

## Wenn der Große Geist unter die Haut geht

---

**„Scheinbar naive Vorstellungen – primitive Gedanken, wenn man so will, vielleicht ein kindliches Verstehen – legen häufig den Blick für etwas frei, das der wissenschaftliche aufgeklärte Geist nur selten wahrnimmt.“ Thomas E. Mails**

---

Zischend erhob sich Wasserdampf und die Hitze umhüllte mich wie eine allumfassende Macht. Und immer wieder ertönten diese einnehmenden, kraftvollen Lieder. Ich tauchte ein, in eine neue Welt.

Mein ganzes bisheriges Leben reduzierte sich auf das Wesentliche. Mit einem Schlag war mir bewusst wo und wann ich Leid erzeugt hatte. Ich musste einfach, ohne dass irgendjemand dies forciert hätte, von ganzem Herzen um Verzeihung bitten. Ich weinte und betete wie ein Kind. Und ich wusste – ja, ich wusste es einfach, - mit jeder Zelle meines Körpers, dass ich gehört wurde. Hier und jetzt. Ich war nicht allein, war es niemals gewesen und werde es niemals sein. Es gibt da etwas, das mich liebt, mich annimmt, mir verzeiht und mir hilft mein Leben im Einklang mit mir selbst und der Welt zu leben. Eine Liebe die mich immer unterstützt, so groß und weiß, dass sie mir nichts abnimmt, was ich selbst tun muss, um wirklich zu wachsen. Das war es, was ich all die Jahre über gesucht hatte.

Diese Verbindung anzuerkennen, aufzubauen und zu pflegen oder sie abzulehnen, zu verhindern und verkümmern zu lassen, war meine Entscheidung. Ich war frei zu entscheiden, ob ich diese Existenz annehme oder mich innerlich davon trenne. Meine Entscheidung war gefällt. Nie mehr wollte ich auf diese Liebe verzichten. Ich wollte eins mit Ihr sein.

Dies war, in Auszügen, mein erstes Schwitzhüttenerlebnis.

## **Die Kultur des Schwitzens**

Seit Jahrtausenden wird herbeigeführtes Schwitzen in unterschiedlichster Form von unzähligen Völkern der Erde genutzt, um durch seine reinigende Wirkung die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. Die hier zu Lande wohl bekannteste Form des Schwitzens ist die finnische Sauna. Aber auch die russische Banja oder das türkische Hamam erfreuen sich noch heute großer Beliebtheit, um nur einige Beispiele zu nennen. Besondere Verbreitung und spirituelle Anwendung fand die Kultur des Schwitzens unter den indigenen Völkern des nordamerikanischen Kontinents, insbesondere der Plains- und Prärievölker.

## **Die indianische Schwitzhütte**

Die im indigenen Nordamerika angewandte Schwitzhütte dient der körperlichen sowie spirituellen Reinigung und ggf. auch Heilung. Sie ist eingebettet in komplexe zeremonielle Systeme und Weltanschauungen, wie z. B. bei den Lakota (Sioux), bei denen die Schwitzhütte einen von 7 miteinander verflochtenen heiligen Riten darstellt. Jedes Volk, oft sogar einzelne Clane oder Familien desselben Volkes, führen Schwitzhütten auf eigenständige Art und Weise durch. Ihnen gemein ist, dass fast jeder Handlung ein übergeordneter Sinn, entsprechend des jeweils zu Grunde liegenden Weltbilds verliehen wird und dadurch ein bewusster Kontakt zur transzendentalen\* Welt aufgenommen wird. Weit verbreitete Anschauungen sind z.B., dass das Schwitzhüttenritual als ein schöpferischer Akt betrachtet wird, bei dem sich die Elemente Wasser, Feuer, Erde und Luft verbinden, wodurch Schöpfungsenergie entsteht. Diese Energie durchströmt die Teilnehmer, reinigt sie und schafft Raum für Neues. Für viele symbolisiert die Schwitzhütte auch einen göttlichen Mutterleib, den wir Menschen nach Ablauf des Rituals neugeboren wieder verlassen. Das Wissen über die jeweiligen spirituellen Konzepte wird von Generation zu Generation weitergegeben und durch entbehrungsreiche Praktiken, wie z.B. der Visionssuche, aktualisiert. Bei einer Visionssuche begibt sich der „Suchende“ unter Anleitung eines erfahrenen Zeremonienleiters für mehrere Tage und Nächte allein in die Natur, um dort, ohne zu essen und zu trinken, zu beten und um Hilfe bzw. Anweisung durch höhere Wesen zu bitten.

