

Zeit für unsere Füße

Bericht über eine Fortbildung für Erzieherinnen in einem Bildungszentrum für Blinde und Sehbehinderte

Dr. Dorothea Bosert

Das Thema „Füße“ interessiert mich schon lange. Und je mehr ich mich mit diesem Thema beschäftige, umso mehr sehe ich, wie ungemein wichtig die Füße sind und wie wenig sie oft Beachtung geschenkt bekommen. Dies ist auch ein Grund, dass ich diesen Bericht schreibe. Ich möchte von einer Fortbildung für Erzieherinnen berichten, die ich an meiner Arbeitsstelle durchgeführt habe. Sie ging über ca. elf Stunden und es hatten sich nur Frauen angemeldet.

Ich benenne zunächst die Ziele meiner Fortbildung, möchte einen kurzen Überblick über den Ablauf anschließen und danach auf die einzelnen Abschnitte der Fortbildung eingehen. Die Ziele für die Fortbildung sind folgende:

1. Aufmerksamkeit für die Füße wecken:
 - wirklich begreifen, erspüren, wie wichtig sie sind
 - mein Umgang mit ihnen; mag ich meine Füße, mag ich mich?
2. Erspüren, was es bedeutet, guten Bodenkontakt, einen festen Standpunkt, Standfestigkeit, Stabilität, Gleichgewicht zu haben.
3. Über die Füße zu den Emotionen gelangen: von der Improvisation zur Gestaltung.
4. Einblick in die Integrative Tanztherapie (ITT) geben
5. Transfer zur Arbeit mit Blinden und Sehbehinderten erarbeiten.

Auf die Punkte 4 und 5 werde ich bei diesem Bericht nicht eingehen, da sie den Rahmen sprengen würden und auch speziell für diese Teilnehmerinnen

gedacht sind. Die Fortbildung gliedert sich wie folgt:

Freitag: 3 Stunden

- Teil I: Kennenlernen, Kontakt zu sich, zum Raum, zu den anderen Teilnehmerinnen finden, Heimat in der eigenen Bewegung finden, Einblick in die Integrative Tanztherapie geben.
- Teil II: Fuß als Sinnesorgan (Einführung); Erfassen des ganzen Körpers, Arbeit mit den Körperteilen, Spot auf die Füße, die Bedeutung der Füße (Theorie).

Samstag: 8 Stunden

- Teil III: Fuß als Greiforgan; Anatomie, funktionelle Übungen.
- Teil IV: Fuß als Gleichgewichtsorgan; Stehen, Standfestigkeit, Stabilität.
- Teil V: Fuß als Ausdrucksorgan; Emotionen: Improvisation, Gestaltung.
- Teil VI: Transfer zur Arbeit mit Blinden, Reflexion der Fortbildung.

Ich werde nun auf die einzelnen Abschnitte Bezug nehmen, werde theoretische Inhalte ausführen und praktische Übungen genauer beschreiben. Den Teil I beschreibe ich nicht näher, da er „nur“ zum Aufwärmen und zur Einführung in die Arbeitsweise der Integrativen Tanztherapie diene.

Teil II: Fuß als Sinnesorgan

Die Bedeutung der FüÙe (Theorie)

Schon der Naturforscher Leonardo da Vinci schwärmte über den Fuß als „ein Wunderwerk der Technik und ein Kunstwerk“. Und auch wenn sonst wenige die FüÙe loben: die Statistik tut es: rund 150 Millionen Schritte machen wir mit unseren Laufwerkzeugen gewissermaßen von der Wiege bis zur Bahre, 100 000 Kilometer weit tragen sie uns durchs Leben, das wären zweieinhalb Mal rund um den Globus! Eine imponierende Leistung, die man schon als Durchschnittsmensch schafft, der täglich nur etwa 3 km auf „Schusters Rappen“ zurücklegt. KellnerInnen, BriefträgerInnen, Wandervögel und LangstreckenläuferInnen kommen leicht auf das Doppelte, Dreifache oder noch mehr.

Den FüÙen wurde und wird in verschiedenen Kulturen eine ganz unterschiedliche Bewertung und Aufmerksamkeit zuteil. Bei den christlichen Kulturen symbolisiert der Brauch der Fußwaschung die Waschung des ganzen Menschen. Im Islam darf der geweihte Boden in den Gotteshäusern nur barfuß betreten werden, denn allein der Fuß stellt die Verbindung und Verwurzelung zur Erde her. In China wurden bis ins 20. Jh. hinein den Frauen der höheren Schichten die FüÙe systematisch verkrüppelt: so wurden Mädchen im Alter von 6-7 Jahren die äußeren Zehen unter die FüÙe gewickelt. Dadurch sollten diese auf eine Idealgröße von 7,5 cm gebracht werden. So entstanden die sog. „LotosfüÙe“: diese symbolisierten in ihrer Form die Vagina und galten als besonders erotisch. Diese Folter dokumentiert in drastischer Weise, dass die betroffenen Frauen sich nicht „auf freien FüÙen“ bewegten. Sie befanden sich in Abhängigkeit und wurden daran gehindert, ihr eigenes Gleichgewicht, ihre eigene Aufrichtung und Haltung zu entwickeln. Auch die nackten FüÙe der Sklaven bedeuteten Abhängigkeit und Unterwerfung,

während der Besitz von Schuhen neu erhaltene Freiheit bedeutete.

