

Zehenlesen

Das etwas andere Datingbuch

Chris Schöpe

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2026 Verlag Neuer Merkur GmbH

Verlagsort: Postfach 12 53, DE-81241 Planegg

Alle Urheberrechte vorbehalten. Vervielfältigungen bedürfen der besonderen Genehmigung. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Alle in dieser Veröffentlichung enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und von ihm und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher erfolgen alle Angaben ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages oder des Autors. Sie garantieren oder haften nicht für etwaige inhaltliche Unrichtigkeiten (Produkthaftungsausschluss). Im Text sind Warennamen, die patent- oder urheberrechtlich geschützt sind, nicht unbedingt als solche gekennzeichnet. Aus dem Fehlen eines besonderen Hinweises oder des Zeichens ® darf nicht geschlossen werden, es bestehe kein Warenschutz.

Chris Schöpe

Zehenlesen – Das etwas andere Datingbuch

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-95409-076-1

Umschlaggestaltung und Layout: Rainer Schöpe, Joachim Ullmer

Lektorat: Ulrich Bartel

Druck: OSDW Azymut sp. z o.o.

Ich wollte dieses Buch schon lange schreiben.
Nicht, weil mir noch ein Thema gefehlt hat.
Sondern weil mir eines nie aus dem Kopf gegangen ist.

Menschen reden viel.
Über sich.
Über Beziehungen.
Über Liebe.
Sie erklären, warum etwas nicht geklappt hat. Oder diesmal bestimmt
klappt.
Alles klingt schlüssig.
Durchdacht.
Erwachsen.
Und trotzdem stimmt es oft nicht.

Denn während oben noch argumentiert wird, haben unten längst alle
Bescheid gewusst.
Die Füße waren schneller.
Wie immer.

Füße lügen nicht.
Sie können das gar nicht.
Sie improvisieren nicht, sie beschönigen nichts, sie rechtfertigen sich
nicht.
Sie zeigen Haltung. Spannung. Ausweichbewegungen.
Kurz: Charakter.

Dieses Buch ist kein Ratgeber.
Es ist eine Einladung, genauer hinzuschauen.
Mit Neugier. Mit Humor.
Und ohne den Anspruch, alles erklären zu müssen.

Vielleicht liest du es am Stück.

Vielleicht nur kapitelweise.

Vielleicht ein zweites Mal – mit einem leichten Grinsen.

Und vielleicht schaust du irgendwann im Sommer, wenn irgendwo Sandalen getragen werden, ganz automatisch nach unten.

Schuhe aus.

Mehr braucht es nicht, um anzufangen.

Teil 1 – Ankommen. Sehen lernen. Verstehen beginnen.

1 Wie alles begann	9
2 Ein väterlicher Zweifel	
Müssen es denn ausgerechnet Füße sein?	13
3 Die Großzehe	
Was Vivian unter dem Tisch entdeckte	16
4 Die Zehen im System	
Wenn Firmen wüssten, was Zehen verraten	20
5 Hallux valgus	
Menschen, die sich selbst zur Seite schieben	26

Teil 2 – Die Sprache der Zehen: Wunsch, Gefühl und Richtung

6 Der Wunsch-Zeh	
und die Richtung, in die ein Leben zeigt	31
7 Die Großzehen	
Wenn Großzehen flüstern, was Herzen verschweigen	35
8 Der Gefühls-Zeh	
Wenn das Herz spricht, bevor der Mund es wagt.	40
9 Wenn Zehen Abstand brauchen	
Die Kunst des verspäteten Fühlens	44
10 Der Tatendrang-Zeh	
Wenn jemand schon handelt, bevor andere den Satz zu Ende gesprochen haben.	48
11 Der Kreativ-Zeh	
Wenn Ideen filmen gehen, bevor der Kopf überhaupt „Action“ sagt	53

