

Imre Somogyi

Die Sprache der Zehen

Was uns die Füße verraten



Verlag Neuer Merkur GmbH

Imre Somogyi

Die Sprache der Zehen

Was uns die Füße verraten



Verlag Neuer Merkur GmbH

Inhalt	5
Vorwort	7
1 Der Anfang	11
2 Körper lesen	15
3 Chakren oder Energiezentren	19
4 Stand der Zehen – Spiegel des Inneren	25
5 Die Entwicklung des Fußes	28
6 Welcher Zeh hat welche Bedeutung?	31
7 Die großen Ätherzehen	33
8 Zehen-Vademekum	35
9 Die Beziehung zwischen Gesundheit und dem Stand der Zehen ...	43
10 Das Zehenlesen in der Praxis	47
Kommentar	116
Nachwort	118
Klapptafel „Zehen sagen die Wahrheit“	119/120

In diesem Buch legt Imre Somogyi seine Theorien und Erfahrungen von etwa zehn Jahren dar. Neben seinen Aktivitäten als Mitarbeiter bei der holländischen Sendeanstalt NCRV hat er sich viele Jahre lang mit verschiedenen Formen der Naturheilkunde beschäftigt, besuchte Kurse in Heilpraktik, Homöopathie und Polaritätsmassage. Während dieser Zeit entwickelte er die Theorie, dass Zehen Spiegel des menschlichen Inneren sind. Da zu diesem Thema, soweit er feststellen konnte, noch nichts publiziert wurde, begann er, eigene Untersuchungen anzustellen. Seine Erfahrungen erscheinen in Form dieses Buches. Seine Schlussfolgerung: *Der Stand der Zehen zeigt, wie es in einem Menschen aussieht!*



Vorwort

Das Zehenlesen entstand, als meine Frau Margriet und ich uns entschlossen, an uns selbst arbeiten zu wollen. Sie kam durch ihre Yogakenntnisse und ich durch mein Interesse an alternativen Heilverfahren in eine kleine Gruppe, die eine Ausbildung in Polaritätstherapie anbot. Wir kannten diese Therapieform nicht und verließen uns auf die Angaben, dass es bei ihr um das Gleichgewicht der Körperenergie geht. Polaritätstherapie wurde als Akupunktur ohne Nadel, aber mit dem gleichen Effekt beschrieben.

Rückblickend stellten wir fest, dass der Effekt ähnlich, die Behandlung aber anders ist. Polaritätstherapie ist bei richtiger Anwendung viel schmerzhafter als Akupunktur. Wir haben das am eigenen Leib erfahren, als wir uns an das Motto unseres Lehrers hielten: Man kann eine Therapie nicht richtig anwenden, wenn man sie nicht vollständig – in allen Facetten – an sich selbst erprobt hat. Sonst weiß man nicht, worüber man spricht. So stellten wir zum Beispiel fest, dass die Fußreflexzonenmassage, die ein Teil der Polaritätstherapie ist, sich so anfühlen kann, als ob mit Messern an den Füßen gearbeitet wird. Wir lernten, dass im Fuß Reflexe für den ganzen Körper gefunden und ausgelöst werden können. Nach der Theorie der Fußreflexzonenmassage ist zum Beispiel der große Zeh eines Menschen bei akuter Halsentzündung schmerzhaft.

Die Polaritätstherapie geht einen Schritt weiter und bezieht dabei auch Emotionen mit ein. Kummer setzt sich beispielsweise im Hals fest. Ein deutlicher Beweis hierfür war, dass eine Frau mit lange aufgestautem Kummer laut aufschrie, als ihr großer Zeh leicht massiert wurde. Pessimismus und oft auch Sexualprobleme werden im Übrigen durch einen empfindlichen linken Zeh verraten.

Gefesselt durch diese Phänomene haben wir weiter nach Beziehungen zwischen schmerzhaften Füßen und Emotionen gesucht. Während unserer Ausbildung, bei der sich die Teilnehmer gegenseitig mit Polaritätsmassage behandelten, haben wir die Mitteilnehmer ausgiebig befragt. Wir entdeckten, dass einerseits Schmerzstellen etwas über Emotionen aussagen können und es andererseits auch einen Bezug zwischen Stand und Form der Zehen sowie der Art gibt, wie Emotionen verarbeitet werden.

Nach dieser Entdeckung beobachteten wir fasziniert viele nackte Füße an Stränden, in Schwimmbädern, auf Terrassen und in Saunen. Wir schmunzelten über einen Mann mit übertriebenem Machogehabe und einem törichtem Gockelgetue. Sein total versteckter

und krummer kleiner linker Zeh machte uns deutlich, dass er seine Sexualitätsprobleme deutlich mit übermäßigem Bizeps kompensierte.

Unsere allmählich entwickelte Theorie konnten wir sehr oft auf Partys auf die Probe stellen. Diese Gelegenheit boten gute Übungsmöglichkeiten zum Zehenlesen. Es stellte sich heraus, dass das Lesen von Zehen auf Partys Vorteile gegenüber sonstigen extra vereinbarten Terminen zum Zehenlesen hat. Der Grund ist offensichtlich: Menschen in fröhlicher Stimmung sind viel offener als während einer ernsthaften Sitzung bei einem Therapeuten. Allmählich bekamen wir den Ruf, Leute zu sein, die etwas Interessantes zu erzählen hatten. Bei fast jeder Gelegenheit gab es jemanden, der erzählte, dass wir solch ein interessantes Hobby hatten. Und wenn dann ein bisschen Druck ausgeübt wurde, führten wir zu Unterhaltung unser Zehenlesen vor.

