

## ein Tropfen Fußgesundheit

Was hat das möglicherweise mit der Gesundheit unseres Planeten zu tun

Es war einmal ein Körper, der **funktioniert**–e pflichtgemäß tagaus & tagein...  
Aber irgendwann GING es einfach nicht mehr. Dieser Körper wurde sehr müde, weil er sich  
tagein & tagaus übergangen hatte.

### GEHdanke

Da kam wie aus heiterem Himmel ein GEHdanke wie ein Blitz in Worten aus heiterem Himmel  
geflogen. „Hast Du mich schon mal wahrgenommen?“ fragte der Ein-fall etwas zerknirscht  
die Zehen krallend.

Dieser Mensch erachtete bis dahin sein Gehwerkszeug als unumstößliches Selbstverständnis.  
Vielleicht ist es doch ein Dankeschön nach unten wert, dass der Körper von Mrs. Everybody  
bisher doch so reibungslos funktionierte?!

Diese Frau hatte doch schon viele andere Frauen gesehen (und wir leben im 21.  
Jahrhundert!), die ihre zarten Fußknochen doch einsperrten wie in einem Korsett – Schuh  
genannt, oft mehr Statussymbol als Schutz vor Schmutz.

### Eigen-Ständig

Sie selbst war stolz darauf, Ihren Sprösslingen ausreichend Bewegungsfreiheit von Anbeginn  
gestattet zu haben. Sodass sich diese zu gegebenen Zeitpunkt dann selbst auf ihre Füße  
stellen konnten. Das dauert eben so durchschnittlich seine 365 Erdumdrehungen.

Wenn die Heranwachsenden im Laufe ihres Explorierens mit dem Boden auch gestolpert  
waren, dann ließ sie sie immer wieder selbst einen Weg zum Aufstehen finden.  
Im Kindergarten unterschrieb sie sogar eine Bestätigung, dass ihre Sprösslinge auch in der  
Wiese des Kindergartens barfuß spielen durften. Wie sollten sie sonst den Umgang mit  
Gefahren lernen? Auf ihre Überzeugung war sie stolz. Das waren ihr ihre Kinder wert.  
Sie glaubte felsenfest, dass ihre Kinder auch deshalb gut auf sich selbst achten konnten und  
für Dinge, die ihnen wichtig waren, auch **ein-standen**. Auch übernahmen sie immer wieder  
Aufgaben gerne selbst – Selbstbewusstheit genannt.

### Spiel-räume

Damals hatte ihr Lebensabschnittspartner Mechaniko ein Lauflernwagerl zur leichteren  
Handhabung parat, damit er ungestört in Vaterschaftsurlaub arbeiten konnte. „Ein ruhiges  
Kind ist ein gutes Kind“, hatte er immer wieder zu ihr gesagt. Früh hatte er den Laptop zur  
ruhigen Selbstbeschäftigung vor die Nase des Nachwuchses gehalten. Die Kids gamten und  
guckten stundenlang ruhig in ihren Nestchen vor sich hin.

Mrs. Everbody war klar, dass ihre Nach-kommen doch auch mal nach Kindergarten und  
Schule raus in Wald und Wiesen zum Herumtollen selbstbestimmte, handyfreie Zeit zum Ent-  
wickeln brauchten.

Als Denker hatten der Kindesvater und sie das Wort SPIELRAUM mit Gelenks-spiel und der  
Freiheit beim Spiel in Zusammenhang gebracht.

Aber eben nun spürte sie tatsächlich selbst ihre Füße, WIE sie die Erde berührten – sanft ist vielleicht noch nicht der richtige Ausdruck. Es war ein erhabener Moment für sie: dieses **Getragen werden** zu fühlen!

#### Erdverbundenheit

Früher hat sie das immer abgetan, aber nun fühlte sie so eine innige Verbindung zum Erdenballen. Wo wir doch alle mit unseren Füßen gleichzeitig von allen Seiten die Erdenkugel täglich berühren.

#### Um-gang

Oh, Gott schoss es ihr pfeilschnell durch das Hirn: „Wie gehe ich doch täglich mit mir um?“  
Und einige wenig wertschätzende, inneren Bilder zogen an ihr vorbei.

