

PPINGEN UND SCHURWALD

mit

glert
Plus

Reini-
0 Be-
lkreis
reini-
n im
Geld.
Bran-
Euro
zwei
Ein-
2023
auf
Gewelt

t ge-
rkeit
ern,
Für
rten
Be-
ner-
der
arif-
mit
delt
kräf-
aus

kräf-
ini-
8,7
sten
iger
zent
der
Euro
s gibt
ieder

zu-
H &

e von
on

wer-

don-

um 10.
16 Uhr

auf



Natürlich werden die Sohlen schmutzig, wenn man barfuß durch die Stadt geht. Doch Hygiene ist mit den richtigen Mitteln kein Problem, sagt Jürgen Hirsch. Fotos: Giacinto Carlucci

Auf freiem Fuß

Porträt Jürgen Hirsch geht meist auf nackten Sohlen durchs Leben. Für den 51-jährigen Göppinger hat das Barfußlaufen auch einen therapeutischen Effekt. Er hat nach einer schweren Phase Fuß gefasst. Von Arnd Woletz

Dicke Stiefel. Das ist es, was die Menschen tragen an einem kalten Wintertag in Göppingen. Jürgen Hirsch ist barfuß. Wie fast immer. Am Marktplatz eilen ein paar Passanten vorbei. Der Mann in den bunten Pluderhosen lächelt sein freundliches Lächeln. Die wachen Augen strahlen.

Beim Gang Richtung Nordstadt kommt man am Schlossplatz mit dem Seerosenteich vorbei, auf dem eine dünne Eisschicht gerade auftaut. Kälte ist kein Problem, wenn der Rest des Körpers warm ist, sagt Jürgen Hirsch. Sein Oberkörper steckt in einem dicken Strick-Pulli. Schnee oder kalter

„Kalter Asphalt ist kein Problem. Nur Streusplitt ist unerträglich. Und Salz schadet der Haut.“

Asphalt schrecken Jürgen Hirsch nicht. „Nur Streusplitt ist unerträglich. Und Salz schädigt die Haut“, weiß er. Und natürlich Scherben. Aber von denen gibt es weniger als man denkt. „Die Stadt ist eigentlich fast überall sauber“, meint der Barfußmann. Verletzt habe er sich nur einziges Mal. Man gehe mit der Zeit aufmerksamer und vorsichtiger, ohne die ganze Zeit auf den Boden starren zu müssen. Die Lederhaut – nicht zu verwechseln mit der Hornhaut auf von Schuhen malträtierten Füßen – mache die nackten Füße ohnehin strapazierfähiger.

All das erzählt Jürgen Hirsch in seiner unpräzisen Art. Er hat einfach die Schuhe an den Nagel gehängt. Stück für Stück. Am Anfang seiner Barfuß-Geher-Zeit

waren es nur wenige Gelegenheiten, bei denen er sich traute, ein Besuch beim Friseur, beim Arzt oder beim Einkaufen. „Dann habe ich den Radius immer mehr erweitert“, sagt er. Mittlerweile zieht der Barfußmann die Sandalen, die er zur Sicherheit stets dabei hat, nur an, wenn es nicht anders geht, beispielsweise auch im Sommer auf zu heißem Asphalt. Er will sich ja nicht quälen. „Es soll auch Spaß machen“. Missionarischer Eifer, das merkt man, ist dem 51-Jährigen fremd.

Die meisten Menschen reagierten aufgeschlossen. Nur wenige fühlten sich irgendwie provoziert, sagt Jürgen Hirsch. Bei älteren Zeitgenossen weckten nackte Füße oft Sympathie und Erinnerungen an eine Zeit, in der vor allem Kinder auf dem Land die meiste Zeit barfuß waren. Jüngere sind schon eher skeptisch. „Es ist vor allem der Ekel, vor dem was auf der Straße so herum liegt.“ Doch das ist eine Frage der Pflege. Natürlich werden die Sohlen schmutzig, doch sie lassen sich leichter reinigen als so manche Profil-Schuhsohle. Dafür, dass die Füße wieder sauber werden, wenn er in seine Wohnung in der Nordstadt kommt, hat Jürgen Hirsch ein Geheimrezept: Backpulver. „Das macht die Haut blitzblank“, schwört er. Denn eines ist ihm wichtig: „Die Füße sollen schön gepflegt aussehen.“