Während eines interkontinentalen Fluges wurde ich fast von der kompletten KLM-Besatzung befragt, nachdem ich einem Chefsteward in offener Laune seine Zehen gelesen hatte. Während des Rückfluges stellte sich heraus, dass eine andere Besatzung über diese neue Art der Seelenmassage informiert worden war. (Manchmal reist der Ruhm schneller als man selbst). Eine Stewardess kam zu meinem Sitzplatz und vergewisserte sich, ob ich wohl der gleiche Herr sei, von dem ihre Kollegen erzählt hatten. Sie lud mich in die Bordküche ein, um etwas über das Phänomen des Zehenlesens zu erfahren, denn darüber habe sie solche phantastischen Geschichten gehört. Während dieses Fluges habe ich nicht geschlafen, dafür aber zur vollen Zufriedenheit die Zehen vom ersten Flugkapitän bis zur letzten Stewardess gelesen.

Ob es nun auf Partys oder unter seriösen Umständen war, die Zehenlesen-Sitzungen hatten etwas gemeinsam: Immer wurde nach dem Ursprung unserer Kenntnisse gefragt. Jedes Mal mussten wir antworten, dass wir das Wissen aus verschiedenen Quellen zusammengetragen und unsere Erfahrungen miteinander kombiniert hatten. Nach unserer Kenntnis wurde über dieses Phänomen nie ein Buch geschrieben. Jedenfalls haben wir keines gefunden. Wir wurden auch mit der Frage konfrontiert: Warum schreibt ihr das Buch denn nicht selbst? Margriet zeigte dann immer in meine Richtung, denn in unserer Beziehung hält man mich für das schreibende Element. So entstand dieses Buch nach wiederholtem Bitten und Drängen. Der Titel ergab sich schnell: Die Sprache der Zehen. Der Untertitel auch: Was uns die Füße verraten.

Das Schreiben selbst hatte ich dann jahrelang vor mir herschieben können, bis ich eines Tages so unvorsichtig war, einem Verleger etwas über das Zehenlesen zu erzählen. Er zeigte sich sehr interessiert. Am Anfang dachte ich, dass er nur nett sein wollte und nicht weiter nachfragen würde. Nachdem ich mir seine Zehen angeschaut hatte, musste ich dieses Gedanken aufgeben. Mein Verleger gab mir Zeit, um die Theorie über das Zehenlesen auszuarbeiten und Menschen zu finden, die ihre Füße fotografieren und interpretieren lassen wollten. Auch bekam ich Zeit, meine Anlaufschwierigkeiten zu überwinden, denn der tatsächliche Anfang blieb schwierig!

Ich fragte meinen guten Freund Jan Schilt von De Loods in Utrecht (vor einigen Jahren noch ein Zentrum für verschiedene Kurse auf alternativen Gebieten), ob er mir helfen könnte. Ich brauchte Menschen, die ihre Füße für Veröffentlichungen zur Verfügung stellen wollten. Das Resultat war, dass Margriet und ich innerhalb von zwei Tagen mehr als vierzig Paar Füße angesehen und analysiert haben. Ted Sluymmer hat sie fotografiert.

Unsere Beobachtungen und die daraus folgenden Kommentare wurden auf Band aufgezeichnet, die dann später von unserem Sohn Ferri in den Computer eingegeben wurden.

Unser ältester Sohn Sándor muss erwähnt werden, weil er während seiner Pubertätszeit regelmäßig auf den sich verändernden Stand seiner Zehen hinwies. Je nach Entwicklung seiner Selbstvertrauens und seiner Durchsetzungskraft änderten sich Stand und Form seiner Zehen. Gerade bei ihm haben wir sehr gut beobachten können, wie sehr Zehen Spiegel von Charakter und Seele sind. Seine Zehen folgten in ihrer Form seiner inneren Entwicklung, sodass ich mich davon überzeugen konnte, dass es eine deutliche Beziehung zwischen dem Gefühl und Verhalten von Menschen und dem Stand ihrer Zehen gibt. Diese Erkenntnis hat mich angeregt, mich so intensiv wie möglich in diese Materie einzuarbeiten.

Gerne möchte ich mich bei den Leuten bedanken, die mich inspiriert haben, aber auch bei denjenigen, die mir widersprochen haben. Ohne sie wäre das Buch Die Sprache der Zehen nie erschienen.

Im Übrigen hätten Sie dieses Buch auch nicht lesen können, wenn nicht meine hebe Freundin, die Journalistin Ellen Eggels als kritische Leserin und als feinmaschiger Filter für meinen Überfluss an Worten und Ideen gewirkt hätte.