Teil 3 – Kontrolle, Mut und innere Grenzen

12 Wenn der Wunsch größer ist als der Mut

Die Kunst, sich den richtigen Partner zu holen. 57

13 Der Kontroll-Zeh

Häuptling, Indianer oder „Ich gucke noch mal eben
nach der Kaffeemaschine“ 61

14 Der Liebes-Zeh

Wie Vivian im Schwimmbad ein Herz sah,
bevor sie den Mann kannte 65

Teil 4 – Nähe, Angst und das, worüber man selten spricht

15 Nähe ohne Begehren

Der Liebeszeh, der früher da war 70

16 Der Angst-Zeh

Wenn Mut und Panik sich am kleinen Zeh begegnen 72

17 Der Sexual-Zeh

Vertrautheit, Initiative und das, worüber man selten spricht 76

18 Ballermann, Flipflops und der kleine Zeh,

der Tanja zum Explodieren brachte 80

Teil 5 – Verbunden, verletzt, geprägt

19 Der Zwillings-Zeh

Wenn zwei Zehen ein Team sind 83

20 Die pränatale Phase

und der kleine Buckel, der mehr weiß als jeder Lebenslauf. 86

21 Der eingewachsene Nagel

Wenn Druck irgendwann ein Loch braucht 90

22 Der Krallenzeh

Wenn Wünsche nicht mehr nach vorne dürfen. 95

23 Der Krallenzeh

Wenn der Wunsch sich zurückzieht. 99

24 Die Amputationszehen

Wenn zwei Zehen fehlen und etwas im Menschen leiser wird 103

25 Die Hammerzehen

Wenn Zehen sich nach innen rollen und blockieren 107

Teil 6 – Wege, Tempo und das Leben dazwischen

26 Der Rückzugs-Zeh

Der lange Weg bis zu mir 110

27 Der Träumer-Zeh

oder Warum manche Menschen nach oben schauen können,
ohne den Boden zu verlieren. 113

28 Der Realisten-Zeh

oder Warum manche Menschen stehen bleiben,
damit andere nicht fallen. 116

29 Der Optimisten-Zeh

oder Warum manche Menschen schon loslaufen,
während andere noch überlegen. 120

30 Der Pessimisten-Zeh

oder Warum manche Menschen zuerst sehen,
was schiefgehen könnte 123

31 Warum manche schneller lieben und andere länger bleiben. .	127
--	------------

Teil 7 – Kinder, Jugend und das Werden

32 Der Kinderzeh

Kinder, Geduld und das berühmte „Gleich“	130
--	-----

33 Wenn Türen knallen und Wünsche leiser werden	134
--	------------

Teil 8 – Rückkehr zu sich selbst

34 Wenn Nähe leiser wird und man sich selbst wieder hört . . .	137
---	------------

Nur noch eins	139
--------------------------------	------------

Sich selbst zu erkennen ist mehr	142
---	------------

Wie alles begann

Die meisten Liebesgeschichten beginnen mit Herzklopfen, Rosen und nervösen WhatsApp-Pausen.

Meine begann mit Füßen – und einem sehr skeptischen Ehemann.

Es war ein Samstagmittag nach dem Essen. Wir befanden uns gerade in der Mittagspause eines Grundkurses bei Imre Somogyi, einem Mann, der Zehen las, als wären sie literarische Klassiker. 2015 ist er gestorben, leider viel zu früh. Während andere über Kaffeequalität und Wochenendpläne diskutierten, erwähnte ich beiläufig, dass mein Sohn Maximilian ungewöhnlich lange Zehen hat. Für mich war das ein liebevoller Mama-Kommentar, so ein typischer Satz, der einem heraussrutscht, wenn man über die eigenen Kinder spricht. Für Imre war es offenbar der Startschuss für eine wissenschaftliche Expedition.

Er schaute mich an, als hätte ich gerade einen Schatz geborgen, der dringend untersucht werden müsse. Dann fragte er völlig selbstverständlich, ob Maximilian heute noch vorbeikommen könne. Er würde ihn gern lesen. Nicht kennenlernen, nicht „mal schauen“, sondern lesen. Ich dachte zuerst, er macht einen Spaß – aber der Mann meinte solche Sätze ernst. Und genau das machte ihn so besonders.

Ich rief also meinen Mann an.

Rainer ist ein Mensch, der erst dann überzeugt ist, wenn mindestens drei Studien, zwei Professoren, eine Fernsehdokumentation und ein Sachbuch deckungsgleich dasselbe sagen. Für ihn rangierte Zehenlesen bis dahin irgendwo zwischen Horoskop und vierblättrigen Kleeblättern – hübsch, aber wissenschaftlich fragwürdig.

Und trotzdem sagte er:

„Okay, wir kommen.“

Das ist entweder Liebe oder reine investigative Neugier. Bis heute sind wir uns da nicht einig.

Eine halbe Stunde später standen die beiden im Kursraum. Maxi, damals zwölf, mit dem typischen Gesichtsausdruck eines Kindes, das sich

nicht sicher ist, ob es gleich etwas Spannendes erlebt oder ob es nur darum geht, dass Mama wieder irgendeine „Phase“ hat. Seine Prioritäten waren klar: Hunger stillen, WLAN und dann vielleicht darüber nachdenken, ob er zuhört.

