



Bewegend

Termine für Barfußwanderungen, Kontakt und weitere Informationen bei der Berliner Barfuß-Initiative, Tel. 0 33 22-23 19 99, 0177-789 13 17 sowie unter www.gobib.de

Den Grund unter den Füßen spüren

„Mit Schuhen laufen ist wie Kopfhörer aufsetzen, wenn man doch den Vogelgesang hören möchte“, erklärt Ulrich Conrad von der Barfuß-Initiative Berlin-Brandenburg seine ungewöhnliche Gewohnheit, mit nackten Füßen unterwegs zu sein.

Das Schuhe anziehen war für mich bis vor kurzem eine der größten Selbstverständlichkeiten - ein paar Schritte in der Wohnung, im Garten oder am Strand einmal ausgenommen. Der kühle Rasen an warmen Sommertagen erfrischt so wunderbar und der lockere Sand schenkt mir eine Fußmassage. Und doch hatte es mich noch nie verlockt, einen ganzen Weg auf nackten Sohlen anzugehen. Dazu musste erst die Barfuß-Initiative daher kommen und mich sprichwörtlich an die Hand nehmen. „Barfuß auf herrlich weichem Sand“ war das Motto einer geführten Wanderung über 15 Kilometer zwischen Saarmund und Ludwigsfelde. Mehr als 20 Laufstige folgten Wanderleiter und „Barfuß-Hardliner“ Ulrich Conrad auf dem Fuße.

Es war ein gemischtes Volk, das sich hier einfand. Ein unternehmungslustiges Elternpaar war froh, seine Kinder über die Exotik der Veranstaltung zu einem Ausflug motivieren zu können. Ein frisch Zugezogener zeigte sich dankbar, seine neue Umgebung einmal auf so abenteuerliche Weise erkunden zu können. Extra aus Köln

war jemand angereist, um die berlinnahe Gegend kennen zu lernen und Gleichgesinnte zu treffen: „Bei uns gibt es solche naturbelassenen Pfade in der freien Landschaft so gut wie gar nicht mehr.“ erzählt er.

So mancher dachte wohl, er sei ein Anfänger und Außenseiter unter lauter Hobby-Barfußwanderern. Doch es sind die meisten Teilnehmer, die erstmalig die Schuhe im Rucksack lassen. Gemeinsam Neues entdecken verbindet und die überraschenden Erfahrungen regen zum Austausch an. „Ich spüre den Schmerz von den Fußsohlen bis in den Kopf hinein. So eine intensive ganze Körpererfahrung habe ich lange nicht mehr gemacht“, erzählt begeistert ein älterer Herr, der gerade auf meiner Höhe läuft. „Papa, zeig mal wie deine Füße aussehen!“, ruft vorbeiflitzend ein junges Mädchen, mit pampigen Füßen wie Bärenatzen. Und ich selbst bin fasziniert von dem Reichtum, der mir durch die unmittelbare Berührung mit der Erde geschenkt wird. Dann und wann überwältigt mich der Wunsch, die unfassbare Fülle zu feiern, die mir da in der Landschaft geschenkt ist. Ich kann jeden Ort nicht nur sehen, hören und riechen, sondern auch in seiner Eigenart ertasten. Die Veränderung und Vielfalt auf dem Weg wird so deutlich spürbar. Und ich fühle mich ganz anders verbunden mit dem Flecken Erde, auf dem ich mich bewege, als ich es von meinen beschuhten Gängen gewohnt bin.

Neu ist auch der Blickwinkel beim Gehen. Die Aufmerksamkeit bleibt ziemlich eng auf den Weg und sein unmittelbares Umfeld begrenzt. Die

Augen wollen erst mal abtasten, was den Füßen gleich zugemutet wird. So werden die kleinen Details am Wegesrand viel stärker wahrgenommen. Auf steinigen Wegstrecken gehe ich automatisch viel langsamer. „Wie im richtigen Leben“, denke ich und bin ermutigt, mir auch im übertragenen Sinne das Entschleunigen auf schweren Wegstrecken zu erlauben. Dankbar nehme ich die Erfüllung wahr, die die Vereinfachung des Lebens hier gerade bedeutet und bekomme Lust, nach weiterem Ballast zu suchen, von dem mein Alltag zeitweise entrümpelt werden könnte.

Jedem war es selbst überlassen, wann er oder sie tatsächlich auf Fußsohlen laufen oder doch die gewohnten Schuhsohlen vorziehen wollte. Diese Entscheidungsfreiheit entpuppte sich als Einladung und Herausforderung, aufmerksam mit sich und seinem Körper in Kontakt zu sein: Was empfinde ich jetzt gerade, worauf habe ich Lust, was möchte ich mir zumuten und wo sind meine Grenzen? Der Schotterweg als erste Etappe hinter dem Bahnhof Saarmund verzögerte dann auch erst einmal meinen Einstieg ins Abenteuer. Und als die Sandalen endlich im Rucksack verstaut waren, war ich gespannt, wie lange ich untrainierte Barfußläuferin wohl durchhalten würde. Doch vom „Durchhalten“ konnte nachher gar nicht die Rede sein. Anstelle der erwarteten Erschöpfung und Belastung der Füße stellte sich ein Wohlgefühl ohne Ende ein: als gäben sich die Füße einer kreativen Tätigkeit hin und könnten gar nicht genug bekommen...

Astrid Schütte



Fotos: Astrid Schütte