Wie auch immer: ohne Fuß kommen auch wir nicht voran, ohne Fuß läuft nichts in unserem Leben. Doch wie danken wir es ihm? Indem wir ihn schlecht behandeln, ihn zwei Drittel des Tages in mehr oder weniger passende, dunkle, schlecht belüftete Behälter aus Leder, Leinen oder Kunststoff stecken. Oder ihn in unserem Fitnesswahn dauernd überstrapazieren, so dass wir wegen verknackster Gelenke, gerissener Kapseln und Bänder, entzündeter Sehnen und Knochen Schmerzen bekommen. Hier zeigt sich: Unsere eigentlich extrem belastbaren und robusten Gehwerkzeuge können irgendwann nicht mehr. Mediziner melden alarmierende Zahlen: Fast sechs Millionen Deutsche leiden unter „Hallux valgus“; dieser Zustand tritt ein, wenn der „groÙe Onkel“ drückt. Dies trifft vor allem Frauen, die ihre FüÙe in zu spitzen, enges Schuhwerk zwängen. FüÙe hassen, was Frauen lieben, vor allem die jungen mit ihrer neuen Schuhmode. Gemeint sind die extrem hohen Treter mit Plateausohle, die den Fuß ruinieren und Gelenke, Sohlen und Zehen schädigen können. 98 % kommen angeblich mit gesunden FüÙen zur Welt. Bei Schuluntersuchungen weisen bereits 12 % der Vor- und GrundschülerInnen Fußschäden auf. D.h. jedes 8. Kind dieser Altersstufe hat schwache, nicht leistungsfähige FüÙe. Mit den Jahren nehmen die Fußschäden noch zu und verschlimmern sich. Experten schätzen, dass 80 % der Deutschen Probleme mit ihren FüÙen haben. Vergrößerte Zehenballen, Hammerzehen, Hühneraugen, Senk- und Spreiz- sowie PlattfüÙe sind die häufigsten Leiden. Neben einer Veranlagung sei dies vor allem auf schlechtes Schuhwerk schon von Kindesbeinen an zurückzuführen. In späteren Jahren kommen altersbedingte Deformationen hinzu. Ergänzt durch Bewegungsmangel und Übergewicht führt dies dann zur zwangsläufigen

Konsequenz aus dem verbreiteten Fehlverhalten: Geht es unserem Fuß schlecht, weil er überfordert wird, hat das Folgen für unseren Körper. Das Knie tut weh, die Sehnen entzünden sich, es gibt Probleme mit dem Rücken... Und statt sie weiter abzuschinden, sollten wir mehr auf die Gesundheit unserer Füße achten. Denn erst diese machten den Menschen zur Krönung der Schöpfung. Die Füße bilden das Fundament des menschlichen Körpers. Über sie ist die Aufrichtung möglich. Füße stellen den Übergang vom ICH zum Boden dar, auf dem sich eine Person bewegt. Und sie bieten so auch einen vielfältigen Spiegel für die eigene Befindlichkeit – wir sprechen ja oft im übertragenen Sinne z.B. davon:

- wackelige Beine zu haben
- es rutscht der Boden unter den Füßen weg
- gut zu Fuß zu sein usw.

Deshalb ist es besonders wichtig, unseren Füßen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Um den Fuß selbst als Sinnesorgan zu erfahren, leite ich praktische Übungen an. Zunächst führen einige Übungen zum Thema „Fuß“ hin, auf die ich hier nicht näher eingehe. Wir arbeiten z.B. mit den verschiedenen Körperteilen (wie Armen, Finger, Becken usw.), um schließlich mit einem Spot auf die Füße zu enden. Die Teilnehmerinnen sollen ihre Aufmerksamkeit ganz auf ihre Füße lenken und beim Tanzen durch den Raum alle ihre Möglichkeiten ausprobieren. Danach tanzen wir gemeinsam einen griechischen Sirtaki, bei dem die Fußarbeit durch Anstell- und Kreuzschritte gefordert ist.

Durch diese „Vorübungen“ sind die Füße bestens beachtet und ich schließe einen „Fühlparcours“ an.

„Fühlparcours“: Aus verschiedenen Materialien lege ich einen Weg durch den Raum (z.B. stachelige Fußmatte, Lammfell, Plastiktüte, dickes Polster, Dachpappe usw.). Die Teilnehmerinnen

hatten verschiedene Aufgaben: sie sollen, wenn möglich barfuß

- einmal langsam und einmal schnell über diesen Weg gehen,
- einmal mit offenen Augen und einmal mit geschlossenen Augen (von der Partnerin geführt).

Im kurzen Feedback zeigt sich, dass das Spüren mit den Füßen intensiver wird in der Reihenfolge von Schnellgehen – Langsamgehen – Blindgehen. Am angenehmsten ist den meisten Teilnehmerinnen das Lammfell. Eine Teilnehmerin bevorzugt die stachelige Fußmatte, da sie durch diese ihre Füße noch mehr spürt bzw. weil ihre Füße dadurch wunderbar massiert werden. Die Plastiktüte wird von fast allen als unangenehm empfunden, da sie so rutschig und so klebrig ist. Die Füße sind nun sensibilisiert und es kann sich folgende Partnerinnenübung anschließen:

Partnerinnenübung: Die Partnerinnen liegen in Verlängerung der anderen auf dem Rücken, die Füße berühren sich, die Augen sind geschlossen: der Spot soll nun auf die Füße gerichtet werden, die wahrnehmen, spüren, Impulse ausdrücken, dialogisieren, kämpfen, kommunizieren...

