

Kommunikation mit den Füßen

Die Füße als Wegweiser zu mehr Gesundheit und Bewusstheit

„Medizin bei bereits ausgebrochenen Krankheiten zu verabreichen und einen revoltierenden Organismus zu besänftigen, ist vergleichbar mit dem Verhalten von Personen, die anfangen, einen Brunnen zu graben, nachdem sie Durst bekommen, oder die anfangen, Waffen zu schmieden, nachdem sie bereits mit dem Kampf begonnen haben. Könnte es dann nicht schon zu spät sein?“ (Der gelbe Kaiser, 200 v. Chr.)

Einführung

Am weitesten vom Kopf entfernt findet sich als menschlichstes an unserem Körper das Fußgewölbe. Während wir alle anderen Strukturen und Organe einschließlich des Gehirns mit anderen Geschöpfen teilen, ist unser Fußgewölbe einmaliger Garant unserer Aufrichtigkeit – trotz dieser Tatsache erhält es zu wenig Aufmerksamkeit.

Es wird nach unten ins Dunkle, Unterbewusste gedrängt. Nach dem Gesetz „wie oben so unten“ ist auf den Fußsohlen nochmals der ganze Mensch in Form von Reflexzonen abgebildet, wobei die Zonen des Kopfes im Bereich der Zehen liegen, die Brust und Bauchorgane im Bereich der Mittel- und der Fußwurzelknochen und die Beckenorgane im Bereich des Fersenbeins.

Die Ursprünge der Reflexzonenlehre gehen weit zurück. Im Gegensatz zur Akupunktur sind keine genauen schriftlichen Überlieferungen bekannt. Sicher ist, dass die Reflexzonenmassage zu den Erfahrungs-Heilmethoden gehört und seit Jahrhunderten einen festen Platz in diesem Bereich hat.

In der Neuzeit wurde diese alte Naturheilkundemethode durch den amerikanischen Arzt Dr. Fitzgerald wieder entdeckt. Fitzgerald, ein HNO-Arzt, entdeckte den Zusammenhang zwischen dem großen Zeh und dem Nasenraum. Seit dem setzt sich die Methode in der westlichen Welt immer mehr durch, und erste wissenschaftliche Studien belegen deren Wirksamkeit.

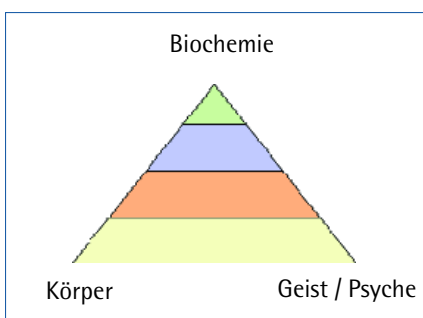


Abb. 1: Die Triade der Gesundheit

Es gibt unzählige Bücher, die die Arbeit und die Ideen vor Dr. Fitzgerald aufgreifen, leider werden diese Ideen nicht mit neuen Zusammenhängen verknüpft, so dass man meistens „lau(f)warme Aufgüsse“ von bereits vorhandenen Techniken nachlesen kann. Das ist schade, weil gerade auch hier im Westen in den letzten 100 Jahren intensiv energetische Zusammenhänge empirisch erforscht und auch nachgewiesen werden konnten.

Im Rahmen meiner praktischen Arbeit begann ich diese ursprünglichen Methoden miteinander zu verknüpfen. 1994 lernte ich die Kinesiologie kennen, und damit erweiterte sich mein therapeutisches Hintergrundwissen. Gerade die Lehre der Fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin veränderte meine berufliche Einstellung. Die Fünf-Elemente-Lehre bietet eine solide Arbeitsgrundlage, um Lebensprozesse zu verstehen, und auch Krankheitsprozesse erhalten über dieses Modell neue Bedeutung.

