

Cowboystiefel gleich Großstadt-Django? Was Schuhe über uns verraten

## Zeig mir deinen Schuh, und ich sage dir, wer du bist



**👠** Dr. Waltraud Berle ist Persönlichkeits-Coach und liebt Flip-Flops. Die Stuttgarterin studierte Psychologie, Germanistik, Geschichte und Pädagogik und berät heute ihre Kunden in Sachen Problemlösung und Selbstbewusstsein. Über Letzteres sagen unsere Schuhe mehr aus, als wir glauben.

👠 „Zeig mir Deinen Schuh, und ich sage Dir, wer Du bist.“ Funktionierte das?

👠 **Berle** Natürlich! Nichts lässt sich verallgemeinern, aber Schuhe sagen sehr viel über den Selbstwert eines Menschen aus. Kaputte, ungepflegte Schuhe signalisieren mir: Der Träger hat ein Problem, sich in der Welt zu positionieren. Der sagt: „Mir ist alles wurscht.“

👠 1985 wurde Joschka Fischer als Umweltminister vereidigt und kreuzte in weißen Turnschuhen im hessischen Landtag auf. Stilvoll oder skandalös?

👠 **Berle** Das hatte Stil! Man kann Regeln nur brechen, wenn man sie kennt. Und durch einen gezielten Regelbruch – auch in der Wahl der Schuhe – kann man zeigen, was einem wichtig ist. Damals waren Turnschuhe noch ein Symbol für Aufmüpfigkeit, Unangepasstheit, Freiheit und vor allem waren sie Fischers Versprechen an seine Fans: Auch wenn ich jetzt Minister bin, bleibe ich euer Joschka.

👠 Ist das nicht ein bisschen weit hergeholt?

👠 **Berle** Wieso? In den Schuhen zeigt sich ein Stück der Seele. Mein Vater war Handwerker, aber ein großer Ästhet. Er legte Wert auf ein gepflegtes Äußeres und hat immer zu mir gesagt: Kauf nur teure Schuhe. Wenn du die richtigen Schuhe trägst, kannst du überall hingehen – selbst mit dem Blaumann in ein Schloss.

👠 Also können wir durch das Tragen bestimmter Schuhe gezielt Signale senden?

👠 **Berle** Ja, wir zeigen, was uns wichtig ist. Andersherum wird natürlich auch ein Schuh daraus: Man spürt sofort, wenn jemand overdressed ist, oder Schuhe trägt, die „eine Nummer zu groß“ für ihn sind. Damit zeigt er, dass er seinen Platz nicht kennt.

👠 Merken das nur Profis wie Stilberater und Psychologen oder wird diese Botschaft auch Laien vermittelt?

👠 **Berle** Denken Sie mal an einen Eisberg: Das was man sieht, ist der kleinste, das unter Wasser der mächtigste Teil. Das entspricht dem Verhältnis von Ratio und Unterbewusstsein. Dort nämlich werden sekundenschnell die Sympathie-Entscheidungen getroffen. Auch die Schuhe bestimmen mit, ob wir jemandem Interesse entgegenbringen, denn Schuhe sind nun mal ein Blickfang.

👠 Helfen sonnengelbe Gummistiefel gegen depressive Regentage? Können wir unsere Stimmung mit dem richtigen Schuh positiv beeinflussen?

👠 **Berle** Sicher, denn wenn es unseren Füßen gut geht, geht es auch uns selbst gut. Und es ist wichtig, sich wohl zu fühlen, denn dann strahlt man dies auch aus. Wer mit sich zufrieden ist, überzeugt selbst in den verrücktesten Schuhen und signalisiert: Ich kenne die Regeln, aber mitunter breche ich sie. Ich mache mein eigenes Ding. Das ist immer der Schlüssel zum Erfolg.

👠 Welche Schuhe sollte jede Frau im Schrank haben?

👠 **Berle** Auf jeden Fall ein paar Joggingsschuhe, denn Bewegung macht glücklich. Dann ein Paar schicke, bequeme Schuhe, in denen man gut steht im Leben und sich wohl fühlt. Und schließlich noch ein Paar elegante, ungewöhnliche Schuhe, mit denen man sich mal so richtig aufbrenzeln kann. Aber drei Paare reichen sowieso nicht.

👠 Und welche Schuhe sind für den Mann Pflicht?

👠 **Berle** Ich denke, jeder Mann sollte ebenfalls ein paar Schuhe haben für den Sport sowie ein Paar richtig schicke, teure, handgenähte schwarze Ledersohlschuhe für offizielle Gelegenheiten. Und er sollte ein paar wirklich verrückte Schuhe haben – goldene oder aus Schlangenleder von mir aus, ein Markenzeichen eben. Denn kluge Frauen schauen Männern nicht zuerst auf den Hintern sondern auf die Füße.

Hannah Dotzauer

👠 [www.dr-berle.de](http://www.dr-berle.de)

Lift-Stuttgart 09108