

Gerhard Popfinger

Die  
**Schwitzhütte**  
Herkunft, Bau und Ritual

Arun

In diesem Buch verwende ich im laufenden Text der flüssigeren Lesbarkeit halber häufig männliche Bezeichnungen, so wie es in der deutschen Sprache üblich ist. Ich lege aber Wert auf die Feststellung, dass ich damit männliche wie weibliche Leser und Leiter gleichermaßen meine und ansprechen will. Männer und Frauen stehen für mich absolut gleichberechtigt (wenn auch nicht gleich) nebeneinander. Speziell die Schwitzhüttenzeremonie schließt für mich die Balance zwischen Mann und Frau unbedingt mit ein.

Eine weitere Anmerkung betrifft den Gebrauch der Worte „Indianer“ und „indianisch“. Die Ureinwohner Amerikas verwehren sich gegen diesen Begriff, da er aus der kolonialistischen Eroberungspolitik der westlichen Welt stammt. Er wurde vermutlich von Christoph Columbus geprägt, der ja vermeintlich den Seeweg nach Indien entdeckt hatte und deswegen die Bewohner „Indios“ nannte – Einwohner Indiens. Sie selbst dagegen nennen sich heute, nebst ihren Stammeszugehörigkeiten, „Natives“, also Ureinwohner, um die Tatsache zu betonen, dass sie dieses Land lange vor den Weißen bewohnten. Da aber im deutschen ethnologischen Sprachgebrauch beide Worte – „natives“ und „Ureinwohner“ – für indigene Völker weltweit benutzt werden, bleibe ich bei der deutschen Ausdrucksweise „Indianer“, natürlich ohne deswegen deren Unterdrückung und Ausbeutung, die nach wie vor tägliche Realität in den USA und Kanada ist, gutzuheißeln.

Bildnachweis (Seitenzahlen in Klammern): Gary Beckerman-Racoon (237o), Edward Curtis (31, 53), Danny Gregory (75m), Corbin Harney (48), Imke Heyder (73), John Horan (225), Eaward Muybridge (52), Ralph Obst (227, 237u), Gerhard Popfinger (16, 18, 22, 157, 167, 175-183, 186, 195-198, 208, 210, 226, 228-231, 233u-236, 240, 248, 254, 319), Walter Probst (106, 232, 233o), Martina Rudolph (75o, 76u), Aurelio Diaz Tekpankalli (77), Ulfhild Tretow (172-174, 185, 187, 189), Björn Ulbrich (13, 78-80, 100, 238-239), Westin Resort-Mexiko (76o).

Internet (Seitenzahlen in Klammern): Wikipedia (43, 66-68, 97, 162, 193, 223m), www.unityofkingman.org (75u), www.rainforestwiki.org (74o), www.memory.loc.gov (65), www.panoramio.com (74u), www.flickr.com (71u, 72, 108), www.odawa.ewebsite.com (70), www.irishmegaliths.org.uk (35, 46), www.collections.mnhs.org (57, 95), www.legendsofamerica.com (83), www.kknetwork.ning.com (96), www.sweat-lodge.de (63, 188).

Copyright © by Arun-Verlag, 1. Auflage 2009.

Arun-Verlag, Engerda 28, D-07407 Uhlstädt-Kirchhasel,

Tel.: 036743-2330, Fax: 036743-23317,

Email: info@arun-verlag.de, Internet: www.arun-verlag.de

Titelmotiv: © Björn Ulbrich (Schwitzhütte für die Männer der Visionssuche 2008).

Buchgestaltung: Björn Ulbrich.

Gesamtherstellung: Hubert & Co, zeitbuch, Göttingen.

Alle Rechte der Verbreitung in deutscher Sprache, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Ton- und Datenträger jeder Art und auszugsweisen Nachdrucks sind vorbehalten.

ISBN 978-3-86663-035-2

# Danke.

Helmut Sunwalker, der mich den Weg der Schwitzhütte lehrte,  
Samuel & Danièle für den Kriegerweg mit Herz und das Aufwecken,  
und allen meinen Verwandten, Lehrern und Begleitern aus dieser und der anderen Welt.



# Inhalt

<b>Don't panic – und vergiss Dein Handtuch nicht!</b>	<b>11</b>
<b>1. Einleitung</b>	<b>13</b>
1.1 Meine Geschichte	19
1.2 Spiritualität & Medizin – eine Begriffsklärung	25
• Spiritualität	
• Indianische Medizin	
1.3 Schamanismus	29
1.4 Neoschamanismus	31
1.5 Die Gaiahypothese	34
<b>2. Der Ursprung der Schwitzhütte in Geschichte und Mythos</b>	<b>39</b>
2.1 Schwitzen weltweit – der Ursprung	41
• Schwitzen in der Steinzeit	
• Antike Schwitzkultur	
• Die Hanfhütten der Skythen	
• Asiatische Badekulturen	
• Die irischen Schwitzhäuser	
• Mittelalterliche Badestuben	
• Die indianische Schwitzhütte	
2.2 Entstehungstheorien der indianischen Schwitzhütte	54
• Importierte Rituale?	
• Schamanismus ist weiblich	
• Zum Wohle der Gemeinschaft	
• Der Kreis des Lebens	
• Die Kraft der Glaubenssysteme	
• Die Symbolik der Schwitzhütte	
2.3 Indianische Mythen von der Entstehung der Schwitzhütte	63
• Die Legende des Steinkindes (Lakota)	
<i>16 Seiten mit Farbbildern</i>	65
• Die weiße Büffelfrau (Lakota)	
• Me'jo und der Bär (Naskapi)	
• Der erste Mensch und die Zedernholzhütte (Santee/Dakota)	
• Die Entstehung der Medizin (Creek)	
• Die Namensgebung der Tiere (Okanagan)	
• Die Geschichte von der heiligen Schildkröte (Wolfscian)	
2.4 Von Prophezeihungen und Visionen	88

<b>3. Schwitzhüttentraditionen</b>	<b>93</b>
3.1 Die skandinavische Saunatraktion	95
3.2 Die Lakota-Tradition	99
3.3 Sun Bear und der Bärenstamm	103
3.4 Der Deer Tribe und die Tradition der Twisted Hair	106
3.5 Freie und keltische Schwitzhütten	107
<b>4. Erfahrungsberichte</b>	<b>109</b>
4.1 Interviews mit Schwitzhüttenleitern	111
4.2 Teilnehmerberichte	142
<b>5. Der Bau einer Schwitzhütte</b>	<b>153</b>
5.1 Der richtige Ort	155
• Der äußere Rahmen	
• Das Feuer	
• Geomantische Gesichtspunkte	
5.2 Das Material der Ruten	160
5.3 Die richtigen Steine	166
5.4 Der eigentliche Bau	171
• Vorbereiten des Platzes	
• Die Löcher	
• Altar und Feuerloch	
• Das Grundgerüst	
• Die Reifen	
5.5 Die Abdeckung und die Deckenpflege	184
5.6 Der Boden in der Schwitzhütte	190
5.7 Die Feuerstelle und das Brennholz	191
5.8 Der Altar	195
<b>6. Die Durchführung von Schwitzhüttenzeremonien</b>	<b>199</b>
6.1 Die Legitimation oder: warum machst du das eigentlich?	201
6.2 Der Feuerhüter	207
6.3 Die Qualität der Zeit	211
6.4 Vom Fasten und Trinken	214
6.5 Nackt in die Schwitzhütte?	217
6.6 Eine Absicht setzen	219
6.7 Zeichen und Omen	223
<i>16 Seiten mit Farbbildern</i>	224
6.8 Vorbemerkungen zum Ablauf der Schwitzhüttenzeremonie	241
6.9 Mondzeit	243
6.10 Das Schmücken des Altars	246