Ich begann, die kinesiologischen Körpertechniken vom Körper auf den Fuß zu übertragen. Sowohl die Fußzonenreflexarbeit wurde dadurch effektiver, aber auch meine kinesiologische Tätigkeit wurde durch diese Synthese vertieft.

Die Grundannahmen der Reflexzonentherapie

Der Reflexzonentherapeut betrachtet den Menschen aus einer ganzheitlichen Sicht: Der Patient wird in seiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele wahrgenommen. Hierbei verwenden wir das Modell der Triade der Gesundheit (vgl. Abb. 1).

Alle drei Seiten des Dreiecks müssen in Balance sein, damit der Schwerpunkt des Dreiecks dem Mittelpunkt entspricht, dann ist der Mensch gesund und spürt ein Wohlbefinden. Wird eine Seite des Dreiecks überbetont, kommt das gesamte System in eine Dysbalance. Die Folge sind vermindertes Wohlbefinden oder sogar Krankheit.

Das Energiesystem hat bestimmte Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit es zum

Wohle des Körpers seine volle Funktionsfähigkeit garantiert.

Wir erkennen die Selbstheilungskräfte und Regulationsmechanismen des Körpers an. Der Körper ist allerdings nur in der Lage, diese zu nutzen, wenn er gut ausbalanciert ist. Ziel der Reflexzonenarbeit am Fuß ist es, diese notwendige Balance wiederherzustellen, so dass der Körper sich wieder selbst in Balance bringen kann.

Der Körper weiß genau, was gut für ihn ist. Durch Stress, Belastungsfaktoren von außen, ist dieses Wissen verschüttet oder verloren gegangen. Auch Faktoren wie gut gemeinte Ratschläge von anderen, die scheinbar wissen, was gut für uns ist, hindern uns, auf unseren Körper zu vertrauen.

Die Hand – wichtigste Arznei

Jeder gute Therapeut weiß um die Wichtigkeit des gezielten Einsatzes menschlicher Berührung. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen dies. Kinder, die viel berührt und massiert werden, weisen eine bessere Allgemeinentwicklung und verbesserte Myelinisierung der Nervenstränge auf.

In diesem Zusammenhang passt ein Zitat von Leboyer, ein Verfechter der gewaltlosen Geburt: „Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind (auch für den Erwachsenen, Anm. des Autors). Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.“

Gerade die Hand weist besondere Berührungsfähigkeiten auf, im Bereich der Fingerbeeren verfügen wir über etwa 100 Druckrezeptoren auf einem Areal von einem Quadratzentimeter. Diese Rezeptoren nehmen Druckreize wahr und leiten diese ins Gehirn weiter. Dadurch werden im Gehirn mehrere 10.000 Nervenzellen aktiviert, die diesen Reiz entsprechend integrieren und verarbeiten. Nur die Hand und der Mund verfügen über eine solche Menge von Druckrezeptoren.

Die Hand kann also Veränderungen wahrnehmen wie kaum ein anderes Sinnesorgan. Sie versetzt uns in die einzigartige Lage, gezielt auf die Bedürfnisse des anderen einzugehen, seinen Zustand wahrzunehmen und Veränderungen zu erspüren. Je öfter wir bewusst tasten und spüren, umso mehr werden sich in un-



Stephan Heinz

ist staatl. exam. Ergotherapeut, Begründer der sensorisch integrativen Kinesiologie und Reflexzonen-therapie nach den fünf Elementen, ergotherapeutische und kinesiologische Praxis in Fulda. Arbeit mit entwicklungsverzögerten Kindern und erwachsenen Patienten mit neurologischen Störungen und psychiatrischen Problemen.

Kontakt:

Marktstraße 21, D-36037 Fulda
Tel.: 0661 / 2000, Fax: 0661 / 25027999
StephanHeinz@gmx.de, www.stephan-heinz.de

serem Gehirn Nervenbahnen verknüpfen, so dass wir immer mehr auf unsere Tastempfindungen vertrauen und diese zum Wohle des Patienten einsetzen können.

