

Kunst.Architektur.Vermittlung

Barfuß – Füße sind Raumforscher

Füße gehen nicht nur – sie (be) greifen, sind unsere Erdung und Basis unserer Balance.



Barfuß ist eine Form von Bewegungsfreiheit, die man unmittelbar spürt. Es ist eine direkte Kontaktaufnahme mit der Umgebung. Die erhaltenen Informationen sind bedeutsam, schließlich gehen wir dahin, wohin uns unsere Füße tragen. Mit Schuhen sind wir in gewisser Weise blind. Oder – vielleicht ein besserer Vergleich – taub und stumm, denn wir können mit Schuhen nur erschwert in einen Dialog mit dem Untergrund treten.

Wahrscheinlich müssen wir daher den Blick zum Boden senken. Schauen wir uns in der Welt um, können wir viel über Kulturen und Lebensweisen an Hand der Böden, auf denen gelebt wird, lernen. Was nehmen wir uns selbst an Erfahrungen und Bewegungsmöglichkeiten weg, wenn wir unsere Füße, anstatt sie als Tastorgane zu benutzen, diese in verformende und die Umwelt abfedernde Schuhe stecken.

Barfuß sind Bewegungsabläufe langsamer, anmutiger und sicherer. Die Vielfalt der Untergründe wird über das Kontaktorgan Fuß aufgespürt. Diese Bewegungsimpulse fördern die Beweglichkeit und halten uns im Gleichgewicht. Gleichzeitig schützt uns dieses Zentrum des Tastsinns, denn wir vermeiden barfuß instinktiv mittelhohe Vegetation, also Böden, die nicht einsehbar sind und Gefahren wie Spitzes oder Giftiges beherbergen könnten. Aber auch die Natur schützt sich mit diesen natürlichen Grenzen: schroffer Fels, scharfe Gräser bei Sümpfen etc. Tem-



peraturreize aktivieren die Durchblutung und schützen uns so vor Erkältungen. Auch sonst hat die Naturheilkunde viel Interesse am Barfußgehen. Zeigt die Stadt Interesse am Barfußgehen? Hat jemand an die Füße gedacht beim Planen und Bauen unserer Umwelt? Man kann barfuß durch die Stadt gehen. Verblüffender Weise verletzt man sich im Regelfall nicht (zumindest nicht in Wien oder sonst wo in Österreich). Es gibt kaum etwas, an dem man sich schneiden oder sonst wie verletzen könnte. Das Barfußgehen durch die Stadt ist allerdings anstrengend. Der Untergrund ist sehr hart und eben und deshalb sehr ermüdend. Man freut sich noch mehr als sonst über Rasenflächen. Auch Randsteine und Kopfsteinpflaster sind eine willkommene Abwechslung. Permanent wünscht man sich mehr davon, um diesem langweiligen und harten Asphalt zu entkommen. Es ist wie die Wanderung, die auf der Landstraße wesentlich ermüdender ist als der Pfad durch den Wald mit seinen Wurzeln, Steinen, Moos – mit seinem Auf und Nieder, mit dem Bücken bei herunterhängenden Ästen und dem Sprung über sumpfige Stellen. Auf welchen Untergründen bewegen wir uns gerne barfuß? In der Stadt sind die Böden Verkehrsflächen, sowohl außerhalb als

auch innerhalb der Gebäude. Sie sind nicht für die Füße gemacht, sondern für das rasche Durchqueren von Autos und Staubsaugern. Sie sollen ein Leben lang halten und pflegeleicht sein. Ob sie die Beweglichkeit bis ins letzte Zehenglied herausfordern, spielt eine sehr untergeordnete Rolle.

Die Wiener Schule AHS/WMS Contiweg ist eine „Patschenschule“ geworden, weil vor der Schule und im Hof große Kiesflächen zur Verschönerung beitragen. Die Lehrer*innen berichteten mir, dass in den Schuhen der Kinder dieser Kies steckenblieb, der den Schulboden zerkratzte. Daher müssen die Kinder nun Patschen tragen, und dürfen in den kurzen Pausen nicht hinaus. (Stand 2011) Im ehemaligen Wörgler Freibad waren die Schwimmbecken eingefasst in Hecken und Sträucher. Diese waren an mehreren Stellen durchbrochen mit ca. zwei mal zwei Meter breiten knietiefen Wasserschleusen. Um zu schwimmen, ist man durch diese durchgewatet und kam mit sauberen Füßen beim Bad an. Wenn wir uns nun Schulen und Kindergärten wünschen, die mit ihrer Umgebung Kinder einladen, mit ihren Zehen zu spielen, über Wiesen und durch Schlamm zu laufen und vielleicht sogar einmal barfuß durch den Schnee zu stapfen, müssen wir dann Wasserschleusen einbauen oder andere „Waschsalons“, die denselben Dienst leisten? Es wird sich auszahlen, darüber nachzudenken.

Renate Stuefer

Quelle: Der Raum, mein Spielgefährte. In der Tat: Räume bilden, Renate Stuefer, Wien 2014