



Barfuß, der rote Faden in meinem Leben – von Harald

Posted on 30. November 2017 by Gastautor

Barfuß in Wien

1970 in Wien geboren, wo ich auch heute noch lebe, blicke ich mittlerweile doch auf ein paar Jahrzehnte Barfuß-Werdegang zurück. Das hat den Nachteil, dass ich mich gerade aus den Anfangszeiten nicht mehr an allzu viele Details erinnern kann. Ich versuche aber trotzdem, einen Überblick zu geben.

Schulzeit

Ich erinnere mich daran, dass ich irgendwann in der Volksschule begann, beim Schulsport barfuß zu sein. Das war irgendwie befreiend,

und ich war damit damals nicht der einzige. Ich glaube sogar, die Barfüßigen waren in meiner Klasse im Sport damals in der Mehrheit. In den Sommerferien, die ich großteils mit Eltern bzw. Verwandten am Land verbrachte, hatte ich einige barfüßige Vorbilder, so weit ich mich erinnere, hauptsächlich Mädchen. Ich machte das nach, und bald war ich wochenlang durchgehend ohne Schuhe unterwegs, einmal regelrecht bis zum Ende der Ferien. So richtig störte das damals niemand, und ich erinnere mich auch an einige Ausflüge, bei denen ich wahrscheinlich gar keine Schuhe mit hatte. Mit Begeisterung halfen wir damals den Bauern unserer Verwandschaft bei der Ernte, und irgendwann gab es da so etwas wie den Ehrgeiz, auch auf Stoppelfeldern barfuß gehen zu können. Einzelne barfüßige Vorbilder sah ich damals auch in der Stadt. Auch später im Gymnasium waren es wieder ein paar Mädels, die im Sommer ohne Schuhe in die Schule kamen. Jedenfalls war bis irgendwann in den 80-ern Barfüßigkeit in meinem Umfeld doch etwas häufiger als heute. Ich selbst wurde damals so nach und nach zu so etwas wie einem viel-lesenden, naturverbundenen Außenseiter, der einen eher alternativen Lebensstil entwickelte. Dabei hatte ich das Glück, in der Schule dennoch geschätzt und akzeptiert zu werden. Im Sommer in Wald und Flur oder am Weg zum Badeteich ohne Schuhe unterwegs zu sein, gehörte für mich zu einem Leben, das mir gefiel. Wenn es mir Spass machte, tat ich das auch in der Stadt.



Studentenleben

Die Zeit meines Landwirtschaftsstudiums habe ich sehr genossen. Hier lernte ich nicht nur das, was mich interessierte, ich traf auch viele Gleichgesinnte. Es entwickelten sich ein paar Freundschaften, die bis heute halten und wichtig in meinem Leben sind. Ich war viel draußen unterwegs, gerne auch auf Wanderungen, und außer dem Osten Österreichs erkundete ich ab 1990 vor allem Tschechien und die Slowakei recht ausgiebig. Es passte jetzt für mich einfach, die Schuhe im Sommer immer mehr wegzulassen. Draußen in der Natur trug ich meine Bergschuhe am liebsten mit den Schuhbändern an den Rucksack gebunden. Bis ich für den Weg zur Uni gleich gar keine Schuhe mehr

mitnahm, brauchte ich noch ein paar Jahre. Im Nachhinein betrachtet, gehörte das wohl zu den Dingen, die ganz wichtig für mein Selbstbewusstsein waren. Dazu passte auch, dass ich damals irgendwann beschloss, mir im Sommer eine Glatze zu rasieren, nach ein paar halbherzigen Versuchen dann so richtig kahl. Das machte ich dann regelmäßig mehr als zehn Jahre lang.



Barfuß auf Reisen

Seit meiner ersten großen Interrail-Tour mit ein paar Freunden im Sommer 1989 wurde Reisen zu einem recht wichtigen Teil meines