6.11 Der Aufbau des Schwitzhüttenfeuers	247
6.12 Das Weihen der Hütte	250
6.13 Das Betreten der Hütte – Mitakuye Oyasin	250
6.14 Das Begrüßen der Steinahnen	251
6.15 Der Beginn – die Anrufung der Kräfte und der Twenty Count	256
6.16 Die Anzahl der Runden	263
6.17 Singen und Instrumente	265
6.18 Über das Beten	268
6.19 Our Magic is a Giveaway – das Weggeben	271
6.20 Meditationen in der Hütte	275
6.21 Das Ende der Zeremonie	276
6.22 Heilungszeremonien in der Schwitzhütte	278
6.23 Von Heilung und Wundern	280
6.24 Vom Umgang mit Schwierigkeiten	282
6.25 Kontraindikationen	286
6.26 Gesundheitliche Aspekte des Schwitzens	288
6.27 Decken, Tabak, Lebensmittel – oder Geld?	289
<b>7. Lieder</b>	<b>295</b>
<b>8. Anhang</b>	<b>309</b>
8.1 Checkliste für Schwitzhüttenzeremonien	311
8.2 Schwitzhüttenleiter und Kontakt-Adressen	313
8.3 Literaturverzeichnis	316
Danksagung	317
<b>Über den Autor</b>	<b>319</b>





# Don't panic – und vergiss Dein Handtuch nicht!

Nackt in einem kleinen, dunklen Zelt im Kreis sitzend, gemeinsam mit anderen, mehr oder weniger unbekanntem Menschen, glühende Steine in der Nacht, und dann Gesänge, Trommeln, Danken und Bitten, Schweiß und Tränen und Lachen und Heilen. Immer mehr Menschen erleben seit einigen Jahren die Zeremonie der Schwitzhütte, einer Art Natursauna, die seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts von den Ureinwohnern Amerikas nach Europa gebracht wurde. Sie ermöglicht den Teilnehmern Reinigung und Wohlbefinden auf allen Ebenen: körperlich, emotional, mental und spirituell. Daneben schenkt sie vielen Menschen eine ungewohnte und neue Erfahrung von naturorientierter Spiritualität, die tief berührt, und uralte, archaische Bewusstseins Ebenen in der Tiefe der menschlichen Seele anspricht und erinnert.

Seit etwa 10 Jahren explodiert die Zahl der Schwitzhüttenanbieter in Deutschland, der Schweiz und Österreich. Therapeuten, spirituelle Lehrer und Selbsterfahrungsgruppen benutzen dieses aus dem Schamanismus stammende Werkzeug zur Öffnung und Heilung, und die Seele vieler Menschen lässt sich gerne davon berühren. Die Schwitzhütte ist ein ganzheitlicher spiritueller Wachstumsweg. Aber auch, wenn es nicht der Weg eines Einzelnen ist, bleibt doch das Erlebnis als solches in seiner Intensität unvergesslich und gibt wertvolle Impulse.

Dieses Buch vermittelt zunächst einen Überblick über die mythologischen und historischen Hintergründe der Schwitzhüttenzeremonie, das dahinter stehende ganzheitliche Weltbild und die vorhandenen Unterschiede in verschiedenen Traditionen und Überlieferungen. Danach werden ganz praktisch der Bau und die Durchführung von Schwitzhüttenritualen beschrieben, sowie wichtige Fragen im Zusammenhang mit dem Leiten von Schwitzhüttenzeremonien beantwortet. Dazu gibt es eine Sammlung geeigneter Lieder für die Schwitzhütte, sowie Informationen über verschiedene Anbieter von Schwitzhütten in den deutschsprachigen Ländern.

Die Schwitzhüttenzeremonie ist in meinen Augen das geeignete Werkzeug unserer Zeit, um Umweltbewusstsein über unmittelbar erlebten Kontakt mit den Elementen zu stärken, der zunehmenden Langeweile und Depression unserer Moderne ein zugleich erlebnisintensives, lehrreiches wie therapeutisches Instrument entgegen zu setzen und eine zeitgemäße Form von Spiritualität anzubieten. Wenn dieses Buch dazu beiträgt, Wissen über, Interesse an und die weitere Verbreitung von Schwitzhüttenzeremonien zu fördern, habe ich mein Ziel erreicht.

## *Die Schwitzhütte*

Was für interstellare Reise von größter Wichtigkeit ist, kann auch in einer Schwitzhüttenzeremonie nicht ganz wertlos sein:

„Die wichtigsten Tipps für Reisende auf ihrem Weg per Anhalter durch die Galaxis:

1. Don't panic!
2. Vergiss niemals dein Handtuch!“

(nach Douglas Adams)

Würzburg, im Sommer 2009

Gerhard Popfinger

*„In den traditionellen Zusammenhängen hat eine Person gelernt, indem sie 7 Jahre lang als Feuermann geholfen hat, bevor jemand das Wasseraufgießen in der Hütte übernehmen durfte; diese Zeit haben wir heute nicht mehr – die Menschen auch in der westlichen Welt benötigen diese Art der Reinigungszeremonie dringend, um Heilung für Mutter Erde und ihre Geschöpfe in die Welt zu bringen. Trotzdem sollten wir uns Zeit lassen wie die Schildkröte, die ihren Weg langsam aber voller innerer Kraft geht. Das Lernen des Schwitzhüttenweges sollte in Respekt und Demut geschehen und die Verantwortung, die der Wassergießer und Leiter der Zeremonie für andere Menschen und ihre Gesundheit trägt, sollte dadurch reifen, dass er oder sie erst längere Zeit (1-2 Jahre etwa) alleine in die Schwitzhütte geht, dann langsam nahe Freunde hinzunimmt und gleichzeitig bei möglichst vielen anderen Schwitzhüttenzeremonien teilnimmt, um durch eigene Erfahrung zu lernen.“*

Sun Bear

## 6.1 Die Legitimation oder: warum machst du das eigentlich?

Eine der meist diskutierten Fragen, wenn es um das Abhalten von Schwitzhüttenzeremonien in Europa geht, ist die Frage nach der Berechtigung: wer darf wann und wie, in wessen Namen, auf welche Art Schwitzhüttenzeremonien leiten? Wer gibt einem die Legitimation dazu? Und braucht man überhaupt eine? Und sagen nicht „die Indianer“, dass wir Europäer das sowieso gar nicht dürfen? Aber es haben uns doch Indianer gelehrt?

Das Abhalten von Schwitzhüttenzeremonien hat seinen Ursprung in schamanisch orientierten, indigenen Kulturen, die schamanischen Zeremonien wie auch dem Schamanen selbst einen festen Platz innerhalb ihrer Gesellschaftsordnung geben. Die Aufgaben eines Schamanen innerhalb einer Gemeinschaft sind vielfältig: vom Mythenbewahrer und Geschichtenerzähler, über den Zeremonienleiter, Kräuterkundigen, Heiler und Mediziner bis hin zum Mittler und Kanal zwischen Mensch und Geistern oder Göttern. In all den vielfältigen und unterschiedlichen Stammeskulturen dieser Welt ist es in alledem aber immer seine größte Aufgabe, das Gleichgewicht innerhalb des großen Ganzen zu bewahren oder es, wenn es verloren ging, wieder herzustellen. Gleichgewicht bedeutet Balance zwischen den verschiedenen Bereichen des Lebens, sowohl innerhalb der Bestandteile eines einzelnen menschlichen (oder auch tierischen) Körpers, der krank wird, wenn er seine innere Balance verliert, als auch in einer Gemeinschaft, die krank, wenn einzelne oder mehrere Mitglieder nicht mehr mitspielen oder funktionieren. Das Überleben des Ganzen hängt immer auch vom Einzelnen ab – ist ein Teil aus der Balance, ist es auch das Ganze. Es ist wie in einem Hologramm: im Kleinen zeigt sich das Große und im Großen das Kleine. Oder, um es mit einem hermetischen Merksatz aus der mittelalterlichen Heilkunde Europas zu sagen: wie oben, so unten.

## Die Schwitzhütte

Die Aufgaben des Schamanen gehen aber noch weiter: ist die Balance zwischen dem Menschen und seinem natürlichen Lebensraum, also den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft und den verschiedenen pflanzlichen und tierischen Lebensbereichen, sprich: seiner Umwelt, seiner Mutter Erde, in Gefahr, ist er auch hier gerufen, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Durch seine Fähigkeit, sowohl das Ganze als auch seine einzelnen Teile permanent im Bewusstsein zu halten, hat er ein seismographisches Gespür für feinste Veränderungen, die sich oftmals zuerst in energetischen Auffälligkeiten zeigen, aber auch in Zeichen und Omen aus der spirituellen Welt, und erst zuletzt in ihren praktischen Auswirkungen.

