

Im Schwitzkasten

Die Schwitzhütte dient der Reinigung von Körper, Geist und Seele.

Indianermärchen? Seelenhygiene? Oder was steckt dahinter?

Andreas Krebs ist in die Hütte gekrochen und hat geschwitzt wie noch nie.

Text: **ANDREAS KREBS**

Mitte Januar auf einer Waldlichtung im aargauischen Biberstein. Heute Nacht wird es das erste Mal in diesem Winter bis in die Niederungen schneien. Aber das wissen wir jetzt noch nicht. Barfuss stehen wir um ein grosses Feuer: sieben Männer in Badehosen, sechs Frauen in luftigen Sommerkleidern. Der Boden ist eiskalt. Die Füsse schmerzen. Andi Schild, der Schwitzhüttenleiter, erklärt das Zeremoniell und das Wieso. «Viele erwarten etwas Grossartiges, Einmaliges, das ihr Leben verändert.» Die Schwitzhütte diene der Reinigung von Körper, Geist und Seele. Meine Füsse pochen.

«In der Schwitzhütte verbinden wir uns mit den Urkräften von Erde, Luft, Feuer und Wasser, mit allen Lebewesen und mit dem Spirit», fährt Andi fort. Die Zeremonie ende mit der symbolischen Neugeburt beim Verlassen der Hütte. Meine Füsse! Taub? Oder schon abgestorben?

Endlich legt Andi zwischen Schwitzhütte und Feuer eine Linie aus Maismehl; sie symbolisiert den Lebensstrom oder, wie die Indianer sagen, den Geisterweg zwischen Geburt (Mutter Erde) und Licht (Sonne). Den Geisterweg dürfen wir nicht mehr überschreiten – das wäre respektlos dem Spirit gegenüber. Stattdessen watscheln wir im Gänsemarsch mit Gänsehaut um einen Steinkreis, reihen uns dann vor der Schwitzhütte auf. Sie sieht aus wie ein Iglu, ist aber aus Weiden und Lehm gebaut. Bevor wir in die Schwitzhütte kriechen, sollen wir uns noch einmal sammeln, unsere Absicht formulieren und die Kraft einladen, mitzukommen. Gott, Engel,

Schutztier, egal welche Kraft, sagt Andi: «Die Schwitzhütte ist an keine Religion gebunden.» Er reinigt uns mit Salbeirauch. Dann kriechen wir auf allen Vieren in die Schwitzhütte, Frauen auf die linke, Männer auf die rechte Seite, wie es bei den Blackfoot-Indianern Tradition ist. Bei ihnen hat Andi gelernt: Sieben Jahre lang ist er immer wieder nach Kanada gereist, wo er in einem Reservat seine Lehrer gefunden und sich intensiv mit der Schwitzhütte beschäftigt hat. Der Clan hat das Bleichgesicht aufgenommen; und ihm eine Pfeife geschenkt. «Eine grosse Ehre», sagt Andi. In der indianischen Tradition dürfe nur ein Pfeifenhalter eine Schwitzhütte leiten. Angelehnt an die Blackfoot-Schwitzhütte führe er seine Schwitzhütte in eigener Tradition durch. «Es geht nicht um das Kopieren einer Tradition, sondern darum, unsere eigenen Rituale neu zu entdecken und zu pflegen.»

Es ist kalt in der Schwitzhütte und eng. Der Platz reicht kaum, um im Schneidersitz zu sitzen. Nun schiebt die Feuerhüterin – sie ist verantwortlich für das Feuer – mit einer Mistgabel fünf glühende Steine in die Hütte. Wir begrüssen jeden Stein: «Okii! Ich begrüsse Dich, Du wunderbares Steinwesen!» Zwei Mitschwitzerrinnen segnen die Steine mit Zedernholz und Fichtenharz. Zeder steht für Liebe und Verbundenheit, das Fichtenharz sorgt für Wohlgeruch. Das verglühende Räucherwerk funkelt und knistert auf den heissen Steinen. Es riecht wunderbar. Es wird für einen Moment ganz still. Andi zündet eine Kerze an. Stopft seine Gebetspfeife, entzündet sie. «Das Pfeifenritual ist

sehr wichtig», sagt Andi paffend, «mit dem Rauch werden die Kräfte aktiviert.» Er gibt die Pfeife weiter. Reihum wird sie gepafft. Als die Pfeife wieder bei Andi ist, versorgt er sie auf dem Altar hinter sich. Dann sagt er: «Open the door!» und pustet die Kerze aus.

