

Lorenz Kerscher

Barfuß

werden wir beweglich

Anleitungen für Sporterziehung,
Therapie, Naturerfahrung und
Familienspaß



Inhalt

1	Ein Wort an alle barfuß Geborenen.....	6
2	Der volle Funktionsumfang unserer Füße	10
2.1	Muskelkraft	11
2.2	Bewegungsgefühl.....	12
2.3	Haltungsaufbau.....	14
2.4	Gesundheit durch Barfußgehen	15
2.5	Freie Füße – gesunde Seele.....	19
2.6	Der Gefühlskontakt mit der Natur	21
2.7	Das Gemeinschaftserlebnis „auf freiem Fuß“	24
3	Die besten Tipps für gesundes Barfußgehen	26
3.1	Gehen auf natürlichem Untergrund	27
3.2	Barfußparks als Ausflugsziele	30
3.3	Barfußwandern	40
3.4	Barfuß in der Stadt und im Winter?	51
4	Fußgymnastik und Barfußturnen	55
4.1	Sicherheit und Gesundheit beim Barfußturnen.....	56
4.2	Materialien	60
4.3	Begrüßung und Einführung.....	66
4.4	Gegenstände greifen, ablegen und weitergeben	70
4.5	Bewegungsspiele	77
4.6	Spiele in Kleingruppen für den Übungszirkel	80

4.7	Entspannung und Körperarbeit	89
4.8	Zum Barfußturnen geeignete Sportarten	92
4.9	Ablaufübersichten für Barfußturnstunden	103
5	Spaß und Spiel mit freien Füßen	117
5.1	Barfußspaß als Gesellschaftsspiel	118
5.2	Barfußmalerei	122
5.3	Fußtheater	126
5.4	Kinderzirkus.....	128
5.5	Barfußmusikanten.....	129
5.6	Barfußspaß auf Kinderfesten	134
6	Mobile Sinnespfade für Veranstaltungen im Freien.....	140
6.1	Mobil ohne Schuhe mit dem Green City e.V.	141
6.2	Ein Barfußpfad als Besuchermagnet.....	143
6.3	Anlegen eines Fußfühlpfads auf Vliesbahnen	145
6.4	Fühlpfade mit Holzrahmen.....	150
6.5	Der Sinnespark in freier Natur	152
7	Projektbeiträge zur Barfußparkgestaltung	154
7.1	Fußfühlpfade für Schulen, KiTas, Jugendherbergen, Heileinrichtungen etc.	155
7.2	Konzeption von Barfuß-Erlebniswegen	157
8	Schlussworte und Dank.....	176
9	Literatur	179

2.2 Bewegungsgefühl

Allen Körperpartien sind bestimmte Hirnregionen zugeordnet. Hierbei bildet sich die Wahrnehmung mit den Fußsohlen und Zehen in einem auffallend großen Bereich der Großhirnrinde ab. Im Körperbild des Nervensystems stellt sich die Fußsohle somit als eines der wichtigsten Zentren des Tastsinns dar. Offensichtlich ist die Wahrnehmung der Sohlen eine unverzichtbare Grundlage des aufrechten Gangs und der dazu notwendigen Feinsteuerung der Beine bis hin zur Wirbelsäule. Damit wir unseren Rücken immer optimal ausbalancieren, müssen die Nervenzellen in den Füßen sehr viel Detailinformation über Bodenbeschaffenheit, Unebenheiten etc. liefern. Und dies wird durch die Schuhe stark behindert, so nützlich und komfortabel sie manchmal auch sein können.

Wenn man die Füße in Schuhen verschwinden lässt, sind sie auch im Körperbild des Gehirns nur noch schemenhaft vorhanden und leisten ihren Beitrag zur Steuerung der Bewegungsabläufe nur sehr unvollkommen. Andererseits erwarten wir von ihnen, dass sie uns verletzungs- und schmerzfrei, zuverlässig, kraftvoll und elegant durchs Leben führen. Also müssen wir ihnen immer wieder ganz bewusst die Freiheit geben, damit das Nervensystem nicht verlernt, sie optimal zu steuern.

