

Rike – Junge Mutter und ihr Kind barfuß unterwegs

Hallo, ich bin Rike

Eine junge Mutter, die auch ihrem Kind erlaubt, barfuß zu laufen

Schon als kleines Mädchen zog ich mir ständig die Socken aus. Strumpfhosen waren für mich eine Qual, so dass meine Mutter irgendwann begann, bei allen Strumpfhosen die Füße abzuschneiden oder nur noch Leggings zu kaufen. Die Natur zu fühlen war für mich immer schon ganz wichtig und im Haus und Garten barfuß zu sein völlig normal.

Je älter ich wurde, desto mehr gehörten Schuhe zu meinem Alltag und wurden schließlich ganz selbstverständlich, so dass das Barfußlaufen immer seltener wurde. Als Teenager fingen meine Klassenkameradinnen nach und nach an, Ballerinas und Schuhe mit Absatz zu tragen. Beides für mich unerträglich. Sowieso waren Schuhe für mich immer nur ein Mittel zum Zweck und ich kaufte mir erst ein neues Paar, wenn die vorherigen Schuhe zu klein wurden oder fast auseinander fielen. Flipflops waren lange Zeit meine absoluten Lieblingsschuhe, da schnell an- und auszuziehen und schön luftig.



Während meines Studiums, das ich in den Niederlanden absolvierte, entwickelte ich ein immer größeres Interesse für Spiritualität und bewusstes Leben. Per Zufall geriet mir ein Buch von Sabrina Fox, die auch hier auf dem Barfussblog einen [Gastbeitrag](#) geschrieben hat, in die Hände. In diesem [Buch: Wie Engel uns lieben: Wahre Begebenheiten mit Schutzengeln](#) , wurde an einer Stelle kurz erwähnt, dass Barfußlaufen sich nicht auf Zuhause oder den Strand beschränken muss, sondern viel häufiger umsetzbar ist. Diese kurze Passage im Buch lieferte mir den ausschlaggebenden Impuls. Am folgenden Tag entschied ich, die Schuhe wegzulassen. Ich ging barfuß einkaufen und mit meinem damals zweijährigen Sohn in den Wald. Es war grandios!



Seit diesem Tag sind wir so oft es geht barfuß unterwegs und haben schon den Einen oder Anderen damit angesteckt. Meine Familie war nicht wirklich überrascht, als ich ihnen von meiner neu entdeckten Leidenschaft berichtete. Meine Mutter war sogar so begeistert, dass sie ebenfalls entschied, häufiger auf ihre Schuhe zu verzichten.



Wenig später waren mein Sohn und ich mit ihr gemeinsam im Sommerurlaub auf einem Bauernhof im Sauerland und alle drei fast permanent barfuß. Dort ging ich dann auch das erste Mal barfuß wandern. Was eine Erfahrung! Viele verschiedene Untergründe, von Wiese über Waldboden bis zu Schotter und Asphalt. Ich habe mich unglaublich frei und glücklich gefühlt.



Zeitgleich mit dem Beginn meines Barfußlaufens, habe ich mich viel informiert und einiges ausprobiert. So habe ich beispielsweise den Ballengang kennengelernt und dabei festgestellt, dass sowohl meinem Hallux Valgus (Zehen-Fehlstellung) als auch der Gangart meines Sohnes das Barfußlaufen äußerst gut tut. Meine Fußsohlen wurden außerdem immer unempfindlicher und ich entwickelte eine leicht ledrige Haut unter den Füßen. Die Sensibilität wurde dadurch keineswegs eingeschränkt, meine Füße sind lediglich seitdem robuster, d.h. weniger angreifbar durch Steinchen oder andere potenzielle Verletzungsgefahren. Zu Fuß gehen macht barfuß viel mehr Spaß und sogar über Regen freue ich mich seitdem, da es einfach toll ist, mit meinem Sohn in Pfützen zu springen oder durch Matsch zu laufen ohne hinterher nasse Schuhe und Socken zu haben!