Die Feuerhüterin öffnet die Klappe und schiebt 19 weitere Steine in die Hütte, Stein für Stein – 19-mal okii! Jeden Stein hat die Feuerhüterin mit einer Bedeutung aufgeladen: mit Liebe, Mut, Stärke, Heilung, Weisheit und so weiter. Nach den Steinen reicht sie Andi einen Eimer Wasser mit Präriesalbei (vertreibt böse Geister) und Rosmarin (gilt als Wohnort der Naturgeister, Feen und Elfen). Andi murmelt etwas Unverständliches, ein Blackfoot-Gebet, und berührt mit dem Eimer viermal die Steine. «So verbinde ich das Wasser mit den Steinen, damit der Atem des Schöpfers, der Wasserdampf, heilend wirken und entfalten kann.» Die erste von vier Runden beginnt. Die Feuerhüterin schliesst die Klappe. Es ist stockdunkel. Ich spüre den Finger an meinen Wimpern, sehe ihn aber nicht. Ich geniesse das Schwarz. Es beruhigt Aug und Geist.

In der ersten Runde gehe es darum, mit sich selbst in Berührung zu kommen, erklärt Andi. Reihum sagen wir, wie es uns geht, und nach jeder Rede giesst

ZEREMONIENMEISTER / Andi Schild gestaltet das Schwitzhütten-Ritual nach Tradition der Blackfoot-Indianer.



„ Viele erwarten etwas
Grossartiges, Einmaliges,
das ihr Leben verändert. „

Die Schwitzhütte

Die Indianer Nordamerikas kannten die therapeutische Anwendung heisser Bäder schon vor 5000 Jahren. Anfang der **1980er**-Jahre brachten einige Indianer zum Teil gegen den Willen ihrer Stammesangehörigen ihre Schwitzhüttenzeremonien (auch Inipi genannt) **nach Europa**.

Die Schwitzhütte dient nach indianischer Tradition der **Reinigung von Körper und Geist**. Gesänge und Rituale begleiten deshalb die Schwitzhütte, die mehrere Stunden oder auch den ganzen Tag dauern kann. Es gibt Weiden-, Lehm- und Steinschwitzhütten. Sie haben die Form einer Halbkugel. Ähnlich wie in der Sauna werden darin heisse Steine mit Kräutersud begossen, um Hitze und Dampf zu erzeugen. Der Körper erreicht Temperaturen wie bei einem **Fieber**, das kann Krankheitserreger abtöten. Der Kreislauf fährt hoch, die Durchblutung wird erhöht, der **Herzschlag wird schneller** und die Blutgefässe weiten sich.

Die Schwitzhütte soll gegen **Erkältungen** abhärten und den Körper widerstandsfähiger machen. Wie nach einer Sauna fühlen sich viele nach einer Schwitzhütte zwar **erschöpft, aber** auch wohltuend **entspannt**.

Ein Schwitzhüttenritual soll Stress abbauen und dabei helfen, Altes loszulassen und Neues zu begrüssen. Mitunter können tief verborgene oder verdrängte Traumata auftauchen – dann ist ein erfahrener, sehr guter Schwitzhüttenleiter gefragt, der zur Not auch professionelle Hilfe anfordert. Obwohl die Schwitzhütte eine heilende Erfahrung sein kann, ist sie **nicht für jedermann zu empfehlen**. Menschen mit Entzündungen, Herz-/Kreislauf-Krankheiten, bestimmten Lungenkrankheiten, Herzerkrankungen und chronischen Beschwerden sollen dies vorgängig mit dem Arzt besprechen.



