

Über glühende Kohlen



Von der reinigenden Wirkung eines Feuerlaufes

Verbrennungen, Brandblasen und Schmerzen? Weit gefehlt! Dem, der sich an einen Feuerlauf wagt, werden ein grenzenloses Hochgefühl, tiefe Einsichten und ein unumstößliches Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten beschieden. „Der Feuerlauf hat nicht nur mein Leben, sondern vielmehr meine Haltung zu ihm verändert. Er hat dadurch in meiner Vita einen größeren Stellenwert als mein Abitur und mein Uniabschluss.“ Den Bericht über eine umwälzende Erfahrung protokollierte die Journalistin Alexandra Korimorth.

Bis zwei Tage vor meinem ersten Feuerlauf war mir kein Gedanke fremder als der, über glühende Kohlen zu laufen. Für mich war das absurd, jenseits jeder Vorstellung. Und dennoch: Alles scheint auf dieses Ereignis an just diesem Samstag hingesteuert zu haben...

Während mein Leben in den letzten Jahren umbrach, hatte ich Vieles begriffen, aber in meinem Herzen angekommen war es noch nicht. Dann kam die Einladung an einem Feuerlauf teilzunehmen, der zwei Tage später stattfinden sollte. Es sei noch ein Platz frei. Ich war irritiert und bat mir aus, darüber eine Nacht zu schlafen. Als sich im Laufe desselben Tages alle meine Termine für diesen besagten Samstag in Nichts auflösten, gab es kein Argument mehr dagegen. Ich sagte zu. Nicht ohne den Versuch, mir die Zusammenhänge zwischen Gewicht, Erdanziehung, Geschwindigkeit, Temperatur und Hautdicke in mein naturwissenschaftlich geprägtes Gedächtnis zu rufen. Vorsorglich sagte ich jedenfalls meinen Fußpflegertermin ab.

Ein Feuerlauf erfordert gewisse Vorbereitung. Ab dem frühen Nachmittag unterzog ich mich zusammen mit acht weiteren potentiellen Feuerläufern, darunter einem zwölfjährigen Jungen, diversen Übungen. Mit der ersten sollte man sich festlegen, wie oft man über die Glut laufen werde. Ich entschied mich für zweimal: Einmal,



um mich der Herausforderung zu stellen, und ein zweites Mal – falls sich das nicht durch entsprechende Verletzungen erledigt haben sollte – als Gegenprobe, um einen Zufall auszuschließen. Öfter wollte ich mein Schicksal nicht herausfordern.

Vom Festsetzen des persönlichen Ziels im Zweiergespräch, über die individuellen Kraftworte, das Setzen von Farb- und Körperanker bis zum Erleben der eigenen wie der mentalen Kraft der Gruppe: Jede der mentalen Übungen wurde mit rhythmischer Musik, meist Rockhymnen wie „We will rock you“ oder „Don't worry, be happy“ verinnerlicht, indem wir ausgelassen dazu tanzten. Allein das war ein Riesenspaß und Befreiung, denn nicht alle Übungen fielen allen Teilnehmern gleich leicht. Vertrauen zur Gruppe und zu sich selbst, ist nicht jedermanns Sache – auch meine nicht. Dennoch waren wir geschlossen gegen 22 Uhr, nach der Generalprobe mit einer roten Flauschdecke, so weit, über die etwa 400 Grad heiße Holzglut zu laufen.

Es ist soweit: Wir ziehen Schuhe und Strümpfe aus. Die Tür geht auf. Der rote Glutteppich im Garten glüht im Dunkeln. „Oh Gott, was habe ich mir nur dabei wieder gedacht. Habe ich überhaupt gedacht?“, saust es durch meinen Kopf. Für Momente bin ich mir gar nicht mehr sicher, hat mich der Zweifel und Angst am Kragen. Wir gehen hinaus und beginnen zu singen: Ein Kraftlied der Mutter Erde.



Dann ist es soweit. Der große Moment. Ich versuche im Schnelldurchlauf alle Übungen, alle Anker und Erkenntnisse noch einmal durchzugehen. Mist. Wieso kann ich mich nicht mehr an alles erinnern...? Egal – nur nicht Zögern. Weitermachen im Vertrauen. Ich setze meinen Farb- und meinen Körperanker, rufe mein Kraftwort „Erfüllung“ und laufe los – gemeinsam mit meiner „Feuerlauf-Patin“, die mich noch zusätzlich energetisch stützt und deren Hand ich umklammere.

Ich spüre unter meinen Füßen so etwas wie warmen, grobkörnigen Sand und in mir diese Kraft, die jede Zelle durchströmt und mich fast sprengt. „Einmal freigesetzt, ist sie nicht mehr zu unterdrücken“, schießt mir das Ergebnis einer Übung durch den Kopf. Ich laufe (noch) sehr schnell und erreiche das Ende der Feuerbahn, fühle das feuchte, kühle Gras. Ich juble und springe: „Ich bin ein Feuerläufer! Ich bin ein Drachenreiter!“

Ich habe es geschafft, meine Gedanken zu kontrollieren (Was, glaubt man einem Zen-Buch, das ich gelesen hatte, ebenso schwierig ist wie „Die Kunst den Drachen zu reiten“.) Ich habe meine mir selbst gesetzten Gedanken-Grenzen überwunden!

Ich bin außer mir vor Freude, Glück und Stolz und doch war ich noch nie so in mir. Noch weitere sieben Mal laufe ich über die Glut: Alleine, zu zweit, zusammen mit meiner Feuerlauftrainerin, die die Eingabe hatte, dass ich reif war für dieses Abenteuer. Ich weiß nun, was ich vermag.

Das euphorische Glücksgefühl und die Abschieds-Hymne „We are the champions“ klang noch Tage in mir nach. Und als leise, naturwissenschaftliche Zweifel kamen, ob die Bahn wirklich glühend heiß oder doch nur lauwarm war, kamen die Fotos. Sie beweisen: Die Bahn war rotglühend. Sie hängen zusammen mit dem Abdruck meiner Aschefüße und dem Brief, den ich mir kurz vor meinem ersten Feuerlauf selbst schrieb und der mir sechs Wochen danach per Post zu gestellt wurde, unübersehbar an der Wand. Die Collage ist mein Anker im Alltag und erinnert mich daran, wer ich bin: Eine Feuerläuferin und Drachenreiterin!

von Alexandra Korimorth

WEITERE INFORMATIONEN ZUM FEUERLAUF:

*Daniela Wochinger, Tel. 08021 - 50 70 15
www.integra-coaching.de*