Es gibt viele Schamanen aus der ganzen Welt, die die Botschaft der gefährdeten Erde schon längst empfangen haben und für ein Umdenken im Umgang mit der Erde nicht nur theoretisch eintreten. Sie empfangen Hilferufe aus der Natur, haben Visionen und deuten die überlieferten Prophezeiungen aus alter Zeit, die in vielen Kulturen seit endlosen Generationen gehütet und weitererzählt werden. Und sie erheben ihre Stimme. Machen sich auf, um ihren Stammesangehörigen davon zu erzählen, aber nicht nur denen: seit den 70er-Jahren gibt es eine Reihe von Schamanen, die ihre angestammten Territorien verlassen, um die Welt zu bereisen, v. a. die westlichen Industrienationen, und sowohl ihre Botschaft als auch ihr über lange Jahrhunderte geheim gehaltenes und nur von Schamanenlehrer zu Schamanenschüler überliefertes Wissen mit allen Interessierten zu teilen. In ihren Augen ist die lange vorhergesagte Zeit des Paradigmenwechsels und der großen Veränderung gekommen und eine neue Zeit bricht an, in der das Wissen mit allen geteilt werden soll, die es interessiert. Die Hopi z. B. sagen, dass ihr eigenes Ende gekommen ist. Sie sind aufgrund ihrer Überlieferungen überzeugt, dass es sich nur noch um wenige Jahre handeln wird, bis sie von der Erdoberfläche verschwinden werden. Damit aber geht auch ihre Aufgabe als Hüter der Erde, als die sie sich verstanden haben, an andere Menschen über, die sich gerufen fühlen. An wen, ist offen... ihrer Meinung nach braucht es aber unbedingt Menschen, die die Zeremonien für die Erde und ihre Kinder abhalten, damit das fragile Gleichgewicht des Planeten auf Dauer erhalten bleibt.

Dass Schamanen ihre Gemeinschaften verließen und ihr Wissen in die Welt trugen, um es mit allen Interessierten zu teilen, war und ist bis heute nicht unumstritten. Wie in jeder Gemeinschaft gibt es auch in den indianischen und anderen schamanisch orientierten Stämmen Traditionalisten und Fortschrittliche, Konservative, Liberale und Utopisten, und gerade in den indianischen Stämmen wird bis heute erregt darüber gestritten, ob indianisches Wissen und Zeremonien mit Weißen geteilt werden sollten. Bis zu einem gewissen Punkt ist das gut verständlich, haben sie doch einen Jahrhunderte langen Kampf gegen Unterdrückung, Missbrauch und Kulturverbot hinter sich. Sitten und Gebräuche waren verboten ebenso wie indianische Sprachen, Kleidung und sogar die spirituellen Zeremonien – wie überall missionierte das Christentum auch in Amerika mit Feuer und Schwert. Dieser Versuch der kulturellen Auslöschung währte in Kanada bis 1951, in den USA sogar bis 1970! Erst seitdem dürfen Schwitzhütten, Visionssuchen, Pfeifenzeremonien und Sonnentänze wieder offiziell veranstaltet werden und tragen zu einem Neubeginn indianischer Wertekultur und Identität bei. Dass jetzt aber Weiße beginnen, Medizinradzeremonien und Schwitzhütten beizuwohnen, zu leiten oder sich auf Visionssuche begeben, erfüllt viele Indianer mit Misstrauen. „Sie haben uns alles genommen, jetzt nehmen sie uns auch noch unseren Glauben!“, ist ein viel zitierter Satz aus dem American Indian Movement. Im Jahr 2003

## *Die Durchführung von Schwitzhüttenzeremonien*

veröffentlichte der derzeitige Träger der Heiligen Pfeife der Lakota, Arvol Looking Horse, ein kompromissloses Dokument, das Weißen jede Form der Teilnahme und Ausübung indianischer Rituale in Lakotatradition verbietet. Das betrifft die Inipi-Zeremonie wie den Sonnentanz und die Visionssuche. Und das, nachdem es im Wesentlichen der politischen Arbeit Archie Fire Lane Deers vom Volk der Lakota zu verdanken ist, dass nach 1970 die Ausübung der heiligen sieben Lakota-Zeremonien in den USA wieder erlaubt wurde – desselben Archies, damals Mediziner und einer der großen, spirituellen Führer der Nation der Lakota, der in Europa und den USA Hunderte von Weißen in die Schwitzhütte einlud und einige von ihnen ermächtigte, selbst Inipi-Zeremonien zu leiten.

Solche rigorosen Proklamationen sind allerdings selbst innerhalb der Vereinigten Stämme der Lakota, Dakota und Nakota nicht unumstritten. Es gibt nach wie vor viele Stammesführer und Mediziner, die der Meinung sind, dass alle Menschen rotes Blut haben, und dass das überlieferte Wissen der Ältesten nicht den roten Völkern alleine gehört, sondern allen interessierten Menschen dieser Welt zugänglich sein sollte. Für sie ist es eine Frage des Überlebens auf der Erde, die unser aller Mutter ist. Und die vier heiligen Farben der Lakota – weiß, schwarz, rot und gelb – stehen in ihrer Deutung für die Rassen der Menschheit, die zusammen einen großen Kreis bilden. Nach wie vor gibt es jedenfalls spirituelle Führer innerhalb der Lakotana, die ihre Zeremonien für wirklich interessierte Weiße offen halten. Angemessenes und respektvolles Verhalten sollte für diese bei solchen Gelegenheiten dann eine Selbstverständlichkeit sein. Zugang zu Zeremonien von Natives zu haben, ist ein Geschenk und eine Ehre. Kritik und Verbesserungsvorschläge an den uralten überlieferten, spirituellen Zeremonien, wie es wohl schon vorkam, sind ganz klar fehl am Platz. Wahrscheinlich zeigt sich hier mal wieder die große Vaterwunde, die der zweite Weltkrieg und seine Folgen bis hin zu den gesellschaftlichen Umwälzungen der 68er-Generation nicht nur in Deutschland hinterlassen hat: vielen Menschen, vor allem Männern, fehlt es in unserer Kultur an Respekt gegenüber den Ältesten.

In meinen Augen ist es auf jeden Fall eine klare Legitimation, einen indianischen oder schamanischen Lehrer aus einer anderen Tradition zu haben, der einen autorisiert, Schwitzhütten zu leiten. Überall auf der Welt gibt es uraltes spirituelles Wissen. Dieses Wissen aber kann niemandem gehören. Es dient dem Menschen, dem Stamm, der Gemeinschaft, dem Volk. Es dient der Balance zwischen den heiligen Welten. Es dient dem Überleben. Es kann nicht genommen werden. Wahrhaftes spirituelles Wissen ist immer mit dem Herzen verbunden. Es kommt aus der Liebe und es dient der Liebe. In der Liebe hört alles „mein“ und „dein“ auf. Wir wissen, dass Liebe nicht weniger wird, wenn sie geteilt wird. Ein wahrhaftiger und authentischer Lehrer wird immer mit dem Herzen prüfen, mit wem er seine Lehren teilt. Und ein wahrhaftiger Suchender, ein wirklicher Schüler wird seinerseits den Lehrer mit seinem Herzen prüfen. Mag sich bei diesen Prüfungen auch manches Mal die Macht von der Liebe trennen, ist dies doch auch nur eine Stufe auf dem Weg, die jeder Lehrling als Prüfung überschreiten muss.

Das wäre der eine Fall. Ein Suchender trifft einen Lehrer und wird zu einem Findenden. Er lernt, was der Lehrer zu lehren hat, und beginnt dann seinerseits, meist nach genauer Überprüfung und mit Zustimmung des Lehrers, das Wissen weiter zu geben. Dies ist ein uralter menschlicher Weg des Wachsens und Lernens. Wer also das Glück hatte, vor Jahren von Archie Fire Lane Deer oder einem anderen Heiligen Mann der Lakota in der Leitung von Schwitzhüttenzeremonien unterwiesen worden zu sein, wird jetzt kaum Arvol Looking

## Die Schwitzhütte

Horse zustimmen, dass er als Weißer keine weiteren Zeremonien mehr leiten darf. Es geht hier nicht um eine politische Ausrichtung, sondern um einen Weg mit Herz! Und die meisten, die Schwitzhütten im mitteleuropäischen Raum anbieten, haben hierbei durchaus ihren persönlichen spirituellen Weg gefunden, – ihren Glauben, wenn man so will. Ihren Weg zur Heilung der Seele, zur Rückverbindung mit der Erde, zur Liebe, zur Schöpfung, eben ihren Weg mit Herz. Und viele sind von den spirits gerufen worden. Krankheiten, Visionen, Zufälle, Koinzidenzen sind ihnen widerfahren. Die so genannte „Schamanenkrankheit“ tritt auch in Europa auf! Darunter versteht man den inneren Zwang, heilerisch oder schamanisch tätig sein zu müssen, weil diese Menschen sonst dauerhaft unglücklich sind. Zu schamanisieren ist ihre Heilung: sich in den Dienst der Gemeinschaft und des Ganzen zu stellen, sich zur Verfügung zu stellen – dem Menschen, der Erde, den Spirits, dem göttlichen Plan.

