

„Im Bauch von Mutter Erde“ –

Über das therapeutische Potenzial

traditionell - indianischer und moderner

Schwitzhütten-Rituale

- Eine Explorationsstudie -

Diplomarbeit im Fachbereich Psychologie
an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg



(aus: Jackisch, 2000)

Betreuer: Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe
(Universität Koblenz-Landau)

Zweitbetreuer: Prof. Dr. Joachim Werner
Dipl.-Psych. Alexander Schestag

Vorgelegt von: Katrin Wimmer, Hauptstr. 30, 69221 Dossenheim

19. Oktober 2004

Hiermit bestätige ich, dass ich diese Diplomarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Dossenheim, 19. Oktober 2004

Katrin Wimmer

In Liebe gewidmet
dem Einen, von dem alles ausgeht,
auf den sich alles zu bewegt,
der in allem anwesend ist,
in dem alles ruht,
der uns immer und überallhin begleitet
und unser aller liebster Freund ist.

Danksagung

Hiermit bedanke ich mich ganz herzlich bei allen, die mich bei der Arbeit an dieser Diplomarbeit in irgendeiner Form unterstützt haben:

Beim Höchsten Herrn, der mir Kraft und Inspiration zukommen lässt und der diese Arbeit zwar als Herausforderung gestaltete, mir aber immer wieder Sein Wohlwollen zeigte.

Bei meinen Eltern für ihre Liebe, derer ich mir immer sicher sein kann, für ihre Bereitschaft zu helfen, wo immer sie können, und nicht zuletzt für ihre motivationale und finanzielle Unterstützung.

Bei meiner Schwester für die tiefe Freundschaft, die uns beide verbindet, und für ihren unerschütterlichen Glauben an meine Fähigkeiten, der mir immer wieder Mut macht.

Bei den Hütern der Tradition, die das Wissen um dieses heilige Ritual zum Wohle aller bewahrten und uns heute erlauben, daran teilzuhaben.

Bei den Betreuern, die mir die Bearbeitung dieses Themas ermöglichten:

Bei Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe, der durch seine eigene Arbeit die Psychologie um eine transkulturelle und spirituelle Perspektive erweitert und dessen Offenheit mich darin bestärkte, mich an dieses Gebiet heranzuwagen und

Bei Alexander Schestag für seine unkomplizierte, hilfsbereite Art und seine Aufgeschlossenheit gegenüber unkonventionellen Themen.

Bei meinen Interviewpartnern für die Freude, mit der sie über die Schwitzhütten-Rituale sprachen und für ihre Bereitschaft, sich auch über persönliche Erfahrungen zu äußern.

Bei meinen Freunden, die mich auf vielfältige Weise inspiriert und motiviert haben und mir immer wieder Mut zugesprochen haben, ganz besonders Regine, Carmen und Claudia.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT.....	8
<i>THEORIETEIL</i>	
1. TRADITION UND WELTSICHT DES INDIANISCHEN SCHAMANISMUS – EINE EINFÜHRUNG.....	9
1.1. Begriffserklärung: Schamanismus.....	9
1.2. Glaubensvorstellungen der Indianer.....	11
1.3. Heilkunst der indianischen Schamanen.....	13
2. DAS SCHWITZHÜTTEN-RITUAL.....	15
2.1. Das Schwitzhütten-Ritual in der Lakota-Tradition.....	15
2.1.1. Legende um die Entstehung der Schwitzhütte.....	15
2.1.2. Bau einer Schwitzhütte.....	16
2.1.3. Ablauf einer Schwitzhütten-Zeremonie.....	18
2.2. Die Schwitzhütte vor ihrem kulturanthropologischen Hintergrund.....	21
<i>ERHEBUNGSTEIL</i>	
3. QUALITATIVE EXPLORATIONSSTUDIE: METHODISCHES VORGEHEN....	24
3.1. Fragestellung.....	24
3.2. Qualitatives Vorgehen.....	24
3.3. Datenerhebung.....	25
3.3.1. Das offene, halbstrukturierte, qualitative Interview.....	25
3.3.2. Auswahl der Interviewpartner.....	27
3.3.3. Durchführung der Interviews.....	28
3.4. Datenauswertung.....	30
3.5. Diskussion der Gütekriterien.....	32
<i>ERGEBNISDARSTELLUNG</i>	
4. HEILUNG IM SCHWITZHÜTTEN-RITUAL.....	34
4.1. Fallbeispiel: Erfahrung eines Schwitzhütten-Rituals (Interview Nr. 7).....	34
4.2. Definitionen von Heilung.....	39
4.3. Voraussetzungen für das Stattfinden von Heilungsprozessen.....	44
4.3.1. Erkenntnis des Problems.....	44
4.3.2. Aufrichtigkeit.....	45