Barfußgehen ist gesund, sagen Experten. Die Muskulatur wird gestärkt, der Gleichgewichtssinn wird trainiert. Fehlstellungen lassen sich vermeiden. Und man entwickelt so eine Art weiteres Sinnesorgan. „Fühlen mit den Füßen“, nennt es Jürgen Hirsch. Am liebsten natürlich in der freien Natur. Und zusammen mit seinem Mischlingshund Susi. „Es gibt

nichts Schöneres, als über eine feuchte Frühlingswiese vor dem ersten Sonnenstrahl zu gehen“. Oder im Wald. Oder auf seinem Gartengrundstück unterhalb des Hohenstaufen, wo der 51-Jährige nach der Arbeit Entspannung findet. Natürlich barfuß.

„Mein Selbstbewusstsein ist durch das Barfußgehen wieder gewachsen.“

Dabei war Jürgen Hirschs Verhältnis zu den eigenen Gehwerkzeugen nicht immer so unbelastet. Im Gegenteil. Als Kind habe er es gehasst, die Schuhe auszuziehen, erinnert sich Jürgen Hirsch, kann sich das heute jedoch gar nicht mehr erklären. Er wuchs zunächst mit zwei Schwestern in eher ländlicher Umgebung auf der Alb auf. Mit den Eltern

Entschleunigen auf nackten Sohlen

Barfußgehen verändert dein Leben“. So lautet das Motto auf einer von Jürgen Hirschs Webseiten: Webtitelbarfussgehen.com. Dort berichtet er von seinen Erfahrungen und seinen Beweggründen. Es dreht sich um die Begriffe Achtsamkeit, Entschleunigung, Entspannung, Immunsystem. Hirsch will anderen Mut machen.

Mitmachen Auf seiner Internetseite barfusswandernmitjuegen.info lädt er andere ein, seine Erlebnisse zu teilen. Das Programm umfasst unter anderem Wandern, Waldbaden, Geh-Meditation und Erfahrungsaustausch.

zog er aber berufsbedingt häufig um. Seiner Ehefrau wegen kam er vor etwa zehn Jahren nach Göppingen.

Seit 18 Jahren arbeitet Jürgen Hirsch im Einzelhandel, hatte mehrere Arbeitsstellen, bis hin zum Filialleiter einer Supermarktkette. Doch irgendetwas, das merkte er, stimmte nicht. Es war der Stress. Das Hamsterrad. Jürgen Hirsch fuhr mit Bauchweh zu Arbeit. Er machte Fehler, die er sich selber nicht erklären konnte. Dazu kamen Reibereien mit den Kollegen und Chefs. Gutgemeinte Gespräche, die nichts halfen. Anfang 2017 ging Jürgen Hirsch zum Arzt. „Der hat mich gleich aus dem Verkehr gezogen.“ Diagnose: Burnout und mittel-schwere Depression.

In der anschließenden Therapie das Schlüsselerlebnis: Die Patienten mussten sich barfuß und mit verbundenen Augen von anderen über verschiedene Untergründe führen lassen. „Danach verließ ich meine Komfortzone

und fing an, barfuß zu gehen.“ Zunächst selten, dann immer häufiger. Das Selbstbewusstsein fand den Weg von den Füßen in den Kopf. Mit jedem Schritt mehr. „Mein Zustand heute ist mit dem vor vier Jahren nicht zu vergleichen.“ Jürgen Hirsch hat Fuß gefasst.

Seine Ehefrau war dennoch nicht von Anfang an begeistert. „Es habe Überzeugungsarbeit gebraucht. Er fand: „Besser barfuß gehen, als Medikamente zu nehmen. Ich will mir Gutes tun.“

Wichtig machen will sich der Barfußmann nicht. Doch das Leben auf freiem Fuß, das gibt er zu, ist ihm zur Herzenssache geworden. Er möchte seine positiven Erfahrungen auch weitergeben. Wenn er Kinder hätte, würde er den antrainierten Zwang zum Schuhtragen auch bei ihnen in die Tonne treten. Er würde den Füßen freien Lauf lassen, wie früher. „Der Mensch braucht keine Schuhe“.



Barfußmann Jürgen Hirsch geht es um Selbstbewusstsein, Achtsamkeit und Körpergefühl.