

# Der Gang durchs Feuer stärkt den Geist

**Feuerlauf** Was seit Jahrtausenden von Naturvölkern und religiösen Gruppen praktiziert wird, findet immer mehr Interesse in der westlichen Kultur. Seit drei Jahren führt ein Paar, das in der Personalentwicklung tätig ist, Seminare im Appenzellerland durch.

**Simon Roth**  
simon.roth@appenzellerzeitung.ch

Gleich werden sie durch glühend heisse Kohlen gehen. Barfuss. Den ganzen Tag haben das Dutzend Teilnehmer des Feuerlaufseminars auf diesen Moment hingearbeitet. Die Anspannung steigt. Die Gedanken kreisen nur noch um die gelernten mentalen Techniken, die ihnen das Kursleiterpaar Claudia und Gregory Custodia am Nachmittag im Hotel Idyll in Gais, vermittelt haben. Die Kohlen sind doppelt so heiss als der Backofen in der Küche zu Hause. 553 Grad zeigt das Messgerät an. Unmöglich, dass sich beim Schreiten über die fünf Meter lange Strecke niemand die Füsse verbrennt. Warum tun sich diese Personen das an?

Kursleiter Gregory Custodia hat seinen ersten Feuerlauf vor 15 Jahren absolviert. Seither ist er über 1000 Mal durch die heissen Kohlen gegangen. «Ich lasse niemanden übers Feuer gehen, der mental nicht vollkommen bei sich selbst ist», sagt der 43-Jährige. Er sehe es einer Person an, wenn sie nicht dazu bereit sei, sagt der Gründer und Inhaber einer Personalentwicklungsfirma. Die Fähigkeit, Menschen lesen zu können, bringt er aus jahrelanger Erfahrung im Personalwesen mit.

## Feuer ist eine Naturgewalt, die man nicht unterschätzen soll

Es ist ein wunderschöner Frühlingstag im Appenzellerland. Die Blumen bringen Farbe in die Wiesen, am Himmel scheint die Sonne. Die Kursteilnehmer sitzen im Halbkreis. Noch ist die Stimmung gelöst, der Gang übers Feuer weit entfernt. «Feuer, Wasser, Wind und Erde sind Naturgewalten, die man nicht unterschätzen sollte», sagt Gregory Custodia. Sollten im Verlauf des Tages Ängste aufkommen oder sich warnende Stimmen melden, solle man sich mit diesen Gedanken auseinandersetzen. «Alles, was man verdrängt, wächst unweigerlich», sagt der Kursleiter.

Seit Tausenden von Jahren wird der Feuerlauf in verschiedenen Kulturen praktiziert. Auf den Fidschi-Inseln und in Indien leiten Feuerpriester das Ritual und auch den Wikingern wird nachgesagt, dass sie vor Kämpfen durch die glühenden Kohlen geschritten sind. Hingabe zu einer Gottheit oder die Stärkung durch eine Mutprobe – das alles spielt am heutigen Tag keine Rolle. Die Teilnehmer des Seminars sind aus anderen Gründen da. «Der Mensch kann viel mehr erreichen, als der Verstand einen Glauben lässt», sagt Claudia Custodia. Das Seminar habe zum Ziel, Selbstvertrauen aufzubauen.

Gregory Custodia zeigt auf, wie der Mensch durch negative Gedanken, sich selber in eine mentale Abwärtsspirale bringt. Diese Stimme im Kopf nennt er Wolf. Das Ziel des Seminars ist es deshalb den Kopf mit positiven Emotionen zu füllen, um in den «Flow»-Zustand zu kommen, um zu fließen. «Viele Entscheidungen fallen wir unterbewusst», sagt Gregory. Nur etwa ein Prozent der Vorgänge geschehen bewusst. Die Vorgänge im Unterbewusstsein sind das Resultat unserer Konditionierung, dessen was der Mensch über sein Leben hinweg lernt. Erziehung, gesellschaftliche Konventionen, Überzeugungen beeinflussen uns stärker, als wir wollen. Verschiedene Übungen sollen deshalb den Zugang zum Unterbewusstsein öffnen, um festgefahrene Strukturen zu verändern.

Mit voller Lautstärke dröhnt aus den Lautsprechern Partymusik. Custodia beginnt zu tanzen. Die Teilnehmenden machen zuerst nur zögerlich mit. «Geziemt sich das, so ausgelassen vor fremden Leuten zu tanzen?», meldet sich eine innere Stimme. Nach dem ersten Lied spricht Custodia diese innere Stimme an, die sich bei einigen gemeldet hat, die



Kursleiter Gregory Custodia geht über glühend heisse Kohlen.

Bild: PD

## Spitzensportler schwören auf dieselben Mentaltechniken, die den Gang übers Feuer ermöglichen

Zunächst hatten Gregory und Claudia Custodia das Feuerlaufseminar als **Kader- oder Teambildungsanlass** für Firmen unter dem Namen «**Feuerlauf Ostschweiz**» konzipiert. Seit drei Jahren bieten sie den Kurs auch einmal im Monat für die interessierte Öffentlichkeit an. Im Verlauf des Seminars erlernen die Teilnehmer verschiedene mentale Techniken, die ihnen den Lauf übers Feuer ermöglichen. Diese Techniken können auch

in alltäglichen Situationen angewendet werden. Als Vorbereitung für eine Prüfung, eines wichtigen Gesprächs oder einer Präsentation.