Bleibt mir noch, den Leser um etwas bitten: Wenn Sie durch dieses Buch so weit kommen, das Zehenlesen selbst zu praktizieren,

dann seien Sie milde bei ihrer Interpretation. Bei mir selbst habe ich regelmäßig festgestellt, dass ich durch krumme, abweichende Stellungen von Zehen so fasziniert wurde, dass ich geneigt war, die negativen Aspekte übertrieben darzustellen. Dinge, die nicht im Gleichklang sind, bekommen nun einmal mehr Aufmerksamkeit als Dinge, die sich in Harmonie vollziehen. Merkwürdige Zehen erzählen eine Geschichte von unterdrückten Gefühlen, Frustrationen und versteckten Emotionen. Aber auch schöne gerade Zehen erzählen ihre Geschichte. Sie stehen für Gleichgewicht, positive Einstellungen und eine natürliche Beherrschung und das Ausleben von Emotionen und Energie. Eine verantwortungsvolle Interpretation macht auf Möglichkeiten und Unmöglichkeiten, auf starke und schwache Punkte aufmerksam. Eine gute Interpretation der Zehen gibt nie ein Werturteil, sondern hält einen Spiegel vor, und gute Spiegel verzerren nicht.

Imre Somogyi

1 Der Anfang

Es ist in meinem Leben oft vorgekommen, dass ich auf brennende Fragen beim besten Willen keine Antwort finden konnte. Wenn ich mich dann schließlich gezwungenermaßen damit abfand, kam die Antwort meistens von selbst.

Einmal las ich eine mystische Erklärung für dieses Phänomen: *Wenn man will, dass Wünsche oder Gebete in Erfüllung gehen, muss man sie freilassen. Man darf sie nicht bei sich halten, andernfalls geschieht nichts.* Vergleichen kann man das mit jemandem, der am Schalter eines Postamtes steht und den Text seines Telegramms nicht an den Beamten weitergibt. Wenn man eine Botschaft versenden will, muss man den Text aus den Händen geben, im Vertrauen darauf, dass die Post ihre Arbeit richtig macht und das Telegramm am Bestimmungsort abliefern wird. Erst wenn man den *Bericht* freigibt, sozusagen loslässt, kann er bearbeitet werden. Im übertragenen Sinne gesehen lautet die Erklärung: *Gedanken müssen fortgeschickt werden, im Glauben und Vertrauen darauf, dass sie auf einer höheren Ebene bearbeitet werden.*

Während meiner Suche nach einer grundlegenden Theorie über die Beziehungen zwischen dem Stand der Zehen und dem Charakter des Menschen habe ich oft hieran denken müssen. In den von mir besuchten Bibliotheken kam ich nicht weiter. Ich bin auch nie jemandem begegnet, der sich darüber Gedanken gemacht hatte. Als ich nach vergeblichem Suchen den Mut aufgegeben hatte und meine Ambitionen bezüglich des Zehenlesens aufgeben wollte, hörte ich, wie jemand eine außergewöhnliche Fassung der Schöpfungsgeschichte erzählte. Diese Geschichte hat mich sehr beschäftigt. Sie fesselte mich und gab mir eine feste Grundlage für das Ordnen meiner losen Gedanken hinsichtlich einer Theorie, rundweg das Phänomen des Zehenlesens. Soweit ich mich erinnern kann, ist die mir erzählte Fassung sowohl der Bibel als auch der Torah, dem Talmud und der Ayurveda entliehen.

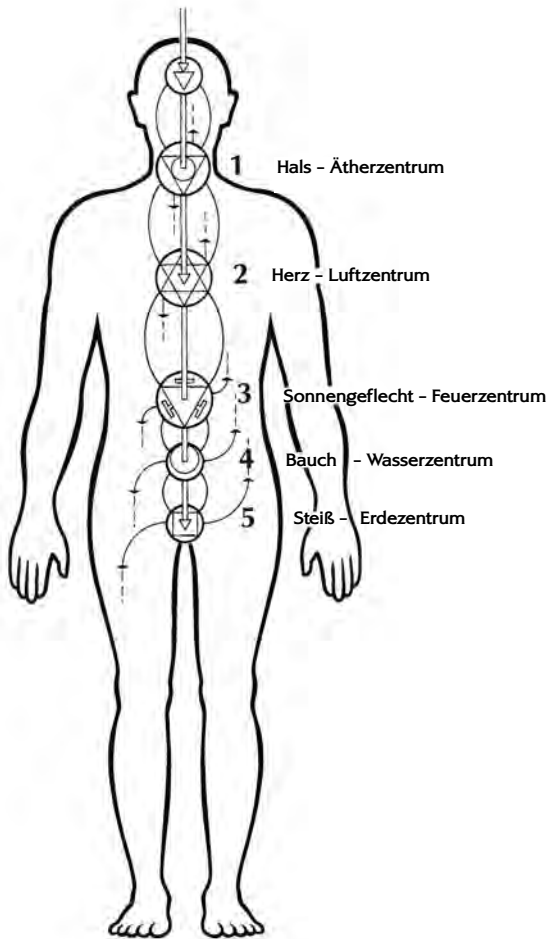
Während der darauffolgenden Monate analysierte und kontrollierte ich die Geschichte hinsichtlich unzähliger Punkte. Ich sprach darüber mit verschiedenen Menschen und entdeckte immer mehr neue Aspekte, die mir bei der Grundlage einer Theorie über das Zehenlesen halfen. Die Geschichte lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

Der Schöpfung liegt eine unendlich große neutrale Kraft zugrunde. Aus ihrem Zentrum heraus sendet diese Urkraft eine Energie mit positiver (Yang-) Ladung aus. Diese positive, nach außen gerichtete Kraft ist die Grundlage der Gesamtschöpfung. Je nachdem, wie weit die Schöpfung fortschreitet, verdichtet sich die Kraft. Gasförmiges wird zu Flüssigkeit zusammengepresst, die sich dann zu dichter Materie kristallisiert. Diese Materie manifestiert sich in allen möglichen Mineralien und im Pflanzen- und Tierreich.

