

Interview

FOTO: JULIAN WAGNER



Sabrina Fox: „Für Schuhe bin ich jetzt versaut!“

Ein Skype-Interview mit Buch-Autorin, Rednerin und Coach Sabrina Fox hat es in sich: „Warte, ich zeige es dir!“, meint sie immer wieder, springt auf, verschwindet für Minuten und hält dann stolz etwas in die Kamera. Auf die Frage, was sie denn ständig in ihrer Tasche bei sich habe, lautet ihre Antwort: „Das ist eine Schweizer Allzweckkarte von Victorinox“, klappt die Karte auf und zieht ein Utensil nach dem anderen heraus: „Da ist von der Schere, Lupe, Pinzette bis zu einer kleinen Nadel alles drin, was du für den Notfall brauchst.“ Seit Juli 2014 sind das die Dinge, die sie – neben Taschentüchern, festen Abwischtüchern und einem Paar Schuhe – so braucht. Seit diesem Zeitpunkt ist die ehemalige Fernsehmoderatorin barfuß unterwegs. Warum das Experiment nicht nur Freiheit für die Füße, sondern vor allem für den Kopf brachte und wie es sich für die frühere Besitzerin von 102 Paar Schuhen jetzt so „bloßfüßig“ lebt, ist nicht nur in ihrem Buch „Auf freiem Fuß“ nachzulesen, darüber haben wir auch über Skype gesprochen.

INTERVIEW: DORIS NEUBAUER

Dein Buch „Auf freiem Fuß“ ist der Münchner Straßenreinigung gewidmet. In Dankbarkeit. Kommt München in Sachen Sauberkeit tatsächlich so gut weg? Ich lebe in München und möchte da Nürnberg oder anderen Städten nicht Unrecht tun. Ich bin mir sicher, dass wir einen schönen und allgemeinen Sauberkeitsstandard haben. Zürich ist sogar noch sauberer, da musste ich meine Füße gar nicht waschen, als ich von der Straße ins Hotelzimmer kam.

Wien kam weniger gut weg ...

Nein, dafür kommt die Straßenbahn alle

drei Minuten. Jede Stadt hat so ihre Vorteile.

Du bist durch das Buch „Füße gut, alles gut“ von Carsten Stark zum Barfußgehen gekommen: Was hat dich daran so fasziniert?

Ich bin immer schon viel barfuß gegangen, auch gewandert, nur nicht in dieser Konsequenz. Im Flugzeug, in der Stadt, im Restaurant – dort, wo wir uns alle beschuhn, habe ich es früher auch gemacht. Das, was mich am Buch fasziniert hat, war a) der beschriebene Ballengang als natürliche Gangart; eine, die man auch bei Kindern

beobachten kann. Sie setzen noch den Vorderfuß auf. Und b) war es der Klang beim Gehen. Es kracht ja bei jedem Schritt, wenn wir im Fersengang sind. Ich bin ein Soundmensch, mache viel mit meiner Stimme: Das laute Schreiten, das wir alle haben, hat mich erschüttert.

Da musstest du gleich ein Jahr lang das Barfußgehen probieren?

Ja, ich bin jemand, der gern ausprobiert. Diesen Moment der Begeisterung kennst du ja sicher. So muss sich ein Jagdhund fühlen, wenn er etwas wittert: Er weiß, dass er los muss, da hilft nichts. Das ist eine

Art Seelenruf. Früher hörte ich selten darauf, aber ich mache, was meine Seele möchte – selbst wenn ich mich gesellschaftlich blamieren muss (lacht).

Apropos Blamage: Viele Menschen wissen zwar, dass Barfußgehen gesund ist, laufen aber im Alltag selbst nicht ohne Schuhe. Aus Angst?

Ich glaube, ja. Viele Menschen trauen sich das nicht zu, weil es anders ist und sie eben auffallen. Aber es ist überlebbar. Natürlich schauen die Leute – aber sie schauen auch wieder weg. Meine Physiotherapeutin hat zum Beispiel einen wunderbaren Holzboden in ihrer Praxis. Sie ist eine tolle Physiotherapeutin und großartige Frau, die draußen auch gern barfuß geht, aber warum nicht in ihrer Praxis? Ich glaube, wenn alle Therapeuten mit schönem Holzboden in ihrer Praxis – und davon gibt es viele – ihre Schuhe ausziehen würden, würde schon viel passieren.

Du bist jedenfalls aufgefallen. Welche Frage hat man dir denn am häufigsten gestellt?