Wir leben in einer aufregenden, neuen Zeit. Alte Strukturen beginnen in sich zusammen zu stürzen. Das Miteinander der Menschen beginnt sich zu verändern, alte Familienstrukturen und Modelle lösen sich immer mehr auf. Die Zahl der allein stehenden Menschen nimmt stetig zu. Was bleibt, ist die Sehnsucht nach Zuwendung, Berührung, Gehaltenwerden. Diese Sehnsucht wird aber immer weniger befriedigt. Gerade unsere Arbeit in der Reflexzonen-therapie am Fuß wird immer nötiger gebraucht, um dieser aufregenden neuen Zeit auch mit emotionaler Stabilität zu begegnen.

Die Fünf Elemente in der Fußreflexzonen-therapie

Geschichtlicher und theoretischer Hintergrund

Die chinesische Medizin entwickelte sich im Laufe der Jahrtausende über genaues Beobachten und beschreibt natürlichen Rhythmen. Die Natur wird als interaktive Kraft verstanden, die alle Prozesse des Lebens zu einem sinnvollen Ganzen formt. Nichts wird in dieser Philosophie isoliert als Einzelnes gesehen, sondern immer in Wechselwirkung mit und in Abhängigkeit von anderen Faktoren. Während die westliche Medizin nach objektiv messbaren Befunden sucht, liegt in der TCM der Aspekt auf dem Funktionalen, Dynamischen, Bewegten. Wie Sie schon an anderer Stelle erfahren haben, gibt es in dieser medizinischen Philosophie weitere krankmachende Faktoren (Klima, Ernährung, Soziales und Emotionales), die zu einer energetischen Entgleisung führen können. Das Weltbild der TCM

vermittelt den Zusammenhang zwischen Mensch und Kosmos, den Jahreszeiten und körperlichen Zuordnungen.

Der Mensch ist eingewoben in eine natürliche, sich erhaltende Ordnung.

So wie die Natur ihren Wandel durchläuft, durchlaufen auch wir Menschen im Inneren diesen Zyklus.

„Yin und Yang“ – Das Prinzip der Gegensätze

In der TCM stellt die Monade das älteste und übergreifendste Ordnungssystem dar. Mit Yin und Yang werden Polaritäten beschrieben. Der weiße Teil repräsentiert Yang, der schwarze Teil repräsentiert Yin.

Wörtlich übersetzt bedeutet Yin „bedecktes Wetter an einer Bergseite“ während Yang soviel wie „Sonnenseite eines Berges“ heißt. Es werden also zwei unterschiedliche Stimmungsbilder beschrieben, die doch aber zum selben Berg gehören. Diese beiden Beschreibungen sind nicht wertend gemeint. Sie verdeutlichen, dass jeder Zustand / Gegenstand immer zwei Seiten enthält.

In unserer westlichen Kultur wird den Yang-Kennzeichen mehr Wert und Bedeutung zugeordnet. Die Eigenschaften von Yin sind daher eher negativ besetzt. So sind wir täglich großen Stressoren ausgesetzt, ohne einen entsprechenden Ausgleich zu finden. Auf Dauer führt solch ein Verhalten zu Disharmonie und nach chinesischer Ansicht zu Krankheit. Denn auch in unserem Körper muss ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Yin und Yang herrschen. Die Yin-Anteile ernähren die Gewebe und Organe und besitzen eine kühlende Wirkung. Besonders nachts wird unser Körper mit Yin-Energie versorgt. Die Yang-Energien sorgen dagegen für Erwärmung und Aktivierung des Körpers.

Die Meridiane

Die Lebensenergie Qi fließt in den Meridianen, die ihren Verlauf im gesamten Körper haben und sich direkt unterhalb der Haut befinden; an den Akupunkturpunkten treten sie an die Oberfläche.