Häufig schon kam es vor, dass sich mir Freunde oder Verwandte kurzzeitig anschließen wollten, das Barfußlaufen aber nach wenigen Minuten wieder aufgegeben haben, da ihr Schmerzempfinden deutlich höher war als meines. Auch bei meinem Sohn merke ich, dass seine Füße noch mehr Schutz brauchen. Ich ermutige ihn zwar, zwinge ihn aber nie zum Barfußlaufen. Er benennt seine Bedürfnisse sehr gut und darf jederzeit Schuhe anziehen, wenn ein Untergrund ihm unangenehm ist. Schließlich soll das Barfußlaufen Spaß machen und eine positive Erfahrung sein!



Insgesamt merke ich, dass meine Füße, seitdem ich barfuß laufe, viel besser durchblutet werden. Sie werden sehr schnell warm und im Winter waren mir die Schuhe aus dem Vorjahr oft zu dick. Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich Schweißfüße und bin richtig froh, dass mit dem Frühling die Füße wieder richtig frei sein können.



Obwohl ich Barfüßigkeit liebe, musste ich feststellen, dass dies nicht zu jeder Zeit und an jedem Ort möglich ist. Als ich mit dem Barfußlaufen anfang, ging ich noch zur Uni – alles kein Problem. Sogar anschließend in meinem Job als Sozialpädagogin konnte ich barfuß erscheinen. Fahrradfahren ohne Schuhe traute ich mich anfangs allerdings nicht, aus Angst mich zu verletzen. Nach einer kurzen Gewöhnungsphase fühlte ich mich dann aber doch wohl dabei und mache es nun ständig. Einkaufen war bisher nie ein Problem und spazieren gehen sowieso nicht.



Es gibt allerdings Untergründe, die ohne Schuhe äußerst unangenehm sind: heißer Asphalt, Schotter und die Umgebung von Glascontainern. Aus diesem Grund habe ich mir zwei Paar Minimalschuhe angeschafft. Xero-Shoes sind hauchdünn und werden nur mit Bändern an den Füßen gehalten. Ich nehme sie oft als Notfallschuhe mit, weil man nie genau wissen kann,

welche Untergründe einen erwarten.

Mein zweites Paar sind Schuhe von [Vivobarefoot](#) , mit welchen ich sehr zufrieden bin. Ich nutze sie für längere Strecken über unangenehmen Boden, für Anlässe bei denen man besser Schuhe trägt oder an Tagen, an denen es draußen zu kalt ist.

Meine vorherigen Schuhe habe ich bis auf zwei Paar alle aussortiert. Nur meine roten Lieblingsschuhe und meine Winterstiefel durften bleiben.

Barfußlaufen ist eine tolle Sache, aber es sollte meiner Meinung nach nicht unter Druck stattfinden sondern dem körperlichen und geistigen Wohl dienen. Deshalb ziehe ich Schuhe an, wenn es mir zu kalt wird. Ich ziehe Schuhe an, wenn ich keine Lust habe, barfuß zu sein. Und ich trage Schuhe, wenn ich aus verschiedenen Gründen nicht die Aufmerksamkeit auf mich lenken möchte.

Bisher habe ich noch keine negativen Reaktionen auf mein Barfußlaufen bekommen. Im Gegenteil. Gerade Kinder haben mich schon oft gefragt, wieso ich das mache um anschließend ihre Mütter anzuflehen, auch die Schuhe ausziehen zu dürfen. Mein Sohn hat sich jetzt seine ersten eigenen Minimalschuhe gewünscht. Je wärmer es draußen wird, desto häufiger möchte er barfuß sein. Wenn es jedoch vor allem morgens noch so kalt ist, dass ich meine Minimalschuhe anziehe, ist er jedes Mal ganz traurig, dass er „normale“ Schuhe und Socken tragen muss. Seine ersten Minimalschuhe sind bestellt, ebenfalls von [Vivobarefoot](#) . Ich bin gespannt, wie sie ihm gefallen werden.

Liebe Grüße,

Rike

[Mein Youtube-Kanal](#)