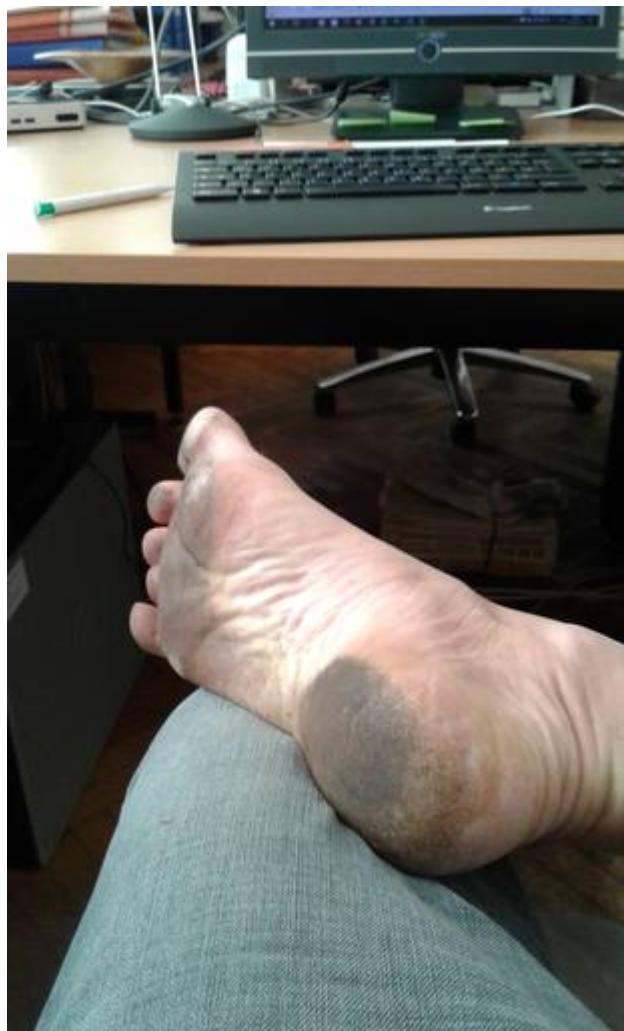
Barfuß, der rote Faden in meinem Leben – von Harald | 5

Lebens. Auch damals schon stieg ich barfuß in so manchen Zug. Nebenbei entdeckte ich mit Portugal noch ein europäisches Land, das ich bis heute ganz besonders mag. Später war ich öfters auch allein unterwegs, und da wurden die Phasen immer länger, die ich ganz ohne Schuhe verbrachte. Besonders intensiv war eine Reise nach Neuseeland im Februar 2001. Gleich nach der Ankunft entsorgte ich das einzige alte Paar Schuhe, das ich mitgebracht hatte, und blieb drei Wochen durchgehend barfuß. Zwei Jahre später kam ich noch einmal, blieb diesmal sogar ein bisschen länger, wanderte unter anderem am Kepler-Track, und wieder war es ein konsequent schuhloser Urlaub.



Barfuß im Job

Nach meinem Studium blieb ich dabei, mich mit den Pflanzen auf den Wiesen zu beschäftigen. Zunächst machte ich das selbstständig in allen möglichen Projekten, später ergab sich dann eine Anstellung. Allein draußen beim „Kartieren“ konnte ich immer barfuß sein, so viel ich wollte. Mit ein wenig Mut ist es aber auch bei vielen Terminen kein Problem, zu meinem Glück auch im Büro nicht. Eine Kollegin meinte einmal, bei dem Ruf, den wir in unserem Job haben, komme es auf meine Barfüßigkeit auch nicht mehr an. Das trifft die Sache schon irgendwie. Außerdem scheinen Bäuerinnen und Bauern, mit denen ich viel zu tun habe, eine sehr barfußfreundliche Berufsgruppe zu sein. Ab und zu bei offizielleren Terminen Schuhe anzuziehen, ist für mich schon ok. Erstaunlicherweise genügen dann im Sommer meistens Flipflops. Und wenn zu viele Brennnessel oder Brombeeren wachsen, trag ich auch im Gelände freiwillig Schuhe.



Das Barfußforum

Ich denke, es war im Jahr 2000, dass ich zum ersten Mal einen privaten Computer mit Internetzugang hatte. Gleich in der ersten Nacht entdeckte ich das Hobby-Barfuß-Forum, das mich in mehreren Phasen bis heute immer wieder dazu ermuntert, meine Barfußgrenzen auszuweiten. Damals fuhr ich auch zu meinen ersten Barfußtreffen, einmal nach Würzburg, und einmal wanderten wir auf den Zirbitzkogel in der Steiermark. Einmal gab es damals dann sogar ein kleines Barfußtreffen im Schwarzenbergpark am Wiener Stadtrand. Auch das waren Gelegenheiten, bei denen mich andere Barfüßige dazu

inspirierten, noch ein bisschen mehr barfuß zu sein.