Ich stelle mir einen Meridian als Flussbett vor, in dem das Wasser ungehindert fließen kann. Ist dieses Flussbett einmal verschüttet, wird das Wasser am Weiterfließen gehindert, es kommt zu einem Stau. In der chinesischen Medizin entspricht dieser Stau dem Auftreten von Krankheiten.

Die Meridiane stellen einen in sich geschlossenen Energiekreislauf dar und haben Beziehungen zu körperlichen Strukturen und Organen.

Innerhalb von 24 Stunden zirkuliert das Qi durch alle Meridiane; das bedeutet, dass die Energie ca. zwei Stunden benötigt, um jeden Meridian zu durchfluten. Da die Meridiane den Elementen zugeordnet sind, bedeutet dies auch, dass wir im Laufe eines Tages alle Fünf Elemente und ihre Qualitäten durchlaufen.

Obwohl alle Meridiane ihren Namen von Körperorganen beziehen, bedeutet dies nicht, dass der Meridian ausschließlich für dieses Organ zuständig ist. Man geht davon aus, dass 20 % der Energie eines Meridians für dieses zuständig ist, die restlichen 80 % der Energie verteilen sich auf die zugehörigen Strukturen.

Die Fünf Wandlungsphasen

Die Meridiane und ihre Hauptorgane sind einem der Fünf Elemente zugeordnet, die für die Balance des Körpers verantwortlich sind:

- Holz: Gallenblase und Leber
- Feuer: Dünndarm und Herz
- Erde: Milz/Pankreas und Magen
- Metall: Lunge und Dickdarm
- Wasser: Niere und Blase

Alle Elemente stehen untereinander in Verbindung und gewähren so, dass der Körper seine Homöostase aufrecht erhalten kann.

Dies geschieht durch einen Versorgungszyklus und einen Kontrollzyklus.

Tab. 1: Eigenschaften Yin und Yang

Yin	Yang
Frau	Mann
Nacht	Tag
Dunkelheit	Helligkeit
Materie	Funktion
Feuchtigkeit	Trockenheit
Passivität	Aktivität
Ruhe	Dynamik
Meditation	Kreativität
Kälte	Wärme

Der Versorgungszyklus:

- Jedes Element versorgt das nachfolgende Element mit Energie.
- Holz liefert dem Feuer Energie, damit es brennen kann.
- Feuer wird zur Asche, aus Asche entsteht Erde.
- Die Erde versorgt das Metall mit Energie, es ist im Boden gespeichert.
- Das Metall liefert dem Wasser die Energie, weil es an ihm kondensieren kann.
- Das Wasser versorgt das Holz, damit die Pflanzen wachsen können.

Der Kontrollzyklus:

- Feuer kann Metall schmelzen und kontrolliert dadurch dieses Element.
- Metall ermöglicht es, Holz zu spalten und kontrolliert dadurch dieses Element.
- Holz kontrolliert die Erde, weil es mit Wurzeln die Erde durchdringt und ihr Mineralien entzieht.
- Erde gibt dem Wasser seinen Lauf, kann es verdrängen und kontrolliert es über diese beiden Mechanismen.
- Das Wasser kontrolliert das Feuer, weil das Feuer das Wasser löschen kann.

Diese beiden Zyklen garantieren uns – wenn sie funktionieren – Gesundheit und Harmonie. Nimmt die Energie eines Elementes unverhältnismäßig zu oder ab, entsteht Krankheit. Diese Funktionskreisläufe zeigen auch sehr schön, dass wenn ein Element geschwächt ist, sich dieses langfristig auf die nachfolgenden Elemente auswirken kann.

