

Hallux oder die Leistungszehe auf Abwegen



Ich bezeichne unsere großen Zehen gerne als „Leistungszehen“. Sie sind es, die wesentlich mitverantwortlich sind, dass wir im wahrsten Sinne des Wortes vorwärts kommen.

In der Endphase jeden Schrittes stoßen sie uns nach vorne, wodurch wir Raum gewinnen und voran kommen – eben dorthin, wohin wir uns bewegen wollen.

Auf der anderen Seite geben sie uns Stabilität und Gleichgewicht beim Stehen.

Verantwortlich für diese dynamischen aber auch statischen Prozesse sind eine ganze Reihe von Muskeln die unsere großen Zehen beugen und stecken, zur Fußmitte ziehen oder davon abspreizen.

Immer dann, wenn es in diesem „Muskelverbund“ zu Disharmonien – also zum Streit - kommt, entsteht eine Fehlstellung oder Fehlhaltung. Im Bereich des großen Zehen (Hallux) eben sehr oft eine X-Stellung (der große Zehe winkelt sich im Grundgelenk zur Fußmitte hin ab), also ein Hallux valgus. Wenn wir jetzt erkannt haben, dass eine Fehlstellung in einem Gelenk (vorausgesetzt es gibt dort keine Traumen) immer mit Disharmonien der das Gelenk bewegenden Muskulatur einhergeht, kommen wir dem ganzen Dilemma schon etwas näher.

Muskeln brauchen für jede Arbeit die sie zu verrichten haben eine Anweisung. Also eine Information wann sie wie viel Kraft aufbauen müssen und wann sie sich wieder zu entspannen haben. Ohne diese „Befehle“ passiert gar nichts. Muskeln haben keine eigene Intelligenz, sie brauchen jemanden, der ihnen sagt, was sie tun müssen.

Dieser Jemand befindet sich als Bewegungsmuster in unserem „Fertigkeiten - Speicher“ sozusagen abgespeichert. Dort sitzen die Dirigenten für unsere Bewegungsfähigkeit in allen ihren Facetten. Dort ist also der Ursprung allen „Übels“ zu suchen. Dort ist die Ursache für die Fehlstellung des großen Zehen zu suchen.

Abgespeicherte Bewegungsmuster sind veränderbar. Sie passen sich sozusagen an das Leben des „Besitzers“ an. Ganz deutlich wird die Lernfähigkeit im Sport oder in der Physiotherapie. Durch die ständige

Wiederholung von gewünschten Bewegungsabläufen im Training oder in der Therapie verändert sich das Bewegungsmuster zum positiven oder eben in die Richtung, in die man die Bewegung lenken will. Genauso ändert sich aber das Bewegungsmuster in Folge von körperlichen Erkrankungen oder Traumen zum Negativen. Dann spricht man von einer „Schonhaltung“ die sehr oft bleibt und zum „Normalen“ wird.

Aber nicht nur Veränderungen im Körper verwandeln die abgespeicherten Bewegungsmuster. **Auch Veränderungen im Geist und in der Seele tragen in erheblichem Maße dazu bei.**

Oder anders gesagt: Unser Wesenskern, die gelebte Lebenseinstellung und natürlich unsere Werte spielen dabei eine erhebliche Rolle.

Unsere großen Zehen stehen für den Willen, die Durchsetzungskraft, den eigenen Weg gehen und die eigene Meinung sagen. Können diese Charaktereigenschaften nicht ausgelebt werden, entsteht ein Hallux valgus. Die ursprüngliche geplante Ausrichtung des Lebens kann nicht realisiert werden – sie ändert sich. Durch innere Überzeugung (Das darf ich nicht! Das kann ich doch nicht tun!) und äußeren Druck, also einer sehr genau formulierten Erwartungshaltung (die man ja nicht enttäuschen will) wird Mensch sehr flexibel und anpassungsfähig. Es herrscht der Glaube vor, dass nur das zu geschehen hat, was die Anderen wollen und von Einem erwarten. Selbstdisziplinierung steht täglich auf dem Stundenplan.

Um selbst einmal Anerkennung zu bekommen, muss man sich immer mehr anstrengen, damit man zum Beispiel die Erwartungen der **Eltern** erfüllt. Wenn man dabei ständig versagt, strengt man sich noch mehr an, um etwas zu erreichen. Diese ständige Anspannung und die immer präsente **Angst** vor dem neuerlichen nicht genügen, führt letztendlich zu einer **Veränderung** des Bewegungsprogramms „Großzehe“ . Das alles geschieht völlig unbemerkt und im Stillen. Wer denkt schon an sein persönliches Bewegungsmuster, wenn er ausschließlich damit beschäftigt ist, es den Anderen recht zu tun und ihnen zu gefallen?

Ann Gadd schreibt dazu folgendes: „Für eine emotionale Heilung müssen diese Menschen ihre unterdrückten **Gefühle** annehmen und sich selbst wertschätzen, anstatt auf die nicht erfolgende Anerkennung der Anderen zu warten. Darüber hinaus sollten sie von ihrem Perfektionsdrang ablassen. Sie müssen einfach nur sie selbst sein.“