Rainer hingegen war sichtbar bemüht, neutral zu bleiben. Das ist seine Art, Skepsis zu tarnen: höflich und ruhig, aber mit einer inneren Stirnrunzeln, die nie lügt.

Es gab ein knappes Hallo, mehr nicht. Keine langen Gespräche, keine Hintergrundinformationen, kein Austausch über Charakter oder Verhalten meines Sohnes. Rein gar nichts.

Imre stellte Maxi vor, als würde er gleich das nächste Kapitel eines interessanten Romans aufschlagen:

„Das ist Maximilian. Wir haben vorhin über lange Zehen gesprochen.“

Dann bat Imre ihn, die Schuhe auszuziehen und seine Füße in die Kamera zu stellen.

Für einen Zwölfjährigen ist das Ausziehen der Schuhe kein großes Drama, solange die Socken keine Löcher haben. Zum Glück hatten wir einen guten Tag erwischt. Maxi stellte sich also hin, etwas unbeholfen, aber geduldig. Man merkte, dass er selbst nicht genau wusste, ob er gerade an einem spannenden Experiment teilnimmt oder ob er einfach nur mal wieder irgendwo die Hauptrolle spielen musste, weil seine Mutter sich mit ungewöhnlichen Hobbys weiterentwickelt.

Imre blickte nur kurz auf seine Zehen. Kein langes Überlegen, kein mystisches Schweigen, kein Trommelwirbel. Ein kurzer, konzentrierter Blick – und dann begann er zu reden.

Er sprach über Maxis Zielstrebigkeit. Seine Art, Dinge zu beginnen und auch zu Ende zu führen. Seine ruhige, aber bestimmte Energie. Seine Fähigkeit, Menschen zu beruhigen – und gleichzeitig zu motivieren. Sein analytisches Denken. Und seine emotionale Flexibilität, so ausgeprägt, dass er im Laufe seines Lebens sogar grundlegende Überzeugungen oder Glaubenssätze ändern könnte, wenn es sinnvoll wäre.

Rainer und ich sahen uns an.

Dieser Blick zwischen Eltern, der sagt:

„Hast du ihm was erzählt?“

„Nein, Du?“

„Nein.“

„Okay. Dann haben wir ein Problem.“

Es war alles richtig.

Nicht ein wenig richtig.

Nicht „naja, könnte auch irgendwie passen“ richtig.

Sondern präzise richtig.

Ich habe in meinem Leben viele Menschen erlebt, die viel behaupten. Aber Imres Art war anders – keine Show, kein Zauber. Nur Beobachtung, Erfahrung und eine sehr ungewöhnliche Fähigkeit, Zusammenhänge zu sehen, die anderen entgehen.

Heute, Jahre später, kann ich sagen: Er hat nicht nur punktuell richtig gelegen. Er hat meinen Sohn beschrieben, als hätte er ein Handbuch zu ihm geschrieben.

Das war der Moment, in dem meine Reise mit dem Zehenlesen richtig begonnen hat.

Und das ist der Moment, den ich für dieses Buch zurückholen möchte.

Denn wenn schon ein zwölfjähriger Junge – ohne Vorbereitung, ohne Informationen, ohne Smalltalk – so klar und treffend gelesen werden kann, dann frage ich mich bis heute:

Warum nutzen wir das nicht viel mehr im Alltag?

Warum schauen wir beim Dating auf Augen, Hände, Frisur, Stimme, Kleidung – aber nie auf die Füße?

Warum ignorieren wir ausgerechnet den Körperteil, der am ehrlichsten ist?

Warum achten wir auf die Schuhe, aber nie auf das, was in ihnen steckt?

Als Mutter habe ich in diesem Moment zwei Dinge verstanden:

1. Zehen lügen nicht.
2. Wenn ich das schon über mein Kind erfahren kann – wie viel könnte man dann über potenzielle Partner herausfinden?

Nicht, um sie zu bewerten.

Nicht, um sie abzuwerten.

Nicht, um sie zu diagnostizieren.

Sondern um schneller zu erkennen, ob man miteinander durchs Leben gehen könnte – oder eben nicht.

Ich habe in meinen Praxisjahren viele Zehen gesehen. Gesunde, krumme, zarte, kräftige, schüchterne, expressive, eigenwillige. Ich habe Menschen gesehen, die auf ihren Füßen ihren Lebensweg tragen – und manchmal auch ihre Lasten.

