

## Bewegliche Wurzeln

Christian Larsen, der Initiant der Forschungsgruppe Spiraldynamik, lädt ein zum richtigen Gebrauch der Füße

Millionen von Jahren brauchte die Natur, um den menschlichen Fuss zu entwickeln - ein bioarchitektonisches Meisterwerk, gebaut, um uns ein Leben lang Standsicherheit und Fortbewegung zu ermöglichen. Die Füße tragen uns durchs Leben. Dass ein Mensch in seinem Leben einmal um die Erde geht, ist keine Besonderheit. Bereits fünf Kilometer pro Tag genügen, um im Verlaufe eines Lebens spielend den Erdball zu umrunden.

Die Evolution hat in dieses Präzisionsinstrument ihr ganzes Know-how gesteckt: eine raffinierte Anordnung von 32 Fussknochen und Knöchelchen, ein ausgeklügeltes Bandsystem sowie dreidimensionale Gurtung durch Muskeln. Alles ist perfekt aufeinander abgestimmt. Ein Wunder? Vielleicht. Mit Sicherheit ein Geniestreich der Schöpfung! Doch was fangen wir damit an?

### Notrufe aus dem Keller

Achtlos packen wir unsere Füße in ein Paar mehr oder weniger zweckmässige Schuhe und lassen sie den ganzen Tag darin schmoren. Nicht selten behandeln wir das Schuhwerk besser als die Füße.

Achtzig Prozent der Bevölkerung leiden an Fussbeschwerden: bleierne Müdigkeit, brennende Fusssohlen, steinharte Muskelverspannungen und schmerzhaft Druckstellen. Chronische Fehlbelastungen führen zu einer grossen Palette unangenehmer Fussdeformitäten. Am Anfang dieser Kette steht meist ein scheinbarer Knickfuss: Die Ferse wird innen statt aussen belastet.



*Schreiben mit dem Fuss – Eine praktische Übung zur Stärkung des Fussgewölbes. Bild: MF*

Die ungünstige Innenbelastung führt in der Folge häufig zum Senkfuss und in extremen Fällen gar zum Plattfuss. Die Füße wollen entsprechend den ihnen innewohnenden Bauprinzipien belastet und bewegt werden. Deshalb lohnt es sich, Psychodynamik und Anatomie unserer "Wurzeln" genauer unter die Lupe zu nehmen.

Wenn wir das innere Gleichgewicht verlieren, beginnen wir innerlich zu schwanken. Das wirkt sich unmittelbar auf die Standsicherheit der Füße aus. Was nicht bedeuten soll, dass wir gleich zu taumeln und zu torkeln beginnen, obschon eine solche direkte psychosomatische Umsetzung gar nicht selten vorkommt.

Gut erinnere ich mich an die Geschichte eines elfjährigen Jungen, der mit akuter Gangstörung auf die Notfallstation einer Universitätsklinik kam. Breitbeinig wie ein Matrose auf hoher See schwanke er durchs Zimmer, als er versuchte, auf einer geraden Linie zu gehen. Die ärztliche Vermutungsdiagnose lautete: Tumor oder Entzündung im Bereich des Kleinhirns.

Die nachfolgenden Abklärungen ergaben nichts dergleichen. Doch es

kam eine traurige Familiengeschichte ans Licht: Eltern in Trennung, Alkoholprobleme, finanzielle Belastung, Schulschwierigkeiten... Alles zusammen war für den Jungen einfach zuviel, und er musste seiner Haltlosigkeit körperlich Ausdruck geben.

Freundlicherweise kommen uns die Füße sofort zu Hilfe, wenn wir innerlich das Gleichgewicht verloren haben. Zwei Richtungen kann der Fuss einschlagen, um auf körperlicher Ebene die Standfestigkeit zu erhöhen: Er kann versuchen, sich am Boden festzukrallen, oder er kann versuchen, seine Auflagefläche zu vergrössern. Das Gefühl des sich Festklammerns führt Richtung Krallenzehen, häufig in Kombination mit einem Hohlfuss. Das Bedürfnis einer breiteren Abstützfläche ebnet die Entwicklung zum Senk- und Plattfuss. Doch nun zur guten Nachricht: Wir können "unsere" Verhaltensmuster sowohl auf psychischer wie körperlicher Ebene ändern. Damit verfügen wir über die Möglichkeit, unsere körperlichen Strukturen zu ändern. Der Schlüssel dazu ist die Schulung der Wahrnehmung.

