

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Don't panic – und vergiss Dein Handtuch nicht!</b>            | <b>11</b> |
| <b>1. Einleitung</b>   | <b>13</b> |
| 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        |
| <b>2. Der Ursprung der Schwitzhütte in Geschichte und Mythos</b> | <b>39</b> |
| 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 Prophezeiungen und Visionen                              | 88        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>3. Schwitzhüttentraditionen</b>                         | <b>93</b>  |
| 3.1 Die skandinavische Saunatradition                      | 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        |
| <b>4. Erfahrungsberichte</b>                               | <b>109</b> |
| 4.1 Interviews mit Schwitzhüttenleitern                    | 111        |
| 4.2 Teilnehmerberichte                                     | 142        |
| <b>5. Der Bau einer Schwitzhütte</b>                       | <b>153</b> |
| 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        |
| <b>6. Die Durchführung von Schwitzhüttenzeremonien</b>     | <b>199</b> |
| 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        |
| 16 Seiten mit Farbbildern                                  | 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 Weihen der Hütte                                      | 250        |
| 6.13 Das Betreten der Hütte – Mitakuye Oyasin                  | 250        |
| 6.14 Das Begrüßen der Steinahnen                               | 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        |
| <b>7. Lieder</b>   | <b>295</b> |
| <b>8. Anhang</b>   | <b>309</b> |
| 8.1 Checkliste für Schwitzhüttenzeremonien                     | 311        |
| 8.2 Schwitzhüttenleiter und Kontakt-Adressen                   | 313        |
| 8.3 Literaturverzeichnis                                       | 316        |
| Danksagung   | 317        |
| <b>Über den Autor</b>  | <b>319</b> |