Wer ein Musikinstrument spielt, weiß, dass regelmäßiges Üben notwendig ist, um alle Feinheiten der Abläufe in den beteiligten Bereichen des Gehirns abzuspeichern. Ebenso verhält es sich auch mit unserem Bewegungsgefühl. Wenn die Feinarbeit der Füße mit den Bewegungen des ganzen Körpers gut abgestimmt ist, können wir im Laufe unseres Lebens eine Strecke gehen, die mehrfach um den Erdball reicht. Und es ist durchaus möglich, dies ohne schmerzhafte Einschränkungen zu bewältigen.

Niemals käme uns in den Sinn, die Hände in starre Hüllen zu packen. Sie müssen stets aktiv sein und werden auch im Schulunterricht beständig geübt und gefördert. Im Vergleich dazu werden die Füße meist sehr stiefmütterlich behandelt. Deshalb ist es wichtig, wenigstens den Schul- und Vereinssport zu nutzen, um diesem Mangel entgegenzuwirken und ein ausgeglichenes Körperbild herzustellen. Die hierbei erlernten Praktiken von Fußgymnastik, Barfußsport, Sinneserfahrung und Barfußwandern sollen uns dann lebenslang begleiten, bis wir schließlich als Senioren durch diese Übungen das Sturzrisiko vermindern und so vielleicht noch einige Jahre voll Lebensqualität gewinnen.

Hier sei noch auf eine Untersuchung zur Wirksamkeit des Barfußsturnens hingewiesen. Vor allem bei Kindern, die milieubedingt wenig Bewegung haben, verbessern schon wenige Fußgymnastikstunden messbar das Bewegungsgefühl¹.

3.2.4 Das Wahrnehmungsspiel „Blindes Vertrauen“

Wer traut sich, mit verbundenen Augen ganz alleine durch unbekanntes Gelände zu gehen? Das klingt gefährlich, aber wenn man dabei mit einer vertrauenswürdigen Person reden kann, ist es gar nicht so schlimm. Voraussetzung ist nur, dass man auf beiden Ohren gut hört und genau wahrnimmt, aus welcher Richtung der Schall kommt.



Sehr gut geeignet für dieses Spiel sind naturnahe Spielplätze oder Fühl- und Erlebnisstrecken der Barfußpfade. Es soll unterschiedliche Bodenbeläge geben, auch Unebenheiten und Schwellen, die überwunden werden können. Vielleicht lässt sich das „Versuchskaninchen“ sogar blind über einen Balancierstamm locken.

Wer sich nun im blinden Vertrauen üben will, bekommt die Augen verbunden und wird dann einige Male um die eigene Achse gedreht, um die Orientierung zu verlieren. Dann leitet ihn der Führer nur durch die Stimme und gibt aus ca. 2 m Entfernung die Richtung vor, in der der Geführte gehen soll. Der Führer muss dabei selbst in etwa in Kopfhöhe seines Partners sein, damit dieser den Schall möglichst genau orten kann. Erstaunlicherweise können sogar mehrere Tandems dieser Art gleichzeitig unterwegs sein, weil unser Gehör die Stimmen sehr gut unterscheiden kann.

Der Führer warnt, wenn etwas kommt, woran man sich die Zehen anstoßen könnte, und macht auf Schwellen oder Stufen aufmerksam, die zu überwinden sind. Er lässt den „Blinden“ auch raten, auf welchem Untergrund er gerade steht. Wenn man ihn von sonnenbeschienenem Grund auf schattigen führt (oder umgekehrt), soll er sagen, ob es wärmer oder kälter wird.