Die Methode, die es den Feuerläufern erlaubt innert kürzester Zeit in einen mental, emotional und körperlichen Spitzenzustand zu versetzen, wenden auch Spitzensportler an. Es geht darum, einen Anker zu finden und zu setzen. Dieser besteht aus drei Elementen: einer Farbe,

einer Handbewegung und einem Kampfschrei. In verschiedenen Übungen laden die Teilnehmer diese Elemente mit **positiver Energie** auf, dass sie einen Zustand der Entschlossenheit erreichen.

Im Seminar wachsen die Teilnehmer über sich hinaus und wagen etwas, das sie nicht für möglich gehalten hätten. Auch Kinder absolvieren den Lauf. Diese müssen aber das zehnte Lebensjahr erreicht haben. (sro)

«Ich hätte nie gedacht, dass ich mich getraue, durchs Feuer zu gehen.»



**Manuela Gyger**  
Feuerläuferin

«Der Feuerlauf erfüllt einen mit enorm viel Energie und Power.»



**Michele Giaffreda**  
Feuerläufer

«Ich bin froh, meine Angst überwunden und Stärke gewonnen zu haben.»



**Maria Hohl**  
Feuerläuferin

einen hemmt, sich zu bewegen. Danach ist der lähmende Gedanke weg. Je länger je mehr bauen die Tänzerinnen und Tänzer ihre Vorbehalte ab und tanzen ausgelassen. Dann wechselt die Musik. Custodia weist die Teilnehmenden dazu an, an Ort und Stelle stehen zu bleiben und die Augen zu schliessen. Im Hintergrund erklingt sanfte Meditationsmusik. «Lasst eure Gedanken ziehen, wie weisse Wolken am hellblauen Himmel.» Gregory Custodia spricht davon, wie sehr man sich nach dem Durchschreiten des Feuers freuen werde. Bald wechselt die ruhige Musik in bewegte vorwärts gewandte Töne, das Schiff nimmt Fahrt auf. Die Atmung wird intensiver. Als die Musik ihren Höhepunkt erreicht, ertönen Jubelrufe. So freuen sich Feuerläufer.

## Rituale stärken den Gruppenzusammenhalt

Je länger die Gruppe zusammen ist, verstärkt sich die Gruppendynamik. Rituale bestärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. Gemeinsam bauen die Teilnehmer das Feuer auf. Stecken ihre Wünsche, die sie zuvor auf einen Zettel notiert haben, zwischen die Scheite und entfachen das Feuer. Die Flammen bahnen sich ihren Weg durchs Holz, dieses beginnt zu knirschen, die Wärme steigt. Jetzt ist jedem Teilnehmer klar, dass es ernst gilt. Deren Augen widerspiegeln ihren Seelenzustand: Euphorie, Mut, Angst, Verzweiflung. Zwei Stunden später werden sie über die glühenden Kohlen gehen und ihre Wünsche verwirklichen, die sie zuvor dem Feuer anvertraut haben.

Noch gilt es einige Prüfungen zu bestehen. Gregory Custodia hat zu Beginn des Seminars erklärt, dass sie neun Checkpoints durchlaufen werden. Die Teilnehmer wissen aber nicht, wann er sie auf die Probe stellt. So auch jetzt nicht, als der Feuerlauf immer näher rückt. Custodia weist die Gruppe an, sich in Zweiergruppen aufzuteilen. Sie sollen sich gegenüber setzen und einander in die Augen schauen. «So etwas Intensives hast du noch nie erlebt», sagt ein Teilnehmer, der bereits zum dritten Mal am Seminar teilnimmt. Was folgt, ist eine Auseinandersetzung mit der Realität. Wie lange die Übung wohl gedauert habe, will Custodia nach abgeschlossenem Experiment wissen. Für einige dauerte es zwei Minuten, für andere fünf. «Ihr habt euch 18 Minuten lang angeschaut», löst der Seminarleiter zum Erstaunen der Teilnehmer auf, die im Halbkreis um ihn stehen. Die Übung hatte es in sich: Je länger sie dauert, desto mehr ist alles um das Auge des Gegenübers verschwommen. Ein nebliger Dunst macht sich breit, die Gesichtszüge verschwinden, die Haut erscheint porös, der Partner ist nicht mehr zu erkennen. Während der Übung geht Custodia umher, wer sich ablenken lässt, ist nicht bei sich selbst, wird weiterer Prüfung unterzogen.

Es fehlt nicht mehr viel zum Feuerlauf. Eine Trockenübung über einen Yogateppich noch und dann sind die Teilnehmer soweit. Sind sie entschlossen genug? Können sie den Anker (siehe Infobox) aktivieren? Ein Teilnehmer macht den Anfang. Er nimmt einige tiefe Atemzüge, tankt Energie, ist ganz bei sich. Dann geht alles schnell. Er winkelt den rechten Arm zur Siegerpose und schreit gleichzeitig «Maschine!» – seinen Kampfruf. Dass es sich statt der Yogamatte um 553 Grad heisse Kohlen handelt, ändert nichts an seiner Entschlossenheit. Er hat sich ein Ziel in den Kopf gesetzt und ist überzeugt, dieses zu erreichen. Die andern folgen seinem Beispiel. Sie werden die Glut zwar spüren, aber diese hält sie nicht davon ab, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Sie alle sind Feuerläufer. So sehr, dass sie gleich nochmals übers Feuer gehen.