Bei dieser Übung verwende ich die ersten 5 Minuten keine Musik, erst dann blende ich ruhige Musik ein. Eine Teilnehmerin macht bei dieser Übung von vornherein nicht mit, da ihr bei dieser Übung der Kontakt zu nahe ist. Das Feedback der anderen Teilnehmerinnen zeigt, dass es ihnen mit Musik wesentlich leichter fällt, die Füße der Partnerin zu erforschen, mit ihnen zu kommunizieren. Die Musik verhilft zu mehr Leichtigkeit und Spiel, während der erste Teil ohne Musik als sehr intim empfunden wird. Dieser Unterschied ist auch deutlich in der Atmosphäre zu spüren! Die Musik bringt das Spielerische hervor, verhilft zum Ausprobieren und Neugierigsein.

Der Teil II schließt am Ende des Abends mit einer Feedbackrunde, bei der jede Teilnehmerin erzählen kann, wie es ihr ergangen ist, welches Gefühl im Vordergrund stand und wie sich die Füße jetzt am Ende des Freitagabend anfühlen. Für die meisten Teilnehmerinnen ist diese tanztherapeutische Arbeit neu, aber sie konnten sich gut einlassen. Der Abend ging für sie mit sehr wachen, gut durchmassierten und gut gespürten Füßen zu Ende.

Am Samstag geht es weiter mit den Teilen III bis VI. Den Teil VI lasse ich für diesen Bericht weg, da es speziell für die Erzieherinnen um einen Transfer zu ihrer Arbeit ging.

Teil III: Der Fuß als Greiforgan

Nach einer Aufwärmphase und einem gemeinsamen Kreistanz biete ich erst einmal Theorie an.

Zur Anatomie

Um uns den Wert und den Nutzen der Füße als tragende und fortbewegende Körperteile bewusst zu machen, müssen wir mehr über ihren Bau und ihre Funktion wissen. Denn wie bei einem Werkzeug lernen wir aus dem Verständnis der Funktion erst den regelrechten Umgang. Im richtigen und vielseitigen Gebrauch dieser Werkzeuge, unserer Füße, vollzieht sich gleichzeitig ein natürliches und organisches Training. Wir stärken nicht allein die Muskulatur, sondern schulen gleichzeitig das Körperempfinden und steigern die Freude und den Drang nach Bewegung.

Wie bereits erwähnt, hat schon Leonardo da Vinci die Füße als ein Wunderwerk der Technik und als ein Kunstwerk bezeichnet. Und zwar ein Kunstwerk aus 26 Knochen, 114 Bändern, 20 Muskeln und 31 Gelenken.

Anatomisch betrachtet bilden die 26 Knochen die Hauptabteilung des Meisterwerks:

7 Fußwurzelknochen, 5 Mittelfußknochen und 14 Zehenknochen. Sie formen zwei ineinander gefügte Gewölbe – und zwar ein Brückengewölbe in der Längsrichtung und ein Quergewölbe im Vorderfuß. Gerade das Längsgewölbe ist gut durch Fußgymnastik reaktivierbar!

Ein arabisches Sprichwort besagt: „Das Fußgewölbe eines Menschen sollte so hoch sein, dass ein Vogel sein Nest darunter bauen und seitlich ein Bächlein hindurchfließen könnte.“

Damit alle Einzelteile zusammenhalten und funktionieren, sind zahlreiche Bänder und Muskelstränge „verbaut“. So gelingt es dem Fuß, zwei völlig widersprüchliche Grundforderungen zu erfüllen – er muss beweglich sein und flexibel wie ein Handschuh, zugleich aber fest und stabil. Außerdem muss er uns den Stand auf 2 Beinen ermöglichen, während das Körpergewicht z.B. bei den meisten Tieren auf 4 Stützen ruht.

Funktionelle Beschreibung:

1. Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten in allen 3 Dimensionen setzen sich zusammen aus

- a) den Bewegungsmöglichkeiten im Knöchel durch das Sprunggelenk
Das Sprunggelenk bildet den Umschaltpunkt zwischen dem horizontalen Fuß und dem vertikalen übrigen Körper und ist der Ursprung unserer Aufrichtung. Es ist enorm wichtig für das Gehen und Bewegen, für die Stabilität, Balance und ist im ständigen „Schwingen“. Man unterscheidet:
 - oberes Sprunggelenk (Schienbein-, Wadenbeingabel): Heben und Senken (Flexion und Extension)
 - Unteres Sprunggelenk (Sprung-, Fersen-, Kahn-, Würfelbein): Einwärtsdrehung und Auswärtsdrehung (Supination und Pronation)
- b) Bewegungsmöglichkeiten in den Zehengelenken, Beuge- und Streckbewegungen evtl. auch eine Spreizbewegung

II. Die extreme Belastung

Die extreme Belastung der Füße lässt sich folgendermaßen erklären:

Die Füße liegen an der Basis des Körperschwerpunktes und ein Fuß übernimmt jeweils im Wechsel mit dem anderen das volle Körpergewicht. Dies bedeutet eine außerordentlich hohe Belastung. Bei keinem anderen Körperteil finden wir auch nur annähernd ähnliche Verhältnisse. Diesen extremen Belastungsverhältnissen ist auf Dauer nur ein ausgewogenes Muskelgleichgewicht gewachsen. Und geringste Veränderungen eines Teiles dieser funktionellen Einheit ziehen Veränderungen der Gesamtheit des Fußes nach sich. Das federnde Quer- und Längsgewölbe, bestehend aus Fußwurzel- und Mittelfußknochen, trägt das Gewicht des Menschen. Die Zehen sind in die Tragefunktion nicht mit einbezogen. Sie wirken als Hebel, wenn der Fuß sich im Gehen vom Boden abstößt. Im Stehen liegen sie auf dem Boden auf und prüfen als eine Art Tastorgan den Untergrund. Weitere wesentliche Funktion ist, das Gewicht des Körpers im Stehen und in der Bewegung auszubalancieren. Gemeinsam bewerkstelligen sie die große Beweglichkeit bei gleichzeitiger Festigkeit.

