Imre Somogyi

DIE SPRACHE DER ZEHEN 2

Verlag Neuer Merkur

Imre Somogyi

Die Sprache der Zehen 2

Verlag Neuer Merkur GmbH

Inhalt

Einleitung – Ein Schritt weiter		7
Kapitel 1	Das Phänomen der Sprache der Zehen	9
Kapitel 2	Zurück zur Basis	23
Kapitel 3	Die Sprache der Zehen und Vererbung	29
Kapitel 4	Die Veränderung der Zehen	35
Kapitel 5	Veränderung und ihre Bedeutung	43
Kapitel 6	Besondere Merkmale	51
Kapitel 7	Zweifel	65
Kapitel 8	Die Sprache der Zehen bei Kindern	71
Kapitel 9	Die Sprache der Zehen in Beziehungen	91
Kapitel 10	Die Sprache der Zehen bei der Berufswahl und bei Bewerbungen	101
Kapitel 11	Die Sprache der Zehen und Berufe	107
Kapitel 12	Die Sprache der Zehen in der Kunst	123
Kapitel 13	Die Sprache der Zehen in der Therapie	129
Kapitel 14	Wie wird man Zehenleser?	139
Kapitel 15	Die Sprache der Zehen andersrum	145
Kapitel 16	Die Sprache der Schuhe	149
Kapitel 17	Fragen und Antworten	153
Kapitel 18	Die Sprache der Zehen international	159
Epilog		163
Literatur- und Quellenverzeichnis		164
Danksagung		165

Einleitung

Ein Schritt weiter

Nach der mühsamen, fünf Jahre dauernden Geburt des Buches „Die Sprache der Zehen – Was uns die Füße verraten“ hatte ich nicht gedacht, jemals ein zweites Buch über dieses Thema zu schreiben. Man muss nur meinen zweiten Zeh betrachten um festzustellen, dass dieser am rechten Fuß extrem lang ist. Dieser Zeh steht für Ehrgeiz auf vielen Gebieten und davon habe ich sehr viel. Das ganze Bild zeigt, dass ich ein absoluter Chaot bin. Es ist großer Aufwand nötig, um die Gedanken einer unordentlichen Person auf die Reihe zu bekommen. Wenn das gelingt, muss das Ganze auch noch niedergeschrieben werden. Ich sage Ihnen, dass dies eine Aufgabe ist, die nur mit Hilfe anderer Menschen und unter Druck von allen Seiten zu einem guten Ende geführt werden kann.

Was Sie hier lesen, ist etwas Besonderes. Sie lesen eine geordnete Niederschrift von mehr als 25 Jahren Erfahrung mit der Sprache der Zehen.

Zehenlesen ist nach zehn Jahren viele Schritte voran gekommen. Der Fortschritt beruht auf eigenen Erfahrungen und auf denen von vielen Menschen, die sich in der Sprache der Zehen ausgebildet haben und von denen diese Erfahrungen aufgeschrieben wurden. Durch Gespräche und Diskussionen mit Menschen, die nach dem Studium des Zehenvademecums aus dem Buch „Die Sprache der Zehen – Was uns die Füße verraten“ an die Arbeit gegangen sind, wurde ich zu diesem Buch inspiriert. Viel habe ich auch aus Kontakten während der Vorlesungen über die Sprache der Zehen, Workshops, Seminare und Meisterklassen gelernt. Ich bin jedem, der mich zu dieser Denkarbeit forderte, zu Dank verpflichtet. Weil immer wieder Fragen gestellt wurden, bei denen auf Vertiefung und Ergänzung gedrängt wurde, war ich gezwungen worden, weiter zu gehen.

Eine sehr große Faszination über die Sprache der Zehen geht von der Frage aus,

wie man sich selbst darin ausbilden kann. Unsicherheit über die genaue Interpretation von Stand und Form der Zehen sind fast immer die Basis für die Frage nach mehr. Um diese Frage beantworten zu können, gibt es jetzt „Die Sprache der Zehen 2“.

Was anerkannte Zehenleser und wir selbst seit der ersten Veröffentlichung über die Sprache der Zehen vor elf Jahren in der Praxis gelernt haben, möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Viele gestellte Fragen werden in diesem Buch beantwortet. Fesselnde Anschauungen werden beleuchtet, und ich hoffe, Ihre Kenntnisse über die Sprache der Zehen vertiefen zu können. Ich nehme Sie gerne einen Schritt weiter mit.

Imre Somogyi

Autor Imre Somogyi und Mitbegründerin Margriet Somogyi-Breeuwer

KAPITEL 1

Das Phänomen der Sprache der Zehen

Regelmäßig wird mir berichtet, dass die Bekanntschaft mit der Sprache der Zehen das Leben der Menschen, die damit in Kontakt kamen, tiefgreifend beeinflusst hat. Immer wenn ich das höre, erinnere ich mich an jene beharrliche Journalistin, die 1990 eine Vorveröffentlichung des ersten Buches über die Sprache der Zehen haben wollte. Das Manuskript mit ein paar Skizzen bekam sie von meinem Verleger zugeschickt. Sie studierte es und rief mich an, um sich mit mir zu verabreden. Als sie am nächsten Tag vor der Tür stand, begann sie mit der Mitteilung: „Sind Sie sich eigentlich im Klaren darüber, dass Sie die Sprache der Zehen gewaltig verändern wird?“ – „Nein“ antwortete ich, denn über die Auswirkungen hatte ich damals noch nicht nachgedacht.

Aber sie hatte wirklich Recht. Wenn ich zusammenfasse, was mit mir selbst geschehen ist, nachdem das Buch „Die Sprache der Zehen – Was uns die Füße verraten“ auf den Markt kam, kann ich aufrichtig sagen, dass mich die Sprache der Zehen in den vergangenen Jahren persönlich bereichert und in positivem Sinne verändert hat.

Seit vor elf Jahren meines Wissens nach das erste Buch über die Sprache der Zehen weltweit aus meiner Feder auf den Markt kam, ist kein Tag vergegangen, an dem ich nicht auf irgendeine Art und Weise mit Zehen konfrontiert worden bin. Es ging kein nackter Fuß vorbei, ohne mir sofort ins Auge zu fallen, bei dem ich sofort anfing, die auffälligsten Eigenschaften dieser Person zu registrieren, die an den Zehen festsitzen. Früher, bevor ich die Sprache der Zehen beherrschte, schaute ich den Frauen zuerst ins Gesicht, auf den Busen, den Hintern und auf die Beine. Ab und zu bemerkte ich auch, dass ein Mann gut aussah. In dieser Reihenfolge. Aber seit mich die Sprache der Zehen im Bann hat, schaue ich, wenn möglich, zuerst auf die Zehen. Erst danach wandert mein Blick nach oben, um zu sehen, wer an diesen Zehen festsitzt. Warum? Weil man an den Zehen auf einen Blick er-

kennen kann, wen man vor sich hat und man gleichsam durch die Äußerlichkeiten hindurch in einen Menschen hineinschaut. Das ist spannend und ganz praktisch.

