

Die Schwitzhüttenzeremonie

Die Schwitzhütte ist Zentrum eines uralten Rituals, das aus indigenen Traditionen stammt. Die Hütte selbst wird in Form eines Iglus aus Weidenzweigen gebaut. Sie stellt die Gebärmutter dar, den Schoß der Erde. Unterstützt durch die Kraft der Elemente kreieren wir eine Art „Heilige Sauna“ darin. Im Schutz der Dunkelheit erfahren wir hier Prozesse der Reinigung und Erneuerung an Körper, Seele und Geist. Nach der Zeremonie kriechen wir wie neu geboren aus dem „Uterus“ von Mutter Erde hervor, während der weite Himmel uns empfängt.



Alle Vorbereitungen wie die Feuerstelle herrichten, das Holz stapeln, Kräuter sammeln und die Schwitzhütte selbst vorbereiten sind wesentlicher Teil des Rituals, ebenso wie gemeinsames Singen und Trommeln. Sie geschehen in großer Achtsamkeit, während wir uns immer mehr einstimmen und einlassen, auf die Natur, die Gemeinschaft und uns selbst.

Stets dient das Ritual der Rückbindung an die Natur, der äußeren wie der inneren Natur, fördert die Achtung und Dankbarkeit gegenüber allem Leben. Ich gestalte die Zeremonie mit euch als kreativen und transformierenden Prozess, der sich immer wieder neu entfaltet, in Abhängigkeit etwa von den Jahreszeiten, den Energien der Gruppe und dem, was du „mitbringst“. Damit du deine Erfahrungen leichter integrieren und ins Leben holen kannst, beschließen wir das Ritual am nächsten Vormittag mit einem gemeinsamen Austausch.

