



## Barfuß Winzer und Dichter – Gastbeitrag von Christian

Posted on 7. Mai 2017 by Gastautor

**Hallo, ich bin der Christian, 28 Jahre jung  
und wohne in der Weinregion Rheinhessen  
in Rheinland-Pfalz.**

Seit September 2013 laufe ich Sommer wie Winter immer und überall barfuß.

Grenzen gibt es auch, bei -10°C ist nur mal ein kurzer Gang zum Bäcker drin, viel mehr aber nicht.

Aber bei 3°+ und Sonnenschein, bin ich auch schon mal ein/zwei Stündchen auf dem Flohmarkt unterwegs.

Ja, die 50er Jahre haben es mir angetan. Filme, Musik, und auch meine

Wohnungseinrichtung, besteht zu 90 % aus diesem Jahrzehnt.



## Wie ich zum Barfußlaufen kam?

Tja, manchmal sind es eine Reihe an Zufällen, und auch dann noch mehrere an einem Tag.

Im Oktober 2012 wollte ich in Mainz zu einem Fiat 500 Treffen. Vorher hatte ich noch etwas Zeit, und habe zufällig im Fernsehen den Rest von: „Die Geheimnisse des perfekten Läufers“ gesehen. Ich war begeistert.

Anschließend bin ich nach Mainz gefahren und dort war ein Pärchen, was die Zehenschuhe von Vibram an hatte. Nun ja, ich war noch viel begeisterter von den Schuhen, als von unseren kleinen „Autochens“.

Diese Schuhe musste ich unbedingt haben.



## So begann mein Barfußweg

Ich liebte diese Schuhe, trug sie immer und überall. Die Menschen um mich herum schauten immer ganz lustig und irritiert auf meine Schuhe. So ging das ca. 1 Jahr.





Dann kam der Tag der Tage. An meinem Geburtstag, Anfang September, hatte ich mir vorgenommen, etwas für meine Gesundheit zu tun.

Also zog ich meine Vibrams an, ging raus und begann zu laufen... Aber nach nur 50 Metern war alles vorbei: Durch die veränderte Gangart drückten sich die Zehen (durch das Auftreten mit dem Ballen statt mit der Ferse), nach vorne in ihre Fächer und stießen unangenehm an. Ich zog meine Zehenschuhe aus, nahm sie in die Hand und lief barfuß weiter. Das war ein Bild □  
Die Leute schauten jetzt komplett irritiert.





Naja, die Schuhe flogen in die Ecke, und blieben dort liegen. Und liegen.  
Und liegen.  
Schließlich wurden sie verkauft. Alle die ich hatte.



Es wurde von Monat zu Monat kälter und meine Füße wärmer und wärmer. Richtige Glühfüßchen ☐

Dann kam der große Wocheneinkauf. Ich hatte eine 30-Minuten-Diskussion mit meinem Zwillingbruder, bis er mich barfuß zum Einkaufen mitnahm.

Ihm war das peinlich, aber da musste er durch. Jetzt findet er es klasse, und trägt selbst Zehenschuhe. Meine Mutter ebenso.

Aber ganz barfuß wollen die beiden dann doch nicht.

Papa hat Probleme mit den Zehenschuhen, er kommt nicht rein, wieso auch immer, vielleicht möchte er auch einfach nicht.

Mein Motto lautet: Jeder kann machen was er will, solange er alle



Anderen damit in Ruhe lässt.

So, ab jetzt: barfuß Laufen, barfuß Autofahren, barfuß Einkaufen, barfuß überall.



## Durch das Barfußlaufen zum Wandern

Da Asphalt sehr langweilig ist, habe ich mich nach Wandervereinen umgeschaut. Bin einmal mitgewandert und war überwältigt.

Jetzt wandere ich so oft es geht, immer barfuß, durch den tiefsten Wald und am liebsten nach dem großen Regen.

Ich habe so viele nette Menschen kennengelernt, allerdings noch keinen

## Barfuß Winzer und Dichter – Gastbeitrag von Christian

| 8

Barfußläufer. Habe auch noch nie einen in Freier Natur gesehen ☐







Nun sind 3,5 Jahre vergangen, und ich mag keine Schuhe mehr anziehen.

