



Mehrere Stunden werden Steine vom Feuer erhitzt

Große Wirkung

Viele Jungen bekommen zum 14. Geburtstag ein neues Computerspiel, vielleicht ein Mofa oder Kinogutscheine.

Einer bekam etwas Besonderes geschenkt: eine Feier mit Schwitzhütte - und ungeteilte männlicher Aufmerksamkeit.

WINFRIED KÜMMEL

„Letzten Sommer hatte ich das große Glück, von meinem Onkel Jens und seiner Männergruppe zu einer Schwitz-

hütten-Jugendfeier eingeladen zu werden. Diese Feier sollte mich auf mein zukünftiges Leben als Mann vorbereiten und war Jens' Geburtstagsgeschenk an mich“, erzählt Teilo noch voller Begeisterung. „Jens und ich sind morgens um sieben Uhr in den wilden Garten gefahren, um das Feuer anzuzünden, welches die Steine erhitzte. Einige Stunden später kamen die anderen Männer.“ Aufgeregt waren wir alle, obwohl einige von uns bereits Erfahrung mit Schwitzhütten hatten. Insbesondere war es für den Schwitzhüttenleiter Jens das erste von ihm angeleitete Initiationsritual.

Jens schenkte diese Schwitzhütte seinem Neffen Teilo zum 14ten Geburtstag. Ein Junge wie er befindet sich dann in einer stark sich verändernden Lebensphase: Er ist kein Kind mehr, aber auch noch kein Mann. Die Schwitzhütte war als ein kleines Wandlungsritual im Kreise von Männern gedacht, um Teilo auf dem Weg zu seiner Mann-Werdung ein Stück zu begleiten. Jens lud vier Männer aus seiner Männergruppe sowie Teilos Vater und zwei seiner Onkel ein. Für Teilo und seine Verwandten war es die erste Schwitzhütte überhaupt.

Aber was ist das nun genau – eine Schwitzhütte? So ähnlich, wie eine Sauna, denken manche. Doch weit gefehlt! Die Schwitzhütte ist ein indianisches Reinigungsritual und mindestens 2.500 Jahre alt. Das Ritual folgt einer Mythe des Medizinmannes *Inian Hokshi* vom Stamm der Lakota. Die Schwitzhüttenzeremonie vollzieht in einem spirituellen Prozess die Schöpfung. Körper, Sinne und Herz werden gereinigt und geheilt.

Die Schwitzhütte selbst ist ein aus Weiden- oder Haselnusszweigen zusammengestecktes kuppelförmiges niedriges Gebilde. Heute wird sie komplett mit Planen abgedeckt und innen mit Fellen ausgelegt. Außerhalb der Schwitzhütte befindet sich die Feuerstelle, die Vater Sonne entspricht. Dort werden 32 Steine erhitzt. Die Schwitzhütte selbst steht für Mutter Erde. In ihrer Mitte ist eine Grube, in der die heißen Steine hineingelegt werden. Die Zeremonie besteht aus vier Runden.

Jens plante die Zeremonie sehr sorgfältig. Alle teilnehmenden Männer erhielten vorab einen genauen Ablaufplan. Unsere Schwitzhüttenzeremonie fand an einem geschützten Ort statt – in einem privaten wilden Garten am Rande des Taunus, eingerahmt von Bäumen.

Josch aus unserer Männergruppe übernahm die Aufgabe des Feuermannes. Er hütete das Feuer und brachte die Steine in die Schwitzhütte. *„Als Josch die ersten glühenden Steine reinbrachte, konnte ich die Hitzewelle richtig fühlen, es war stark“,* erinnert sich Teilo.

