

M4 Füße einölen

Alle setzen sich bequem auf den Boden. Gerne angelehnt an eine Wand und am besten auf eine Matte oder Decke. Jede*r hat ein Handtuch. Mit einem aufgetragenen neutralen Pflege- bzw. Duftöl (z.B. Lavendel, Rosenholz) massiert sich jede und jeder selbst die Füße. Ruhige Musik unterstützt das Hineinkommen in die Übung, die für die meisten Konfis sehr ungewohnt ist und ihnen leicht peinlich erscheinen kann. Manche können es aber auch richtig genießen.

Während dieser Übung können Gedanken vorgetragen oder auch in der Gruppe ausgetauscht werden, was Füße so alles leisten, wo sie uns tragen, wie sie uns zu einem guten Stand verhelfen, was für wunderbare und wichtige Körperteile sie sind. Es kann auch währenddessen von der orientalischen Tradition der Fußwaschung erzählt werden, die Jesus praktizierte und im Johannesevangelium in Kapitel 13 seinen Jüngern als Beispiel für den Dienst an anderen Menschen nahelegt.