Die Fragen sind immer die Gleichen: „Ist Ihnen nicht kalt?“ Darauf sage ich in der Regel: „Nein. Meine Augen glauben zwar, es ist kalt, aber die sind warm verpackt im Kopf und haben keine Ahnung von der Temperatur.“ Bei Frauen kommt manchmal das „iii“, und viele sagen: „Ich gehe auch ab und zu barfuß.“ Sehr faszinierend war, dass mich niemand gefragt hat, ob es denn gesund sei. Wir wissen nämlich intuitiv, dass es gut für uns ist.

Wie gesund hat deine Masseurin bereits nach sechs Wochen gemerkt: Die Füße wären lockerer geworden, anders. Was hat sich noch für dich geändert?

Vom Nackenwirbel bis zur Möglichkeit, den Hula-Hoop-Reifen zu schwingen – es hat sich allgemein viel geändert. Die ganze Haltung ist gerader und wohltemperter geworden. Das Gefühl von Freiheit ist entstanden. Erst vor einer halben Monaten habe ich für eine Hochzeit wieder einmal Schuhe angezogen, konnte sogar auf den hohen Hacken gehen – das verlernt man nicht –, aber es hat keinen Spaß gemacht. Es war einfach unbequem! Nach nur 10 Minuten habe ich sie wieder ausgezogen: Ich befürchte, ich bin jetzt versaut für Schuhe. (lacht)

Und das, obwohl du am Anfang 102 Paar Schuhe im Kasten hattest. Wie sehr hast du die vermisst?

Nie, kein einziges Mal. Ich habe aber

Immer barfuß unterwegs: Sabrina Fox.

FOTO: K.K.



auch bestimmte Dinge einfach gar nicht mehr angezogen. Sobald es kühl wurde, habe ich keine Kleider mehr getragen, sonst hätte ich darunter Leggins oder Strumpfhosen gebraucht, und das war mir zu kompliziert. Ich habe auch keinen einzigen meiner vorherigen Schuhe angehabt außer den Uggs, die ich weiterhin liebe, den Ballerinas und den Flipflops, als ich mich einmal verletzt hatte.

Gepflegte Füße sind dir seit jeher wichtig. Warum das?

Füße sind unsere Wurzeln und ein sehr intimer Bereich, den wir nicht so häufig herzeigen. Meine Füße erzählen und verraten sehr viel von mir. Deshalb müssen Füße auch gepflegt sein, und wenn man das nicht selbst machen kann, bitte regelmäßig zur Pediküre gehen. Das ist das A und O der Barfußetikette. Ich bin da sehr empfindlich. Es geht dabei aber nicht um

schöne Füße, sondern nur darum, gepflegt zu sein. Was ist schon schön? Das empfindet ohnehin jeder Mensch anders. Leider mögen viele Frauen, nein, Menschen überhaupt, ihre Füße nicht. Ich habe auch gehört, dass gerade Ärzte ganz vernachlässigte Füße haben. Das haben mir Freunde verraten, die sich mit Ärztefortbildungen beschäftigen.

Du bist selbstständig, hast also ein außergewöhnliches Berufsleben. Was rätst du Menschen, die im Büro sitzen und mit Kunden zu tun haben – sollen sie auch mehr barfuß gehen?

Die Wahrscheinlichkeit, dass wir alle plötzlich barfuß gehen, ist dann leider doch sehr gering. Sich den gesellschaftlichen Konventionen zu widersetzen wird dauern. Man kann aber einmal anfangen, indem man dem Fuß Bewegung gibt und sich anschaut, wie hart trete ich mit der Ferse auf?



Wie geht dieser Ballengang? Man kann sich ein paar sogenannte „Barfuß-Schuhe“ wie Leguano- oder Xero-Schuhe mit dünner, beweglicher Sohle zulegen, damit sich die Füße ein bisschen mehr bewegen können. Wenn man zuhause mehr barfuß läuft, ist das besser als nichts. Wer im Büro Barfußgehen ausprobieren möchte, sollte seine Vorgesetzten und Kollegen informieren. Einfach zu ihnen gehen, ihnen erzählen, dass man darüber gelesen hat oder vielleicht wirkliche Fußprobleme hat und fragen, ob sie etwas dagegen haben, wenn man es ausprobiert.

Das Jahr ist vorbei – gehst du nach wie vor barfuß?

