

Wackeln Sie mal mit dem Mittelzeh

Wer barfuß läuft, dem haben seine Fußsohlen eine Menge zu erzählen. Würdigung eines übersetzten Körperteils VON JULIUS SCHOPHOFF

Ich weiß noch, wie ich mit meinem Bruder barfuß auf der Terrasse unseres Elternhauses saß. Wir hatten einen Joint geraucht, mein Bruder betrachtete seine blassen Füße und sagte: »Diese komischen Dinger – waren das mal Hände?« Wir spreizten unsere Zehen und erkanteten in ihnen, durch unsere leicht verräuschte Wahrnehmung, degenierete Finger. Es folgte, was wir damals einen Lachflash nannten.

Wenn ich heute, zwanzig Jahre später, nüchtern, auf meine Zehen hinabblicke, empfinde ich so etwas wie Mitleid. Man muss damit ja nicht malen können oder Klavier spielen, aber: Ich kann die Dinger nicht mal einzeln bewegen. Der große und der kleine, das sind noch die unabhängigen, die kann ich abspitzen und mehr oder weniger selbstständig krümmen und strecken; aber die drei mittleren, da geht nichts ohne den anderen, die sind wie durch ein unsichtbares Band zusammengeknötet, und das Erstaunlichste ist: Ich bin nicht nur unfähig, sie einzeln anzusteuern – ich kann sie nicht einmal einzeln fühlen.

Sie etwa? Spüren Sie Ihren Mittelzeh? Ich hatte mal einen Mitschüler, der hieß Max. Max sagte selten ein Wort und kritzelte unentwegt Miniaturcomics in seine Schulhefte. Seine Mathearbeiten gab er vor allen anderen ab und bekam trotzdem eine Eins; er fand Lösungswege, die nicht einmal die Lehrer kannten. In Sport war er eine Niete, aber als er in der Umkleide die Socken auszog, war das eine kleine Sensation: Max hatte zusammengewachsene Zehen. Der zweite und der dritte waren wie durch eine Schwimmbadhaube miteinander verbunden, an beiden Füßen. Damals haben wir ihn dafür gehänselt. Max, du Mutant! Heute frage ich mich: War Max seiner Zeit voraus? Auf der nächsten Stufe der Evolution?

In hunderttausend Jahren, falls Greta Thunberg unsere Spezies rettet, werden beim Menschen wahrscheinlich alle Zehen verbunden sein, nicht nur der zweite und der dritte, alle fünf. Und in zweihunderttausend Jahren werden wir gar keine Zehen mehr haben. Ist echt so, googeln Sie mal: Körperteile, die verschwinden. Da finden Sie: Haare. Weisheitszähne. Blinddarm. Und immer wieder: die Zehen.

Wäre es so schade drum? Was verlor wir denn? Wir könnten uns den kleinen Zeh nicht mehr am Tischbein stoßen. Wir müssten uns nicht mehr die Fußnägel schneiden, meine Kinder würden das sehr begrüßen. Wir hätten keine Zehenzwischenräume mehr. Bei Heidi Klum, in der Werbung, stecken da Joghurt-Gums; bei mir finde ich nur Fussel dunkler Socken. Wobei – schon länger nicht mehr.

Ich habe nämlich seit Wochen keine Socken mehr an, Schuhe auch nicht, sehr selten jedenfalls. Das liegt an einer Studie aus dem Magazin *Nature*, von der ich neulich gelesen habe. Da wurden 81 Kenianer und 22 Amerikaner untersucht, manche liefen immer barfuß, andere fast nie. Das Ergebnis, kurz gefasst: Schuhe sind ungesund. Je gepolsterter, desto mieser. Durch die künstliche Dämpfung trampeln wir achlos herum, mit fatalen Folgen für Gelenke, Knochen und Sehnen im ganzen Körper. Die beste Schuhsohle, stand da, sei hart wie ein Brett, noch besser aber sei die Hornhaut selbst. Deren Dicke, diese Erkenntnis war das Neue an der Studie, habe keinerlei Einfluss auf die Empfindlichkeit des Fußes.

