

Im Gespräch mit

Monika Sundermann, Zehenlese-Expertin, über die Kunst der Zehenanalyse als Hilfe zur Selbsthilfe



© Eve Sundermann

Sie waren Inhaberin einer Werbeagentur. Heute sind Sie Körperdolmetscherin, Gesichtsleserin und Zehenleserin. Wie kam es zu diesem bemerkenswerten Berufswechsel?

Ich hatte einen Burn-out. Während dieser Zeit machte ich mir viele Gedanken. Vor allem stellte ich mir die Frage: „Was möchte ich eigentlich?“ Eine Freundin nahm mich zu einem „Körpersprache“-Seminar von Samy Molcho mit. Ich dachte die ganze Zeit: „DAS ist ja ein spannendes Feld, unglaublich!“ Ich sog die Infos wie ein Schwamm auf und besuchte bald weitere Seminare, auch ein Gesichtsanalyse-Seminar. Ich stieg immer tiefer in die Materie ein. Nach drei Ausbildungen bei verschiedenen Lehrern fing ich damit an, die jeweiligen Methoden miteinander zu vergleichen. Je mehr ich wusste, umso mehr Fragen hatte ich. Als ich feststellte, dass das Äußere auch etwas mit den Meridianen zu tun hat, setzte ich mich ein Jahr lang mit der Traditionellen Chinesischen Medizin auseinander. Und dann wurde ich geführt! Ich kann es nicht anders sagen. Bis hierhin war es noch Eigeninitiative gewesen, der Rest ist mir im wahrsten Sinne des Wortes ‚vor die Füße gefallen‘.

*„Das Universum hat gewollt,
dass ich das lerne.“*

So sehr, wie Sie jetzt strahlen, vermute ich, dass das, was nun kam, erfreulich für Sie war ...?

Ja, natürlich! Denn hier ging es um meine größten Talente, die ich mit auf die Erde gebracht habe: Kreativität, Psychologie und Mitgefühl. Ich sage: „Das Universum hat gewollt, dass ich das lerne.“ Lange war es mir nicht möglich, an Imre Somogy heranzukommen; er war für mich ‚der‘ Lehrer für Zehenanalyse! Er war der Entwickler der ‚Sprache‘ der Zehen und gab viele Kurse in Amerika und China. Ich wollte so gerne zu ihm, weil er versuchte, das Ganze auf wissenschaftliche Beine zu stellen, und ich so viele Fragen hatte. Eines Tages flatterte mir ein Zettel ins Haus, auf dem stand, dass er Unterricht hier in Essen geben würde!

DAS ist ja eine Synchronizitäts-Erfahrung!

Ja, besser ging es nicht. Ich spürte schon die ganze Zeit über, dass das mein Weg ist. Ich absolvierte die Ausbildungen bei ihm, und weil er seine Lehrtätigkeit über mehrere Jahre hinweg in Essen ausübte, wurde ich seine Beisitzerin und beendete meine Ausbildung als zertifizierte Dozentin bei ihm. Nach dem Burn-out wusste ich, wohin mein Weg gehen würde: Ich ließ die Agentur los und überschrieb sie meinem Mann.

Ich bin vor einiger Zeit, ursprünglich aus Fortbildungsgründen, in den Genuss einer Zehenlesung bei Ihnen gekommen, die einen tiefen Eindruck bei mir hinterlassen hat. Ist das eines Ihrer Herzensanliegen, die Menschen so zu berühren, dass sie dazu bereit sind, die Weichen in ihrem Leben neu zu stellen?

Das ist für mich das Wichtigste! Dabei betrachte ich mich als Dolmetscherin und nicht als reine Ratgeberin. Der ganze Körper spricht ja, doch die Zehen sprechen am meisten. Das hat einen biologischen Hintergrund: Die Zehen sind zu 97 Prozent vom Unterbewusstsein gesteuert und nur zu drei Prozent vom Bewusstsein.

Ich habe auch eine Grundlagenausbildung für Psychotherapie absolviert, weil ich gemerkt habe, wie nahe ich den Menschen mit diesem Wissen komme, aber für mich ist es am wichtigsten, dass das, was im Unterbewusstsein abläuft, den Menschen bewusst wird. Denn solange die Informationen unbewusst sind, wissen sie unter Umständen nicht um die großartigen Möglichkeiten, die in ihnen stecken! Sie kämpfen, weil sie denken: „Das ist mein richtiger Weg!“, und das Unterbewusstsein sagt zur gleichen Zeit: „Lass die Finger davon!“

Das ist der Sinn und Zweck der Zehenanalyse: diese Informationen ‚nur‘ durch das Dolmetschen ins Bewusstsein zu holen! Denn in dem Moment, in dem Ihnen bewusst ist, was Körper, Geist und Seele Ihnen zu sagen haben, merken Sie auf einmal, was Sie wirklich wollen! Das ist „Hilfe zur Selbsthilfe“!