Ein anderer Punkt ist, dass wir hier in Deutschland gar keine imitierten „original indianischen“ Zeremonien abhalten können. Dazu fehlen uns das Wissen, die Denkart, die archetypische Bildersprache, die Prägung und Konditionierung, das Ahnenwissen, die Lebensart, auch die Härte, und vor allem viele Details dieser Zeremonien. Was wir hier abhalten, sind Zeremonien, die auf indianisches Wissen zurückgehen. Aber sie würden nicht tiefe Bereiche unserer Sehnsucht berühren, sie würden auch nicht funktionieren in ihrem Wirkgehalt, wenn sie nicht uralte Erinnerungen in unserer menschlichen Seele, die uns allen gemein sind, ansprechen würden. Auch wir in Europa entstammen einer schamanisch geprägten Kultur – Schamanismus ist schließlich die weltumspannende Ur-Religion des Menschen. Jenseits spezieller kultureller Ausprägungen gibt es eine gemeinsame Sprache darin, die wirkt. Keltische Druiden und germanische Priester waren Schamanen. Schamanismus ist unsere eigene spirituelle Wurzel und sogar das Christentum, das sich so gerne von den primitiven Heiden abgrenzen möchte, ist voll von Versatzstücken alter schamanischer Religionen. So erinnern uns diese „importierten“ Zeremonien an unsere eigenen spirituellen und kulturellen Wurzeln. Viele indianische Lehrer haben einen Auftrag im Gefolge des vermittelten Wissens mitgegeben: uns wieder an unsere eigenen kulturell-spirituellen Wurzeln zu besinnen, nach zu graben, zu forschen, uns zu er-innern. Das ist die eine Richtung, zurück zu blicken in das, was war. In der anderen Richtung ist es auch immer evolutionäre Aufgabe, zeitgemäße Formen von Spiritualität weiter zu entwickeln. Wir sind keine Indianer, und wir werden niemals welche werden. Freizeitindianer in Wochenend-Clubs und original 1840er-Wildlederkleidung mit gefärbten Stachelschweinborsten sind in den seltensten Fällen ernsthaft spirituell interessiert (Entschuldigung an die Ausnahme). So haben viele Schwitzhüttenleiter ihre eigene, zeit- und kulturgemäße Form der Zeremonie gefunden oder entwickelt. Keltische, germanische und Wicca-Elemente haben Eingang gefunden, auch östliche Lehren beeinflussen viele spirituell Interessierte, und psychologisch-therapeutisches Wissen ist fast schon Allgemeingut. Warum soll all dieses wertvolle Wissen nicht in die Zeremonien mit einfließen?

Ich bin unendlich dankbar, dass die Zeremonie der Schwitzhütte ihren Weg nach Deutschland gefunden hat. Ich bin dankbar für meinen und alle anderen deutschen wie indianischen Lehrer, die uns diese Möglichkeit der Rückverbindung mit allem, was ist, gegeben haben. Ich bin dankbar, dass ich mich mit diesem Wissen heilen durfte, dass ich neu geboren wurde, transformiert an Körper, Geist und Seele. Ich bin dankbar, dass ich indianisches Wissen vermittelt bekam, mit dem ich mich und mein Leben deutlich besser verstehe. Aber ich leite keine indianischen Zeremonien.

## *Die Durchführung von Schwitzhüttenzeremonien*

Neben diesem im Grunde klassischen Weg der Lehrer-Schüler-Beziehung gibt es aber noch einen anderen. Es ist der Weg der inneren Berufung. Dieser innere Drang, eine innere Stimme, etwas unbedingt machen zu müssen – manchmal auch ohne äußere Legitimation. Erinnerungen, die wach werden in einem. Dann reicht manchmal eine einmalige Begegnung mit einem Wissen oder einer Technik, um sie zu adaptieren und anzuwenden. Ich spreche hier nicht von Selbstanmaßung oder Selbstüberschätzung im Sinne von „Ich bin ein Schamane!“, sondern von wirklicher Begabung. Trotzdem wird ein solcher Weg immer auch einer des langen und harten Lernens aus Versuch und Irrtum sein. Aber viele, wenn auch nicht alle wirklich großen spirituellen Lehrer sind solche Wege gegangen, die bereits vorhandene Wege weiter entwickeln oder auch völlig neue Bereiche erschließen. Solche Menschen werden keine Gelegenheit zum Lernen und Wachsen auslassen, und gute Lehrer auf dem Wege nicht verachten. Aber sie werden ihren eigenen Weg gehen, unbeachtet der Kommentare anderer. Natürlich müssen sie sich Kritik und Selbstreflektion stellen. Dieser Weg gehört nicht zu den Leichten und Geraden. Man kann bei dieser Art des Lernens von einer „Inneren Loge“ sprechen, im Gegensatz zur „Initiationsloge“ mit einem äußeren Lehrer. Auf jeden Fall wird sich jemand auf einem solchen Weg meist härteren Maßstäben von außen unterwerfen müssen als in einer traditionellen Lehrer-Schüler-Beziehung.

Gibt es nun allgemeine Maßstäbe, die man an die Qualität eines Schwitzhüttenleiters stellen kann? An denen man sich messen könnte, um einen Spiegel für den eigenen Stand zu haben? Ich denke schon. Abgesehen von einem klaren Ja aus dem eigenen Bauch, einer inneren eindeutigen Ausrichtung, gehört nicht zuletzt auch das Ja aus der spirituellen Welt dazu. Die eigenen Verbündeten, Krafttiere und Geisthelfer müssen schon einverstanden sein, wenn man spirituell mit Menschen arbeiten will. Das abzuklären bleibt natürlich jedermanns eigene Aufgabe.

Als Schwitzhüttenleiter öffne ich einen Raum des Gebets und der Heilung für andere Menschen. Dass es niemals der Leiter selbst ist, der heilt, ist klar. Seine Aufgabe ist es, als Kanal für die heilenden Kräfte in der Hütte zur Verfügung zu stehen. Dazu braucht er ein hohes Maß an Durchlässigkeit, um den feinen Energiebewegungen folgen und Ausdruck verleihen zu können. Sein eigenes Wachstum, seine eigene Klärung und Heilung muss deshalb fortgeschritten sein, bevor er sich für diesen Dienst zur Verfügung stellen kann. Mit anderen Worten: das Leiten von Schwitzhütten ist nichts für Anfänger auf dem spirituellen Weg. Man muss bedenken, dass in indigenen Kulturen ein Heiler oder Medizinnmann durch jahrelange Ausbildung und viele Prüfungen, denen er sich unterwerfen musste, für seine verantwortungsvolle Aufgabe vorbereitet wurde. Es gilt der Satz, der den Archetyp des Wounded Healer, des verwundeten Heilers beschreibt: zuerst musst du dich selbst heilen, bevor du andere heilen kannst. Auf die Schwitzhütte gemünzt: erst viel schwitzen, dann Schwitzhütte leiten. Dazu gehört auch die Fähigkeit, sich selbst zu lieben, bevor man andere lieben kann. Das Herz muss geöffnet sein für die Menschen und diese Welt.

Dass ein Schwitzhüttenleiter fachlich kompetent sein sollte, brauche ich wohl fast nicht zu erwähnen. Umfassendes Wissen über Spiritualität, Krankheit und Heilungsprozesse, die Geheimnisse der menschlichen Seele, über Tiefpunkte und Abgründe menschlicher Lebensgeschichten gehören dazu. Am Besten hat er viele dieser Lebensbereiche selbst durchwandert. Wer die dunkle Nacht der Seele am eigenen Leib erfahren hat, wer krank war und Heilung erfahren durfte, wer die verschiedenen Welten dieses Universums durchwanderte auf der Suche nach Wissen und Wachstum, nach Energie und Kraft, nach seiner persönlichen

## Die Schwitzhütte

Vision und Aufgabe darin, und dabei die Liebe als allem zugrunde liegende Essenz entdeckte, dürfte so schnell mit keiner unerwarteten Situation mehr überfordert sein.

