



*So weit das Herz
und die Füße tragen*

Physiotherapeutin Liss Stengel ist dem eigenen Körper von Kopf bis Fuß – auf der Spur und widmet den Füßen – dem Spiegelbild unseres Körpers – ganz besondere Aufmerksamkeit.

Es ist mollig warm in der Praxis von Liss Stengel und so gemütlich wie in einem Wohnzimmer. Liebevoller Details und sanftes Licht geben dem Raum fast den Anschein einer kuscheligen und gut beschützten Höhle.

Auch für meinen Interviewtermin bekomme ich von Liss das volle Zuwendungspaket, das sie sonst ihren Klienten schenkt. Eine dampfende Tasse Glückstee steht neben mir und meine Füße ruhen in Socken auf einer heißen Wärmflasche. Herrlich! Liss schafft es, dass ich mich sofort wohlfühle. »So einfache Dinge wie Ruhe, Wärme, Zuwendung, achtsame Berührung und Aufmerksamkeit gehen in unserer kopfgesteuerten, schnelllebigen Zeit oft unter. Ich versuche eine Atmosphäre zu schaffen, die den Menschen hilft, sich erst einmal selbst zu spüren und dann sich ‚selbst sein zu lassen‘. Im Gespräch kläre ich, worum es gerade geht und wie die nächsten Schritte

Liss' Tipp: warme Füße beim Barfußlaufen

»Ich ziehe mir zum Beispiel gerne Stulpen über die Knöchel weit über die Ferse vor. So habe ich ein warmes Fußgelenk und die Zehen können trotzdem frei und fröhlich wackeln. Der Kontakt zum Boden geht über die nackten Fußballen nicht verloren und das gleichzeitige Gefühl von Wärme dabei ist eine angenehme Lauferfahrung.«

aussehen könnten«, erzählt die staatlich anerkannte Physiotherapeutin, die sich selbst als »Wegbegleiterin« beschreibt.

Von der Kunst, sich sein zu lassen

Liss kennt die Herausforderungen des »sich selbst sein zu lassen« aus eigener, schmerzlicher Erfahrung. Denn viele Jahre ist es ihr nicht gelungen mit ihren Kräften gut zu haushalten. Ausgestattet mit einem großen Wissensdurst und vielseitigen Interessen begann die gebürtige Donauwörtherin in Augsburg eine Physiotherapieausbildung. Schon in ihrer Anerkennungszeit in einer Füssener Rehaklinik begann sie eine Fortbildung zur Fußreflexzonentherapeutin nach Hanne Marquardt und war sofort fasziniert von der Idee, dass alles im Körper eins ist, sich in den Füßen widerspiegelt und miteinander in Resonanz steht. Liss zog es von da an immer weiter weg von der symptombezogenen Krankengymnastik hin zu Ansätzen, die die Harmonisierung und Gesundheit von Körper, Geist und Seele »als Ganzes« in den Mittelpunkt stellen. Als sie heiratete, nach Kempten umzog und ihre Tochter zur Welt kam, unterrichtete sie nebenbei die Feldenkrais-Methode »Bewusstheit durch Bewegung« und begann in ihrem Wohnzimmer erste Klienten zu behandeln. Ihr Sohn wurde geboren, es kam zur Scheidung. Als alleinerziehende Mutter mit inzwischen selbstständiger privater Praxis und regelmäßiger Assistententätigkeit in der Fußreflexzonenausbildung war Liss auf



Ist das gesunde Gleichgewicht des Körpers aus der Balance gekommen, kann es an der Fußsohle behandelt werden. Liss Stengel gibt einen Ausblick, was Fußreflexzonenmassagen vollbringen kann.

Dauerbetrieb. »Lange Zeit merkte ich gar nicht wie ich nur noch im Funktionieren war und durch mein eigenes Leben rannete«, erzählt sie zurückblickend.

