

Was ist eine Schwitzhütte?

Seit Jahrtausenden werden in vielen verschiedenen Kulturen zeremonielle Schwitzhütten oder Saunas durchgeführt.

Bei einem Schwitzhütteritual reinigt diese feuchte Hitze Körper, Emotionen und Verstand. Diese Zeremonie unterstützt uns zugleich auch uns mit innerem Wissen und Landschaften der Seele zu verbinden.

Durchführung:

An einem Feuerplatz unweit der Schwitzhütte entfernt werden Steine erhitzt bis sie rotglühend sind. Die Schwitzhütte ist ein rundes, niedriges zeltartiges Bauwerk, welches aus Weiden- und Haselzweigen erbaut ist.



Vor Beginn des Rituals, wird die Schwitzhütte mit drei Lagen Woldecken abgedeckt.

Es dauert ca. 1,5 Stunden, bis die Steine rotglühend sind. Mit einem leichten Baumwolltuch bedeckt gehen die Menschen in die Schwitzhütte. Die Menschen sitzen auf der Erde im Kreis. Danach bringt der Feuermann die heißen Steine mit einer Heugabel in die Feuergrube, die sich in der Mitte der Schwitzhütte befindet. Sobald genügend Steine, wie auch ein

Behältnis mit Wasser in der Schwitzhütte ist, schliesst der Feuermann die Türe aus Decken. In der Schwitzhütte ist es nun dunkel und man sieht nur noch die Steine glühen. Die Schwitzhüttenleiterin leitet mit Worten und dem Aufgiessen von Wasser durch die erste Runde. Nach einer Weile wird die Türe wieder aufgemacht und frische Luft, wie auch rotglühende Steine finden wiederum den Weg in die Schwitzhütte.

Ein Schwitzhütteritual besteht aus vier Runden, die man schwitzt. Es ist jederzeit möglich aus der Schwitzhütte zu gehen.

Vor dem Schwitzhütte bereiten wir uns im Kreis der teilnehmenden Menschen auf das Ritual vor.