

Scharfer Blick auf die Problemzonen

Apfel, Birne oder Sanduhr? Stilberaterin Eva Ruppert ist dieser Frage mit Blick auf die Figuren von 18 Damen in der Boutique „Core“ nachgegangen.

Von Christine Wild

Hof – „Wir wollen heute unser Selbstbild objektivieren – die Werkzeuge dafür habe ich hier schon mal bereit gelegt, damit Sie sich langsam daran gewöhnen!“, sagt Eva Ruppert mit einem Augenzwinkern. Dabei schielt sie auf Maßband und Messkluppe auf einem Sideboard. Ruppert leitete am Mittwochabend in der Boutique „Core“ in der Lorenzstraße den Figurberatungs-Workshop, zu dem die *Frankenpost* eingeladen hatte. Achtzehn Damen waren gekommen, die eben noch gut gelaunt an ihren Prosecco-Gläsern nippten, nun aber kurz verstummten. Tatsächlich sorgt die Aussicht, bald vor versammelter Mannschaft vermessen zu werden, für ein etwas flaes Gefühl im Magen, auch bei der Schreiberin dieser Zeilen. Möchte man wirklich Erkenntnisse über die eigenen Problemzonen in Form unwillkürlicher Messwerte gewinnen? Diese Bedenken gehen in diesem Augenblick anscheinend allen durch den Kopf, wie ein Blick in die Runde verrät. Da fasst sich eine Seminarteilnehmerin ein Herz und wirft ein: „Ach, dafür sind wir doch hier!“ Natürlich, das stimmt. Und schon sind Zuversicht und gute Laune zurück. „Wir sind viel zu kritisch mit uns selbst, das macht es für uns Frauen schwierig!“ Eva Ruppert macht die

„Menschen, die uns sehen, können immer nur das wahrnehmen, was wir ihnen zeigen!“
Stilberaterin Eva Ruppert

Bedenken der Anwesenden sofort zum Thema und versichert: „Ich werde im Verlauf dieses Abend Ihren Figurtyp bestimmen und Ihnen sagen, wie Sie ihn am besten verpacken können – denn Sie müssen wissen: Menschen, die uns sehen, können immer nur das wahrnehmen, was wir ihnen zeigen!“

Bevor Eva Ruppert aber offenlegt, wer welchem Körpertyp zuzuordnen ist und wie sich dieser am vorteilhaftesten kleiden lässt, gibt sie den Kurs-

Gute Bedingungen für Wintersportler

Fichtelgebirge/Landkreis – Der Skilift am Kornberg ist weiter in Betrieb. Die Pisten sind präpariert und in guten Zustand. Aufgrund einsetzenden Tauwetters werden die Betriebszeiten aber wie folgt geändert: Heute, 13 bis 18 Uhr, Samstag, 9.30 bis 15 Uhr, Sonntag, 9.30 bis 15 Uhr, der Kinderlift ist Samstag und Sonntag von 9.30 bis 15 Uhr offen. Die Skikurse des ASV Rehau finden wie geplant statt. Auskunft über die Schneelage gibt es unter www.skilift-kornberg.de oder über das Schneetelefon, 09287/2225.

Wie es mit dem Schnee in den Wintersportorten des Fichtelgebirges, in Bischofsgrün, Fichtelberg, Mehlmeisel und Warmersteinach in der Erlebnisregion Ochsenkopf, ausschaut, darüber gibt es Infos über das Schneetelefon unter 09277/1213. Alle Pisten sind laut Mitteilung bestens präpariert und dank der soliden Schneedecke in gutem bis sehr gutem Zustand. Beide Seilbahnen am Ochsenkopf Nord und Süd sind ebenso wie die Anfängerlifte an den Talstationen in Betrieb. Folgende Schlepplifte sind zum Teil auch unter Flutlicht in Betrieb: Die Klausenlifte in Mehlmeisel, der Bleaml-Alm-Lift in Fichtelberg-Neubau, der Fleckl-Lift, der Geiersberg-Lift in Oberwarmersteinach, der Hempelsberg-Lift in Oberwarmersteinach und der Gehrenlift in Bischofsgrün.

Die Loipen sind präpariert und befinden sich in gutem Zustand. Auch die Schlittenfahrer finden beste Bedingungen vor. Weitere Auskünfte – über alle Pisten sowie Loipen im Fichtelgebirge und am Kornberg – gibt es auch im Internet auf der Website www.nordic-parc.de.



„V-förmige Gürtel kaschieren!“ erklärt Eva Ruppert (links) Helga Döbl, die in dem von der Stilberaterin und dem Core-Team zusammengestellten Outfit die anderen Kursteilnehmerinnen durch ihr neues Erscheinungsbild begeistert.
Foto: Christine Wild

teilnehmerinnen zehn grundlegende Garderoben-Prinzipien an die Hand, mit deren Hilfe viele Stil-Sünden schon von vornherein umschiffen werden können.