Die tägliche Begegnung mit Zehen ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Ich beschäftige mich mit ergänzenden Untersuchungen, halte Vorträge, mache Workshops, gebe Seminare und Meisterklassen. Mehr als 250 Interviews habe ich in Zeitschriften, Zeitungen, Rundfunk- und Fernsehprogrammen gegeben und habe unzählige Briefe und E-Mails von Lesern und Interessierten beantwortet. Der Vorgänger dieses Buches, „Die Sprache der Zehen – Was uns die Füße verraten", ist in elf Sprachen, von Russisch bis Hebräisch, übersetzt worden und wurde weltweit verkauft. Das Interesse an diesem Phänomen ist meiner Meinung nach so groß geworden, weil man in zunehmendem Maß eingesehen hat, wie wertvoll die Sprache der Zehen sein kann. Die Analyse von Stand und Form der Zehen macht das Wie und Warum des menschlichen Verhaltens deutlich und führt auch, was gut ist, zu stärkerem Verständnis und größerer Akzeptanz des anderen.

Die Sprache der Zehen schien nicht nur für mich, sondern auch für viele andere wertvoll zu sein. Das wird deutlich, wenn man von den Erfahrungen der Menschen erfährt, die in den letzten elf Jahren unseren Weg gekreuzt haben.

Viele Menschen, die die Sprache der Zehen beherrschen, sprechen von einer plötzlich größeren Einsicht in die Persönlichkeit und Funktionen bei sich und bei anderen, nachdem sie die eigenen Zehen und die von anderen einer Analyse unterzogen hatten. Berichte darüber erreichen mich mit großer Regelmäßigkeit. Solche Geschichten und die Frage nach mehr gaben den Ausschlag, um nach elf Jahren der Sprache der Zehen eine weitere Vertiefung und eine stärkere Basis zu geben.

Wenn man die Symbolik von der Form und dem Stand der Zehen sprechen lässt, trifft man auf sich selber und auf andere, die ihre Zehen entblößen. Und doch auf viel eindringlichere Art, als dies ohne die Sprache der Zehen geschehen würde. Die Situationen in unserer Familie haben mir oft Auskunft darüber gegeben, auf welcher Basis wir unsere Einsicht vertiefen konnten. Als Eltern haben wir alle Zehen unserer Kinder betrachtet und damit akzeptiert, dass sie anders „gebacken" waren als wir selbst. Wir haben versucht, ihnen den Raum zu geben, der nötig war, um zu werden, wie sie in ihren Grundzügen sind und keine ihrer Möglichkeiten dabei zu blockieren. Dazu muss ich anmerken, dass ihre Handlungen und Prinzipien nicht immer unseren Vorstellungen entsprachen. Ihre und unsere rechten Zehen waren und sind immer noch unsere Gradmesser, um zu beurteilen, ob wir uns gegenseitig genügend Freiraum lassen. Sobald irgendein Zeh auch nur ein bisschen krumm wird, wollen wir wissen, was los ist. Wir reden darüber und versuchen, diese Störung zu beseitigen, worin auch immer die Ursache liegt.

Saskia de Vries, Reflexzonentherapeutin in Amsterdam, war eine der ersten, die einen Kurs der Sprache der Zehen bei uns belegt und sehr viel davon begriffen hat. Sie fing sofort in ihrer Praxis damit an zu arbeiten. Nach sechs Jahren fragte ich sie, welchen Wert die Sprache der Zehen für sie habe.

Saskia: „Die Sprache der Zehen bedeutet, oft die eigenen Zehen zu beobachten, die eigenen Füße anzuschauen und immer

daran zu denken, was man an den eigenen Füßen sieht. Die eigenen Zehen zu beobachten sagte mir, dass ich lernte, die eigenen Dinge zu erkennen, die mir nicht klar gewesen waren und mit denen ich nicht so gut umgehen konnte, die also keinen Platz für mich hatten. Ich sah an meinen Zehen, dass ich in einem Luftschloss lebte und wusste, dass ich eine Verbindung zwischen dem, was ich wollte und dem, was ich konnte herstellen musste. Ich musste lernen, mich selbst zu akzeptieren und zu genießen, wer ich war."

Die Zehenanalyse hilft Saskia dabei. Sie beurteilt nie die Zehen auf der Basis von gut oder schlecht. Jeder hat Möglichkeiten und Unmöglichkeiten. Das sieht man an den Zehen.

„Damit darfst und musst du es tun", sagt Saskia. „Man kann lernen, locker damit umzugehen. Wenn ich meine Zehen betrachte, weiß ich, dass ich Schwierigkeiten habe, alles auf eine Reihe zu bringen. Wenn man selber sieht, dass man nicht schnell reagieren kann, dann kann man das berücksichtigen. Nach dem Zehenlesen habe ich eine Zeit lang einen Zettel an mein Telefon geklebt, auf dem stand: ‚Morgen ruf ich dich zurück'. So hatte ich wenigstens eine Nacht, um über der Antwort zu schlafen. Das habe ich gelernt. Früher dachte ich, dass ich immer sofort antworten musste, wenn ich etwas gefragt worden war. Ich wollte aber erst darüber nachdenken. Wenn ich heute meine Zehen anschaue, dann weiß ich, dass ich Zeit zum Nachdenken brauche. So bin ich. Ich habe gelernt, nach meinen eigenen Möglichkeiten zu leben. Auch zum Beispiel, dass ich sehr viel zu geben habe, dass ich Wärme geben kann. Aber dazu ist auch viel Zeit nötig. Meine Zehen erzählen mir, dass alles ruhig wachsen muss. Ich brauche manchmal Jahre, um festzustellen, was ich wirklich will. Aber das ist eben meine Eigenart. Davon werde ich nicht so schnell abweichen. Durch meine Selbstbeobachtung kann ich viel mehr mit meinen Möglichkeiten spielen. Ich weiß jetzt und sehe jeden Tag aufs Neue, was ich kann und mag. Ich lebe mit meinem Charakter und nicht mein Charakter mit mir, das ist schon ein sehr großer Unterschied. Das ist der größte Schritt, den ich gemacht habe. Zehen zu lesen bedeutet für mich zu erkennen, was für Möglichkeiten in jemandem stecken. Es hört sich ein bisschen wie die biblische Geschichte von den Talenten an, aber nur grob gezeichnet. Zehenlesen bedeutet zu wissen, was man an sich selbst hat."

In ihrer Praxis arbeitet Saskia schon seit Jahren mit Menschen: „Meine Massagearbeit ist ruhiger geworden, weil ich die einfacheren Blockaden aufspüre und damit arbeiten kann. Es ist einfacher geworden, sie zu interpretieren.

