



Auf der 190 Kilometer langen Rundroute des Regionalparks RheinMain: Spaziergang von der Mainspitze (Kilometer Null) bis zu den Weilbacher Kiesgruben (Kilometer 20,5).

Na, wie geht's?

Ein Plädoyer für die Füße

21 Kilometer zu Fuß von Praunheim nach Eppstein. Keine Wanderung – ja, was denn sonst? Ist Dein Auto kaputt? Hast kein Geld für die S-Bahn? Als Leibesübung? Oder den Enterprise-Beamer nicht gefunden? Viermal Nein. Wahrscheinlich bin ich ein Mensch mit eingeschränkter Mobilität. Mobil sein heißt, möglichst schnell, geschmeidig und nachhaltig seinen Körper von A nach B oder auch nach Z zu bewegen. Keine Zeit verlieren, keine Ressourcen verschwenden, keine Umwege fahren. Am besten so geräuscharm wie ein eleganter Skater, das ist smart, das ist verständlich. Und barrierefrei müssen alle Wege sein, vor allem für die Nichtschwerbehinderten.

Freeze

Für mich hat der im Bahnhof eingefahrene ICE immer etwas Surreales: Wie im angehaltenen Film, wie ein eingefrorenes Bild verharret er da – »stehen« möchte ich gar nicht sagen – und ist vom rasenden ICE kaum zu unterscheiden, dank seiner detailarmen Formgebung bis hin zur horizontalstreifigen, permanentes Tempo visualisierenden Grafik.

Die Rede von der Mobilität meint fast immer technische Mobilität. Die personale Mobilität wird im All-

gemeinen auf drei Aspekte reduziert: Stigmatisierung (wer zu Fuß geht, ist entweder arm oder verdächtig), Approach (zu Fuß gehe ich nur zur Garage, zur Haltestelle, zum Kiosk, über die Zeil oder ins Bett) und Re-kreation (im Wald erhole ich mich, auf dem Laufband ertüchtige ich mich, beim Flanieren genieße ich mich). Das war's. Damit wäre das Thema »Gehen« im Kontext der Mobilität schon erledigt, bevor es angefangen hat.

Die Mobilität scheint neu erfunden zu werden, neue Konzepte gegen urbanen Verkehrsinfarkt, gegen Ressourcenausbeute, gegen Zeitvergeudung und gegen ungewollte Einsamkeit im ländlichen Raum. Wir leiden heute in den Großstädten nicht nur unter dem Verkehrsaufkommen, wir leiden genauso sehr unter der gegenwärtigen Gestalt unserer Städte, deren Ursprung – in Deutschland jedenfalls – wir in den vernünftigen, aber gruseligen Planungen der Nachkriegszeit zu erkennen glauben. Genau diese aber hatten die »verkehrsgerechte Stadt« überhaupt erst erfunden. Und offensichtlich arbeiten sich Städte- und Verkehrsplaner bis heute an dem ungeklärten Missverständnis ab, ob damit nun die Automobilgerechtigkeit gemeint sei. Jedenfalls wird dieser Begriff nur noch von Histori-

von Elmar
Lixenfeld

Ich liebäugle auf einen langen Weg mit den leichtesten Schlappen: den selbst gebauten Huaraches.

Filigranes Damenmodell aus der Selbstbaureihe: 2 Millimeter Schuhsohle, dünne rote Lederauflage, gewachste Schnürsenkel, Zierstücke vergoldet.

Antwort der Sohlenspezialisten auf alltagstaugliches Barfußgehen: Fivefingers.

Wasserdicht und leicht: Approachschuhe, 1050 Gramm.

kern benutzt. Der neue, umfassende Begriff der Mobilität hat ihn vollständig resorbiert.

Schuhe

Allmählich gewinne ich den Eindruck, dass die Allerwenigsten einmal an ihre eigenen Füße denken. Wie auch, sie, die Füße, schlafen ja durch. Wenn ich manchmal wie im Wachkoma durch den Tag stolpere, erkläre ich mir das mit einem neuen Sprichwort: Raus aus den Federn, rein ins Fußbett. Nichts geht einfach nur so, alles ist vermittelt, angehübscht, optimiert: Sogar unsere Füße stecken in Schuhen. Das erscheint uns dermaßen zwangsläufig, dass wir für die barfußigen Menschen in fernen Breitengraden nur Bedauern oder Kopfschütteln übrig haben.



