



www.Yo-sch.de

Schwitzhütte im Ruhrgebiet, Duisburg

Rötlich schimmern die Steine, die ins Dunkel der Hütte gebracht werden. Der Eingang wird verschlossen und die glühenden Steine verbreiten kaum noch Helligkeit. Kräuter werden auf die Steine gestreut und ein Sternenfunkeln wird sichtbar. Die Steine strahlen Hitze ab und mit den ersten Aufgüssen treibt die Wärme den Schweiß aus den Hautporen. Ein Trommelrhythmus wird geschlagen und die Stimmen heben zu singen an.



Die Zeremonie des gemeinschaftlichen Schwitzens ist alt. Seit Jahrtausenden nutzten viele Völker das Schwitzen zur inneren und äußeren Reinigung. Unsere indianischen Brüder haben die rituelle Reinigung in Form der Schwitzhütte wieder an uns Europäer zurückgegeben.

Die therapeutische Anwendung heißer Bäder ist in Indien über 5000 Jahre alt. Auch in Europa gab es eine Tradition der rituellen Reinigung. Sei es durch Wasser- oder Feuerrituale aus dem germanisch-keltischen Kulturkreis, Schwitzzelte des indogermanischen Reitervolks der Skythen, wie Herodot schon vor ca. 2500 Jahren berichtete, der skandinavischen Sauna oder römische bzw. türkische Dampfbäder. Das Rom des Kaisers Konstantinus zählte über 850 öffentliche Therme. Überreste von Dampfbädern der Ureinwohner Irlands begleiten manchen megalithischen Steinkreis. Eine keltische Ausformung der Schwitzhütte (Teach An Alais) wird mancherorts angeboten und prähistorische Funde lassen vermuten, dass es Schwitzrituale schon in der Steinzeit gegeben haben könnte. Christian Ratsch berichtet in seinem Buch 'Der Atem des Drachen' über eiszeitliche Funde von Schwitzhütten im Kaukasus, deren Gestelle aus Mammutrippenknochen bestanden haben.

Die ursprünglichen Formen haben sich bis zur heutigen Sauna entwickelt. Im heutigen Wellnessbereich stehen Entspannung und körperliche Reinigung im Vordergrund. Den rituellen

Gebrauch haben uns die Indianer wieder näher gebracht. Dafür bin ich sehr dankbar. Damit haben sie uns eine kraftvolle Möglichkeit geschenkt mit Mutter Erde, den uns umgebenden Kräften und mit uns selbst in intensiven Kontakt treten zu können. Eine Schwitzhütte sollte von allen Teilnehmern mit Dankbarkeit und Respekt abgehalten werden. Irgendwann in der Zeremonie hört das Denken auf und du bist nur noch in der Wahrnehmung. Erinnerungen, angenehme wie unangenehme, können ins Bewusstsein schwappen. Es geht ums Fühlen, ums Annehmen, um Erkenntnis, um Ballast abzugeben und geistige Impulse aufzunehmen um eine evtl. nötige Richtungsänderung in deinem Leben vorzunehmen. Die Schwitzhütte kann wie ein Reset, ein auf Null gestellt werden, sein und deine Seele berühren. Symbolisch begeben wir uns in den Bauch der Mutter Erde und werden daraus wie neu geboren hervorgehen. Das Feuer in dem die Steine, die Großmütter- und Großväterchen, erhitzt werden symbolisiert das männliche Prinzip. Die Schwitzhütte selbst ist die Gebärmutter der Erde, das Weibliche aus dem alles Leben hervorgeht. Die glühenden Steine, mit unseren Wünschen und Gebeten aufgeladen, befruchten das Innere der Schwitzhütte. Der Altar zwischen Hütte und Feuerstelle verbindet die Dualität wieder zu dem Einen. Er ist die heilige Mitte und steht für die Verbindung zum Göttlichen. Der Altar wird jedes Mal neu geschmückt.