Der Mensch Adam ist schließlich die komplizierteste und fortgeschrittenste Kristallisationsform. Die gesamte Schöpfung ist dualistisch. Jeder Pol bekommt einen Gegenpol. So wird neben der ausgehenden positiven Energie (Yang) eine negativ empfangende Kraft (Yin) ins Leben gerufen. Im Gegensatz zu Adam, dem Mann, wird als Gegenpol eine weibliche Form geschaffen, Eva. Dadurch entsteht eine Trennung der Urkraft, in der Yin und Yang vereinigt sind. Eine Trennung zwischen positiv und negativ, hell und dunkel, Sonne und Mond, Himmel und Erde, Land und Wasser, männlich und weiblich. Männliche Energie ist seit jeher ein Synonym für gebende Kraft, für Schöpfung. Die weibliche Kraft verkörpert das Empfangende, das Aufnehmende im Kosmos. Wenn die positive und die negative Kraft gleichwertig aktiv sind, führt dies automatisch zu Harmonie, zu Neutralität, gleich dem Bild der schöpfenden Urkraft.

Der erste Ort von Mann und Frau ist der Garten Eden oder das Paradies. In der Mitte des Paradieses stehen zwei Bäume: der Baum des Lebens und der Baum der Erkenntnis für das Gute und das Böse. Das Paradies ist das Symbol für den menschlichen Körper, so sagt die Geschichte.

Der Garten Eden liegt zwischen den Augenbrauen. Die Wurzeln der beiden Bäume entstammen dem Zentrum des Gartens Eden, im Kopf, im Gehirn. Die Stämme werden durch das Rückgrat gebildet. Der Baum des Lebens ist Gegenpol zum Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen, der fünf Früchte trägt. Männliche und weibliche Energie sind im Paradies in Harmonie vereinigt, bis zu dem Moment, wenn der Hunger nach Erkenntnis übermächtig wird. Unternehmerische Neugier ist die Basis der Schöpfung. Die Frau hat das schnell verstanden. Darum löst sich die weibliche Energie als erste von dem glückseligen Zustand im Zentrum



des Paradieses. Sie isst als erste eine Frucht vom Baum der Erkenntnis, die durch einen Apfel symbolisiert wird. Danach macht sie außerhalb des Paradieses Bekanntschaft mit dem Element Äther. Dort erfährt sie Freude über das Neue, aber gleichzeitig auch Verdruss wegen der Trennung von Adam und des Verlustes von Harmonie. Bei dem Versuch, die Harmonie wiederherzustellen, wird Adam eingeladen, sich zu Eva zu begeben und auch von der Frucht der Erkenntnis zu essen. Adam und Eva finden sich im Äther und werden dort mit ihren Emotionen konfrontiert. Ihre Energien vermischen sich an der Stelle, wo die Frucht des Baumes der Erkenntnis sitzt, nämlich im Hals. Freude über das Wiedersehen und

Verdruss über den Abschied aus dem Paradies vermischen sich. Jetzt, da sie das Paradies verlassen haben, gibt es keinen Weg mehr zurück. Es bleibt nichts anderes übrig, als tiefer in die Schöpfung vorzudringen.

Im Garten Eden entspringen zwei Flüsse, die in der Bibel mit Euphrat und Tigris verglichen werden. Sie verlassen das Paradies durch die Augen und kreuzen sich beim Adamsapfel, wo ein Energiemahlstrom entsteht.

Adam und Eva gehen, jeder für sich, in einem Mahlstrom auf die Suche nach der nächsten Frucht am Baum der Erkenntnis. Bei der Brust treffen sie wieder aufeinander. Ihre Energie vermischt sich wieder und sie essen von der zweiten Frucht, die sie mit dem Element Luft bekannt macht. So steigen männliche und weibliche Energie immer weiter ab in die Schöpfung und machen beim Sonnengeflecht Bekanntschaft mit Feuer, im Bauch mit dem Element Wasser und am Steißbein mit der Erde.

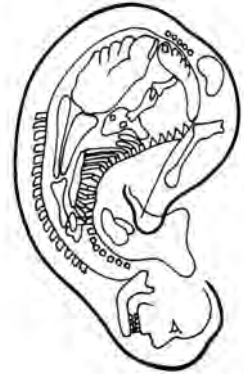
Die zwei Flüsse oder Energieströme, die dem Paradies entspringen, kreuzen sich fünf Mal auf ihrem Weg entlang des Baumes der Erkenntnis. Die Energiekreuzungen werden in der östlichen Literatur Chakren genannt. Unser westlicher Äskulapstab ist dieser Symbolik des Baumes der Erkenntnis entliehen.

