

Zeigt her eure Füße

TOUR DE PFALZ (3): Wer den Pfälzerwald ohne Schuhe erkundet, gewinnt ganz neue Eindrücke

VON MARTIN SCHMITT

Die Pfalz. (Fast) unendliche Weiten, Ebenen, Berge, Wasser, Wiesen. Und viel Wald. Die RHEINPFALZ hat sich wieder auf den Weg gemacht. Kreuz und quer durch die Pfalz. In unserer Sommerserie berichten Redaktionsmitglieder, was sie bei der „Tour de Pfalz 2016“ erlebt haben. Heute: Ein Barfußmarsch um die Dürkheimer Heidenmauer.

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Ist nicht von mir, sondern von dem chinesischen Philosophen Laotse. Wohlherdenn. Der Untergrund ist weich und feucht. Eine angenehme Kühle erfasst die bloßen Fußsohlen, krabbeln über Fußrücken und Knöchel, kriecht sachte das Bein hinauf. Innehalten. Fühlen. Atmen. Spüren. So eine Erdung entspannt und gibt Kraft zugleich. Ist schon wieder nicht von mir und auch nicht von Laotse, sondern von Ingo Stentzler. Der Bad Dürkheimer ist ein ebenso bekennender wie begeisterter Barfußwanderer und heute so etwas wie der Vorgeher für eine Gruppe Zweibeiner, denen er die sinnliche Erfahrung nackter Treter auf würzigem Waldboden nahe bringen will.

Für sein Einsteigerseminar will Stentzler den Anfängern nicht zu nahe treten und hat weise wie Laotse eine fußsohlenschmeichelnde Route gewählt. Vom Parkplatz beim Forsthaus Weilach, zwischen Bad Dürkheim und Leistadt, soll das Gelände um die Heidenmauer oberhalb der Kurstadt erlaufen werden. Etwa drei Stunden hat der Freifußfreund dafür eingeplant. „Mit dem Barfußgehen ist es wie mit den meisten anderen Sachen auch: Man sollte damit langsam anfangen“, sagt der 38-Jährige. Drei Stunden seien für die Antrittstour genug, mehr als fünf Stunden für Ungeübte geradezu sträflich übertrieben.

Wanderführer Stentzler hat mit dem Barfußlaufen seinen schmerzenden Rücken kuriert.

So banal es klingen mag: Auch die Füße, auf denen wir täglich wandeln, bedürfen des Trainings. Zumindest, wenn man sie der schützenden und stützenden Hülle entkleidet. „Schuhe haben ihren Sinn, das ist klar. Aber muss man sie immer und überall tragen?“, fragt Stentzler, der vom Scheitel bis zur Sohle stattliche 1,95 Meter misst – „wenn ich ganz gerade stehe“. Und genau da lag vor Jahren das Problem: in Stentzlers krummen Rücken. Der schmerzte nämlich unaufhörlich. Bis der Bad Dürkheimer sich immer öfter seiner Schuhe entledigte und seinen Füßen Raum ließ. „Barfußlaufen trainiert nicht nur die Muskulatur der Füße und der Waden, es stärkt auch Sehnen und Gelenke und sorgt für eine gute Körperhaltung“, ist er überzeugt.

Seine Entdeckung des aufrechten Ganges beginnt mit einem demütigen Bücken gleich auf dem Parkplatz, wobei ich mein Schuhwerk abstreife und in den Rucksack packe. Auf Rat des Großen Fortgeschrittenen, falls unterwegs die Sohlen allzu sehr strapaziert werden sollten. Dann kann es ja losgehen ... nein, kann es nicht.

„Zuerst machen wir ein bisschen Fußgymnastik zum Aufwärmen“, sagt Stentzler und lässt schon mal beeindruckend die großen Zehen kreisen. Es folgen ein paar Dehnübungen für die Sehnen. Danach gilt es, ein paar Gegenstände mit den Füßen zu greifen und in eine Kiste fallen zu lassen.



Oben: Aufmarsch der Schwarzfußindianer.

Unten: Aufwärmübungen der Füße.

FOTOS: M. FRANCK



Tour de Pfalz-Autor Martin Schmitt (links) und Barfuß-Wanderführer Ingo Stentzler auf der Strecke.



sen. Und als Höhepunkt: Den anderen mit einer Wäscheklammer zwicken – nur mithilfe der Zehen, versteht sich. Ich verliere. Autsch!

Und gleich noch mal autsch! Ich habe mich so konzentriert, nicht mit den Fersen aufzutreten, dass ich platt-, spreiz- und senkfüßig auf einen Kiefernzapfen getappt bin. Was hier alles so rumliegt im Wald! Man sollte mal saubermachen. Wobei ich noch Glück habe, denn die Geschwindigkeit kommt erst. Dann wäre meine Sohle in dieser ertragreichen ESKASTAN-Region sicher perforiert wie ein Sieb.