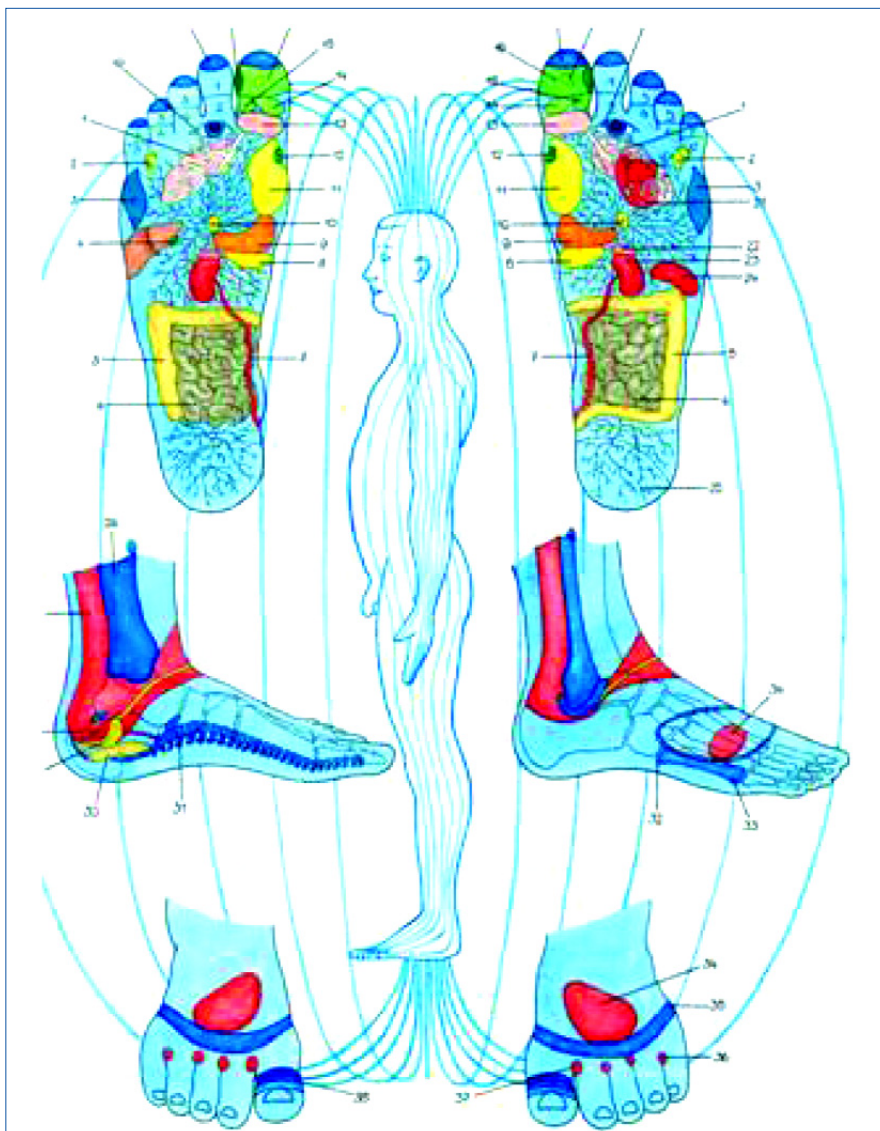


Abb. 2: Reflexzonen am Fuß nach Stephan Heinz

Ein Beispiel

Wie zu Beginn erwähnt, gehen einige Forscher davon aus, dass Fitzgerald, der Begründer der modernen Reflexzonentherapie, ein vereinfachtes Meridianmodell zur Hypothesenbildung benutzte.

Im System der „Fußreflexzonen im Spiegel der fünf chinesischen Elemente“ wage ich den Versuch, bewährtes Wissen mit den Erfahrungen aus der Arbeit mit den oben beschriebenen Wandlungsphasen zu verknüpfen. Dadurch bin ich in der Lage, schmerzhaft Zonen am Fuß in einem umfassenden energetischen Konzept zu interpretieren und somit die Hintergründe und Ursachen des Ungleichgewichtes zu erkennen.