4.3.3. Wille zur Heilung.....	46
4.3.4. Glaube an mögliche Heilung.....	47
4.3.5. Bereitschaft zur Veränderung.....	47
4.4. Elemente von Schwitzhütten-Ritualen.....	49
4.4.1. Körperliche Grenzerfahrung.....	49
4.4.2. Gemeinschaft mit anderen.....	52
4.4.3. Freiheit des Ausdrucks.....	54
4.4.4. Erfahrung der Natur.....	56
4.4.5. Bewusstseinsveränderung.....	59
4.4.6. Einbindung in eine „höhere Ordnung“	62
4.5. Potentielle Resultate von Schwitzhütten-Ritualen.....	65
4.5.1. Selbsterkenntnis.....	65
4.5.2. „Reinigung von Negativitäten“	66
4.5.2.1. „Körperliche Reinigung“.....	67
4.5.2.2. „Emotionale Reinigung“.....	68
4.5.2.3. „Mentale Reinigung“	69
4.5.2.4. „Spirituelle Befreiung“	70
4.5.3. Genesung von Krankheiten.....	71
4.5.4. Hilfe bei Krankheiten und Problemen anderer.....	74
4.5.5. „Tod“ und „Wiedergeburt“	76
4.6. Bedingungen für das Stattfinden von Heilungsprozessen bei Schwitzhütten-Ritualen.....	78
4.6.1. Leiter.....	78
4.6.2. Teilnehmer.....	85
4.6.3. Ort.....	89
4.6.4. Zeitpunkt.....	90
4.6.5. Regelmäßigkeit.....	91
4.6.6. Atmosphäre.....	92
4.7. Anpassung des Rituals an heutige Bedürfnisse.....	94
4.8. Besondere Erlebnisse im Rahmen von Schwitzhütten-Ritualen.....	97
4.8.1. „Kathartische“ Gefühlsausbrüche.....	97
4.8.2. Einsichten und Erinnerungen.....	98
4.8.3. Visionen und Auditionen.....	99

ERGEBNISDISKUSSION

5. DISKUSSION AUSGEWÄHLTER INTERVIEWINHALTE.....	101
5.1. „Ganzheitliches“ Konzept von Heilung.....	101
5.2. Schwitzhütten-Zeremonie als „psychotherapeutisches Heilritual“?.....	107
5.2.1. Elemente schamanischer Heilrituale.....	108
5.2.2. Allgemeine Merkmale moderner Psychotherapie.....	110
5.3. Potentielle Wirkfaktoren von Schwitzhütten-Ritualen.....	112
5.3.1. Physiologische Komponenten.....	112
5.3.2. Gemeinschaft und Mobilisierung von Bindungskräften.....	116
5.3.3. Qualifikation des Leiters.....	119
5.3.4. Veränderte Bewusstseinszustände.....	123
5.3.5. Symbolisches Heilen.....	131
6. AUSBLICK.....	137
7. ANHANG.....	139
7.1. Hintergrundinformation zu den Interviewpartnern.....	139
7.2. Statistischer Kurzfragebogen zu biographischen Daten und Schwitzhütten-Erfahrung der Interviewpartner.....	141
7.3. Interview-Leitfaden.....	142
7.4. Kurzfragebogen zu äußeren Umständen des Interviews.....	144
7.5. Vollständiges Transkript des Interviews Nr.13.....	145
7.6. Fotos.....	174
7.7. Traditionelle und moderne Schwitzhütten-Gesänge.....	176
7.7.1. Traditionelle Inipi-Zeremonialgesänge der Lakota.....	176
7.7.2. Moderne Temazcal-Lieder aus Mexiko.....	177
8. LITERATURVERZEICHNIS.....	178