© Eve Sundermann

*Liebevoller Achtsamkeit ist das höchste Gebot:
Denn Zehen sind Botschafter des Unbewussten.*



Fasziniertes Staunen: Zehenlese-Seminar mit Monika Sundermann.

Und dann reagieren die Zehen, sie werden z. B. rot und ,arbeiten', passend zur Botschaft, die Sie für Ihre Klienten ,übersetzt' haben ...?

Ja, das System reagiert sofort! Die Zehen sind viel schneller als unser Verstand, weil sie so nahe am Unterbewusstsein arbeiten und es gewohnt sind, selbstständig zu agieren. Unseren Verstand müssen wir erst einmal mit Informationen füttern. Das tue ich, indem ich sage: „Guck mal da hin.“

Auch wenn es Ihnen nicht bewusst ist: Wenn sich die Position mancher Zehen oder Ihre Nägel im Laufe Ihres Lebens verändern, ist dies eine Reaktion auf Ihren Lebensweg. Bei allem, was der Kopf nicht angeht, sagt das Unterbewusstsein, zum Beispiel durch die Reaktion der Zehen: „Oh, sie reagiert nicht auf den Stress, also werden wir versuchen, das Beste für sie zu machen, damit sie stabil durch diese Situation kommt.“ Das fängt schon ab dem 7. Lebensjahr an. Wenn Zehen sich verbiegen, Hornhaut anlegen, Hühneraugen, Fuß- oder Nagelpilz bekommen, dann ist das im Prinzip eine Schutzmaßnahme, weil sie Sie darauf aufmerksam machen möchten: „Guck mal, wir sorgen hier für dich, aber wir müssen uns dafür verbiegen.“ Oder: „Wir müssen uns ein bisschen Schutz aneignen, weil du unbewusst durch dein Leben läufst und eigentlich viel mehr Schutz benötigst, aber du sprichst es nicht aus.“

Braucht man als Zehenleser ein besonderes Einfühlungsvermögen? Wenn der andere einen besser kennt als man selbst, kann sich das vielleicht beschämend anfühlen ...

Oh, alle Emotionen sind erlaubt und erwünscht! Auch Scham. Dabei kann ich Ihnen versichern, dass nichts passiert, was vom Klienten nicht gewollt ist, denn sein Körper teilt mir mit: „Stopp!“ Er zeigt mir: „Ja, ich weiß, da ist etwas, doch das möchte ich nicht teilen, da möchte ich nicht ran.“ Es gibt nichts Deutlicheres als die Körpersprache. Und die Zehen sind blitzschnell, sie ,sagen' mir sofort, was ansteht. Das Spannende daran ist: So findet eine echte Interaktion zwischen mir und den Zehen, also dem Unbewussten, des Klienten statt. Da ich dies berücksichtige, sage ich nichts, wozu der Körper oder die Seele nicht bereit ist. Die Zehen

geben mir im wahrsten Sinne des Wortes ein Feet-Back, nur anders geschrieben (lacht).

Welche Grundprinzipien helfen dabei, die Sprache der Zehen zu verstehen?

Der rechte Fuß ist der männlichen Seite und dem Vater-Prinzip zugeordnet. Hier werden die Emotionen vom Verstand gesteuert. Der linke Fuß entspricht der weiblichen Seite und dem mütterlichen Prinzip – hier werden die Emotionen vom Gefühl gesteuert.

Das ist auch der Grund, weshalb man anhand der Zehen Erziehungsfragen beantworten kann: Wie ist die Mutter mit dem Klienten umgegangen? Bzw.: Was hat die Art und Weise, in der Vater und Mutter agiert haben, mit dem Menschen gemacht? Jeder Zeh steht für eine Emotion und hat dementsprechend eine Aufgabe.

Laut Ihrer Zehen-Grafik steht der Großzeh für Kommunikation. Wieso ist der rechte Großzeh mit Freude verbunden und der linke mit Kummer?

Weil wir Menschen polar sind – so wie alles auf der Erde. Auf der Erde gibt es ein Oben und Unten – Nordpol und Südpol, ein Yin und ein Yang, die dunkle und die helle Seite. Alles ist wie eine Medaille und hat zwei Seiten. Jede Begabung hat einen Vorteil und einen Nachteil und ich kann eine Gabe zum Vorteil und auch zum Nachteil einsetzen.