Dies sind genügend Gründe für einen wohlwollenden Umgang mit den Füßen, anstatt sie bei Schmerzen nur ärgerlich wahrzunehmen.

Noch ein paar Worte zum „Fuß in Bewegung“: Der Fuß in Bewegung ist ein faszinierender Vorgang: Beim Gehen, (wenn die Fußsohle auf dem Boden abrollt), laufen alle Gelenkbewegungen und Muskelanspannungen vom Knöchel zu den Zehen hin ab. Der Fuß setzt unter dem Druck von manchmal zwei Zentnern Lebendgewicht auf der äußeren Ferse auf, kippt über das untere Sprunggelenk und wirkt dabei wie eine Feder. Die Ferse übernimmt den Part des hoch

effizienten Stoßdämpfers, der beim Laufen die freigesetzte Bewegungsenergie abbremst. Mediziner sagen voller Hochachtung: Es gibt auf der Welt kein besseres ABS-System, das so feinfühlig und zuverlässig stoppen kann wie der Fuß. Beim Gehen hat der Fuß nur das einfache Körpergewicht zu verkraften. Beim Joggen dagegen muss er das Zwei- bis Dreifache unseres Gewichtes abfedern, während eines Marathons grob überschlagen ca. 20 000 mal pro Fuß. Aber selbst wenn wir nicht mit ihnen gehen, laufen, springen, tanzen oder joggen, müssen die Stützen des Lebens schwer arbeiten. Auch im Stand bewegen wir uns ständig, beugen uns nach vorn, nach hinten oder zur Seite und verlagern dabei unseren Körperschwerpunkt. Hinzu kommt, dass wir uns oft auf unebenem Untergrund bewegen oder irgendwelche Hindernisse überwinden müssen. Damit wir in diesem Augenblick nicht auf die Nase fallen, muss der Fuß blitzschnell reagieren und korrigierend eingreifen. Dafür sorgen Aberhunderte von Nervenrezeptoren an den Sohlen. Sie liefern dem Gehirn ständig eine Fülle von Informationen über den Standort der Füße und die Beschaffenheit des Untergrunds. Die Antworten des „Computers im Kopf“ sind unbewusste Nervenimpulse. Diese veranlassen die Muskeln der Füße und Beine zu schnellen Stellungskorrekturen.

Der Preis für diese große Beweglichkeit ist ein Mangel an Stabilität der Knochen und Bänder, also des passiven Bewegungsapparates. Die Muskulatur, also der aktive Teil des Bewegungsapparates, trägt die Verantwortung für die gute Haltung und ist trainierbar!

Um den Fuß auch praktisch als Greiforgan zu erfahren und um Einblick in „Trainingsübungen“ für den aktiven Teil des Bewegungsapparates zu bekommen, setzen wir uns alle auf Hocker im Kreis und ich stelle den Teilnehmerinnen verschiedene Aufgaben:

Aufgabe: Alle Teilnehmerinnen bekommen kleine Sandsäckchen, die sie unter ihre Füße auf den Boden legen sollen: dann zunächst einen Fuß direkt mit dem Fußgewölbe darauf stellen und mit leichtem Druck den Fuß über das Säckchen abrollen, ohne vom Boden abzuheben; danach den Fuß gut abrollen und mal mit den Zehen vor dem Säckchen auftippen, mal mit den Fersen hinter dem Säckchen. Sodann mit beiden Füßen gleichzeitig und abwechselnd. Am Schluss die Säckchen mit den Füßen nehmen und in eine Kiste werfen.

Aufgabe: Jede Teilnehmerin bekommt ein Chiffontuch

- mit 1 Fuß nehmen und wedeln
- mit 2 Füßen nehmen und wedeln, kreisen.
- Tuch mit den Füßen zusammenfalten und in eine Kiste räumen.

Aufgabe: Jede Teilnehmerin bekommt eine Zeitung:

- auseinander- und zusammenfalten
- zerreißen und zusammenknüllen und aufräumen

Die Teilnehmerinnen waren alle mit viel Eifer bei der Sache. Einigen gelingt es recht gut, ihre Zehen zum Greifen einzusetzen, andere wiederum haben Schwierigkeiten dabei. Die Anstrengung bei diesen Übungen zeigt sich bei einigen auch in den Gesichtern: die Stirn wird gerunzelt, der Mund macht die Bewegungen mit, teilweise werden auch die Arme mitbewegt. Insgesamt haben die Teilnehmerinnen sehr viel Spaß und es lässt sich erahnen, dass man durch mehr Übung auch die Zehen wieder beweglicher machen könnte. Zur Erholung schließe ich eine kleine Theorieeinheit, ein paar Gedanken bzw. Geschichten zum Thema Füße als Werkzeuge bzw. als Sinnesorgane an.

Am Beispiel von Contergan (Schlafmittel) – geschädigten Menschen sieht man, dass die Füße als „Reservehände“ unersetzliche Dienste tun können. In einem Bericht von einem jungen Mann stand, dass er nicht nur das

Fernsehgerät mit seinen Füßen bedienen konnte, sondern auch die Buchseiten mit ihnen umblättern und mit ihnen essen konnte. Auch Türen konnte er mit seinen Füßen öffnen. Weitere Beispiele sind z.B. die fußmalenden Künstler mit ihren Weihnachtspostkarten.

Wenn Kinder ihre Füße nicht nur in isolierende Schuhe verpackt gebrauchen, sondern lernen, mit den Füßen zu fühlen, zu tasten, zu streicheln, zu greifen, zu balancieren, können sie ein besseres Körperbewusstsein entwickeln. Zudem werden die Füße leistungsfähiger. Und sie können das Körpergewicht elastischer und harmonischer tragen. Dadurch wird der gesamte Bewegungsablauf positiv beeinflusst.

