, aus sich herauszukommen und sich etwas Neues zu trauen. Das Angebot wurde sofort angenommen, und war von den Schülern sehr gefragt. Nun, da die Gruppe immer weiter wuchs, traten die Highwalkers auch öffentlich bei Fußballspielen der deutschen Frauenfußballmannschaft auf und zogen unter großem Zuspruch sehr viele bewundernde Blicke auf sich. Dies zeigte eine Wirkung auf die Jugendlichen, die von dem Publikum motiviert wurden und sich immer mehr trauten, aus sich herauszukommen, und sich auch auf Gespräche und Späße mit dem Publikum einzulassen. Besonders bei den kleineren und jüngeren Mitgliedern wirken die 50cm großen Stelzen Wunder, da sich diese größer und somit selbstbewusster fühlen. Die Highwalker sind in den Augen der Zuschauer wahre Künstler, und auf den Fussballspielen ein Highlight und „Cheerleader“ der ganz besonderen Form und Größe.

Das Highwalken bietet also eine neue und ungewöhnliche Form der Drogenprävention mit dem Fachbegriff der Freizeitbefähigung, weil die Kinder und Jugendlichen in ihrer Entwicklung gestärkt, und auch von außen motiviert werden, weiter zu machen. Sie können sich beim Stelzenlaufen voll entfalten, neue Menschen und Freunde kennen lernen, gemeinsam Erfolge, sowie Misserfolge erleben, und dabei soziale Kompetenzen durch das Zusammenarbeiten und -halten stärken und ausbauen.