



Der U-Bahn-Läufer:  
Johannes Kathol



Die Fußgreiferin:  
Heike Lehmann

## Auf nackten Sohlen

Als FKK für die Füße bezeichnen Anhänger der Barfuß-Initiative Berlin-Brandenburg das Gehen ohne Schuhe. Für ein freiheitliches Fußleben haben sie den Barfußpfad entwickelt, organisieren Barfußwanderungen und Fußmikadospiele

Johannes Kathol läuft lieber barfuß. Und das nicht nur zu Hause oder im Garten, nein, auch auf der Straße, in der U-Bahn, im Wald – einfach immer und überall. Nur wenn es sehr kalt ist, zieht er Schuhe an. Den letzten Winter aber ist er barfuß durchgelaufen, denn der „hat ja eigentlich gar nicht stattgefunden“, sagt er.

Im vergangenen Jahr ist er erfolgreich den Berlin Marathon mitgelaufen – natürlich barfuß – und dann doch an seine Grenzen gestoßen, denn danach hatte er Rückenprobleme. Der Durchschnittseuropäer kann nicht von einem Tag auf den anderen so ein Rennen laufen, weiß er nun. Durch schlechtes Schuhwerk haben unsere Füße das richtige Laufen verlernt. Der Äthiopier Abebe

Bikila, der bei den Olympischen Spielen 1960 barfuß Gold im Marathon holte, sei im Gegensatz zu ihm schon sein ganzes Leben barfuß gelaufen, berichtet Kathol.

Johannes Kathol ist ein Missionar. Wenn er barfuß durch die Stadt läuft, wird er wie alle Barfußläufer ständig angesprochen. Ob er seine Schuhe verloren habe. Ob ihm nicht kalt an den Füßen sei. Und ob das nicht gefährlich sei, fragen ihn viele Leute. Zu gerne klärt er dann auf. Zum Beispiel, dass das Bundesgesundheitsministerium Barfußwandern ab zehn Grad Außentemperatur empfiehlt; oder dass in Schuhen die Fußmuskulatur degeneriert; oder auch, dass Barfußläufer keinen Fußpilz bekommen, weil nur das feucht-warme Klima in den Schuhen dem



Der Waldläufer:  
Ulrich Conrad

Pilz gefällt. Wenn er Interesse bemerkt, bekommen die Fragesteller einen Flyer der Barfuß-Initiative Berlin-Brandenburg in die Hand gedrückt. Die hat er von zwei Jahren mit Gleichgesinnten gegründet. Gemeinsam haben sie einen mobilen Barfußpfad entwickelt, betreiben eine Website und organisieren Barfußwanderungen und Beachvolleyballturniere.

In Johannes Kathols Initiative ist auch Heike Lehmann aktiv. Die Kulturmanagerin und Pädagogin hat verschiedene Fußspiele entwickelt, z.B. ein Fußmikado. Im Sand eines Spielplatzes hat sie es ausgebreitet.

Sie fordert den Reporter auf, seine Schuhe auszuziehen. Es ist ein kühler Morgen, schätzungsweise fünf Grad. Barfuß stehen

Heike Lehmann und der Autor im kalten Sand und greifen mit den Füßen unterschiedlich große Stöcke aus ihrem Spiel – gar nicht so einfach, erst recht nicht mit kalten Füßen.

Sofort kommen Kinder angefallen, gucken interessiert zu, stellen Fragen. Sie reagieren grundsätzlich vorurteilsfrei und offen, sagt Heike Lehmann. In der Barfuß-Initiative konzentriert sich ihr Engagement auf Kinder. Heute verzichtet sie darauf, die Kids zum Mitmachen zu bewegen. Diese wären zwar sicher sofort dabei, doch die Erzieherinnen und Eltern würden bei diesen Temperaturen eh nicht zustimmen, glaubt Heike Lehmann.

Barfußlaufen ist für Heike Lehmann „FKK für die Füße“. Nackt-

## Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt Barfußwandern ab zehn Grad Außentemperatur

heit und Barfüßigkeit gehören für sie zu einem natürlichen Körpergefühl. In einem FKK-Verein ist sie groß geworden und noch heute aktiv. Dort wundert sie sich manchmal über Mitglieder, die splitternackt, aber mit Schuhen herumlaufen. Heike Lehmann läuft aber nicht ausschließlich barfuß. Sie sei „kein Freak“, sagt sie. In der Stadt würde sie doch lieber Schuhe tragen. An der Grenze von Reinickendorf zu Wedding ist sie aufgewachsen - in einer Gegend mit vielen Glasscherben und Hundehaufen.

