

---

## Erfahrung und Hintergrund

# Ein besonderer „Fuß-Weg“

## Interview mit Hanne Marquardt

von **Petra Weiß**

*Hanne Marquardt beschäftigt sich seit über 50 Jahren mit dem Thema „Füße“. Ausgehend von überlieferten Grundlagen, entdeckte sie im Lauf der Jahrzehnte immer mehr Wechselbeziehungen zwischen den Füßen und dem ganzen Menschen. Daraus hat sich eine spezielle Behandlungsart entwickelt: die Reflexzonentherapie am Fuß (RZF). Bis heute ist die „Grand Dame der Füße“ als deren Botschafterin in vielen Ländern unterwegs. Allein im deutschsprachigen Raum gibt es 15 autorisierte Zentren, in Europa und anderen Ländern weitere, in denen Kurse für medizinisch-therapeutische Fachkräfte angeboten werden. Die 24 Lehrtherapeuten in Europa und Übersee sind zur Erhaltung und Weiterentwicklung der RZF in einem internationalen Lehrerverband zusammengeschlossen. Hanne Marquardt hat außerdem vieles von ihrem gesammelten Wissen in Büchern, Broschüren und Schautafeln festgehalten.*



Foto: Hanne Marquardt

**Petra Weiß:** Liebe Frau Marquardt, Sie blicken auf über fünf Jahrzehnte therapeutische Arbeit zurück. In dieser Zeit hat die von Ihnen entwickelte Methode immer wieder Ergänzungen und Differenzierung erlebt. Wie war die Anfangszeit für Sie und wie sehen Sie die RZF heute?

Hanne Marquardt: Bei meiner ersten Begegnung mit der damaligen „Reflexology“ hatte ich bereits mehrere Berufe in Pflege und Therapie erlernt. Daher kamen mir erhebliche Zweifel an der Wirksamkeit dieser einfachen Laienmethode aus den USA. So behandelte ich meine Patienten zunächst in der Absicht nachzuweisen, dass die geschilderten Verbesserungen eher in den Bereich der Fantasie gehörten. Aber schon nach wenigen Wochen bestätigte sich auch in meiner Praxis: Über bestimmte Areale der Füße lassen sich heilsame Fernwirkungen zu den Organen der Patienten erreichen. Ich lernte bald, dass nicht nur das wirkt, was sich beweisen lässt, sondern dass sich Lebensvorgänge in vielen Aspekten der „Wissenschaftlichkeit“ entziehen.

Durch die überzeugenden Erfahrungen in vielen Jahren entwickelte sich aus den skeptischen Anfängen eine weithin akzeptierte manuelle Behandlungsart, die seit Jahrzehnten in einer Vielzahl von Praxen und Kliniken zum Einsatz kommt.

**Petra Weiß:** In Ihren Kursen und Vorträgen zeigen Sie einen erstaunlichen Schlüssel zum Auffinden der Reflexzonen: Die Formenähnlichkeit zwischen dem Fuß und einem sitzenden Menschen. Wie ist das für den Laien zu verstehen?

Hanne Marquardt: Das Prinzip der Formenähnlichkeit ist nicht nur auf die Fußreflexe beschränkt. In meiner „Entdeckerzeit“ der späten 1950er Jahre gab es bereits die Ohrakupunktur, in der die Ähnlichkeit des Außenohrs mit einem Embryo als therapeutische Orientierungshilfe dient. Hinter dem Prinzip der Formenähnlichkeit steht die Erfahrung: Jede Form enthält eine wegweisende In-form-ation. Das wusste im Mittelalter schon Paracelsus, der die Signaturenlehre entwickelte. Anhand von Form und Farbe bestimmter Pflanzen konnte er Rückschlüsse auf die Wirksamkeit bei entsprechenden Krankheitsbildern seiner Patienten ziehen.

Außerdem ist seit Jahrtausenden bekannt, dass jeder Teil zum Ganzen in wechselwirksamer Beziehung steht. Dieses Wissen wird vor allem auch in den Komplementärmethoden genutzt, z.B. in der Irisdiagnostik, der ganzheitlichen Zahnbehandlung, bei der Pathophysiognomik, der nasalen Reflextherapie u.a.m. – und natürlich auch in der RZF.

---

**Petra Weiß:** Ihre Methode ist im wörtlichen Sinn „Hand-Arbeit“. Wie wichtig ist die zwischenmenschliche Berührung bei der Fußreflexzonen-therapie? Was wird berührt?

