PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

PDF-XChange Viewer
Click to buy NOW!
www.docu-track.com

Auf nackten Füßen zu mehr Achtsamkeit

Eine Runde Barfußlaufen mit Trainerin Christiane Potschaske / Wer's richtig macht, kann demnach viel erreichen

200 000 Nervenenden hat der Mensch an seinen Fußsohlen. Die wiederum stecken bekanntlich ziemlich oft in Schuhen, was Christiane Potschaske wiederum sehr bedauerlich findet. Sie rät: Einfach mal barfuß durchs Leben laufen, und schon merkt man, „was da unten so alles abgeht".

DANIELA SCHNEIDER

Christiane Potschaske erklärt, wie's geht und worauf man beim Barfußlaufen achten sollte, um das eigene Wohlbefinden dauerhaft zu steigern. Fotos: Daniela Schneider

Schwarzwald-Baar-Kreis. Es ist ganz einfach: Barfußlaufen kann ja eigentlich jeder. Grundvoraussetzung sind erstens Füße und zweitens die Bereitschaft, sich mit nackten Sohlen fortzubewegen. Das war's. Für Christiane Potschaske steht jedenfalls fest, dass diese Art der Fortbewegung gut tut – wenn man dabei umsichtig und vorsichtig vorgeht und einige Regeln beachtet.

Die vermittelt die Diplom-Freizeitsporttherapeutin gerne in speziellen Barfußlaufkursen. So zum Beispiel kürzlich an einem schönen Sommertag, an dem sich eine kleine Abordnung des Kneippvereins Villingen-Königsfeld einfindet, um bei ihr mehr zu dem Thema mit den bloßen Füßen zu erfahren. Weitere Interessierte kommen noch hinzu – und so ist die kleine Gruppe sichtlich gespannt, was da wohl so auf sie zukommen wird, schließlich ist Barfußlaufen doch eigentlich eher was für, na ja, für Freaks oder vielleicht grade mal noch für herumtollende Kinder. Der vernünftige Erwachsene tut es gemeinhin ansonsten allerhöchstens vielleicht im eigenen Garten oder in den eigenen vier Wänden oder wenn im Urlaub mal ein Strandspaziergang ansteht. Mal sehen also, was die Fachfrau dazu zu sagen hat.

„Achtsamkeits- und Barfußlaufcoach" darf sich Christiane Potschaske nennen, seit sie sich auf dem Gebiet ausgiebig geschult hat. Bereits während ihres Studiums in Kanada hatte sie sich mit der Thematik befasst. Vor fünf Jahren entdeckte die Langstreckenläuferin, die in ihrem Leben schon zahlreiche Marathon- und Ultraläufe – allerdings wohlgemerkt meistens mit Schuhen – absolviert hat, das Barfußlaufen dann ganz persönlich für sich selbst. „Ich hatte viel darüber gelesen, und dann wollte ich es endlich richtig ausprobieren", erinnert sich die Königsfelderin. Dumm nur: Der Wunsch kam mitten im Schwarzwälder Winter auf – eigentlich ja nicht die beste Zeit, um sich beherzt die Schuhe abzustreifen und barfuß draufloszulaufen. Im Nachhinein sei es aber genau der richtige Zeitpunkt gewesen, sagt Potschaske, denn schnell kam die Erkenntnis, dass Barfußlaufen durchaus ein Ganzjahres-Sport sein kann und dem Menschen viel darüber verrät, welche Grenzen er zu haben glaubt – und welche er tatsächlich wirklich hat. Kalte Füße jedenfalls sind für die Trainerin seither kein Thema mehr, wie sie lächelnd berichtet.

Eine verbesserte Durchblutung und damit auch ein verändertes Temperaturempfinden zum Beispiel sind aber nur eine Facette des Ganzen. „Barfußlaufen ist ein Ganzkörpertraining", sagt Christiane Potschaske. Auch wissenschaftlich sei inzwischen belegt, dass beim Barfußgehen ganze Muskelpartien bewegt werden, die beim Schuhträger mitunter ansonsten ziemlich verkümmern. Zurückgebildete Bänder und Sehnen werden durchs barfüßige Bewegen aktiviert und gestärkt.