Füße erzählen mehr als jedes Profilbild.

Manchmal erzählen sie sogar mehr als Worte.

Dieses Buch soll dir mit einem Augenzwinkern zeigen, wie viel man erkennen kann, wenn man bereit ist, hinzuschauen. Es soll dich zum Lächeln bringen, dir Erkenntnisse schenken, dir helfen, besser zu verstehen – und vielleicht auch besser zu wählen.

Es geht nicht darum, jemanden zu verurteilen. Es geht darum, neugierig zu sein.

Liebevoll neugierig.

Mit offenem Herzen und einem gesunden Sinn für Humor.

Wenn du irgendwann beim ersten Date einen ganz unauffälligen Blick nach unten wagst und denkst:

Aha, interessant ... – dann hat dieses Buch seinen Job gemacht.

Schuhe aus.

Herzen auf.

Es wird spannend.

Ein väterlicher Zweifel

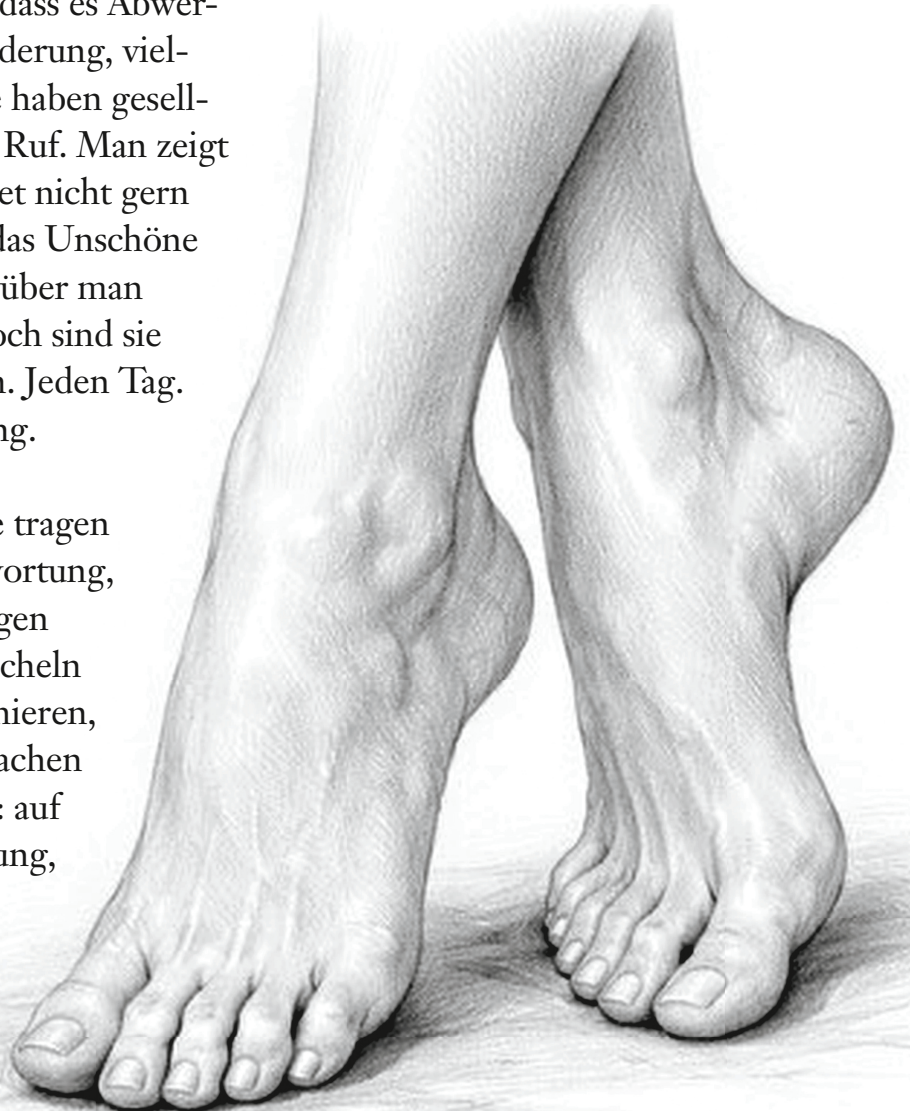
Müssen es denn ausgerechnet Füße sein?