Dass dunkle Farben schlanker erscheinen lassen, ist nicht neu, aber Eva Ruppert liefert auch die Erklärung dafür: „Dunkle Farben begrenzen die Konturen besser und schlucken Schatten, sodass Rundungen weniger plastisch hervortreten.“ Zweite Regel: „Muster machen nicht schlank!“

Es folgen Breiten- und Längen-Prinzip: Je breiter eine Fläche ist, desto kürzer erscheint sie. Je breiter also ein Hosenbein ist, desto dicker wirken die Beine, „aber das kann man mit einem hohen Schuh ausgleichen. Man muss also nicht auf Modetrends verzichten, sondern nur wissen, wie man bestimmte Sachen ausgleichen kann“, so die Stilberaterin.

Das Strecken-Prinzip besagt, dass das menschliche Auge immer einer Strecke bis zum nächsten Kontrast folgt. „Je weniger Kontrast man also zwischen Hüfte und Taille, zum Beispiel durch farblich abgesetzte Gürtel

und Schuhe erzeugt, desto länger wirkt das Bein“, verrät die Expertin. Außerdem lässt sich das Auge leicht auf einen Blickfang, wie eine kontrastierende, Kette lenken. „Nutzen Sie das für Körperstellen, die Sie betonen möchten, aber verzichten Sie zum Beispiel auf Applikationen am Po!“, rät Eva Ruppert.

In puncto Material gilt: Je grober das Material, desto grober wirkt man. „Aber Sie können auch mal darauf verzichten, ladylike auszusehen, und ich verspreche Ihnen: Wenn Sie sich dafür entscheiden, einen groben, aber stimmigen Look zu kreieren, wird niemand auf Ihre Figur schauen!“, versichert die Fachfrau.

Schlanker erscheinen lassen nicht nur Bügelfalten, Ketten oder Schals, die den Körper längs halbieren, sondern auch die Prinzipien der „dunklen Mitte“ (dunkle, einfarbige Hose/Rock und Oberteil in derselben Farbe, figurnah geschnitten, kombiniert mit andersfarbiger Jacke, Bluse oder Blazer) oder des „dunklen Rahmens“ (umgekehrte Kombination).

Nach diesen zehn Grundregeln ist es dann soweit, und Eva Ruppert legt ihre Messinstrumente an. Wespens-

Birnen- und Bambus-Typen macht sie dabei aus – und demonstriert ganz praktisch, wie sich die einzelnen Typen perfekt in Szene setzen lassen: Auf Zuruf sucht das so engagierte wie geduldige Core-Team das perfekte Outfit für jede Teilnehmerin heraus und sorgt zusammen mit Eva Ruppert für so manche Überraschung, sowohl bei den Zuschauerinnen als auch bei den Damen, die gerade eingekleidet werden.

„Ich habe immer zu ganz anderen Hosen gegriffen, weil ich dachte, Falten machen breiter, aber gerade fühle ich mich total wohl in einer Hose, die ich vorher nie probiert hätte!“, berichtet etwa Kursteilnehmerin Alexandra Hüttner begeistert.

Letztendlich ist auch das Vermessen nur halb so schlimm wie befürchtet – und es hat den positiven Effekt, dass Eva Ruppert für jede einzelne Teilnehmerin, passend zu deren Figurtyp, ein eigenes Portfolio mit weiteren individuellen Tipps erstellen kann, damit die 18 Damen in Zukunft ihre Figur in noch perfekterem Licht präsentieren können.

*

Am 23. März gehen die *Frankenpost* Frauenwelten mit dem Farbberatungs-Workshop „Strahlen Sie in den schönsten Farben“ weiter. „Stylingtipps, die wirklich helfen“, verspricht die Workshop-Leiterin Eva Ruppert für den 11. Mai.

Anmelden zu den Workshops, die jeweils 99 Euro kosten, kann man sich unter der Telefonnummer 09281/816-104 oder per E-Mail unter der Adresse: veranstaltungen@frankenpost.de.

Zur Person

Seit 1994 arbeitet Eva Ruppert aus Ebersdorf bei Coburg als Image-Trainerin, Farb- und Stilberaterin und Visagistin. Sie berät, in Workshops und Seminaren, Damen und Herren jeden Alters und hilft ihnen, mit einem Augenzwinkern, ihren ganz persönlichen Stil zu finden. Zu ihren Kunden zählen sowohl Privatpersonen und Geschäftsleute als auch Personen des öffentlichen Lebens. Außerdem ist sie seit Langem in der *Wochenend-Beilage So!* der *Frankenpost* eine gefragte Autorin.