Es ist schwerer als gedacht, das Barfußlaufen. Denn ich muss den Fuß

ganz anders aufsetzen. „Die meisten Schuhe zwingen dazu, mit den Fersen aufzutreten“, erklärt Stentzler. „Das gibt dann immer einen kleinen Stoß auf die Wirbelsäule.“ Der Schnelltest dazu: Die Ohren beim Gehen zuhalten. Dröhnt es beim Auftreten dumpf, so geht man fehl: Fersengang. Beim Barfußlaufen hingegen ist der Ballengang gefragt, erst Aufsetzen auf dem Vorfuß und hernach Abrollen über die Zehen. Selbstkontrolle: Ohren zu, alles auf leisen Sohlen. Gut geht, wer ohne Spuren geht, sagt Laotse.

Nun, in unserem Fall trifft das lediglich akustisch zu. Stentzler steuert zielsicher jedes Matschloch an. „Ist das nicht herrlich, die Natur so direkt

zu spüren? Mit Schuhen gehen so viele Sinneseindrücke verloren.“ Wo er recht hat ... Autsch! Diesmal ein Stein. „Am Anfang hat man noch keine Sicherheit beim Gehen. Immer hat man Angst, auf etwas zu treten“, weiß Stentzler, der nach der letzten Pfütze als Chef-Fährtenleser der Schwarzfußindianer durchgehen könnte. In der Tat: Das Fußvolk achtet sehr darauf, wo und wie es auftritt. Dementsprechend geht es nicht ganz so schnell voran wie auf Schusters Rappen, besonders nicht auf den steinigere Passagen oder dort, wo viele Wurzeln aus dem Boden ragen.

Doch läuft es sich nach einiger Zeit recht angenehm. „Das ist wie eine Reflexzonenmassage“, sagt Stentzler, munter ausschreitend. Am Kriemhildenstein, dem römischen Steinbruch oberhalb von Bad Dürkheim, sind die Füße richtig warm. Jetzt kann ich mir auch vorstellen, bei kühlerem Wetter barfuß unterwegs zu sein. Ingo Stentzler selbst ist schon mal sechs Stunden durch den Schnee spaziert. Jedoch war das auch ihm fast zu viel: „Aber bei zehn Grad geht das ohne Probleme.“ Keine Angst vor einer Erkältung? „Nö. Barfußlaufen trainiert sogar das Immunsystem.“ Und Fußpilz habe ohnehin nur im feucht-warmen Klima eines Schuhs die Chance zu gedeihen.

An der Kaiser-Wilhelm-Höhe, einem Aussichtspunkt anno dunne-mals errichtet zu Ehren von Willem Zwo, ist der Weg etwas steiniger, die Passage erfordert Zehenspitzengefühl. Stentzler macht der Split nichts aus. Seine Fußsohlen sind mittlerweile von einer dickeren Lederhaut überzeugt. Seine Quanten sind damit zwar nicht so robust wie die eines Hobbys, aber immerhin geländegängig für Tagesstouren von 20 Kilometern auf dem Pfälzer Weinsteig. Dabei ist der Dürkheimer, der in Mannheim bei Mercedes-Benz arbeitet, gar nicht so oft „unten ohne“. „Ich bin kein Dauerbarfußläufer“, betont er, schon gar nicht in der Stadt. „Schuhe tragen ist bei uns eine gesellschaftliche Norm. Ich will ja kein Sonderling sein.“ Und das wird man leicht, wie ich an den Blicken jeder Wandergruppe ablesen kann, der wir über den Weg laufen.

Auf ausgetretenen Pfaden passieren wir die Heidenmauer, einen kelti-

schen Ringwall, und erreichen schließlich den Teufelsstein, der vermutlich in keltischer Zeit Schaulplatz heidnischer Rituale war. Offenbar ist er vor Kurzem auch Schaulplatz neuzzeitlich-vandalischer Rituale gewesen, denn Glasscherben liegen herum, was meine Grundentspannung ebenso trübt wie die hier und da vorhandenen Tretminen.

Der Barfuß-Tripp ist kostenlos: „Ich bin ja froh, wenn jemand mit mir wandert.“

Ich merke: Eine gewisse Stentzler-sche Gelassenheit muss ich mir noch anmarschieren. Was übrigens immer wieder möglich ist, der Bad Dürkheimer bietet etwa einmal pro Monat eine geführte Tour an – kostenlos. „Ich bin ja froh, wenn jemand mit mir wandert“, sagt er. Der Mann ist kein Einzelgänger.

