«Analog oder digital – ich finde die Mischung aus beidem optimal.»

Maya Flüeli, 26, ist Fussreflexzonenmasseurin und Sachbearbeiterin.

Sie sieht in der digitalen Zerstreuung die Gefahr des Verlusts von sozialen Kompetenzen.

Mein Standpunkt als Fussreflexzonenmasseurin und Sachbearbeiterin

«Ich bin der Typ ‹Stift und Papier›, darauf kann ich mich verlassen»

TEXT
CLARISSA BRÄG
FOTO
SUSANNE GOLDSCHMID

Bis auf zwei Nachmittage arbeite ich als Sachbearbeiterin im Verkauf. Ich bin für die gesamte Auftragsabwicklung zuständig, was sehr abwechslungsreich ist. Allerdings bin ich mehrheitlich am Computer tätig und nutze die gängigen Office-Programme. Ich erledige die gesamte Kundenkommunikation und unterstütze den Verkaufsleiter sowie den Rest des Teams. Zusammen mit der Produktionsplanung kläre ich persönlich, telefonisch oder via Mail ab, wann ein Auftrag ausgeliefert werden kann. Der Kundenkontakt und die gute Zusammenarbeit in unserem kleinen Team sind mir sehr wichtig. Da mir dennoch der zwischenmenschliche, nicht digitale Ausgleich zu meinem Bürojob fehlte, suchte ich etwas, das mich persönlich weiterbringt. Es sollte mit Menschen und Gesundheit zu tun haben und mir mehr manuelle, körperliche und computerfreie Arbeit ermöglichen. So entschied ich mich für die Fussreflexzonenmassage. Die Grundausbildung zur diplomierten Fussreflexzonenmasseurin habe ich bereits erfolgreich abgeschlossen. Nun bereite ich mich auf die Prüfung zur Fussreflexzonentherapeutin vor. Den Lernstoff eigne ich mir durch Bücher und in zahlreichen Praxiskursen an.

An meinen beiden freien Nachmittagen empfange ich Massageklienten. Beim Erstgespräch führe ich die Anamnese durch und ermittle die Probleme oder Wünsche des Klienten. Bei der ersten Behandlung massiere ich alle Bereiche der Fussreflexzonen, um mir rein haptisch ein komplettes Bild vom körperlichen Zustand zu machen. Der ganze menschliche Körper – seine Organe und sein Gewebe – spiegelt sich ja in den Fusssohlen wider. Durch die Fussreflexzonenmassage werden gezielte Impulse ausgelöst, die dem Körper dabei helfen, nach der Behandlung diverse Gift- und Abfallstoffe auszuschütten. Viele Menschen sind so angespannt, dass sie nicht mehr abschalten können. Allein durch die Stunde auf der Massageliege lassen sie los und entspannen sich. Bei der zweiten Sitzung mache ich nach Wunsch einen Sicht- und Tastbefund. Ich erkenne Schmerzpunkte und sehe, wo versteckte und nicht ausgeheilte Stellen sind. Danach erstelle ich eine Behandlungsserie. Eine Sitzung dauert zwischen einer und anderthalb Stunden.

Momentan biete ich durchschnittlich zwei bis drei Termine in der Woche an. Denn neben den Massagen und meinem Bürojob investiere ich noch einige Zeit ins Lernen. Daneben finde ich auch immer die Gelegenheit, Freunde persönlich zu treffen. Das gibt mir Energie, genau wie beim Praktizieren von Hatha Yoga, einer ruhigen und kraftvollen Yoga-Art, durch die ich wöchentlich Gleichgewicht, Balance und Atemtechnik vertiefe. Musik höre ich gerne im Garten oder beim Spazierengehen in der Natur über Spotify, einen digitalen Online-Musikdienst und einen der wenigen digitalen Dienste, die ich nutze. Die Musik hilft mir, wieder aufzutanken, und Spotify, meine individuelle Musik zusammenzustellen. Eine gute Mischung aus digital und analog. Im Büro arbeite ich digital mit Excel, Word und Outlook. Das ‹papierlose› Büro überzeugt mich allerdings nicht. Ich bin der Typ ‹Stift und Papier›, darauf kann ich mich verlassen. Mir hilft es, Dinge aufzuschreiben. Es gibt mir Sicherheit, jederzeit etwas nachlesen zu können und das Erlernte tiefer zu verankern.

Ein bisschen sträube ich mich dagegen, zu viele digitale Hilfsmittel einzusetzen. Die Klientendaten verwalte ich auf Papier. Berufliche und private Termine trage ich in meinem Smartphone ein. Ich benutze einige wenige WhatsApp-Gruppen, zum Beispiel den Familienchat. Dort kann ich mich schnell ‹updaten›, verabrede mich dann aber persönlich. Auf Facebook durchstöbere ich gelegentlich meine abonnierten Seiten nach Neuigkeiten. Auf Wikipedia oder Google informiere ich mich, aber nicht täglich, da ich ja schon einen sehr computerlastigen Büroalltag habe. Lieber arbeite ich an meinem Lernstoff weiter oder lese ein Buch. Eine Web- oder Facebook-Seite für mein Massageangebot habe ich bisher nicht geplant. Digitale Hilfsmittel sind für Werbung sehr gut, aber dies hat einfach keine hohe Priorität für mich. Wenn möglich, bin ich lieber analog unterwegs. In meinem Umfeld bin ich sehr gut vernetzt und verteile meine Visitenkarten persönlich. Die beste Werbung, die man haben kann, ist Mundpropaganda.

In der digitalen Zerstreuung sehe ich die Gefahr des Verlusts von sozialen Kompetenzen. Echte Gefühlsempfindungen können abstumpfen. In einer physischen Gruppe bist du emotional eingebunden, im Gegensatz zur digitalen Welt. Einen Text kannst du falsch interpretieren. Du hast keine Stimme, keine Tonlage dazu, siehst kein Gesicht. Facebook kann ein gutes Medium sein, wenn ich jemanden aus den Augen verloren habe und ihn dann unter den Freunden meiner Freunde finde. Die Menschen werden aber immer isolierter, wenn sie sich nur in sozialen Medien vernetzen und nicht mehr analog kommunizieren. Ich glaube, es ist wichtig, dass man seine Grenzen erkennt. Optimal finde ich eine gesunde Mischung aus analog und digital.