Dämpfung als Gefahr? Hornhaut mit Gefühl? Mir war, als dringe ein Kitzeln durch die Luftpolstersohlen meiner Nike Air. Ich beschloss, dieses Jahr so oft wie möglich barfuß zu gehen.

Ich wohne auf einer Insel in der Altstadt von Regensburg, zum Donaustand sind es zwei Minuten. Mit Schuhen ist

man da, che man sich's versieht; barfuß ist es eine Reise. Vom fußwarmen Parkett laufe ich über den borstigen Abtreter auf die Terrasse, sanfter Naturstein, aber manchmal trete ich auf eines dieser winzigen, scharfen Steinchen, mit denen die Fugen gefüllt wurden. Das Kopfsteinpflaster unserer Straße ist warm und glatt. Nach zwei Häusercken folgt ein Stück Asphalt, grob und rissig; wenn er heiß ist, ist es die Hölle. Ein Sandweg führt den niedrigen Deich hinauf, die Steine darauf sind verschieden groß und allesamt piksig, auf der anderen Seite geht es noch steiniger bergab, aber dann, am Flussufer, erlöst mich der Rasen, feucht und weich. Die letzten Schritte, über rund geschliffene Kiesel, dann taucht der erste Fuß in den kühlenden Strom.

»Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte«, so beginnt ein Gedicht, das der greise Jorge Luis Borges geschrieben haben soll, was nicht stimmt, wobei das niemanden juckt – dann, jedenfalls, würde der Verfasser des Gedichts versuchen, mehr Fehler zu machen und weniger Dinge ernst zu nehmen, er würde mehr Sonnenuntergänge betrachten, mehr in Flüssen schwimmen, mehr Eis essen und weniger Bohnen, und, jetzt kommt's, »wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich barfuß laufen vom Beginn des Frühlings bis zum Ende des Herbstes«. Schön, oder?

Eigentlich hatte ich nie ein besonderes Verhältnis zu Füßen. Sie beschäftigen mich nur, wenn sie Ärger machen. Als Kind hatte ich dauernd Stachelwarzen, aufgeschnappt im Hallenbad: Ich erinnere mich noch an das Gefühl, wenn man das Warzenpflaster samt Warze abzieht und nur dieses Loch bleibt. Weil ich einen patenschenden Gang hatte, Diagnose Knicksenkfuß, musste ich zur Krankengymnastik. Da waren dieser grüne Gymnastikball und dieser Therapeut, der mir mit feuchten Händen an den Knöchel fasste und sagte, ich solle auf den Außenkanten und Fußspitzen laufen und mit den Zehen Papierkügelchen greifen, während der Sommer vorm Fenster ohne mich stattfand.

Ich kenne kaum jemanden, der ein besonderes Verhältnis zu Füßen hat. Einmal stöberte ein Freund von mir im Computer seines Mitbewohners, wir suchten einen Film und fanden diesen Orden mit Fotos von Füßen. Unzählige Fotos von Füßen. Füße in roten Pumps, Füße in schwarzen Pumps, Füße in Lederstiefeln, nackte Füße, schlanke Füße, Füße mit lackierten Nägeln. Da waren auch Videos, ich will nicht näher darauf eingehen, aber wir saßen da mit großen Augen und offenen Mündern. Füße?! Was für ein Freak!

Heute frage ich mich: Ist einer, der Füße liebt, wirklich seltsamer als einer, der sich, was ja recht verbreitet ist, davor ekelt? Füße sind hochsensibel, das weiß jeder. Unter unseren Sohlen enden so viele Nerven wie sonst nur, sagen wir, an unseren Lippen. Füße sind erogene Zonen, wer wollte das bestreiten? Kennen Sie die Szene in *Pulp Fiction*, in der Vincent Vega und Jules Winnfield über die Bedeutung einer Fußmassage diskutieren? Es geht im Wesentlichen darum, ob es gerechtfertigt war, einen Mann, der der Frau ihres Bosses die Füße massiert hat, aus dem vierten Stock zu werfen, in ein Gewächshaus aus Glas. Der Mann, darauf können die beiden sich schließlich einigen, hätte es wissen müssen.