Wieder am Parkplatz empfiehlt er zur Nachsorge nicht nur eine rituelle Fußwaschung, sondern auch ein Fußbad mit Salz, „um Muskelkater vorzubeugen“. Auch warnt er davor, dass in den kommenden Tagen die untrainierten Sehnen schmerzen könnten. Tun sie nicht. Dafür pulsiert der kiefernzapfen-malträtierte Fußballen. Trotzdem: Der Wald hat meine bloßen Füße nicht kleingekriegt. Das Weiße besiegt das Harte, das Schwache triumphiert über das Starke. Laotse war offenbar gut zu Fuß.

INFO

– Barfußwanderungen im Pfälzerwald: www.barfusswanderung.de

– Das Buch zur Serie: 25 der besten Folgen der „Tour de Pfalz“ aus den vergangenen Jahren gibt es als RHEINPFALZ-Buch: Es sind Ausflüge per Boot, zu Fuß, mit dem Rad, dem Segway oder mit dem Cabriobus. Alle Tour-Angaben wurden für die Buchausgabe aktualisiert. 160 Seiten, 9 Euro, ISBN 978-3-93752-21-1. Erhältlich im Buchhandel und auch im RHEIN-

Pfalz-Shop: www.rheinpfalz.de.

– Die nächste „Tour de Pfalz“ erscheint am 8. August: „Im Gefängnis-Hotel“.

AN RHEIN UND SAAR

Drei Tote bei Verkehrsunfällen

DIETINGEN/GROSSROSSELN. Ein Ehepaar aus Rheinland-Pfalz ist gestern bei einem Unfall auf der A 81 im Kreis Rottweil gestorben. Das Auto des 61-Jährigen und seiner 60-jährigen Frau war laut Polizei ins Schleudern gekommen, ehe es von einem nachfolgenden Wagen erfasst wurde. Dessen Fahrer wurde verletzt. Möglicherweise hat Starkregen eine Rolle gespielt. Für den tödlichen Unfall einer 35-Jährigen im saarländischen Grossrosseln könnte laut Polizei überhöhte Geschwindigkeit die Ursache gewesen sein. Die Frau war mit ihrem Auto auf die Gegenspür gekommen und dort mit einem entgegenkommenden Wagen kollidiert. Vier Menschen wurden leicht verletzt. |dpa

PFALZ KOMPAKT



Fasan fährt auf Traktor ab
Wenn Manfred Götzel aus Albersbach (Reichenbach-Steegen, Kreis Kaiserslautern) mit dem Traktor aufs Feld tuckert, dann hat er einen treuen Begleiter: Der freilebende Fasan „Herbert“ kommt mit krächzendem „Kröck“ aus dem schützenden Wald, um die Landmaschine zu begleiten. Während der scheue Vogel sonst vor Menschen flieht, darf sich ihm Götzel auch zu Fuß auf etwa zwei Meter nähern. Der ehemalige Berufs- und Wanderschäfer vermutet, dass „Herbert“ sich vom dumpfen Knattern seines alten Massey Ferguson betören lässt. |lmo

Rockbühne in Zweibrücken bleibt
Über 100 000 Besucher waren am Wochenende auf dem dreitägigen Stadtfest in Zweibrücken, schätzte Kulturamtsleiter Thilo Huble gestern. Geboten wurde ein buntes Unterhaltungsprogramm mit über 200 Stunden Musik. Rund 150 Verkaufsstände lockten die Gäste unter anderem mit Essen, Getränken, Schmuck und anderem Handwerk. Die beliebte Rockbühne an der Alten Feuerwache wird in den nächsten Jahren möglicherweise weichen müssen: Die ehemalige Feuerwache soll abgerissen und durch eine Wohnanlage ersetzt werden. Thilo versicherte aber, dass das keineswegs das Ende der Rockmusik auf dem Zweibrücker Stadtfest bedeute: „Die Rockbühne wird weiter bestehen, nur vielleicht an einem anderen Ort.“ |mfcr

Geldbeutel statt Schusswaffe
Mit mehreren Streifenwagen ist die Polizei nach eigenen Angaben am Samstagabend in Bobenheim-Roxheim (Rhein-Pfalz-Kreis) angedockt, weil dort ein Verletzter mit einer Schusswaffe gesichtet worden sein sollte. Tatsächlich entdeckten die Beamten einen 49-Jährigen aus Ludwigshafen, der einen aus der Ferne nicht zu erkennenden Gegenstand in der Hand hielt und ihn nach „lautstarker Ansprache“ in die Hosentasche steckte. Als die Polizisten den Mann gefesselt hatten und ihn durchsuchten, fanden sie aber nur einen schwarzen Geldbeutel. Wie er zu seinen Verletzungen gekommen war, verschwieg der alkoholisierte Ludwigshafener. Er wurde vom Rettungsdienst versorgt. |swz

