

BARFUSS SIEHT MAN MEHR



Martl Jung wandert ohne Schuhe in die Berge – sogar über die Alpen. Das hat seinen Blick für die Natur geschärft.

Er geht barfuß über Gletscher, glühende, italienische Asphaltstraßen – oder auf Arbeit. Blasen an den Füßen sind ihm fremd, denn Martl Jung verzichtet beim Laufen aus Prinzip auf Schuhe. Von München bis nach Verona ist er so schon gewandert. Und weil er das Gefühl von Sandstein liebt, freut sich der aus dem oberbayerischen Murnau stammende Extrem-Barfußläufer jedes Mal auf die Sächsische Schweiz. Ein Gespräch über die Genuss- und Leidenswege des Barfußwanderns.

Martl, du hast schon mal barfuß am Berglauf auf die Zugspitze teilgenommen. Wie lange tat's hinterher weh?

Ach was, für die Füße war das gar kein Problem. Ich hatte eher mit der Kondition zu tun.

Steinige Bergpfade machen barfuß doch bestimmt keinen Spaß. Wie viel Hornhaut hast du an den Füßen?

Das mit der Hornhaut ist eine populäre Verwechslung. Hornhaut ist abgestorbene Haut, beim Barfußwandern entsteht hingegen mit der Zeit an den Sohlen eine dicke Lederhaut, auf der man fast wie auf einer Isomatte läuft. Manche Steine sind aber trotzdem unangenehm, wenn sie eine blöde Größe haben.

Warum ziehst du keine Wanderschuhe an?

Das kommt schon mal vor – aber ganz selten, weil es nicht halb so schön ist. Beim Barfußwandern erlebe ich eine Tour ganz anders. Ich spüre, wie sich der Boden anfühlt – ob er weich ist oder hart, warm oder kühl. Der Kontakt zur Natur wird viel

intensiver. Das sind Sinneseindrücke, die man in Schuhen einfach nicht haben kann. Außerdem muss ich mich stärker auf den Weg konzentrieren, gehe mit wachernen Augen und sehe mehr von der Landschaft: zum Beispiel Pflanzen, die am Weg wachsen und an denen ich sonst einfach nur vorbeilaufen würde. Und man wird nicht so schnell müde, wenn die Füße andauernd stimuliert werden.

Wie war das, als du barfuß von München nach Verona gelaufen bist – 500 Kilometer über die Alpen? Gab es einen Punkt auf der Tour, an dem du dir zumindest ein Paar Sandalen gewünscht hättest?

Ja, zum Beispiel in den Dolomiten beim Abstieg von der Marmolada (3342 Meter). Ich wollte ja nicht einfach nur durch die Täler schleichen, sondern die Tour ging richtig hoch und runter, über Gletscher und Klettersteige. An der Marmolada war's nach oben über den Gletscher ein reiner Genuss. Das war ein extrem heißer Tag, herrliches Wetter – und der Schnee tat richtig gut an den Füßen. Nur beim Abstieg wurde die Sache dann stellenweise krass, weil man mehr Gewicht auf die Füße schiebt. Auf Geröll hört der Spaß dann auf. Dolomitgestein ist extrem scharfkantig und spitz, das fühlt sich an wie ein Korallenriff. Deshalb war ich ganz froh, dass ich keine Schuhe im Rucksack hatte – sonst hätte ich sie nämlich angezogen.

Was fühlt sich besser an?

Waldboden, glatter Granit – oder Sandstein, wie bei euch in der Sächsischen Schweiz. Sandstein ist ein herrliches Barfußgestein.

Wie fing diese Leidenschaft an? Mit einer Art religiösem Erweckungserlebnis – oder hast du es einfach nur ausprobiert und fandest es gut?

Letzteres. Ich war früher schon immer viel barfuß unterwegs, auch in die Disco. Seit vielleicht zehn Jahren ging's dann auch immer häufiger so in die Berge. Dieser Schritt war anfangs eine reine Kopfsache. Das wird einem ja so eingeimpft: Wenn du vor die Tür gehst, ziehst du Schuhe an. Aber im Grunde wird der Fuß total vernachlässigt,

wenn man ihn in so einen Schuh packt. Und je öfter ich darauf verzichtet habe, desto mehr habe ich gemerkt, was alles ohne Schuhe geht – und wie viel Spaß das macht.

Wie steht's mit dem Verletzungsrisiko?

Da braucht man keine Angst zu haben. Ich zum Beispiel fühle mich sicherer ohne Schuhe. Der Fuß passt sich dem Untergrund an, man knickt nicht um, weil die Fußmuskeln jeden Schritt ausgleichen. In Schuhen hat man gar kein Gefühl für den Untergrund – schwere Bergschuhe hängen einfach nur wie ein steifes Brett am Fuß. Und drinnen herrscht ein feuchtwarmes Milieu, das alles andere als angenehm ist.

Und wie reagieren die Leute, die du unterwegs triffst, auf deine nackten Füße?

In der Zivilisation gibt es schon mal schräge Blicke, zum Beispiel, wenn ich im Herbst in langer Hose und Pulli barfuß zum Einkaufen gehe. Draußen in den Bergen hingegen werden die Blicke und Kommentare, je höher ich komme, immer freundlicher und begeisterter. Auch Hüttenwirte und Bergwachtler sehen das ganz locker.

Gespräch: Hartmut Landgraf

Bild vorn // Extrem-Barfußläufer Martl Jung auf seiner Tour über die Alpen. Im Foto sieht man ihn beim Aufstieg zur 3342 Meter hohen Marmolada in den italienischen Dolomiten. Den Gletscher unter seinen Füßen habe er als reinen Genuss empfunden, sagt er heute – bloß beim Abstieg über scharfkantiges Geröll habe der Spaß aufgehört.

Foto: Martl Jung