

Dienstag, 09.06.2020 - 03:00
2 min

Feuermeditation in Heftrich

Seit elf Jahren leitet Karsten Thiele Feuerrituale auf dem Hirtenstein-Zeltplatz in Heftrich. Mit Atemübungen hilft er den Teilnehmern, aus dem Alltag zu entkommen.

Von Marc Ertl



Karsten Thiele mit der Trommel (links) leitet die Meditation am Feuer – und hilft den Teilnehmern eine Beziehung zum Feuer aufzubauen. (Foto: Mallmann/AMP)

HEFTRICH - Knisternd und knackend züngeln die Flammen des Lagerfeuers. Brennende Salbeiblätter, Beifuß und Brennnesseln erfüllen die Luft mit ihren Düften, und aus den Ästen der neben dem Feuerplatz stehenden uralten Eiche dringt Vogelgezwitscher herab. Dunkle, durchdringende Trommelschläge erheben sich stetig lauter werdend über dem Hirtenstein-Zeltplatz in Heftrich, während hin und wieder das Rasseln eines aus Kaktusrohr gefertigten Regenmachers erklingt.

Bei Sonnenuntergang sitzen die etwa 15 Teilnehmer der Feuermeditation im Kreis um das Feuer herum. Die Augen haben sie geschlossen oder halten den Blick gebannt auf Glut und Flammen gerichtet. Karsten Thiele führt die Anwesenden nach und nach durch die einzelnen Meditationsrituale hindurch: Zu Beginn schreiten die Teilnehmer mit Metallschellen und Rasseln aus Kuba und Afrika langsam über den Platz, dann kommen sie am Feuer zur Atemmeditation zusammen.

„Kleiner Tod“ heiße die Atemübung, erklärt Thiele, und auch wenn bei ihr noch niemand gestorben sei, helfe sie wunderbar, aus dem Alltag herauszukommen. Immer wieder schlägt Thiele rhythmisch auf seine von einem nordhessischen Schamanen gefertigte Rahmentrommel. Jeder der Versammelten beginnt unweigerlich, sich mehr und mehr auf das stetige Geräusch zu konzentrieren.

„Die Schwingungen der Trommel helfen dabei, Blutdruck und Herzfrequenz zu senken“, meint Thiele. Das helfe wunderbar dabei, von nicht abreißen wollenden Gedankenströmen abzulenken.

Weiter führt er aus, nach der Atemübung könne jeder im eigenen Rhythmus langsam weiteratmen und seine eigene Beziehung zum Feuer aufbauen. Er erklärt, manche Teilnehmer blickten einfach nur entspannt in die Wärme des Feuers, während andere in der Gemeinschaft am Feuer über ihre Sorgen sprächen. Nach einiger Zeit tritt eine der heute Anwesenden langsam zum Feuer und übergibt den zuckenden Flammen einen kleinen Zettel mit Wünschen und Sorgen. Andere Teilnehmer stellen sich mit geschlossenen Augen in den Rauch des Lagerfeuers und vollziehen meditative Übungen.

Verbrannte Kontoauszüge und Scheidungspapiere

Seit bereits elf Jahren leitet Thiele Feuerrituale wie dieses auf dem Hirtenstein-Zeltplatz. Heute ist die erste Feuermeditation des Jahres – und man sieht den Teilnehmern an, wie gut es ihnen tut, nach der durch die Corona-Krise verlängerten Winterpause wieder zusammen am Feuer zu sitzen. Gerade in einer Zeit, in der Corona für Isolation und Existenzängste Sorge, könne man sich hier gut mit Dingen auseinandersetzen und sich neue Energie holen, meint Thiele. „In den vergangenen Jahren gab es hier auch schon Leute, die ihre Kontoauszüge und Scheidungsurteile verbrannt haben“, sagt er grinsend. Einige kämen schon seit elf Jahren. Mit seinem aus Salbeiblättern gewundenen Räucherstab schreitet er den Kreis der Sitzenden entlang, und verbreitet überall das schwere, würzige Aroma. Der Blick der Anwesenden aber bleibt weiter auf das Feuer gerichtet. Irgendwann verkündet die Heftricher Kirchenturmuhre schließlich, dass eine weitere Stunde verstrichen ist. Doch hier am Feuer wirkt das Geräusch seltsam weit entfernt.