Traditionell bedarf es, um Schwitzhütten zu leiten, jahrelanger Teilnahme an diversen Zeremonien, wie z. B. der Visionssuche oder auch des Sonnentanzes, und der Ausbildung sowie der Anerkennung durch erfahrene Medizinleute und deren Helfer.

## **Studien**

Dr. med. P. Böttcher untersuchte die therapeutische Maßnahme „Männer-Schwitzhütte“, welche an der Fachklinik für Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik „Klinik Alpenblick“ in Isny als freiwillige psychotherapeutische Methode von Patienten während eines stationären Aufenthaltes genutzt werden kann<sup>(1)</sup>. Seine Ergebnisse legen nahe, dass Patienten die an diesem Programm teilnahmen, größere Heilerfolge erzielten, als jene, die nicht an Schwitzhütten teilnahmen. Er verweist auf weitere Veröffentlichungen wie z.B. die Pilotstudie der Universität Colorado<sup>(2)</sup> zum therapeutischen Einsatz von Schwitzhütten. Hierin wurde eine Zunahme des emotionalen Wohlbefindens von Schwitzhütten-Teilnehmern nach der Teilnahme an der Zeremonie dargestellt. Für den Prof. der Psychologie David Paul Smith, Chicago, sind Schwitzhütten sogar als Psychotherapie per se zu betrachten<sup>(3)</sup>. Und Untersuchungen von Fällen schwerer körperlicher Erkrankung mit schlechter Prognose ergaben, dass ein spiritueller Therapieansatz, in 134 von 155 untersuchten Fällen, zu medizinisch nachweisbaren Verbesserungen führte<sup>(4)</sup>. Alle hier aufgeführten Studien weisen auf einen möglichen Zusammenhang zwischen positiven spirituellen Erfahrungen und gesteigertem körperlichem als auch seelischem Wohlbefinden hin.

Aus der Ritualforschung ist weiter bekannt, dass Rituale bestens geeignet sind Abstraktes sinnlich wahrnehmbar zu machen. Menschen mit psychischen Beschwerden klagen oft darüber, dass sie nicht konkret benennen können, was sie eigentlich belastet. Sie leiden unter abstrakten, unterbewussten Konflikten die sie nicht greifen können. Rituale können hier ein hilfreiches Mittel sein, um tiefe emotionale und seelische Prozessen zu initiieren, größeres Bewusstsein zu ermöglichen, Heilungsimpulse zu setzen sowie Orientierung und Halt zu vermitteln.

## Ein imaginäres Schwitzhüttenerlebnis

Es regnete in Strömen. Kai lief das Wasser schon in den Ausschnitt und seine Stiefel, an denen der Schlamm in Klumpen klebte, waren schwer geworden. Zum Glück hatte er schon viel Erfahrung und gelernt im Regen Feuer zu machen. Wie sonst sollte er es schaffen, dutzende Honigmelonen große Steine bei diesem Wetter zum glühen zu bringen.

Er war schon bei Minusgraden, in Eis und Schnee, im Hochsommer bei 29°C im Schatten und bei Sturmböen Feuermann gewesen und hatte sich daran gewöhnt, es so zu nehmen, wie es ist. Das Holz hatte er schon vorbereitet und trocken gelagert. So, wie er es von erfahrenen Feuerleuten gelernt hatte, platzierte er es auf die Feuerstelle. Bevor er die Steine aufschichtete, nahm er Tabak und betete zu den vier Himmelsrichtungen, dem Großen Geist und Mutter Erde. Dann bedeckte er den Haufen mit trockenem Holz und betete erneut, bevor er das Feuer entfachte.

Es dauerte nicht lange da schlugen die Flammen aus dem Haufen und seine nasse Hose begann zu dampfen. Die anderen Teilnehmer gingen daran das Schwitzhüttengerüst, welches wie ein halber geflochtener Ball aus der Erde ragte, mit unzähligen Wolldecken lichtdicht zu verhängen. Kai legte Holz nach, damit die Steine abgedeckt blieben und die Wärme des Feuers in sich aufnehmen konnten. Er war gerne Feuermann, denn er genoss es, die Macht der kleinen Sonne zu spüren, auch, wenn sie ihn immer wieder mal küsste.

Der Regen hatte aufgehört und die Teilnehmer versammelten sich zu einem Redekreis. Nachdem sich alle mit Zedernrauch geräuchert hatten, wurde ein perlenverzierter mit Federn besetzter Stab herum gereicht und jeder konnte, auf freiwilliger Basis, mit den anderen teilen, was ihn bewegt.