Hinzu komme, dass die Übungen durchaus dazu beitrügen, ein Gefühl der „Erdung" zu vermitteln. Plötzlich ist da nämlich nichts mehr zwischen Boden und Mensch, die Berührung erfolgt unmittelbar, der Austausch werde lebendig spürbar. Die Trainerin ist überzeugt, dass sich das aufs menschliche Gemüt auswirken kann. Leuten, die mit Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen kämpften, habe man so schon helfen und ihnen Linderung verschaffen können. Burn-out-Patienten berichteten, durchs mehrmalige Barfußlaufen langsam wieder bei „sich selbst angekommen" zu sein. Und auch, wenn Potschaske immer wieder betont, keine Ärztin zu sein und im Zweifelsfall stets dazu rät, bei Beschwerden auch unbedingt die medizinischen Fachleute zu konsultieren, berichtet sie doch von der verblüffenden Wirkung des Barfußlaufens zum Beispiel auf Patienten mit Schmerzen im Fußbereich und Problemen an der Achillesferse, aber auch mit Autoimmunerkrankungen, mit Rückenbeschwerden oder mit rheumatischen Erkrankungen.

Die Kursteilnehmer in Königsfeld hören sich zunächst mal alles ganz interessiert an – und ratzfatz landen dann sämtliche Schuhe in der Ecke, ganz schnell wollen alle selbst ausprobieren, wie sich das Ganze tatsächlich anfühlt. Die Trainerin zeigt noch ein paar Übungen, die selbst jene immer wieder machen können, die nicht direkt vor der eigenen Haustür einfach so barfuß zum Beispiel durch den eigenen Garten losmarschieren können. Selbst wer in der Stadt im dritten Stockwohnt, kann im heimischen Wohnzimmer einen Tennisball zu Hilfe nehmen und darauf die nackten Fußsohlen herumrollen – die Kursteilnehmer probieren's im Königsfelder Kurpark aus und schnell wird die Stimmung ziemlich gelöst. Ein bisschen lustig sieht es schon aus, wie alle mehr oder weniger unbeholfen auf den Filzkugeln herumbalancieren, ihre Reflexzonen aktivieren und was fürs eigene Körpergefühl tun. Und das Beste: Die gute Laune hält im Verlauf der ganzen nächsten anderthalb Stunden an, in denen Coach Potschaske die Gruppe anleitet, zunächst vorsichtig über die Kurparkwiese zu schlendern, mal die „Tigerkralle" auszuprobieren – also beim Gehen die Zehen auszustrecken und dann auf dem Boden kräftig heranzuziehen – oder auch auf einem Weg mit feinem Kies weiterzumarschieren. Die Gruppe probiert es aus, es klappt wunderbar, die Füße machen mit – und die Passanten, die vorbeigehen, werfen – so macht es jedenfalls den Eindruck – einigermaßen belustigte Blicke zu dem Grüppchen der Barfüßigen herüber. Eigentlich will man als Teil dessen lieber nicht so genau wissen, was die jetzt wohl gerade so denken. Ist aber auch egal, für Peinlichkeit bleibt keine Zeit, weiter geht es nämlich jetzt auf den Asphalt. Hier wird das Gehen auf dem Vorderfuß geübt, was den Teilnehmern, auch wen sie's da noch nicht wissen, anderntags einen handfesten Muskelkater in beiden dann megamüden Waden bescheren wird.

Nach einigen vorsichtigen Gehversuchen kommt dann etwas, womit die meisten nicht gerechnet haben: Die Trainerin fordert die Gruppe auf: „Lauft los!" Wie jetzt? Laufen, also Joggen, so richtig? Ja, kein Scherz, auch das funktioniert und selbst die teilnehmenden Senioren, die sowas laut eigenem Bekunden seit Jahren nicht mehr gemacht haben, verfallen – übrigens immer noch spürbar gut gelaunt – in leichten Trab. Am Ende überstehen alle unverletzt diese Episode und die Trainerin freut's, dass sogar die bekennenden Sportmuffel tatsächlich ausnahmslos mitgemacht haben.