Die Frage nach Hundekot und Glasscherben kennt auch Ulrich Conrad. Er ist im Gegensatz zu Heike Lehmann immer barfuß unterwegs. Scherben lägen meist flach auf dem Boden und verletzen einen nicht, sagt er. Und zum Beweis läuft er über ein paar Glasscherben, die zufällig grade am Boden liegen. Und in Hundekot sei er noch nie getreten. Als Barfußläufer sei er sensibilisiert und würde instinktiv die „Tretminen umschiffen“.

Sein Coming-out als Barfußläufer hatte Conrad vor zweieinhalb Jahren, ermutigt durch das Hobby-Barfuß-Forum, in dem er erstmals Gleichgesinnte wie Johannes Kathol fand. Davor war er schon 20 Jahre lang immer heimlich, zum Beispiel im Wald, barfuß gelaufen. Den Anstoß gab damals eine Mitschülerin, die immer barfuß in die Schule kam. Das hätte ihn beeindruckt, sagt Conrad. Damals hatte er sich so etwas nicht getraut. Konvention und Erziehung taten ihre Wirkung. Entsprechend konservativ fiel auch die Reaktion seiner Mutter auf seine offene Barfüßigkeit aus. „Die Leute müssen ja denken, du kannst dir keine Schuhe leisten“, gab sie zu bedenken.

Tatsächlich war Barfüßigkeit bis Mitte des letzten Jahrhunderts ein übliches Mittel, um Geld zu sparen. In Deutschland war es zumindest bei der Landbevölkerung üblich, dass Kinder im Frühling, Sommer und Herbst barfuß gingen und sich eine Lederhaut entwickelten. In vor- und frühindustrieller Zeit war die Benutzung von

Schuhen wegen des hohen Herstellungsaufwands ein Privileg der Reichen und Amtsträger und ansonsten nur fürs Arbeiten und für Situationen vorbehalten gewesen, in denen sie entscheidende Vorteile boten.

Heute, wo sich jeder Schuhe leisten kann, hätten die Menschen auch mit ihren Füßen den Kontakt zur Natur und Umwelt verloren, meint Conrad. Dabei sei es ein wunderbares Gefühl, den Boden, kalten Schlamm, von der Sonne aufgewärmten Stein, feuchte Wiesen zu spüren. Ärgerlich findet er die Vorurteile vieler Menschen. Wer meine, Barfußlaufen sei unhygienisch, dem rät er, abends mal an den Socken zu riechen. Und er fühle sich diskriminiert, sagt Conrad. Ein Busfahrer habe ihn mal nur nach längerer Diskussion mitfahren lassen. Im Alten Museum auf der Museumsinsel wurde Ulrich Conrad, Johannes Kathol und anderen Barfußgängern wegen mangelnden Schuhwerks schon der Einlass verweigert. Die Aufsicht verwies auf die Hausordnung, die sie aber nicht zu Gesicht bekamen. Der in Barfußbelangen stets engagierte Johannes Kathol hatte darauf einen Termin mit dem Leiter der Besucherdienste der Staatlichen Museen Berlin erwirkt. Der war über sein Ansinnen aber nur amüsiert und erklärte, die Salze im Fußschweiß griffen den Marmor an. Streusalz aber offenbar nicht, ärgert sich Ulrich Conrad.

Ins Berliner Völkerkundemuseum in Dahlem dürfen die Besucher übrigens barfuß gehen. Diese Erlaubnis genießen zahlreiche ostasiatische Touristen. Denn die gehen gerne barfuß. Und ostasiatische Touristen möchten die Museumsleiter nicht verprellen. ■

*Christoph Schieder*

► **Barfuß-Initiative** [www.gobib.de](http://www.gobib.de)

► **Stadtwanderung für Barfüßeinsteiger**  
Treffpunkt: Pariser Platz  
(Brandenburger Tor, Ostseite), Mitte,  
13.5., 11 Uhr,  
bitte anmelden bei Johannes Kathol,  
Tel. 03322-83 46 78 oder [mail@gobib.de](mailto:mail@gobib.de)

► **Hobby-Barfuß-Forum**  
[www.fl.parsimony.net/forum994](http://www.fl.parsimony.net/forum994)