

# Alle Sinne beieinander haben – Barfüßig ins Gleichgewicht

Ghislana Poppelbaum



Unser größtes Sinnesorgan ist die Haut – »Fühlfutter« geben wir ihr aber im Alltag wenig. Das Schwimmen und die liebevolle Berührung in der Zweisamkeit der Nacht sind ja nicht immer und unbedingt Alltag im Leben einer Haut.

Lässt man Kinder unser Tastorgan beschreiben, geht es meistens nur um die Hände. Dass eigentlich unsere ganze Haut tasten kann und wir uns darüber selbst wahrnehmen können, scheint irgendwie in Vergessenheit zu geraten.

Fangen wir fürs Erste mit den Füßen an. Die treffen unsere zivilisierten Gewohnheiten besonders hart, da sie meist in Schuhe eingesperrt sind.

In Kindheitserinnerungen Älterer taucht immer wieder das Barfußlaufen auf. Die Augen leuchten, wenn sie erzählen, wie sie barfuß über die Wiesen gerannt und über Moospolster gelaufen sind oder in eiskalten Bächen gespielt haben. Ganz offenbar waren das intensive Erlebnisse, die in ihrer Erfahrungswelt fest verankert sind.

Sinnespfade sollen nun den Verlust sinnlicher Erfahrung kompensieren, der auch vor Kindheit heute nicht Halt macht. Und für alte Menschen, die nicht mehr selbst mobil sind, gibt es solcherart Sinnesanregung kaum – wieso eigentlich nicht?

Eigentlich brauchten wir Spaziergänger hier in unserer Landschaft ja solche Pfade gar nicht. Gehen Sie doch mal barfuß über den Boden eines Kiefernwaldes. Ganz langsam die Füße setzen, das Körpergewicht langsam darauf verlagern und langsam gehen. Ertasten ohne hinzuschauen, was unter die Füße kommt: Gras? Nadeln? Zapfen? Moos? Aststücke? Ein Kurzausflug mal anders – für die Füße und Ihr Gleichgewicht. ■