



# Flaneur

Nr. 2, August 2007



## Unterm Pflaster liegt der Strand... ein leicht subversiver Abenteuertipp zum Ferienende

In Erinnerung an die Sommerfrische auf Zeeland unterwegs in der Kölner Fußgängerzone: „Iihh, die Frau hat schwarze Füße...“ oder „Ää, hasse keine Schuhe?“ Obwohl die Schildergasse als eher barfußfreundlich gilt, kullern natürlich Kommentare, wenn man 'unten ohne' durch die Stadt läuft.

Manchen stört, – aber warum eigentlich? Barfuß-laufen-müssen ist vielen bestimmt in unguter Erinnerung. Freiwillig barfuß laufen hingegen ist gesund, denn es kräftigt Muskeln und Gelenke, fördert die Durchblutung, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und stärkt die Abwehrkräfte.

Vielleicht liegt die Ablehnung daran, dass es Spaß macht, barfuß unterwegs zu sein. Und

das ist für manchen Zeitgenossen nicht alltagstauglich. Schade für sie, denn sie unterschätzen den entspannenden Effekt dieses kleinen Abenteuers. Und auch die anregende Erfahrung, wie schnell die Stadt sich anders anfühlt: Platten, Kopfsteinpflaster, Schotter, kleine Steine, Lehm und Gras ergeben eine vollkommen neue (Stadt-) Landschaft. Und wer seine Aufmerksamkeit dem Boden widmet, um den kleinen Scherben und anderen Tretmienen aus dem Weg zu gehen, findet so manches besondere Andenken – Münzen, Murmeln, kleine Sterne.

Zugegeben: Ein bisschen Muße ist für Anfänger nötig. Die Füße wollen grade aufgesetzt, kleine Steinchen sofort abgestreift wer-

den, aber dann kann nicht viel passieren.

Und vielleicht ist als erste Strecke etwas Ungepflastertes der Einstieg in die Ferien von der Konvention: ein sandiger Weg in der Wahner Heide, Grasiiges am Rhein bei Rodenkirchen oder alles zusammen im Garten am Thurner Hof in Dellbrück (s. Septembertermin umseitig).

Denn gegen schwarze Füße gibt es neuerdings in einer großen Drogeriemarktkette sogar Spezialseife und wie wäre es auf den 'Hasse-keine-Schuhe-Spruch' mit: „Ey, bin ich blond, 'ne Frau und dann keine Schuhe?“ Männer dürfen selbst überbordende Fantasie beweisen.

Viel Spaß in den subversiven, klitzekleinen Ferien nach den Sommerferien.