Was hierzulande nur der skurrilen Barfußgemeinde und den Orthopäden klar ist: Das gesündeste Gehen ist das Barfußgehen. Wer als Schuhsozialisierter einmal mehr als zwei Kilometer ungeübt mit flachen Sohlen ohne Absatz gegangen ist, sieht in den Krämpfen an Stellen, von denen er nie dachte, dass dort Muskeln sitzen, entweder den Beleg für die Gefährlichkeit und den Irrsinn, die Menschheit barfuß laufen zu lassen, oder aber den Hinweis darauf, dass Kuba-, Keil- und Stilettoabsatz eine ungünstig domestizierende Wirkung haben können, die nur durch die chinesische Binde-technik junger Füße übertroffen wird.

Wie auch immer, jedenfalls scheint sich ein Trend zu dünneren, flexibleren und weniger abgefederten Sohlen bei den Sportschuhen erkennbar zu sein. Ob dies als Indiz für ein gesellschaftliches Bedürfnis nach größerer Naturnähe gewertet werden kann oder vielleicht sogar dafür, dass auch die Sportartikel-Hersteller auf die Brüchigkeit sozialer Abfederung reagieren? Beides wäre kein Widerspruch.

Barfuß

Der »barefoot professor« aus Harvard sagt es klipp und klar: Zum Gehen braucht man keine Schuhe. Man braucht Füße. Die Gehtechnik entscheidet. So haben wir Schuhabhängige den »heel strike« verinnerlicht. Erst schrauben wir prachtentfaltende Absätze an die Fersen, dann werden sie abgefedert, abgepuffert und abgemufft. Aber immer schön mit den Hacken klacken. Der Äthiopier Abebe Bikila errang 1960 die olympische Goldmedaille für seinen barfußigen Marathonlauf. Gewiss gelang dies nur mit dem »forefoot strike«, der für

uns so fremd geworden ist, obwohl er sich beim Barfußgehen instinktiv einstellt.

Dynamik

Die Geschichte der Menschheit als Geschichte der Beschleunigung zu schreiben, ist ein Allgemeinplatz, auf dem sich aber, quasi als Gegenfigur, ein interessanter Euphemismus breitmacht. Konjunktur also hat nicht nur die Mobilität, sondern auch die Entschleunigung. Gemeint sind damit Slow Food, Life-Work-Balance, Entspannung, After-Burnout-Party-Prophylaxe und so weiter – letztendlich eine Art optimiertes Rumhängen und Harmonisieren. Die Ratgeberindustrie blüht.

Entschleunigung, was soll das wirklich heißen? Klarer wird es, wenn ich den alten Begriff nehme, der durch den neuen ersetzt wurde. Das Gegenteil von Beschleunigung heißt Verzögerung. Nach leistungsorientierter Maxime hat dieses Wort überhaupt keinen guten Klang. Es geht also gar nicht um die Entdeckung der Langsamkeit, sondern um Abbremsen, Gasgeben, Abbremsen, Gasgeben. Aus dieser Stotterschleife könnte man heraustreten: Einfach mal wieder be- und entschleunigungsfrei zu Fuß gehen – bei einem Tempo < 4 km/h = Schlurfen, > 6 km/h = Hasten.

Spazierologie

Kein Scherz: Die Spaziergangswissenschaft (Promenadologie) entwickelte sich seit den 1980er Jahren an der Gesamthochschule Kassel unter Lucius Burkhardt aus der Soziologie und Stadtplanung als neue Methode. Verkürzt gesagt: Durch eine geänderte Wahrnehmung – die sich fußgehend, spazierend, flanierend einstellt – können wir die Stadtgestalt und die sie umgebende Industrie- und Kulturlandschaft neu erleben und beurteilen. Mit neuem Blick finden wir Genuss an ungewohnten Stellen, und mit neuem Blick lässt sich Kritik schärfer formulieren. Ein deutliches Anwendungsbeispiel der Promenadologie ist die Konzeption und Realisierung des Regionalparks RheinMain. Eine der Überraschungen: Der 190 Kilometer lange Rundweg führt auch an der modernen Mülldeponie Flörsheim-Wicker vorbei.