„Müssen es denn ausgerechnet Füße sein?“

Dieser Satz fiel früh. Nicht böse, nicht laut. Eher beiläufig, fast nachdenklich. Einer dieser Sätze, die man nicht sofort beantwortet, sondern erst Jahre später wirklich versteht. Vivians Vater stellte die Frage, als irgendwann klar wurde, welchen Weg sie einschlagen wollte. Fußpflege, Podologie, Füße. Ausgerechnet der Körperteil, den man versteckt, einpackt, wegschiebt. Der ganz unten ist. Der nie im Rampenlicht steht.

Vivian glaubte nicht, dass es Abwertung war. Eher Verwunderung, vielleicht auch Sorge. Füße haben gesellschaftlich keinen guten Ruf. Man zeigt sie nicht gern. Man redet nicht gern über sie. Sie gelten als das Unschöne am Körper, als das, worüber man lieber schweigt. Und doch sind sie es, auf denen wir stehen. Jeden Tag. Unser ganzes Leben lang.

Füße sind ehrlich. Sie tragen alles. Gewicht, Verantwortung, Entscheidungen. Sie lügen nicht. Man kann ein Lächeln aufsetzen, Haltung trainieren, Worte wählen. Füße machen das nicht. Sie reagieren: auf Druck, auf Überforderung, auf zu viel Verantwortung, auf zu wenig Raum. Genau deshalb erzählen sie so viel.



Vielleicht sogar mehr, als uns manchmal lieb ist.

In Vivians Praxis sitzt der Patient höher als sie. Das ist kein Zufall. Der Behandlungsstuhl ist so eingestellt:

der Patient oben, Vivian unten. Gesellschaftlich gesehen passt das Bild: Derjenige, der kommt, der zahlt, der behandelt wird – er ist der König. Und ja, das ist auch richtig so. Aber trotzdem wusste Vivian, was sie tat. Sie wusste, was sie sah. Und sie wusste, was sie entschied.

Ruhig.

Klar.

Verantwortlich.

Der Patient ist König.

Aber Vivian war die Kaiserin.

Vielleicht war genau das etwas, das ihr Vater erst lernen musste zu verstehen. Er kam aus einer anderen Zeit. Aus einer Generation, in der Berufe klar eingeordnet waren. In der man „mehr“ wollte für sein Kind: mehr Anerkennung, mehr Sichtbarkeit, mehr gesellschaftliches Ansehen. Füße passten da nicht hinein. Sie waren das Gegenteil von Glanz. Das Gegenteil von Prestige. Und doch haben sie sie nie losgelassen.

Vivian hatte früh gelernt, standfest zu sein. Nicht laut, nicht aggressiv, sondern stabil. Auf beiden Füßen. Vielleicht auch durch ihn, durch seine Skepsis. Durch seine Fragen. Durch dieses stille Infragestellen, das sie gezwungen hat, ihren eigenen Standpunkt immer wieder zu überprüfen. Nicht, um ihn zu rechtfertigen – sondern um ihn zu festigen.

Irgendwann sagte er nichts mehr. Keine kritischen Fragen, kein Stirnrunzeln. Stattdessen dieses typische väterliche Nicken. Kaum sichtbar, aber da. Und irgendwann, Jahre später, fiel ein anderer Satz. Leise, fast nebenbei. Dass er stolz sei: auf das, was sie aufgebaut habe, auf die Praxis. Auf die Konsequenz, auf die Ernsthaftigkeit, mit der sie ihren Weg gehe.

Vielleicht war das sein Weg, Anerkennung zu zeigen. Nicht überschwänglich, nicht mit großen Worten. Sondern auf seine Art. Vivian

hatte gelernt, genau das zu sehen. So wie sie gelernt hatte, Füße zu lesen: zwischen den Zehen. In der Haltung. In dem, was nicht sofort sichtbar ist.

Heute weiß sie: Es war nie gegen sie gerichtet. Es war ein Ausdruck von Fürsorge, von Verantwortung. Von dem Wunsch, dass sein Kind sicher steht. Und genau das tat Vivian. Jeden Tag. In ihrer Praxis, in ihrem Leben. In dem, was sie weitergab.

Haltung beginnt unten. Bei den Füßen. Bei der Art, wie man steht, wie man geht. Wie man bleibt, auch wenn es unbequem wird. Ihr Vater hatte ihr nicht den Beruf ausgesucht, den sie ergriffen hat. Aber er hatte ihr etwas anderes mitgegeben:

Stabilität. Rückgrat. Bodenhaftung.

Vielleicht waren das nie Zweifel, sondern Fürsorge in einer Sprache, die Vivian erst später verstanden hatte.