Weitere Übungen mit den Füßen können sein:

- Einkaufszettel schreiben mit dicken Wachsmalern: auf dicke Tapetenrolle
- Durst löschen, indem Flaschen mit Füßen aufgeschraubt werden
- aus Holzbauklötzen hohe Türme bauen
- Zimmer aufräumen
- Blinde Kuh spielen: d.h. 3 Gegenstände mit den Füßen erfühlen und erraten
- Säckchen in eine Kiste werfen
- Wäsche falten.

Um die Füße in ihrer hohen Sensibilität zu erfassen, gehen wir wieder zu praktischen Übungen über.

Übung: Alle sitzen auf Polstern im Kreis. Jede hat die Aufgabe, ihre Füße genau zu ertasten, sämtliche Strukturen zu erfassen, die Füße zu kneten: mal zart, mal mit Kraft. Sie sollen zuerst nur einen Fuß bearbeiten, um dann nachspüren zu können, ob es einen Unterschied zum anderen, nicht bearbeiteten Fuß gibt.

Übung: Nach dieser Phase werden die Teilnehmerinnen angeregt, durch den Raum zu gehen und zu fühlen, wie sich ihre Füße jetzt, nach dieser Behandlung anfühlen.

Eine Feedbackrunde beendet den Teil III. Hierbei geben die Erzieherinnen an, dass der zuerst „bearbeitete“ Fuß wesentlich spürbarer ist, teilweise auch wärmer, kribbeliger, bewusster. Durch den Raum gehen alle mit wesentlich mehr Aufmerksamkeit auf ihre Füße; ihre Füße sind deutlich spürbarer.

Teil IV: Der Fuß als Gleichgewichtsorgan

Praktische Übungen

Übung zum „richtigen“ Stehen = körperökonomischer Stand

Was ist der körperökonomische Stand? Er bietet quasi eine neutrale Ausgangshaltung. In dieser ist der Körper in seinen Strukturen optimal ausgerichtet und der Organismus am wenigsten belastet.

Übung: Die Füße stehen hüftbreit und parallel. Die Knie sind leicht gebeugt, nicht durchgedrückt. Das Becken ist leicht aufgerichtet, so dass sich das Steißbein in Richtung Boden bewegt. Vielleicht entsteht das Gefühl, als wolle man sich hinsetzen. Eine Vorstellungshilfe ist: das Becken ist eine gefüllte Schale. Wenn man die Schale nach hinten kippt, fließt auch die Flüssigkeit zum hinteren Schalenrand. In dieser Position richtet man das Becken auf. Lässt man die Flüssigkeit zum vorderen Rand fließen, kippt man das Becken.

Im körperökonomischen Stand ist das Becken derart ausgerichtet, dass man das Gefühl hat, die Flüssigkeit in der Beckenschale ist gleichmäßig verteilt. Mit der Lenden- und Brustwirbelsäule richtet sich der Oberkörper auf dem Becken auf. Die Arme hängen locker aus den Schultern (prüfen!). Der Nacken trägt aufgerichtet den Kopf. Einen imaginären Faden zu Hilfe nehmen, der den Kopf vom Scheitelpunkt aus nach oben streckt. Das Kinn ist leicht angezogen und zeigt zum Brustbein. Es kann das

Gefühl von einem leichten Doppelkinn entstehen.

Um dieses „richtige“ Stehen noch weiter zu vertiefen, schließen sich folgende Partnerinnenübungen an:

Übung: Partnerin A stellt sich mit verschiedenen Beinstellungen hin und Partnerin B versucht, sie aus dem Gleichgewicht zu bringen:

- Füße ganz eng aneinander
- auf Zehenspitze
- Beine in weiter Grätschstellung
- körperökonomischer Stand.

Alle Teilnehmerinnen machen die Erfahrung, dass sie im körperökonomischen Stand am stabilsten sind – in diesem können sie kaum aus dem Gleichgewicht gebracht werden (außer mit sehr viel Kraftaufwand!). Am instabilsten sind die Standpositionen auf Zehenspitzen und mit sehr enger Beinstellung. Die Standposition mit weit gegrätschten Beinen bietet zwar seitlich die höchste Stabilität (also auch mehr als im körperökonomischen Stand), aber nach vorne und nach hinten ist sie sehr instabil. Trotz dieser gemachten Erfahrungen kommt es vielen komisch vor, diesen „richtigen“ Stand einzunehmen – er ist einfach zu ungewohnt!

Nach diesen praktischen Erfahrungen fahre ich mit Theorie zum Thema „Stehen – Gleichgewicht – Standpunkt“ fort.

Die Fähigkeiten des Stehens und der aufrechte Gang sind relativ jung – gerade mal 1 Million Jahre. Sie entwickelten sich in der Evolution als Anpassung an sich verändernde Lebensbedingungen und stellen vielleicht die wesentlichen Unterschiede zu den Tieren dar. Mit der Aufrichtung organisiert sich die Wirbelsäule (WS) derart, dass der Kopf frei beweglich und die obere WS entlastet wird; die untere WS jedoch erfährt mehr Belastung. Das freie Stehen, das jedes Kind für sich neu entdeckt und entwickelt, ist die individuelle Wiederholung eines Prozesses der Evolution, der sich über

Tausende von Jahren entwickelt hat. Anstelle des Greifens und Kletterns tritt im Laufe der Menschwerdung die Fähigkeit, einen erhöhten Körperschwerpunkt auszubalancieren. Die Füße stellen in Verbindung mit den Beinen die Basis des Ausbalancierens dar.