Maria, die das erst Mal da war, bedankte sich bei allen Anwesenden dafür, wie offen und herzlich sie in der Gruppe aufgenommen wurde. Sie habe das Gefühl endlich mal so sein zu dürfen wie sie sei, ohne sich irgendwie verstellen zu müssen. „So etwas habe ich noch nie erlebt, mit fremden Menschen“, bemerkte sie, sichtlich berührt. Auch, dass sie ihre Kinder hatte mitbringen können, freue sie besonders. Paul sprach darüber was ihn belastete und wofür er sich Hilfe und Unterstützung wünschte. Er sagte, er sei erstaunt darüber, dass er sich bei den Vorbereitungen für die Hütte gar nicht mehr mit seinen

Problemen beschäftigt und statt dessen das Gefühl bekommen hätte, an der Lösung zu arbeiten. Er sei allen Anwesenden sehr dankbar dafür, dass sie ihn bei seinem Anliegen unterstützen würden. Kai, der auch während des Gesprächskreises immer wieder nach dem Feuer schauen musste, legte einen Stein, der herunter gerollt war, zurück ins Feuer. Mit rotem Kopf und völlig Schweiß überströmt, setzte er sich wieder in Runde. Reiner, erzählte von seiner letzten Schwitzhüttenerfahrung. Er selbst sei, während jener Hütte, so überwältigt worden, dass er alle Kontrolle habe gehen lassen müssen. Er habe gemerkt, dass er bisher alles mit dem Kopf hatte regeln wollen, was aber nicht mehr möglich gewesen sei. In dem Moment, als er aufgab, hätte er eine Liebe gespürt, die ihn getragen hätte. Seit dem, würde er viel mehr wahrnehmen können, von dem, was in ihm selbst vor sich gehe. Als Birgit zu sprechen begann, lächelte sie über ihr ganzes Gesicht. Vor vier Wochen habe sie gemeinsam mit ihrem Freund Markus um eine Schwitzhütte gebeten, weil sie sich so sehr ein Kind wüschte. Sie hätten es schon über ein Jahr vergeblich versucht und nur zwei Wochen nach der Hütte, sei sie schwanger geworden. „Ich bin so glücklich und freue mich so sehr!“, strahlte sie, als sie den Stab an Markus weitergab. Markus fügte hinzu, dass ihm während jener Hütte klar geworden sei, dass er all die Zeit vorher nur damit einverstanden gewesen sei, ein Kind zu bekommen. „Ich habe ein bisschen gebraucht, aber dann habe ich mich ganz bewusst für das Kind entschieden. Den Rest hat ja Birgit schon erzählt“, lachte er. Sven gab den Stab, ohne etwas zu sagen, weiter...

Jeder der Anwesenden teilte so viel er wollte von seinen Gefühlen, Gedanken und Ideen mit den anderen, was dazu führte, dass innerhalb der Gruppe ein größeres Mitgefühl entstand. Nach der Gesprächsrunde gingen die Teilnehmer daran ihre Gebetsbeutelchen, kleine mit Tabak gefüllte Baumwollsäckchen, zu binden. Diese würden später in die Hütte mitgenommen und dort aufgehängt werden.

Kai hatte seine Beutelchen schon gemacht. Stundenlang war er schon am Feuer und stellte sich in den Dienst der Sache. Bald würden die Steine bereit sein ihr Innerstes mit den Teilnehmern zu teilen. Begleitet von einem speziellen Lied stopfte der Zeremonienleiter die heilige Pfeife und brachte sie an einen dafür vorgesehen Platz. Letzte Vorbereitungen wurden getroffen, dann begannen die Anwesenden sich für Hütte umzuziehen. Die Männer in Shorts und die Frauen in T-Shirts und, um die Hüfte gewickelten, Tüchern krochen auf

allen Vieren in die Hütte. Sie fröstelten ein wenig, als sie sich auf die feuchtkalte Erde setzten.

Kai wartete auf das Zeichen, die Steine in die Hütte zu bringen. Mit einer Forke hatte er das Feuer so weit auseinander genommen, dass er die glühenden Steine damit herausnehmen konnte. Ein Windhauch fegte ihm unerwartet die Flammen ins Gesicht, die ihm Augenbrauen und Pony versenkten - schon wieder ein Kuss des Feuers. Der Leiter gab das Zeichen. Achtsam nahm Kai einen Stein nach dem anderen aus der Glut.