Woran erkennen Sie, dass ein Mensch Probleme oder Blockaden hat?

Die Zukunft richtet sich nach außen hin zum kleinen Zeh und die Vergangenheit nach innen, zum großen Zeh hin. Wenn ich einen Zeh hin und her bewege und er lässt sich viel leichter auf die Innenseite des Fußes drehen als auf die Außenseite, dann bedeutet das, dass dieser Mensch in der Vergangenheit etwas Negatives in dem System, das dem Zeh zugeordnet ist, erlebt hat und er immer noch mit Prägnungen aus seiner Vergangenheit arbeitet. Diese Menschen sind nicht im Hier und Jetzt oder auf die Zukunft ausgerichtet und positiven Erfahrungen gegenüber nicht so aufgeschlossen, weil sie sich sagen: „Oh Gott, ich muss mich schützen! Mir ist da etwas Schlechtes passiert.“ Ein solcher Mensch wird evtl. häufig sagen: „Ach, das kenne ich, das brauchst du mir gar nicht zu erzählen.“

Welche Aufgaben haben die ,Grund-Elemente': die Kuppe, das Mittelglied und die Wurzel?

Bis auf die Großzehen haben wir in allen Zehen drei Gelenke. Alle Informationen kommen im Wurzelgelenk an, dort kann man auch viel über die Kindheit erkennen. Im Mittelgelenk ist

„Es gibt nichts Deutlicheres als die Körpersprache. Und die Zehen sind blitzschnell, sie ,sagen' mir sofort, was ansteht.“



Jeder Mensch ist einzigartig! Das drücken auch unsere Zehen aus.

die Verarbeitung und an der Kuppe ist das, was Sie der Welt von sich zeigen. In der Mitte wird die Information vorab gegen-geprüft: Wenn ich das Gefühl habe, der andere ‚da draußen‘ kann damit nicht gut umgehen, bleibt sie im Gelenk stecken. Wenn ich sage: „Okay, diese Information kann in die Welt“, dann wandert sie ins vordere Gelenk und kommt vorne, an der Kuppe, heraus und umgekehrt. Man kann also sagen: Unsere Zehen sind so etwas Ähnliches wie Schnurrhaare, Fühler, ich sage auch gerne „Antennen“: Denn sie senden Informationen in die Welt und empfangen Informationen von der Welt. Anhand der Kuppen erkennt man, wie jemand sie empfängt bzw. nach draußen gibt, und auch, wie sich jemand in Bezug auf die entsprechenden Emotionen benimmt.

Können Sie da ein Beispiel nennen?

Ja, zum Beispiel ist jemand mit runden Kuppen sehr lieb. Das ist ein Mensch, der diplomatisch durch die Welt läuft und darauf achtet, andere nicht zu verletzen. Wenn die Kuppe beim großen Zeh sehr rund ist, bedeutet das für die Kommunikation: ‚Ich möchte geliebt werden!‘ Diese Menschen haben es manchmal ein bisschen schwer, denn sie wollen jedem gefallen – und das geht nicht. (lacht)

Wenn ein Zeh an der Kuppe einen Zipfel hat, zeigt sein Träger unterschiedliche Formen des Benehmens im Zusammenhang mit der zugeordneten Emotion. Befindet sich der Zipfel zum Beispiel am vierten Zeh links, am „Liebes“-Zeh, dann ist so jemand mal himmelhochjauchend und am selben Tag sagt er plötzlich: „Weißt du was, lass mich jetzt mal in Ruhe.“

Wie deuten Sie einen Zeh, der nicht auf dem Boden aufliegt?

Das ist leicht zu erkennen, wenn jemand steht oder sitzt und sich ein Zeh in der Luft befindet: Dieser Mensch hängt mit der diesem Zeh zugeordneten Emotion in der Luft. Das entsteht durch Stress, denn die Zehen geben nicht freiwillig den Halt im Leben auf. Wenn ein Zeh sich abhebt, dann drückt er aus: „Ich habe die Nase voll. Ich halte das nicht aus.“ Häufig ist es so, dass das Äußere, das System, in dem diese Menschen sich befinden, für ihn nicht mehr stimmig ist. Der Zeh sagt dann im wahrsten Sinne des Wortes: „Ich gehe in die Luft!“ Er geht nicht in die Aggression, sondern in die Nicht-Fühlbarkeit.

