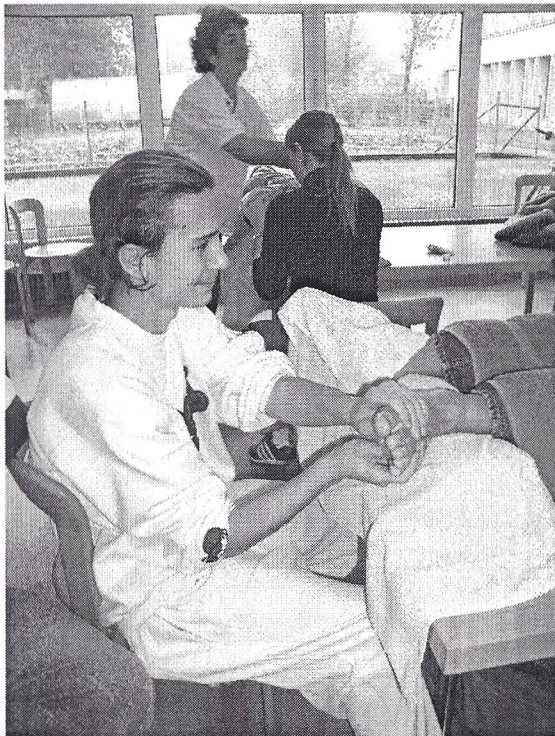


## Workshops an der Berufswahlschule in Effretikon

Gesundheit wird an unseren Schulen ganz offensichtlich immer mehr zu einem Thema. Nachdem wir bereits anlässlich der alljährlich durchgeführten Gesundheitswochen zweimal in St. Gallen an der Berufswahlschule mit Workshops zu FM mitwirkten, erreichte uns diesen Herbst ganz kurzfristig eine Anfrage der BWS Effretikon. Da ich bereits Erfahrungen in St. Gallen gemacht hatte und uns für die Vorbereitung kaum Zeit blieb, erklärte ich mich bereit die beiden Workshops zu je zwei Stunden durchzuführen. Bisher hatte ich vier Lektionen, also einen ganzen Morgen für dieses Unterfangen zur Verfügung, dieses Mal musste ich das Programm in zwei Lektionen durchziehen. Es stellte sich die Frage, wo ich den Schwerpunkt setze? In Absprache mit dem Lehrer beschränkte ich mich auf eine sehr kurze Einführung in die Theorie der FM und legte das Gewicht v.a. auf die praktische Anwendung und die menschliche Zuwendung durch achtsame Berührung.

Als Einstieg schlug ich den SchülerInnen ein warmes Fussbad mit einem Salz-Peeling und anschliessendem Einseifen mit einer feinen Rosenseife vor. Ich war erstaunt wie schnell die jungen Leute, es waren mehrheitlich Männer im Alter von etwa 17 Jahren, ihre Scheu überwinden und sich auf das Experiment einliessen. Anschliessend demonstrierte ich einfache Beruhigungs- und Massagegriffe an den Füssen, die auch von Laien ausgeführt werden können.



Mit einem wärmenden Sanddornöl und begleitet von sanfter Musik arbeiteten die jungen Menschen sehr konzentriert und der Lehrer genoss ganz offensichtlich die ungewohnte Stille im Klassenraum.

Es war für mich eine wunderbare Erfahrung wie achtsam und konzentriert sich diese jungen Menschen bei dieser Tätigkeit begegneten.

Bei Auftritten dieser Art mache ich immer auch auf die Rolle des SVFM als Methodenverband, der Massstäbe für Ausbildung und Praxistätigkeit festlegt, aufmerksam und gebe die Informationsbroschüre SVFM an die TeilnehmerInnen und OrganisatorInnen ab.

Es gilt bei solchen Anlässen zu beachten, dass wir den SVFM oder zumindest unsere Methode in der Öffentlichkeit vertreten und dies für die Workshop-TeilnehmerInnen oft der erste Kontakt mit FM bedeutet. Der SVFM ist seinen Mitgliedern bei der Vorbereitung und Durchführung solcher Anlässe gerne behilflich und stellt auch Material zur Verfügung. Interessierte können sich bei unserer Sekretärin Karin Kohler melden.

Abschliessend einige Feedbacks der Schüler:

*"War interessant auszuprobieren, obwohl ich sehr kitzlig war, auch wie sich der Körper im Fuss widerspiegelt".*

*„Die Fussmassage war so entspannend, sowie das Fussbad. Es war anfangs etwas doof mit den Fussübungen, z.B. auf den Zehenspitzen laufen und Fersen. Dann waren noch viele etwas verklemmt, aber später fanden sie es alle toll mit der Massage.“*

*„Das einzige, was daran nicht unbedingt toll war, war die Füsse des anderen in die Hände zu nehmen, aber umso mehr hat die Massage an mir selber sehr sehr gut getan.“*

Esther Holzer