Diese Geschichte, die ich als eine etwas freie Interpretation der Schöpfungsgeschichte betrachte, hat mich zum Nachdenken gebracht. Während der Entwicklung der Theorie des Zehenlesens entdeckte ich noch mehr Parallelen. Wenn der Mensch tatsächlich eine Spiegelung der Schöpfung ist, und zwar nach dem Gesetz *wie im Makrokosmos, so im Mikrokosmos, wie innen, so außen, wie unten, so oben*, dann müssen wir auch in jedem Teil des Körpers eine Spiegelung des Gesamten finden können.

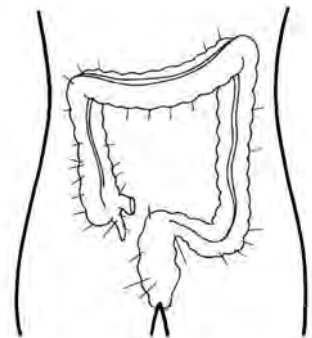
2 Körper lesen

Wir begegnen tatsächlich immer wieder der These, dass in jedem Körperteil eine Widerspiegelung des Gesamten gefunden werden kann.

In der Ohrakupunktur wird angenommen, dass eine Ohrmuschel eine Fötusabbildung ist, wodurch eine Karte mit den korrespondierenden Gebieten entsteht.



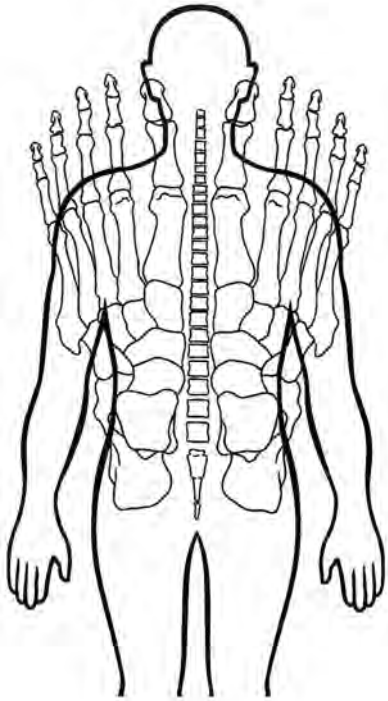
In der Darmtherapie wird der Körper in den Dickdarm projiziert, und die dortigen Reflexpunkte führen wieder zurück zum Genick.



Bei lang anhaltendem Massieren des Genicks stellt man fest, dass im Darmgebiet eine große Aktivität entsteht. Hieraus können wir schlussfolgern, dass im Genick nicht vermutete Reflexpunkte der Därme ihren Sitz haben.

Therapeuten haben entdeckt, dass Genickbeschwerden auffällig oft mit dem lästigen Auftreten von Darmgasen und schlechtem Stuhlgang Hand in Hand gehen. Eine *Landkarte* der Därme kann auf dem Genick projiziert werden, sodass die verschiedenen Reflexpunkte sichtbar werden.



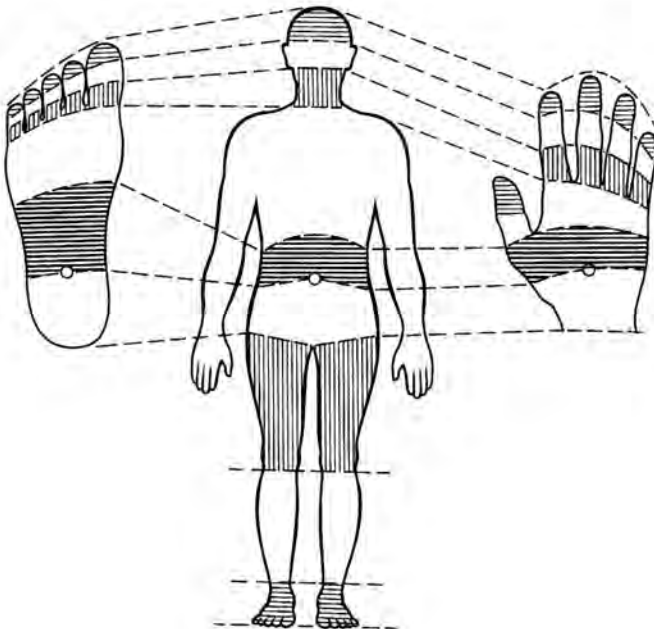
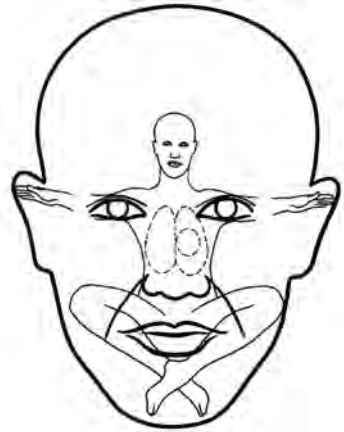


Eine Projektion der Knochenstruktur des Fußes kann auf den menschlichen Körper platziert werden. Podologen nehmen an, dass Körperdefekte durch eine minimale Manipulation des Fußskeletts beeinflusst werden können. Die Korrektur durch eine Einlegesohle kann Haltung, Gesundheit und Geistesverfassung verbessern.



In der Fußreflexzonenmassage findet man eine Widerspiegelung der Hälfte des Körpers in jedem Fuß.

Bei der Gesichtsdiagnostik nutzt man eine Widerspiegelung des gesamten Körpers im Gesicht.