Dreharbeiten auf Burg Altdahn
Das Dahner Felsenland im Kreis Südwestpfalz wird zur Kulisse für eine Neufilmung des Erich-Kästner-Klassikers „Das doppelte Lotchen“ aus dem Jahr 1949. Für die ARD-Produktion unter Federführung des SWR sind jetzt Szenen auf Burg Altdahn gedreht worden. In den Hauptrollen werden Alwara Höfels als Mutter Charlyze und Florian Stetter als Vater Jan zu sehen sein. Die Kinder Lotte und Luise spielen die Zwillinge Delphine und Mia Lohmann. Der 90-Minuten-Film soll voraussichtlich am Ostern 2017 gezeigt werden. |miru

FOTO: VIEW

HEIT SCHUNN GELACHT?

„Nachdem de Hotelpage dem Paar die Koffer uffs Zimmer gebrocht hot, frocht er: „Wünschen Sie noch sunscht ebbes?“ „Nö“, saar er. De Page: „Vielleicht noch ebbes fer die Fraa Gemahlin?“ Er: „Des hätt ich jo beinah vergesse – bringen Sie mir e Ansichtskaat.“ |lwaw

Hähnchen süß-sauer

Von wegen Sommerloch: Ein fluglahmer Gockel hält das Land in Trab

VON ANDREAS GANTER

Der Sommer ist eine kreative Zeit. In seiner Hochphase sorgt er dafür, dass sich Kreaturen im Licht der Öffentlichkeit sonnen dürfen, nach denen Journalisten bisweilen im tiefen dunklen Sommerloch gewaltig graben müssen.

Was gab es nicht schon alles für tolle Tiere. Erinnern wir uns nur mal kurz an die Kuh Yvonne, die 2011 Bayern auf Trab hielt. In der Pfalz ist in diesem Sommer eine namenlose Artgenossin in Kaiserslautern vor dem Schlachter geflohen. Nicht zu vergessen: die süßen Schwäne. Die Federvieh-Familie legte vergangene Woche kurzzeitig den Verkehr auf der A 61 lahm. Die Vögel watschelten über die Fahrbahn. Erst dank des beherrzten Einsatzes von Ordnungshütern konnten die Situation entschärft und die Schwäne auf einen sicheren Parkplatz gebracht werden.

Sowohl die ausgebüxte Kuh als auch die wagetüchtigen Schwäne hätten das Potenzial, das ein oder andere

Sommerloch zu füllen. Aber dummerweise ist keines in Sicht. Denn seit Wochen sorgt eine andere Kreatur für Schlagzeilen. Das verrückte Ding fristet normalerweise im hohen Norden des Landes sein Dasein – dort, wo die Winter kälter und die Nächte dunkler sind als am Haardtrand. Die Heimat des Geschöpfs ist der sagenumwobene Hunsrück. Eine Landschaft, die ihren Namen ebenfalls einem Tier verdankt, beziehungsweise dessen anatomischen Ausprägungen.

Aber zurück zu dem Federvieh. Dieser eigensinnige Gockel sorgt für Kurzweile und lässt bei Journalisten keine Langeweile aufkommen. Von Sommerloch keine Spur. Ganz unabhängig von den nicht immer so sommerlichen Temperaturen bringt das Geschöpf den ein oder anderen Politiker der Landesregierung gewaltig ins Schwitzen. Selbst langgedienten Pressesprechern von Mainzer Behörden soll es die Schweißperlen auf die Stirn treiben, wenn sie mit dem eigensinnigen Vogel, der einfach nicht so richtig fliegen will, konfrontiert



KARIKATUR: MERCKER

werden. Innenminister Lewentz hat deshalb nach Absprache mit Ministerpräsidentin Dreyer die Parole ausgegeben: Das Tier muss weg! Weil sie jedoch gemeinsam mit ein paar Grünen am Regierungstisch sitzen, kommen weder ein Abschuss noch die Notschlachtung infrage.

Gut, dass der Gockel längst auch außerhalb von Rheinland-Pfalz bekannt ist. Er genießt mittlerweile einen internationalen Ruf. Selbst im fernen China haben sie schon von dem possierlichen Geschöpf gehört, das offenbar unter Flugangst leidet. Die Asiaten essen nicht nur gerne Hähnchen süß-sauer, sondern sind wahre Fans des fluglahmen Federviehs aus dem Hunsrück.

Was sie mit dem Gockel machen wollen, wissen die chinesischen Geschäftsleute, die momentan in Mainz und im Hunsrück unterwegs sind, wohl selbst noch nicht so richtig. Allerdings ist zu befürchten, dass der Hahn auch dann noch nicht richtig fliegen kann, wenn der Sommer längst vorbei ist.