Abschließend kann man den Geführten berichten lassen, wie er sich gefühlt hat und welche Wahrnehmungen besonders wichtig waren, um die Aufgabe zu bewältigen. Dieses Spiel ist eine intensive Erfahrung und lehrt uns, wie sehr unser Bewusstsein auf alle anderen Sinne zurückgreift, wenn das sonst dominierende Sehen ausgeschaltet ist.

3.2.3 Ein Spaziergang in das Reich der Sinne

Tasten und Fühlen:

Wir können unterschiedliche Arten von Naturboden in Feld, Wald und Wiese spüren und seine Beschaffenheit ganz genau beschreiben. Von einem Partner lassen wir uns mit geschlossenen oder verbundenen Augen führen. Dabei ertasten wir uns ein genaues Bild vom Untergrund, ohne ihn zu sehen. Können wir die Materialien benennen?

Wir stellen fest, wie vielseitig die Hautsinne sind:

- Der **Tastsinn** meldet auch die sanfteste Berührung.
- Der **Drucksinn** unterscheidet hart und weich und nimmt auch Vibrationen wahr.
- Der **Schmerzsinn** warnt uns vor Verletzungsgefahr, wenn z. B. ein spitzer Stein unter unsere bloßen Sohlen kommt.
- Die **Wärme** des Bodens in der Sonne kann selbst bei kühler Luft ganz beachtlich sein.
- **Kälte** fühlen wir, wenn wir an einer schattigen Stelle laufen.
- Die **Berührung der Kopf- und Körperhaare** wird von einem Nervengeflecht um die Haarwurzeln sehr genau wahrgenommen. Das spielt an den Fußsohlen keine Rolle, aber an Armen und Beinen können wir dadurch jeden Lufthauch spüren.

Bewegungs- und Raumsinne:

- Der **Drehsinn** zeigt uns Richtungsänderungen an. Wenn wir mit verbundenen Augen huckepack über die Wiese getragen werden, merken wir genau, ob der Partner geradeaus oder um die Kurve läuft. Die Versuchsperson soll bei jeder Richtungsänderung laut „jetzt“ rufen und damit zeigen, dass sie diese sofort wahrnimmt.

- Der **Gleichgewichtssinn** macht es uns möglich, auf einem Bein zu stehen, ohne umzufallen. Wir sollten auch versuchen, blind oder rückwärts über einen Baumstamm zu balancieren, und dabei das Zusammenspiel von Tast- und Gleichgewichtssinn üben.
- Der **Lagesinn (Propiozeption)** ist die Grundlage der Körperbeherrschung. Er ist dafür zuständig, dass uns die Stellung aller Körperteile genau bewusst ist. Deshalb können wir z. B. im Sitzen unsere großen Zehen mit geschlossenen Augen zielsicher aufeinander zuführen. Das funktioniert sogar im Kopfstand oder wenn der übrige Körper aberwitzig verdreht ist. Sinneszellen in Muskeln, Sehnen und Gelenken liefern dem Nervensystem zu jeder Zeit ein exaktes Körperbild, das die Grundlage unseres Bewegungsgefühls ist.

Hören und Sehen:

- Wir **sehen** die Wegweiser und finden so den Weg. Wir sehen die schöne Landschaft, Gewässer, Wald und Wiese, Blumen und Tiere. Und wir sehen die fröhlichen Leute, die mit uns zusammen barfuß laufen.
- Dann schließen wir die Augen, sind ganz still und **hören**. Singen die Vögel, zirpen die Heuschrecken oder überwiegen die Geräusche der nahen Siedlung oder des Straßenverkehrs? Wir hören auch genau, aus welcher Richtung Geräusche kommen.

