

17.01.2023 um 05:20 Uhr

**hr1 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Andrea Seeger,**

Evangelische Theologin, Oberursel

## Ein Loblied auf die Füße

Meine Wanderschuhe und ich waren viele Jahre ein ideales Gespann. Doch dann das! Der große Zeh am rechten Fuß verfärbte sich nach längeren Strecken blau und schmerzte. Ich ignorierte es geflissentlich - nach dem Motto: Das kann nicht sein, es passte doch immer!

### Wir achten zu wenig auf unsere Füße

Der Schmerz verschwand stets zuverlässig nach ein paar Tagen. Und wer achtet schon auf Füße? Solange sie tragen, ist alles gut. Dann kam eine Sehnenentzündung und der Fuß fand ungewollte Aufmerksamkeit. Aber nicht der netten Art, sondern eher vorwurfsvoll: Muss das sein? Das kann ich gar nicht brauchen!

### In biblischen Zeiten wurden Gästen die Füße gewaschen

Wer nicht richtig laufen kann, ist klar im Nachteil. Wir schauen ja in der Regel nur auf die Füße, wenn sie ihren Dienst versagen. In biblischen Zeiten war das anders. Die Menschen damals wanderten viel umher, es war heiß und staubig. Klopfte ein Gast an die Tür, bekam er seine Füße gewaschen, zum Zeichen der Ehrerbietung. Das gehörte zum guten Ton.

Jesus selber hat sich niedergekniet und seinen Jüngern die Füße gewaschen. Pfarrerinnen und Pfarrer haben sich dieses Ritual zu eigen gemacht. In einer Fußgängerzone boten sie an, Passantinnen und Passanten die Füße zu waschen. Viele blieben stehen und staunten darüber. Einige trauten sich näher ran und ließen sich an den Füßen berühren.

## **Füße geben einen festen Stand**

Der unterste Teil unseres Körpers ist ein sensibler Bereich. Hier laufen viele Nervenzellen durch, die Fußreflexzonenmassage wirkt nach – auf den ganzen Körper. Füße sind empfindsam und belastbar, sorgen dafür, dass wir einen guten Stand haben, den Kontakt zum Boden nicht verlieren. Und sie sind ein Geschenk Gottes. Leider merken wir das meist erst, wenn sie nicht mehr richtig funktionieren. Ich habe mir vorgenommen, das Selbstverständliche mehr zu achten – auch ohne Not.

## **Öfter ein Loblied auf die Füße singen**

Erster Schritt: Statt den blauen Wanderzehen weiter zu ignorieren, bin ich der Sache auf den Grund gegangen. Die Erklärung: Im Alter verliert der Fuß die Spannung, wird platter und dadurch länger.

Zweiter Schritt: Neue Wanderschuhe. Meine Füße fühlen sich wieder wohl mit mir.

Dritter Schritt: Ich singe nun ziemlich oft ein Loblied auf meine Füße.