Dr. Randolph Stone, der Begründer der Polaritätstherapie, unterteilt den gesamten Körper in Zonen. Der Körper (Makro) reflektiert in Händen und Füßen (Mikro).

Sogenannte *body readers* in Amerika behaupten, dass physische und psychische Spannungen zum Einnehmen bestimmter Körper-

haltungen führen. Durch die Analyse der Auswirkungen kann eine Diagnose der Ursachen gestellt werden.

Nach dem Studium all dieser Theorien komme ich zu dem Schluss, dass **alles** eine Spiegelung von **allem** ist. Die Zehen müssen demnach auch eine Spiegelung des gesamten Körpers sein. Form und Haltung der Zehen könnten also ein Symbol für (abweichende) Energiemuster und ein Spiegel hinsichtlich Spannung in Körper und Geist sein.

3 Chakren oder Energiezentren

Bis jetzt haben Sie immer noch nichts Konkretes über das Lesen von Zehen erfahren. Aber halten Sie durch! Etwas Theorie und Erklärung sind unbedingt für ein Verstehen der Materie nötig.

Wenn ich persönlich Ihre Zehen lesen würde, ginge es anders zu. Sobald Sie Ihre Füße entblößen, sehe ich, was für Füße zum Vorschein kommen und kann eine erste Analyse geben. Wenn man das Zehenlesen beherrscht, ist es möglich, in ein paar Sätzen das Seelenleben einer Person aufzudecken. Fast immer ist der erste Eindruck richtig. Ob ich diese Person nun früher gesehen habe oder nicht, tut nichts zur Sache. Sogar von einem Foto kann man sehr gut die Zehen lesen, obwohl das einschränkend wirkt. Man kann auf einem Bild nämlich nicht sehen, wie beweglich ein Zeh ist und kann auch nicht unter den Zeh schauen.

Die häufigste Reaktion von Menschen, deren Zehen gelesen wurden, ist: *Wie kannst du so viel von mir wissen, obwohl du mich überhaupt nicht kennst?* Es geht einem Zehenleser nicht anders als Astrologen oder Handlesern. Nach ein paar korrekten Beobachtungen ist die Neugierde geweckt, und man erhält Aufmerksamkeit. Zehenlesen wirkt wie das Schreiben einer packenden Geschichte. Zuerst eine schockende Überschrift, dann eine fesselnde Eröffnung und erst danach folgt die detaillierte Ausarbeitung.

Beim Verfassen dieses Buches bleibt für mich das Problem, dass ich Sie nicht mit ein paar treffenden Beobachtungen und Bemerkungen über Ihre inneren Regungen überraschen kann. Hierdurch würden Sie gefesselt und verführt werden, dieses Buch in einem Zug zu Ende zu lesen. Ich kann Ihre Füße nicht sehen, ich kann Sie nicht mit der Mitteilung einlullen, dass Sie stressgeplagt sind und immer gleich aufbrausen, wenn Ihnen etwas nicht gefällt, oder dass gerade Sie ein gleichmütiger Mensch sind, der sich alles gefallen lässt.

Letzteres hätte ich Ihnen gesagt, wenn ich gesehen hätte, dass Ihre großen Zehen in eine Spitze zulaufen. Meine liebste Freundin hat solche Zehen (bitte nicht zu verwechseln mit meiner Frau Margriet). Sie hat schöne Zehen, durchweg gerade nach vorn gerichtet, aber mit ihren großen Zehen steht es nicht zum Besten. Sie ist ein beherrschter Mensch, sie frisst alles in sich hinein. Ich habe sie nie weinen sehen. Sie schluckt alles hinunter.

Wird meine Theorie schon etwas deutlicher? Diese Freundin hat seit Jahren Halsprobleme, weil sie die Emotionen, die im Halse beheimatet sind, nicht auf eine Art und Weise verarbeitet, wie sie es

tun sollte. Sie hat schon ziemlich herumgedoktert, aber das hilft nicht. Sie sollte ganz einfach eine andere Lebenshaltung annehmen. Aber dabei kann ich ihr nicht helfen. Ich stelle nur fest.

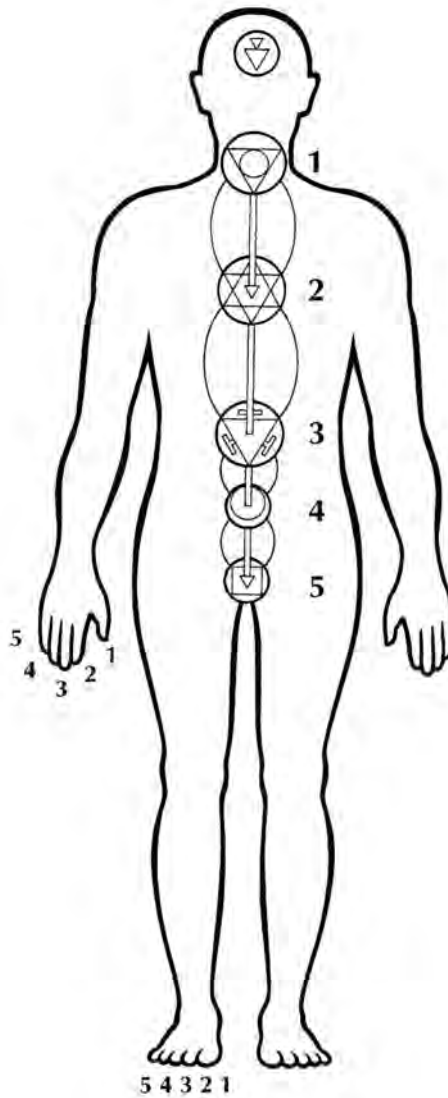
Warum nun wieder so eine lange Einleitung? Ich hoffe, dass durch das Nennen von Beispielen und durch das Erzählen, wie Zehenlesen bei mir wirkt, die gesamte Materie zu leben beginnt.