Wenn ich die Zehen als Antennen ansehe, können wir sagen: Stehen die Zehen auf dem Boden, ist man auf UKW unterwegs. Mag man vielleicht Klassik und bekommt stattdessen den ganzen Tag Heavy Metal zu hören, hebt der Zeh sich irgendwann aus dem UKW-System heraus und sagt: „Ich bin jetzt auf Mittelwelle unterwegs. Hier ist es viel angenehmer.“

Das ist erst mal eine gute Idee, um abzuschalten und durchatmen zu können. Das Negative ist, dass Sie dadurch nicht mehr an sich selbst herankommen. Wenn der Wunsch- und Verlangens-Zeh in der Luft ist, das ist der zweite Zeh rechts, dann kann ein solcher Mensch die Frage „Was willst du denn?“ nicht beantworten!

Nach einem Jahr mit regelmäßigen Zehenübungen nach Dr. Christian Larsen sowie einer Veränderung der Lebenseinstellung durch Erkenntnis eigener Muster ist der Hallux Valgus deutlich abgemildert.



Wie kann der Zeh, bzw. der Mensch, sich wieder erden?

Da er sich ja ausgeklinkt hat, ist der „Weg über die Hängematte“ eine gute Hilfestellung: Wir stellen uns vor, entspannt in einer Hängematte zu liegen, und ich frage den Klienten: „Wenn das Aktuelle gar nicht da wäre, was würden Sie am liebsten machen?“ So kann er in der Vorstellung überlegen, wo Lösungsmöglichkeiten liegen, und das kann neue Handlungswege aufzeigen. Auf diese Weise bekommt er die Fäden wieder in die Hand und kann entscheiden: „Was lasse ich zu und was nicht?“ Er sagt der Seele Bescheid: „Weißt du was: Ich habe es verstanden. Ich kümmere mich jetzt darum.“ Wenn der Träger bzw. die Trägerin wieder einen Zugang zu sich findet, geht der Zeh sofort herunter!

„Unsere Zehen sind so etwas Ähnliches wie Schnurrhaare, Fühler, ich sage auch gerne ‚Antennen‘: Denn sie senden Informationen in die Welt und empfangen Informationen von der Welt.“

Das ist ja ein wunderbarer Weg, drängende Lebensfragen zu klären und zugleich die Position der Zehen zu harmonisieren! Welche Rolle spielen die Zeh-Nägel?

Die Nägel sind unser Schutz. Große Nägel, großer Schutz, kleine Nägel, kleiner Schutz,

mittelgroße Nägel mittelgroßer Schutz. Die Größe der Nägel ist angeboren. Wenn man große Nägel hat, kann man sich gut abschirmen. Die andere Seite der Medaille ist: „Ich nehme auch so leicht nichts an.“ Wichtig: Es gibt nicht nur Menschen, bei denen alle Zeh-Nägel gleich groß sind. Vielleicht ist nur der Kommunikations-Nagel groß. Dann lässt jemand sich vielleicht nichts sagen. Wenn die anderen Zeh-Nägel normal groß oder klein sind, bekommt er trotzdem alles mit!

Wenn jemand von außen nicht leicht zu packen ist, weil er sehr selbstentwickelnd unterwegs ist, guckt man: Welcher von den großen Nägeln ist der kleinste? In diesem Bereich hat man dann als Außenstehender wieder einen Zugang. Habe ich ganz kleine Nägel, habe ich von Haus aus wenig Schutz.



Von links nach rechts: Kleine Nägel, wenig Schutz, mittelgroße Nägel: ausreichender Schutz, große Nägel: starkes Geschütztsein, doch man nimmt evtl. auch weniger an.

Ein Hallux entwickelt sich häufig dann, wenn Betroffene nicht „Nein“ sagen können. Linke Bildhälfte: Seitlicher Hallux Valgus, rechte Bildhälfte: oben liegender Hallux.



Diese Menschen sind sehr transparent, wenn sie das nicht wissen, denn sie bekommen alles mit! Wenn sie durch eine volle Einkaufsstadt laufen, sagen sie nach einer Stunde: „Ich bin fix und fertig!“ – sie wissen aber nicht, wo das herkommt.

Und wenn diese Menschen die Ursache begreifen, können sie entsprechend für sich sorgen?

Ja genau. Manchmal wachsen bei diesen Menschen die Nägel von alleine nach unten und werden so zum „Abschlussnagel“. Sie machen „ihre Garage zu“ und versuchen, das abzuschüteln, was ihnen zu viel ist. Doch umgekehrt wird ein Schuh draus! – also wenn diese Person sagt: „Oh, ich habe kleine Nägel! Ich habe das Talent, alles in meiner Umgebung mit zu bekommen, also muss ich auf der anderen Seite auf mich aufpassen und verbringe öfter mal nur Zeit mit mir.“

Was ist die Sprache der Seele in Bezug auf einen Hallux?