Riechen und Schmecken:

- Überall gibt es duftende Pflanzen, z. B. wilde Minze, deren Blätter wir mit den Fingern reiben, um den würzigen Duft zu **riechen**.
- Die Brotzeit heben wir für das Ende des Spaziergangs auf, dann haben wir Hunger und Durst und lassen es uns **schmecken!**

4.2 Materialien

4.2.1 Das Standardsortiment für abwechslungsreiche Fußgymnastikstunden



Benötigt werden für eine Teilnehmerzahl von 8 – 12 Personen:

Eine Schachtel mit unterschiedlich großen Öffnungen auf der Oberseite

Ideal sind hölzerne Stapelboxen mit der Abmessung 40x30x15 cm, in deren Boden verschieden große Öffnungen gesägt sind. Sie werden mit der offenen Seite nach unten aufgestellt. Ein darunter passender, oben offener Karton nimmt während der Übungen die eingeworfenen Gegenstände wieder auf.

70 - 80 griffige Gegenstände

Flaschenkorken, Kastanien, Steine, Kiefernzapfen, Wäscheklammern und was sich sonst noch mit den Zehen ergreifen lässt.

20 Stöckchen

ca. 30 cm lang, 1 - 1,5 cm dick, möglichst gerade.

5 Ringe aus weichem Material

ca. 15 cm Durchmesser; gut geeignet sind im Baumarkt erhältliche Fugenfüllprofile, die passend zugeschnitten und mit breitem Klebeband zum Ring geschlossen werden.

8 Schnüre mit Knoten an den Enden

Kunststoffschnüre von 8 mm Durchmesser werden in 80 cm lange Stücke geschnitten. Die Enden werden abgeschmolzen und mit einem Knoten versehen.

12 Zahnputzbecher aus Plastik

Ein gewisses Gewicht sollten die Becher haben, damit sie nicht von jedem Luftzug umgeweht werden.

DinA4-Blöcke und 12 Buntstifte

Damit nicht dauernd die Minen abbrechen, lohnt es sich, Stifte in guter Qualität zu kaufen. Als Malpapier sind einfache unlinierte Skizzenblöcke ausreichend. Ein Spitzer sollte griffbereit sein und zum Einsatz kommen, wenn die Stifte abgemalt sind.

4.6 Spiele in Kleingruppen für den Übungszirkel

Nach kurzer Erklärung der Übungen werden Gruppen von 4-6 Kindern eingeteilt, die etwa alle 5 min die Station wechseln.

4.6.1 Becher stapeln und Ringe ablegen

Ca. 20 Becher stehen einzeln nebeneinander, daneben liegen sechs bis acht Schaumstoffringe und noch einige kleine Gegenstände zum Greifen. Ein Becher steht ca. 3 m entfernt. Zu diesem werden die anderen mit den Füßen gebracht und in den wachsenden Stapel hineingestellt. Das funktioniert am besten, wenn man den Becherrand zwischen großer und zweiter Zehe festhält. Manche Teilnehmer wollen es sich leichter machen, indem sie einfach den ganzen Fuß in den Becher stecken. Doch das funktioniert nicht, weil man diesen dann nicht mehr loslassen kann.



Ziel ist, einen möglichst hohen Turm aufzustellen, ohne ihn dabei umzuwerfen. Sobald er steht, werden die Ringe berührungsfrei darübergefädelt.



Außerdem können einige kleine Gegenstände mit den Zehen ergriffen und in den obersten Becher geworfen werden. Vor dem Stationswechsel sollen die Spieler den Stapel wieder auseinandernehmen und für die nächste Gruppe so wie zu Beginn des Spiels anordnen.

5.6.1 Spielenachmittag für eine Kindergruppe, 3 Std.

Materialbedarf

- Standardsortiment für Fußgymnastik entsprechend Kap. 4.2.1,
- Ggf. Abdeckfolie zum Schutz des Bodens beim Malen und unter den Fühlparcours,
- Fühlpfadmaterialeien entsprechend Kap. 4.2.2,
- Augenbinden,
- Kinderschminkfarben,
- Ggf. Entspannungsmusik.

Um den Fühlpfad aufzubauen (wenn möglich in einem vorher nicht einsehbaren Nebenraum) und alle Utensilien griffbereit zu platzieren, sind 30 – 45 min Vorbereitungszeit erforderlich.