Der äußere Ablauf einer Schwitzhüttenzeremonie hat eine feste Form, die Ausgestaltung des eigentlichen Rituals ist eher intuitiv. Ich leite die Runden an und nutze die von den Indianern überlieferte Form, fülle aber den Inhalt auch mit eigenen Ideen. Ich lasse mich gerne inspirieren und schöpfe aus dem Fundus schamanisch-europäischem Wissen. Auch Meditations- und Pranayamatechniken aus dem Yoga können mit einfließen. In der Hütte wird gesungen, gebetet, geweint, gelacht und wir schwitzen für die Verbundenheit mit allem was lebt. Die Schwitzhütte ist ein heiliger Raum, der mit Achtung und Respekt betreten werden sollte. Deswegen verbeugen wir uns, bringen das Herz über den Verstand und berühren mit der Stirn Mutter Erde wenn wir die Hütte betreten oder verlassen. Dazu sagen wir 'mitakuye oyasin', was alles ist mit mir verwandt, oder alle meine Verwandten bedeutet. Diese Aussage bekräftigt unsere Zugehörigkeit zur

gesamten Schöpfung und drückt unsere Verwandtschaft mit den Elementen, Pflanzen, Tieren und Steinen aus.

Die Schwitzhütte ist eine archaische, tiefgehende und individuelle Erfahrung im direkten Kontakt zu den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft. Symbolisch ist die gesamte Schöpfung in der Schwitzhütte enthalten. Wir schaffen eine Rückverbindung mit den uns umgebenden Lebenskräften und unserer Essenz.

Die aktuellen Termine (geplant sind etwa 5-6 Schwitzhütten im Jahr) bitte telefonisch erfragen oder auf der Internetseite nachlesen.

Seit ihr eine Gruppe von mindestens 8 Personen, kann ich auch gerne eine Schwitzhüttenzeremonie für einen besonderen Anlass anleiten. Bitte kontaktiert mich dafür. Die Schwitzhütte findet auf einem wundervollen Gelände im Süden Duisburgs statt.

Wichtig:

- Eine Schwitzhütte kann sehr heiß werden.
- Die Teilnahme besteht auf eigene Gefahr.
- Ich werde dich sorgsam begleiten.
- Ich bitte euch den Tag vor der Schwitzhütte auf Alkohol und Drogen zu verzichten.
- Bei gesundheitlichen Problemen, insbesondere Herz- und Kreislauferkrankungen, oder bei Einnahme starker Medikamente, wie z. B. Psychopharmaka, frage vorher deinen Arzt ob er Probleme in der Teilnahme sieht und informiere mich darüber.
- Du bist für dich und dein Wohlergehen selber verantwortlich.
- Der Veranstalter übernimmt diesbezüglich keine Haftung.
- Sorge gut für dich!

Finanzielles:

Die Schwitzhütte ist traditionell ein Give-Away. Heute ist meist Geld die Gegenleistung. Die Teilnahme an der Schwitzhüttenzeremonie ist auf Spendenbasis: gewünscht sind 30 €. Der Beitrag setzt sich zusammen aus einer Spende für die Benutzung des Platzes (10 € pro Teilnehmer) und Spende für anfallende Kosten wie Holz, Räucherwerk, Decken, usw. Auf Grund der Dringlichkeit positive Veränderungen weiter voranzutreiben, habe ich mich entschlossen 5 € je Teilnehmer an eine Umweltschutzorganisationen zu spenden. Solltest du momentan in einem finanziellen Engpass stecken, spreche mich bitte an. Wir finden einen Weg.

