



Beschreibung einer Schwitzhütte nach Lakota-Tradition

Einleitung

- das Give Away, das Geschenk des Schöpfers
- Geben, Leerraum und frischen Platz schaffen, der von neuen Energien durchflossen werden kann

Die Schwitzhütte als Möglichkeit sich intensiv mit seinem Körper auseinanderzusetzen. Grenzen kennenzulernen und auch die spirituelle Kraft zu spüren.

Mancher wird sich fragen: „was tue ich hier?“ Die Schwitzhüttenzeremonie lädt uns ein, sich auf unsere spirituelle Seite zu konzentrieren. Dunkelheit und Hitze sind Teil und Element dieser Zeremonie.

Die Schwitzhütte als Raum des Gebetes, der Spiritualität, der Elemente und der geistigen Ebene.

In unserer geistigen Tradition wird oft die Frage gestellt: Wo ist Gott?

Gott in seiner Energie, seinem Geist und seiner Idee ist, meiner Meinung nach, überall zu finden. In meinem Denken, in jedem Blatt, in jedem Atemzug. Er ist die positive und negative Lebenskraft.

In der Lakota-Tradition geht es nicht um die Frage des Einen oder Dreifaltigen. Das Volk der Lakota fühlt sich mit acht Wesenheiten verbunden: die Ungeborenen, die Jugend, die Alten, die Tiere und die vier Elemente (Feuer, Wasser, Luft und die Erde).

Mitakuye oyasin – „ich bin mit allem verwandt“...

Weitere Gedanken:

- Spiritualität ist wichtig um gegenüber sich selbst die notwendige Achtung zu gewinnen. Gleichzeitig mit einem verschärften Blick auf meine Achtung mir selbst gegenüber (meine Selbstwertgefühl) steigert sich meine Achtung gegenüber meiner Umwelt.
- Achtung und Wertschätzung vor mir selbst und meinem Umfeld
- Staunen über die Schöpfung
- Demut im Sein – wir Menschen sind nicht die Krone der Schöpfung wenn wir unser Tun betrachten.
- Gott – Geist
- Schutzgeist – Schutzengel



Material, Bau und Symbolik einer Schwitzhütte:

Die Schwitzhütte

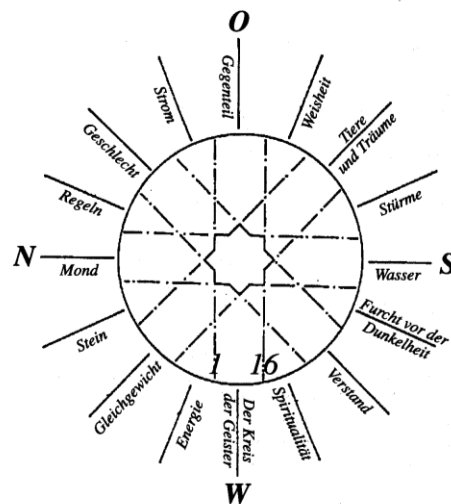
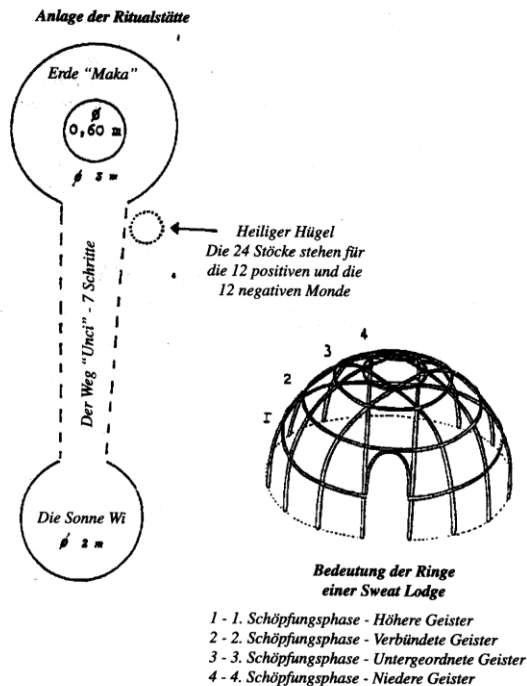
Das Inipi (die Schwitzhütte) wird aus dem Holz von Weiden oder Hasennuss errichtet. Bevor die Stäbe geschnitten werden, wird den sechs Richtungen Tabak gespendet, um diesen Bäumen für ihr Opfer zu danken. Für eine Hütte aus sechzehn „Pfeilern“ benötigt man ca. dreißig Stäbe.