VORWORT

Über lange Zeit hinweg wurden Schamanismus und indigene Heilmethoden von der westlichen Welt als Aberglaube und Schwindelei betrachtet. Nicht zuletzt die ungewöhnlichen Verhaltensweisen der Schamanen, die Beschwörung unsichtbarer Geistwesen und die mit der rational-materiellen, westlichen Weltanschauung kollidierenden, animistischen Glaubensvorstellungen trugen dazu bei, dass man nicht nur die Wirksamkeit schamanischer Heilrituale bestritt, sondern es auch als seine Aufgabe betrachtete, die „irregeleiteten, primitiven Völker“ zu bekehren.

Kolonisation, Inquisition und später der Absolutheitsanspruch der Naturwissenschaften führten dazu, dass traditionelles Heilwissen immer weiter zurückgedrängt wurde, in manchen Teilen der Welt sogar fast gänzlich verschwand. Wenigen, bei Indianern als „Hüter der Tradition“ bezeichneten Personen ist es zu verdanken, dass ein Teil dieses Wissens trotz Verfolgung und Verspottung bis heute bewahrt werden konnte.

Heutzutage zeigt die westliche Öffentlichkeit ein immer größer werdendes Interesse an indigener Lebensweise und entsprechenden Glaubensvorstellungen. Die fortschreitende Zerstörung der Umwelt, die mit immer gefährlicheren Waffen ausgefochtenen internationalen Konflikte, die zunehmende Entfremdung der Menschen untereinander und die im materiellen Wohlstand häufig gestellte Frage nach dem Sinn des Lebens lassen Zweifel an der Sinnhaftigkeit des eingeschlagenen Weges laut werden. Auch der modernen Medizin wird nicht mehr das kritiklose Vertrauen entgegengebracht, das sie früher genoss. Die Reduktion des Menschen auf seinen physischen Körper, die zu teilweise starken Nebenwirkungen führenden Medikamente und die ausschließliche Bekämpfung von Symptomen, aber auch der beobachtete Erfolg mancher alternativer Heilverfahren führen zu einer immer größer werdenden Offenheit gegenüber traditionellen Methoden. Auch im wissenschaftlichen Bereich findet längst eine Auseinandersetzung mit solchen Methoden statt, z.B. im Rahmen der „Ethnomedizin“ oder der „Ethnopsychologie“.

Während eines neunmonatigen Aufenthalts in Mexiko hatte ich die Gelegenheit, die naturverbundene Lebensweise der Indianer hautnah mitzuerleben und die Wirksamkeit einiger indigener Heilmethoden am eigenen Leib zu erfahren. Besonders das Schwitzhütten-Ritual, das von seinen Verfechtern als Mittel zur Reinigung und potentiellen Heilung von allen physischen und psychischen Krankheiten angepriesen wird, beeindruckte mich zutiefst.

Es ist mein inniger Wunsch, mit dieser Arbeit ein wenig dazu beizutragen, dieses uralte Heilverfahren auch den Menschen im Westen näher zu bringen.

1. Tradition und Weltansicht des indianischen Schamanismus - Eine Einführung

1.1. Begriffserklärung: Schamanismus

Etymologen stimmen weitgehend darin überein, dass das Wort „Schamanismus“ von „saman“ abstammt, einem Wort der sibirischen Tungusen, das in etwa „jemand, der erregt, bewegt, erhoben ist“ (Walsh, 2000, S.19) bedeutet. Die Wurzel dieses Begriffs soll in dem tungusischen Verb „sa-“ liegen, das „wissen“ bedeutet. Ein Schamane ist daher „jemand, der weiß, wissend, ein Wissender ist“ (Hoppál, 1994, S.11). Möglicherweise leitet sich das Wort vom Sanskrit-Begriff „sramana“ (in Pali: schamana) ab, das soviel bedeutet wie „buddhistischer Mönch, Asket“ (Hoppál, 1994, S.11).

