

Die durch die Feuersglut laufen

Beim Feuerlaufen seine Grenzen erkennen und diese überwinden – ein Erlebnisbericht

«Nie hätte ich gedacht, dass ich das kann», sagt die Solothurnerin Trix Rüetschli. Doch ein Feuerlauf-Erlebnis vor einer Woche hat ihr Selbstbild völlig verändert.

VON FRÄNZI RÜTTI-SANER (TEXT/BILDER)

Noch eine Woche nach ihrem Feuerlauf ist die Solothurnerin Trix Rüetschli ganz begeistert. «Nie hätte ich gedacht, dass mir das Feuerlaufen einen solchen Eindruck hinterlässt. Ich bin ein anderer Mensch. Ich weiss nun, dass ich meine Grenzen überwinden kann», freut sie sich. Dabei sei sie zunächst skeptisch gewesen, als ihre beiden erwachsenen Kinder ihr einen Gutschein für einen Feuerlauf mit Feuerlauftrainer Max Umbricht schenken. «Ich hatte mit solchen Dingen nichts am Hut», sagt sie dezidiert. Und doch nahm sie eine ungewöhnliche Herausforderung gerne einmal an. Denn seit ein paar Monaten sei sie nicht mehr die gleiche Person wie frü-

«Ich bin stolz darauf, was ich zu leisten imstande bin.»

TRIX RÜETSCHLI, FEUERLÄUFERIN

her gewesen, erzählt die Immobilienhändlerin. «Früher war ich eine spontane, lustige, aktive Person. Doch in letzter Zeit hat es mir einfach an der nötigen Energie gefehlt. Um meine Kinder nicht zu enttäuschen und weil ich im Grunde eine spontane und auch ehrgeizige Person bin, nahm ich mit dem Leiter des Tages, Max Umbricht, Kontakt auf.» Dass das Erlebnis dann so intensiv geworden sei, hätte sie nie gedacht, sagt Rüetschli. «Ich bin stolz darauf, was ich zu leisten imstande bin.»

SIE SCHILDERT, WIE sie den Nachmittag und Abend im Kurs erlebte. «Wir waren eine Gruppe von 14 Personen, Männer und Frauen, gleichmässig gemischt. Der Jüngste war 17, der Älteste rund 65 Jahre alt.» In der Vorbereitung zum Feuerlauf gingen einige Mentalübungen zur Stärkung der Konzentration voraus. Schon dort habe sie eine ungewohnte innere Kraft spüren können, schildert die Solothurnerin. Eine Konzentrationsübung sei das Biegen eines Eisens. Zwei Personen standen einander gegenüber und drückten das Eisen so zusammen. «Wenn man das jemandem erzählt, glaubt das kaum einer», hat Rüetschli erfahren. Und doch: «Ich habe das gebogene Eisen zu Hause. Alle haben sämtliche Mentalübungen mitgemacht.» Später haben die Teilnehmer



Max Umbricht hilft einer Feuerläuferin.



Teilnehmerin Trix Rüetschli und Kursleiter Max Umbricht.



Feuerlaufen: Mystisch, unerklärbar.

FEUERLAUFEN IST DIE KÖNIGSDISZIPLIN DES MENTALTRAININGS

Max Umbricht bietet seit 2010 Feuerlaufen an. Er hat dieses Übergangs- und Initiationsritual, welches viele Kulturen der Welt kennen, in einer **speziellen Ausbildung** erlernt. Feuerlaufen sei die Königsdisziplin des Mentaltrainings, sagt er. Es gehe bei seinen Feuerläufen darum, den Teilnehmer zunächst aus seinem Alltag herauszuholen. Dazu bieten sich di-

verse Übungen und Rituale an. **Ängste und Grenzen** jedes Einzelnen sollen nicht einfach verdrängt werden, jedoch in Frage gestellt werden. «Ich kann mehr, als ich denke», lautet das Motto. «Aber», sagt Umbricht, «es ist wichtig, dass jeder für sich **Verantwortung** übernimmt.» Das Phänomen des Feuerlaufens könne nicht wissenschaftlich physika-

lisch begründet werden, weiss er. «Es gilt ein anderer Ansatz einer möglichen Erklärung. **Der Geist steht über dem Körper.**» Er hat erfahren, dass sich ein Feuerlauf nachhaltig auf ein Leben auswirken kann. «Man lernt, dass die Angst vor dem Feuer die **gleiche Angst** ist, die uns in unserem Leben oft davon abhält Dinge zu tun, die unser Leben verändern und

verbessern können.» Dennoch soll nicht unerwähnt bleiben: Feuerlaufen ist nichts, was man übers Wochenende mit ein paar Freunden zu Hause im Garten ausprobieren soll. Nur **unter Anleitung eines Feuerlauftrainers** kann diese Erfahrung, die Trix Rüetschli so machen durfte, positiv erlebt werden.

www.mumbricht.ch

belastende Gedanken und Muster, die sie loslassen oder angehen wollten, auf ein Holzbrett geschrieben und dieses anschliessend mittels gezielter Faustschläge bearbeitet. «Ich hätte nicht gedacht, dass ich fähig bin, diese Übungen auszuführen», freut sich Rüetschli noch jetzt.

DANN KAM ES LANGSAM zum Höhepunkt des Anlasses, dem Feuerlaufen.

