

Barfüßiges Leben und seine Grenzen

Wenn Besucher in diesen Tagen die Treppe zur Wohnung hinaufsteigen, passieren sie eine ganze Reihe von Fußbekleidungen. Winterstiefel, Surffüßlinge, Skilanglaufschuhe, Alpinskistiefel.



Und hier lebt jemand, der für sich in Anspruch nimmt, Ganzjahres-Barfüßer zu sein? Ein klarer Widerspruch! Oder doch nicht?

Die Antwort ist ein entschiedenes „Jein“.

Barfußlaufen ist an Bedingungen

gebunden

Die Erklärung, die wir anbieten können ist, dass sowohl Eva als auch ich barfuß sind, **so lange es**

1. der Gesundheit nicht schadet,
2. uns nicht den Eindruck eines Martyriums vermittelt,
3. nicht andere in eine unangenehme Situation bringt, die schlicht unakzeptabel ist,
4. uns nicht mental unangenehm wird,
5. nicht Sicherheitsvorschriften oder Hausordnungen verletzt,
6. uns nicht daran hindert, Dinge zu tun, die uns am Herzen liegen.

Barfußlaufen hat für uns absolute Priorität, wobei wie aber klare Grenzen setzen. Aber betrachten wir Punkt für Punkt.

Barfußlaufen darf nicht unserer Gesundheit schaden

Risiko Erfrierungen

Dieser Punkt ist hier im Allgäu gerade in diesen Wintertagen von besonderer Relevanz. Tagelang liegen die Temperaturen weit im Minusbereich, kombiniert mit Schnee und reichlich Streusalz, das die Bodentemperaturen nochmals massiv herabsetzt. Barfußlaufen bei solchen Bedingungen führt oft zu schweren Erfrierungen innerhalb weniger Minuten, beginnend mit den Fußzehen und Fußballen. Erfrierungen sind vergleichbar mit Brandverletzungen. In beiden Fällen sterben Hautzellen großflächig ab und bilden schmerzhaft Blasen, unter denen sich in der Folgezeit neue Haut bilden muss.

Leider kündigt sich dieser Prozess nur ganz zu Anfang mit schmerzenden Fußsohlen an, danach werden die Fußsohlen taub und die einsetzenden Erfrierungen verlaufen absolut schmerzlos. Leider sind die Schmerzen dann umso größer, wenn

sich die Füße wieder erwärmen. Unglücklicherweise nimmt die Heilung längere Zeit in Anspruch und die Haut bleibt für noch längere Zeit empfindlich. Generell ist deshalb im Winter größte Vorsicht angebracht.



Wir empfinden den Preis für das Barfußlaufen im Schnee und auf gesalzten Wegen einfach zu hoch und tragen deshalb bei solchen Bedingungen mindestens unsere Minimalschuhe, wobei selbst die ihre Grenzen haben. Für uns liegen die bei festen Schneeoberflächen bei minus 10 Grad. Bei Tiefschnee, der auch die Schuhoberseiten bedeckt, beginnt der Minimalschuhbereich schon bei minus 5 Grad. Bei solchen Bedingungen wechseln wir auf [Minimalschuhe für den Winter](#) oder gefütterte Winterstiefel.



Risiko Verletzungsgefahr

Klar ist auch, dass Barfußlaufen auf Untergründen mit hohem Verletzungspotential für uns ein absolutes no-go darstellt. Dazu gehören z.B mit Scherben übersäte Plätze, wie man sie auf Volksfesten oder in der Silvesternacht vorfindet, mit dornigen Zweigen überwucherte Wege, rutschige Pfade in den Bergen mit Absturzgefahr usw. Ob ein bestimmter Untergrund eine hohe Verletzungsgefahr mit sich bringt, beurteilen wir selbstverständlich von Fall zu Fall, aber mit den Jahren werden wir eher vorsichtiger. Fußverletzungen heilen einfach

zu langsam um unnötige Risiken einzugehen. Außerdem bringen sie die Gefahr von Infektionen mit sich. Dennoch bedeutet das nicht, dass wir nun jedes mögliche Risiko meiden. Dazu besteht zum einen kein Anlass und zum anderen würde es uns den Barfußgenuss verleiden.