Andi Wasser auf. Nach drei, vier Aufgüssen ist es endlich warm in der Hütte; und bevor die Runde fertig ist, richtig heiss. Der Schweiß tropft, läuft, strömt schliesslich über das Gesicht, die Brust, den Bauch hinab. Die ersten Mitschwitzer seufzen und stöhnen. Andi stimmt ein Lied an. Ein paar singen mit, andere summen. Ein schöner Klangteppich entsteht. Als der abklingt, beten wir. In jeder Runde viermal dasselbe Gebet. Und jedes Gebet bekräftigt Andi mit einem Aufguss. Dann ist die Runde fertig und Andi sagt: «Open the door!»

Die Klappe öffnet sich. Dampf wabert aus der Hütte und nimmt die Gebete mit, trägt sie zu den Geistern. Und, vor allem: Kalte Luft strömt herein. Dankbar atme ich sie tief ein. Die Feuerhüterin schiebt weitere acht Steine in die Hütte, schliesst den Eingang dann. Die Dunkelheit macht uns wieder unsichtbar. Nun gehe es darum, für jemand anderes um Heilung zu bitten, für jemand anderes zu beten, sagt Andi. Wir beten, und jedes Gebet bekräftigt Andi mit einem Aufguss. Es ist abartig heiss. Durch die Nase atmen geht nicht mehr – die Schleimhäute brennen. Ich bedecke mein Gesicht, krümme mich Richtung Boden. «Atmet tief», sagt Andi, «sonst gibts Kopfwegh.» Immer wieder giesst er auf. In der Hütte stöhnt und seufzt es hemmungslos. Singen hilft. Andi stimmt ein Lied an. Aufguss. Alle singen mit, irgendwie. Die Töne steigen von alleine auf, mal laut, mal leise, mal sanft, mal kraftvoll. Aufguss. Andi spielt eine schöne Melodie auf einer kleinen, tönernen Indianerpfeife. Aufguss. Dann trommelt er uns in einen tranceähnlichen Zustand. Es gibt keinen Raum und nun auch keine Zeit mehr. Es ist nur noch unerträglich heiss. In Embryostellung liege ich am Boden, sauge dort unten kühle Luft in mich hinein.

Dann gibt Andi eine Flasche Wasser in die Runde – jeder soll ein bis vier Schluck trinken. Kaltes Wasser! Nie habe ich etwas Besseres getrunken. Nach weiteren Gebeten und Aufgüssen geht endlich die Klappe auf. Ich giere nach der kalten Luft.

Die dritte Runde ist der Heilung gewidmet. Wir machen ein «tabacco tie», ein Tabaksäckli: Wir legen etwas Tabak zusammen mit einem persönlichen Wunsch in ein Stück Stoff, das wir mit einem roten, gelben, blauen oder weissen Stoffetzen verknoten. Das Säckli sollen wir nach der Schwitzhütte einem der vier Elemente übergeben und nicht mehr daran denken.

In der vierten und letzten Runde bereiten wir uns auf «die Geburt» vor und gedenken noch einmal den Ahnen. Wir singen nur leise und gehen nochmal tief in uns. Dann, nach vier Runden des Schwitzens und Betens und Singens und Leidens, öffnet sich die Klappe endgültig. Die ersten krabbeln aus der Hütte. Ich warte noch eine Weile, könnte noch ewig bleiben in diesem Moment, krieche dann doch aus dem Schoss der Erdmutter – es hat geschneit! Ich ziehe die eisige Luft in die Lungen und hüpfе jubelnd und jauchzend über die verschneite Wiese, wie ein kleines Kind. In dem Moment fühle ich mich tatsächlich wie neu geboren.

Nachtrag: In der Schwitzhütte sind wir «aus der Zeit gefallen» – dreieinhalb Stunden waren wir drin! ♦

Andreas Krebs



ist freier Journalist und schreibt regelmässig für «natürlich». Er glaubt, dass es mehr Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, als sich der Mensch vorstellen kann. In einer losen Serie will er diese ergründen.