Eine schmerzhaft Leberzone am Fuß zeigt uns beispielsweise also nicht eine gestörte Leberfunktion an, sondern dient vielmehr als ein „Tor“ welches den Blick auf komplexe energetische Zusammenhänge offenbart.

Als Metapher könnte uns diese schmerzhaft Leberzone auf die Art und Weise aufmerksam machen, wie wir Neuem in unserem Leben gegenüberstehen. Sind wir in der Lage, uns mit Leichtigkeit zu entscheiden und mit Vitalität und Flexibilität den Anforderungen von Verän-

derungen und Wandel im Leben zu begegnen, können wir zupacken, neuen Raum erobern, die Welt erfassen und begreifen?

Die Leberzone mit ihren energetischen Zusammenhang zum Muskelsystem könnte auch ein Hinweis auf unser Muskelsystem ermöglichen. Nur wenn Agonisten und Antagonisten gut zusammenarbeiten, kann daraus Bewegung entstehen. Bewegung ermöglicht, dass ich in Kontakt mit meiner Umwelt komme und somit etwas für mich und andere bewegen kann.

Die Leberreflexzone fordert mich auf, mich mit meinen eigenen Raum auseinander zu

setzen, indem ich Grenzen erkenne, sie ausdehne oder diese Grenze bewusst überschreite. Dadurch entwickeln sich meine Kreativität, Mut und Persönlichkeit.

Praktische Balance der Fünf Elemente

Ich unterstütze den Energiefluss des Körpers, indem ich eine Massage der Fünf Elemente und den dazugehörigen Hauptorganen durchführe. Ich massiere zuerst im Versorgungs- und dann im Kontrollzyklus.

Mit dieser Massagetechnik unterstütze ich die Selbstregulierungsmechanismen des Or-

Tab. 2: Grundmassageablauf der fünf Elementereflexologie

Versorgungszyklus	Kontrollzyklus
Herz- und Dünndarmzone	Nieren- und Blasenzone
Milz-Pankreaszone und Magen	Herz- und Dünndarmzone
Lunge- und Dickdarm	Lunge- und Dickdarmzone
Nieren- und Blasenzone	Leber- und Gallenblasenzone
Leber- und Gallenblasenzone	Milz-Pankreaszone und Magen

ganismus. Dabei werden reflektorisch alle Körperareale und Gebiete erreicht, da sie mit den Hauptorganen in Verbindung stehen. So erreiche ich eine dynamischere Beeinflussung und Harmonisierung der Körperenergie.

Diese Grundbalance hat sich besonders bewährt bei:

- vegetativ irritierten Patienten
- Stressbedingten Anspannungszuständen
- chronischen Erkrankungen
- zum Beginn oder Abschluss einer Sitzung
- wenn Klienten nur ein- oder wenige Male massiert werden

Fazit

Gerade in unserer jetzigen Zeit, dem so genannten Informationszeitalter, in dem alles möglich erscheint, benötigt unsere Gesellschaft eine Philosophie, die aufzeigt, dass der Mensch ein Teil vom Ganzen ist. Viele Menschen fühlen sich heute losgelöst von sämtlichen Prozessen.

Reflexologie – aus diesem Blickwinkel durchgeführt – ermöglicht es uns, den Schmerz als Wegweiser zu verstehen, der uns auffordert, von einer übergeordneten Sichtweise ein tiefes Verständnis für äußere und innere Prozesse des Individuums in Interaktion mit seiner Umwelt zu sehen.

Viele meiner Patienten erzählen mir, während der gemeinsamen Arbeit hätten sie das erste Mal wieder bewusst wahrgenommen, dass ihre Probleme nicht für immer da sind. Alles hat seine Zeit, aber wir sind nicht allem ausgeliefert. Wir haben die Wahl, mit welcher Einstellung wir unser Leben leben wollen. Es gibt sicher schwierige Probleme, die schrecklich und aussichtslos erscheinen, aber wir haben die Wahl, diese Situationen anzunehmen und für uns zu bewerten.

