



GODO®

Dr. med. Peter Greb

BALLENGANG

Rückenschmerzen und
Haltungsschäden vorbeugen –

Wissenswertes über
das natürliche Gehen

KOHA

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Originalausgabe erschien 2000 unter dem Titel
»GODO® – Mit dem Herzen gehen.
Der Gang des neuen Menschen«
1. Auflage 2014
Alle Rechte vorbehalten
Cover: Sabine Dunst / Guter Punkt, München
unter Verwendung eines Motivs von
© Sebastian Kaulitzki/shutterstock
Illustrationen: Lucie Deinzer
Layout: Birgit-Inga Weber
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: C.H. Beck
ISBN 978-3-86728-254-3

Inhalt

Vorwort zur 5. (aktualisierten) Auflage	10
Mein Weg mit GODO	15
ERSTER WISSENSCHAFTLICHER BEWEIS	19
Der Mensch ist ein Ballengänger	27
– Erfahrungen als Arzt	27
ZWEITER WISSENSCHAFTLICHER BEWEIS	28
– Der Schreitreflex	30
– Die ersten Schritte	31
– Das Nachahmungsverhalten	31
Das Gehverhalten des Menschen	35
– Die platonischen Seelenkräfte und GODO	35
– Ruhen	37
– Wollen	37
– Denken	38
– Ganganalyse	38
– Die Gestik des Hackenganges	40
– Das sogenannte Marschieren auf der Stelle und das militärische Marschieren	43
Die Gestik des Ballenganges	47
– Fühlen	47
– Zur Ruhe kommen	48

– Die Ich-Kraft	49
– Vom Denken zum Danken	50
– Gang und Ich-Entwicklung	52
– Fallangst, Ego und Über-Ich	58
– Das Selbst	61
– Kreislauf, Emotionalkörper und Emanzipation	62
– Forschung und Erkenntnisse durch Beobachtung	69
DRITTER WISSENSCHAFTLICHER BEWEIS	71
VIERTER WISSENSCHAFTLICHER BEWEIS	74
– Wie sieht es bei Urvölkern aus?	76
Entwicklungsgeschichtliches	79
– Reptilienhirn und Fersenbein	79
– Gang und Sprache	82
– Schwangerschaft, Geburt und »sensible Phase«	87
– Landgeburt, Macht – Ohnmacht, Trotzverhalten, sexistische Sozialisation	91
– Wassergeburt	97
– Der Wasseraffe	104
Füße, Mode und GODO	108
– Lotosfüße	108
– Die Geschichte der Hackenmode	110
Wie lerne ich am schnellsten GODO?	114
– Als Ballengänger wirst du, der du bist	116
– Die neue Fußbekleidung	117
– Nun zur Praxis ...	118

Der praktische Erfolg von GODO	125
– GODO-Fitness	128
Ein Erfahrungsbericht aus meiner Praxis	130
– Die wundersame Heilung eines achtjährigen Jungen	130
Erfahrungen mit GODO	136
– Aus meinem GODO-Tagebuch	136
– Einsseinerfahrung beim Gehen	138
– Leserbriefe	139
Fredrik Vahle: Vom Gehen	158
Schlusswort	165
Die Ausbildung zum GODOpäden	169
Danksagung	172
Literaturverzeichnis	173

Vorwort zur 5. (aktualisierten) Auflage

Ihre ersten Schritte ..., erinnern Sie sich noch?

Oder ... sie-innern Sie schon?

Sinnern Sie mal!

Es war ein einziges Erheben und in die Welt hinein ...,

hinaus ..., hinauf und los-laufen.

Ein ICH öffnet sich der Welt,

tippelt verückt aus sich heraus und drauflos ...,

schwereelos, sich hingebend, »Jaa, jaaa!« sagend –

und dann erst mal plumps, sich zusammenschnurren lassen,

Mitte haben, aus der und in die alles kommt ..., bleibt ..., ist,

und pulsierend Bereitschaft sein

zu immer neuen Verückungen.

Nachdem ich 1979 das »Institut für angewandte Humanmorphologie« und daran angeschlossen die »GODO-Gangschule« gründete, hielt ich unzählige Workshops und Vorträge und bildete fast fünfzig Godopäden aus, die in Deutschland, Österreich, in der Schweiz, Luxemburg und Italien, in den USA und zuletzt auch in Venezuela die Botschaft von GODO weiterverbreiten. Mein Fernsehauftritt im Jahr 2001 bei Alfred Biolek hat sicherlich mehreren Millionen Menschen in kurzer Zeit Appetit auf ein neues Lebensgefühl gemacht.

