



## Anrufungen

Eine Schwitzhüttenzeremonie besteht insgesamt aus vier Runden. Zwischen jeder Runde wird die Tür geöffnet, kühle Luft kommt herein und Trinkwasser wird angeboten.

Jede der vier Runden hat einen anderen Fokus bzw. zielt auf einen anderen Aspekt des Daseins.

Mit Erläuterungen macht der Leiter der Zeremonie die TeilnehmerInnen mit der jeweiligen Qualität und Kraft jeder Runde vertraut. Anschließend ist genügend Raum für jeden, tief in sich hineinzuschauen und nachzuspüren, wo in seinem Leben gerade die spezielle Kraft einer Runde benötigt wird. Und wie man sie in den persönlichen Alltag integrieren und leben kann.

### Heilung - Einleitende Worte

#### Heilung

Wir alle haben sie nötig.

#### Heilung der Seele

- von alten Wunden,
- dem persönlichen Nichtgenügen,
- zu wenig Selbstwert,
- Tod von uns nahestehenden Menschen,...

#### Heilung des Körpers

- Krankheiten,
- Beschwerden

### Kraft aus der Adlerrunde

Der Adler wohnt im Osten, wo die Sonne aufgeht. So steht er im Tagesverlauf für den ganz frühen Morgen. Vorstellungen, wie der Tag zu verlaufen hat, existieren noch nicht. Im Lebensrhythmus repräsentiert er die Qualitäten des kleinen Kindes: offen für Neues, durch nichts konditioniert, mit Freude an der Schöpfung und der Vielfalt des Lebens.

In der Hütte können wir tief in uns schauen. Wo in unserem Leben entsteht Neues? Was braucht Pflege und Schutz? Wo brauchen wir einen klaren Verstand?

Hier kann uns die Adlerkraft helfen: mit scharfem Blick können wir den Focus auf das Wesentliche lenken. Hoch oben in der Luft behalten wir den Überblick und verlieren nicht den Blick für's Detail – sprich die Maus im Feld.

- Farbe: Rot
- Element: Luft
- Liedvorschlag: *fly like an eagle*
- Himmelsrichtung: Osten
- Kindheit
- Frühling
- Archetyp: Krieger – Durchsetzungskraft und Klarheit. Fähigkeit zu Wachheit, vorwärtsstrebend, aggressiv, nicht gewalttätig - “Ein Krieger ist nur der, der seine Verteidigung, seine Waffen und seine Stärken kennt.“
- Duftkraut: Süßgras

Danke

Wir bitten so viel und sagen so wenig Danke! Wo regt sich in meiner Seele ein Danke, welchem ich bisher noch



kein Wort gegeben habe? Wo ist es Zeit Danke zu sagen an Menschen, die mich reifen ließen? Sei es im Schmerz oder in der Freude.

*Hau*

In der ersten Runde reinigen wir uns von den Alltäglichkeiten, von den Dingen, die wir aus dem Alltag, der Arbeit usw. mitgebracht haben. Ebenso reinigen wir unseren Körper. Der Dampf hilft uns dabei, der Kopf wird klar, der Geist ruhig

Wenn jemand etwas sagt antworten alle mit „Hau“ als Zeichen dafür, dass sie es gehört haben.

## **Kraft der Kojotenrunde**

In unserem Kulturkreis könnte man den Kojoten mit dem Fuchs ersetzen. Der Fuchs spiegelt sich in den Missgeschicken des Lebens. Aber nicht um uns zu ärgern. Nein, er will, dass wir uns bewegen.

Wenn wir unsere Lehren ziehen und achtsamer werden, ist der Fuchs zufrieden. Wir sind auf der Erde um zu lernen und nicht um zu leiden!

Das Wesen des Fuchses ist Erstarrtes aufzulösen und zum Wachstum hinzuführen. Die Kojoten/Fuchsrunde ist jene des Verstandes.