Ultraleicht

Zwar habe ich noch keinen persönlich kennengelernt, aber ich profitiere von der Unerschrockenheit der wandernden Ultraleicht-Jünger, für die es keine

Tabus gibt. Die Legende vom abgebrochenen Zahnbürstenstiel zwecks Gewichtsreduzierung ist bloß medienwirksam. Aber in ihren Internetforen werden bereits die Gedanken mit der Waage abgewogen. Im Winter hatte ich bisher immer schwere Jacken und dicke Wollpullis geliebt, den »first layer« natürlich aus schnell müffelnder Baumwolle. Und nun: Merinohemden als erste und zweite Schicht, 270 Gramm Daunensack, Trekkingschirm als Hardshell-Ersatz und aus Mülltüte geschnittene wasserdichte Beinlinge.

Pilgern

Für meine bevorstehenden 30 Tage durch die Extremadura habe ich mich noch mit knöchelhohen, wasserdichten Zustiegschuhen – 1050 Gramm – ausgerüstet. Sicher ist sicher. Die Wahl für den 18-Liter-Rucksack (300 g) begrenzt das Schleppgewicht auf etwa 4,5 Kilogramm. Und dann setze ich einen Fuß vor den anderen.

Fazit

In der Tat – der Gang von Praunheim nach Eppstein war völlige Verschwendung. Aber nun weiß ich, wie es sich anfühlen mag, als Romantiker ins Rheintal zu gehen, und wie sich meine heimische Gegend von Schleichwegen aus darstellt. So halt. ♦

Der Autor



Elmar Lixenfeld, 50, studierte Visuelle Kommunikation an der Hochschule für Gestaltung Offenbach, Diplom 1987, und an der Accademia di Belle Arti in Rom. Der gebürtige Frankfurter arbeitet typografisch, zeichnerisch, fotografisch, plastisch, schriftentwerfend, musikalisch. Hauptsächlich konzipiert er Bücher, dazu gehört beispielsweise das »Emotionale Gesetzbuch – Dekalog der Gefühle«. Gemeinsam mit der Kunsthistorikerin Dr. Angela Pfothenhauer hat er zwölf Essay- und Bildbände in der Reihe »monumente edition« der Deutschen Stiftung Denkmalschutz veröffentlicht, soeben erschienen ist der Band über die Eifel. Für die Goethe-Universität entwirft Lixenfeld Plakate, als Illustrator ist er auch für das Wissenschaftsmagazin »Forschung Frankfurt« tätig. Im Frühjahr 2013 zeigte Lixenfeld im Werkbund Frankfurt eine Ausstellung unter dem Titel »Typen«, zu sehen waren eine Gruppe von 19 physiognomischen Plastiken, ein Schwarm von 89 Scherenschnitten und eine Reihe von sieben Buchstaben aus eigenen Alphabeten (<http://vimeo.com/64401064>). Vor seiner Wanderung schrieb er diesen Essay. Er ging von Sevilla nach Astorga auf der Via de la Plata und kam am 31. Oktober wohlbehalten zurück; sein 740-Kilometer-Projekt wurde wissenschaftlich begleitet von dem Ethnologen Prof. Dr. Holger Lebens vom Frobenius-Institut an der Goethe-Universität.

e.lixenfeld@t-online.de

Weiterführende Links und Literatur

Ein Forum der Ultraleichtszene: www.ultraleicht-trekking.com/forum/

Instruktiver Clip des barefoot professor: www.youtube.com/watch?v=7jrnj-7YKZE

Eine sympathische ideologiearme Einführung: www.barfusswandern.de

Beispiel für einen Huarache-Hersteller: www.chalasantals.de/dein-chala oder selber machen

Regionalpark RheinMain: www.regionalpark-rheinmain.de/de/regionalpark-rundroute.aspx und <http://karte.regionalpark-rheinmain.de/>

Ein führender Vertreter der Promenadologie: Bertram Weisshaar (Hrsg.) *Spaziergangswissenschaft in Praxis. Formate in Fortbewegung* jovis 2013, www.atelier-latent.de

Nach wie vor anregend: Paul Virilio *Rasender Stillstand: Essay* Carl Hanser 1992.