„Erkennen, was uns im Innersten antreibt“

Wie die Philosophie zu einem gelingenden Leben beitragen kann, dafür ist Katharina Ceming Expertin. Demnächst spricht die Professorin in Hof über die innere Haltung.

Frau Professor Ceming, Ihr Thema ist die Kunst des guten Lebens. Im Vorjahr waren Sie mit dem Thema „Glück“ in Hof zu Gast, jetzt halten Sie einen Workshop zur Spiritualität der Wüstenväter. Was haben diese Eremiten mit einem gelingenden Leben zu tun?

Die Art, wie sich die Wüstenväter in Ägypten bereits vor rund 1700 Jahren mit sich selbst auseinandergesetzt haben, hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Sie sind in die Wüste gegangen, um zu innerer Ruhe zu kommen. Die hat man als notwendig erachtet für die Gotteserfahrung. Die Wüstenväter haben geglaubt, dass der Mensch, der seine inneren Triebkräfte und Leidenschaften beherrscht, einen Zugang zu der göttlichen Dimension finden kann. Die Mönche haben sich in der Wüste mit ihren inneren Seelenkräften auseinandergesetzt. Die Wüste galt auch als die Heimat der Dämonen. Heute würden wir das mit negativen Gefühlen oder Dunkelheiten umschreiben, die aus unserem Inneren aufsteigen. Solange ein Mensch nicht bereit ist, sich diesen Dingen zu stellen, wird er immer fremdbestimmt sein. Das wussten schon die Wüstenväter. Man könnte sagen, es ging ih-

nen darum, zu innerer Autonomie zu kommen, um offen zu werden für eine andere Dimension.

Kann diese Suche der Wüstenväter nach Abgeschiedenheit im weitesten Sinne uns heute helfen, der Reizüberflutung zu entkommen?

Die älteren Mönche haben schon damals die jungen immer wieder ermahnt, in ihrer eigenen Zelle zu bleiben, also sich ins eigene Innere zu-

Interview



mit Professorin Katharina Ceming, Theologin und Philosophin

rückzuziehen und die Reize von außen zu reduzieren. Gerade für unsere getriebene Welt ist diese Erkenntnis hochaktuell. Wir sind heute mit unglaublich vielen Dingen konfrontiert. Und wir merken, ganz so gut, wie wir immer glauben, halten wir das halt doch nicht aus. Weniger ist mehr – diesem Motto hätten die Wüstenväter sicherlich zugestimmt.

In Ihrem Buch „Ab in die Wüste“ schreiben Sie, es gehe um den Mut zur Selbsterkenntnis. Moderne Menschen aber seien von früh bis spät auf der Flucht vor sich selbst.

Durch die unendlich vielen Möglichkeiten haben wir das Gefühl, wir müssen ganz viel tun. Einerseits wollen wir uns selbst verwirklichen, andererseits laufen wir vor uns selbst davon. Eine Auseinandersetzung mit innersten Wünschen findet oft gar nicht statt. Letztendlich geht es darum – damals wie heute – zu erkennen, was uns im Innersten antreibt. Das ist ein wichtiger Impuls für uns.

Was erwartet die Besucher des Workshops in Hof am 11. Februar? Sie erhalten einen Einblick in die Welt der Wüstenväter. Denn die haben die spirituelle Tradition des Christentums geprägt. Wir werden mit ganz kurzen Texten aus diesem Bereich arbeiten, dazu kommen Selbstreflexionen, kurze meditative Aspekte, in denen wir versuchen, den Erfahrungen der Wüstenväter auf die Spur zu kommen: zum Beispiel zur Ruhe zu kommen, zur Urteilsenthaltung oder zur Gelassenheit. Diese Impulse können für die eigene Lebensgestaltung sehr bereichernd sein.

Philosophisches Wochenende in Hof

Der Freundeskreis Hof der Evangelischen Akademie Tutzing und die Volkshochschule im Landkreis Hof laden zu einem philosophischen Wochenende mit Professor Katharina Ceming in Hof ein. Der Vortrag „Philosophische Impulse für ein gelingendes Leben – Gelassenheit“, ist am Freitag, 10. Februar, 19.30 Uhr, in der Münch-Ferber-Villa (Münch-Ferber-Straße 1), Eintritt 10 Euro. Am Samstag, 11. Februar, von 10 bis

Apropos Gelassenheit: Die ist Thema Ihres Vortrags am 10. Februar. Lässt sich Gelassenheit eigentlich lernen?

