

**MÜLLIGEN:** Barfuss über Stock und Stein – zur Steigerung des mentalen und körperlichen Wohlbefindens

# Vom Grafiker zum Freilauf-Coach

Nach einer Verletzung entdeckte Roman Gull das Freilaufen für sich. Jetzt will der Coach andere an seiner Begeisterung teilhaben lassen.

**SIMON MEYER**

Jahrzehntelang war Roman Gull als Werber und selbständiger Grafiker tätig. Als die Welt vor zwei Jahren Corona-bedingt stillstand, wurde ihm bewusst, dass auch er sich beruflich verändern wollte. Er entschied sich dazu, seinen Mitmenschen künftig die Vorzüge des Barfusslaufens näherzubringen. Seither hat er viel Zeit in den Aufbau seiner Freilauforganisation «Gras & Steine» investiert. Und er ist überzeugt davon, dass alle Menschen profitieren könnten, wenn sie die Schuhe beim Spazieren auch mal zu Hause liessen. «Das Thema ist in der Bevölkerung leider noch sehr wenig bekannt», so Gull. Mit «Gras & Steine» möchte er das ändern.

## Schmerzfrei auf dem Jakobsweg

Vor rund drei Jahren plante der Mülliger Grafiker, gemeinsam mit einem Freund einen Teil des Jakobswegs abzuwandern. Geplant waren 400 Kilometer in zwei Wochen. Zwei Monate vor dem geplanten Start riss sich Roman Gull allerdings mehrere Bänder in seinem rechten Knie. Es sah so aus, als müsse die Jakobsweg-Wanderung verschoben werden.

Gull suchte fieberhaft nach Möglichkeiten, seinen Genesungsprozess zu beschleunigen. Dabei stiess er wiederholt auf das sogenannte Freilaufen. Bei dieser Technik geht man barfuss oder nur mit Minimalshuhen – Zehenschuhe mit sehr dünner Sohle – spazieren und wandern. Im Selbsttest stellte Roman Gull bald fest, dass



**Roman Gull:** «Durch das Barfusslaufen verbessert sich die Sensorik»

BILD: ZVG

sich das regelmässige Barfussgehen nach einer kurzen Angewöhnungsphase äusserst positiv auf seinen Regenerationsprozess und seine körperliche Stabilität auswirkte. Zwei Monate nach seiner Knieverletzung trat er die geplante Wanderung auf dem Jakobsweg in Minimalshuhen an.

«Ich hatte zwar am Abend immer starke Schmerzen, hatte aber den Eindruck, dass ich mich auch wieder sehr schnell erholte», so Gull.

## Ausbildung in Deutschland

Angespornt von seinen persönlichen Erfolgserlebnissen, begab sich Roman

Gull auf die Suche nach weiteren Informationen und Angeboten. Bald stiess er in Deutschland auf die «Freilauf Academy», die ein Ausbildungsprogramm zum Freilauf-Coach anbot. Kurzerhand entschloss sich der Mülliger, alle drei Ausbildungslevels der Academy zu absolvieren, um mehr über das Freilaufen und dessen Vorzüge zu lernen. Als die Corona-Pandemie die Welt zum Erliegen brachte, verspürte der Werbefraiseur den Wunsch, sich selbst beruflich zu verändern und seine Energie künftig stärker zum Wohl seiner Mitmenschen einzusetzen.

## Stärkung für Körper und Seele

«Wir haben das Barfussgehen heute verlernt; lässt man sich aber darauf ein, entschleunigt sich der ganze Körper», ist Gull überzeugt. Das Freilaufen habe einen gesamtheitlich positiven Einfluss auf die körperliche und mentale Stabilität des Menschen. «Durch das Barfusslaufen erhält man ein viel besseres Gespür für den Untergrund, dadurch verbessert sich die Sensorik, und das wiederum reduziert die Verletzungsanfälligkeit», erläutert Gull die Vorzüge des Freilaufens.

Inzwischen ist er fest entschlossen, dem Freilaufen zu mehr Popularität zu verhelfen. Dafür organisiert er wöchentliche Barfuss-Spaziergänge in Mülligen und Vogelsang, bietet verschiedene Seminare und Weiterbildungen an und berät Interessierte auf Wunsch bei persönlichen Coachings.

## Barfuss-Spaziergänge

**Montags, 17.30 bis 18.30 Uhr**

**Parkplatz Restaurant Müli, Mülligen**

**Mittwochs, 12 bis 13 Uhr**

**Parkplatz Vogelsang, Aarebrücke zwischen Vogelsang und Lauffohr  
grasundsteine.ch**