Für mich ist der Sommer eine einzige Fußmassage – ziemlich ungefährlich übrigens, abgesehen von den Scherben, die auf dem Weg zum Festplatz in der Sonne glitzern, und den Wespen, die am Donauufer durchs Gras schwirren. Aber passiert ist mir noch nichts, barfuß wirst du wachsam für die kleinen Dinge.

Ich verlasse nun wie selbstverständlich ohne Schuhe das Haus, laufe über Teer und Gras, Schotter und Matsch, Supermarktfliessen und Rolltreppenrillen. Abends, im Bett, wird mir ganz warm unter den Sohlen. Morgens, so

scheint mir, erinnere ich mich intensiver an meine Träume. Ist es möglich, dass ich mit dem Barfußlaufen nicht nur meine Füße befreie? Dass da etwas in mir erwacht, das lange verborgen war?

Vor einigen Jahren war ich bei einem Schreibworkshop mit Doris Dörrie in einem Zen-Kloster in der Schweiz. Der Schlüssel zur Kreativität, sagte sie, sei die Erinnerung; Denkt an eure frühe Kindheit, und dann schreibt drauflos, beginnend mit dem Satz: »Ich erinnere mich an den Boden unter meinen Füßen...«

Ich lief in Gedanken um mein Elternhaus, über die dunkelrote, glatte Steinfläche vor der Haustür, die niedrige Stufe hinab auf das raue, graue Pflaster und weiter, am Holzstapel vorbei, über große, helle Steinplatten, auf denen Äste lagen. Eine dieser Platten, vor dem Schuppen, wackelte, wenn man drauftrat. Das Schreiben darüber machte Spaß, erstaunte mich aber nicht weiter. Ich lebte in dem Haus, bis ich 27 war.

Dann passierte es. Nach der Übung gingen wir schweigend auf den Balkon, der rund um den Meditationsraum führte, in dem das Seminar stattfand. Barfuß, mit halb geschlossenen Augen, drehen wir unsere Runden, und plötzlich, ohne mein Zutun, hatte ich nicht mehr die Holzplanken des Balkons unter meinen Füßen, sondern die Steinplatten aus unserem Garten. Ich sah sie nicht, ich fühlte sie. Diese Erinnerung musste sehr lange zurückliegen, und sie war ganz anders als die Erinnerungen, die ich kannte. Nicht ich war es, der sich erinnerte. Meine Füße erinnerten sich.

Wenn ich's mir recht überlege, glaube ich nicht, dass mein Mitschüler Max eine höhere Evolutionsstufe erreicht hat. Vielleicht sind zusammengewachsene Zehen eher ein Zeichen von Vernachlässigung als von Fortschritt. Ich bezweifle sowieso, dass Greta uns retten wird und wir die nächste Stufe überhaupt erreichen. Ich rede nicht vom ökologischen Fußabdruck, davon spüre ich nichts; ich rede davon, dass wir Wiesen asphaltieren. Irgenderwas ist schiefgelaufen, als wir mit unseren Greiffüßen von den Bäumen geklettert und in luftgepolsterte Sneakers geschlüpft sind. Wir haben, vielleicht ist es so einfach, den Kontakt zum Boden unter unseren Füßen verloren.

Ich werde jedenfalls weiter barfuß laufen, bis ans Ende des Herbstes, mindestens. Meine Füße fühlen sich so gut an wie nie, die Hornhaut ist dick und geschmeidig, ohne Risse, voller Gefühl. Meine Zehen sind kräftig und relativ beweglich. Neulich saß ich wieder mit meinem Bruder zusammen, barfuß in seinem Wohnzimmer. Wir tranken Rotwein und betrachteten unsere Zehen, das fanden wir immer noch ziemlich witzig. Dann sagte seine Frau etwas, das mir noch nie jemand gesagt hatte. Etwas, das mich wunderte und ein bisschen stolz machte, weil ich – Ehrenwort! – nichts anderes getan hatte, als hin und wieder meine Fußnägel zu schneiden. Sie sagte: »Deine Füße sehen gepflegt aus.«

Vielleicht bilde ich es mir ein, aber wenn ich jetzt daran zurückdenke, ist es, als spüre ich ein leichtes Kribbeln in meinem Mittelzeh.



»Füße sind hochsensibel. Unter unseren Sohlen enden so viele Nerven wie sonst nur an unseren Lippen«