Auf den Boden wird ein Kreis von einem **Durchmesser** von ca. 2,5 bis 3 Metern gezeichnet. Auf diesem Kreisbogen werden sechzehn gleiche Teile markiert und Löcher für die Stäbe gegraben. In der Tradition der Lakota kommt/käme in jedes Loch eine Prise Tabak bevor die Stäbe hineingesteckt werden.

Normalerweise ist der Eingang auf der Westseite, kann aber auch an einer anderen Stelle liegen.

Wenn die sechzehn Weidenstäbe zusammengebunden sind und eine Kuppel bilden, werden vier horizontale Stäbe um dieses Gerüst gebunden. Der erste liegt ca. 50 cm über dem Erdboden und spart den späteren Eingang aus. Ein zweiter Weidenbogen vollendet den Kreis. Auch der dritte und vierte Kreis werden befestigt, wobei der vierte einen kleinen Kreis in der Mitte der Kuppelwölbung bildet.

Zum Sitzen kann eine Lage Stroh verwendet werden. Wichtig ist, dass sich in der Grube für die Steine kein Stroh befindet – wer dies nicht beachtet wird eine „Rauchkuchl“ erleben! Im Anschluss an die Zeremonie kann das Stroh im ausglimmenden Feuer entsorgt werden. Die erleichtert am nächsten Morgen die Arbeit beim Zusammenräumen.



Tabaksäckchen

Nach Lakotatradition werden am Weidengerüst 104 Tabaksäckchen in den Farben der Himmelsrichtung befestigt werden, die für die verschiedenen Heilkräuter stehen. An diesem Punkt stellt sich die Frage wie viel an Tradition man in unsere Kultur übernimmt. Sollte jemand jedoch Erfahrung in der Bedeutung und dem Sammeln von Kräutern haben, steht oben genannter Zeremonie nichts im Wege.

Die Feuerstelle

Das Feuer steht für die Sonne, der die Erde ihre Energie schenkt. Die Feuerstelle liegt sechs Schritte vom Inipi entfernt. Die ersten zwei Scheite legt der Hüter des Feuers in der Richtung des Windes auf die Feuerstelle. Die beiden nächsten werden quer darübergelegt, so dass ein Quadrat entsteht in das er trockenes Grad und Reisig legt. Darüber kommt eine weitere Schicht Scheiter, auf die die Steine gelegt werden.



Für ein ordentliches Feuer sind mind. $\frac{3}{4}$ Festmeter trockene Fichtenscheiter notwendig. Um ein Abkühlen der Steine zu verhindern, soll ein paar Scheiter zum späteren Nachheizen beiseite gelegt werden.

Um die Flurschäden am Boden möglichst gering zu halten, soll die Grasnarbe möglichst großflächig abgetragen werden. Bei ruhigem Wind genügen 1 ½ Meter im Durchmesser. Bei stärkerem Wind wird die Glut in Windrichtung entsprechend weiter getragen und versengt in diesem Bereich die Grasnarbe. Dadurch besteht keine direkte Gefahr der nachhaltigen Zerstörung der Grasnarbe da die Graswurzeln nicht verbrannt werden. Beim Rückbau „stören“ jedoch die angekohlten Stellen.

