

Vom Alter - aus Sicht der Fußreflex

Jetzt bin ich selber über 90 Jahre alt und das Thema Alter und Sterben beschäftigt natürlich auch mich. Zum Glück weiterhin mehr theoretisch... Kürzlich kam mir Albert Schweitzers Gedicht „Bewahre dein Alter“ wieder in die Hände. Hier ein Auszug:

„Niemand wird alt,
weil er eine Anzahl von Jahren hinter sich hat.
Mit den Jahren runzelt die Haut,
mit dem Verzicht auf Begeisterung aber
runzelt die Seele.“

Das Thema ist insgesamt aktuell, vor allem weil die Gesellschaftsstruktur zeigt, dass die Lebenserwartung heutzutage wesentlich höher ist als noch vor 50, 60 Jahren. Da mit Zunahme der Lebenszeit aber nicht notwendiger Weise auch die Lebensqualität erhalten bleibt, ist es besonders wichtig, neue Wege zu finden, mit denen die Regenerationskraft der Menschen erhalten und gefördert werden kann. Leider setzen viele Menschen vorschnell Alter mit Kranksein gleich. Dass Gedanken besonders wirksame Kräfte sind, wird dabei selten genug bedacht.

Der französische Physiologe Dubois definiert Gesundheit etwa so: „Jeder Mensch reagiert auf sämtliche Faktoren seiner Um- und Innenwelt, und die Art seiner Antwort kennzeichnet das Maß seiner Gesundheit.“ Das ist wesentlich wirklichkeitsnäher als die oberflächliche Formel: Gesundheit ist Fehlen von Krankheit bzw. Krankheit ist Fehlen von Gesundheit.

Mich interessiert aus Sicht der Fußreflex: : Wie gehen wir mit alten Menschen um – einerseits um ihren Gesundheitszustand möglichst zu erhalten, andererseits, wenn Krankheiten auftreten. Es hat sich in der praktischen Arbeit gezeigt:

- Kranke und genau so auch relativ beschwerdefreie alte Menschen reagieren besonders gut auf die RZF-Lymphbehandlung. Wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, reicht oft schon die Behandlung der Zonen Herz, Nieren, Darm mit Einbeziehen der Lymph-Sammelgefäße und ihrer Verbindung untereinander. So können die vitalen Systeme unterstützt und in ein Gleichgewicht gebracht werden. Hervorzuheben ist die vielfache Erfahrung, dass die Behandlung des „Fließsystems Lymphe“ besonders harmonisierend auf emotionale Irritationen und Stimmungsschwankungen wirkt – bei Jung und Alt. Ein anderes Wort für Flüssigkeiten heißt Lösungen. Bei Tränen ist „offen-sichtlich“, dass Lösungen auf der funktionell-körperlichen Ebene auch zu emotionalen Lösungen führen können. Als ich vor mehr als einem halben Jahrhundert zweimal eine Saison lang im bekannten Schweizer Kurort Bad Ragaz arbeitete, habe ich mit wachen Ohren gehört, dass dort vom „Wasser *lösen*“ gesprochen wurde, während wir in Deutschland es „Wasser *lassen*“ nennen.
- Zentral wichtig ist bei der Behandlung alter Menschen die Mobilisation aller Fußgelenke, aktiv und passiv. Zumal deren Füße oft schlecht durchblutet, gestaut und kalt sind. Die Zehen und ihre Gelenke spielen dabei eine große Rolle, nicht nur, weil sie die Kopfbereiche repräsentieren, sondern auch, weil zugleich die Anfangs- und Endpunkte von Yin- und Yang-Meridianen stimuliert werden. Beweglichkeit im Körperlichen regt immer auch die innere Beweglichkeit an.

- Ein großes Plus der Fußreflex: Nach Paracelsus ist Berührung „die wichtigste Arznei“ für den Menschen. Durch unsere Hand-Arbeit entsteht unmittelbar eine zwischenmenschliche Beziehung, die in bestimmten Situationen von der non-verbalen auch zur verbalen Kommunikation führen kann. Meine Erfahrung: Die Wirkung der Fußbehandlung ist deshalb besonders tiefgreifend, weil sich im Vernachlässigten das Pathologische deutlicher ausprägt als im Gepflegten (Vergleich Fuß – Hand). Wurzelpflege dieser Art ist immer belebend, für Körper und Gemüt.
- Ich habe etliche Menschen von diesem ins andere Leben begleitet. Welche Stelle könnte geeigneter sein als die Behandlung der Füße, um diesen Übergang zu erleichtern. Immerhin sind sie es, die den Menschen durch sein ganzes irdisches Leben getragen haben! Die Lemniskate, das Unendlichkeitszeichen (s.Abb.) ist dabei einer der passendsten Ausgleichsgriffe.



Das wesentliche Motto: Halten, aber nicht festhalten. Meine Tante lehrte mich aber vor Jahren, dass manchmal das Lassen wichtiger ist als das Tun. Sie hatte früher die RZF immer genossen. Als ich ihr kurz vor ihrem Tod noch einmal eine kleine Fußbehandlung anbot, schüttelte sie bedächtig den Kopf. Sie hatte das Glück, so sterben zu können, wie es die Natur vorsieht: Sie ist bei vollem Bewusstsein einfach still dahin „gewelkt“.

Wenn das irdische Leben zu Ende geht, ist das Einbeziehen von Verwandten und nahen Freunden für alle Seiten eine große Hilfe: Der direkte Kontakt durch sanftes evtl. sogar etwas kräftigeres Streichen und Kneten der Füße und Unterschenkel, lässt so manches unbearbeitete Lebensthema noch zum Fließen kommen, auch ohne Worte. Das ist die Ebene des „unfinished business“, um die sich Elisabeth Kübler-Ross wegweisend gekümmert hat. Zu diesem persönlichen, fast intimen Berührungsangebot, das täglich erfolgen kann, passt die Verwendung einer guten Creme oder eines wohlriechenden natürlichen Öles.

Die professionelle Seite der Fußreflex, der Einsatz bestimmter Zonen bei bestimmten Erkrankungen alter Menschen, die Akutbehandlung etc. sind allen bekannt, die unsere Fußreflex-Ausbildung gemacht haben. Deshalb habe ich hier lediglich ein paar allgemeinere Gedanken formuliert. Ich habe in den vielen Jahren immer erlebt, dass der respektvolle Umgang mit alten Menschen nicht nur ihnen gut tut, sondern auch für mich als Therapierende eine große Bereicherung darstellt, gleich ob sie gesund oder krank sind.

Jungen Menschen tut es vielleicht gut, wenn sie Unterstützung von uns Älteren bekommen, die gängige, oft abwertende Einstellung dem Alter gegenüber zu überdenken und zu ändern. In Würde alt werden geht alle Gesellschaftsschichten etwas an! Übrigens, ich lasse mich selber seit vielen Jahren regelmäßig auch über die Füße behandeln und sehe darin einen der Gründe, warum ich noch gut zuwege bin.

Hanne Marquardt