



Barfuß durch die Welt

Hier geht's ums Gefühl: Was passiert beim Barfußgehen über eine taunasse Wiese? Macht Fußyoga achtsam? Warum sollten Kinder am Waldboden krabbeln? Und weshalb entspannt Gartenarbeit so sehr? Mit dem Boden auf Tuchfühlung zu gehen, macht gesund und glücklich. Schritt für Schritt, ein Leben lang.

DI E SONNE TAUCHT SCHLOSS LAUBEGG in sanftes Morgenlicht. Hier, in der Südsteiermark, unweit von Leibnitz, wo an kargen Steilhängen kostbare Weißweinreben wurzeln, findet eine Gruppe zusammen, um sich zu erden. Für Außenstehende sieht es bestimmt lustig aus, wenn erwachsene Menschen langsam, konzentriert und nacktfüßig über die taunasse Wiese im Schlossgarten schreitern. Oder wenn sich ebendiese Gruppe anschließend in einem ehemaligen Prunkraum einfindet, um ausgerüstet mit einem Ball akribisch die rechte Fußsohle zu bearbeiten. Wer selbst mitmacht, spürt, dass sich etwas verändert, während der Ball von der Ferse Richtung Vorfuß wandert, zur Außenkante, dem Gewölbe und schließlich zu den Zehen. „Schließt bitte die Augen. Atmet tief ein. Wieder aus. Achtet auf eure Sohle. Wer spürt einen Unterschied?“ Fast alle TeilnehmerInnen heben die Hand.

ZEIGT HER EURE FÜSSE! Sandra Mocke, die drahtige Vortragende mit der ausgegleichenen Stimme, leitet diesen „Happy-Foot-Workshop“ für Menschen, die bald selbst Yogastunden geben werden. Die Füße werden aktiviert, um die eigene Wahrnehmung zu schärfen. Wer seine Achtsamkeit auf diese Weise schult, wird besseren Unterricht geben. Davon ist Mocke überzeugt, „Die Oberfläche der Fußsohle ist ebenso sensibel wie die Handfläche. 1.700 Rezeptoren nehmen die Beschaffenheit des Untergrunds präzise wahr und leiten sie über Nervenfasern an das Gehirn weiter“, erklärt sie. Wer über eine taunasse Wiese geht, löst eine Kettenreaktion an bewussten und unbewussten körperlichen und geistigen Reaktionen aus. Bewegungsabläufe, Wahrnehmungen und Gefühle werden im Gehirn abgespeichert. Anders gesagt: Wer seine Füße den Boden „hören“ lässt, verstärkt damit die eigenen Antennen und Empfänger. Am besten klappt das barfuß.

VIELFALT SPÜREN. Tiefschneetreten, Baumklettern und Waldspaziergänge – jede Erfahrung ist wertvoll. Denn: Auf diese Weise lässt sich eine Menge über die Umgebung und das eigene Ich lernen. Und dauerhaft speichern. Neue Empfindungen gleichen mitunter einer wahren Entdeckungsreise. Abwechslung wirkt sich günstig aus, denn unterschiedlicher Boden erhöht die Vielfalt an Reizen. So können mehr Erfahrungen gespeichert werden. Dazu ein spannendes Detail: Körperliche Erlebnisse sind so einprägsam, dass sie unser Denkorgan, einmal gemacht, immer wieder abrufen kann. Dieses Phänomen wird in der Psychologie Visualisierung genannt. Bedeutet: Wer an den Morgen-tauspaziergang zurückdenkt, löst allein durch die Vorstellung daran dieselben positiven Gefühle und körperlichen Reaktionen aus.

Das Wissen um Zusammenhänge wie diese findet sich auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ihr folgend sind Gesundheit und Wohlbefinden auf den ungestörten Lebensenergiestrom Qi zurückzuführen. Als Fundament des Körpers dient die Fußsohle, wo jeder Bereich – Organe inklusive – seinen Bezugspunkt hat. Weswegen eine Fuß-massage den ganzen Körper in Schwingung bringt: Die Energiebahnen zwischen den Organen und der Sohle werden von allfälligen Blockaden befreit, das Qi fließt.