Mitbringen:

- ∅ Sitzunterlage (Handtuch/Flickenteppich/Segmente Isomatten sind vorhanden), Badelatschen, Handtuch usw. zum Duschen, evtl. Sommerkleid, Shorts oder T-Shirt wenn du nicht unbekleidet in die Hütte möchtest, Taschenlampe, Trommel, Rassel, Dinge die dir wichtig sind
- ∅ etwas "fertiges" zu Essen für das gemeinsame Buffet
- ∅ ein Give-Away (kleines Geschenk) für Feuermann (über ein paar Euro freut er sich auch)
- ∅ wetterfeste Kleidung (die Schwitzhütte findet "eigentlich" bei jedem Wetter statt)

Anmeldung:

Christoph Tel.: 0203/3986526 oder 0176 5069 1862 E-Mail an Christoph: c.poyck@gmx.de

Möchten Sie rechtzeitig über die nächste Schwitzhüttenveranstaltung benachrichtigt werden? Schicken Sie mir eine E-Mail, dann werden Sie in die Verteilerliste aufgenommen. Ihre E-Mail ist für andere nicht in der Einladung ersichtlich. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, sie werden vertraulich behandelt und ausschließlich für die Schwitzhüttenveranstaltung verwendet.



Gedanken zur Zeremonie

Die Schwitzhütte oder Inipi ist eine rituelle innere und äußere Reinigungszeremonie. Diese ist in ihrer traditionellen Form von den nordamerikanischen Indianern zu uns nach Europa gekommen. Manche Indianer waren der Meinung, dass es an der Zeit sei diese kraftvolle Zeremonie mit den Weißen zu teilen, damit auch wir den Weg der eigenen Heilung weiter beschreiten können. Einigen Indianern gefällt dies bis heute nicht und sie befürchten einen weiteren Ausverkauf ihrer Kultur und eine Entweihung ihrer heiligen Zeremonien. Andere Indianer haben dieses Wissen aus rein finanziellen Interessen weitergegeben.

Eine allgemeingültige Form der Schwitzhütte gibt es nicht. Jedes Volk, jeder Stamm und teils jede Familie hat ihre eigenen Ausformungen der Inipi. Es unterscheidet sich die Holzart und Anzahl der verwendeten Gerüststangen, das Muster wie sie gebaut und zusammengebunden werden, die Ausrichtung des Eingangs nach den Himmelsrichtungen und einiges mehr. Wann und wie viele Steine in die Hütte getragen werden, wie viel Wasser aufgegossen wird, ändert sich je nach Tradition und Vorgabe des Schwitzhüttenleiters.

Meine ersten Schwitzhütten, die ich besuchte, wurden in der Lakotatradition nach Archie Fire Lane Deer abgehalten. Später folgten traditionelle Hütten der Crow Tradition mit Ben Oldfeather Cloud und Thomas Larson Medicinehorse. Peter Alvarez ein Apache erschien mir schon ein wenig westlicher in der Ausrichtung seiner stundenlangen Zeremonien.

Es gibt elementare Kräfte und Qualitäten der Natur die sich überall ähnlich manifestieren. Viele Menschen reizt es, diese Qualitäten in sich zu erforschen. Ein nach Innen lauschen und sich körperlich diesen Kräften aussetzen, verbindet Geist und Körper. In absoluter Dunkelheit zu sitzen, die kühle Erde unter sich zu fühlen, den Duft der Harze, Wurzeln, Kräuter und Steine zu riechen, die feuchtheiße Luft auf der Haut zu spüren, der Trommel, Rassel oder den Liedern zu lauschen, den eigenen salzigen Schweiß zu schmecken, der das Gesicht runter rinnt, lässt dich wieder fühlen das du lebst. Dieser Weg, der die gesamte Schöpfung und den Menschen einschließt, ist die Schwitzhütte. Das Ritual, zu einem bestimmten Zweck gemeinsam zu schwitzen und sich zu reinigen, hat auch in Europa eine lange Tradition. Ich halte die indianische Tradition in

großer Ehre und doch bin ich kein Wanna-be oder Apple (außen rot – innen weiß). Ich versuche als Schwitzhüttenleiter nordeuropäische Elemente mit einzubringen und mich mit den Spirits unseres Landes zu verbinden.