Dieser evolutionäre Prozess erfährt unterschiedliche Bewertungen. Zum einen könnte man klar sagen, dass es sich um eine Fehlentwicklung handeln muss: So sind schwere Körperteile wie Kopf, Schulter und Rumpf beim Menschen oben gelagert, während die Füße als Basis im Verhältnis zum gesamten Körper relativ klein sind. Diese Gewichtsverteilung erfordert eine Vielzahl von Korrekturbewegungen, um das aufrechte Gleichgewicht immer wieder neu herstellen zu können. Das Positive an diesem evolutionären Prozess ist jedoch, dass mit der neuen Gewichtsverteilung große Bewegungsspielräume, z.B. in der Hüfte und in den Schultern, möglich werden. Das Freiwerden der Arme und Hände erlaubt sehr differenzierte Bewegungen. Wo sollte der Kopf als Schaltzentrale und Überblicksorgan sonst sitzen als obenauf?

Das Stehen

Das Stehen an sich ist eine so alltägliche Tätigkeit, dass sie selten als Tätigkeit wahrgenommen wird. Aber wie bereits erwähnt, müssen unsere Füße, also nicht die Beine, sondern wirklich die Füße allein, selbst beim Stehen enorme Leistungen vollbringen, um uns im Gleichgewicht zu halten. Man stelle sich Schaufensterpuppen vor: Sie sind dem menschlichen Körper in allen Details nachgebildet. Ihre Füße können wir jedoch nur in einer, aber ideal ausbalancierten Position stellen: doch mit jedem Stoß würden wir hilflos nach vorne, nach hinten oder zur Seite fallen. An einer Schräge würde aufrechtes Halten unmöglich sein. Aber in unserer

Menschengestalt können selbst in extremen Positionen Tausende kleiner Muskeleinstellungen in den Füßen einen sicheren Stand gewährleisten.

Die Art und Weise, wie wir die Füße zu unserer Stützung und zu unserem Gleichgewicht benutzen, kann auch eine wunderbare Informationsquelle dafür sein, wie unsere momentane Befindlichkeit ist. Häufig ist die Qualität des physischen Standes dem emotionalen Stand ähnlich. So gibt es im übertragenen Sinne wieder verschiedene Redewendungen:

- unter Zeitdruck / unter Dampf stehen
- auf etwas oder jemanden stehen
- auf dem Boden der Tatsachen stehen
- nicht mehr wissen, wo einem der Kopf steht
- im Boden versinken usw.

Das Gleichgewicht

Unsere Füße sind jedoch nicht nur Sinnes- oder Greiforgane, sondern auch Gleichgewichtsorgane. Sie können aufgrund ihres Aufbaus blitzschnell auf die verschiedene Beschaffenheit von Böden reagieren und ausgleichend wirken. Optimal ausgependelt wird das Körpergewicht über dem Dreieck Ferse und Köpfchen des ersten und fünften Mittelfußknochens. Das mittlere Keilbein stellt den Scheitelpunkt dieses Dreiecks dar. Über diesen kleinen Punkt wird das ganze Gewicht an den Boden abgegeben. Stellt sich doch die Frage, ob dieser winzige Punkt wirklich in der Lage ist, das ganze Gewicht aufzunehmen und an den Boden abzugeben. So erstaunlich es sich aber anhört, so genial und einfach ist die Erklärung: man stelle sich z.B. ein Spitzdach vor, auf das es regnet. Das Wasser kann zu allen Seiten abfließen und lastet nicht auf dem Dach. Der Scheitelpunkt des Fußes stellt wie das Spitzdach die körperliche Voraussetzung dar, damit das Gewicht abfließen kann.

Was bedeutet eigentlich „Gleichgewicht“? Gleich gewichtet, zwei Dinge haben die gleiche Wichtigkeit und

Gültigkeit, ohne dass es gleichgültig ist, wofür man sich entscheidet. „Sich ausgeglichen fühlen“ beschreibt vielleicht am umfassendsten den Zustand von Gleichgewicht. Auf der muskulären Ebene geht es darum, einen Ausgleich zwischen Agonisten und Antagonisten (Spieler und Gegenspieler) zu schaffen. Und Körperökonomie bedeutet in diesem Fall, dieses Gleichgewicht mit einem möglichst geringen Energieaufwand herzustellen. Ein Kind, das nach vielen Erprobungen aufgerichtet gehen kann, hat ein völlig neues, muskuläres Gleichgewicht für sich entwickelt. Es fällt nicht mehr seitlich nach links oder rechts, immer seltener nach vorne auf die Knie oder nach hinten auf den Po. Es hat im Experimentieren gelernt, dass es zusätzlich zum Liegen eine Oben-Unten-Orientierung gibt.

Mit dem Ausdruck „sich ausgeglichen fühlen“ lässt sich wiederum eine Parallele vom physischen zum psychischen Gleichgewicht ziehen: man weiß, dass unzählige Faktoren dazu beitragen, sich ausgeglichen zu fühlen. Und zum anderen weiß man aber auch, dass ganz unterschiedliche Aspekte mal ganz schnell, mal langsamer dazu beitragen, Unausgeglichenheit zu schaffen. Man spricht dann von einem Menschen, der „leicht umkippt“, der „unausgewogen“ ist oder sogar „entwurzelt“ ist.