Dazu kommt das fachspezifische Wissen über den Umgang mit den äußeren Gegebenheiten. Verantwortliches Feuermachen, Steine zu wählen, die nicht explodieren können, die zeitliche Organisation des Ablaufs, das Regulieren der Hitze in der Hütte, all das will gekonnt sein. Auch die Hintergründe der Schwitzhüttenzeremonie und ihr Ursprung sollten hinlänglich bekannt sein.

„Walk your talk!“ – Im richtigen Moment die richtigen Worte zu finden, und Wissen und Weisheit situationsbedingt im richtigen Duktus vermitteln zu können, ist das eine, wobei auch immer wieder Lachen und Humor zu den starken Waffen des Heilers und Lehrers gehören. Aber Worten müssen auch Taten folgen. Ein Schwitzhüttenleiter lebt, was er lehrt und spricht, sonst kann er kein überzeugendes Vorbild für andere Menschen sein.

Und eine grundsätzliche Liebe zu den Elementen und zu Großmutter Erde ist natürlich erste Voraussetzung für diese Heilungsarbeit an Erde und Menschen.

Die beste Schule für einen Heiler gleich welcher Couleur aber ist immer das Leben selbst. Weisheit wächst mit der Lebenserfahrung und diese mit dem Alter. Damit will ich nicht sagen, dass ein gewisses Alter Voraussetzung zum Leiten von Schwitzhütten wäre. Aber – es erleichtert die Sache ungemein...

*Als ich mit 28 Jahren selbst anfang, Schwitzhüttenzeremonien zu leiten, saß zu meinem Bedauern kaum einmal jemand jenseits der 40 im Kreis. Da ich zu meinen an Zahl jungen Jahren auch noch äußerlich recht jugendlich aussah, hätte ich wesentlich älteren Menschen damals nichts vermitteln können, das sie nicht selbst schon erfahren hätten. Heute, mit 40, sehe ich immer noch recht „frisch“ aus (Schwitzhütten halten jung!), aber durfte mittlerweile schon 72-jährige Älteste in meinen Kreisen willkommen heißen und das ist mir immer eine große Ehre. Ich achte das Alter und seine Erfahrungen, und besonders die Weisheit, die – oft etwas versteckt – darin liegt.*

Natürlich ist auch ein Schwitzhüttenleiter nur ein Mensch und er wächst mit jeder Erfahrung und jeder Zeremonie weiter.

Jeder wird durch das Gesetz der Anziehung und Resonanz immer die Menschen in den Kreis ziehen, die genau zu seinem momentanen Stand der Kraft und des Wissens passen. Der Kreis und die Geschehnisse darin sind deshalb auch immer ein direkter Spiegel für den Leiter, in dem er seine eigenen Themen erkennen wird – vor allem die ungeliebten und ungelösten... falls er sich denn getraut, in diesen gnadenlosen Spiegel zu schauen.

So ist auch dies eine ernsthafte und nicht ganz leichte Anforderung: sich selbst nicht zu ernst zu nehmen, immer wieder mal über sich lachen können, ohne Angst in den dunklen Spiegel seiner ungeliebten Anteile schauen zu können, und – seine Hausaufgaben zu machen. Lernen, Wachstum und Heilung hören nie auf und jeder Leiter von Zeremonien ist immer Lehrender und Lernender zugleich.

Ich möchte hier nicht zwischen „spirituellen“ und „therapeutischen“ Schwitzhütten unterscheiden, wie dies manchmal gemacht wird. Ich denke, dass sich diese beiden Bereiche nicht klar trennen lassen und immer beides beteiligt ist. Trotzdem trifft man ab und an Schwitzhüttenleiter mit therapeutischem Hintergrund, die die spirituelle Ebene in der Schwitzhütte aufgrund ihres eigenen Weltbilds ausklammern. Das halte ich für sehr pro-



## Die Durchführung von Schwitzhüttenzeremonien

*Bei einer Schwitzhütte von Arcelia, einer Huichol-Medizinfrau, stellt sie die Frage, wie an diesem Platz, an dem sie eingeladen wurde, normalerweise geschwitzt wird. Das ist angezogen der Fall, weil hier die Lakota-Tradition gepflegt wird. So ist dies der erste Konsens – bis ein Teilnehmer aus dem Kreis vorschlägt, ob es nicht jeder nach seinem persönlichen Gusto handhaben könnte. Alle sind einverstanden – und schneller als alle anderen schlüpft Arcelia aus ihrem Schwitzkleid und erzählt erleichtert, dass bei den Huichol immer nackt geschwitzt wird, sie sich aber aus Respekt vor uns Europäern nicht ausziehen wollte...*

Für mich gehört der große Themenkreis männliche und weibliche Geschlechtsidentität, Sexualität und Beziehung zwischen Mann und Frau, der in der Frage der Nacktheit immer mit angerissen wird, zu den grundlegendsten Themen überhaupt, die in unserer Zeit angeschaut und geheilt werden müssen. Die Kriege dieser Welt entzünden sich immer noch am Konflikt zwischen Mann und Frau. Solange dort nicht Frieden ist, wird in der Welt kein Frieden sein. Die Ausbeutung der Erde wird erst beendet sein, wenn die Ausbeutung der Frauen zu Ende ist. Wir brauchen eine neue Balance zwischen männlich und weiblich, etwas, was schon lange nicht mehr oder vielleicht noch nie auf dieser Erde bestand. Das Spiel von Tätern und Opfern, die immer wieder neue Täter schaffen, muss überwunden werden. Nur in einer großen gemeinsamen Bewegung von Männern und Frauen kann dieses Neue geschaffen werden. Es geht hier um Liebe. Womöglich kann die Zeremonie der Schwitzhütte einen wichtigen Beitrag leisten, geht es doch in der zugrunde liegenden archetypischen Struktur ebenfalls um eine Hinwendung zur Erde und all ihren Kindern, zu den Geheimnissen der Neuschöpfung aus der Vereinigung der männlichen mit der weiblichen Kraft heraus, und um eine Ehrung des Weiblichen als der gebärenden Urkraft generell. Die Schwitzhütte als der Bauch der Großen Göttin – wo sonst könnte eine Neuorientierung, Neubewertung und neue Wertschätzung des Weiblichen in seiner Notwendigkeit so deutlich werden? Wo sonst könnte so viel Heilung zwischen Mann und Frau stattfinden wie in diesem sichtbar gewordenen Dualitätsaspekt von Feuer und Erde, die ohne einander keine Neuschöpfung kreieren können. Balance zwischen männlicher und weiblicher Kraft ist immer Voraussetzung für eine gelungene Schwitzhüttenzeremonie. Zu viel männliche Feuerkraft verbrennt die Teilnehmer in der Hütte, zu wenig verhindert den Transformationsprozess. In beiden Fällen kann die Erde ihre Aufgabe der Transformation und Neugeburt nicht erfüllen. So zeigt sich als grundlegende Aufgabe des Männlichen im Schöpfungsprozess, weder zu viel noch zu wenig der eigenen Kraft an das Weibliche zu verschenken, damit das Leben weitergehen kann.

## 6.6 Eine Absicht setzen

Grundsätzlich ist die Schwitzhütte ja, wie mehrfach schon erwähnt, ein Reinigungsritual für Körper, Geist und Seele. Das alleine ist Grund genug, eine Schwitzhüttenzeremonie abzuhalten. Aber es gibt im größeren Kontext noch viele andere Gründe.

## Die Schwitzhütte

Auf dem Weg eines spirituellen (oder friedvollen) Kriegers geht es immer wieder darum, sich eine Absicht zu setzen und ihr zu folgen. Ziel ist, von einem auf die Dinge Reagierenden zu einem Agierenden in der Welt zu werden, da dies mehr Freiheit und Schönheit beinhaltet. Nur so kann der persönliche heilige Traum in die Welt gebracht werden. Ein Krieger weiß, was er will, und setzt alle Energien, die ihm zur Verfügung stehen, in Bewegung, um sein Ziel zu verfolgen und zu erreichen. Dazu muss er eine unbeugsame Absicht errichten. Nichts darf ihn von seinem Ziel abbringen. Er ist bereit, zu lernen, was er zur Erreichung seiner Ziele braucht. Und er vergisst niemals, seinen Weg in Freude und Schönheit zu gehen. Auf diesem Weg ist er von seiner Absicht geführt.