Nun benötigen wir noch etwas Basistheorie. Zuerst werden wir die Chakren abhandeln. Chakra bedeutet im Sanskrit *Rad*. Mit diesem Ausdruck werden die fünf physischen Energiezentren im Körper angedeutet (Abbildung Seite 21). Die Chakren sind das Synonym für die fünf Früchte am Baum der Erkenntnis im Garten Eden. Es sind die Punkte, wo sich die männliche Yang- und weibliche Yin-Energie umeinander in einem Mahlstrom wie ein Rad um die eigene Achse im Kreise drehen. Wenn Sie sich mit östlicher Heilkunde beschäftigt haben, ist Ihnen dieses Phänomen bekannt. Für den Fall, dass Sie sich hiermit nicht auskennen, erkläre ich hier kurz das Eine oder Andere.

Mit dem geistigen Chakra, das sich in unserem Kopf zwischen den Augenbrauen befindet, werden wir uns nicht beschäftigen, weil wir dazu in den Füßen keine Spiegelung finden. Das Paradies, das Gleichgewicht und die absolute Harmonie sind vollkommen. Diese Energie ist nicht irdisch und wird nicht in der Materie, in der Schöpfung oder im Menschen angetroffen. Die fünf physischen Chakren sind die Zentren, in denen Emotionen ihren Ursprung finden.

Im Kehlkopf, im Halsgebiet hat das Chakra seinen Sitz, das mit dem Äther, der dünnsten Energieform, verbunden ist. Hier stoßen wir auf **Kummer** und **Freude**. Beide sind unlöslich mit dem Leben verbunden und können einander manchmal im schnellen Tempo abwechseln: himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Vom Kummerkloß im Hals bis zum vor Freude Jubeln. Freude und Kummer werden in unserer westlichen Gesellschaft nicht gleichwertig geschätzt. Mit Freude hat man im Allgemeinen wenig Mühe. Bei Kummer liegt das deutlich anders. Dennoch muss er, wie alle anderen aufkommenden Emotionen, unbehindert geäußert werden können. Das laute Weinen während einer Trauerfeier bei verschiedenen Völkern wird in der westlichen zivilisierten Welt als entsetzlich übertrieben aufgefasst. Dieses laute Weinen hat aber eine äußerst positive Funktion: der Kummer muss zuerst heraus, bevor wieder Platz für Freude ist.

Wer den Kummer in sich hineinfrisst und herunterschluckt, bekommt – wie meine Freundin – unerbittlich Probleme. Ausdrücke



Element	rechts männlich	links weiblich
1 Äther	Freude	Kummer
2 Luft	Wunsch	Gefühlszeh
3 Feuer	Aggression	Kreativität
4 Wasser	Zuneigung	Liebe
5 Erde	Angst	Vertrauen

wie *einen Kloß im Hals haben* haben eine deutlich tiefere Bedeutung. Sehen Sie nur, wie Menschen auf Beerdigungen mit einem *Kloß im Hals* tapfer die Tränen hinunterschlucken. Wenn eine Emotion lange aufgestaut bleibt, wird diese Energieform dickflüssig, kristallisiert sich sozusagen und setzt sich an der Stelle fest, wo die Emotion entstanden ist. Es stellt sich heraus, dass dieser Prozess sich auch in verschiedenen Reflexpunkten, unter anderem im Fuß, nachvollzieht. Der Reflexpunkt wird dann schmerzhaft. Wir haben entdeckt, dass der Stand der Zehen sich während des Kristallisationsprozesses verändert. Was sich im Halsgebiet abspielt, wird sich im großen Zeh widerspiegeln. Nach der Verarbeitung von Freude oder Kummer entsteht immer eine Leere. Jeder von uns kennt das leere Gefühl nach einem Weinkrampf oder nach einem sprühenden Fest, wenn man wieder allein ist. Die Leere, die im Äther entsteht, wird automatisch mit neuen Energien aus dem Herzchakra aufgefüllt.

Wenn wir hinuntersteigen, finden wir in der Brust das Herzchakra. Dieses Chakra ist mit dem Element Luft verbunden. Hier haben **Wunsch** oder **Verlangen** (rechts) und der Gegenpol **Gefühl** (links) ihren Sitz. Jemand, der verletzt wurde, fühlt *sein Herz gebrochen*, *es geht ihm zu Herzen*. Der Ausdruck *mein Herz läuft über vor Verlangen* stammt auch aus dem, was sich im Herz- oder Luftchakra abspielt. Derjenige, der mit der Energie im Herzchakra etwas weniger natürlich umgeht, kann in einem bestimmten Moment das Gefühl haben, buchstäblich keine Luft mehr zu bekommen. Bei chronischen Blockaden im Herzchakra treten manchmal Herz- und Lungenerkrankungen auf. Das Luftchakra wird mit den beiden zweiten Zehen in Verbindung gesetzt.

