

Berührung und Massage in der Fußpflege

1.000 mal berührt

Im Alltag eines Fußpflegers nehmen Berührungen anderer Menschen eine zentrale Rolle ein. Über den Hautkontakt entsteht Kommunikation – von der Begrüßung über die Behandlung bis zur Verabschiedung. Die Fußhaut ist für die Gefühlswelt unerlässlich und sollte entsprechend berührt werden, um einen vertrauensvollen Kontakt aufzubauen. Über die positive Wirkung von Berührungen sprach FUSSPFLEGE AKTUELL mit der Diplom-Psychologin Carola Lutz.



Hinweis: Für eine bessere Bildoptik sind die Fotos ohne Schutzhandschuhe fotografiert. Bei Originalarbeiten sind grundsätzlich Arbeitshandschuhe zu tragen!

Bild: Jezper – fotolia

Frau Lutz, warum ist unsere Haut – speziell die Fußhaut – so sensibel und hat einen so starken Einfluss auf den Körper?

Bereits in der embryonalen Entwicklung haben Haut und Nervensystem einen gemeinsamen Ursprung. So entsteht die enge Verbindung zwischen Körperäußerem und -innerem. Als Säugling kommunizieren wir sehr stark über Berührungen. Auch im erwachsenen Alter reagiert der Körper weiterhin darauf und schüttet das Hormon Oxytocin aus, das für soziale Interaktionen sowie die Bindung zuständig ist und die Gedächtnisbildung unterstützt.

In der Fußpflege besteht ein sehr intensiver Kontakt zwischen den Händen des Fußpflegers und der Kundenfüße. Spielt Berührung dabei eine besondere Rolle?

In jeder Dienstleistung ist ein guter Kundenkontakt sowie Vertrauen das A und O. Dazu zählt bereits das Handgeben zur Begrüßung oder zur Verabschiedung. In der Fußpflege geht die Berührung viel weiter: Der Kunde legt dem Fußpfleger seine Füße in die Hand – möglicherweise am Anfang auch mit etwas Scheu oder Sorge um die unbekannte Situation. Die Unsicherheit verschwindet aber bereits beim aufmerksamen Kontakt und Halten des Fußes durch die Ausschüttung von Oxytocin.

Sie sprechen vom „richtigen Halten des Fußes“. Wie sieht das genau aus?

Das ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Der eine mag eher einen festen Griff und der andere eher einen sanften Halt. Mit den Handflächen können sensorische Reize wahrgenommen werden, die der Kunde zurückspielt. Damit spürt der Fußpfleger, wie der Kunde auf die Berührung am Fuß reagiert. Wichtig ist, dass der Fußpfleger sich mit voller Aufmerksamkeit dem Kunden hingibt und beispielsweise nicht an die Steuererklärung denkt. Ist ein Fußpfleger unsicher, was der Kunde bei der Berührung empfindet, so fragt er lieber nach: „Ist das angenehm für Sie?“ Könnte es während der Behandlung unangenehm für den Kunden werden, sollte kurz vorge-

wart werden, ohne zu dramatisieren. „Es wird kurz ein bisschen unangenehm, aber das ist gleich vorbei.“ Der Kunde bekommt das Gefühl, wahrgenommen zu werden. Das fördert das Vertrauen des Kunden und schafft eine positive Bindung zum Fußpfleger.

Ist die Wirkung des Hormons Oxytocin bei einer Fußmassage identisch?

Eine Fußmassage ist für viele Menschen etwas Großartiges, da sie besonders erfrischend und entspannend für Körper und Seele ist. Durch das ausgeschüttete Oxytocin wird der Stoffwechsel angekurbelt, der Körper regeneriert und schöpft Kraft. Eine kurze Massage am Ende der Behandlung ist vielleicht angenehm, aber tiefe Entspannung kommt erst nach etwa 10 bis 20 Minuten auf. Jede weitere Minute bringt zusätzliches Wohlbefinden. Haben die Fußpflegekunden einmal daran Gefallen gefunden, werden sie gerne in die ergänzende Entspannung investieren. Einfache Techniken und ein gutes Gespür für die Empfindsamkeit anderer Menschen sind ausreichend für eine erfolgreiche Massage. Um die Füße und deren Bedeutung besser kennenzulernen, hilft sicherlich auch ein Kurs für Reflexzonenmassagen.

Was sind besonders berührende Momente?

Viele Menschen empfinden es als entspannend, wenn die Häutchen zwischen den Zehen leicht massiert und die Zehen geknetet werden. Auch ein leichter Druck mit dem Daumen entlang der Fußinnenkannte wirkt für viele Kunden angenehm.

Vielen Dank für das Gespräch.



Carola Lutz

ist Diplom-Psychologin und arbeitet als Körpertherapeutin in Hamburg. Seit 1993 beschäftigt sie sich mit der Berührung von Menschen und entsprechender Kommunikation. Ihre Erfahrungen und Kenntnisse gibt sie in Seminaren und Trainings weiter.
www.diversity-integral.de, www.carola-lutz.de