Diese Absicht nun ist es, mit der man eine Schwitzhüttenzeremonie einem bestimmten Thema weihen kann. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von „ausrichten“. Eine solche Ausrichtung wird die Grundenergie einer Zeremonie immer beeinflussen. Vielleicht werden bestimmte Kräfte oder Spirits in die Hütte eingeladen, die sonst nicht so angesprochen werden, oder bestimmte Aspekte des Lebens oder der Welt werden stärker betont. Die damit zusammenhängenden Erwartungen der Teilnehmer werden das kollektive Feld ebenfalls dementsprechend verändern, denn es ist immer auch der gesamte Kreis, der den Schwitzhüttenablauf energetisch mitbestimmt. Durch eine bewusst gewählte, spezielle Absicht öffnet sich ein weites Feld für Erfahrungen, neue Bewegungen und spirituelle Entwicklungen und Wachstum.

Eine solche Ausrichtung gemäß einer gewählten Absicht ist wohl nicht mehr traditionell zu nennen. Im indianischen Kontext war eine Schwitzhütte eine Schwitzhütte, auch wenn es durchaus verschiedene Anlässe gab im Jahreslauf, von der monatlichen Reinigung, über die Vorbereitung von Kriegszügen, der Jagd oder wiederkehrenden Zeremonien wie dem Sonnentanz. Auch vor und nach einer Visionssuche war eine Schwitzhüttenzeremonie üblich.

Im Grunde gibt es aber für uns unbegrenzt viele Themen, nach denen die Zeremonie ausgerichtet werden kann. Ich führe hier nur die nahe liegenden, oftmals schon praktizierten an. Die Liste lässt sich aber beliebig erweitern.

### • Männer- und Frauenschwitzhütten

Schwitzhüttenzeremonien, die nur Männern oder Frauen vorbehalten sind, dienen der Stärkung der eigenen geschlechtlichen Identität. Indianer gehen bis in die Neuzeit meist nach Geschlechtern getrennt in die Schwitzhütte. Das Wegfallen jeglicher, auch unbewusster Form von Kontaktsuche und Anmache beim anderen Geschlecht, von Gut-da-stehen-müssen, von Potenzgehabe und Rivalität führt zu erstaunlicher Entspannung, Offenheit und Solidarität von Mann zu Mann oder Frau zu Frau.

### • Kinderschwitzhütten

Schwitzhüttenzeremonien für Kinder können erstaunlich kraftvoll sein! Kinder lieben den dunklen, warmen Raum und wollen ihn oft gar nicht mehr verlassen. Vermutlich ist ihnen der Mutterleib noch nah und vertraut, an den sie sich in der Schwitzhütte wieder bewusst erinnern. Die Gebete von Kindern, die direkt aus ihrem Herzen kommen, sind zutiefst berührend, und sie können erstaunlich viel Hitze und Schwitzen ertragen!

## *Die Durchführung von Schwitzhüttenzeremonien*

### **• Vollmond- oder Neumondschwitzhütten**

Regelmäßige Schwitzhütten mit dem Mondlauf können uns in Kontakt mit den natürlichen Zeitrhythmen der Erde bringen. Die unterschiedlichen Qualitäten von Vollmond zu Vollmond wahrzunehmen, dabei den fortschreitenden Jahreslauf zu beobachten und sich regelmäßig zu reinigen, bringt uns vor allem mit weiblichen Kräften in Kontakt, die ja auch dem Mondrhythmus folgen. Abgesehen davon ist die Vollmondzeit energetisch hoch geladen. Neumonde dagegen eignen sich gut für stille, meditative Zeremonien mit viel Innenschau und haben ein hohes therapeutisches Potential, da die verborgenen „dunklen“ Teile der Seele dann offener liegen.

### **• Jahreszeitenfeste**

Die acht Kardinalsfeste des Jahreskreises verbinden uns mehr mit der solaren, männlichen Qualität der Zeit. Die Tag- und Nachtgleichen und die beiden Sonnwenden, dazu die Zwischenfeste Beltane und Samhain, Lughnasad und Imbolc sind Markierungspunkte und Energie-Tore, an denen die Tür zwischen den Welten offener ist und die Qualität der Zeit intensiver erfahren werden kann. Ursprünglich waren die vier Letzteren lunare Feste. Allerdings werden sie heute meistens zu bestimmten Daten gefeiert, unabhängig vom jeweiligen Mondstand, und halbieren so die Zeitspannen zwischen den großen Sonnenfesten, weswegen ich sie ebenfalls als solare Feste empfinde.

### **• Übergangszeremonien (Taufe, Pubertät, Hochzeit, Tod)**

Übergangszeiten im Leben eines Menschen markieren das Ende eines Lebensabschnittes und den Beginn eines neuen. In alten Kulturen wurden diese meist durch Zeremonien begangen und besaßen so initiatischen Charakter. Das kann uns helfen, diese Übergänge bewusster und kraftvoller zu integrieren und für die Seele deutlicher zu machen. Immer geht es dabei um Loslassen von Vergangenen und Beginnen von etwas Neuem, was genau der grundsätzlichen Energiebewegung einer Schwitzhütte entspricht. Deshalb sind Schwitzhüttenzeremonien als Unterstützung oder sogar als Hauptteil einer Übergangszeremonie ideal geeignet. Solche Zeiten sind zum Beispiel eine Taufe, Schulbeginn, der Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen, Umzug, Hochzeit, Geburt von Kindern, die Lebensmitte, auch Scheidung oder Abschied, Pensionierung, und schließlich natürlich der Tod.

### **• Elemente-/Himmelsrichtungshütten**

Das Abhalten von Schwitzhüttenzeremonien ist eng mit dem Medizinradwissen der Ureinwohner Amerikas verbunden. Allerdings gibt es auch eine europäische Form des Medizinrads, mit der es lohnt, sich zu beschäftigen. Immer wird dieses Kreiswissen in die Zeremonie der Schwitzhütte mit einfließen und sie bestimmen. Aber auch eine spezielle Ausrichtung nach der Qualität einer einzelnen Richtung auf dem Rad ist möglich und lehrt uns so unsere individuelle Verbindung damit. So kann man die Zeremonie einem der vier Elemente widmen, einer Lebensebene wie den Pflanzen, den Steinen, den Tieren oder Menschen, oder einem damit verbundenen Lebensabschnitt. Medizinräder enthalten dazu viele Informationen und übereinander gelegte und verbundene Ebenen des Wissens. Es ist äußerst spannend, sich damit tiefer zu beschäftigen.

## Die Schwitzhütte

### • Heilungsschwitzhütten

Natürlich ist die Schwitzhütte an sich eine Zeremonie der Heilung für alle Teilnehmer. Spezielle Heilungsschwitzhütten dienen der Heilung eines einzelnen Menschen, der aus bestimmten Gründen um eine Heilungszeremonie für sich gebeten hat. Dabei werden die ganze Zeremonie und der Fokus des Ablaufs auf diesen Menschen und sein Thema ausgerichtet. Diese spezielle Form der Hütte wird weiter unten in einem eigenen Kapitel ausführlicher beschrieben.

### • Götterschwitzhütten

Als ein Beispiel für vieles, was möglich ist, möchte ich Götterschwitzhütten erwähnen. Dafür wird die Schwitzhütte einer bestimmten Gottheit, einem Archetyp der spirituellen Welt gewidmet und dieser speziell eingeladen und gerufen. So kann man diese Energie und Qualitäten kennen lernen, sie in sich selbst verankern, und das Göttliche im eigenen Selbst entdecken. Die Palette der möglichen Gottheiten ist endlos und nicht auf einen Kulturkreis beschränkt. Um nur einige bekanntere zu nennen: auf der weiblichen Seite beispielsweise Kali, Shakti, Durga, Aphrodite, Hera, Demeter, Hekate, Hel, Isis, Pele, Rhea, Hathor oder Yemaja, auf der männlichen Shiva, Pan, Odin/Wotan, Cernunnos, Thor, Anubis, Re, Hermes, Loki, Obatala usw.