Manchmal weist das Schicksal den Weg

Ende 2006 wurde Liss bewusst, dass ihr Körper den Dauerstress nicht mehr mitmachte. Enge im Brustkorb, ihre Atmung war schnell und flach – aber die Ärzte fanden nichts. Die Beruhigung darüber war leider nur vorübergehend. Kurz vor ihrer nächsten Ausbildung zur 5-Rhythmen-Lehrerin erlitt Liss mit 42 Jahren einen Herzinfarkt. Ein dramatischer Einschnitt in ihrem Leben. »Es hat mich auf den Weg zu mir selbst gebracht und auch meine Arbeit hat sich von da an in eine andere Richtung entwickelt«, sagt sie heute und strahlt dabei eine innere





2013 verwirklichte sich Liss Stengel zusammen mit ihrem Mann Elia Denninger einen gemeinsamen Traum: die »Lebenswerkstatt Widdach« – ein Ort zum Rundum-Wolfühlen.

Ruhe aus, die ahnen lässt, welche Veränderungen »diese Botschaft ihres Körpers« in Gang setzte und wie viel sie dafür in ihrem Leben umkrepeln musste. Liss besuchte Fortbildungen, die sie selbst ins Ausruhen und Loslassen brachten, wurde Ayurvedatherapeutin, lernte LomiLomi und gab rituelle Ganzkörpermassagen. Das Thema Füße blieb jedoch das »Herzstück« ihrer Arbeit.

Seither gönnt sie sich selbst regelmäßig Massagen und ihr eigenes Verwöhnprogramm ist für sie zur Voraussetzung für ihr eigenes Leben und Arbeiten geworden.

Unsere Füße als Landkarte

Ihre Behandlungen sind ein ganzheitliches Erlebnis mit rundum Wohlfühlpaket. Eingemummelt in eine Decke, gebettet auf

eine behagliche Fangopackung, gewärmte glatte Basaltsteine auf der Körpermitte und in beiden Händen... besser geht's nicht. Damit ich weiß, worüber ich schreibe, bekomme ich von Liss eine Fußreflexzonenmassage. Natürlich entdeckt sie gleich ein paar Verspannungen und Blockaden in Schultern und Nacken, die sie sanft zupackend direkt dort und an den entsprechenden Fußbereichen »bearbeitet«.



Was ist die Fußreflex und wie wirkt sie?

- Die Fußreflexzonenmassage hilft die **Selbstheilungskräfte** des Menschen zu aktivieren, **Stress ab- und Wohlfühl aufzubauen**. Sie regt den **Stoffwechsel** und die **Durchblutung** an und fördert die **Regeneration**.
- Bei starken **körperlichen Schmerzen** und **krankheitsbedingten Beschwerden** gehört die Fußreflexbehandlung in **professionelle Hände**, gegebenenfalls mit ärztlicher Abklärung. Hier hat die gebürtige Allgäuerin **Hanne Marquardt**

klare Maßstäbe gesetzt und die Arbeit am »**sitzenden Menschen im Fuß**« als Therapieform etabliert. Mit ihren 84 Jahren leitet sie noch heute Auffrischungsseminare und hält im In- und Ausland Vorträge über ihr Lebensthema Fußreflex. Vorbedingung für eine therapeutische Ausbildung ist ein medizinischer Grundberuf.

- Die Nichte von Hanne Marquardt, **Heidi Ebentheuer**, leitet in Nesselwang die Lehrstätte für Süddeutschland.



*Eine liebevolle Selbst-
zuwendung und ein kleines
Dankeschön an unsere Füße
sind mindestens genauso wichtig
wie die Zuwendung von außen.*

Währenddessen erzählt sie, dass die Fußreflex unter anderem auch in schwierigen Lebensphasen eine wunderbare Methode ist. »Die Behandlung an den Füßen kann sowohl seelischen Halt geben als auch beim Loslassen helfen«, erklärt Liss die Wirkungsweise. Bei mir stellt sich ein recht unerwarteter Effekt ein. Als ich aufstehe, fühle ich mich auf angenehme Weise schwer in meinen Füßen. Fantastisch! Nicht mehr wie ein geistiger Luftikus, sondern so geerdet, dass Liss schmunzelt und meint, ich sehe aus wie ein Samurai. Ein schönes Gefühl bei all der Kopfarbeit plötzlich wieder fest auf dem Boden zu stehen, zu sein und kurz das geistige Hamsterrad verlassen zu dürfen.