Unterhalb des Herzzentrums liegt das Sonnengeflecht. Dieses Feuerzentrum ist ein starkes Chakra, in dem die schöpfende Energie entsteht. Hier vibrieren **Aggression** und **Kreativität**. Wünsche, Verlangen und Kreativitätsäußerungen brauchen Feuerenergie oder Aggression, um in die Realität umgesetzt zu werden. Kreativität finden wir links und Aggression befindet sich auf der rechten Seite bei Galle und Leber. So entstanden die Ausdrücke wie *etwas auf der Leber haben* und *Galle spucken*. Wenn jemand etwas auf der Leber hat, sitzt seine Aggression noch fest, aber derjenige, der *Galle spuckt*, lässt sie schön heraus und hat keine Probleme mehr.

Soweit mir bekannt ist, findet sich für Kreativität leider weder in der holländischen noch in der deutschen Sprache eine volkseigene Ausdrucksweise. Was es aber mit ihrem Feuer auf sich hat, kann

auch ohne Redensarten aus dem Stand der mittleren Zehen abgelesen werden.

Nun kommen wir tief im Bauch zu dem Wasserchakra, dem Synonym für **Liebe** und zugleich für **Zuneigung**. Wer zu leidenschaftlich liebt, kann sich manchmal sehr stark an etwas oder jemanden festklammern. Wer aufrecht liebt, wird auch im Stande sein, den Gegenstand seiner Leidenschaft wieder loszulassen. Ausgeglichenere Mütter geben ihren Kindern aus Liebe ausreichend Freiheit, um sich zu entfalten. Schön gerade vierte Zehen deuten darauf hin, dass diese Person das Yin und das Yang des Wasserchakren im Gleichgewicht hält. Mütter, die sich nicht von ihren heranwachsenden Kindern trennen können, bekommen buchstäblich krumme Zehen, wenn ihr Augapfel, das Objekt ihrer Sorge, letztendlich doch das Nest verlässt. Sie besuchen auffällig oft wegen Bauchschmerzen das Sprechzimmer von Ärzten. Wenn Liebe in Besitzergreifung umschlägt, verändert sich die extreme Form von Zuneigung in Eifersucht.

Bleibt noch das Erdchakra am Steißbein. Wir sind jetzt an einem Punkt angelangt, wo subtile Energie zu einer festeren Form kristallisiert ist. **Optimismus, Vertrauen** in die Zukunft und **Angst** werden hier gefunden, aber auch die irdischen Äußerungen von Liebe, nämlich Sex. Vielleicht berührt es Sie etwas seltsam, dass Sex und Vertrauen in einem Zeh zusammen gespiegelt werden. Sie sollten sich aber im Klaren sein, dass in dem Moment, wo ein sexueller Höhepunkt erreicht wird, auch ein Moment der absoluten Wehrlosigkeit entsteht. Hier ist kein Platz für Gedanken. Kurz vor und während eines sexuellen Höhepunktes ist man wehrlos und muss Vertrauen haben. Ohne Vertrauen kann Sexualität nicht verarbeitet werden, deshalb gehören sie zusammen.

Ein Mangel an Vertrauen ist eine Unsicherheit, die im schlimmsten Fall zu Angstgefühlen führen kann. Um klar zu machen, wo wir das Phänomen Angst platzieren sollten, gibt es die Ausdrücke *mit dem Schwanz zwischen den Beinen abhauen* und *vor lauter Angst in die Hose machen*. Unsicherheitsgefühle und Versagensängste können auch durch eine aufgeblasene Haltung und mit viel leerem Geschwätz überspielt werden. Wenn ich – wie im Vorwort beschrieben – einen gockelhaften Macho mit geschwollter Brust über den Strand laufen sehe, wette ich mit 99 %iger Sicherheit, dass Angst und Unsicherheit über die eigene Persönlichkeit und im Bett vorhanden sind. Seine weggedrückten, verstecken spielenden kleinen Zehen zeigen dies auch deutlich. Am Stand dieser Zehen kann man able-

sen, wie ein Mensch mit Angst, Sexualität, aber auch mit Optimismus und Vertrauen umgeht.

Alle männlichen, intellektuell angesteuerten Emotionen befinden sich rechts im Körper und im Fuß. Die weiblichen, intuitiv eingegebenen Emotionen befinden sich links. In den Chakren kreuzen sich diese zwei Polaritäten oder Lebensströme. Wenn Yin und Yang miteinander im Gleichgewicht sind, besteht Gesundheit und Harmonie.

In dem Moment, in dem die Energieströme blockiert werden, häuft sich die Energie an, wird dick, kristallisiert und verursacht Schmerzen im Körper und in den Zehen. Je länger die Emotionen festgehalten werden, desto härter wird die Stelle und desto heftiger wird sich der Schmerz manifestieren. Zur gleichen Zeit werden die Zehen krummer und schiefer. Der gute Zehenleser kann einen Spiegel vorhalten. Ob die betreffende Person danach ihr Verhalten ändern wird? Diese Entscheidung ist ihr oder ihm vorbehalten.