MIT BEIDEN BEINEN FEST AM BODEN. Wer will, kann es so ausdrücken: Alles Wissen über das Hier und Jetzt liegt uns zu Füßen. Oder, wie Sandra Mocke sagt: „Der Boden gibt Feedback.“ „Wer mit dem Boden geht, attatt auf ihm zu gehen, spürt, wie fest der nächste Schritt sein soll, welches Tempo der Untergrund fordert und ob Muskeln mehr oder weniger Spannung brauchen“, erklärt sie. Als Ergotherapeutin weiß sie, wovon sie spricht. Täglich behandelt sie Menschen mit Einschränkungen hinsichtlich Aufmerksamkeit, Bewegung, Koordination oder Wahrnehmung. Auch Kinder kommen in Sandra Mockers Praxis: „Die Diagnostik zeigt auffallend oft



Der Begründer der Bewegungstherapie „Spiraldynamik“, Christian Larsen, beschreibt Übungen für gesunde Füße. „Mehr Matsch!“ fordert wiederum der deutsche Biologe Andreas Weber für eine glückliche Kindheit. Wer sich „erden“ möchte, kann in Jennie Appels „Wer wachsen will, braucht starke Wurzeln“ Inspirationen finden. „Gut zu Fuß ein Leben lang. Trainieren statt operieren: Die besten Übungen aus der Spiraldynamik“ von Christian Larsen, Trias-Verlag, 2013, 192 Seiten. „Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur“ von Andreas Weber, Ullstein Hardcover, 2011, 256 Seiten. „Wer wachsen will, braucht starke Wurzeln: Mit der Kraft des Schamanismus sein volles Potenzial entfalten“ von Jennie Appel, Gräfe und Unzer Verlag, 2016, 160 Seiten

eine instabile Basis. Die Kinder spüren sich wenig, haben Probleme, aufrecht und fokussiert zu stehen, sind nicht geerdet.“ Was tut ihnen gut? Spielen im Freien. Dabei seien Koordination und Gleichgewicht genauso gefragt wie Körperbeherrschung, Bewegungsplanung und Kraftdosierung. Wo alle Sinne gefordert werden, nehmen sich Kinder als Teil der Umwelt wahr. So lernen sie und wachsen den Herausforderungen des Erwachsenenlebens entgegen. Schon Kleinkinder profitieren: „Je früher, desto besser“, sagt die Expertin.

Ahnlich sieht das der deutsche Autor, Biologe und Philosoph Andreas Weber. Schon im Titel seines Werks fordert er programmatisch „Mehr Matsch!“ Darin verlangt er – oft zitiert – mehr Freiraum für Kinder. Der Raum sei zu eng. Während sich unsere Urgroßeltern, als sie Kinder waren, beim Spielen noch elf Kilometer von zuhause weg bewegten, seien es heute nur noch wenige hundert Meter. Dazu kommt die Digitalisierung und mit ihr Mega-Byte statt Draufsen-Zeit. Klicken statt kicken. Es folgt die Entfremdung von der Natur und sich selbst. Das freie, uneingeschränkte Toben ist eine wirksame Prävention: über Wiesen, krabbelnd am Waldboden, panizt in der Sandkiste. Bodenkontakt lässt Kinder sie selbst sein. Schöpferische Lebewesen.