Herzenswege & Lebenswerkstatt

Privat und beruflich hat Liss neue Wege eingeschlagen. Dieses Jahr unterrichtet sie ein Seminar auf La Gomera und gibt ihre ersten »Wurzelpflege«-Tage, in denen es um Wohltuendes rund um die Füße geht. Von Massage und Bewegungsexperimenten hin zu Fußbad, Fußmeditation und heißen Wickeln. »Schon immer empfinde ich meine Arbeit

Kleine Fuß-Meditation

- Aufrecht und hüftbreit sitzen oder stehen.
- Die Füße bewusst im Kontakt mit dem Boden wahrnehmen und diese Berührung intensiver werden lassen.
- Mehrere tiefe, ruhige Atemzüge machen. Wenn es sich gut anfühlt, in der Vorstellung ein feines Wurzelwerk durch die Füße in Richtung Erdmitte wachsen lassen.
- Genießen Sie den Moment der Verbundenheit. Sprechen Sie ein inneres Dankeschön an Ihre »Wunderwerk-Füße« aus, die Sie jeden Tag durchs Leben tragen.

als großes Geschenk. Ich kann aus einem reichen Wissensschatz schöpfen. Alles, was ich gelernt habe, ist greifbar und verbunden. « Und noch etwas sei schon einmal verraten: In ihren neu angebotenen BLISS Kursen geht es um eine ganz eigene Kombination aus Feldenkrais, Yoga, Tanz und Atemarbeit – letztendlich aber um die »hohe Kunst« der Selbst-Wahrnehmung, Entwicklung

Wohltuende Griffe
zur Eigenbehandlung



Mit beiden Händen den Vorfuß umfassen und wellenartig durchbewegen. So wird im übertragenen Sinn der Schulter-/Nackensbereich gelockert.



Die Finger zwischen die Zehen einfädeln und so den ganzen Fuß ca. 1–2 Min in alle möglichen Richtungen bewegen. Danach sanft rausziehen und vor dem Seitenwechsel im Stehen die Unterschiede erspüren.



Nicht unbedingt angenehm, aber hilfreich: Mit zwei Fingern nacheinander »die Schwimmhäute« zwischen den Zehen zu den Zehenspitzen ziehen, um das Immunsystem zu stärken und den Lymphfluss anzuregen.

»Heilung ist immer ein individueller und intimer Vorgang, der viele Ebenen des Menschen betrifft.«

Hanne Marquardt



Ein mehrminütiges, heißes Fußbad mit 1 TL Meersalz angereichert, entsäuert den Körper. Zusätze wie Rosmarin kräftigen, Lavendel beruhigt.

und Selbstfürsorge. Liss und ihr Mann Elia Denninger haben 2014 ihre »Lebenswerkstatt« in Widdach gefunden. Einen zwischen Wangen und Ravensburg wunderschön gelegenen Hof mit großem Garten, wo sie peu à peu ihre Visionen zum Leben erwecken, Seminare veranstalten und geben und auch in eigener Praxis dort arbeiten. Die Verbindung zur Natur und ihren Rhythmen ist beiden wichtig. Zwei Kinder, zwei Erwachsene, zwei Katzen, eine weiße Schäferhündin und achtzehn Bienenvölker teilen sich momentan diesen Platz. »Ich träume ja von einem Bed & Breakfast«, lacht Liss. »Dann könnten die Menschen eine Auszeit vom Alltag hier verbringen und durch Massagen und Körpertherapie, aber auch Gespräche neue Kraft tanken.« Denn Begegnung und Berührung ist für Liss das Geheimnis eines erfüllten Lebens: sich von Menschen, Situationen, der Natur, ihren Tieren oder eben auch von sich

selbst berühren zu lassen. Für sie ist es ihre unerschöpfliche Kraftquelle, ihre Herzensquelle, die sie gerne mit anderen teilt.

Text: Natalie Markl; Fotos: Jörg Spielberg (6), privat (1), Rido/Shutterstock.com (1), Hywit Dimyadi/Shutterstock.com (1); Illustration: Cozy nook/Shutterstock.com &



**Lebenswerkstatt
Widdach**
www.liss-stengel.de