Welche Fragen mir gestellt werden? Kann ich eine Beziehung eingehen? Was bedeutet dieser Zeh? Endlos viele Fragen bekomme ich gestellt. Meine Patienten sind sehr neugierig, aber manche auch sehr ängstlich. Menschen denken, dass sie mit ihrem Charakter leben müssen, aber ich versuche das stets umzudrehen. Ich sehe zum Beispiel oft am rechten kleinen Zeh, ob Menschen in Angst leben und ob sie aus der Angst heraus handeln. Ich versuche ihnen das darzulegen, damit sie damit arbeiten können. Manche haben kleine spitze Zehen, die diesen Aspekt der ‚schnell aufkommenden Angst' abstreiten. Dann steht der kleine Zeh in der Luft und der Wind des Lebens weht gleichsam unten durch. Die Angst wird nicht abgelegt, und genau-

so wenig die Fähigkeit, mit der Angst fertig zu werden."

Wichtig für Saskia ist die Linie vom Knöchel bis zum Ende des großen Zehs. „Wenn diese Linie ziemlich gerade verläuft bedeutet das, dass man nur wenig von der eigenen Linie abweicht. Wenn da aber ein großer Winkel ist, dann weiß man, dass diese Menschen sehr sensibel sind. Das erkennt man daran, dass sie sehr schnell bei allem nachgeben. Ein Hallux valgus zeigt das ganz extrem. Man sieht am Vorhandensein eines Hallux valgus, dass sich diese Menschen sprichwörtlich die ‚Kehle zudrücken' lassen."

Zum Schluss erzählt Saskia von ihren Kindern, die sich vom Charakter her sehr unterscheiden. Durch die Sprache der Zehen war sie in der Lage, ihre Kinder besser zu verstehen. Dadurch konnte sie sie besser erziehen. Auch hat sie die Sprache der Zehen zu der Ansicht gebracht, dass man nicht so einfach, sondern nach mehr, nach Harmonie mit den Menschen streben muss, mit denen man umgeht. Saskia ist dabei, um unter anderem durch die Sprache der Zehen zu erkennen, dass die Menschen unterschiedlich sind, anders als man selbst ist. Zu realisieren, dass diese Einsicht zu Akzeptanz führen muss. Das folgende Ergebnis ist dann Harmonie, basierend auf der Akzeptanz der unterschiedlichen Menschen.

Der Journalismus betrachtet die Sprache der Zehen fast immer als etwas Witziges, Fremdes und Nebulöses. Erst als die journalistischen Zehen analysiert und die Ergebnisse veröffentlicht wurden, änderte sich die Ausgangsposition. Die Mehrzahl der Journalisten, die die Sprache der Zehen anfangs hinterfragten, kamen zu dem Schluss, dass die Sprache der Zehen auf jeden Fall mehr war als nur ein Witz. Wenn Menschen hören, dass ich der Begründer der Sprache der Zehen bin, fragen sie mich aus einer kritischen Laune heraus, ob ich selbst an die Sprache der Zehen glaube. Auf einer Messe in Deutschland fragte mich ein Besucher, ob ich die Sprache der Zehen überhaupt ernst nehmen würde. „Ich schon", anwortete ich, „Sie denn auch?" Der Mann sagte mir, dass er es für unmöglich hielte, dass man aus dem Stand und der Form der Zehen etwas ablesen könne, dass es seiner Ansicht nach ein breit angelegter „Schabernack" sein könne, erklärte dann aber aufgrund meiner Nachfrage, dass er Irisdiagnostiker sei. Und da werden doch auch die Reflexe gedeutet, aber eben im Auge.

Eine solcher Vorfall macht deutlich, dass es noch einige Zeit dauern wird, bis die Sprache der Zehen in allen Geltungsbereichen den Status als akzeptierte Hilfsdiagnostik und gut handhabbare Analysemethode für das Verhalten und den Charakter erhält. Den kritischen Einwänden gegenüber, die keine Untersuchung fordern, hat sich zu meinem großen Vergnügen herausgestellt, dass das Interesse an der Sprache der Zehen in der Naturheilkunde, bei Ärzten und Psychologen immer stärker wird. Von den Niederlanden ausgehend über die Mongolei bis nach Brasilien.

Professor Dr. Werner Becker aus Köln, deutscher Zahnarzt und Naturheilkundler, plädierte während einer Vorlesung unter Berufskollegen dafür, dass sich eine Gruppe Studenten auf die Sprache der Zehen stürzen sollte, um später, nach gründlicher Untersuchung, über dieses Thema zu promovieren. Dieser Professor gab seine Meinung über die Sprache der Zehen weiter, nachdem er bei Margriet und mir ein Wochenendseminar belegt hatte.

Prof. Dr. Werner Becker

Er berichtete mir, dass ein Zahnarzt offensichtlich aufgrund seines Berufs weniger mit Zehen als mit Zähnen zu tun habe. Aber ein Zahnarzt, der auf der Grundlage der Naturheilkunde arbeitet und sich mit Akupunktur und Elektroakupunktur auskennt, befasst sich schon lange nicht mehr nur mit den Zähnen. Er hat es sich zur Gewohnheit gemacht, auch Hände und Füße in sein diagnostisches System mit einzubeziehen. Dann liegt es doch sehr nahe, sich auch die Zehen zu betrachten und ihnen etwas Aufmerksamkeit zu schenken. Auch weil, was ihn betrifft, die Sprache der Zehen eine „Kost ist, die gut schmeckt" und eine Methode, mit der man sehr gut umgehen kann.

„Ich finde", sagt Professor Becker, „dass die Sprache der Zehen eine weitere Dimension ist und der Verbreitung der Kenntnis behilflich ist, die wir jetzt schon in der Elektroakupunktur anwenden. Wir können mit der Sprache der Zehen arbeiten, weil wir wissen, dass die energetischen Systeme formend sind. Um wieder auf die Zahnheilkunde zurückzukommen hat Prof. Dr. Wilhelm Balters Ende der vierziger, Anfang der fünfziger Jahre bei kieferorthopädischen Behandlungen an Kindern und Erwachsenen bereits festgestellt, dass die Funktion eine Form entwickelt. Das heißt, dass sich bei Durchführung bestimmter Sachen im Mund durch Sprach- und Zungenübungen die Mundhöhle in Größe und Form verändert hat. Wenn sich die Mundhöhle verändert, können sich natürlich auch alle anderen Bereiche am Körper verändern. Wir wissen aus der Chirurgie, dass wieder eine Einheit entsteht, wenn wir uns geschnitten haben und die Wunde genäht wurde. Aber dann eine neue Einheit mit einer Narbe, die eine andere Bedeutung für den Körper hat, bevor die Narbe entstanden ist.

So sind Zehen auch Zeugen der Veränderungen, die sich am ganzen Körper zutragen. Sie zeigen, wie sich ein Mensch im Lauf seines Lebens entwickelt, von der Geburt bis zum Lebensende. Sie zeigen, wie die verschiedenen psychischen Lebensphasen auch im Körper Veränderungen hervorrufen.

Ich denke, dass mit der Sprache der Zehen, wie auch mit der Farbtherapie (die Kenntnisse der Farben, 1969 von dem Psychologen Professor Max Lüscher entwickelt), psychologische Probleme aufgedeckt werden können. Durch das Aufdecken der Probleme kann Schlimmerem zuvorgekommen und therapeutische Maßnahmen ergriffen werden.