Begrüßung und Einführung	10 min	Gesprächsbausteine und Einführungsübungen (z. B. gleiche Bewegungen mit Händen und Füßen machen), siehe Kap. 4.3
Gegenstände einsammeln	10 min	„Zimmer aufräumen“ und „Kinderzimmerumzug“: Gegenstände in Schachtel werfen, diese dann nochmals ausleeren und ein Stück weit wegstellen
Fußsinnesparcours	30 min	Die Kinder werden mit verbundenen Augen geführt oder gehen an einer neben den Fühlelementen gespannten Schur entlang. Danach sollen sie berichten, welche Materialien sie gefühlt haben. Zum Schluss folgt das Spiel „Blindes Vertrauen“

Füße bemalen	20 min	Schöne bunte Sachen mit Kinderschminkfarbe auf die Füße malen.
Pause / Brotzeit	20 min	Während die Farbe trocknet, darf sich jeder stärken und seine tollsten Barfußerlebnisse erzählen.
Geschicklichkeits- spiele	40 min	Siehe Kap. 4.4 und 4.6, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> • Stöckchen und Ringe im Kreis herumreichen • Becher oder Ringe im Kreis über die Stöckchen weitergeben • An der Schnur ziehen • Knoten binden • Becher stapeln, Ringe darüberlegen und kleine Gegenstände einwerfen • Stöckchen stapeln, Buchstaben legen • Mit allen Gegenständen Figuren legen (Vorschläge vom Spielleiter)
Entspannung	10 min	Zu sanfter Musik leichte Bewegungen ausführen, die Füße selber oder gegenseitig massieren, ggf. eine Geschichte hören
Mal- und Ratespiel „Montagsmaler“	30 min	Farbstifte, Skizzenblock DinA4, Lose mit Motiven
Aufräumen	10 min	... soweit möglich mit den Füßen!

6.3 Anlegen eines Fußfühlpfads auf Vliesbahnen



Wenn ein Barfußpfad vorübergehend aufgebaut werden soll, besteht die einfachste Lösung darin, die Materialien auf Vliesbahnen auszulegen. Denn anschließend kann man sie nahezu rückstandsfrei von Sport- oder Spielflächen, Schulhöfen oder Stadtplätzen entfernen. In jeder Kindergruppe kann man begeisterte Helfer finden, die sich gerne an den Vorbereitungen, am Materialsammeln und am Auf- und Abbau beteiligen.

Nach dieser Methode kann der Parcours je nach Platzangebot und zur Verfügung stehender Materialmenge über eine Strecke von 10 bis etwa 40 m gehen. Den Verlauf des Barfußpfads legt man mit wasserdurchlässigen Vliesbahnen von ca. 1,50 m Breite aus. Geeignet ist z. B. Drainage- oder Gartenvlies, bei größerer Belastung ggf. zweilagig. Wenn man im Sommer eine Rasenfläche nutzt, sollte das

Gras rund um den Fühlpfad frisch gemäht sein, damit keine Bienen durch blühenden Klee angelockt werden.

Anlage und Gestaltung des Fußfühlpfads hängt davon ab, wie viel Platz zur Verfügung steht und welche Anbindung an andere Erlebnisangebote ggf. erwünscht ist. So kann man z. B. an einen auf dem Gelände vorhandenen Spielbereich anknüpfen oder den Besucherstrom gezielt an einem Informationsstand vorbeiführen. Als erster Projektschritt kann gemeinsam eine Lageskizze erstellt werden, die alle Erfordernisse berücksichtigt.

Soll der Barfußpfad einfach für sich alleine stehen, wählt man am besten die oben abgebildete U-förmige Anordnung mit Überbrückung der beiden Vliesbahnen durch eine Reihe Halbrundhölzer (im Gartenmarkt käuflich als Beetumrandung).