Hanne Marquardt: Ich zitiere wieder Paracelsus: Er erkannte schon damals, dass „Berührung die wichtigste Arznei“ für den Menschen ist. Berührt-werden und Berührt-sein sind nicht voneinander zu trennen. Auf welcher Ebene die Behandlung primär wirkt, der körperlichen oder der seelischen, entscheiden nicht wir als Therapierende, sondern die jeweilige Situation und der Krankheits-hintergrund des Patienten. Es ist fast immer eine Mischung von beidem. Da die heutige Welt in vielen Bereichen zu technisiert ist, sind manuelle Therapieformen von ganz besonderer Wichtigkeit. Bei der Fußarbeit wird ein oft vernachlässigter und nicht immer geliebter Teil des Menschen berührt. Wir gehen ganz real mit den Füßen unseren Lebensweg – nicht mit den Ohren oder Ellenbogen! Darum ist es gut, dass sich der Mensch des Wertes seiner Füße wieder mehr bewusst wird. „Berührung schafft Bewusstsein.“ Wir erleben sehr oft, dass die Patienten durch die RZF auch innerlich wieder „Boden unter die Füße bekommen“ und nicht mehr so „in der Luft hängen“.

**Petra Weiß:** Ihr Fortbildungsangebot wendet sich in erster Linie an Menschen aus dem medizinisch-therapeutischen Umfeld. Es gibt aber auch Kurse für die Anwendung der Fußarbeit im Bereich der Gesundheitspflege. Eignet sich die RZF prinzipiell auch für Laien und zur Eigenbehandlung?

Hanne Marquardt: Ja, durchaus. Dass ich zunächst den Einstieg in die professionelle Ebene gemacht habe, ergab sich durch mein eigenes Berufsbild. Aber wir haben uns schon vor etwa 15 Jahren entschieden, einige Male im Jahr auch Kurse für Nicht-Therapeuten anzubieten. Die Erhaltung der Gesundheit ist mindestens so wichtig wie das Behandeln von Kranken.

**Petra Weiß:** Wir hören immer wieder, dass die RZF heutzutage sehr viel mehr als früher auch in der palliativen Therapie eingesetzt wird. Wie können Krebspatienten auch in dieser Phase durch die RZF Linderung ihrer Beschwerden erfahren?

Hanne Marquardt: Beinahe alle unserer professionellen Fußreflex-Therapeuten haben auch Menschen in ihrer letzten Lebenszeit begleitet und konnten vielfach gute Erfahrungen machen. Dass auch diese Ordnungstherapie das Leben nicht verlängern kann, ist klar. Doch viele der Beschwerden, die bei Krebskranken auftreten, können wesentlich erleichtert werden, z. B:

- Funktionsverbesserung der Ausscheidungsorgane Darm, Nieren, Blase, Lungen, Haut
- Erleichterung von Schmerzzuständen verschiedenster Art
- erholsamerer Schlaf und deutliche Aufhellung der Gefühlsebene
- bessere Akzeptanz der schwierigen Situation

Seit einiger Zeit gibt es auch Kurse speziell für Angehörige und Pflegende in der Hospizarbeit. Wir führen in das Grundprinzip der RZF ein und zeigen einfache Griffe, die von allen leicht erlernt werden können. Welcher Teil des Menschen wäre besser zur Begleitung von diesem Leben ins „andere“ geeignet als die Füße, die uns geduldig durch unser ganzes Erdenleben getragen haben?!

Diese Art der Zuwendung tut auch den nahestehenden Menschen gut. Über die Berührung kann sich manches, was unausgesprochen geblieben ist, noch ordnen und lösen.

**Petra Weiß:** Sind Sie zufrieden mit dem was Sie in der RZF erreicht haben, macht es Sie stolz?

Hanne Marquardt: Die Frage habe ich mir so noch gar nicht gestellt. Im Rückblick auf mein Leben kommt eher das Gefühl bei mir auf, dass ich viel Glück hatte: Von Haus aus habe ich eine ausgeprägte „soziale Ader“ mitbekommen. Außerdem waren die Menschen zu der Zeit, als ich die Fußarbeit kennenlernte, schon relativ offen für neue Therapien – sowohl in der Bevölkerung allgemein als auch in professionellen Kreisen. Wesentlich war aber wohl mein inneres Wissen, dass mitgebrachte Begabungen „Gaben von oben“ sind, die genutzt werden sollten. Dazu kam die „Chuzpe“, sie dann auch umzusetzen, eigene Entscheidungen zu treffen. Die ganze Welt zu beglücken, war nie mein Ziel. Stolz? Wenn man Jahrzehnte lang an den Füßen der Mitmenschen arbeitet, ist es nicht so leicht, „hochnäsig“ zu sein – Füße sind unten.