Zu ihrer Verteidigung fiel ihr ein, dass sie mit ihren pubertierenden Sprösslingen sogar bei der „Friday for Future“ Demonstration für eine nachhaltigere Zukunft mitgegangen waren. **Aber bei der Nachhaltigkeit hatte sie noch nicht an den Umgang mit ihrem eigenen Körper gedacht!**

Aber in diesem Moment nahm sie wahr, was ihre persönlich wohlwollende Verbindung mit ihrem eigenen Körper mit unserer Erdenmutter tatsächlich bedeutet.

#### SelbstverSTÄNDnis

Mrs. Everbody drohte vor wertschätzender Berührtheit ihres eigenen Körpers betreffend beinahe die Kontrolle zu verlieren.

#### Ge(h)wesen

Sie überkam ein inniger Schauer an Bewusstheit, was ihr GESAMTES Geh-wesen betrifft. Sie verspürte augenblicklich das Bedürfnis selbst immer wieder mal innezuhalten, um nicht unbedankt bis zum Ende ihrer Tage wie eine Maschine zu funktionieren.

Sie war diesem geh-DANKlichen Einfall sehr verbunden, der ihr jedes WESENTliche Menschenglied in ihrem Körper sie achtsam entdecken ließ!

Im Weiterspinnen ihrer GEHdanken fiel ihr auf, dass sehr viele unbedacht ausgesprochenen Alltagswörter gefühlt echt Stellung beziehen:

Wie geht`s? Wie steht`s? Standpunkt! Wohlergehen.  
**Sich Übergehen. Wie könnte es leicht gehen?**

Wie gehe ich mit jemanden – aber auch mit meiner Umwelt um?

#### Um-GEBung

Eine Freundin von Mrs. Everbody hatte beim letzten gemeinsamen Cafeplausch die folgende Hypothese vertreten: So wie wir mit unserem Körper umgehen – so gehen wir im außen auch mit unserer umgebenden Welt um.

Das würde doch Sinn machen, erappte sie sich bei der Überlegung, dass es mit unserem Erdenklima nicht gut bestellt ist, weil es das hauseigenen, bedürftige Körperklima auch erst im Notfall gepflegt wird – vielleicht nicht mal dann!

Da gibt es ausbeuterische Tendenzen und Abspaltungen hatte sie schon oft Therapeuten sagen hören – genauso wie die umgebende Welt betreffend!

Diese konsequent weiter gedachten Gedanken erschreckten sie ehrlich. Gleichzeitig musste sie sich bei den einfallenden **Gedanken bedanken**.

Kurzentschlossen fragte sie ihren Nachwuchs an diesem Nachmittag, ob sie spontan den nahegelegenen Hügel – es war ein sonniger Spätsommertag – barfuß ergehen wollten. Gesagt, getan. Die wohlige Massage der Fußsohlen erquickte die Mutter und ihr sprießendes Menschenkind von den Wurzeln her. Wohliger Schlaf war abends die unmittelbare ReAKTION der Füße an die (nicht immer ungetrübte) Nachtruhe von Herrn Mechaniko!

Es wird wohl nicht das letzte Mal gewesen sein, dass sich Mrs. Everbody von ihren Körpereinfällen so positiv überraschen ließ. Ihr Körper hat schließlich eine wundervolle Weisheit und ein Gedächtnis, fühlt sie nun.

Und wenn sie genau hinhört und sich Zeit nimmt, reden diese Wesensanteile in ihrer eigenen Sprache auch mit ihr.

Vielleicht ist es doch kein Märchen:

Wenn wir mit unserer Körperseele einig sind gut umgehen und uns unserer umgebenden Natur erfreuen – allem Gewachsenen, den Wäldern und Wiesen,...

= ein Tropfen Gesundheit für JEDERFRAU und JEDERMANN dabei

So könnten die Füße unmittelbar barfüßig am Boden den ehrlichen Austausch zwischen der menschlichen Natur und dem Menschen als Naturwesen ganz einfach fördern.