So kann ich mir auch vorstellen, dass Zehen durch ihre Erscheinung auf große massive psychologische Strukturen hinweisen. Psychische Maßnahmen verändern auch die Zehen."

Professor Dr. Werner Becker fährt fort: „Ich gehe sogar soweit zu behaupten, dass

Prof. Becker mit dem Autor Imre Somogyi während eines Seminars der Sprache der Zehen

sich durch Veränderungen an den Füßen auch die psychische Struktur verändert. Wir wissen aus der asiatischen Geschichte, dass die Füße der Frauen massenweise eingewickelt wurden. Aus dieser Geschichte heraus hat sich die große Unterwürfigkeit der asiatischen Frauen entwickelt. Moderne, asiatischen Frauen haben schon lange keine psychisch-pathologischen Symptome mehr, die früher alltäglich waren, als die Füße noch eingewickelt wurden.

Das ist ein Hinweis in die Richtung, was man mit dem ‚Verkrüppeln' von Füßen bewirken kann. So ist es auch in umgekehrter Richtung. Wenn Füße sich durch Schuhe, gymnastische Übungen und unterstützende Therapien verändern, dann kann man mit Sicherheit sagen, dass sich die Psyche auch verändern wird."

Über die neuen Medien und die Sprache der Zehen meint Prof. Dr. Becker: „Computerprogramme als Unterstützung in der Sprache der Zehen sind meiner Meinung nach eine ideale Ergänzung. Man kann so gut sein wie man will, aber alles kann man nicht wissen. Ein Computer, der gut programmiert ist, kann sehr hilfreich sein. Computerprogramme haben den Vorteil, dass man schrittweise durch das Programm geführt wird und dadurch nichts vergisst. Und das ist bei der Sprache der Zehen eine sehr große Annehmlichkeit. Alle möglichen Fragen können zuvor in das Programm gegeben werden (siehe auch Seite 139). Auf diese Weise bekommt man automatisch Unterstützung, um eine größtmögliche Genauigkeit zu erreichen. Das ist viel genauer, als wenn ich mich immer wieder fragen muss, ob ich vielleicht eine Frage vergessen oder etwas übersehen habe.

Parallelen zur Sprache der Zehen sind noch nicht untersucht worden, aber ich kann mir sehr gut vorstellen und sogar mit Sicherheit behaupten, dass direkte Verbindungen zu finden sind. Es gibt beispielsweise bestimmt einen interessanten Zusammenhang zwischen der zahnheilkundlichen Orthopädie und der Kunst, aus den Zehen zu lesen.

Im Mund kann man aufgrund des Stands der Zähne, der Mundform und der Klangstruktur psychologische Strukturen ablesen. Auch hier gibt es psychische Zusammenhänge, die mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit mit weit über 90 % Genauigkeit ablesbar sind. Ich kann mir gut vorstellen, dass dies auch auf Zehen zutrifft.

Es wäre eine sinnvolle Sache, Berührungspunkte zwischen der Sprache der Zehen

und der Psychodontie zu suchen, die ich als ‚Zahnanalyse' bezeichne. Ein Beispiel, das sehr einfach festzustellen ist: Ein gedrehter zweiter Zahn im Oberkiefer deutet auf eine verdrehte Sexualität hin und damit muss der Sexzeh (kleiner Zeh am linken Fuß) sich in Übereinstimmung befinden.

Ein Zehenleser fragt sich, warum Fußpilz oft nur an einem bestimmten Zeh auftritt, während sich die daneben liegenden Zehen immun zeigen. So kann sich ein Zahnarzt fragen, weshalb ein bestimmter Zahn oder Backenzahn durch Süßigkeiten angegriffen wurde und der andere nicht, wobei beide den gleichen Einflüssen ausgesetzt waren."

Professor Becker ist überzeugt, dass eine Verbindung zwischen Zähnen und Zehen mehr als wahrscheinlich ist. Er plädiert auf eine nähere Untersuchung. „Es würde sicherlich die Mühe wert sein, um beispielsweise die Beziehung von Eckzähnen zu den mittleren Feuerzehen zu untersuchen. Bei Hunden und wilden Tieren sind die Eckzähne die wichtigsten Zähne, weil damit die Beute angegriffen und festgehalten werden kann. Eckzähne bedeuten Aggression.

Wenn ich den Agressionsvertreter ihre Macht nehme, die Eckzähne auf irgendeine Art und Weise verkleinere oder beschädige, dann muss das Auswirkungen auf die Psyche haben. Wenn der Mensch den Willen von Tieren brechen will, zieht er deren Eckzähne. Das war jedenfalls die grausame Dompteurtradition Anfang des 20. Jahrhunderts. Nur noch auf dem Balkan werden die Eckzähne der Tanzbären verstümmelt. Das bedeutet, dass diese Korrelation auch im Tierreich abläuft.

Alle diese Sachen spielen beim Gebiss eine Rolle. Theoretisch muss es mit den Zehen genauso sein.

Peter van Oosterum

Ich glaube, es existieren auch ohne wissenschaftliche Beweise starke Hinweise darauf, dass dies der Fall ist. Denn es gibt nichts im Körper, das nicht gleichzeitig irgenwo zu einer Korrelation führt. Ob ich nun die Nase oder den Mund als Akupunkturpunkt nehme, das Gesicht, die Hände oder die Füße, es ist immer so, dass man im Kleinen ablesen kann, was im Großen geschieht. Also muss es so sein, dass sich Ereignisse überall widerspiegeln." folgert Professor Dr. Werner Becker.

Peter van Oosterum aus Hilversum ist Naturheiltkundler, Gründer der Stiftung Vital und Übersetzer zweier Standardwerke über Pränataltherapie: „Metamorphose durch Pränataltherapie" und „Ihr Sorgenkind behandeln mit der Pränataltherapie" (herausgeg. von Ankh Hermes).

Van Oosterum wurde einmal gefragt, eine Vorlesung über die Geschichte der Zehen zu halten. Kurz vorher fiel ihm das

Buch „Die Sprache der Zehen“ in die Hände. Er fand es dermaßen fesselnd, dass er seinen schon vorbereiteten Vortrag änderte und die Sprache der Zehen mit dem verglich, was in der Akupunktur und Pränaltherapie bekannt war.

Um eine gute Vorstellung von der Pränaltherapie zu erhalten erzählt Peter van Oosterum: „Diese Therapie wurde mehr oder weniger zufällig von dem R.A.F. Piloten Robert St. John entdeckt. Er war Ende des zweiten Weltkrieges oft in Südostasien und kam währenddessen mit unterschiedlichen Arten von Reflexbehandlung in Berührung. Pränaltherapie ist tatsächlich auch eine Reflextherapie. Die Reflexe, mit denen gearbeitet wird, befinden sich an den Füßen, den Händen und am Kopf. Anders als bei den bekannten Reflextherapien wird hier nicht ein Organ behandelt, sondern im Grunde mit so etwas wie dem Steuerungsprinzip des kybernetischen Grundmusters.“ (Kybernetik = die Lehre der automatischen Regelungs- und Kommunikationsmechanismen).