Der Standpunkt

Haben wir bisher unser Augenmerk nur auf den einen Fuß gelenkt, so betrachten wir nun bei dem Thema „Standpunkt“ das Stehen auf beiden Füßen! Die Fähigkeit, gegründet zu sein, im Leben Fuß zu fassen und auf eigenen Füßen zu stehen, zeigt wie angewiesen wir auf unsere Wurzeln sind und wie unsinnig es ist, sie zu missachten. Standhaftigkeit und Standfestigkeit gehen von den Füßen aus und erlauben uns, das Leben durchzustehen.

Der gesunde Fuß besteht, wie schon erwähnt, aus einem doppelten Gewölbe

mit zwei Brücken und drei Berührungspunkten zur Erde. Das kleinere vordere Gewölbe gründet in zwei Punkten auf Höhe der kleinen und großen Zehe, das große zusätzlich in der Ferse. Unser Fuß ist folglich ein Dreifuß und durch Stabilität und Elastizität ausgezeichnet. Allerdings haben nicht mehr viele moderne Menschen diesen ideal ausgewogenen Bodenkontakt. Die Stellung der meisten ist wackeliger, da sie anstatt auf drei nur noch auf einen oder zwei Standpunkten stehen. Wer mit beiden Füßen auf der Erde steht und diese in jeweils drei Punkten berührt, kann sich auf eine sichere Basis verlassen.

Die Art und Weise, wie eine Person steht, welche Standpunkte sie hat, lässt wiederum häufig Rückschlüsse auf ihre Befindlichkeit zu. Daneben existieren Haltungen, die Rückschlüsse darauf geben können, wie eine Person „im Leben dasteht“. Dazu verschiedene Beispiele:

1. Menschen mit schweren Füßen, die geradezu am Boden kleben und die Füße auch beim Gehen kaum heben. Auch im übertragenen Sinne kann es sein, dass sie die Füße kaum hochbringen, und dass sie nicht in der Kreativität und Spontaneität zu Hause sind. Dafür sind sie vielleicht verlässlich und beständig, vernünftig und gut geerdet. Es kann ihnen so leicht nichts passieren und wenig sie umwerfen.

2. Menschen, die eher auf den Zehenspitzen durchs Leben gehen: sie haben wenig Bodenkontakt. Im übertragenen Sinne haben sie vielleicht keine Wurzeln und keinen Halt; dafür kreativen Schwung und Phantasie im Überfluss. Oder vielleicht sind diese die sogenannten Leisetreter, die nicht anecken wollen.

3. Menschen mit „Krallenfüßen“: die Zehen suchen krampfhaft Halt, sind in die Tragefunktion miteinbezogen, statt als Tastorgane zu fungieren. Auch im übertragenen Sinne suchen diese Menschen vielleicht krampfhaft Halt.

4. Es gibt Körperhaltungen, die in deutlichen Tendenzen Frauen oder Männern zugeordnet werden: Schmal und eng: Beine eng zusammen, Fußspitzen nach innen: eher bei Frauen. Frauen nehmen im Stehen wie auch im Gehen eher Haltungen ein, die sie kleiner und weniger bestimmt erscheinen lassen. Sind Frauen in Illustrierten in sogenannten männlichen Haltungen abgebildet, werden die Bilder häufig so inszeniert, dass die Frauen sich sexuell anbietend wirken oder auch schlicht albern aussehen.

Weit und breit: Beine mehr als hüftbreit, Fußspitzen nach außen: eher bei Männern. In dieser Haltung nehmen die Betroffenen viel Raum für sich in Anspruch. Gleichzeitig umgibt das Stehen mit breiten Beinen und nach außen zeigenden Fußspitzen ein Hauch von Bedeutsamkeit und absoluter Stabilität.

Diese Beispiele sollen als Anregung dienen, eigene Beobachtungen und Überlegungen anzustellen. Nach diesem langen Theorieteil rege ich wieder zu praktischen Übungen an:

Übung: Bei der ersten Übung sollen die Teilnehmerinnen verschiedene Standpositionen ausprobieren. Zunächst ist das Gewicht auf beiden Beinen und dies wird variiert und z.B. das Gewicht hauptsächlich auf die Zehen geben. Wie muss sich dann der restliche Körper einstellen, damit er in der Balance bleibt? Oder sich nur auf ein Bein stellen und das andere als Spielbein variabel benutzen wie z. B. vor oder hinter dem Standbein gekreuzt mit der Zehenspitze den Boden berühren. Sie sollen erspüren, wie sie sich in den verschiedenen Positionen fühlen. Abschließend zeigt sich jede Teilnehmerin in ihrer Alltagshaltung und Alltagsfußstellung. Es kommen ganz unterschiedliche Positionen zum Ausdruck: so gibt es breitbeinige, aber auch überkreuzte Fußstellungen, mal sind die Füße mehr nach außen gedreht,

die Innenkanten mehr belastet oder es ist hauptsächlich ein Fuß belastet usw.

Übung: Als Partnerinnenaufgabe sollen sie auf unterschiedliche Weise aufeinander zugehen, um sich „die Meinung zu sagen“: auf Zehenspitzen, mit dem Gewicht eher nach hinten usw. Es soll erspürt werden, was diese unterschiedlichen Haltungen bewirken, welche Assoziationen auftauchen, wie sich die Mimik, das Tempo usw. dabei verändert und sich danach in der Dyade ausgetauscht werden.

Übung: Zum Abschluss wird die Haltung eingenommen, in der sie sich sicher und stabil fühlen, um gut ihre Meinung vertreten zu können. Alle Teilnehmerinnen stehen mit „beiden Beinen fest auf der Erde“.

In der abschließenden Feedbackrunde äußern einige, dass ihnen diese Haltung ungewohnt sei, dass sie sie erst üben müssen, im Alltag stünden sie oft nicht so stabil.

