

Über die Füsse die Seele heilen



Rea Salzmann ist unter anderem in körperzentrierter Psychotherapie IKP, Fussreflexzonen- und Atemtherapie ausgebildet und arbeitet in eigener Praxis in Luzern. Mehr auf: www.rea-salzmann.ch

Wenn ich als Kind nicht schlafen konnte, hat mir meine Mutter jeweils die grossen Zehen massiert. Es hat tatsächlich gewirkt, bei mir aber ein zwiespältiges Gefühl hinterlassen. Sie hatte in diesen Momenten grosse Macht über mich, konnte mich einfach so zum Einschlafen bringen. Vielleicht waren Füsse deshalb bis zu meiner Massageausbildung für mich kein Thema. Dort begegnete ich dem Satz: Über die Füsse die Seele heilen. Meine Neugier war geweckt, und ich habe anschliessend die Ausbildung zur Fussreflexzonentherapeutin gemacht.

Wie alle Alternativtherapien geht die Fussreflexzonenmassage davon aus, dass über ein Energiesystem alle Körperzonen miteinander verbunden sind. Die Füsse spielen dabei eine ganz grundsätzliche Rolle, spiegeln sich dort doch die inneren Organe, der Bewegungsapparat mit Muskeln und Knochen, das Nervensystem, das Hormonsystem,... – der ganze Mensch. Wie stark die Wirkung einer Fussreflexzonenmassage ist, sieht man auch daran, dass die Füsse dabei in der Regel um eine halbe bis eine ganze Schuhgrösse «wachsen». Die Behandlung kann nicht nur Blockaden lösen, die körperliche Beschwerden verursachen, sondern auch die Seele in Bewegung bringen. Zum Beispiel wenn man durch die lymphatische Reflexzonenmassage am Fuss auf den Lymphfluss im Körper einwirkt. Dies rührt oft zu Tränen.

Im Körper lassen sich Gefühle gut verstauen und wegräumen. Wenn man bewusst mit ihm arbeitet, kann Verdrängtes wieder hervorgeholt werden. Über die Füsse ist der Zugang zu unserem Seelenleben am direktesten. Bei einer Behandlung am Rücken kann man sich verspannen, wenn man sich auf auftauchende Gefühle nicht einlassen will. Bei den Füssen geht das kaum, man muss sie schon wegziehen. Hier liegt auch die Verantwortung, die man als Therapeutin hat. Die Erfahrung aus meiner Kindheit

ist mir in wacher Erinnerung geblieben. Es gilt sehr respektvoll und sorgsam umzugehen mit der Nähe, die durch die Berührung entsteht, wie auch mit der Wirkung der Reflexzonenmassage.

Auf keinen Fall darf man jemandem zuviel zumuten, weder physisch noch psychisch. Wenn die Massage wehtut, ist dies nicht nur ein Problem wegen des momentanen körperlichen Schmerzes, sondern auch wegen des Prozesses, der damit in Gang gesetzt wird und den die Patientin nicht ungeschützt mit nach Hause nehmen sollte.

Bei der Behandlung von psychosomatischen oder psychischen Erkrankungen ist es wichtig, nicht bei der Fussreflexzonentherapie stehen zu bleiben. Sie ist eher passiv, man kann sich hinlegen, geschehen lassen, genießen. Ich setze sie vor allem ein, um einen Grundheilungsprozess anzuregen bei Menschen, die ein tiefes Energieniveau haben, zum Beispiel bei Erschöpfungszuständen. Damit die Beschwerden nicht mehr wiederkehren, ist es auch sinnvoll, dass die Patientinnen und Patienten selber aktiv werden und anfangen, ihr Leben so einzurichten, dass es ihnen besser geht. Wir arbeiten dann mit Bewegung, Atmung, kreativem Ausdruck, heilsamen und integrativen Gesprächen weiter.

Unsere Art zu stehen, zu gehen und zu atmen hat einen Einfluss auf unseren Kör-

per. Das kann man unmittelbar an den eigenen Füßen spüren. In unserer kopflastigen Kultur, in der man viel sitzt, wird der Oberkörper sehr betont. Das führt häufig zu Spannungen, etwa in den Schultern. Auch eine flache Atmung hat Auswirkungen auf die Gangart und die Füße, weil der Brustkorb dann sehr angespannt ist. Versuchen Sie, bewusst mehr auf den Fersen zu stehen, dabei leicht in Knie zu gehen, damit das Becken mehr Raum bekommt. Im Becken steckt sehr viel Kraft.

Wenn man seine Körperhaltung und Gangart ändert, wirkt sich dies auch auf das Seelenleben aus. Grundlegende Lebenseinstellungen und Charaktereigenschaften können in Frage gestellt werden. Wie viel Veränderungen an den Füßen auslösen, zeigt auch folgendes Beispiel: Patientinnen und Patienten, die oft kalte Hände und Füße haben, verschreibe ich die Dachsfallsohlen von Hildegard von Bingen, welche eine durchblutungsfördernde Wirkung haben. Der Dachs hat im Sommer wie im Winter dasselbe Fell, es passt sich den jeweiligen Temperaturen an. In den Dachsfallsohlen friert und schwitzt man nicht. Nun kommt es aber immer wieder vor, dass die bessere Durchblutung und der daraus folgende stärkere Bodenkontakt, leicht depressiv machen. Dann gilt es, die Sohlen dosiert anzuwenden, damit keine unkontrollierten Prozesse in Gang gesetzt werden. Denn häufig haben Durchblutungsstörungen in



Händen und Füßen auch seelische Gründe. Manchmal dienen sie als eine Art Schutz, um gewisse Emotionen nicht wahrnehmen zu müssen. Gleichzeitig hat dies natürlich wiederum Folgen für das körperliche Befinden.

Wenn Sie Ihren Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken, spüren Sie eventuelle Blockaden eher. Dass wir Blockaden haben können, dass es hin und wieder stockt und

nicht alles flüssig geht, ist normal. Ungleichgewichte und Energiedefizite im Körper überhaupt wahrzunehmen, ist schon ein wichtiger erster Schritt. Gönnen Sie sich nach einem langen Arbeitstag oder bei Kopfschmerzen ein Fussbad. Gehen Sie wieder einmal barfuss auf eine Wiese, spüren Sie die einzelnen Gräser zwischen den Zehen. Das regt die Sensibilität für den eigenen Organismus und das ganze Leben an.

Aufzeichnung: ca