Schamanismus wird oft als die älteste religiöse und heilkundliche Disziplin der Menschheit bezeichnet. Ein Schamane kann als „Arzt, Psychotherapeut, Sozialarbeiter, Lehrer, Apotheker, Priester - und manchmal noch [als] politischer Führer“ (Kaiser, 1996, S.48) gelten, darüber hinaus als Visionär und Hellseher, als Astrologe, als Künstler, Tänzer, Dichter und Musiker. (Anmerkung: Auch Frauen können Schamaninnen werden. Es wird im Folgenden ausschließlich die männliche Form verwendet, um ein flüssiges Lesen zu ermöglichen.)

Es wird von einem Schamanen erwartet, dass er durch seine Rituale das Gleichgewicht und die Harmonie in seinem Volk aufrechterhält und so unter anderem für Glück, Gesundheit, Jagderfolg und gelungene Ernten sorgt. Manche Schamanen fungieren zusätzlich auch als „Seelenführer“, die die Seelen der Verstorbenen ins Jenseits begleiten sollen.

Die zeitlichen und räumlichen Ursprünge des Schamanismus sind weitgehend ungewiss. Zwar werden Sibirien und Zentralasien, oder etwas weiter gefasst „der nördliche und zentrale Teil Eurasiens zwischen Lappland und der Koreanischen Halbinsel als klassisches Territorium dieses religiösen Phänomens“ (Hoppál, 1994, S.11) angesehen, doch lassen sich in fast allen Teilen der Welt Spuren schamanischer Aktivität auffinden, die frappierende Ähnlichkeit miteinander aufweisen. Auch ob der Schamanismus, wie manche Forscher behaupten, im Paläolithikum oder Mesolithikum entstand oder seine Geschichte tatsächlich so alt ist wie die Geschichte der Menschheit an sich, lässt sich nicht mit Bestimmtheit sagen.

Zudem besteht überhaupt keine Einigung darüber, wodurch sich ein Schamane im Einzelnen auszeichnet. Schamanen gelten weithin als „mediators between the sacred and the profane“ oder als „mediator[s] between spirits and human beings“ (Jakobsen, 1999, S.1). Verschiedene Autoren betrachten unterschiedliche Elemente als ausschlaggebend.

Mircea Eliade (1975) betont den Aspekt der Ekstase, d. h. das „Heraustreten des Ich aus seinen Grenzen mit starker Affektbeteiligung“ (Definition des „Großen Brockhaus“). Der Schamane könne willentlich und gezielt seinen Bewusstseinszustand verändern und so mit „Geistwesen“ kommunizieren. (Es soll hier zunächst belanglos sein, ob Schamanen *tatsächlich* mit Geistern in Kontakt treten. Beschrieben wird lediglich, wie Schamanen selbst ihr Erleben interpretieren.)

Annie Pazzogna erklärt, dass Schamanen „ihre Bewußtseinszustände so zu meistern wissen, daß sie Zugang zu anderen Wirklichkeitsebenen erlangen, wo sie Verbündete und Mittel finden, die ihnen erlauben, ihrer Umwelt zu helfen“ (Pazzogna, 1998, S.52).

Shirokogoroff (1935) legt großen Wert auf die Tatsache, dass Schamanen die „Geister“ beherrschen, d. h. Kontrolle über sie ausüben und sie „in sich hineinrufen können“. Darin würden sich Schamanen auch von „besessenen“ Menschen unterscheiden, die von den „Geistern“ kontrolliert würden, nicht umgekehrt. Außerdem stelle ein Schamane sein Wissen und Können immer in den Dienst der Gemeinschaft, im Gegensatz zum „Zauberer“, der eventuell über die gleichen Fähigkeiten verfüge, diese aber vor allem zu seinem persönlichen Nutzen einsetze.

Es wird oft berichtet, dass Schamanen „berufen“ werden, z. B. indem sie in ihrer Kindheit oder Jugend eine schwere Krankheit durchstehen müssen und durch eine Nahtod-Erfahrung in Kontakt mit der „Geisterwelt“ treten. Als Zeichen einer „Berufung“ können auch ungewöhnliche Erfahrungen oder Verhaltensweisen in der Adoleszenz oder in den frühen Erwachsenenjahren gedeutet werden, wie z. B. Träume, Visionen, epileptische Anfälle oder auch bewusstes Suchen der Einsamkeit. Manche Schamanen sind schon von Geburt an dazu ausersehen, später als Schamanen zu arbeiten, z. B. um die Familientradition fortzusetzen. Andere folgen dem Ruf einer „inneren Stimme“. Es wird berichtet, dass angehende Schamanen ihrer „Berufung“ oft Widerstand entgegenbringen und sich nur widerstrebend der moralischen Verpflichtung und dem mit Mühe und Leiden verbundenem Initiationsprozess hingeben.

