

Inhalt

Don't panic – und vergiss Dein Handtuch nicht!	11
1. Einleitung	13
1.1 Meine Geschichte	19
1.2 Spiritualität & Medizin – eine Begriffsklärung	25
• Spiritualität	
• Indianische Medizin	
1.3 Schamanismus	29
1.4 Neoschamanismus	31
1.5 Die Gaiahypothese	34
2. Der Ursprung der Schwitzhütte in Geschichte und Mythos	39
2.1 Schwitzen weltweit – der Ursprung	41
• Schwitzen in der Steinzeit	
• Antike Schwitzkultur	
• Die Hanfhütten der Skythen	
• Asiatische Badekulturen	
• Die irischen Schwitzhäuser	
• Mittelalterliche Badestuben	
• Die indianische Schwitzhütte	
2.2 Entstehungstheorien der indianischen Schwitzhütte	54
• Importierte Rituale?	
• Schamanismus ist weiblich	
• Zum Wohle der Gemeinschaft	
• Der Kreis des Lebens	
• Die Kraft der Glaubenssysteme	
• Die Symbolik der Schwitzhütte	
2.3 Indianische Mythen von der Entstehung der Schwitzhütte	63
• Die Legende des Steinkindes (Lakota)	
<i>16 Seiten mit Farbbildern</i>	65
• Die weiße Büffelfrau (Lakota)	
• Me'jo und der Bär (Naskapi)	
• Der erste Mensch und die Zedernholzhütte (Santee/Dakota)	
• Die Entstehung der Medizin (Creek)	
• Die Namensgebung der Tiere (Okanagan)	
• Die Geschichte von der heiligen Schildkröte (Wolfsclan)	
2.4 Von Prophezeihungen und Visionen	88

3. Schwitzhüttentraditionen	93
3.1 Die skandinavische Saunatraktion	95
3.2 Die Lakota-Tradition	99
3.3 Sun Bear und der Bärenstamm	103
3.4 Der Deer Tribe und die Tradition der Twisted Hair	106
3.5 Freie und keltische Schwitzhütten	107
4. Erfahrungsberichte	109
4.1 Interviews mit Schwitzhüttenleitern	111
4.2 Teilnehmerberichte	142
5. Der Bau einer Schwitzhütte	153
5.1 Der richtige Ort	155
• Der äußere Rahmen	
• Das Feuer	
• Geomantische Gesichtspunkte	
5.2 Das Material der Ruten	160
5.3 Die richtigen Steine	166
5.4 Der eigentliche Bau	171
• Vorbereiten des Platzes	
• Die Löcher	
• Altar und Feuerloch	
• Das Grundgerüst	
• Die Reifen	
5.5 Die Abdeckung und die Deckenpflege	184
5.6 Der Boden in der Schwitzhütte	190
5.7 Die Feuerstelle und das Brennholz	191
5.8 Der Altar	195
6. Die Durchführung von Schwitzhüttenzeremonien	199
6.1 Die Legitimation oder: warum machst du das eigentlich?	201
6.2 Der Feuerhüter	207
6.3 Die Qualität der Zeit	211
6.4 Vom Fasten und Trinken	214
6.5 Nackt in die Schwitzhütte?	217
6.6 Eine Absicht setzen	219
6.7 Zeichen und Omen	223
<i>16 Seiten mit Farbbildern</i>	224
6.8 Vorbemerkungen zum Ablauf der Schwitzhüttenzeremonie	241
6.9 Mondzeit	243
6.10 Das Schmücken des Altars	246

6.11 Der Aufbau des Schwitzhüttenfeuers	247
6.12 Das Weißen der Hütte	250
6.13 Das Betreten der Hütte – Mitakuye Oyasin	250
6.14 Das Begrüßen der Steinhäuten	251
6.15 Der Beginn – die Anrufung der Kräfte und der Twenty Count	256
6.16 Die Anzahl der Runden	263
6.17 Singen und Instrumente	265
6.18 Über das Beten	268
6.19 Our Magic is a Giveaway – das Weggeben	271
6.20 Meditationen in der Hütte	275
6.21 Das Ende der Zeremonie	276
6.22 Heilungszeremonien in der Schwitzhütte	278
6.23 Von Heilung und Wundern	280
6.24 Vom Umgang mit Schwierigkeiten	282
6.25 Kontraindikationen	286
6.26 Gesundheitliche Aspekte des Schwitzens	288
6.27 Decken, Tabak, Lebensmittel – oder Geld?	289
7. Lieder	295
8. Anhang	309
8.1 Checkliste für Schwitzhüttenzeremonien	311
8.2 Schwitzhüttenleiter und Kontakt-Adressen	313
8.3 Literaturverzeichnis	316
Danksagung	317
Über den Autor	319