DAS GLÜCK IM BODEN. Erde tut gut. Nicht nur, wenn wir auf ihr gehen und toben. Auch unsere anderen Sinne spüren das: sie riechen, in ihr graben und unter die Fingernägel schieben. Deshalb macht zum Beispiel auch Gartenarbeit glücklich: Weil das Gehirn geistig angeregt wird und durch die Arbeit etwas entsteht. Die Pflanze ist das Ziel. Arbeit im Garten macht gesund. Das liegt einerseits an der zugrundeliegenden Geschäftigkeit. Das österreichische Gesundheitsministerium führt Gartenarbeit explizit in seinen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung an. Erde schieben, Töpfe tragen, Unkraut zupfen – Pi mal Daumen ergibt das mäßiges Ausdauertraining. Zwei Wochenstunden haben nachweislich positiven Effekt auf die Fitness. Darüber hinaus setzt garteln Glückshormone frei und reduziert damit Stress. Sogar als Anti-Depressivum taugt die Gartenarbeit. Mikrobiologen in den USA fanden beispielsweise heraus, dass sich das Bodenbakterium „Mycobacterium Vaccae“ positiv aufs Gemüt schlägt. Das Einatmen von feinsten Kompoststaubteilchen reicht bereits aus, damit durch den nützlichen Keim gute Stimmung aufkommt.

„ERDIGE“ NAHRUNG. Selbst wer das leibliche Leben dem Unkrautpflügen vorzieht, kann mit Erde die Laune heben. Diesfalls im übertragenen Sinn. Neben Feuer, Holz, Metall und Wasser ist Erde eines von fünf Ernährungs-Elementen nach TCM. Als Teilgebiet der chinesischen Medizin geht es wieder um den ungestörten Fluss von Energie.

Ausgewählte Lebensmittel und Gewürze tragen zu Entspannung und Ausgleich bei und helfen Sperren zu lösen. Mit dazu gehören Kartoffel und Pilze, aber auch Avocado und Banane, außerdem diverse Öle sowie weißer Zucker. Wie Wasser und Luft sind Erde und Boden Teil des Lebens. Darauf zu achten, was in uns und um uns passiert, schärft die Sinne. Denn ob Kind oder erwachsen – der Mensch lebt für die Lust am Leben, dem Streben nach Glück, der Freude am Hier und Jetzt. Die Kraft des Bodens zu entdecken lohnt: Sie ist Balsam für die Seele.

Auf den Grund gegangen:

SCHRITTE ZÄHLEN

Der Durchschnittsmensch umrundet zu Lebzeiten etwa viermal zu Fuß den Erdball. Am Tag machen wir etwa 6.000 Schritte, wobei die Schrittzahl tendenziell abnimmt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt 10.000 Schritte am Tag.

BARFUß GEHEN

Eine Studie von Sportmedizinern, veröffentlicht in der Fachzeitschrift „Nature“, belegt gesundheitliche Vorteile des Barfußgehens. Über 1.000 Kinder aus Südafrika und Deutschland wurden untersucht. Spannende Ergebnisse: Die afrikanischen Kinder, die viel barfuß laufen, haben weniger häufig Plattfüße, können aus dem Stand weiter springen und bewegen sich beim Balancieren auf dünnen Balken sicherer. Fazit der Forscher: Barfußgehen wirkt sich positiv auf die Fußentwicklung, das Gangbild und die körperliche Leistungsfähigkeit aus.

HUMUS ESSEN

Erde essen, auch Geophagie genannt, ist ein Phänomen, das in hiesigen Breitengraden eher unüblich ist. Ob-schon Kinder es tun. Auch Schwangere können unbändiges Verlangen nach einem erdigen Snack entwickeln. Unter Naturvölkern ist das Phänomen bis heute ausgeprägt. Weshalb, ist nicht restlos geklärt. Was wir wissen: Erde schützt den Magen vor Giften, Parasiten und Keimen. Wer jetzt nicht die Sandkiste auslöffeln mag: Heilerde gibt's in der Drogerie. Wohl bekom'ms!

ERDE VEREHREN

Die geografische Region Palästina ist für die drei großen Weltregionen Judentum, Islam und Christentum von religiöser Bedeutung. „Mutter Erde“ als Ursprung des göttlich gemachten Menschen taucht an zwei Stellen der biblischen Schöpfungsgeschichte auf. Auch der Schamanismus sieht den Erdboden als Lebensursprung an und nutzt ihn als Quelle für Kraft. Demnach wirkt die Erdung des Menschen seiner Entfremdung entgegen.

INSERAT