Die Steine

Den Steinen kommen mehrere Bedeutungen zu: Sie verkörpern unsere Vorfahren. Einerseits symbolisieren sie die den „Knochen“ unserer physischen Vorfahren, aus dem Mineral-, Pflanzen- und Tiere = die „Stoaamensch’n“. Andererseits enthalten sie im übertragenen Sinne den Geist, das Mark des Universums. Die glühenden Steine stehen für die Saat der Sonne, welche die Erde befruchtet wie die göttliche Energie die Schöpfung selbst. Als weiteres Symbol verkörpern die erhitzten Steine die Kerne der gasförmigen Materie aus denen unser Planet gebildet wurde. Der Feuerhüter trägt sie vom Feuer *Wi* zur Erde der Schwitzhütte *Maka*. Er vollzieht durch diesen Akt die Bewegung nach, welche die Energie über das ganze Universum verteilt.

„Diese Steine stehen für unsere Vorfahren. Wir treffen diese Wahl also mit größter Sorgfalt, da es sich hier nicht um irgendwelche Steine handelt. Sie werden gesegnet und wir achten sie, wie unsere Vorfahren.“

Ihre Anzahl hängt ganz vom Ritualleiter und der Art des Rituals ab. Für eine Reinigungszeremonie werden 32 Steine benötigt, für ein Heilritual 64 Steine. Die Steine dürfen im Feuer nicht zerspringen. Daher sind Granit, Sandstein oder ähnliches am besten dafür geeignet. Die Steine sollten nicht zu klein sein da sie sonst nicht genügend Wärme spenden. 4faustgrosse Steine haben sich sehr bewährt.

Der heilige Berg

Im Herzen der Initi (Schwitzhütte) wird ein Loch für die heißen Steine gegraben. Die hier ausgehobene Erde wird rechts des Eingangs aufgehäuft. Sie wird zum heiligen Berg. Dort wirkt er wie ein Anker, der uns auf der Erde hält. Auf ihm werden, wenn vorhanden, die Ritualgegenstände (z.B. Medizinbeutel) abgelegt.

Abdeckung

Alte Decken oder Teppiche auf das Gerüst legen, bis die Hütte ganz dicht ist, der Eingang sollte abdeckbar sein. Wichtig ist es darauf zu achten, dass keine Zugluft durch undichte Stellen am Boden oder ein ungenügende Abdeckung entstehen kann.

Sehr gut eignet sich Baustellenflies. Eine Abdeckung mit mindestens 3 Lagen ergibt eine wohlige Atmosphäre im Inneren.

Wird abschließend noch eine Plane über die Decken etc. gelegt, hält sich die Wärme sehr lange.

Vor allem bei Wind ist auf eine gute Abdeckung im unteren Bereich zu achten – ansonsten gibt es durch Zugluft durch die Decken einen kalten Rücken. Im Winter eignet sich Schnee sehr gut um den unteren Bereich winddicht zu verpacken. Zu anderen Jahreszeiten empfiehlt sich eine gezielte Abdeckung des unteren Bereichs mit einer Plane (z.B. Plane zum Abdecken von Holzstößen).

Feuer

Ca. 1 h vor Beginn der Zeremonie einen Scheiterhaufen (ca. 1m³) aufbauen und große Steine daraufstapeln und anzünden. Wenn das Holz heruntergebrannt ist, und die Steine glühen, kann die Zeremonie beginnen.

Duftgräser, Wasser

Anstelle Wasser, welches auf den heißen Steinen verteilt wird, kann auch Pfefferminztee verwendet werden. Dieser Duft entspannt.

Duftgräser: weißer Salbei (auch zum Segnen der TeilnehmerInnen und der Steine), Lavendel, Kinikiniki, etc.



Wasser wird auch zum abschließenden Waschen oder Löschen der letzten Feuerglut benötigt. Sollte kein Brunnen oder Bach in der Nähe sein, sollte ausreichend Wasser in Kanistern bereitgestellt werden.