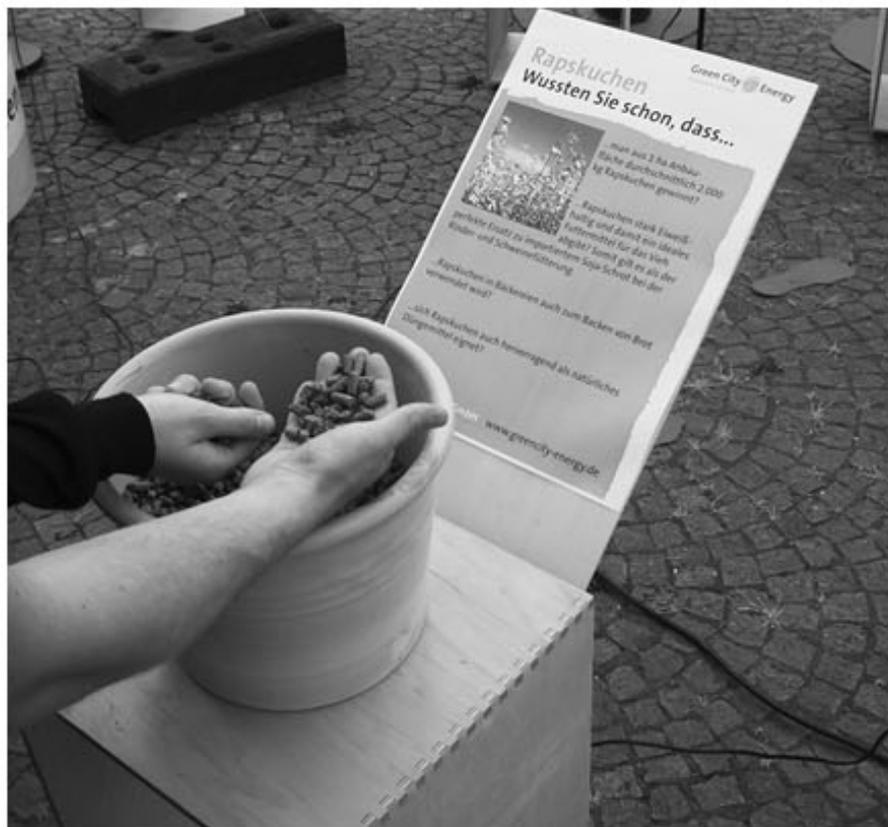
Im Freien muss man die Vliese befestigen, damit sie nicht vom Winde verweht werden. Auf Naturboden geht das mit Steinbrocken an den Ecken und Seiten. Auf Asphalt, Steinplatten oder Pflaster empfiehlt sich die Fixierung mit kleinen Stücken Doppelklebeband. Die Materialien legt man nur im mittleren Drittel der Vliesbahnen aus und lässt zwischen ihnen etwa einen Meter Abstand. Die Verteilung und Durchmischung durch die vielen flinken Füße bringt es mit sich, dass die Zwischen- und Randräume schneller ausgefüllt werden, als einem lieb ist. Deshalb sollte man für jede Materialsorte mindestens 3 m Strecke vorsehen. Von Zeit zu Zeit muss man die Vliesbahnen am Rand hochheben, um die Materialien wieder in die Mitte zu befördern.

Bei einem großen Event wie dem zweimal jährlich stattfindenden Streetlife-Festival in München gehen an schönen Wochenenden Tausende über den Barfußparcours. Dann wird man der starken Durchmischung der Fühlstrecken nur Herr, wenn man ausreichende

Materialreserven zurückhält, um den Pfad immer wieder in den ursprünglichen Zustand zurückversetzen zu können.

Soweit die Materialien nicht zu stark vermischt sind, können sie nach dem Abbau für die weitere Verwendung aufbewahrt werden. Man kann sie gut in Kartons, Kästen oder Kartoffelsäcken lagern. Plastiksäcke sind nur für trockene Materialien geeignet.

Eine naheliegende und sehr schöne Ergänzung sind Fühlstationen für die Hände in Form von offenen oder auch abgedeckten Behältern.