Nun erscheint dieses Buch in der fünften Auflage. Ich habe 1974 entdeckt, dass der Mensch ein genetisch angelegter Vorfußgänger ist: Somit ist der Vorfußauftritt, der Ballengang, un-

sere natürliche Gangbewegung und nicht der allgemein praktizierte und deshalb für normal gehaltene Fersenauftritt. Von medizinischer Seite gab es vorher keinerlei Wahrnehmung dieser Tatsache, geschweige denn einen Namen dafür. Die Medizin kennt international nur die Beschreibung und Benennung von Gangstörungen. Deshalb musste ich dem natürlichen Vorfußgang einen international gültigen Namen geben: GODO.

GODO ist mittlerweile zum Thema vieler ganzheitlich denkender Ärzte und Physiotherapeuten geworden – und wird sogar als ärztliche Fortbildung anerkannt.

Die Quelle GODO wird in der physiotherapeutischen Diplomarbeit von Mathias Hofbauer und in dem GODO-Übungsbüchlein von Dirk Beckmann »Einfach Ballengang – natürliches Gehen« sauber zitiert. Als Faszientherapeut setzt Letzterer den Ballengang ein, um den schmerzgeplagten Menschen, »den intelligenteren dieser Zeitgenossen«, wie er sagt, zu einer Verbesserung der aufrechten Körperstruktur zu verhelfen. Auch Free-Runner, Retro-Runner und Barfuß-Geher entdeckten mit GODO den Ballengang und schildern freudig ihre damit wiederbelebte Körperintelligenz und Geschicklichkeit.

Dagegen findet man Filme von Vorfuß-Läufern wie Professor Daniel E. Lieberman beim Barfuß-Joggen durch New York. Er erklärt den sanften, physiologisch effizienten, weich gefederten Auftritt ausschließlich für das Laufen/Joggen. Dogmatisch gebundene Mediziner wie er können den logischen Schluss bisher noch nicht nachvollziehen, dass der Ballengang unser natürliches, angeborenes bipedales Bewegungsprogramm ist. Damit erklären sich die vielen Verletzungen, die sich Läufer zuziehen, wenn sie ohne vorfüßiges Gehen/Schreiten immer nur schlecht vortrainiert in den Vorfußlauf umsteigen.

Übrigens wird im deutschen Sprachraum regional unterschiedlich ständig die Sinnbedeutung von »Gehen« und »Laufen« verwechselt. Mit diesem Buch möchte ich dieser Wortsinnstörung den Garaus machen und damit der dogmatisch im Hackengang befangenen Schulmedizin die sprichwörtliche »Binde von den Augen« nehmen. Das Programm Hackengang, das wir nun offensichtlich leider in unseren Köpfen installiert zu haben scheinen, feuert dauernd Störmuster in unsere extrapyramidalen, genetisch angelegten, natürlichen Bewegungsmuster beim Gehen oder Laufen, vielleicht sogar rückbezüglich in das Denken und dessen sprachlichen Ausdruck, was sich in einer Störung des Wortsinns äußert. Das mag wohl der tiefere Grund dafür sein, dass Vorfußläufer wie Dr. Ulrich Strunz, Dr. Matthias Marquardt, Dr. Thomas Wessinghage oder Professor Daniel Lieberman sich immer noch mit dem Hackengang selbst malträtiert.

