

Barfuß!

In Bad Rappenau im Salinenpark am Gradierwerk beginnt der Besinnungspfad (Adresse & Parkplatz: Bad Rappenau, Weinbrennerstraße, P1). Über 14 Stationen geht es durch Park, Wald und Felder. Die achte Station ist ein kleines Stück „Barfußpfad“.

Früher konnte sich, wer arm war, keine Schuhe leisten und musste barfuß gehen. Heute ist es ungewöhnlich, wenn jemand barfuß unterwegs ist, und es steckt immer eine bewusste Entscheidung dahinter. In religiösen Zusammenhängen drückt das Barfuß-Gehen die Bereitschaft zu Verzicht und Askese aus. Es ist Zeichen selbst gewählter Armut (z.B. bei einigen Orden). Es gibt heilige Orte, die man aus Ehrerbietung nur ohne Schuhe betritt. Barfuß-Gehen kann auch die Bereitschaft zum Frieden ausdrücken, da man ohne Schuhe verletzlicher ist und andere mit Tritten nicht so stark verletzen kann. Oder es zeigt die Verbundenheit mit der Erde und der Natur.

Es ist erstaunlich, was man alles mit seinen Füßen spüren kann. Füße sind trotz der Hornhaut, die sie haben, – und je nach Schuh sogar durch die Schuhsohlen hindurch – sehr wahrnehmungsfähig. Es ist eine gute Übung (mit oder ohne Schuhe) wahrzunehmen, wo ich gehe oder stehe: Ich kann spüren, dass der Boden mich trägt, dass er auf meine Schritte und mein Gewicht reagiert und ein klein wenig nachgibt. Ich sehe, dass ich beim Gehen Spuren hinterlasse. Der Untergrund fühlt sich, je nachdem woraus er besteht, unterschiedlich an. Ich höre, dass mein Gehen unterschiedliche Geräusche macht. Während ich das alles ausprobiere und wahrnehme, komme ich zu mir selbst. Alles andere tritt in den Hintergrund: alles Planen und Voraus-Denken, alles Bewerten und Nachgrübeln über das, was war und was ich besser anders gemacht hätte... Vielleicht weckt solches Wahrnehmen auch die Lust etwas auszuprobieren, ohne viel über Konventionen nachzudenken, spielerisch und unbefangen wie ein Kind. Das entspannt – und dabei relativiert sich vieles, was sonst meinen Kopf füllt. Das gibt Raum für etwas ganz anderes. Das kann auch zu einer geistlichen Erfahrung werden.

Immer wieder haben Menschen gespürt, dass Gott auch durch Naturerscheinungen zu ihnen „spricht“. Der berühmteste Mensch der Bibel, der das – barfuß – so erlebt hat, ist wohl Mose (2. Buch Mose/Exodus, Kap. 3): Mose sah einen Dornbusch, der brannte und doch nicht verbrannte. Gott rief ihm zu: „Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst ist heiliger Boden.“ Dann spricht Mose mit Gott, und Gott offenbart ihm in dieser Begegnung seinen Namen.

Monika Haas, Kath. Kur- und Klinikseelsorge Bad Rappenau