Mir wird immer mehr klar, dass so wie die westliche Welt zurzeit lebt in eine Sackgasse führen muss. Um Veränderung zu bewirken muss jeder bei sich selbst anfangen. Primär halte ich es für wichtig zu lernen sich selbst zu fühlen und darüber in bewusste Beziehung zu anderen Menschen, Tieren, Pflanzen, Orten, Elementen usw. zu treten. Ich kann andere nicht heilen....aber ich kann einen Raum öffnen der dich deiner Heilung näher bringt. Heilen kannst du dich nur selbst. Ich kann dich unterstützen einen Schritt in die Selbstakzeptanz und die Selbstheilung zu gehen. Ein Bewusstsein für essentielle Dinge zu schaffen und sich nicht mehr von Werbeversprechen und der Meinung anderer abhängig zu machen. Wenn wir lernen uns selbst mit unseren ureigenen Bedürfnissen zu akzeptieren, mit all unseren kleinen liebenswerten Macken, dann kannst du auch andere Menschen tolerieren.

Doch Toleranz hat da meine Grenze erreicht, wenn sich das Verhalten anderer gegen andere Lebewesen und unsere Lebensgrundlage richtet. Deswegen sind mir viele Vorschriften von irgendwelchen Schwitzhüttenbesserwissern schnuppe und überlasse dir die Entscheidung ob du nackt, in ein Tuch gehüllt oder leicht bekleidet in die Hütte gehen willst. Ich respektiere etwaige (Berührungs-)Ängste der Teilnehmer, auch wenn es durchaus heilsam sein kann die eigenen Grenzen zu durchbrechen.

Jede Hütte ist anders, manchmal ist sie still und besinnlich, ein andermal ist die Energiequalität wilder oder voller Lebensfreude. Wir leben auf einer Erde und nur Aufrichtigkeit und Demut verbindet uns mit dem All-Einen. Viel spirituelles Wissen unterschiedlichster Traditionen ist fast überall zugänglich. Nur den Weg muss ein jeder selber gehen, der erschließt sich nicht durch darüber reden, lesen oder fernsehen. Jeder spirituelle Pfad, ist ein Pfad des inneren Gewahrseins und braucht seine Zeit. Spirituelle Entwicklung beginnt außerhalb der Komfortzone und erfordert auch ein wenig Mut.

Ich lehne es ab, peinlichst genau eine Zeremonie aus einem anderen Kulturkreis zu kopieren, deren kulturellen Background ich kaum kenne und deren Sprache ich nicht sprechen kann. Für mich ist wichtiger bei dem was ich tue mit dem Herzen dabei zu sein. Eine Form zu finden, zu experimentieren, mit dem, was die Teilnehmer wieder mit sich und Mutter Erde verbinden lässt. Darin folge ich meinem eigenen Weg. Dieser ist undogmatisch und offen für Neues. Wenn du traditionelle indianische Schwitzhütten von mir erwartest, wirst du enttäuscht werden. Bist du neugierig und offen, werden hoffentlich deine Selbstheilungskräfte angeregt und dir ein paar Stunden starker Verbundenheit mit der Schöpfung und den anderen Teilnehmern geschenkt. Die Schwitzhütte ist ein Kreis und verbindet mit ihrer Symbolik, dem Bauch der Mutter Erde, der Gebärmutter und alle Elemente der Schöpfung. Sie schließt niemanden aus (auch nicht die Frauen in ihrer Mondzeit), lädt ein sich zu besinnen, zu erinnern, zu fühlen und eine Verbindung mit sich selbst und der Tiefe deiner Existenz zu knüpfen, so dass wir neugeboren werden können.

Viele indianische Lehrer sprachen immer wieder davon unseren eigenen Weg zu finden. Dieser Weg kann nur eine Verbindung aus indianischem Wissen und unseren europäischen Wurzeln, der eher vorchristlichen Tradition, sein. Auch Europa hat ein reichhaltiges spirituelles Erbe, welches es wiederzubeleben und neu zu gestalten gilt. Dazu ist jeder herzlich eingeladen, egal welcher Nationalität oder Religion er zugehört. Ich erwarte nur eines: den Respekt vor den anderen Teilnehmern und der Schöpfung.

Mitakuye oyasin – wir sind alle miteinander verwandt. Folge deinem Herzen!