In der Hütte war es still. Alle schwiegen als die ersten Steine herein gegeben wurden. Es wurde wärmer und bald schon begannen die ersten zu schwitzen. Ein klarer, leicht zitronenartiger Duft breitete sich aus und zauberte ein Lächeln auf die im Halbdunkel wahrnehmbaren Gesichter. Ein Eimer Wasser wurde hereingegeben, dann wurde die Tür herunter gelassen. Die Steine schienen in der Dunkelheit zu atmen. Orange, in allen Farbnuancen, flimmerte, Wellen gleich, über den Steinhaufen in der Mitte, der endlos schien, wie das Universum. Herrlich frisches Gluckern war zu vernehmen, bevor die ruhige Stimme des Leiters zum Gebet anhub und Wasserdampf den Raum erfüllte. Die Hitze trieb den Anwesenden den Schweiß aus den Poren. „Wakan Tanka“, das höchste Wesen, wurde gebeten Mitgefühl zu haben. Alle Verwandten, die fliegenden, die schwimmenden, die in und auf der Erde lebenden Wesen, als auch die Pflanzen wurden geehrt. Für die Ahnen, die jetzt Lebenden und die zukünftigen Generationen wurde gebetet. Der gesamten Schöpfung wurde gedankt, während der tragende Rhythmus der Trommel das erste Lied einleitete.

„Ich rufe Dich, Freund aus dem Westen. Ich sende Dir eine Stimme. Höre mich...“

Nacheinander wurden erneut die vier Himmelsrichtungen, der Große Geist und Mutter Erde angerufen, mit Ihrer Kraft den Anwesenden zu helfen. Die Zeit schien sich aufzulösen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschmolzen zu einer Wahrheit. Maria begann zu weinen und erleichterte sich lange aufgetauter Bürden. Immer neue Lieder ertönten zu unterschiedlichen Rhythmen, während sich zischend weitere Wellen von Dampf erhoben und sich unter die Haut gruben. Stille.

„Alle meine Verwandten!“, die Tür ging auf und Dampf entstieg der Hütte. Einige Teilnehmer lagen völlig platt auf der kühlenden Erde, andere saßen strahlend da, mit hochrotem Kopf. Der Eimer wurde nachgefüllt und Wasser herübergereicht. Das kühl erfrischende Lebenselixier rann die Kehlen der durstigen Teilnehmer hinunter und erfüllte sie mit neuer Energie, bevor die Tür erneut herunter gelassen wurde.

Jetzt sprach Paul. Er bat darum im Alltag mehr Lebensfreude empfinden zu können. Wieder zischte es und das nächste Lied ertönte...

Nach der Hütte versammelten sich alle um das Feuer, um gemeinsam die heilige Pfeife zu rauchen. Jeder fühlte sich mit jedem verbunden.

Dann räumten einige den Platz auf, während andere das gemeinsame Essen vorbereiteten. Als schließlich alle hungrig am Tisch saßen und es fast nicht mehr aushalten konnten, ihren Hunger zu stillen, wurde noch ein Dankesgebet gesprochen. Jetzt endlich konnten alle zugreifen und es schien, als würde das Essen besser schmecken, als jemals zuvor. Erleichterung, Heiterkeit und eine tiefe Befriedigung war zu spüren.

Nach dem Essen erzählte jeder noch kurz, wie es ihm ergangen war und wie er sich jetzt fühlte. Sven, der auch zum ersten Mal dabei gewesen war, sagte, für ihn sei das alles sehr befremdlich gewesen, mit all den Gebeten und dem ganzen Brimborium. Außerdem sei ihm das auch viel zu heiß gewesen. Er glaube nicht, dass das der richtige Weg für ihn sei, obwohl er den Umgang und das Miteinander als sehr beeindruckend empfunden hätte. Maria war total begeistert. Sie würde sich gar nicht erinnern können, wann sie sich zum letzten Mal so frei und glücklich gefühlt hätte und sie wolle auf jeden Fall wieder kommen. So erzählte jeder noch einmal so viel von sich, wie er wollte und jeder wurde in seinem „So Sein“ akzeptiert. Nun wurde gemeinsam aufgeräumt und gespült, Gespräche wurden vertieft und Adressen ausgetauscht. Schließlich löste sich die Gruppe langsam wieder auf.

So, oder so ähnlich, könnte eine Schwitzhüttenerfahrung aussehen. Wenn gleich diese Schilderung fiktiv ist, habe ich alles beschriebene schon selbst erlebt.