Die „Lehrzeit“ eines Schamanen, d. h. die Zeit, in der er von einem älteren Schamanen in dessen Kenntnissen unterwiesen wird, dauert in der Regel viele Jahre und beinhaltet unter anderem das Erlernen heiliger Lieder, Gebete, Riten und Mythen. Oft muss sich der angehende Schamane selbst kasteien, in Einsamkeit leben, fasten und physisches Leid ertragen, um sich in allen Aspekten selbst zu erfahren. In Visionen, auf die er manchmal lange warten muss, offenbaren sich ihm seine Hilfsgeister (oft in Gestalt von Tieren), die ihn bei

seinem späteren Wirken unterstützen sollen. Viele Schamanen erleben in der Zeit ihrer Initiation ein „Zerstückelt-Werden“, d. h. eine Art Todeserfahrung, auf die dann eine „Wiedergeburt“ folgt. „Damit hat der Kandidat sich selbst geheilt (mit Hilfe der Hilfsgeister), seine Persönlichkeit ist gestärkt und sein psychisches Gleichgewicht wiederhergestellt. Das ermächtigt ihn, auch andere zu heilen...“ (Hoppál, 2000, S.27f.).

Während man früher davon ausging, dass nur wenige Menschen dazu berufen sind, Schamanen zu werden, betrachten manche Forscher heute die schamanischen Fähigkeiten als allgemein menschliches Potenzial, das theoretisch in jedem Menschen geweckt werden könne.

„Die Struktur der Psyche aller Menschen ist prinzipiell die Gleiche...Die transpsychischen Erkenntnisse des Schamanen und seine paranormalen Kräfte sind nicht abhängig von historischen oder kulturellen Faktoren, sie gehören zu den Potenzen der menschlichen Psyche schlechthin.“ (Kalweit, 1988, S.258)

1.2. Glaubensvorstellungen der Indianer

Der Begriff „Indianer“ (ursprünglich „Indio“) lässt sich zurückführen auf Kolumbus' berühmten Irrtum, Amerika mit Indien zu verwechseln. „Indianer“ bezieht sich im Folgenden auf die Ureinwohner Amerikas und deren Nachfahren.

Es wird mittlerweile als Tatsache betrachtet, dass während der letzten Eiszeit der Wasserspiegel im Pazifik so tief sank, dass Sibirien und Alaska über eine Landbrücke, die sogenannte Beringstraße, miteinander verbunden waren. Nicht zuletzt die physische Ähnlichkeit der Ureinwohner Nordamerikas und Nordasiens legt die Vermutung nahe, dass nordasiatische Jagdvölker, eventuell durch die Verfolgung von Mammutherden, schließlich auf dem amerikanischen Kontinent landeten und sich dort niederließen. So behaupten auch manche Forscher, dass sich der indianische Schamanismus letztlich auf den asiatischen Schamanismus zurückführen ließe.

Die spirituellen Vorstellungen der einzelnen Indianerstämme unterscheiden sich voneinander, da sie jeweils eng mit dem spezifischen Lebensumfeld verknüpft sind. Trotzdem lassen sich gewisse Grundhaltungen in fast allen Traditionen auffinden:

Es ist Teil des indianischen Glaubens, dass alles, was existiert, eine Seele hat, d. h. von spiritueller Natur ist. Diese animistische Weltanschauung, die nach Kaiser (1996, S. 64) auch von den alten Germanen, den Kelten, den Römern, den Babyloniern und den Ägyptern geteilt worden sei und sich auch heute noch bei vielen Eingeborenenstämmen Afrikas, Asiens und

Australiens finden würde, wurde im Westen lange als „primitiv“ und rückständig betrachtet. Erst neuere wissenschaftliche Theorien, wie u. a. die Quantenphysik, das Verständnis von Materie als Energiemanifestation, die Physik der Elementarteilchen, die Heisenbergsche Unschärfe-Relation und die Chaos-Theorie könnten vorsichtig als in ähnliche Richtungen weisend interpretiert werden (Kaiser, 1996, S. 62).