„Die Theorie der Pränaltherapie besagt, dass wir in der pränatalen Periode, also der Zeit zwischen Befruchtung und Geburt, nicht nur zuerst unseren stofflichen Körper aufbauen, sondern auch gleichzeitig die Blaupause – man kann es auch das Programm nennen – für den Auf- und Abbau des gesamten Lebens bilden.

Getragen von der umstrittenen ewigen Wahrheit, dass Leben ‚ständige Entstehung’ bedeutet, sollte sich ein nachdenklich eingestellter Mensch schon mal die Frage stellen können: ‚Entstehung? Sehr schön, aber ist da nicht noch ein Wegweiser dabei, damit sich die ganze Sache nicht in die falsche Richtung entwickelt?’ Wir wissen gegenwärtig genau, dass sich die bekannte Biologie unseres Körpers bei dem eingewickelten Eiweißmolekül namens DNA bedient. Wenn es aber um die ganze Kybernetik des Entstehungsprozesses geht, dann ist Materie ein Teil des beeinflussenden Informationsflusses. Der andere Teil wird durch die Begebenheiten und Umstände bestimmt, die während der Periode zwischen Befruchtung und Geburt ihren Einfluss geltend machen. Dieser Einfluss kann leider zu einer weniger guten Entstehung führen.

Das große Verdienst von St. John ist, dass er zuerst am Fuß eine bestimmte Reflexlinie entdeckte (später entdeckte der die Linien am Kopf und an den Händen). Die Linie erlaubte den Zugang zu den funktionellen Störungen. Diese Blockaden können als Folge von negativen Einflüssen entstehen, die uns – meistens durch unsere Mutter – während der Periode zwischen Befruchtung und Geburt beeinflussen.

Die betreffende Reflexlinie kann auch schon als eine Zeitlinie gesehen werden. Blockaden sind deswegen fühl- und oft auch sichtbar (Schwielen, herausgewachsene Knorpel, Errötungen, Schuppen, Risse etc.).

Dass Robert St. John einen sehr großen Überblick über die menschlichen Funktionen hatte, sieht man sehr deutlich am Nachfolgenden: Nach seiner Ansicht kann sich eine Blockade auf drei vorhandenen Ebenen zeigen. Wenn die körperliche Gesundheit nicht sehr stark ist, sind ganz bestimmt negative körperliche Symptome zu sehen. Ist der Körper aber stark und gesund, dann kann sich eine Blockade geistig äußern. Sind Körper und Geist jedoch beide stark, dann drückt sich die Blockade in dem von uns bezeichneten ‚extrapolierten Selbst’ aus: dem Verhalten.

Die Anwendung der Pränataltherapie beinhaltet, dass sich der Therapeut nicht in erster Linie mit „besser machen“ beschäftigt. Er oder sie reicht dem Patienten die Hand, um ihm die Gelegenheit zu geben, bei der nächstbesten Möglichkeit die Blockade los- und über die Hand des Behandlers abfließen zu lassen. Das gründliche Abspülen von Händen und Unterarmen nach solch einer Behandlung, für die man sich zur Verfügung gestellt hat, musste ich peinlichst genau lernen und ist von wesentlicher Bedeutung für den Behandler.

Wir kennen das Phänomen oder, wenn man so will, die Wissenschaft des Handlesens. Oberflächlich gesehen kann man sagen, dass das Zehenlesen nicht dasselbe ist. Nun, das ist wahr und doch unwahr. Um auf die Pränataltherapie zurückzukommen: Hier kennen wir die Reflexlinien an Füßen, Händen und am Kopf. Die Füße gelten als die Basiskraft, als Motor, ohne den nichts geschieht. Die Füße sind der ultimative Ausdruck des Gehprinzips. Die Hände dagegen sind auf dieselbe Weise der Ausdruck des Tuns- und Handelnsprinzip. Auf dieselbe Weise ist der Kopf der ultimative Ausdruck der Koordination von der Fortbewegung und des Handelns.

Das Prinzip, das der Fuß darstellt, ist somit die Basis für alles. Ohne Fortbewegung gibt es weder Handeln noch Koordination.

Das, was man an den Füßen abliest, muss meiner Meinung nach im Licht der Kraft des Menschen gesehen werden, um im Leben voranzukommen. Der Fuß repräsentiert sozusagen den primären Energiefluss.

Die Sprache der Zehen steht für den Wert des Erkennens der Beschränkungen und den Eigenarten unseres eigenen Energieflusses. Sie hängt mit den Antworten zusammen, die auf solche Fragen gegeben werden wie: Will ich auf meine persönlichen Eigenarten Rücksicht nehmen? Oder: Kann ich etwas an den Eigenarten verändern, falls ich sie nicht gut finde, vor allem: Befriedigt es in gewisser Weise mein nicht gesundes Selbsterkenntnisbedürfnis? Aber: Genauer betrachtet sind diese Fragen zweideutig.

Was ich sagen will ist, dass der Wert der Sprache der Zehen weder schön noch objektiv ist, dass ich mir aber viele Dinge vorstellen kann, die Menschen wertvoll finden, um grundsätzliche Informationen über das Muster der Art und Weise ihres eigenen Lebens zu bekommen.“

Zehen geben soviel essenzielle Information, dass sich van Oosterum sehr gut vorstellen kann, dass in der Einstellungspolitik bei Unternehmen mit einer kreativen und zeitgemäßen Vorgehensweise das Zeigen der Füße und demnach auch der Zehen eine Rolle spielen kann. Weiterhin kann er sich im selben Atemzug vorstellen, dass ein Betrieb beispielsweise einen auf diesem Gebiet sachkundigen Fußversorger einstellt, und dass die Geschäftsleitung in Sachen Personalangelegenheiten davon Gebrauch macht.

„Das kann dazu führen, dass Menschen auf die richtige und passendste Weise angesprochen werden. Ich bin mir jedoch darüber im Klaren, dass es bei solchen Anwendungsmöglichkeiten den einen oder anderen Test geben sollte. Ferner, aber damit renne ich offene Türen ein, ist die Sprache der Zehen für jeden wertvoll, der sich hauptsächlich mit der Heilkunde beschäftigt“, meint Peter von Oosterum.

„Leute, die davon auf jeden Fall ihre Finger lassen sollten, sind zum Beispiel sogenannte Wichtigtuer, die kein Gefühl für In-

formationen besitzen, die vertraulich bleiben müssen. Das gilt auch für Menschen, die ein großes Defizit an Intuition und Einfühlungsvermögen haben. Denn, das muss gesagt sein, man muss schon ein wenig Gefühl dafür haben, wem und wie man jemandem etwas sagt, damit die betreffende Person auch wirklich einen Nutzen davon hat. Letztendlich halte ich auch nichts von Menschen, die sich aus krankhafter Neugier in die Sprache der Zehen vertiefen.