Ja, ich gehe noch immer zu 90-95 Prozent barfuß. Ich habe aber immer noch ein paar Schuhe mit dabei. Aus verschiedenen Gründen. Wenn ich zum Beispiel nicht auffallen will oder nicht darüber reden möchte: Auf einer Geburtstagsparty einer Freundin habe ich meine Schuhe angezogen, weil ich nicht von der Feierlichkeit ablenken wollte. Aber sie meinte, sie hätte jedem davon erzählt, dass ich barfuß wäre, und wenn ich jetzt plötzlich Schuhe anhätte, sei das blöd. Oder manchmal ist mir auch zu kalt. Vorgestern war ich in einem Restaurant, da war ständig die Tür offen, und es hat unten reingezogen. Da war es richtig kalt an den Füßen, also habe ich die Schuhe angezogen. Ich will es ja nicht unbequem haben. Die meisten Leute glauben ja, ich „halte das irgendwie durch“, dass es eine Willensentscheidung ist und als ob ich meinem Körper zeigen wollte, was ich schaffe. Überhaupt nicht. Es ist ein Vergnügen!

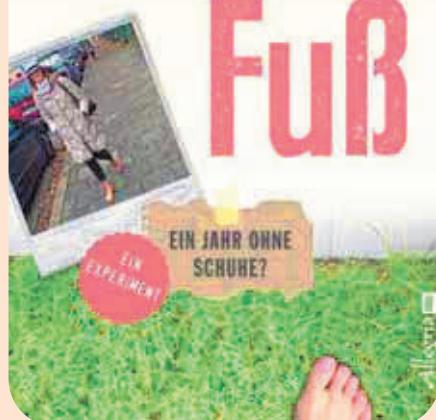
Durch das Lesen deines Buches achte ich selbst mehr auf meine Füße – mission accomplished?

Klar habe ich auch ein Mitteilungsbedürfnis: Ich möchte zeigen, dass Barfußgehen machbar ist! Unlängst hat mir eine Frau geschrieben: „Seitdem ich ab und zu barfuß gehe, kann ich vom Stuhl aufstehen, ohne mich auf die Seite drehen zu müssen.“ Viele haben so unglaublich massive Probleme, haben Rückenschmerzen, können kaum stehen noch sitzen – Probleme, die durch das Barfußgehen weniger werden. Es gibt zwei Arten: Entweder ich kümmere mich allgemein um meinen Körper oder ich habe so große Schmerzen, dass ich mich kümmern muss. Gerade in letzterem Fall verstehe ich oft nicht, warum man es nicht ausprobiert. Ein Freund von mir hat Parkinson, eine Krankheit, bei der sich die Nervenenden zurückziehen. Beim Barfußgehen werden die Nervenenden angeregt. Da ist es für mich unverständlich und unbegreiflich, warum diese Patienten nicht barfuß gehen. Viele wissen es gar nicht. Da gibt es keinen Arzt, der es ihnen empfiehlt. Über Füße wissen wir allgemein zu wenig. Das habe ich in diesem Jahr gelernt. Ich wusste ja auch nicht, dass es einen Ballengang gibt!

BUCHTIPP

SABRINA FOX

Auf freiem Fuß



Sabrina Fox:
Auf freiem Fuß. Ein Jahr ohne Schuhe?.
Ein Experiment
Ullstein Taschenbuchverlag, 349 Seiten,
ISBN 978-3-548-74533-6,
€ 14,99 [D] | € 15,50 [A] | € 16,90 [I]
| Fr. 21,90 [CH]

ZUR PERSON SABRINA FOX



Sabrina Fox beschäftigt sich seit fast fünfundzwanzig Jahren mit ganzheitlichen Themen. Sie ist Autorin von mittlerweile dreizehn Büchern, beliebte Rednerin und erfahrener Coach. Mit ihrer Mischung aus Wärme und Humor, Mitgefühl und Klarheit gelingt es ihr, Leser wie Zuhörer zu inspirieren.

Sie absolvierte Ausbildungen als klinische Hypnotherapeutin, Mediatorin, Konflikt-Coach und studierte Bildhauerei und Gesang. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter, lebte sechzehn Jahre in Kalifornien und lebt nun wieder in München.

Ihre berufliche Laufbahn begann sie als Fotoredakteurin und arbeitete später als Fernsehmoderatorin für die ARD, das ZDF und SAT1.

FOTO: JULIAN WAGNER

KONTAKT:

E: Buero@SabrinaFox.com
I: www.SabrinaFox.com