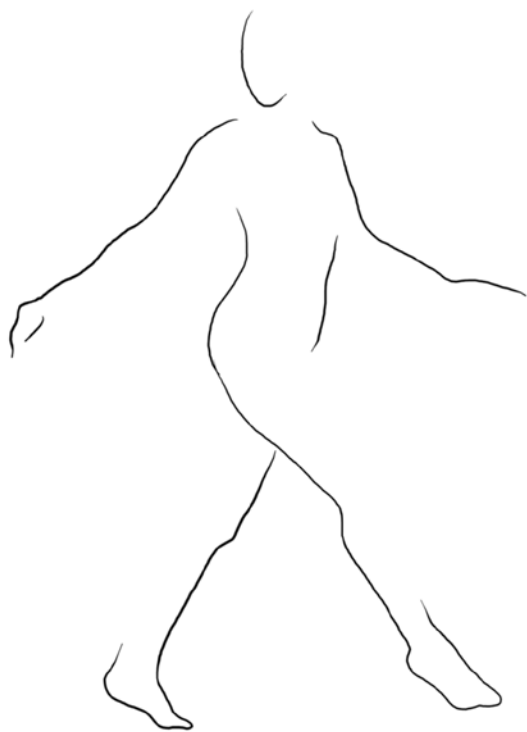
Meine uneingeschränkte Anerkennung findet nur, wer zum Thema GODO in seinem Ganzheitsanspruch steht, denn GODO ist nicht nur einfach Ballengang. Wer also über den Ballengang spricht oder schreibt, ohne den Begriff GODO zu erwähnen, unterschlägt große Teile der wissenschaftlichen Bedeutung von GODO und macht sich, wenn er/sie meinen Namen und GODO nicht zusammen mit »Ballen- oder Vorfußgang« zitiert, einer unerlaubten Vereinfachung sowie eines sinnbefreiten Plagiats schuldig. Man findet im Internet sehr viele solcher Epigonen, die sich unter Suchworten wie »Vorfußgang«, »natürlicher Gang«, »Ballengang«, »Barfußgang« als Therapeuten und unter anderem sogar als Schuhverkäufer anpreisen.

Seit ich mich damals als Entdecker der durch mich erstmals wissenschaftlich bewiesenen Tatsache, dass wir Menschen genetisch angelegte Ballengänger sind, der Öffentlichkeit stellte, hat sich dankenswerterweise vieles verändert:

Inzwischen freue ich mich über die Zustimmung, die das Thema Ballengang jetzt erfährt. Heute erreichen mich täglich Erfahrungsberichte von Vorfußgängern, die meiner Botschaft bezeugt sind. Sie freuen sich über das Verschwinden von Krampffaderbeschwerden; sie berichten, sie seien nie mehr umgeknickt; nachdem sie GODO entdeckt hatten, litten sie weniger unter Bandscheibenbeschwerden, und die Knie-, Hüft- und viele Fußschmerzen seien verschwunden. Alle fühlen sich bereichert und geben ihre guten Erfahrungen an andere weiter.

Dieses Buch ist das Ergebnis einer konsequenten, interdisziplinären Forschung, bei der ich meiner Sehnsucht nach vollkommener Körperbewusstheit und dem Wunsch, die Sprache meiner Füße zu verstehen, gefolgt bin. Anfangs dachte ich, ich müsste darin viel Überzeugungsarbeit leisten und die Hackengänger anschwärzen, um sie zu erschrecken, damit sie mich verstehen. Jetzt weiß ich, wir brauchen nur einen kleinen Anstoß, um uns zu erinnern, dass wir von Geburt an schon Ballengänger sind. So habe ich mein Buch »geglättet« und um diverse Erfahrungsberichte erweitert.

Wenn Sie mögen, nehme ich Sie gern mit auf einen Weg, auf dem Sie Ihren natürlichen Gang neu kennenlernen können. Sie lernen, wie Sie mit dem artgemäßen Schreiten über die Ballen eine Erinnerung an Ihre Ganzheit wiedererwecken, die allen Menschenwesen gemeinsam ist. Vielleicht bekommen Sie, wie so viele GODO-Anhänger auch, ein neues Gefühl für sich selbst. Es ist eine spannende Erfahrung, ein spannender Weg – auch zu sich selbst. Ich lade Sie herzlich ein, diesen Weg zu beschreiten. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erkenntnisse beim Lesen dieses Buches und natürlich mit GODO!



Mein Weg mit GODO

»Wer bewusst und wach geht,
entdeckt nicht nur eine äußere Welt,
sondern zugleich sich selbst.«

Markus Dederich:
In den Ordnungen des Leibes



Ich werde Sie mitnehmen auf einen neuen Weg zum Loslassen einer überflüssigen, sinnlosen und zugleich anstrengenden »Geh-wohnheit«, in der wir uns weltweit befinden, seitdem wir »das Gehen gelernt haben«. Es geht um eine leise Revolte, die Überwindung des gelernten Gehens, das Loslassen im Fußgelenk, im Deutschen »Fessel« genannt.