Teil V: Der Fuß als Ausdrucksorgan

So wie man mit dem ganzen Körper Geschichten erzählen kann, so kann man mit ihm auch Gefühle ausdrücken: gebeugte Schultern können uns von Kummer erzählen oder von der Last, die ein Mensch tragen muss; ein hängender Kopf kann ebenfalls von Kummer und Hoffnungslosigkeit erzählen oder von Angst und Unsicherheit usw. Und so wie man mit bestimmten Handbewegungen Verschiedenes ausdrücken kann, kann man dies auch mit den Füßen. Nur sind uns unsere Füße als Ausdrucksorgan sehr fremd und es bedarf einer großen „Spielwiese“, um ihre Möglichkeiten zu erforschen und zu entdecken.

Aufgabe: So rege ich die Teilnehmerinnen zunächst an, auf verschiedene Art und Weise durch den Raum zu gehen, damit sie nochmals mit Dynamik, Tempo und Bewegungsmöglichkeiten spielen können

(laut / leise; auf Zehen / auf Fersen; – vorwärts / rückwärts / seitwärts).

Aufgabe: Die TN sollen einander mit den Füßen begrüßen: welche Möglichkeiten der Begrüßung gibt es? Als Freundin, als Kind die Mutter, als Fremde usw.?

Aufgabe: Was können Füße ausdrücken, wie können sie sein? Es soll zunächst im Alltagsgang durch den Raum gegangen werden und ich gebe folgende Gefühle in den Raum: fröhlich – traurig – neugierig – scheu – mutig – ängstlich – wütend – zufrieden – tröstend – hinterhältig – drohend – zärtlich. Die Teilnehmerinnen sollen mit dem Spot auf ihre Füße versuchen, diese Gefühle mit diesen auszudrücken. Bei „fröhlich“ fangen sie an zu hüpfen, während bei „traurig“ die Schritte langsamer werden und bei vielen auch schleppend.

So vorbereitet und mit ganz vielen Ausdrucksmöglichkeiten vertraut gemacht, schließt sich als nächste Übung eine Improvisation an.

Aufgabe: Die Teilnehmerinnen sollen zu unterschiedlichen Musiktiteln improvisieren, d.h. mit den Füßen unterschiedlich durch den Raum tanzen. Es können auch Begegnungen stattfinden. Sie können „ihren Füßen freien Lauf lassen“, können spielen, kreativ sein.

In der anschließenden Feedbackrunde wird deutlich, dass es manchen schwer fällt, mit den Füßen kreativ zu sein. Es wird gesagt, dass es ungewohnt ist und man nicht so viele Möglichkeiten habe. Andere wiederum haben viel Spaß beim Improvisieren und entdecken sehr viele Möglichkeiten im Spiel ihrer Füße und Zehen.

Aufgabe: Nach dieser Improvisation stelle ich eine gestalterische Aufgabe: ich spanne durch den Raum eine Schnur, befestige daran einen Vorhang, so dass, wenn man sich hinter ihn stellt, nur die Füße bis ca. Mitte der Wade sichtbar waren. Dieses Arrangement soll als

„Fußlaufsteg“ dienen. Alle haben jetzt die Möglichkeit, ihre Füße für die spätere Präsentation individuell herzurichten. Dazu steht ihnen Verschiedenes zur Verfügung: z.B. Bänder und Haargummis zum Schmücken, Tücher zum Verkleiden oder Farben zum Bemalen der Füße.

Danach erfolgt der Gang jeder Einzelnen über den „Fußlaufsteg“ und die Präsentation ihres „Fußmodells“. Als Abschluss wird ein Foto von allen „Fußmodellen“ nebeneinander auf dem Fußlaufsteg gemacht. Es gibt sehr verschiedene „Fußmodelle“. Bei einem Modell sind die Füße und Waden mit Farben ganz bunt und großflächig bemalt, bei einem anderen Modell gibt es kleine Tattoos auf den Knöcheln, eine andere malt ihrer großen Zehe ein Gesicht auf die Unterseite. Auch Tücher und Bänder werden verwendet. So bekommt eine Wade ein pinkfarbenes Chiffontuch umgebunden oder Zehen werden mit Zopfspangen verziert usw. Bei dieser Aufgabe entwickeln alle sehr viel Phantasie und lachen viel. Nach einer großen Gesprächsrunde und dem Transfer zu ihrer Arbeit geht diese Fortbildung zu Ende und die Erziehrinnen gehen auf wachen und bewussten, teilweise aber auch auf nun müden Füßen nach Hause.

Mit diesem Bericht wollte ich einen Einblick geben, wie wichtig die Füße sind und was wir mit unseren Füßen alles machen können. Ich hoffe, auch einen Impuls gegeben zu haben, den Füßen mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

Literaturliste

Friedrich, S. & Friebe, V., Ruhig und entspannt, rororo Verlag

Grove, C., Wie geht's? Wie steht's? – vhs Handbuch, Klett Verlag

Haselbach, B., Improvisation, Tanz, Bewegung, Klett Verlag

Hausmann, B. & Neddermeyer, R.,
Bewegt sein, Junfermann Verlag

Höhmann-Kost, A., Bewegung ist Leben,
Hans Huber Verlag

Kempf, H.-D. & Fischer, J.,
Rückenschule für Kinder, rororo
Verlag

Köhler, B. & Reber, H., Kinder machen
Fußgymnastik, Hippokrates Verlag

Rößler, S., Krankengymnastische
Gruppenbehandlung – mit Pfiff,
Gustav Fischer Verlag

Willke, E., Hölter, G. & Petzold, H.,
Tanztherapie – Theorie und Praxis,
Junfermann Verlag

