

Ich will es! Ich kann es! Ich schaffe es!



Ich habe es tatsächlich getan: Ende November letzten Jahres bin ich mit meinen bloßen Füßen über glühende Kohlen gegangen. Das, was man sonst nur von Fakiren oder den Shaolin-Mönchen kennt – seinen Körper durch mentale Stärke unbeschadet durch beinahe unvorstellbare Kraftakte zu bringen – habe auch ich ausprobiert und geschafft. Ein beeindruckendes Erlebnis, das Teilnehmern eines solchen Feuerlaufs auch im Alltag viele Ängste und Zweifel nehmen soll und damit auch Ursachen von Stress im Keim ersticken kann. - Autorin: GF

Stress entsteht ja immer dann, wenn wir uns einer Situation nicht gewachsen fühlen. Und jetzt mal Hand aufs Herz: So geht es uns ganz oft im Leben. Die große Prüfung am Studienabschluss, das schwierige Verhandlungsgespräch mit dem Kunden, der riesige Berg an Projekten am Schreibtisch oder der Streit mit dem Partner. Wir haben Sorge, dass wir eine Situation nicht bewältigen können, Angst vor Zurückweisung, sind geplagt von Selbstzweifeln und fehlendem Selbstvertrauen, sehen für ein Problem keinen Ausweg. „Das ist eine Nummer zu groß für mich“, „Nie im Leben schaff ich das“ oder „Das pack ich nicht“ sind Gedanken, die uns in solchen Situationen durch den Kopf gehen. Ganz ähnlich ist es mir am Tag meines ersten Feuerlaufs ergangen.

(M)eine Achterbahnfahrt durchs Feuer

Als ich mich im Sommer letzten Jahres zum Feuerlauf anmelde, bin ich aufgekratzt. Ein Abenteuer würde es werden und ja, klar würde ich über die Kohlen laufen! Monate später als ich mich im Seminarraum mit zehn anderen Teilnehmern wiederfinde, bin ich mir plötzlich nicht mehr so sicher. Im Stillen sage ich zu mir selbst: „Du musst das nicht machen! Es ist keine Schande wieder nach Hause zu fahren ohne gelaufen zu sein. Keiner hier kann dich zu etwas zwingen.“ Den ganzen Nachmittag über, während wir uns mit zahlreichen Übungen mental auf die große Mutprobe vorbereiten, fühle ich mich wie auf einer Achterbahn. Ja. Nein. Ja. Nein. Und irgendwann gibt es kein Zurück mehr.

In der Gruppe sind Menschen, die sich durch ihre Teilnahme am Feuerlauf Kraft und Mut für den Kampf gegen ihre schwere Krankheit erhoffen. Frauen und Männer, die berufliche und private Ziele erreichen oder endlich einmal über sich hinauswachsen wollen. Etwas, das absolut unmöglich erscheint, aus eigener Kraft schaffen. Von Kindesbeinen an lernen wir, dass Feuer heiß ist und eine Berührung zu Schmerzen und Verbrennungen führt. Wie soll es dann funktionieren, eine ca. 7 Meter lange Strecke barfuß über ein 700 Grad heißes Glutbett zu laufen?

Während wir uns mit Autosuggestion und Entspannungsübungen auf den Feuerlauf am Abend vorbereiten, habe ich seltsamerweise eiskalte Füße und das trotz warmer Stiefel im gut beheizten Seminarraum. Martin, unser Trainer, versetzt uns gedanklich immer wieder in den Moment kurz bevor und nachdem wir über die Kohlen gehen werden. Er motiviert uns, aktiviert unsere Energie, den Glauben an uns selbst und schwört uns mit Trommeln und indianischen Klängen eindrucksvoll auf den großen Moment ein.

Und dann ist er da. Viel zu schnell bin ich an der Reihe und ehe ich noch groß nachdenken kann, laufe auch ich wie meine Mitstreiter über die ausgebreiteten heißen Kohlen. Und: Ich spüre es erstaunlicherweise kein bisschen heiß unter meinen Sohlen. Den Blick fest in den Sternenhimmel gerichtet, die Gedanken bei der kühlen, feuchten Wiese und angefeuert vom Rest der Gruppe gehen wir alle sogar mehrmals „durchs Feuer“. Ein unglaublich euphorisches Gefühl überkommt mich. Jubelnd und vor Freude fallen wir uns in die Arme, schauen ungläubig auf die brennenden Holzstücke zurück. Ja, ich habe es wirklich geschafft. Was im Leben soll mich jetzt noch aufhalten?

Glühende Kohlen gegen Stress

Was macht ein Beitrag zum Thema Feuerlauf nun hier am Blog rund um das Thema Burnout vermeiden? Es sind zwei Dinge, die ich mir aus fachlicher Sicht von diesem Tag mitnehme:

1. **Tiefe Entspannung finden:** Im Feuerlaufseminar lernen die Teilnehmer viele verschiedene Entspannungsübungen kennen. Mit Hilfe der sogenannten Progressiven Muskelrelaxation (kurz: PMR) werden sie in einen Alpha-Zustand versetzt. Das entspricht einem Bewusstseinszustand leichter Entspannung, im Gegensatz zum Beta-Zustand, bei dem wir wach und aufmerksam im Alltag erleben.¹ Viele der Übungen können auch ganz praktisch im Alltag zu Hause eingebaut werden und helfen u.a. beim Abschalten als Übergang in den Feierabend oder beim Einschlafen.
2. **Selbstwirksamkeit stärken:** Wer es einmal geschafft hat, das schier Unmögliche möglich zu machen und über heiße Kohlen zu laufen, für den erscheinen Hürden im Alltag oder Probleme im Job vergleichsweise harmlos. Das Erfolgserlebnis beim Feuerlauf suggeriert: Ich muss keine Angst haben, ich kann alles schaffen. Weniger Angst bedeutet weniger Stresserleben. Und wer sich seiner Fähigkeiten und inneren Stärke bewusst ist, für den werden frühere Stressoren zu positiven Herausforderungen, die gut bewältigt werden können.

Alles in allem war das Feuerlaufseminar eine wirklich tolle Erfahrung. Ich habe mir an diesem Tag Ziele gesetzt und bin seitdem mutig dabei, sie zu verwirklichen. Und vielleicht gibt's auch irgendwann ein Revival für mich.

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Bewusstseinszustand>

Wer auch überlegt, einmal an einem Feuerlauf teilzunehmen, sollte darauf achten, sich einen qualifizierten und erfahrenen Anbieter auszusuchen. Bei Martin Winkelhofer von www.feuerlauf-seminar.at habe ich persönlich mich sehr gut aufgehoben gefühlt.

Das Video zum oben beschriebenen Feuerlauf gibt's [hier](#).