

## Feuerlauf

In Griechenland läuft eine christliche Glaubensgemeinschaft für ihre Schutzpatronin über glühende Kohlen. Japanische Shintopriester führen ihre Anhänger über ein Glutbett. Die Kahunas auf Hawaii laufen über heiße Lava. Die Medizinmänner in der Kalahari nutzen seit Urzeiten die Energie der glühenden Kohlen, um zu heilen... VISIONEN spricht erst einmal mit der erfahrenen Feuerlauf-Anleiterin Sanne Straub über diese extreme Form, sich selbst zu erfahren.

**Visionen** Barfuss über 500°C heiße Kohlen – warum?

**Sanne Straub** Feuer ist mein Element. Seine innere Qualität gehört zu mir. Aber mir liegt nicht nur das schöne und magische, das romantische Feuer. Alle Facetten dieses heftigen Elements sind mir vertraut, bestimmen mich. Auch Ungeduld und Wut. Wenn etwas in mir wachsen und heilen und transformieren will, geht das gerne durchs Feuer.

Es geht aber auch um die Balance aller Elemente. In meiner Arbeit mit Feuer habe ich auch die Bedeutung von Wasser, Erde und Luft realisiert. Feuerlauf ohne sie geht nicht.

**Visionen** Wie bist du zum Feuerlaufen gekommen?

**Sanne** Durch Feuerlaufen. Mein erstes Mal habe ich im Jahr 2002 erlebt. Es war ein Feuerlauf mit Freund\*innen. Ein neugefundener Freund meines Mannes war der Feuerlauf-Trainer. Da hat mein Mann zu ihm gesagt: Hey, mach doch einen Feuerlauf für uns!

Mein ‚Feuer-Geist‘ ließ mich innerlich aufjubeln. Der Feuerlauf fand dann im Winter statt. Wir mussten Schnee schippen für den Feuer-Platz. Es hat während des ganzen Rituals geschneit, und schließlich kamen auch noch die Sterne raus. Also alle Elemente waren dabei.

Mich hat diese Erfahrung total gestärkt und vorwärts geschoben: wofür ich ‚gehen‘ will, was mir wirklich wichtig und Herzens-Anliegen ist. Und ich habe in dieser verschneiten Feuer-Nacht gemerkt: Wow, ich will diese Ausbildung

machen. Ich will selber mit dem Feuer arbeiten.

**Visionen** Was macht eine Feuerlauf-Anleiterin aus?

**Sanne** Nicht, dass sie toll übers Feuer laufen kann. Ich kenne Anleiter\*innen, die stellen sich auf den Feuer-Teppich und bleiben da stehen ohne verbrannte Füße. Die trauen sich viel mehr im direkten Umgang mit dem Feuer als ich. Aber es geht ja nicht um mein Laufen übers Feuer. Ich möchte Menschen das Element Feuer näherbringen, sie mit ihrem eigenen Feuer verbinden.

Deswegen fangen unsere ersten Gesprächs-Runden für's Vorbereiten auf einen Feuerlauf oft mit der eigenen Feuer-Geschichte an. Da erzählen Teilnehmende von ihrer Angst vorm Feuer, die sie überwinden und heilen wollen. Andere berichten von einer magischen Anziehung, sie wollen das Feuer spüren und sich damit tief verbinden. Und bei manchen resoniert Feuerlauf überhaupt nicht. Manche denken, wenn sie zum ersten Mal davon hören, wir laufen dabei mit Fackeln durch den Wald.

Wenn ich dann erzähle: das geht mit nackten Füßen über glühende Kohlen, erlebe ich auch zum Teil blankes Entsetzen – „dafür soll ich Geld zahlen, für's Füße-verbrennen?!“ Diese Menschen landen bei einem Feuerlauf, weil sie für jemanden laufen oder ihn begleiten wollen, der ihnen wichtig ist. Zum Beispiel bei einem Gruppen- oder Familien-Feuerlauf, da hast du die ganze Palette der Feuer-Beziehungen vor dir. Manche, die eigentlich nur dabei sind, um zu unterstützen, stellen dann während des Rituals fest: das ist ja doch was für mich.

**Visionen** Was macht das Element Feuer mit mir, wenn ich mich ihm so anvertraue?

**Sanne** Feuer ist ein starker Transformator. Hängst du etwas in den Wind, wird es irgendwann transformiert durch die ständige Bewegung. Aber es

dauert. Legst du einen Stein ins Wasser, wird der irgendwann rund und geschmeidig. Aber es dauert. Legst du was in die Erde, dauert es, bis es transformiert wird. Übergibst du etwas dem Feuer, geschieht eine krasse Transformation – sofort.

Wenn ich Transformations-Arbeit mache, wenn ich etwas wandeln möchte in meinem Leben und das rituell begehen möchte, dann entscheide ich mich bewusst für die elementare Qualität dieses Wandels. Feuer ist eine völlig andere Transformationskraft als Wasser. Das spürst du unmittelbar. Beide Elemente sind kraftvoll, aber Feuer geht zielgerade und entschlossen, willensstark und heftig, konzentriert und fokussiert. Gleichzeitig braucht es Vertrauen und Loslassen – das ist energetisch eher Wasser und gehört auch dazu.