Alle zusammen entzündeten ein Feuer, das schliesslich einen etwa sechs Meter langen «Glutteppich» ergab. Zuerst habe sie noch an der Hand des Feuerlauftrainers die ersten Schritte über ebendieses Glutteppich gemacht. Dann jedoch sei sie noch dreimal alleine über die glühenden Kohlen gelaufen. «Ein wahnsinniges Gefühl, für das ich auch heute noch keine Worte finde», sagt Trix Rüetschli. «Mir hat sich

mit diesem Erlebnis ein Tor aufgetan und ich finde, jeder sollte einmal seine Grenzen überschreiten und erkennen können, wozu er fähig ist.» Als sie in der Nacht nach Hause gekommen sei, habe sie kein Auge zumachen können. «Ich musste meinem Mann die schwarzen Fusssohlen zeigen, die völlig unbeschadet geblieben sind. «Jeden Morgen beim Duschen bin ich meinen Füssen dankbar.»

SEITENHIEB

Wolfgang Wagmann



Ein Mann sieht Rot

DIE DAME SITZT sehr selbstbewusst auf ihrem Velo. Als Autofahrer hat Mann das Auge für so was. Die Körpersprache von Velofahrerinnen (insbesondere) und Velofahrern sagt viel aus über ihre Fahrpraxis. Wir reden jetzt nur von Einzelpersonen und lassen alle andern Problemgruppen weg. Die da wären: Mami mit Kleinkindern im Anhänger oder Kleinkind(er) unsicher auf neuem Velöli im Windschatten von Mami; dann das Gruppetto im perfekten Renndress, das in den allgegenwärtigen Tempo-30-Zonen nicht überholbar ist, weil Autofahrer sonst straffällig; und letztens jene Girlies, die in Reih und Glied nebeneinander gemächlich pedalend tratschen und kein Auto im Rücken hören können oder wollen.

ZURÜCK ZU UNSERER DAME. Mit hohlem Kreuz fährt sie zügig den Hang hinunter. Einschätzung: sehr selbstbewusst, sehr umweltbewusst, also grüner Hintergrund, um die 60 (bloss eine Schätzung), Grundhaltung: Die Strasse gehört dem Velo – also mir. Die Ampel unten an der gefährlichsten Kreuzung von Solothurn steht auf Rot. Und wird nicht grüner, weil da ein grünes Postulat auf zwei Rädern naht. Nicht der Hauch eines Anbremsens. Mit hochgerecktem Kinn passiert die Dame flott bei Rot. Wie Mann sich doch nicht täuschen kann.

wolfgang.wagmann@schweizamsonntag.ch

Landwirt gerät unter Traktor und stirbt

In Bibers ist am Freitag ein 84-jähriger Mann unter einen Traktor geraten und tödlich verletzt worden. Der Selbstunfall ereignete sich auf einem abgelegenen Bauernhof im Bucheggberger Dorf. Der pensionierte Landwirt hatte bei seinem Betrieb einen Traktor abgestellt und wollte einen Heuwender entkoppeln. Auf dem leicht abfallenden Vorplatz geriet das Gefährt jedoch ins Rollen und erfasste den Mann. Er verstarb noch auf der Unfallstelle an seinen schweren Verletzungen. (PKS)

Bauernhaus in Langnau durch Brand zerstört

Am Freitagabend ist in Langnau im Ökonomiebereich eines Bauernhauses ein Brand ausgebrochen. Personen wurden keine verletzt. Das Gebäude brannte aber komplett nieder.

Die Meldung über den Brand in dem Bauernhaus am Oberen Dorfberg bei Langnau i. E. ging bei der Kantonspolizei Bern am Freitag um 20 Uhr ein. Die im Bauernhaus anwesenden Personen konnten sich und die Tiere in Sicherheit bringen. Personen wurden keine verletzt, zwei Kälber mussten jedoch danach erlegt werden.

DIE LÖSCHARBEITEN der Feuerwehr Langnau gestalteten sich schwierig, da das Löschwasser aus grosser Distanz hergeleitet werden musste. Das Feuer hatte sich vom Ökonomiebereich schnell auf das gesamte Bauernhaus ausgebreitet und das Gebäude komplett zerstört. Die Feuerwehr Langnau konnte aber verhindern, dass das Feuer auf das nahegelegene Stöckli übergriff. Die Brandursache wird untersucht. (PKB)

Schwing-Begeisterung für die Jüngsten

Rechtzeitig zum Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest in Burgdorf ist ein Bilderbuch erschienen

Ab dem 30. August steckt die Schweiz wieder im Schwingfest-Fieber. Auch die Kleinsten sollen auf den Schweizer Traditionsanlass eingestimmt werden. Deshalb ist in diesen Tagen ein Bilderbuch erschienen, welches ein Schwingfest und das Schwingen zum Thema hat. Und das geht so: Der Jung-Muni Kasimir lernt den schönen und geschmückten Sieger-Muni Bruno kennen, rettet ihn vor der versehentlichen Überführung in

den Schlachthof und darf zum Dank den schönen Muni ans Schwingfest in Burgdorf begleiten.

Dieses Bilderbuch mit viel Swissness für Kinder ab 3 Jahren haben sich Adrian Gebhard (Text) und Carlo Schneider (Illustration) ausgedacht. (FRB)

Gebhard/Schneider, Kasimir am Schwingfest. Edition Salus Langnau i.E. Fr. 29.– www.edition-salus.com



Der kleine Muni Kasimir träumt davon, einmal ein schön geschmückter Schwingfest-Muni zu werden.

ILL. CARLO SCHNEIDER