Zur Einstimmung eine »Ge(h)schichte« als »Ge(h)schenk«:
Kürzlich ging ich durch einen Park und überholte trotz meiner gemütlichen Gangart eine etwa siebzigjährige schwer gehende Frau. Sie schaute sich mehrfach um, sodass sich unsere Blicke voll trafen, als ich mit ihr auf gleicher Höhe war. Ich spürte, dass Sie mein Lächeln wiedergeben wollte, doch der Schmerz hielt ihre Gesichtszüge gefangen und im selben Moment drohte sie über einen kleinen Stein zu fallen. Reflexartig fasste ich ihren Oberarm, und wir kamen beide zum Stehen. Da sprudelte es aus ihr heraus: »Danke!«, und ihr Gesicht entspannte sich, »ja, stehen kann ich noch ohne Schmerzen, aber wissen Sie, ich habe doch einen Fersensporn und seit der neuen Hüfte immer wieder den alten Ischiasschmerz, mit dem alles losging. Jetzt komme

ich gerade von der Physiotherapie und soll anständig abrollen lernen, und genau das tut extrem weh.«

Ich fragte sie, wie sie denn zu Hause ohne Schuhe gehe.

»Ja, da ist alles anders! Da bewege ich mich mit Trippelschritten, und dann geht's. Aber so kann ich ja nicht herumlaufen. Wie sieht das denn aus!?!«

Jetzt hatte ich mein Stichwort. Sie kannte bereits die Lösung! Ich brauchte ihr keine neue Gangart zu empfehlen, sondern bat sie, einfach mal so zu gehen wie zu Hause.

Sie schaute sich um, ob uns auch niemand beobachtete. Wir waren alleine – sie trippelte los. Ich konnte kaum mit ihr mitkommen, so flüssig wurde ihre Bewegung, und sie begann zu kichern. »Sehen Sie, aber wie sieht das denn aus?!«, und schon bremste sie sich, und Ihre Gesichtszüge verfielen erneut im Schmerz.

»Werdet wie die Kindlein!«, hörte ich eine Stimme in mir. Und ich begann ihr von GODO, dem gesunden Gang des Menschen, zu erzählen.

Inzwischen waren wir auf der Wiese neben dem Weg gelandet. Wir hatten unsere Schuhe ausgezogen und genossen das kühle Gras. Wir rollten von der Fußspitze (Zehen und Ballen) auf die Ferse ab – sie hatte keine Schmerzen mehr. Ihr Gang war wieder wie der einer Königin, und ob Sie es glauben oder nicht: Sie sah 20 Jahre jünger aus!

Wenn auch Sie so ein schönes Erlebnis ersehnen, dann lesen Sie weiter. Ich nehme Sie mit auf eine Reise zur Quelle Ihrer ursprünglichen Gesundheit und Lebensfreude.

Erinnern Sie sich an die ersten trippelnden Schritte Ihres Kindes? Es lief ganz leicht über die Vorfüße (Ballen) auf Sie zu. Mit seinen erhobenen Ärmchen schien es wie zum Flug abheben zu wollen. Und erinnern Sie sich auch an Ihre Angst, es könnte die

Balance verlieren und vornüberfallen? Sie liefen ihm entgegen oder nach, nahmen es schnell in Ihre Arme und haben es damit – natürlich unwissentlich und in guter Absicht – in seinem spontanen, angeborenen, gesunden, seinem natürlichen Gehen über die Ballen verunsichert, denn kleine Kinder leben im emotionalen Schutzschirm der Mutter und fühlen deren Verunsicherung.

Scheinbar mühelos balancieren die Kleinen ihren großen Kopf auf einer gestreckten Wirbelsäule. Wir werden mit einer gestreckten Wirbelsäule geboren. Bis zu den ersten Hackengangschritten ist sie noch kerzengerade und damit in allen ihren Gelenken maximal beweglich. Alle Bewegungen leistet der kleine Körper geschickt und mit Leichtigkeit. Das ist nur möglich, weil ihm ein genetisch angelegtes effizientes Bewegungsprogramm zur Verfügung steht. Es ist als Ballengänger geboren. Doch vom ersten Lebensjahr an, gleichzeitig mit dem Spracherwerb, mutiert es durch Nachahmung zu einem Hackengänger!

Eigentlich sind wir alle Ballengänger. Was uns nie richtig bewusst war, wird hier in diesem Buch erstmals bewusst gemacht. Es ist die Erinnerung an ein in Vergessenheit geratenes Geburtsrecht.