**Visionen** In der Konfrontation mit der zerstörerischen, beängstigenden, unheimlichen Seite des Feuers fühle ich mich vor allem bedroht – wie wird das produktiv?

**Sanne** Ja, Feuer kann deine Füße verbrennen. Dessen musst du dir bewusst sein. Ich halte nichts von Feuerläufen, in denen den Teilnehmer\*innen empfohlen wird, sich feuchtes Moos anstatt Feuer vorzustellen. Entscheide ich mich, darüber zu gehen, dann brenne ich für mein Anliegen – so stark, dass mir nichts passieren kann. In der Kalahari machen Medizinmänner regelmäßig Feuerläufe, zu denen aus ganz Afrika Menschen kommen, die Heilung suchen. Anders als bei uns ‚laufen‘ dabei nur die Medizinmänner, aber spektakulär: sie legen sich ins Feuer hinein, reiben sich ein mit den glühenden Kohlen... Derart ‚aufgeladen‘ gehen sie dann zu den bedürftigen Menschen, legen Hand auf und heilen. *Num* heisst bei ihnen diese heilende Energie des Feuers. *Num* brauchst du, um übers Feuer zu gehen. Wenn dein *Num* dem *Num* des Feuers entspricht, kommst du unbeschadet darüber.

Meine Aufgabe als Anleiterin ist nicht, Menschen zu heilen durch Handauflegen. Ich bereite sie so vor, dass ihr *Num* stark genug ist für einen

eigenen Feuerlauf – der dann heilsam sein kann. Deswegen habe ich einen ‚Feuerhüter‘ oder eine ‚Feuerhüterin‘, der oder die sich um die Glut kümmert, den Gluthaufen bewahrt, um ihn dann für den Lauf auszurechen. Denn wenn ich die Glut nicht mehr sehe, dann fahre ich automatisch meine Kraft runter, gleiche meine Power dem an, was ich sehe – und unterschätze das Feuer. Das sind die Momente, in denen man sich gerne mal einen ‚Feuer-Kuss‘ holt.

Wir rechen die Glut immer wieder aus und machen Feuerläufe immer im Dunkeln. Damit ich merke: mit einem schlappen Gefühl kann ich da nicht drübergehen. Deswegen bauen die Teilnehmenden gemeinsam den großen Holzhaufen auf, einen Stehr Holz, zünden ihn gemeinsam an, spüren die Hitze und die Kraft – kreieren ihr eigenes Gruppen-Feuer. Das wird manchmal ein chaotischer Holz-Haufen, manchmal ein akkurater Stapel...

**Visionen** ‚Ein brennendes Anliegen‘, ‚innere Stärke‘ – kommen auch normale Menschen zu dir? Bleiben sie ‚normal‘ nach einer so krassen Erfahrungen?

**Sanne** Du erfährst, wozu du bereit bist. Und es ist völlig ok und normal, für kleine Dinge übers Feuer zu gehen. Ich hatte mal jemanden, der ist für den SC Freiburg übers Feuer gegangen. Und jemanden, der große Selbstzweifel hatte. Er ging mit dem Satz: Ich will jetzt einfach wissen, ob ich das kann. Für ihn war der Durchbruch, dann überhaupt drüber zu gehen.

Wichtig ist: Ich mache Ritual-Arbeit, zu der auch Feuerlauf gehört, nie nur für mich. Transformation ist ein kollektiver Weg. Auch wenn das bei vielen unbewusst bleibt: ich mache das immer auch für andere. Nur so ‚funktionieren‘ Rituale wirklich. Das ist aus meiner Sicht der tiefere Sinn spiritueller Praxis und Arbeit. Ich erlebe daher oft Menschen, die selbst nicht übers Feuer gegangen sind, die sich aber bedanken bei denen, die es gemacht haben, weil sie diesen gemeinsamen Sinn gespürt haben.

**Visionen** Du bietest auch eine Ausbildung in Ritual-Arbeit an. Erzähle ein

bisschen davon?

**Sanne** Ich biete die Ritual-Arbeit-Ausbildung zusammen mit Wolf Ilsen an. Wir wollen unsere langjährige Erfahrung in Ritual-Arbeit weitergeben und die Welt der Rituale gemeinsam erleben und entdecken. Wir lernen dabei Rituale kennen und ausführen: wie man sie mit Leben füllt und ihnen einen Rahmen gibt.

Was macht ein Ritual aus? Wie finde und gestalte ich ‚mein Ritual‘? Wie führe ich das dann mit der Gruppe durch? Wie lassen wir den heiligen Raum des Rituellen und seine Atmosphäre entstehen und uns ein auf eine Kraft und Kreativität, die wir nicht im Griff haben?

Rituale verbinden, mit mir und meinem Herzen. Sie laden hilfreiche Kräfte ein, klären Wünsche, helfen dabei, authentisch zu sein, die eigene Form zu finden, und damit Menschen zu berühren. Im Kern der Ausbildung geht es um Berührung. Wie lasse ich mich berühren? Wie berühre ich dich und uns?

*fs*

*sanne-rituale.de*