Im Allgemeinen kann man viele Antworten finden, wenn man die Errungenschaften der Fußreflexionskunde betrachtet. Sehr oft zeigt sich hier der Schmerzreflex (der sich auch in den Zehen befindet). Mit dieser Art der Wahrnehmung kann man schon etwas über die Wirkung der miteinander korrespondierenden Organe sagen. Bei näherer Betrachtung sieht man eigentlich nur den banalen, für die Person normalen Funktionsablauf.

Die Theorie der Pränataltherapie deutet darauf hin, dass noch viel tiefer gehende Feststellungen über die körperlichen Funktionen gemacht wurden.

Muster, die einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung der Zehen haben, scheinen offensichtlich oft mit den Schuhen zu tun zu haben, die man trägt. Wichtig wird dann die Frage: Weshalb wählt dieser Mensch solche Schuhe aus? Andererseits ist es jedoch so, dass Durchblutungsmuster einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung und den Zustand der Zehen besitzen. Wie unser Blut durch den Körper fließt, wird in erheblichem Maß durch die Vasomotorik beeinflusst, dem Zusammenziehen und Ausdehnen der Blutgefäße. Das Ausdehnen basiert auf zwei Systemen: Dem neurologischen System, das aus den Vorhornzellen die Vasomotorik ansteuert und dem humoralen Steuerungssystem, das mithilfe von Hormonen und Neuropeptiden arbeitet. Die letzte Gruppe ist sehr interessant. Die Stoffe werden nämlich zu einem ziemlich wichtigen Teil aufgrund der Stimmung hergestellt, in der wir uns befinden (siehe hierzu das Buch: ‚Laat je tranen de vrije loop, een homeopathische sleutelremedie' von Peter P. van Oosterum).

Farbveränderungen, Hühneraugen und Schwielen sind in diesem Zusammenhang immer mit den Stellen zu finden, die durch ein vermindertes Versorgungsniveau von innen heraus schwach werden. Sie formen eine Abwehrreaktion, bzw. eine starke Verteidigung gegen den äußeren Druck.

Der bekannte Hallux valgus ist ein schönes Beispiel. Man sieht ihn sehr oft bei etwas älteren Frauen, die häufig von einem leicht dominanten Mann in ihrem selbstständigen Handeln gehemmt sind.

Ich möchte noch hinzufügen, dass das Interpretieren nie auf einer belanglosen Ebene geschehen darf. Respekt den Menschen gegenüber zeigen – so wie er oder sie ist – steht an oberster Stelle. Schließlich sind Deutungen stets genauer möglich, als wenn man nur über einen Großteil von ‚Querverweisen' verfügt."

Hierüber gibt es eine Zusammenfassung der Theorie des brasilianischen Professors Osni Tadeu Lourenço, Stifter und Direktor des Instituts IOR – Instituto de Reflexologia e Pesquisa, der diese auf der Basis des Buches „Die Sprache der Zehen – Was uns die Füße verraten" entwickelte.

Nach der Theorie ist das Nervensystem in erster Linie für Veränderungen in unserem Körper verantwortlich, also auch für das Entstehen von Veränderungen an den Zehen. Wenn bei Menschen Störungen

Professor Osni Tadeu Lourenço

oder Probleme auftreten, dann verlaufen diese grundsätzlich von innen nach außen und nicht von außen nach innen. Das Nervensystem wird von Gefühlen und Traumata befallen und sendet Reize an die Füße, die dann ihre Struktur verändern. Bei der Entwicklung seiner Theorie spielen hauptsächlich vier Elemente eine Rolle: Bindegewebe, Muskeln, Blutkreislauf und Vererbung.

Das Nervensystem kontrolliert jede Zelle durch den Austausch von Reizen zwischen dem Gehirn und den Körperzellen. Durch diese Kommunikation wird die Gesundheit erhalten oder kommen Probleme an die Oberfläche. Körperzellen nehmen Nahrung und Energie auf, um

- zu funktionieren;
- stärker zu werden;
- ersetzt zu werden, wenn die Funktion verloren gegangen ist;
- mehr Zellen zu bilden, um Gewebe wachsen zu lassen.

Seine Schlussfolgerung ist, dass alle bildenden sowie bindenden Gewebe direkt vom Nervensystem angesteuert und kontrolliert werden.

Fettgewebe entsteht durch übermäßige Nahrungsaufnahme (Zucker und Fette) ohne ausreichende Bewegung. Auch erbliche und hormonelle Faktoren spielen hier eine Rolle. Ein sehr wichtiger Faktor für das Entstehen eines übermäßigen Volumens muss auch im Gefühlsleben, in der Nervosität und der Angst gesucht werden. Durch all diese negativen psychischen Faktoren und die Energieansammlung bekommt das Nervensystem einen Schock. Es schickt Signale zur Energieansammlung an andere Stellen, anstatt an die dafür bestimmten Organe. Der Körper verliert seine optimale Funktion und die Folge ist Dickleibigkeit. Die Reaktion des Körpers wirkt sich auch auf die Zehen aus, da die Nervenbahnen auch hier, wie im gesamten Körper, ihre Arbeit verrichten.

Bei Stress durch zu große Verantwortung oder durch Angst entsteht im Bauchbereich Dickleibigkeit. Bildet sich Fett an den Hüften, dann spricht man von einer hormonellen Ursache. So kann man feststellen, ob eine übermäßige Gewebezunahme durch psychische oder phyische Faktoren entstanden ist. Auch an den Zehen sind Ursache und Wirkung abzulesen, aber in viel größerem Maß, als von Fettablagerungen abgeleitet werden kann. Zehen zeigen, wie jemand psychisch funktioniert und unter welchem Gefühl man leidet. Dadurch können Hühnerau-

gen und andere Auswirkungen erklärt werden.

Wir stehen und bewegen uns durch die Zusammenarbeit eines Systems aus Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenken. Diese stehen mit dem Gehirn durch die Nerven in Verbindung. Sehnen und Muskeln an den Füßen verdienen größte Aufmerksamkeit, da sie von vitaler Bedeutung sind. Am Fuß trifft man auf „Flexoren“, die die Zehen nach unten ziehen, „Extensoren“ heben die Zehen, „Abduktoren“ spreizen und „Adduktoren“ schließen die Zehen. Zehenbewegungen, die vom Nervensystem angesteuert werden, können willkürlich oder unwillkürlich sein. Beim Gehen ist von einem angesteuerten Reiz die Rede. Aber gefühlmäßig angesteuerte Bewegungen wie Aggression, Verletzung oder durch einen Defekt, haben einen unwillkürlichen Ursprung, die durch selbstständige oder scheinselbstständige Mobilisierung der Reize aktiviert werden und die zur Bildung von Schwielen, Hühneraugen und Deformationen führen. Gerade die unwillkürlichen, unkontrollierbaren Reize sind für die Formgebung verantwortlich.

