

Mythen handeln von mutigen Helden, die das Feuer der Götter stehlen. Wer es beherrscht, gewinnt mehr als nur Licht - er erlangt Macht und Wissen. Auch wir können unser inneres Feuer zurückerobern. Die Kunst als Ausdrucksform hilft uns dabei.

von Ulrike Hinrichs

Die Geschichten vom Feuerstehlen finden sich in vielen Mythen. In der griechischen Mythologie ist es Prometheus, der das Feuer vom Olymp holt und es in einem Fenchelstängel zur Erde bringt. Ähnliche Mythen finden sich in Nordamerika, wo der listige Kojote Funken vom brennenden Baum stiehlt, um es den Menschen zu bringen. In Südamerika klagt die Spinne Ñamku durch eine List das gut bewachte Feuer, indem sie eine Glut in ihrem Netz versteckt. Polynesischen Mythen erzählen von Māui, der die Feuergöttin Mahaika überlistet. Und auch in afrikanischen Bantu-Legenden sowie indischen Veden spielen solche Erzählungen eine Rolle, in denen Tiere oder Helden das göttliche Feuer den Menschen zugänglich machen. Die Geschichte des Feuerstehlehs ist ein universelles Motiv. Es steht für Wissen, Macht und die Fähigkeit zur Veränderung – eine Kraft, die das Leben der Menschen seit jeher prägt.

Psychologische Bedeutung

Hinter den Mythen steckt auch eine tiefere Weisheit, die wir auf uns selbst übertragen können. Das Feuer symbolisiert unser inneres Licht und das schöpferische Potenzial, das in jedem von uns steckt. Es geht darum, dieses innere Feuer zurückzuerobern, das uns oft schon in der Kindheit genommen wurde. Dabei können verschiedene Bereiche im Mittelpunkt stehen, zum Beispiel unsere Unabhängigkeit, Selbstbestimmung, unser Selbstwertgefühl oder auch besondere Fähigkeiten.

Die Geschichten des Feuerstehlehs können uns also inspirieren, aktiv das zurückzuholen, was uns verloren gegangen ist.

Feuerstehlen symbolisiert vor allem:

- **Widerstand gegen Kontrolle** – Du befreist dich von äußeren Zwängen oder toxischen Beziehungen.
- **Wiederaneignung der eigenen Kraft** – Der Akt des „Feuerstehlehs“ bedeutet Selbstermächtigung.

- **Die eigene Wahrheit sprechen** – Du erbst deine Stimme und sprichst deine Wahrheit.
- **Neue Bedeutung finden** – Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern, aber ihre Bedeutung kann sich verändern.
- **Wachstum und Entwicklung** – Durch den Schritt des Feuerstehlens kommst du in deine Heilung und Transformation.



Frauenbilder – Verbundensein

Das Ritual des Feuerstehlens erfordert nicht, dass du freundlich um dein Feuer bittest, sondern es dir einfach nimmst. Es gehört schon immer dir. Feuerstehlen bedeutet, dich selbst wieder in Besitz zu nehmen und nicht darauf zu hoffen, dass dir jemand die Erlaubnis dazu gibt.

Und wie geht das mit der Kunst des Feuerstehlens nun ganz praktisch? Zunächst

brauchst du Klarheit darüber, was genau verlorengegangen ist. Das Feuerstehlen ist nicht nur ein aktiver, mutiger Akt, sondern auch ein achtsamer Prozess, bei dem wir auf unsere innere Stimme hören und uns selbst mit Intuition und Geduld begegnen. Ein solcher Akt erfordert die Fähigkeit, in einem Moment der Stille und Achtsamkeit wahrzunehmen, was genau uns fehlt und wie wir unser inneres Feuer wieder entfachen können.

Wie du deine innere Stimme stärkst und achtsamer mit dir umgehst, erklärt dir vertiefend die Psychologin Stephanie Konkol in ihrem empfehlenswerten Buch [Die tiefe Ruhe deiner kraftvollen Präsenz](#)

Hier ein paar Impulsfragen zum Feuerstehlen:

- Was ist dir verlorengegangen? Ist es deine Stimme, dein Mut, dein Vertrauen in dich selbst? Was ist es?
- Was willst du zurückgewinnen?
- Wer oder was hat es dir genommen?
- Gibt es eine bestimmte Erfahrung oder Person, die dich daran gehindert hat, dein Feuer zu behalten?
- Wie hat sich das Fehlen deines Feuers in deinem Leben gezeigt?
- Woran merkst du, dass es dir fehlt?
- Was hält dich bisher davon ab, es dir zurückzuholen? Sind es innere Überzeugungen, Ängste, Menschen oder äußere Umstände?
- Wie würde es sich anfühlen, dein Feuer wieder zu haben? Welche Veränderungen würdest du in deinem Leben bemerken?
- Was kannst du heute konkret tun, um es zurückzuholen? Ein erster kleiner Schritt, eine Entscheidung oder eine Handlung?

Künstlerisches Feuerstehlen

In meiner Gruppe „Frauenbilder“ nutzen wir die Kunst als Ausdrucksform. Wir haben uns dem Thema Feuerstehlen gemeinsam auf kreative Weise genähert.

In den Mythen stehen den Heldinnen und Helden oft Tiere zur Seite oder es sind die Tiere selbst, die aktiv werden. Also stellten wir uns die Frage: Wer könnte unser Helfer oder unsere Helferin beim Feuerstehlen sein? Etwa eine Hexe, eine Fee, ein Tier oder eine besondere Heldenfigur?

Der Panther im Header, gestaltet von einer Teilnehmerin unserer Gruppe, hilft

dabei, das Feuer des „Im-Vertrauen-Bleibens“ zurückzuholen. Das Bild im Beitrag wiederum spiegelt den Impuls einer anderen Teilnehmerin: Es geht um das Feuer der „Verbundenheit-mit-sich“, das es zu bewahren gilt.

Was willst du dir zurückholen und wie sieht dein Bild dazu aus?

Mehr Praxisbeispiele zur Selbstfürsorge und Selbstermächtigung findest du in meinem Buch [Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl.](#)



Ulrike Hinrichs - Gymnastik für die Seele (Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl)

ISBN 978-3-99165-010-2 | [Buschmiede - Happy Balance](#) | 20,00 EUR

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

Das Cover-Bild stammt von der **Harburger Künstlerin [Yvonne Lautenschlägers](#)**

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive Psychologie und Autorin www.ulrikehinrichs.com

Die Gruppe Frauenbilder wird gefördert vom Bezirksamt Harburg.