### Das Prinzip der Spiralfeder

Der Fuss stellt eine in sich spiralig geschraubte Struktur dar. Dies ganz im Gegensatz zu unserem nächsten biologischen Verwandten, dem Menschenaffen. Der geht auf den Aussenkanten seiner Füße, indem er den Innenrist vom Boden anhebt. Menschenaffen sind nicht wie wir fähig, gleichzeitig die Ferse aussen und den Vorfuss innen zu belasten. Von allen Zwei- und Vierbeinern besitzt nur der Mensch eine sich aktiv verschraubende Wirbelsäule sowie Füße, die auf dem Prinzip einer Spiralfeder beruhen.

Wohlbefinden und Belastbarkeit der Füße hängen wesentlich vom richtigen Gebrauch dieser Spiralfedern ab. Das Fersenbein - auf ihm ruht das Hauptgewicht des Körpers - ist auf seiner Aussenseite mehrere Zentimeter dick. Auf der Innenseite hingegen ist es balkonartig überhängend. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, die Ferse aussen und nicht innen zu belasten.

Das dreidimensionale Fussgewölbe zieht von der Fersenaussenseite zum Vorfuss. Es ist ein freistehender Kuppelbau, ohne tragende Säule. Die Knochen, Bänder und Muskeln des Fusses bilden zusammen eine Einheit, eine elastisch gefederte Spiralstruktur. Wir gebrauchen diese Spiralfedern entweder im ursprünglichen oder im richtungsverkehrten Sinne. Im Alltag belasten wir unseren Fuss entweder entsprechend seinen Konstruktionsprinzipien oder eben verkehrt.

### **Erdung im Alltag**

Sie möchten sich erden. Natürlich können Sie sich mit jeder Art von Füßen erden, ein Gefühl der Erdverbundenheit verspüren. Eine Idee ist aber nicht mit Wahrnehmung zu verwechseln. Die Idee findet statt im Kopf, die Wahrnehmung auf dem Boden. Der Weg zu gesunden Füßen folgt bestimmten Gesetzmässigkeiten.

Der erste Schritt besteht darin, eine liebevolle Beziehung zu Ihren Füßen aufzubauen. Ob schön, etwas krumm oder gar ein wenig verunstaltet spielt keine Rolle. Es sind Ihre Füße! Ein Umtausch ist nicht möglich. Es gilt, die eigenen Füße zu akzeptieren, ohne Wenn und Aber, ohne Rebellion oder Resignation. Nächster Schritt: Die Füße wollen intelligent, sprich ihrer anatomischen Bauweise gemäss, belastet und gebraucht werden. Wichtigster Punkt:

Fersen aussen belasten. Das ist einfacher gesagt als verkörpert. Wie immer Sie dastehen, werden Sie als „normal“ empfinden. Doch seien Sie selbstkritisch. Bei vielen Menschen knickt die Ferse unbemerkt nach innen ein. Betrachten Sie Ihre Füße mit Hilfe zweier Spiegel von hinten oder bitten Sie jemanden um fachmännischen Rat. Die Aussenbelastung der Ferse nützt nichts, wenn die Grosszehe dabei den festen Bodenkontakt verliert. Erst wenn die Ferse nach aussen und die Grosszehe nach innen gedreht werden, entsteht der besagte Spiralfedereffekt.

### **Fuss-Schreiben**

Eine kleine Übung zur Aktivierung der hierzu notwendigen Muskulatur: Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden. Vergewissern Sie sich, dass der Aussenknöchel des vorderen Fusses den Boden berührt. Stecken Sie einen Bleistift zwischen Grosszehe und zweite Zehe. Der Bleistift ruht parallel zum Boden. Drehen Sie jetzt den ganzen Voruass - und nur den Vorfuss - gegen den Boden, als ob Sie mit der Bleistiftspitze am Boden schreiben wollten. Der Aussenknöchel bleibt, wo er ist, die Zehen sind entspannt, und das Knie soll sich nicht anheben.

Bewegen Sie so die Bleistiftspitze im Atemrhythmus auf und ab. Der Fuss entschraubt und verschraubt sich dabei abwechselungsweise. Machen Sie zwanzig Wiederholungen. Muskelkrämpfe im Bereiche der Fusssohle oder an der Aussenseite des Unterschenkels sind sichere Hinweise auf eine untrainierte Muskulatur. Mit etwas Übung bekommen Sie diese Muskeln wieder in den Griff. Dann können Sie dieselbe Verschraubung des Fusses im Stehen üben und wenn Ihnen dies gelungen ist beim Gehen und Laufen.

Ich habe im Verlaufe der Jahre viele Füße gesehen, die sich von Grund auf umgestaltet haben. Viele Menschen haben über den koordinierten Gebrauch der eigenen Füße zu Wohlbefinden, Belastbarkeit und Leichtigkeit zurückgefunden. Dabei haben sie ein Gefühl für ihre mobilen Wurzeln und für die Erdverbundenheit des Menschen wiederentdeckt.

Institut für Spiraldynamik  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27  
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)

Internet: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)