## Schlussbemerkungen

All die hier gemachten Ausführungen sind natürlich hochgradig subjektiv. Prof. Dr. Markolf H Niemz prägte den Satz: „Spiritualität ist Wahrheit, die von innen kommt.“. Dem schließe ich mich gerne an. Meiner Meinung nach beruht Spiritualität auf persönlichen Erfahrungen. Wohl bemerkt auf Erfahrungen, nicht auf Glaubensvorschriften oder Dogmen. Welche Erfahrungen der einzelne Mensch dabei macht, wie er sich die sogenannte Wirklichkeit vorstellt und welche Auswirkungen sich daraus auf das persönliche Leben ergeben, ist höchst individuell. Hier gilt es Achtsam zu sein und zu überprüfen, ob das eigene spirituelle Weltbild dazu beiträgt dem Leben einen Sinn zu verleihen, Zuversicht, Liebe, Selbstliebe, emotionale Entlastung, Halt, Geborgenheit, Vertrauen, Vergebung und Selbstverantwortung zu fördern oder ob es sich eher schwächend, angstfördernd, belastend, einengend oder auf andere Weise dysfunktional auswirkt. Denn negative Spiritualität kann sich gesundheitsschädlich auswirken<sup>(3)</sup>. Jedem spirituell wirkenden Menschen sei hier die große Verantwortung seiner Arbeit nahegelegt und Sinn-suchenden Menschen eine Warnung vor missbräuchlichen „Möchte-gern-Gurus“ und menschenverachtenden Glaubensgemeinschaften ausgesprochen.

Ich, jeden Falls, habe viele beeindruckende Menschen auf meinem Weg kennengelernt und Dinge erlebt, zu denen mir nur der Begriff Wunder einfällt. Seit meiner ersten Schwitzhüttenerfahrung sind 25 Jahre vergangen. Damals betete ich dafür Menschen zu helfen und mir wurde klar, dass ich mir erst einmal selbst helfen musste, um anderen helfen zu können. Ein langer, manchmal steiniger, Weg der Selbsterkenntnis, Reifung und Heilung begann - und ich bin noch lange nicht am Ende. Heute leite ich selbst Schwitzhütten und es erfüllt mich mit größter Freude mitzuerleben, wie anderen Menschen dadurch geholfen werden kann.

## Dank

An dieser Stelle möchte ich mich bedanken. Bedanken bei Dir, lieber Gott, Großer Geist, Wakan Tanka, Tunkashila, Maheyo, Allah, Jah, Orenda, Kitsche Manitou oder welcher Name auch immer für Dich verwendet wird oder wurde. Ich danke Dir für mein Leben, meine Gesundheit, meine Familie, unser Heim, meine Freunde, meine Lehrer und den Weg der Zeremonien. Ich bin Dir unendlich dankbar für Deine immerwährende Unterstützung auf diesem Weg.



Danke, dass ich diesen Artikel schreiben dürfte und ich hoffe wirklich, dass er in deinem Sinn ist. Möge er dazu dienen, Menschen zu helfen, ihren Weg in Gesundheit und Glück zu gehen. Danke auch Dir, lieber Leser, für Deine Aufmerksamkeit und dass Du Dir die Zeit genommen hast zu lesen.

Aho Mitakuye Oyasin – Wir sind alle Eins

©Gerd Brandt , Nov. 2016

\*übersinnlich

- (1) Prof. Dr. med. Eckart Jacobi, Der Effekt der Intervention „Schwitzhütte“ auf die Veränderung psychischer Beschwerden im Vergleich zur üblichen psychosomatischen Rehabilitation Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Medizin der Medizinischen Fakultät der Universität Ulm, Pascal Böttcher (2013)
- (2) J. W. Schiff, Ph.D. und K. Moore, M.S.W.: The Impact Of The Sweat Lodge Ceremony On Dimensions Of Well-Being. The Journal of the National Center, 13(3): 48-69 (2006)
- (3) D. P. Smith: The Sweat Lodge Therapy: Psychotherapy: Congruence Between Traditional and Modern Healing Multicultural Aspects of Counseling and Psychotherapy: 196-209 (2005)
- (4) B. Mainguy, M. Valenti Pickren, Mehl-Madrona: Relationships between level of spiritual transformation and medical outcome. Adv Mind Body Med. 27(1): 4-11 (2013)
- (5) Miles!, Spiritualität in der Psychotherapie, Interview mit Chefarzt Dr. M. Tischinger, S. 43, (2. Quartal 2016)