

Bieler Tagblatt

Donnerstag 18.07.2024

AZ 2500 Biel
Nr. 166 | 142. Jahrgang
Fr. 4.30

www.ajour.ch



Ganz ohne Schuhe
Der Seeländer Matt Stämpfli ist seit Jahren stets barfuss unterwegs – mit einer Ausnahme. Was erlebt er in der Öffentlichkeit?

Seite 5

Viel Publikum, aber ...
Die Literaturtage in Solothurn fahren in unruhigen Gewässern. Jetzt soll eine neue Leiterin für Konstanz sorgen.

Seite 23

Seine Füsse haben ihn noch nie im Stich gelassen

Früher waren Cowboy-Stiefel sein Markenzeichen. Doch das ist lange her: Matt Stämpfli aus Bütigen trägt gar keine Schuhe mehr – sei es auf dem Waldweg oder in der Stadt. Es gibt nur eine Ausnahme.

Deborah Balmer

Er geht durch die Stadt, über den Waldboden und durchs Gebirge – und das immer locker, ja, fast elegant, obwohl seine Füsse nackt sind. Über all die Jahre hat sich an seiner Fussunterseite eine Art schützende Sohle gebildet, wie er sagt. Doch davon ist auf den ersten Blick nichts zu sehen. Im Gegenteil, seine Füsse wirken zart, auf jeden Fall gepflegt. Die Zehen nehmen mehr Platz ein als bei den meisten anderen Menschen.

BT-Sommerserie «Fussgeschichten»

Das «Bieler Tagblatt» beleuchtet während der Sommerferien in einer Serie das Thema Füsse.



Der Bütiger Matt Stämpfli ist seit Jahren ohne Schuhe unterwegs. Sein Wissen gibt er als sogenannter Barfuss-Coach weiter. Bild: Nik Egger

Und ja, man schaute dem Bütiger schnell einmal auf die Füsse, die nicht in zu engen Schuhen stecken, sondern Raum haben, so wie es eigentlich sein sollte, für die Gesundheit der Füsse und ein umfassendes Wohlbefinden. «Barfusslaufen hat einen positiven Effekt auf den ganzen Körper», sagt Stämpfli beim Treffen ziemlich schnell.

Wegen des Rückens

Mit der Gesundheit hat bei ihm vor vielen Jahren auch alles angefangen. Der heute 48-jährige hatte regelmässig Rückenschmerzen. Sein Hausarzt empfahl ihm, öfters barfuss zu sein. Und tatsächlich: «Schon nach kurzer Zeit spürte ich, wie gut es tut, ohne Schuhe zu gehen. Sogut nämlich, dass die Schmerzen im unteren Rücken ganz verschwanden und nie mehr wiederkamen», sagt Stämpfli.

Der Musiker, Bandleader und Sexualberater stellte seine Cowboy-Stiefel von da an definitiv in eine Ecke und setzte fortan auf seine nackten Füsse. Er erzählt es und schreitet für den Fotografen ein paar Meter über einen steinigen Weg an einem Waldrand in Büren. Auch auf Holzschnitzeln posiert er fürs Bild und zum Schluss noch sitzend.

Seine Füsse wecken Interesse: Vor Kurzem schaute das Schweizer Fernsehen SRF bei ihm vorbei. In der Gesundheitsendung «Puls» berichtete er über seine Erfahrung im Barfusslaufen, von dem er so begeistert ist, dass er es allen weiterempfiehlt. «Auch im Büro kann man ruhig einmal die Schuhe ausziehen», sagt Stämpfli, der darauf

hin aus der ganzen Schweiz positive Reaktionen erhielt. «Wir alle schenken unseren Füssen viel zu wenig Aufmerksamkeit», sagt er, der auch ohne Schuhe joggt und über Schnee geht.