6.5 Der Sinnespark in freier Natur



Bild: Green City e. V. / Wolfgang Hildebrandt

Ist man in der Natur an einer schönen Stelle, an der sich der Untergrund zum Barfußlaufen eignet, finden sich oftmals auch Materialien, die sich gut oder interessant anfühlen. Daraus kann eine Gruppe oder Klasse ganz fix einen Barfußpfad gestalten und für vielfältige Wahrnehmungsspiele benutzen. Möglicherweise kann man einen solchen Bereich als Ziel einer Schulwanderung ansteuern.

Aus Sand, feinen und groben Kieseln, Steinbrocken, Moos, Blättern, Rinde, im Herbst auch aus Kastanien oder Eicheln entstehen Fühlabschnitte und vielleicht liegt sogar ein Baumstamm da, auf dem man balancieren kann. Dann ist der Sinnespark schnell zusammengestellt – er soll nur für eine Spielstunde Bestand haben. Man kann auf dem Parcours vorwärts und rückwärts gehen, sich mit

verbundenen Augen an der Hand führen lassen oder auch einer Stimme nachgehen, wie im Spiel „Blindes Vertrauen“ beschrieben.

Vielleicht ist der Untergrund schon von sich aus interessant und abwechslungsreich. Dann kann man einfach eine Schnur von Baum zu Baum spannen, an der man sich mit verbundenen Augen barfuß durch das Gelände tastet. Es sollen ruhig auch Wurzeln herausstehen oder Steine, Äste und natürliche Stufen im Weg liegen. Hindernisse sind da, um überwunden zu werden! Allerdings muss man darauf achten, dass der Weg zum blinden Gehen nicht durch Disteln und Dornen oder über Kleewiesen voller Bienen führt. Auch im Gelände ist das Spiel „Blindes Vertrauen“ möglich, selbstverständlich wird dabei alles umgangen, was wehtun könnte.

7.2.7 Mustergliederung für ein Barfußparkkonzept

Allgemeines

- Zielgruppen, erwartete Besucherzahlen
- Ggf. sinnvolle Verbindung mit anderen Erlebnismöglichkeiten
- Eigentumsverhältnisse
- Berücksichtigung anderweitiger Geländenutzung (z. B. Landwirtschaft, Jagd, Fischerei, Sport, Veranstaltungen)

Geländeplan mit Anordnung der Stationen

- Satellitenbild (z. B. aus Google Earth) mit eingezeichneter Wegführung und Nummern der Erlebnisstationen
- Nummerierte Liste der Stationen

Start/Ziel

- Gestaltung des Ausgangspunkts, Parkplätze, Fußwaschmöglichkeit
- Text- und Gestaltungsideen für die Infotafel

Anlage der Wegstrecken

- Naturboden? Gemähter Wiesenweg? Ausgebaute Wege?
- Wegmarkierung

Zu jeder Stationsnummer:

- Erläuterung zur Ausführung und Beispielfoto (Bildmaterial für die Konzeptbroschüre darf der Seite

<http://www.barfusspark.info/loesungsk/katalog.htm> entnommen werden)

- Materialbedarf

Gesamtübersicht zum Material- und Arbeitsaufwand

- Vollständige Materialliste – wofür können Sponsoren gefunden werden?
- Erforderlicher Arbeitsaufwand – was kann ehrenamtlich geleistet werden?
- Ggf. Möglichkeiten der Beschaffung von Fördermitteln
- Wenn möglich eine Kostenübersicht

Pflegeplan und Aufwandsschätzung für die nächsten Jahre

- Erforderliche Kontrollgänge, Instandhaltung, Sauberkeit
- Ggf. Finanzierung der Wartung durch Eintrittspreise, Spenden, Parkgebühren etc.
- Langfristiger Aufwand und Kostenvorschau für Reparaturen, Erneuerung von Materialien und Stationen.