Wenn der Hallux seitlich an der Großzehe herauskommt, ist der Wurzelknochen nicht mehr dort, wo er hingehört, und schiebt sich immer weiter heraus, weil die Muskeln und Sehnen ihn nicht mehr halten können. Dahinter steckt unter anderem die Einstellung: „Die anderen sind mehr wert. Ich bin dienend unterwegs. Ich gehe über meine Grenzen.“

Wie kann man das ändern?

Durch Bewusstsein und Gymnastik! Wenn der Kopf es verstanden hat, dann kann er anfangen, die Seele zu beschützen, indem der Mensch eher mal „Nein“ sagt. Hallux-Träger sollten sich, bevor sie „JA“ sagen und handeln, drei Fragen stellen:

1. Habe ich die Kraft dazu?
2. Habe ich die Lust dazu?
3. Habe ich die Zeit dazu?

Die Lust hat den gleichen Wert wie die Zeit und die Kraft. Wenn ich also auf eine dieser Fragen ein „Nein“ bekomme, dann heißt das: Ich muss das „Nein“ aussprechen. Und dann freuen sich Körper, Geist und Seele und sagen: „Oh! Du passt auf mich auf.“ Und schon bekommen Sie mehr Stabilität, wenn die Gymnastik für das Körperliche mit einbezogen wird.

Wie deuten Sie Fuß- oder Nagelpilz?

Wenn man Fußpilz hat, wurde das Selbstwertgefühl angegriffen – Selbstwertschwäche = Immunschwäche in dem entsprechenden Emotionsbereich: „Ich glaube, dass ich unfähig bin.“ Wenn ich mein Selbstwertgefühl wiedergefunden habe, reicht

das Bewusstsein darüber schon, um das Immunsystem zu stärken – und dann kann Fußpilz gehen!

Nagelpilz ist die Verstärkung des Problems und bedeutet: „Ich bin ohnmächtig. Ich habe eine Lebenssituation erlebt, die mir den Boden unter den Füßen entzogen hat (das kann physisch oder psychisch sein). Hier ist es meiner Erfahrung nach wichtig, herauszufinden: „Wie bekomme ich eine Handlungs-idee oder körperliche Heilung zurück?“

Wenn sich durch die Erkenntnis Materie – der Zeh – verändern kann, ist Zehenlesen im Grunde eine Form des energetischen, geistigen Heilens ...

Nein. Ich bin nur die Dolmetscherin! Ich erkläre einfach, was der Körper erzählt. Das geistige, seelische und körperliche Heilen vollzieht der Mensch aus sich heraus, weil er sich oder das Problem erkennt und danach handelt! Der Klient ist in seiner Verantwortung und kann sich auch entsprechende therapeutische oder medizinische Hilfe suchen.

Den Unterschied, den Sie da sehen, kann ich nachvollziehen. Spielen die Chakren beim Zehenlesen eine Rolle?

Ja, das ist die Herkunft der Zehenanalyse! Sie setzt sich zusammen aus der Polaritätstherapie, der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Fußreflexzonen-therapie sowie dem Chakrensystem, weil alles Körper, Seele und Geist ist und den Elementen unterliegt.

Wann ist die ‚grobstoffliche‘ Zusammenarbeit mit Orthopäden angezeigt?

Das ist die Entscheidung des Trägers und in manchen Fällen auch dringend angeraten. Man kann mithilfe der Spiraldynamik, das ist eine Gymnastikform, erreichen, dass sich Fehl-

stellungen der Zehen beheben lassen; zum Beispiel ein Hallux kann in die gesunde Position zurückwandern. Man kann es auch operieren lassen.

Welche ethischen Grundsätze sind Ihnen wichtig?

Ich habe ein hohes Achtsamkeitsgefühl. Ich betrachte jeden Menschen neutral und beschreibe den Ist-Zustand. Es gibt keine Schubladen, sondern einen Lebensweg.

Dieses Interview führte Redakteurin Irisa S. Abouzari.

Kontakt und weitere Informationen:

E-Mail: info@monikasundermann.de
Internet: <https://monikasundermann.de>

Imre Somogyi:

„Die Sprache der Zehen“ (Bd. 1),
Neuer Merkur, ISBN: 978-3929360721

Monika Sundermann:

„Die kleine Zehenfibel“,
<https://shop.monikasundermann.de>

Christian Larsen:

„Gut zu Fuß ein Leben lang“,
Trias, ISBN: 978-3-43210-910-7

Buchtipps

