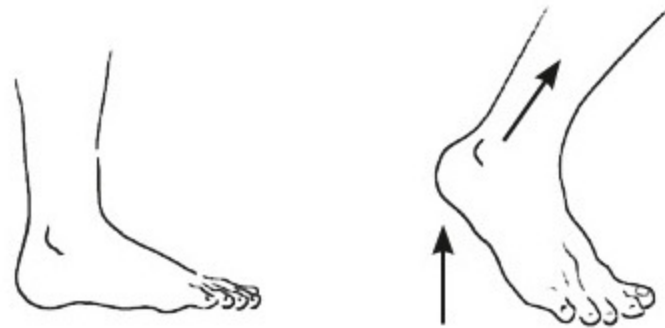




# Hackengang = Knochenkette



Ich ruhe

Ich will



Ich denke

Ich will nicht fühlen



Ich will nicht wollen



»platsch«

## Ballengang = Muskelkette



## Die Gestik des Hackenganges

Da wir bisher selber in jedem Schritt die Erde mit der Ferse zuerst berühren, ist uns der Anblick unserer Mitmenschen, die mit der Ferse voran die Erde betreten, derart vertraut, dass wir zunächst nichts Auffälliges wahrnehmen. Aber schauen wir einmal ganz genau hin! Es bedarf einer besonderen Konzentration, wenn man ein gewohntes Bild mit frischem Blick erfassen möchte. Nehmen Sie sich dafür wirklich etwas Zeit ...



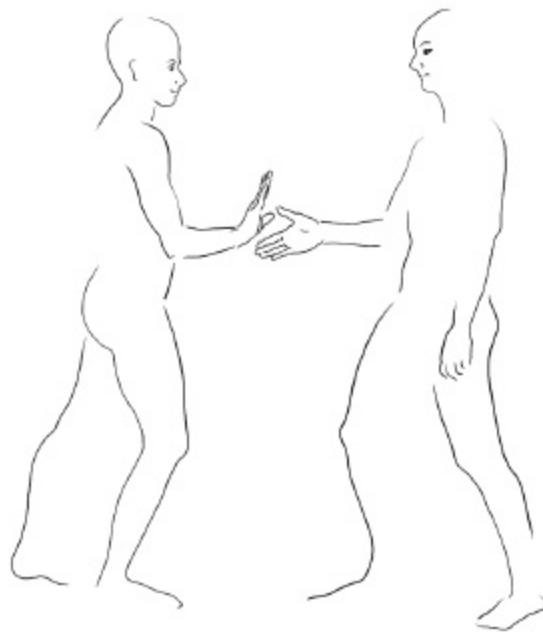
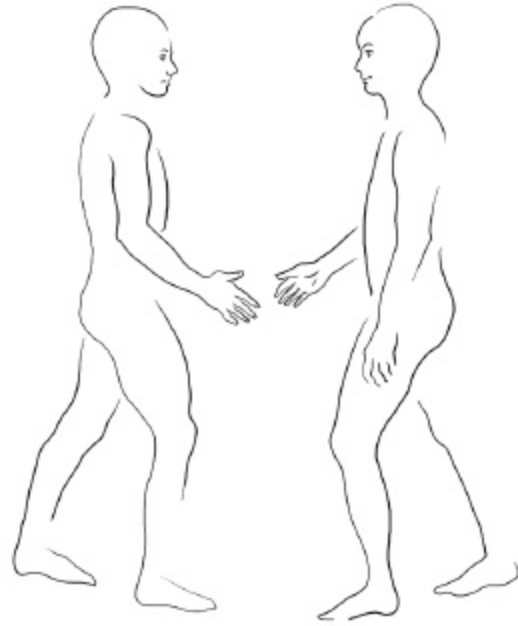
Bisher galt uns ein solcher Anblick als normal und natürlich

Erst wenn wir den Hackengang analysieren, begreifen wir, dass er nicht nur eine mechanische Fortbewegungsart darstellt, sondern dass sein Ablauf eine Folge bedeutsamer Gesten enthält, mit denen wir der Welt begegnen und für die wir auf eine ungeahnte Weise verantwortlich sind.

In der erhobenen Fußspitze offenbart sich die Geste der Abwehr und der Zurückhaltung im Gefühl. Dieser Ausdruck besagt: »Ich will nicht fühlen, ich habe kein Vertrauen.«

Es gibt eine Möglichkeit, uns das, was wir mit den Füßen unbewusst und ungefühl ausdrücken, über unsere Hände spürbar zu machen. Dazu bitten wir eine Person, die völlig unvorbereitet ist, uns die Hand zu reichen. Wir strecken unsere Hand so aus, als wollten wir ihre Hand empfangen, ziehen die unsere jedoch gleich wieder mit der Geste der Abwehr (einem Heben der Finger und Vorschieben der Handwurzel) zurück.

Beiden tut diese paradox abwehrende Geste »weh«: dem, der sie erzeugt, und dem, gegen den sie sich wendet.



Genau das ist es, was jeder Hackengänger mit jedem Schritt sich selbst, seinem Nächsten und der Erde antut. Ob sich die Erde wohl ebenso schlecht fühlt, wenn wir ihr bei zurückgehaltener Fußspitze »zwangs-läufig« mit der Hacke begegnen? Und wie fühlen wir uns selbst dabei – bisher ohne es deutlich und bewusst zu merken? Könnte das der Grund dafür sein, dass wir der Erde so wenig Liebe und Achtsamkeit entgegenbringen? Diese Geste macht uns zu Fremden auf dieser Erde. Dementsprechend denken, fühlen und handeln wir.



Die gestische Bedeutung der aufstumpfenden Ferse heißt Wut und »Ich will nicht« oder »Ich will nicht wollen«. So zart und leichtfüßig Einzelne auch über die Hacke abrollend gehen mögen – ein gewisses Stampfen, eine Erschütterung können wir nicht unterdrücken. Marschierende Soldaten können durch ihren Fersenauftritt im Gleichschritt die Statik einer Brücke gefährden. (Deshalb gab es im Zweiten Weltkrieg entsprechende Verbotsschilder.) In den höchsten Gebäuden unserer Städte ist das Vibrieren der Fußböden ein Problem, das durch den Auftritt mit High Heels erzeugt wird.

Prüfen Sie es selbst noch einmal: Halten Sie sich mit je einem Finger die Ohren zu und gehen Sie schnellen Schrittes auf Ihre gewohnte Weise. Lauschen Sie dabei in sich hinein. So können Sie über die Knochenleitung ein »Tock-tock-tock« wahrnehmen, das von den Fersen bis zu ihrem Schädel hinauf echot. Der Fersenstoß erschüttert nicht nur die Wirbelsäule und Gelenke und damit die Muskulatur, sondern auch alle Organe und vermittelt unserer Körpervorstellung unnötig erhöhte Schwerkraftwerte. Außerdem drücken wir gestisch mit jedem Hackengangschritt immer wieder »Ich will (zwar losgehen) – Ich will nicht (fühlen/wollen)« aus. Das begründet einen Zwiespalt des reinen Willens. Fühlen Sie doch mal in sich hinein, wenn Sie sagen: »Ich will – – – nicht.« Ist das nicht superparadox, also der Widerspruch in sich? So landen wir zwar genau da, wo wir hinwollten, aber wir drücken aus, dass wir gar nichts wollen, weder fühlen noch wollen. Es ist offensichtlich, dass wir diese gefühlsverneinende Geste mit jedem Hackengangschritt aktiv erzeugen, und es ist folgerichtig, anzunehmen, dass wir im Gehirn und in der gesellschaftlichen Begegnung damit ein Programm der Abwehr installieren.