(lacht) Ich würde sagen: Ja und Nein. Es gibt Menschen, die sind von Haus aus entspannt, da braucht's extrem viel, bis die mal aus ihrer inneren Ruhe gerissen werden, und es gibt Menschen, die sind das glatte Gegenteil. In meinem Vortrag möchte ich Gelassenheit als innere Haltung dem Leben gegenüber vorstellen. Wenn ich die einübe, trägt sie dazu bei, dass ich entspannt mit den Elementen meines Lebens umgehen kann. Gelassenheit ist allerdings kein Selbstoptimierungstool. Es kommt vielmehr darauf an, eigene Glaubenssätze, Haltungen und Überzeugungen anzuschauen, zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. Das braucht natürlich Zeit. Das kann man nicht in einem Wochenendkurs lernen. Wer das behauptet, ist unseriös. Aber man kann an einem Wochenende mit diesem Weg beginnen.

Das Gespräch führte Beate Franz

Kirchenkonzert mit den Hofer Symphonikern

Hof – Am morgigen Samstagabend findet in der Sankt-Michaelis-Kirche in Hof ein besonderes Konzert statt. Unter dem Titel „Orgelsymphonie“ erklingen zwei Werke, die sonst nur sehr selten aufgeführt werden können. Zum einen erklingt die Orgelsonate Nr. 1 von Felix-Alexandre Guilmant. Das zweite Werk des Abends ist die sogenannte „Orgelsymphonie“ des französischen Komponisten Camille Saint-Saëns. Anlass des Konzerts ist die vor zehn Jahren durchgeführte technische Optimierung der Heidenreich-Orgel. Sie zählt zu einem der klangschönsten Instrumente in Bayern. Auf den Tag genau vor zehn Jahren, am 4. Februar 2007, wurde die Orgel in einem Festgottesdienst wieder eingeweiht. Ausführende des Konzerts sind Dekanatskantor Reinhold Scheller aus Wunsiedel und die Hofer Symphoniker. Die Leitung hat Kirchenmusikdirektor Georg Stanek. Beginn des Konzerts ist um 19.30 Uhr. Der Eintritt hierfür beträgt 15 Euro, ermäßigt 12 Euro. Jedermann ist zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen.

Enkel und Großeltern im Kunststudio aktiv

Hof – Kreativ werden Kinder und Großeltern heute Nachmittag im Mehrgenerationenhaus, Sophienstraße 18a in Hof. Dort lädt das Kunststudio Kinder von drei bis sechs Jahren gemeinsam mit ihren Omas oder Opas ein, Zeit miteinander zu verbringen. Das Angebot weckt die Kreativität und schult den Sinn für Farbe, Form, Ästhetik und Logik. Die Teilnehmer lassen sich unter Leitung einer freiberuflichen Dozentin auf neue künstlerische Erfahrungen ein und gestalten eigene Kunstwerke. Das Kunststudio öffnet die Pforten für die Jüngsten immer freitags in der Zeit von 15 bis 16 Uhr in der Sophienstraße 18a in Hof. Weitere Infos gibt es unter den Rufnummern 09281/540390578 oder 0170 1796581.

Kostenfrei ins Hofer Museum

Hof – Am Sonntag lädt die Hermann- und Bertl-Müller-Stiftung wieder zum kostenlosen Besuch des Museums Bayerisches Vogtland ein. Die Stiftung übernimmt an diesem Tag die Eintrittsgebühren für alle Besucher des Museums. Erstmals kann die neue Sonderausstellung „Schloss Lekow. Renaissance eines Gutes in Pommern“ im Gewölbesaal besichtigt werden. Aber auch die Fotodokumentation „Vor 50 Jahren: Wiedereröffnung der Autobahnbrücke Rudolphstein“ sowie alle anderen Ausstellungsbereiche des Museums – die große Naturkundeabteilung, die Sammlungen zur Stadt- und Regionalgeschichte und die Abteilung „Flüchtlinge und Vertriebene in Hof“ – stehen den Besuchern offen. Um 15 Uhr nimmt Gästeführerin Anne Griefhammer interessierte Besucher mit auf die Sonntagsführung ins historische Klassenzimmer. Für die Führung ist keine Anmeldung erforderlich.

Lesung mit Alex Capus

Hof – „Das Leben ist gut“, so lautet der Titel des neuen Romans von Alex Capus. Der 1961 in der Normandie geborene Capus lebt heute als freier Autor in der Schweiz. 1994 veröffentlichte er seinen ersten Erzählungsband, seitdem sind zahlreiche Romane und Kurzgeschichten erschienen. Sein Roman „Leon und Louise“, 2011 erschienen, war für den Deutschen Buchpreis nominiert worden. Sein neues Buch „Das Leben ist gut“ handelt über das Menschsein, Vertrauen, Freundschaften und über die Liebe. Am kommenden Mittwoch kommt Alex Capus nach Hof und liest in der Buchhandlung Rupperecht GmbH, Altstadt 15. Beginn der Lesung ist um 20 Uhr. Eintrittskarten kosten acht Euro; Vorverkauf in der Buchhandlung.