Barfußgehen kann man auch mit sportlichem Ehrgeiz betreiben, manche verbringen ganze Dauerläufe damit. Erinnert sei nur an die Geschichte des äthiopischen Marathonläufers Abebe Bikila, der 1960 in Rom bei den Olympischen Spielen den damaligen Laufnach 2:15:16 Stunden gewann – ohne Laufschuhe; er hatte zwar welche, die waren aber so durchgelaufen, dass er sie nicht mehr benutzen konnte. Mit entsprechender Übung ist auch laut Christiane Potschaske sportliche Leistung mit Barfußlaufen durchaus möglich. Allerdings sagt sie auch: „Wenn man zuviel macht, kann es böse enden". Schon die Anfänger sollten das Barfußgehen nicht unterschätzen, Bänder und Gelenke seien ungeschützt und die Bewegungen oft ungewohnt, sodass Verletzungen drohten, wenn man es übertreibe. Also: Alles mit Maß und Ziel angehen und „das Ego daheim lassen", rät die Trainerin.

Bekommt man aber von der ganzen Barfußlauferei eigentlich keine geschundenen Füße und Berge von hässlicher Hornhaut? Als Antwort reckt die Expertin beherzt die eigenen Fußsohlen in die Höhe: Kein Fitzelchen Hornhaut ist da zu sehen, eine Art Lederhaut hat sich da gebildet, alles glatt wie ein Babypopo, das Ganze bringt also auch noch was für die Schönheit.

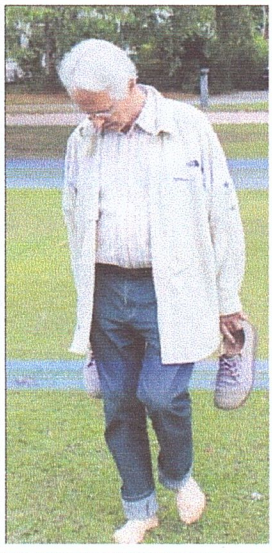
Und wie kam das Barfußlaufen jetzt eigentlich bei den Teilnehmern des Kneippverein-Grüppchens an? Sie stimmen zu, als Christiane Potschaske zusammenfasst: „Das Tolle ist, dass man die Achtsamkeit steigert" und: „Unser Körper kennt das Barfußgehen nicht mehr, wir müssen es erst wieder lernen." Einer der Männer aus der Gruppe sagt: „Das habe ich seit mindestens 40 Jahren nicht mehr gemacht!" Raus aus den Schuhen also, möchte man da sagen, raus aus den Gamaschen, die unsere Füße bereits seit dem Kindesalter anstauchen und uns damit gewissermaßen in einen Art lebenslangen Gips zwängen.

genussvoll leben!
DIE GROSSE REDAKTIONSSERIE VOM 26. SEPTEMBER BIS 07. NOVEMBER 2015

Übrigens hier noch eine Notiz am Rande: Auch Christiane Potschaske besitzt Schuhe, die sie auch tatsächlich trägt. „Barfußlaufen ist ein Training", sagt sie zusammenfassend – und dafür müsse der jeweils richtige und passende Zeitpunkt eben gewählt werden, wie für so ziemlich alles im Leben, durch das man durchs Barfußlaufen im besten Fall etwas gesünder und eben mit mehr Achtsamkeit geht. Eine der Teilnehmerinnen meint zum Abschluss des fröhlichen Kurstags jedenfalls: „Das war ein Genuss – und so könnte ich den Rest meines Lebens laufen!"

Info: Kurse und mehr

Christiane Potschaske bietet Einführungskurse im Barfußlaufen an. Außerdem hält sie Barfußsprechstunden und -lauftage ab. Für weitere Informationen ist sie unter chripot@t-online.de per Mail erreichbar.



Barfußlaufen ist für viele Menschen erst mal ungewohnt. Schnell merken die Kursteilnehmer aber, dass es Spaß machen kann, sich auf den unterschiedlichsten Untergründen wie hartem Asphalt oder weicher Wiese „unten ohne" fortzubewegen. Mal wieder losmarschieren ohne Schuhe - das haben viele seit ihrer Kindheit nicht mehr gemacht.