



56 Schwitzhütte

Absicht	In einer Schwitzhütte wird durch die klaustrophobische räumliche Situation und die Hitze eine körperliche Grenzerfahrung erzeugt. Dazu wird durch eine professionelle Anleitung bei den Teilnehmenden eine Wandlung oder zumindest Klärung geschaffen.
Quelle	Praxisbuch der Rituale, Diane von Weltzien, ISBN 3-442-13227-4
Stichworte	Schamanisch,
Anzahl Personen	4 - 12
Ort	im Freien
Zeit	
Beschreibung	<p>Ähnliche Reinigungsrituale wie das folgende werden von vielen Indianern Nordamerikas zelebriert und darüber hinaus auch weltweit von zahlreichen schamanistisch orientierten Völkern.</p> <p>Im allgemeinen findet sich eine Gruppe von Menschen zusammen, die der Reinigung bedarf, sei es als Vorbereitung für ein wichtiges Ritual, um eine Krankheit zu vertreiben oder auch aus den unterschiedlichsten persönlichen Gründen. Wenn kein Schamane vorhanden ist, der die Leitung der Zeremonie übernimmt, dann bestimmt die Gruppe einen Ritualleiter. Dieser baut entweder allein oder mit Hilfe der Gruppe die Schwitzhütte und entfacht das Feuer, in dem die Steine erhitzt werden.</p> <p>Ursprünglich war die Hütte aus biegsamen, miteinander verschlungenen Zweigen, die mit Fellen, Häuten oder Grassoden abgedeckt wurden, um die Hitze daran zu hindern, nach aussen zu gelangen. Jedes andere zur Isolation geeignete Material wie Schlafsäcke und Decken erfüllt aber ebenso diesen Zweck.</p> <p>Sobald das Feuer entzündet ist und die Steine darin liegen, um heiss zu werden, lässt sich die Gruppe um das Feuer nieder. Der Schamane leitet nun die Vorbereitung auf die zentrale Phase. Er wird singend und tanzend - mit oder ohne Beteiligung der Gruppe - die bösen Geister vertreiben, die guten rufen und die reinigende Kraft des Feuers beschwören. Ist kein Schamane vorhanden, der sich in diesen Dingen auskennt, so ist auch ein schweigend verbrachter Anfang, während dem man auf die Flammen schaut und auf sie meditiert, sehr wirkungsvoll.</p> <p>Schliesslich sind die Steine heiss genug, und der Schamane oder Zeremonienmeister lädt die Gruppe mit den folgenden Worten zum Betreten der Hütte ein: »Dies ist der Schoss eurer Mutter Erde, den ihr betretet, um neu geboren zu werden.«</p>



Absicht	<p>In einer Schwitzhütte wird durch die klaustrophobische räumliche Situation und die Hitze eine körperliche Grenzerfahrung erzeugt. Dazu wird durch eine professionelle Anleitung bei den Teilnehmenden eine Wandlung oder zumindest Klärung geschaffen.</p>
	<p>Die Hütte ist im Inneren vollkommen dunkel und bietet gerade genug Raum, um sich hinzuhocken. Erfahrungsgemäss dauert es eine Weile, bis sich alle Beteiligten auf ihrem Platz eingerichtet haben. Der Schamane betritt den Raum als letzter, lässt die glühend heissen Steine, meistens sind es sieben, herein-bringen und in die vorbereitete Mulde in der Hüttenmitte legen. Dort werden sich Erde, Feuer, Wasser und Luft miteinander vereinigen und in eine kraftvolle Macht verwandeln. Dann wird die Hütte verschlossen.</p> <p>Der Gruppenleiter legt heilige Kräuter, beispielsweise Salbei und Wacholder, auf die heissen Steine und übergiesst sie mit Wasser. Dabei mag er, wie auch die einzelnen Gruppenmitglieder, laut Gebete sprechen, um helfende Geister um ihre Anwesenheit zu bitten. Sobald die Steine ihre Hitze abgegeben haben, wird der Schamane das Zeichen geben, sie zu erneuern.</p> <p>Die meisten Menschen, die zum ersten Mal an einer solchen Zeremonie teilnehmen, zeigen anfangs eine Abwehrhaltung und ziehen sich in ihren Kopf zurück, wenn von der Gruppe und ihrem Leiter laut gebetet und gesungen wird. Der Schamane mag die anfängliche Abwehrhaltung überwinden helfen, indem er die Teilnehmer auffordert: »Wenn ihr meint, es sei zu heiss hier, dann betrachtet diese Hitze, und überwindet sie. Wenn ihr meint, es sei zu eng, dann betrachtet auch diese Enge, und überwindet sie. Schaut euch eure selbstgeschaffenen Begrenzungen an, und lasst sie los. Werdet eins mit der Kraft in den Steinen. Ruft eure vier Grossväter, die Erde, das Wasser, den Wind und das Feuer.«</p> <p>Da die grosse Hitze und die unbequeme Haltung eine nicht zu unterschätzende körperliche Anstrengung darstellen, wird man schnell auf sich selbst zurückgeworfen und hat keine Energie übrig, um sich gegen die Situation zu wehren. Verweigerung und Abwehr werden von der Intensität der Zeremonie geschwächt und aufgelöst.</p>
Material	
Tipps	
Verfasser	R. Mähr
Datum	05.03.16