Barfußlaufen soll kein Martyrium sein

Sicher, es gibt sie, die Barfußhelden, die z.B. [barfuß am Zugspitzlauf](#) teilnehmen und über endlose steinige Pfade dem Gipfel entgeneilen. Die Empfindlichkeit der Fußsohlen lässt sich auch in einem gewissen Umfang trainieren. So kann man innerhalb weniger Wochen durch Schuhtragen verweichlichte Füße für anspruchsvollere Untergründe fit machen. Dazu brauchen die [drei Hautschichten](#) Reize, um im Rahmen ihrer jeweiligen Funktion robuster zu werden.



Allerdings stößt dieser Abhärtungsprozess, individuell verschieden, irgendwann an Grenzen. Schwierige Untergründe lassen sich eine Weile durchaus barfuß bewältigen. Wann immer wir aber das Gefühl bekommen, dass die Füße überreizt sind, „sauer“ werden, endet unser „Heldentum“ und wir wechseln auf Minimalschuhe.



Typisches Beispiel war unsere [Besteigung des Säuling](#), bei der wir beim Abstieg die Notschuhe angezogen haben. Alles andere wäre in ein Martyrium ausgeartet.

Andere sollen nicht durch unser Barfußlaufen in eine unangenehme Situation gebracht werden

„Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die Freiheit des Anderen beginnt“, so sagte es einmal der Philosoph Immanuel Kant. Wo liegt diese Grenze, wenn es um das Barfußlaufen geht? Sie liegt z.B. dort, wo meine Barfüßigkeit im privaten Bereich anderen einen Schaden zufügen könnte. Bei Einladungen zu Festen könnte es z.B. die Reputation des Gastgebers beeinträchtigen. Deshalb klären wir diese Frage grundsätzlich vorher mit ihm ab. Bei Beerdigungen könnte Barfüßigkeit die Gefühle der Trauernden verletzen.



Anders liegt der Fall in Geschäften, Restaurants, Museen, Theatern, Konzerthäusern usw. Dort gehen wir erst einmal von der Akzeptanz unserer Barfüßigkeit aus. Sollte dies dann doch nicht der Fall sein und wir angesprochen werden (was extrem selten ist), entscheiden wir uns entweder für ein Verlassen

der Lokalität oder ziehen unsere Notschuhe an, je nachdem, wie wichtig uns der Anlass ist.

Wir wollen uns barfuß wohl in unserer Haut fühlen

Dieser Punkt berührt einen Bereich, in dem sich die Grenzen laufend verschieben. Zu Beginn zumindest meiner „Barfußkarriere“ fühlte ich mich außerhalb der Natur ohne Schuhe eigentlich erst einmal überall unwohl. „Was denken die Leute jetzt von mir?“ ist die Befürchtung, die wohl viele Barfüßeinsteiger erst einmal umtreibt. Im Laufe der Zeit erweiterte sich mein Wohlfühlbereich mit den alltäglichen positiven Erfahrungen und ich stellte fest, dass meine Vorstellung von dem, was die Leute wohl dachten, sich nicht mit der Realität deckte.



Für mich gibt es inzwischen so gut wie keine Grenzen mehr, mit Ausnahme der im vorangegangenen Punkt angesprochenen

Situationen. Dennoch verstehe ich es gut, wenn andere Barfüßer in Theater, Oper oder gehobenem Restaurant doch lieber Schuhe anziehen, um den Anlass unbeschwert genießen zu können.

Sicherheitsvorschriften und Hausordnungen bilden Grenzen

Es steht außer Frage, dass Sicherheitsvorschriften und Hausordnungen beachtet werden müssen. Allerdings habe ich mehr als einmal erlebt, dass Mitarbeiter mich mit Verweis auf angebliche Sicherheitsvorschriften oder Hausordnungsregeln zum Anziehen von Schuhen aufforderten. Es lohnte sich in solchen Fällen oft, höflich um Einsicht dieser Vorschriften zu bitten, was in den meisten Fällen den Gegenüber in arge Verlegenheit brachte. Allerdings reagierte der eine oder andere dann auch umso entschiedener. In letzterem Fall bringt ein weiteres Nachhaken absolut nichts, es ist eine typische Situation des Gewinnens oder Verlierens. Je nachdem, wie wichtig mir der Besuch der Einrichtung war, habe ich dann die Notschuhe angezogen oder bin gegangen.



