

Schwitzhütte in Habertshofen/Pilsach – 17. November 2018

Als Schwitzhütten-Neuling war ich wirklich sehr gespannt, was da wohl auf mich zukommen mag. Doch lest selbst...

Das Wetter war trocken, doch ein eisiger Wind ließ die Temperatur auf gefühlte unter 0° sinken, so dass das kleine Willkommens-Lagerfeuer und der errichtete Windschutz von allen dankbar angenommen wurde. Hier weihte uns Od*Chi in das traditionelle Reinigungsritual von Naturvölkern ein.

Zunächst bilden wir einen Energiekreis und entzünden das große Feuer, in dem die Granitsteine für unsere Naturvölker-Sauna zum Glühen gebracht werden. Der Wind entfacht das Feuer im Nu und um das Feuer stehend, muss nun keiner mehr frösteln. Nach einer kurzweiligen Stunde gefüllt mit erdigem Gesang und Didgeridoo -Klängen und Runen-Deutung ist es dann soweit: entlang der das Feuer mit der Schwitzhütte verbindenden Feuerlinie, ziehen wir kriechend in die Hütte ein, die den Vormittag von vielen Helferlein liebevoll und wegen des starken Windes auch mit Mühen erbaut wurde.

In der Hütte eng um das für die heißen Steine ausgehobene Loch sitzend, leitet Od*Chi das Ritual mit Gebeten und intuitiven Gesang ein, in den wir alle nach und nach mit einstimmen. Singend, summend, brummend ist die Schwitzhütte alsbald mit enormer positiver Energie erfüllt, die uns mit Mutter Erde verbindet. Alsdann ist alles bereit für das Einbringen der ersten glühenden Steine –fast wie glühende Lava anmutend - durch unseren Feuermann Bernhard und mit einem „Wakahe“ freudig begrüßt.

Der erste Durchgang ist dem Thema **Dankbarkeit** gewidmet – reihum bekunden wir, wofür wir in unserem Leben dankbar sind. Jedes Statement wird mit einem gemeinschaftlichen „Ahou“ bekräftigt und dann von Od*Chi mit einem selbst hergestellten Kräutersud-Aufguss energetisch abgeschickt. Es wird langsam angenehm warm in der Hütte.

Die zweite Runde steht unter dem Motto **Wünschen**. Auch hier werden wir wieder gesänglich von Od*Chi eingestimmt und darauf hingewiesen, die Wünsche sorgsam zu formulieren, da sie durchaus schnell in Erfüllung gehen könnten. Das haben alle wohl beherzigt und die geäußerten Wünsche waren sehr vielschichtig, tiefgründig, sehr persönlich, mitunter aber auch von großer allgemeiner Bedeutung. Mögen all diese Wünsche Erfüllung gehen - Ahou! Mit dieser Runde muss nun wirklich keiner mehr frieren – es ist pudelwarm in der Schwitzhütte.

Im dritten Durchgang widmen wir uns dem **Loslassen**. Was soll aus unserem Leben verabschiedet werden? Ob unliebsame Gewohnheiten, stagnierende Beziehungen, ... die Fülle an Themen war auch hier reichhaltig und zum Teil auch sehr emotional. Man hat regelrecht gespürt, wie dieser Reinigungsprozess in allen von uns „gearbeitet“ hat und gar manche/r mehrmals nachgelegt hat. Mit der mittlerweile erreichten hohen Innentemperatur haben wir unseren seelischen Ballast regelrecht ausgeschwitzt. Unglaublich befreiend!

Durch den vorangegangenen Prozess haben wir in unserer Seele Platz für Neues geschaffen, deshalb widmen wir uns in der vierten Runde mit dem Anreichern und **Füllen** dieses Vakuums. Auch hier waren es vielschichtigen Themen, Ideen, Vorhaben, ... der noch in der Schwitzhütte verbliebenen Teilnehmer. Die Hitze und die hohe Luftfeuchtigkeit hat doch schon einige TN abbrechen lassen und auch ich habe nach diesem Gang sehr schnell die Kühlung im Außenbereich gesucht ...

Mit einem Energiekreis wird das Schwitzhütten-Ritual offiziell abgeschlossen und die Teilnehmer stärken sich bei einer gemeinsamen Vesper in fröhlicher Runde bis weit in die Nacht... Nur der sternenhelle Himmel und der Wind hielten länger durch ...

Großer Dank nochmals den Organisatoren, die diese Schwitzhütte zu einem so tollen Erlebnis für mich werden ließen. Für mich eine ganz wunderbare Erfahrung, die ich gerne wiederholen werde. Ahou!

Sigrid

Frei verwendbar