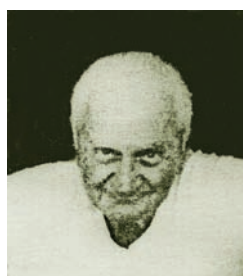
Nach Auffassung von Professor Lourenço ist in der Reflexologie der Blutkreislauf neben dem Nervensystem der zweitwichtigste Faktor, der für die Aufrechterhaltung der Gesundheit notwendig ist. Der Blutstrom führt Nährstoffe heran und sorgt für den Abtransport der Elemente, die nicht (mehr) vom Körper benötigt werden. Dies geschieht über die Ausscheidungsorgane. Zusätzlich versorgt das Blut das Nervensystem. In der Reflexologie heißt es, dass eine schlechte Blutzirkulation im Bereich der Nervenenden Gesundheitsprobleme verursacht, aber auch Aggressionen zur Folge haben kann. Durch eine schlechte Zirkulation entsteht ein Überschuss an Kohlendioxid, wodurch die Funktion des Nervensystems gestört wird. Dieses Phänomen, das „Blockade“ genannt wird, hat nicht nur einen negativen Einfluss auf die Kommunikation der Nervenbahnen, sondern auch auf die Verdauung und auf das ganze menschlichen Gewebe. In der orientalischen Theorie wird bei diesem Symptom von Kristallisation gesprochen. Wenn diese Blockaden oder Kristallisationen durch Stimulierung beseitigt werden und das Nervensystem wieder frei kommunizieren kann, wird der Patient seine Gesundheit wieder zurückgewinnen.

Blockaden finden ihren Ausdruck in den Zehen als Folge von Gefühl oder Aggression. Wir sehen dann, dass die Beschaffenheit der Haut und der Nägel schlechter wird und der Grundstein für Auswüchse und bakterielle Aktivitäten gelegt wird. Auch die Struktur der Zehen verändert sich dadurch, anfangs hauptsächlich durch Gewebebildung.

Charakteristiken von Zehen sowie Länge und abweichende Strukturen können angeboren sein. Babies können noch vor der Geburt ein psychisches Ungleichgewicht mitbekommen. Das spiegelt sich sofort in den Zehen wider, auf dieselbe Art und Weise, wie die erblichen Eigenschaften der Augenfarbe bestimmt werden. „Wie der Vater so der Sohn“, oder „er sieht genauso aus wie sein Großvater“, deutet auf vererbte Eigenschaften hin. Wenn man die Zehen von Vater und Sohn oder Enkelsohn und Großvater nebeneinander stellt, erkennt man, dass sie dieselben spezifischen Zehenformen und Charakterzüge besitzen. Manche dieser vererbten Eigenschaften sind unveränderlich. In Kapitel 18 finden Sie nähere Erklärungen von Professor Osni Ta-

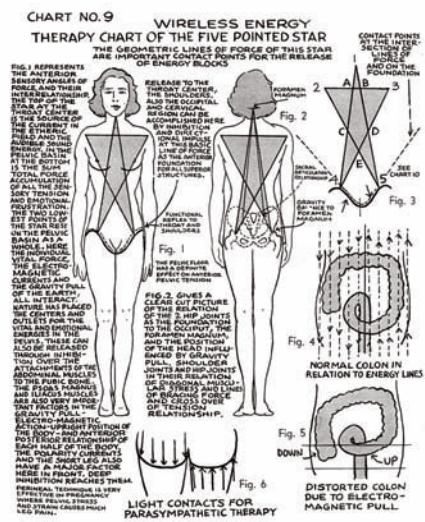
deu Lourenço über seine Untersuchung in Brasilien.

„Energie ist der wesentliche Antrieb hinter dem Phänomen von Materie und Form.“ Diese Aussage machte Dr. R. Stone, (1890 – 1981), dem Begründer der Polaritätstherapie, aus tiefster Überzeugung. Diese Behandlungsmethode soll durch manuelle Handlungen das Energiegleichgewicht im Körper zustande bringen. In seiner sechzigjährigen medizinischen Laufbahn stellte Dr. Stone gründliche Untersuchungen über Energiemuster im menschlichen Körper an. Er bediente sich dabei aus vielen verschiedenen Quellen. Er stellte fest, dass das menschliche Energiefeld durch Berührung, Ernährung, Bewegung, Lärm, Haltung, Beziehungen, Lebenserfahrung, Traumata und Lebensumstände beeinflusst wird.



Dr. Randolph Stone

Während der Anwendung der Polaritätstherapie fand Dr. Stone an verschiedenen Stellen des Körpers schmerzhafte Punkte, die zu bestimmten Gefühlen gehörten. Jemand mit Leberbeschwerden, der um die Leber herum massiert wurde, wurde ärgerlich. Wenn man festsitzende schmerzhaft-kristallisierte Energie in der Steißgegend massierte, wurden Menschen ängstlich. Massage am Genick machte traurig oder reizte zum Lachen, wenn die festsitzende Energie in Umlauf gebracht wurde. Jeder, der die Polaritätstherapie ausgeübt oder erhalten hat, weiß, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen Energiemustern und Gefühlen gibt. Das gilt ebenfalls in der Reflexologie, Akupunktur und der Polaritätstherapie. Wie unterschiedliche Energien im menschlichen Körper formend arbeiten, können wir beim Entstehen von beispielsweise horizontalen Rillen auf den Nägeln der großen Zehen und Daumen beobachten, die durch heftige positive oder negative Gefühle ausgelöst werden. Das Entstehen horizontaler Rillen auf den Nägeln zeugt von wechselnden Gefühlen. So entdeckt man noch mehr Muster im menschlichen Körper, die irgendwo eine Veränderung aufweisen.



Therapiekarte über „Wireless Energy“, der drahtlosen (universellen) Energie, die man in Indien „prana“ nennt.

Ich selbst konnte feststellen, dass Professoren der Heilkunde an der Universität von Taipeh in Taiwan neben den westlichen Di-

agnosemethoden auch die Zungendiagnostik anwenden.

Aber nicht nur Dr. Randolph Stone beschäftigte sich in der westlichen Welt mit der Untersuchung der Spiegelung und Bedeutung von Energiemustern.

An der Universität von Manchester in Großbritannien haben B. Richards, S. Mandasescu und J. Cadman eine Studie durchgeführt, bei der sie Faktoren nachspürten, die sehr junge Kinder gemein hatten. Nämlich der großen Möglichkeit, später Diabetes zu entwickeln.

Die Existenz eines Vorwarnsystems ist für Eltern und Hausärzte von großem, vorbeugendem Wert. Die Forscher entwickelten eine preiswerte und einfache Methode, die von Hausärzten und Mitarbeitern in Gesundheitseinrichtungen ohne Geräte angewandt werden konnte. Für diese entwickelte Erkennungsmethode ist keine Laboreinrichtung notwendig. Die Forscher verglichen nämlich die Abdrücke der Handflächen von Kindern mit Diabetes und ohne Diabetes. Als Resultat zeigte sich eine Anzahl von Kriterien, die es möglich machten, Kinder zu erkennen, die sehr wahrscheinlich in ihrem späteren Leben Diabetes entwickeln würden. Diese Studie wurde an 24 Männern und 28 Frauen ohne, sowie an 27 Männern und 68 Frauen mit Diabetes durchgeführt. Von beiden Handflächen wurden Abdrücke gemacht, die mit einer Lupe studiert wurden. Es wurden 45 verschiedene Parameter registriert und in den Computer eingegeben. Ausschlag für das Erkennen eines Musters, das später zu Diabetes führen könnte, schien der Axial Triradius zu geben.