Als er zum ersten Mal überhaupt schuhlos in die Stadt ging, um mit dem Zug nach Zürich zu reisen, trickste er ein wenig: «Ich hatte damals Schuhe dabei. Erst als ich im Bahnabteil sass, getraute ich mich, diese auszuziehen», sagt er. Heute muss er darüber lachen: «Ich habe sogar gemerkt, dass die meisten Menschen so mit sich selbst beschäftigt sind, dass sie meine nackten Füsse gar nicht bemerken. Und sonst ergeben sich oft interessante Gespräche.» Anders war es schon, als er barfuss in ein Restaurant oder ein Hotel trat. Während

er in Lebensmittelläden nie Schwierigkeiten hat, wenn er ohne Schuhe hineingeht, war das in einem Restaurant schon anders. Einmal sei ihm gesagt worden, er solle doch bitte Schuhe anziehen. «Da hatte ich dann aber keine Lust mehr, dort zu essen und bin wieder gegangen», sagt Stämpfli.

Einmal ist er in einem Hotel gebeten worden, wegen der anderen Gästen doch Schuhe anzuziehen. Stämpfli reagiert so, wie er es gerne macht: Er suchte das Gespräch. «Ich erklärte dem Hoteldirektor, dass meine Füsse sauberer sind als so mancher Schuh, mit dem man vielleicht kurz vorher noch in Schmutz getreten ist.» Stämpfli scannt die Strasse beim Gehen immer gut. «Meine Augen schauen ein paar

Meter voraus und prüfen, ob etwas auf dem Weg liegt», sagt er. So kann er locker durch Grossstädte gehen, ohne sich zu verletzen. Sollte er doch einmal in eine kleine Scherbe treten, hat er dafür eine Pinzette dabei, um sie zu entfernen.

Andere Körperhaltung

Stämpfli zeigt es vor: Geht man ohne Schuhe, wird die Körperhaltung aufrecht, natürlicher. Er hebt ein wenig die Fersen. Trägt man hingegen Schuhe, werden die Füsse unnatürlich angehoben und der Körper kippt nach vorne. «Das ist auf Dauer nicht gesund», sagt er.

Eine einzige Ausnahme gibt es. Wenn er als Bandleader die Swiss-Band leitet, trägt er Schuhe. «Die Swiss-Band trägt die Ori-

ginal-Uniform der Fluggesellschaft. Die Besucherinnen und Besucher wären vermutlich irritiert, wenn ich die Bühne ohne Schuhe betreten würde», sagt Stämpfli und lacht. Sein Wissen gibt er auch weiter: Stämpfli veranstaltet regelmässig Workshops für Menschen, die mehr über die Fussgesundheit erfahren wollen. Man trifft sich in kleinen Gruppen – zum Beispiel am Waldrand in Büren. Wo die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer über unterschiedlichen Boden schreiten und einfach mal schauen, was das mit ihnen macht. Auch Fussübungen für zuhause vermittelt er dabei.

Stämpfli ist überzeugt: Barfussgehen stärkt nicht nur den Rücken, sondern hilft auch bei Hüft- und Nackenschmerzen, bei Verspannungen und gegen Stress. Auch bei Fersensporn, Hallux Valgus und anderen Fussfehlstellungen kann es helfen, die Schuhe auszuziehen. Noch ist die Gruppe der Barfussläufer in der Schweiz recht klein. Doch Stämpfli glaubt, dass sie weiter wachsen wird.

Übrigens: Den Hoteldirektor konnte Stämpfli damals überzeugen und er durfte sich weiterhin ohne Schuhe im Hotel bewegen.



Zur Person:

- Matt Stämpfli ist **Musiker, Bandleader** verschiedener Formationen und als **Sexualberater** tätig.
- Er coacht **Orchester** und **Bands**, wird bei Musikwettbewerben als Juror eingesetzt und als Gastdirigent engagiert.
- Seit 2014 leitet er die **Concert Band of Swiss International Airlines**. Einer der wenigen Momente, in denen er auf der Bühne Schuhe trägt.
- Vor seiner Ausbildung zum **Jazz-Trompeter** und **Musikpädagogen** hat er **Plattentleger** gelernt.