Zeit für neues Körpergefühl

Warum ich dann so etwa um 2010 doch deutlich weniger barfuß unterwegs war, weiß ich eigentlich nicht. Ein bisschen dachte ich, es wäre so wie mit meiner Glatzenphase, das könne irgendwann auch vorbei sein, aber vielleicht dann auch doch wieder einmal kommen... Ganz ließ ich das Barfußgehen aber nie bleiben, nicht bei Wanderungen und auf den Wiesen, aber auch nicht im Sommer in der Stadt. Recht einschneidend war dann das Jahr 2012, in dem ein Bandscheibenvorfall

Barfuß, der rote Faden in meinem Leben – von Harald | 9

meine Bewegungsmöglichkeiten sehr deutlich einschränkte. Nicht zuletzt machten es mir feinmotorische Probleme ziemlich schwer, in diesem Jahr barfuß auf Schotterwegen zu gehen. So richtig glücklich war ich dann, als das im Jahr danach wieder besser ging. Ganz bewusst genoss ich jetzt diesen wichtigen Beitrag zu einem neuen Körpergefühl. Und nicht zuletzt merkte ich, dass Barfußgehen auch meinem Rücken guttat. Von einem Physiotherapeuten erfuhr ich, wie das alles so zusammenhängt mit der Bauchmuskulatur (Kräftigung der Bauchmuskulatur ist ein wichtiges Mittel gegen Rückenprobleme. Unter anderem geht das auch durch Barfußgehen auf unebenem Untergrund. Ich selbst merke, dass ich barfuß einfach mit aufrechterem Rücken unterwegs bin.)

Barfuß, der rote Faden in meinem Leben – von Harald | 10



„Schuh-Auszeiten“

Im Sommer 2014 war mir klar, dass ich noch mehr barfuß gehen wollte. Ich wollte einfach wissen, wie das so wäre, eine Zeitlang ganz ohne Schuhe zu leben. Ich probierte das, was ich für mich meine „Schuh-Auszeiten“ nannte. Zunächst dachte ich an einen Monat, und ich begann diese schuhfreie Zeit mit einer Reise nach Berlin und an die Ostsee. Ich nahm keine Schuhe mit. Ich kam nachhause, und ich blieb noch ein paar Wochen länger beim konsequenten Barfußgehen. Es machte richtig Spass. Im nächsten Jahr begann ich gleich im April damit, wieder bei einer Reise, diesmal nach Portugal, an die faszinierende Westküste südlich von Lissabon. Zuhause gab es dann

Barfuß, der rote Faden in meinem Leben – von Harald | 11

doch wieder ein paar Gelegenheiten, bei denen ich Schuhe anzog. Das waren offizielle Termine in meinem Job, aber auch die eine oder andere Bergtour. Im Mai war es mir vielleicht auch noch manchmal zu kalt. Aber es wurde ein Sommer, in dem ich zu mehr als 90% barfuß war. 2017 konnte ich das noch einmal steigern. Meine „Schuh-Auszeit“ dauerte jetzt fast sechs Monate, und drei Monate davon war ich etwa 99% barfuß unterwegs, also ganz selten kurz einmal mit Minimalsandalen und zwei oder drei Mal mit Bergschuhen. So nebenbei meldete ich mich in diesem Jahr auch wieder beim Barfußforum an, und ich fuhr auch zu einem besonders netten Barfußtreffen in den Harz.



Barfuß durch die Jahreszeiten

Nach wie vor bin ich ein „Sommerbarfüßer“. Wenn es kühler wird, habe ich gerne etwas an den Füßen, spätestens dann, wenn ich auch an Haube und Handschuhe denke. Und ich liebe lange Spaziergänge, auch bei kaltem Wetter. Sechs Monate Barfußzeit im Jahr würde ich jetzt einmal für mich als gutes Ziel bezeichnen. Das ist auch eine gute Gelegenheit, die Jahreszeiten sehr bewusst zu erleben. In der kalten Jahreszeit versuche ich aber auch, immer wieder kurz einmal barfuß zu gehen, am besten dann, wann gerade die Sonne scheint. Wenn es nicht zu kalt ist, gehe ich viel mit [Minimalschuhn](#). Dass ich zuhause fast immer barfuß bin, brauche ich wohl nicht extra zu erwähnen. Gleichzeitig freue ich mich schon auf den nächsten Barfußsommer. Und in den nächsten Wintern auch auf gelegentliche schuhlose Reisen in den Süden...

Barfuß, der rote Faden in meinem Leben – von Harald | 13



Harald

Lebt in Wien. Ist bei der Arbeit und in der Freizeit ganz viel draußen, besonders gern in Niederösterreich, in den östlichen

Barfuß, der rote Faden in meinem Leben – von Harald | 14

Teilen der Alpen und in den Karpaten. Hobbys: Reisen, Lesen, Gärtnern ... Von Kindheit an am liebsten ohne Schuhe unterwegs, dabei aber zunehmend mutiger, zumindest in der wärmeren Hälfte des Jahres.