- Farbe: Gelb, Grün
- Element: Wasser
- Liedvorschlag: *return again, return again, return to the land of your soul*
- Himmelsrichtung: Süden
- Jugend
- Sommer
- Archetyp: Liebhaber - Verbindung und Ausgleich. Fähigkeit zu Sinnlichkeit, Leidenschaft, Lebensfreude, Lebendigkeit, verbindende Energie!
- Duftgras: Kinikiniki

Bitten für mich und um ein heil werden mit dem wo ich gerade meine Wunden spüre

In der Stille lassen wir unsere Seele sprechen. Wir hören das Außen, hören den Atem der Runde – wir hören

In der Stille spüren wir die Wärme der Steine, die Feuchtigkeit des Bodens

In der Stille dürfen wir die Energie des Kreises aufnehmen um ein Stück heiler zu werden.

*Hau*

## **Kraft der Bärenrunde**

Die Jahreszeit ist der Herbst, die Zeit, in der wir die Früchte unseres Tuns ernten. Alles ist im Überfluss vorhanden. Danach kommt der Winter. Der Bär zieht sich in den Bauch der Erde zurück und wendet sich seinen stillen und dunklen Seiten zu. Es ist eine Zeit der Innenschau – des Hinschauens.

Erst dann ist Integration des Erlebten im Guten und Schwierigem möglich.

Der Bär lehrt uns seine sanfte und kontinuierliche Kraft. Bärenstark zu sein ist ein gutes Gefühl.

In dieser Runde ist jeder eingeladen, sich seiner Sorgen und Leiden zu befreien, seiner Freude und Plänen Ausdruck zu verleihen.

- Farbe: Schwarz
- Element: Feuer
- Liedvorschlag: *the river ist flowing*
- Himmelsrichtung: Westen
- Erwachsener
- Herbst



- Archetyp: Magier – Kreativität und Kommunikation. Zugang zu verborgenem Wissen, Einweihung, Transformation, Spiritualität.
- Duftkraut: Salbei

### Meine Visionen

Was bewegt mich, was treibt mich an?

Was wollte ich schon immer tun und habe bisher noch nie gewagt?

Wie soll mein Leben aussehen, wenn ich eins bin mit der Geistwelt?

Wo sind meine Kraftquellen – finde ich sie im Inneren oder im Außen?

Wo sind meine spirituellen Wurzeln und pflege ich sie?

Ich bitte die Weltgeister und alle mich begleitenden Geistwesen um die Begleitung und um die Kraft zur Umsetzung von Visionen wenn es Zeit dazu ist!

*Hau*

## **Kraft aus der Büffelrunde**

Die vierte Tür/Runde ist grundsätzlich der spirituellen Welt gewidmet.

Der Büffel repräsentiert den Winter. Eine Zeit der Stille und des Rückzugs. Im Bauch der Erde ruht schon der Samen des nächsten Frühlings.

Auch wir brauchen Phasen des Rückzugs und der Stille. So können wir Vergangenes reflektieren und Kraft sammeln für neue Aufgaben.

Wir können Kraft sammeln, die uns bedingungsloses Geben ermöglicht. Dieses Geben ist auch die wie zentrale Botschaft unserer christlichen Kultur.

Ein Geben so wie die Erde. Sie trägt und nährt uns. Ohne ihre Geschenke können wir nicht überleben. In der Hütte können wir wieder spüren, wie verbunden wir mit der Erde und dem Leben sind.

- Farbe: Weiß
- Element: Erde (Liedvorschlag: *earth my body*)
- Himmelsrichtung: Norden
- Der alte Mensch
- Winter
- Archetyp: König - Verantwortung und Motivation. Fähigkeit zu gerechtem Ordnen, Schaffenskraft, Weisheit
- Duftkraut: Wasser
- Bitten für die Welt

Wenn ich will, kann ich meine Bitten für die Welt oder für mein Umfeld mitteilen. Oder ich verankere sie in der Stille in meiner Seele um ihnen Boden zum Keimen zu geben.

Du bist eingeladen, die Stille, den Atem, den Gesang der Runde hochzuheben und die Kraft daraus in dich einfließen zu lassen.

Auf dass deine Bitten wie Wellen nach einem Steinwurf ins Wasser Gestalt bekommen – zur Schöpfungsenergie werden

*Hau*