### • Stille- bzw. Schweighütten

Eine weitere Möglichkeit sind Schwitzhüttenzeremonien ganz in Stille. Dies ist natürlich eine sehr meditative Erfahrung, die viele, die das einmal erlebt haben, sehr schätzen, da viel Raum für das Spüren in die eigene Tiefe bleibt. Allerdings sind Schwitzhüttenanfänger durch die sowieso schon vorhandene Vielfalt an intensiven Eindrücken (Hitze, Enge, Nacktheit, Dunkelheit) damit leicht überfordert. Ihnen fällt es oft leichter, wenn es eine gesprochene Leitung durch den Prozess gibt.

### • Geburtsschwitzhütte

Schon zweimal habe ich von einer wirklichen Kindsgeburt in der Schwitzhütte gehört (siehe Kapitel 4/Erfahrungsberichte). Dazu wird die Hütte weich ausgepolstert, mit wenigen glühenden Steinen auf eine angenehme Temperatur erwärmt und mit Kerzen sanft beleuchtet. Findet man eine Hebamme, die sich dafür bereit erklärt, ist die Vorstellung, ein Kind im Bauch der Großen Erdgöttin willkommen zu heißen, sicherlich eine tiefe und berührende Erfahrung für alle Beteiligten. Im traditionellen Kontext der Natives (wie auch von der Sauna Skandinaviens) findet man immer wieder Berichte darüber.

### • Abschiedshütten/Tod

Natürlich kann man in einer Schwitzhütte auch das Ende eines Zyklus oder einen Abschied von jemandem oder etwas zelebrieren. Eine besonders berührende Erfahrung kann es sein, für einen Verstorbenen eine Zeremonie abzuhalten. Ich hörte sogar von einer Schwitzhütte, in der die Teilnehmer einen gerade am Vortag verstorbenen Mann durch die verschiedenen Bereiche nach dem Tod, die so genannten Bardos, wie sie im Tibetischen Totenbuch beschrieben sind, begleiteten, damit er sicher die höheren Seelenbereiche erreicht. Eine andere Variante wäre, wie ich es einmal aus dem traditionellen indianischen Kontext hörte, dass Alte, die spüren, dass ihre Zeit gekommen ist, wirklich zum Sterben in die Schwitz-

## Die Durchführung von Schwitzhüttenzeremonien

hütte gehen, um dort ihren Körper zu verlassen. Für eine solche Art der Sterbebegleitung braucht es natürlich viel Vertrauen und das Einverständnis aller Beteiligten. Wahrscheinlich ist das in unserer Kultur nur sehr schwer umzusetzen. Von selbst bestimmtem Sterben sind wir noch weit entfernt.

### • sonstige Themenhütten

Jedes beliebige Thema kann der Schwitzhütte ihre Ausrichtung geben und wird die Energie bestimmen. Immer geht es darum, mit dem Spirit, dem Geist, der Qualität von etwas in Kontakt zu kommen und ihn besser kennen zu lernen. Das können einzelne Pflanzen sein, Edelsteine, heilende Essenzen, Bachblüten, es gab schon Experimente mit homöopathischen Medikamenten, Farbqualitäten, Sternenergien, bestimmte Tierspirits, für Frieden, Freude, zur Stärkung einer Gemeinschaft, usw.

## 6.7 Zeichen und Omen

Eine Schwitzhüttenzeremonie dient immer, besonders aber durch den rituellen Kontext, der Verbindung mit allem, was ist. Gerade durch eine traditionelle oder auch freie Anrufung der Kräfte (siehe Abschnitt 15) verbinden wir uns ja mit den verschiedensten Bereichen des Lebens, ja des Daseins überhaupt. Alles ist mit allem verwandt, sagen wir – mitakuye oyasin. In der Zeremonie werden wir uns dessen bewusst und können diese Verbundenheit und Einheit im eigenen Erleben erfahren. Zeichen und Omen sind Antworten verschiedener Kräfte, die in dieser Verbundenheit zu uns sprechen und uns auf ihre Art Botschaften zukommen lassen. Ihre Sprache entspricht dem archetypischen Erleben und die Botschaften erreichen die Seele selbst. Sie sind auf eine bestimmte Art typisch für schamanisches Arbeiten und der Grundidee des Schamanismus innewohnend.

Oftmals kommen solche Zeichen schon vor Beginn der Zeremonie zu einzelnen Teilnehmern, dem Leiter oder auch dem ganzen Kreis, und oftmals es ist wertvoll für alle, diese Erlebnisse mit dem Kreis zu teilen. Begegnungen mit Tieren, das Auftauchen seltsamer Phänomene, ungewöhnliche Wettererscheinungen, all das kann auf die Anwesenheit von geistigen Verbündeten oder von Spirits hinweisen.

*Auf dem Weg zu einer Ostschwitzhütte zum Sonnenaufgang, wo es um die Verbindung zu Spirit geht, der auch vom Adler symbolisiert wird, halte ich auf der Autobahn an, weil ich einen toten Bussard am Rande liegen sehe. Nun ist das ja nichts Ungewöhnliches, aber etwas ruft mich innerlich. Ich gehe hin, nehme ihn auf – da spreizt er seine Flügel, schlägt heftig mit ihnen, kratzt mich mit seinen Krallen am Arm und hebt den Kopf. Er ist nur verletzt. Bewegt schaue ich ihm in die Augen und er in meine. Ganz ruhig ist unsere Verbindung, und ganz tief. Plötzlich öffnet er seinen Schnabel, schickt einen lang gezogenen, hohen, lauten Ruf zum Himmel, der Kopf sinkt zur Seite. Er ist tot. Ich antworte, öffne auch*



## 6.8 Vorbemerkungen zum Ablauf der Schwitzhüttenzeremonie

Wenn ich in den folgenden Kapiteln exemplarisch den Ablauf einer Schwitzhüttenzeremonie beschreibe, möchte ich betonen, dass es sich hier um allgemeine Anregungen handelt, und die Vielfalt der Möglichkeiten aus verschiedenen Traditionen beschreiben soll. Ich erhebe keinen Anspruch auf die „richtige“ Art, Schwitzhütten durchzuführen. Natürlich habe ich meine individuelle Art, die ich in großen Teilen von meinem eigenen schamanischen Lehrer so gelernt habe. Er tat dies wiederum von seinem usw. Betrachte ich aber die Eigenheiten in dieser Abfolge von Generationen von Lehrern und Schülern, die wiederum zu Lehrern geworden sind, dann sehe ich, dass jede dieser starken und charismatischen Persönlichkeiten ein Regenbogenkrieger war, der bei verschiedenen Lehrern und aus verschiedenen Traditionen gelernt hat, und all dieses bunte Wissen ist in ihre jeweilige persönliche Art, Schwitzhütten zu leiten, mit eingeflossen. So ist es auch bei mir. Ich habe viele verschiedene Schwitzhüttenleiter erlebt, und manches hat mir gefallen und habe ich übernommen. Andere Dinge, die ich erlernt hatte, ließ ich weg, weil es mir nicht stimmig erschien. Manches haben mir meine geistigen Führer beigebracht und empfohlen, und das waren meist die erstaunlichsten Dinge. Insgesamt aber habe ich immer nach diesen Regeln gehandelt:

- **Lerne das Handwerk gründlich, erst dann fange an zu spielen.**

7 Jahre lang lernte ich intensiv bei meinem schamanischen Lehrer – für uns Westler eine lange, für traditionelle Medizinleute eher normale oder kurze Zeit. Diese Jahre brauchte ich, um tief mit den schamanischen Lehren vertraut zu werden, während ich gleichzeitig meinen eigenen Heilungsweg beschritt. In dieser Zeit veränderte ich noch nichts an der Art, wie ich das Leiten von Zeremonien erlernt hatte. Erst nach Abschluss meiner Lehrzeit, sozusagen als „Geselle“, begann ich, das angeeignete Wissen hier und da probeweise zu verändern – und vieles davon auch wieder rückgängig zu machen, da es sich nicht bewährte. Deshalb:

- **Beachte immer das gesamte Energiedesign.**

Es geht nicht unbedingt darum, das Erlernte verändern zu müssen, um das Eigene zu finden. Trotzdem können sich manchmal Veränderungen anbieten oder geradezu aufdrängen. Werden aber Veränderungen an einer Zeremonie vorgenommen, sollte immer aufmerksam das gesamte Energiedesign von Anfang bis zum Ende beobachtet werden, um die Auswirkungen davon klar und deutlich zu erkennen. Und keine Hemmungen haben, auch Fehler zuzugeben und Änderungen, die sich nicht bewähren, wieder rückgängig zu machen. Manchmal kann es Angriffe von Hütern der Tradition geben, wenn sich in ihren Augen zu viel verändert. Dann aber gilt:

- **Wer heilt, hat Recht.**

Genau hinzusehen und sich keinen Illusionen hinzugeben, ist Voraussetzung, um diesen Punkt überprüfen zu können. Das Ego verursacht schnell eine Trübung im selbstreflektierenden Blick. Egal, ob du traditionell oder völlig frei, legitimiert oder selbstinitiiert deine Arbeit machst: sieh nüchtern in den Spiegel deiner Welt. Beobachte, ob deine Arbeit den

## Die Schwitzhütte

Menschen nutzt. Ob sie dadurch wachsen und heilen, oder nur immer verwirrter und planloser werden. Alleine, dass sie wieder zu dir kommen, ist noch kein Erfolg. Viele unglückliche Menschen klammern sich an jeden Strohalm, und wenn du selbst nicht nüchtern siehst, was ist, können sie es wahrscheinlich auch nicht. Kannst du aber erkennen, dass sie einen Weg der Heilung und des Wachstums mit dir zusammen beschreiten und dass du sie darauf wirklich begleiten kannst, dann mach weiter, so wie du arbeitest.

### • Sei dein eigener Herr und übernehme für alles die Verantwortung.

Jeder Schamane, jeder Mediziner und Heiler kommt irgendwann an den Punkt, wo die Zeit der Lehre endgültig zu Ende ist und er für sich selbst in der Welt stehen muss. Spätestens dann, wenn die Zeit der Überprüfung aufhört und keiner mehr da ist, der ihn weiter führt und anleitet, muss er für sich selbst vollkommene Verantwortung übernehmen. Dann gibt es nur noch seine spirituellen Verbündeten und den Großen Geist selbst, der ihn leitet. Jeder Mensch aber, der sich vertrauensvoll an ihn wendet, wird von da an sein Spiegel sein, in den es nüchtern zu blicken gilt.

### • Achte die Tradition – aber lasse dich nicht von ihr binden.

In spiritueller Arbeit an eine Tradition angebunden zu sein ist eine starke und hilfreiche Kraft, die in vielen Situationen unterstützend wirken kann. Ein spiritueller Energie- und Wissensstrom fließt von den Ahnen und Vorfahren, die vielleicht seit Jahrhunderten in dieser Tradition standen und damit erfolgreich gearbeitet haben. Auf der anderen Seite kann sie aber auch eine Fessel sein, die neue Bewegungen und Wachstum außerhalb dieser vorgegeben Grenzen verhindert. Manchmal besteht auch eine Pflicht, ausschließlich dieser Tradition treu zu sein. Wissen, Weisheit und Kraft unserer spirituellen Ahnen sollten immer geachtet werden. Sie transportieren das uralte Wissen vom Leben und Heilen der Menschheit weiter und haben es uns übermittelt. Oft wird aber dabei vergessen, dass durch die Zeit hindurch immer Veränderung statt findet – manchmal ganz langsam, manchmal schnell. Meist sind die strengsten Hüter der Tradition die noch Lebenden. Steht man in Kontakt mit den verstorbenen Hütern einer alten Tradition, sind diese meist wesentlich lockerer, was die Treue gegenüber einer traditionellen Linie angeht. Wir dürfen nie vergessen, dass es um den Spirit geht, nicht um die Methode, die nur das Gefäß dafür darstellt. Und Spirit hat so viele Gesichter und Ausdrucksmöglichkeiten wie Menschen auf der Erde – und noch mehr... Darum achte die Tradition, die dich zu dem gemacht hat, was du bist – aber lasse dich nicht von ihren Fesseln binden.

Jeder Mediziner, Heiler oder Schamane, der seinen Weg annimmt und ihn erfolgreich geht, wird seine ganz individuellen Heil- und Zeremonialtechniken erlernen. Keiner singt gleich, keiner spricht gleich, keiner hat dieselben Geistverbündeten. Jeder hat sein ganz persönlich ausgeprägtes Heilerprofil. So ist es natürlich auch mit Schwitzhüttenleitern. Keiner wird die Zeremonie auf genau dieselbe Art abhalten wie ein anderer. Jeder wird anders geführt und anders ausgebildet, bei traditionellen Schamanen nicht anders als bei Neoschamanen und westlichen Heilern. Das macht es ja auch so spannend, sich mit solchen Menschen zu treffen und ihre individuelle Kraft und Weisheit kennen zu lernen.

Wir müssen uns dabei auch immer wieder erinnern, dass es nicht das Ritual selbst ist, das uns berührt und heilt, sondern die Energie, die uns darin begegnet. Das Ritual ist der Rahmen, um mit Geistwesen und Helferkräften, vor allem aber dem unbeschreiblichen



## *Die Durchführung von Schwitzhüttenzeremonien*

Hauch des Göttlichen in Kontakt zu kommen. Ein gutes und stark durchgeführtes Ritual ist ein wunderbares Gefäß, um diese zu kanalisieren. Aber diese Energien und Kräfte sind im Grunde immer da – die geistige Welt, das Nagual, ist nur einen Hauch weit entfernt.

So hilft es nicht weiter, über die verschiedenen Arten und Möglichkeiten, ein Ritual durchzuführen oder eine Schwitzhüttenzeremonie „richtig“ zu leiten, zu diskutieren. Ja, wir können uns darüber austauschen, uns gegenseitig helfen, uns weiterbringen, indem wir funktionierendes Wissen bekannt machen. Unsere Welt braucht dringend funktionierende Heilzeremonien! Aber es kann niemals nur einen oder „den“ Weg geben – nicht für alle. Den Weg gibt es immer nur für einen Einzelnen! Jeder Mensch hat die Aufgabe, seinen ganz einzigartigen und individuellen Weg zu gehen, und es wird keinen Zweiten geben, der genauso ist. So können ohne weiteres alle Traditionen nebeneinander stehen. Jede wird ihre Anhänger finden, und jeder kann die Form finden, die ihm am meisten zusagt und mit der er in Resonanz steht. Das muß nicht immer die erste auf dem Weg sein – häufig ist es aber dennoch so.

Erst wenn wir verstanden haben werden, dass alle möglichen Wege zurück zur Mitte des Rades laufen, dass es keinen anderen Weg gibt als den zur Quelle, erst dann wird eine andere Zeit auf dieser Erde anbrechen, in der das Miteinander das Gegeneinander ablösen wird.

## 6.9 Mondzeit

Eine indianische Theorie über die Entstehung der Schwitzhütte besagt, dass die Frauen einmal monatlich ihre persönliche Mondzeit haben, das heißt, sich im Einklang mit dem rhythmischen Wachsen und Schrumpfen des Mondes regelmäßig reinigen und bluten. Da Männer diese Form der biologischen Reinigung nicht haben, entwickelten sie als Ausgleich die Schwitzhüttenzeremonie, um so ebenfalls die Möglichkeit der monatlichen Reinigung zu haben. Tatsächlich war die Schwitzhütte im indianischen Kontext bis vor nicht allzu langer Zeit den Männern vorbehalten. Man kann vermuten, dass sich die Männer ursprünglich mit der weiblichen Ur-Kraft verbinden und diese Kraft, wenn nicht biologisch, dann zumindest im energetischen Sinne in sich wach tanzen wollten. Schließlich dürfte der Zusammenhang des regelmäßigen Mondbluts mit der Fähigkeit der Frauen, Kinder zu empfangen, seit der menschlichen Frühzeit bekannt gewesen sein.

Umso eigenartiger ist es, dass in den meisten, wenn auch nicht allen indianischen Traditionen die Schwitzhütte für Frauen, die in ihrer Mondzeit sind, bis heute tabu ist. Und viele Schwitzhüttenleiter im aufgeklärten Westen halten das bis heute ebenfalls so und verteidigen diese Regel bis aufs Äußerste. Ganze Glaubenskämpfe wurden darum schon geführt, lange Diskussionen, die meist im Nirgendwo endeten. Die Erklärungen dazu sind dürftig und unbefriedigend.