**Petra Weiß:** Welche persönlichen Schwierigkeiten erlebten Sie bei Ihrer Arbeit?

Hanne Marquardt: Erstaunlicher Weise waren meine beruflichen Schwierigkeiten nicht sehr groß. Vielleicht habe ich sie auch gar nicht direkt bemerkt. Meine Patienten waren schon immer von meiner Arbeit überzeugt – und ich natürlich auch. Mein Beruf als Heilpraktikerin gab mir zur Eigenverantwortung auch ziemlich viel Entscheidungsfreiheit. Durch die Scheidung musste ich meine drei Kinder allein großziehen, daneben in einem kleinen Schwarzwaldort eine Praxis aufbauen und die Unterrichtsstruktur für Ausbildungskurse erarbeiten. Da frage ich mich heutzutage schon manchmal, wie es möglich war, alles „unter einen Hut“ zu bringen.

**Petra Weiß: Wie haben Sie sich durch diese Arbeit als Mensch entwickelt?**

Hanne Marquardt: Es ist klar, dass solch eine intensive Arbeit nicht in den Berufskleidern stecken bleibt. Zudem bin ich eine Therapeutin, deren Behandlungen immer über die Sachebenen hinausgingen. Die Lebenswege der einzelnen Menschen berührten mich stets persönlich – in jungen Jahren manchmal auch zu tief. Im Lauf der Zeit habe ich einen guten Leitfaden gefunden, der mir oft geholfen hat, nicht zu viel Verantwortung auf meine Schultern zu laden: Ich habe erkannt, dass nicht ich den Menschen heilen kann, sondern dass Heilung zum größten Teil durch seine eigene innere Heilkraft und Einstellung bewirkt wird.

Diese Kraft ist eng mit seinem Schicksal und seinem Lebensauftrag verbunden. Meine Aufgabe ist lediglich, eine gute Begleiterin auf diesem Weg zu sein.

**Petra Weiß: Welche Zeit hat sie besonders geprägt?**

Hanne Marquardt: 1993 habe ich in Armenien als Hilfsprojekt eine Schule für Reflexzonentherapie gegründet. Ein paar Jahre nach einem schweren Erdbeben und der Loslösung vom „großen Bruder“ Sowjetunion. Zwanzig Jahre lang habe ich in Erivan und anderen Städten zig Kurse gehalten. In dieser Zeit habe ich gelernt, wie Menschen unter widrigsten Umständen ihre Würde behalten und wie wenig man wirklich zum Leben braucht. Und dass man bei der Fußreflexzonentherapie immer und überall alles „im Gepäck“ hat, was zum Behandeln nötig ist: Zwei Patientenfüße, zwei Therapeutenhände, gutes Fachwissen und eine mitfühlende Lebenseinstellung.

**Petra Weiß: Liebe Frau Marquardt, haben Sie herzlichen Dank für das bewegende Interview!**

## ZUM WEITERLESEN

Unterm Dach der Füße – die Entwicklung der Reflexzonentherapie am Fuß. Autobiographie Reflexzonenarbeit am Fuß. Haug (24. Auflage, 2011)  
Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie am Fuß. Haug (12. Auflage 2012)  
Weitere Literatur unter [www.verlaghannemarquardt.de](http://www.verlaghannemarquardt.de)

## Kontakt

Hanne Marquardt  
[www.fussreflex.de](http://www.fussreflex.de), [info@fussreflex.de](mailto:info@fussreflex.de)

## Zur Person



Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche [Berichte](#), [Interviews](#), [Kommentare](#) und [Rezensionen](#) sowie [Blogbeiträge](#) und Online-Content veröffentlicht. An mehreren [Buchprojekten](#) hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. In freier Mitarbeit unterstützt sie verschiedene Non-Profit-Organisationen bei ihrer [Öffentlichkeitsarbeit](#).

## Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim  
Kreativbüro Schreibkunst • [www.schreibkunst.online](http://www.schreibkunst.online) • [text@schreibkunst.online](mailto:text@schreibkunst.online) • 06201 4883094  
Praxis Lichtblick • [www.praxis-lichtblick.eu](http://www.praxis-lichtblick.eu) • [gesund@praxis-lichtblick.eu](mailto:gesund@praxis-lichtblick.eu) • 06201 4883093