Materialliste:

Für die Schwitzhütte:

- Folie zum Abdecken der Schwitzhütte bei Regen
- Kübel für Wasser (Waschen nach der Schwitzhütte, Löschen von Glutresten)
- Weidenäste
- Bindfaden (vorzugsweise Spagat aus abbaubarem Material)
- Messer
- Stirnlampe
- Wasserflasche
- Tee
- Anzündhilfe
- Zünder/Feuerzeug/Sturmfeuerzeug

Für die TeilnehmerInnen:

- Wasserfester Rucksatz/Beutel für die Aufbewahrung der Kleidung
- Taschenlampe/Stirnlampe
- 2 Handtücher (eines zum Sitzen in der Schwitzhütte, eines zum Abtrocknen nach dem Ritual)
- Gut isoliertes Schuhwerk bei kühlen Temperaturen (Zeit des Aufbaues und Wartens beim Feuer)



Reinigungsritual - Ablauf

Die TN ziehen sich aus (ev. Badesachen), jeder braucht ein Handtuch zum Draufsitzen. Die TN stellen sich um die Glut herum und stimmen sich auf das Ritual ein (Ruhe, Ankommen, ...)

Kleidung und Taschenlampen bereitlegen; provisorisch zusammenräumen

EineR nach dem/der anderen geht in die Hütte und wird dabei vom Ritualleiter mit Rauch „gereinigt“ wird (Salbei auf Räucherschale). Wenn alle im Initi sitzen, ruft der Ritualleiter „Stoanamensch’n. Die ersten glühenden Steine werden in das Loch in der Mitte gelegt, und der Eingang verschlossen.

Sind alle in der Hütte bringt der Hüter des Feuers die heißen Steine herein. Der erste Stein steht in Verbindung mit dem Schöpfer und kommt deshalb in die Mitte der Mulde. Der zweite Stein kommt in den Westen der Mulde. Der Dritte in den Norden und der vierte in den Osten. Der fünfte Stein kommt in den Süden, während der sechste Stein auf den ersten gelegt wird, da er die Erde symbolisiert. Über die heißen Steine werden die trockenen Kräuter gestreut.

Insgesamt gibt es 4 „Türen“/Runden mit unterschiedlichen Themen.

Zwischen jeder Runde wird durchgelüftet. Vor jeder Phase werden neue Steine nachgelegt - es wird immer heißer. Vor der 3ten und 4ten Phase empfiehlt es sich eine Flasche Wasser durchzugeben. Der Wasserverlust des Körpers ist enorm, ein Schluck Wasser bringt Linderung für einen trockenen Hals und gibt Kraft.

Wird es jemandem zuviel, dann kann er/sie abbrechen und nach einer Runde die Hütte im Uhrzeigersinn an den anderen vorbei verlassen. Eine Rückkehr in den Kreis ist jedoch ausgeschlossen!

Es ist wichtig die TeilnehmerInnen im Vorhinein darauf hinzuweisen, dass die Schwitzhütte keine Prüfung der Ausdauer, sondern ein Ort des Gebets darstellt. Man lernt hier – in seiner ganz individuellen Form – sich selbst zu begegnen, ev. zu beten um die Hitze zu ertragen.

Man wird innen und außen gereinigt. Der Dampf erweitert die Poren und der Schweiß entgiftet und reinigt die Haut. Nach der Schwitzhütte ist es gut, sich mit kaltem Wasser zu waschen, um alle Spuren der ausgeschiedenen Giftstoffe abzuwaschen.

Nach dem Ritual ist man „gereinigt“ im Körper und im Geist.

Vor dem Ritual empfiehlt es sich nicht unmäßig zu essen und zu trinken. Wie nach einem guten Saunabesuch bietet ein gemeinsames Essen jedoch einen schönen Abschluss.

Eine sehr gute Beschreibung des Schwitzhüttenrituals bietet die Website: <http://www.schwitzhuetten.de> von Wolfgang Lamek. Teile seiner Beschreibung der 4 Runden/Türen sind von ihm übernommen.