Der praktische Erfolg von GODO liegt in einer übergreifenden Rehabilitation und Gesundheitsvorsorge. Dabei führt GODO nicht nur zu einer oberflächlichen Wellness und Fitness, sondern reicht bis in die Tiefen innerer und äußerer Ökologie hinein. GODO könnte uns dazu befähigen, die Welt wieder zum Paradies werden zu lassen, einfach indem wir uns zu dem bekennen, was wir eigentlich sind, nämlich Ballengänger.

Heute gehen 99 Prozent aller Menschen über die Fersen durch ihr Leben. Wir haben falsch zu gehen gelernt, wir marschieren mit einem Fersenstoß auf der Erde. Wir missbrauchen unsere

Füße und alle Gelenke mit einer ineffizienten Gangart und leiden an den Folgen dieses Selbstmissbrauchs mit Fehlhaltungen und mit Schmerzen.

Was wir uns mit jedem Schritt über die Ferse antun, hat nicht nur Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele, sondern auch auf unsere gesellschaftliche Wirklichkeit. Der Hackengang ist eine Bewegungslüge, deren Auswirkungen erschreckend und weltweit bedeutender sind, als wir ahnen. Es geht mir hier in diesem Buch um mehr als nur die Kritik an einer Schuhindustrie, die uns mit Kappungen (Vorfußkäfigen), Absätzen (Sprengeungen), Polstern für die Fersen, mit Einlagen und seit 1996 mit rollenden, runden Schuhen einen Wohlfühl-Barfußgang verkaufen will. In Wirklichkeit kaufen wir uns damit »Prothesen« und wundern uns, dass wir Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme, Venenleiden und die schon erwähnten Fußleiden bekommen.

Prothesen brauchen wir nur, wenn wir eine verlorene Funktion ersetzen müssen. Jeder Einsatz von Prothesen am gesunden Körper führt zur Unterdrückung und zum Verlust von Funktionen. Also, was tun wir uns da an?!

Als Arzt und Humanmorphologe (Menschen-Gestaltkundler) habe ich während jahrelanger Praxistätigkeit das Gangverhalten meiner Patienten beobachtet und erforscht. Das Auftreten mit der Ferse erzeugt Erschütterungen der Wirbelsäule, die bis in den Schädel hineinreichen.

ERSTER WISSENSCHAFTLICHER BEWEIS:

Eine beeindruckende Formulierung dessen, was wir als wissenschaftliche Beweisführung fordern, gibt Jutta Voss in ihrem Buch »Das Schwarzmond-Tabu«:

»Alles [...] verdanke ich dem ›Schauen‹, das im Buddhismus eine zentrale Übung der Meditation ist, was auch den empirischen Aspekt des Wiederholbaren mit einschließt. [...] Das Schauen ist die Grundlage des Wissens. Weisheitliches Wissen ist unmöglich ohne Schauen des Konkreten. Alles Wissen hat seinen Ursprung im Schauen der Wirklichkeit, wie sie ist und wie sie wesentlich ist.«

Sie können sich mit einer »konkreten« Übung anschaulich bewusst machen, was der Hackengang bewirkt: Stecken Sie sich dazu die Finger in die Ohren und gehen Sie schnell zehn bis zwanzig Schritte auf Ihre gewohnte Weise. Hören Sie dabei in sich hinein! Haben Sie es gehört, dieses Tock-tock-tock? Hiermit haben Sie sich selbst einen jederzeit wiederholbaren wissenschaftlichen Beweis gegeben (siehe Kapitel »Die Gestik des Hackenganges«, S. 40 ff.).

Ich kam zu dem Schluss, dass wir beim menschengerechten – sprich: aufrechten – Gehen bei jedem Schritt den Vorfuß zuerst zur Erde bringen sollten, um dann erst die Ferse abzusenken. So berühren wir die Erde federleicht und ersparen uns den Rückstoß in unsere Wirbelsäule bis hinauf zum Kopf. Also genau entgegengesetzt zu allen orthopädischen Empfehlungen!

85 Prozent unserer Mitbürger leiden an Beschwerden durch Fehlhaltungen. Das ist kein Wunder, denn schon 85 Prozent der Vorschulkinder (!) weisen schwere Haltungsschäden auf.