Handfläche

Über den Wert dieser Studie ist unter den Sachverständigen erneut eine Diskussion entstanden, weil keine andere Forschergruppe der Welt diese Erfolge bestätigen konnte. Vielleicht sind die Handlinien bei unterschiedlichen ethnischen Gruppen anders, meinten einige Wissenschaftler.

Im Rahmen der Sprache der Zehen ist die Analyse der Handlinien natürlich ohne Belang, aber dass sich Wissenschaftler mit dem Zusammenhang äußerlicher Merkmale beschäftigen, bei denen etwas im Körper geschieht, ist schon bemerkenswert. Es ist ein Suchen nach dem wissenschaftlichen Beweis, dass das Prinzip, das in der Sprache der Zehen angewendet wird, „oben wie unten“ gültig und anwendbar ist.

KAPITEL 2

Zurück zur Basis

„Wenn man gut für Füße und Zehen sorgt, sorgt man gut für sich selbst.“ Das sagte einmal eine philosophisch eingestellte Kursteilnehmerin zu mir. Als ich sie fragte, auf welche Weise man gut und nett zu seinen Füßen und Zehen sei, musste sie eine Weile nachdenken. „Nun, das ist doch klar“, sagte sie bestimmt. Nein, das war mir nicht ganz klar, also surfte ich im Internet, um ein paar vernünftige Texte zu finden, die mir helfen würden, gut zu den Füßen zu sein. Vor allem zu den Zehen, denn Zehen haben mein größtes Interesse. Ich fand nicht mehr als ein paar dringende Ratschläge, gute, orthopädisch-vertretbare Schuhe zu tragen, denn das ist gut für den Menschen. Klar, die Ratschläge kommen natürlich von den Schuhherstellern. Auch fand ich noch einen netten Text über die Versorgung von Zehennägeln, den ich hier wiedergeben möchte: „Man muss die Zehennägel regelmäßig säubern und schneiden. Die Nägel müssen sorgfältig, richtig und nicht zu kurz geschnitten werden, um das Einwachsen der Nagelenden zu verhüten“.

Wenn man das macht, beginnt man auf jedem Fall, nett zu seinen Nägeln zu sein. Jetzt aber zu den Zehen.

Im Internet, mit allen von mir verwendeten Suchmaschinen, gab es kein gutes Konzept oder Empfehlungen, wie man nett und gut zu den Füßen sein soll. Auch auf den Seiten über Schuhdesign war nichts zu finden. Kein Wort über Schuhe, die uns durch perfekte Form, Komfort und mit entsprechendem Platz für die Zehen zu Diensten stehen müssen.

Nichts zu finden, was man als wertvoll weitergeben könnte. Aber dann muss man, genauso wie bei der Entwicklung der Sprache der Zehen, selbst gut nachdenken, um meiner Meinung nach zu der Überzeugung zu gelangen, dass, wenn man gut zu seinen „Untertanen“ ist, man auch gut zu sich selbst ist. Auf die eine oder andere Weise fühle ich, dass diese Überlegung wohl stimmt, dass es wahr ist, aber wie ist man nett und gut auf meinem Interessengebiet, zu den Zehen?

Erst mal ein bisschen auffrischen, was für den Zehenleser an den Zehen wichtig ist.

Zehen stehen in einer Beziehung mit den Chakras. Zur Erläuterung: Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Rad“ und steht für jede der sieben Energiezentren des Körpers. Jedes Chakra steht in Verbindung mit wichtigen Nervenkno-

ten, die mit dem Rückgrat verbunden sind und dort ihren Ursprung haben. Über Chakras wird auch gesagt, dass sie eine Beziehung zum Bewusstseinszustand haben, in dem man sich befindet, der Art des Mensch-Seins, der Entwicklungsebene, mit Farbe, Geräuschen, Körperfunktionen und noch vielem mehr. Kurzum, wenn man ein Chakra beeinflusst, beschäftigt man sich auf vielen Ebenen mit Körper und Geist.

Die Sprache der Zehen beschränkt sich auf die fünf physischen Chakras, weil sie sich in den zweimal fünf Zehen widerspiegeln. Das sechste und siebte psychische Chakra hat selbstverständlich keine Reflexe im physischen Körper.

Die Beziehung zwischen Zehen und Chakras beruht auf einer Annahme, dass das, was die Gelehrten der Antike über Chakras behaupteten, notierten und in Holz schnitzten, kein Unsinn ist.

Die wichtigste Information über Chakras, die uns im Westen erreicht hat, stammt aus den Erzählungen des Engländers Arthur Avalon, die er in „The Serpent Power“ im Jahr 1919 niederschrieb. Die übersetzten Texte beschreiben unter anderem die Funktionen der Chakras, die wir im Westen Energiezentren nennen. Avalon übersetzte Texte aus dem Sat-Cakra-Nirupana, die im zehnten Jahrhundert von einem indischen Gelehrten geschrieben wurden, und den Padaka-Pancaka aus dem Jahr 1577. Avalon hat auch von einem anderen Text aus dem zehnten Jahrhundert Gebrauch gemacht, dem Gorakshashatakam, in dem Anweisungen zur Meditation mit den Chakras gegeben werden.

Es wurden meiner Meinung nach bedeutende und wertvolle Informationen über Chakras niedergeschrieben, aber auch großer Unsinn. Ich beschränke mich hier auf das, was ich überprüfen konnte und was nach meinem besten Wissen in der Praxis der Sprache der Zehen anwendbar ist.

- Grosse Zehen gehören zum Halschakra.
- Die zweiten Zehen zum Herzchakra.
- Die mittleren Zehen zum Sonnengeflecht.
- Die vierten Zehen zum Bauch und
- die kleinen Zehen gehören zum Steißchakra.

Zu Chakras gehören Gefühle. Ist man gut zu den großen Zehen, dann ist man gut zum Hals und kommuniziert. Wenn man gut zu den mittleren Zehen ist, dann ist man gut zur Umgebung des Sonnengeflechts und der dazu gehörenden Handlung und Kreativität.

Zu Teilen des Körpers nett und gut zu sein verbinde ich mit berühren, streicheln und liebkosen. Die Handlungen müssen, will man ganz nett sein, etwas Positives im Körper und Geist bewirken.

Es gibt grob gerechnet fünf Stufen, um auf die eine oder andere Weise einen Körper oder die Zehen zu berühren und um eine Reaktion hervor zu bringen. So wissen wir unter anderem aus der Polaritätstherapie von Dr. Randolph Stone:

1. in der Aura arbeiten (wie magnetisieren);
2. sanfte Berührung;
3. kräftige Berührung;
4. hart am Gewebe arbeiten;
5. sehr hart an einem Körper arbeiten (wie es ein Kursteilnehmer aus Utrecht nannte).