Mein Hobby seit der Schule ist, Gedichte zu schreiben. Da ich immer barfuß unterwegs bin, und mal jemand zu mir spaßeshalber „Barfußgoethe“ gesagt hatte, dachte ich mir, Barfußdichter trifft es doch ganz genau.

Und so bin ich jetzt bei vielen Wanderungen und Weinproben mit dabei, trage hier und da Gedichte vor und bringe die Menschen zum Lachen.

## Barfuß Winzer und Dichter – Gastbeitrag von Christian

| 10



Einzig bei der Arbeit in den Weinbergen trage ich meist Schuhwerk um meine Füße zu schützen, da ich mich dort mehr auf die Reben und Maschinen konzentrieren muss.

Bin ich in meiner Freizeit in den Weinbergen unterwegs, so doch immer barfuß.





Mein lustigstes Barfußerlebnis war in Alzey, als ich im Januar, während es schneite, von der Polizei angehalten wurde ;- )

Ich war Fußgänger, und bin vor ihren Augen (sie hielten an der roten Autoampel) barfuß über die Straße...

Das war lustig! „Geht es ihnen Gut?“ war die erste Frage ☐

Negative Erfahrungen hatte ich eine, da durfte ich in ein Hotel nicht rein, habe aber – von dem Pärchen mit den Vibrams – ein paar Zehenschuhe geliehen bekommen ☐

Ja, ich bin den beiden so dankbar, dass daraus eine wunderschöne Freundschaft geworden ist.

## Spaßfaktor Regenwetter



und anschließend....





## Mein Notfallmäppchen

Mein Notfallset, welches mich immer und überall begleitet.



Es ist ein Schulmäppchen aus dem Schreibwarenladen und wurde ohne zu fragen zweckentfremdet ☐

An den Schlaufen sind Schlüsselringe, daran jeweils ein Gummiband und an dem Gummiband jeweils ein Karabiner, die dann hinten an die Gürtelschlaufen an meiner Hose befestigt werden. So habe ich die Hände frei, und mein Ersthilfemäppchen immer bei mir.

Inhalt:

- Opinel Taschenmesser Gr. 6
- Mini Taschenlampe



- Streichhölzer
- Pflaster
- Sicherheitsnadel
- Tweezerman Pinzette
- Zeckenzange
- Hansaplast
- Sonnencreme
- Desinfektionsspray
- Mullbinde



## **Als Abschluss noch ein Gedicht aus meiner Feder...**

Barfuß

Jedes Tier auf unserem Planeten,  
hatte ursprünglich die Erde barfuß betreten,

doch eine Spezies, naiv und dumm,  
stellte durch das Tragen von Fußprothesen, ihre Gangart um,

dadurch verlernte sie das richtige Laufen,  
genau das, was ihre Füße brauchen,

Füße, Knie und auch der Rücken,  
sich vor Schmerzen krümmen und bücken,

heutzutage kann sie nicht mehr laufen,  
geschweige denn, ihre Füße gebrauchen,

auf kurz oder lang, wird sie nicht mehr lange bestehen,  
das zeigte uns die Evolution, aber sie wird es nicht verstehen,

behaupten werden sich all die Tiere,  
die sich barfuß nicht genießen,

die laufen, rennen und jagen können,  
um zu überleben, ich würde es ihnen gönnen

Geschrieben von © Christian (Barfußdichter) am 03.05.2017





### **Christian der Barfussdichter**

Ich bin der Christian, ein naturverbundener, tierlieber Winzer aus Rheinhessen. Wohnungseinrichtung und Musikgeschmack ist in den 50ern und 60ern stehen geblieben. Seit September 2013 laufe ich privat, Sommer wie Winter, immer und überall barfuß. Meine großen Hobbys sind: auf Flohmärkten meinen Jagd- und Sammeltrieb ausleben, Barfußwandern und Gedichte schreiben.