Jens betrat zuerst die Hütte. Nacheinander folgten wir anderen. Teilo saß in der Mitte des Kreises, eingerahmt von uns allen. Nachdem wir alle saßen wurden die glühenden Steine von Josch in die Grube gelegt. Jeden Stein begrüßten wir laut mit einem *„Hoh“*. Nachdem die ersten acht Steine in der Grube lagen, verschlossen wir den Ein-



Teilo, noch stark beeindruckt, nach der Schwitzhütte



*Im Kreis der Männer:
Rituelle Segnung nach dem Schweben im Tuch*

gang. Es herrschte völlige Dunkelheit. Die Dunkelheit und die spirituelle Führung durch Jens machten es möglich, dass wir uns öffnen und auf unsere inneren Erfahrungen und Erlebnisse einlassen konnten.

Eine Schwitzhüttenzeremonie wird in vier Runden durchgeführt, die jede unter einem anderen Fokus steht. Die erste unserer Runden stand unter dem Thema „Meine Familie und ich“. Nacheinander berichteten wir von unseren Erfahrungen und Verbindungen mit unseren Familien, über das Tragende und auch das Trennende. Zum Schluss betete Jens zu den Geistwesen und zu Mutter Erde.

Dann öffnete Jens die Plane am Eingang. Dampfquoll aus der Hütte. Nach einer Pause, bei der einige von uns die Hütte nach draußen verließen, brachte Josch die nächsten acht Steine herein. Jeden Stein begrüßten wir erneut laut und herzlich.

Unsere zweite Runde stand unter dem Thema „Sucht und Drogen“, die dritte Runde widmeten wir der „Freundschaft“ und die vierte Runde „Liebe und Sex“. In unseren Beiträgen erzählten wir von unseren Erfahrungen, die wir selbst auf dem Weg vom Jungen zum Mann erlebt hatten. Diese Erlebnisse, mit Wunden und Verletzungen gezeichnet, sitzen noch tief in uns Männern. In der Schwitzhüttenzeremonie sprachen wir Themen an, über die wir im Alltag wenig reden. Doch jedesmal, wenn wir Männer über unsere Verletzungen sprechen, ist das ein Schritt auf dem Weg zu innerer Heilung und Wandlung.

Jeder von uns hätte sich ein solches Initiationsritual gewünscht, ein liebevolles Begleiten zum Mann-Sein durch andere Männer. Statt dessen wurden wir mehr oder weniger einfach damit allein gelassen, konnten kaum lernen, unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, anzuerkennen und auszudrücken. Doch heute haben wir Verantwortung für unser eigenes Leben, und wir wollen sie auch wahrnehmen. Die Schwitzhüttenzeremonie, als Unterstützung für den 14jährigen Teilo zu dessen Mann-Werdung, war somit auch eine Initiation für manchen von uns erwachsenen Männern.

Insgesamt hatte die Zeremonie eine große Wirkung auf uns alle. Sie bot nicht nur die Möglichkeit zur eigenen Erkenntnis und Veränderung. Sie schuf auch Kraft und Klarheit für unsere Aufgaben im Alltag.

Im Anschluss an die Schwitzhütte saßen wir noch zusammen, aßen gemeinsam und überreichten Teilo Geschenke. „*Ich fand, dass diese Feier sehr hilfreich für mich war. Ich habe viel von den Erklärungen der anderen Männer gelernt. Und ich hoffe, dass noch viele andere Kinder das Glück haben werden, mit Jens bei so einer tollen Jugendfeier mitzumachen.*“

Von Jens fiel so manche Anspannung ab, denn er trug eine große Verantwortung. Doch unsere Erfahrungen machen uns sicher: Das war nicht seine letzte Initiations-Schwitzhütte.



Winfried Kümmel

Jg. '58, verheiratet, Vater eines 17-jährigen Sohnes, Heilpraktiker (Psychotherapie), Gestalttherapeut, tätig in eigener Praxis. Schreibe zudem noch Fachpublikationen und Kurzgeschichten.

Kontakt: Auf der Kuhr 14 A, 60435 Frankfurt/M., fon 06171. 581984, praxiskuettel@compuserve.de