In einem Fall richtete ich eine schriftliche Anfrage an die Leitung des Hauses, die dann prompt zu Tage brachte, dass es sich um eine willkürliche Maßnahme des Mitarbeiters handelte, die nicht durch irgendwelche Vorschriften gedeckt war. Auf diese Weise bekam ich es schriftlich, dass ich selbstverständlich barfuß durch Trierer Museen wandeln darf...

Barfußlaufen darf nicht zu einem Verlust

der Lebensqualität führen

Barfüßig leben ist kein Dogma

Ja, es gibt sie. Barfuß-Dogmatiker, die Schuhe vehement ablehnen. Grundsätzlich. Immer. Die bereit sind, dafür Opfer zu bringen, immer barfuß sein zu können. Für uns würde ein solches Denken tatsächlich bedeuten, dass wir einige Dinge nicht mehr tun könnten, die uns sehr am Herzen liegen.

Nehmen wir das Wandern in den Bergen. Da sind nun mal viele Wege äußerst anspruchsvoll, steinig, auf Dauer unerträglich für bare Füße. Geröllhalden, die bei jedem Tritt arbeiten, können sogar äußerst gefährlich werden. Sollen wir deshalb aufs Bergwandern verzichten? Unsere Antwort heißt: nein!

Im Winter lieben wir den Skilanglauf auf unseren landschaftlich wundervoll gelegenen Loipen. Möglich nur mit den entsprechenden Schuhen. Sollen wir als Barfüßer nun aufs Langlaufen verzichten? Wir sagen: nein!



Ich liebe das alpine Skilaufen, das zugegebenermaßen erfordert, die Füße in martialisch anmutende Skischuhe zu zwängen, um eine gute Verbindung mit dem Ski zu gewährleisten. Weiter kann man sich nicht mehr vom Barfußlaufen entfernen. Verzichte ich deshalb auf das Skifahren? Natürlich nicht! Dafür liebe ich es zu sehr und die Gegend bietet alle Möglichkeiten dafür.



Ich gehe gerne in Kunstausstellungen und Museen. Da kann es hin und wieder schwierig werden, barfuß eingelassen zu werden. Das [Van Gogh Museum](#) in Amsterdam z.B. verbietet Barfüßigkeit mit Vehemenz, wie ich selbst erfahren durfte. Wie wichtig ist mir die Bewunderung der Originale von Van Gogh? Sehr wichtig! Das nächste Mal werde ich Schuhe tragen.

Abwägungsprozess

Natürlich geht es immer um einen Abwägungsprozess. Auch wir mögen es eigentlich gar nicht, unsere Füße in Schuhe einzusperren, keinen direkten Kontakt mehr zum Untergrund zu haben, am Abend den Geruch der Füße und Schuhe zu ertragen. Deshalb lautet die Frage immer, ob uns das Barfußlaufen wichtiger ist, als ein Erlebnis, ein Sport oder ein sinnlicher Genuss. Sobald wir das Gefühl bekommen, dass Barfußlaufen zu einem unakzeptablen Verlust der Lebensqualität führt, verzichten wir darauf.

Fazit

Barfußlaufen ist eine der schönsten und sinnlichsten Erfahrungen, die man im Leben machen kann. Am liebsten würden wir Schuhe komplett aus unserem Leben verbannen. Aber es gibt doch Grenzen, die uns durch unsere Vorlieben, unser gesellschaftliches Umfeld, die Gegebenheiten des Untergrundes und unser Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit gesetzt werden. Wir wollen keine Barfuß-Dogmatiker sein, sondern unsere Barfüßigkeit als Steigerung der Lebensqualität empfinden.

Jeder Einzelne steckt dabei seine persönlichen Grenzen anders.

Wie ist das bei Dir? Welche Grenzen hast Du Dir gesteckt? Wo ist Deine Barfußkomfortzone, wo endet sie?

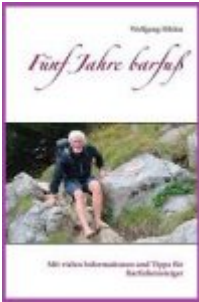
Wir möchten Dich gerne weiterhin über Neuigkeiten, Tipps und Beiträge rund ums Barfußlaufen informieren. Abonniere ihn, unseren kostenlosen

Bitte dieses Feld leer lassen

Newsletter

kostenlos anmelden

[Datenschutzerklärung](#)



[Fünf Jahre barfuß – Das Buch](#)