Für die Indianer ist alles, was existiert, „wakan“, d. h. heilig. Alles ist Ausdruck des „Großen Geistes“ oder „Wakan Tankas“, der das ganze Universum geschaffen hat und alles Geschaffene mit seiner Kraft durchwirkt.

„Großer Vater, Großer Geist, Du, der bereits am Anfang aller Dinge existierte, Du bist das All: Steine, Pflanzen, Tiere, alles, was ist. In den Tagen und Nächten, die sich ewig folgen, bist Du das Leben...“
(Auszug aus einem Gebet der Lakota; Pazzogna, 1998, S.18)

Noble Red Man, einer der letzten großen Häuptlinge und „Seher“ der Lakota, sagt dazu:

„Man kann Wakan Tanka nennen, wie man möchte. In der Sprache der Weißen nenne ich ihn Gott oder Großer Geist. Er ist das Große Mysterium, das Große Geheimnis. Das ist es, was Wakan Tanka wirklich bedeutet: das Große Geheimnis. Man kann ihn nicht definieren. Er ist eigentlich kein „Er“ und keine „Sie“. Wir müssen diese Worte verwenden, weil wir nicht einfach „Es“ sagen können. Gott ist nie ein „Es“. Also nennt Wakan Tanka, wie ihr wollt. Aber vergesst nie, ihn anzusprechen. Er möchte mit euch reden.“
(Arden, 2001, S.22f.)

Während im Christentum, im Judentum und im Islam Gott oft als übermächtiges, vom Menschen getrenntes Wesen betrachtet wird, glauben die Indianer, dass Wakan Tanka immer, überall und in allen Dingen anwesend ist. Ein indianisches Sprichwort besagt:

„Der Weiße geht in seine Kirche und redet *über* Jesus.
Der Indianer geht in sein Tipi und redet *mit* Jesus.“

Indianer kennen neben der sogenannten „männlichen“ Art zu beten, die im Westen vorrangig praktiziert wird, nämlich dem Sprechen zu Gott, auch eine „weibliche“ Art zu beten: das Zuhören. Wakan Tanka kann sich in einer Wolke oder einem Stein offenbaren und dem Menschen wichtige Einsichten zuteil werden lassen.

„Wir brauchen eure Kirche nicht. Wir haben die Black Hills als Kirche. Und wir brauchen eure Bibel nicht. Wir haben den Wind und den Regen und die Sterne als Bibel. Die Welt ist eine offene Bibel für uns. Wir beschäftigen uns seit Millionen von Jahren intensiv mit ihr.“ (Noble Red Man; Arden, 2001, S.33)

Infolge der gemeinsamen spirituellen Natur alles Seienden gehen Indianer davon aus, dass alles miteinander vernetzt ist, d. h. dass alles mit allem in Beziehung steht. So kann nicht nur

über jedes kleinste Teil das Ganze erfahren werden, sondern alles, was existiert, ist auch im Grunde gleichberechtigt.

„Dies wissen wir: Alle Dinge hängen zusammen wie das Blut, das eine Familie verbindet. Alle Dinge hängen zusammen. Was der Erde zustößt, stößt den Söhnen der Erde zu. Der Mensch hat das Gespinnst des Lebens nicht gewoben. Er ist nur ein Faden darin. Was er dem Gespinnst antut, tut er sich selbst an.“

(Häuptling Seattle; nach Walsh, 2000, S. 309)

Indianer haben keine geschriebenen Gebote oder Regeln. Ihrer Ansicht nach ist es ihr von Gott gegebener Auftrag, das Gleichgewicht der Schöpfung nicht zu zerstören und allem Leben Respekt entgegenzubringen:

„Wir sollen die Erde und uns gegenseitig achten, wir sollen das Leben selbst achten. Das ist unser erstes Gebot, der erste Satz unseres Evangeliums. Achtung zu haben ist unser Gesetz - Achtung vor der Schöpfung Gottes, vor allen Lebewesen auf dieser Erde, vor unserer Mutter Erde selbst.“ (Noble Red Man; Arden, 2001, S.29)

Wenn religiöse Rituale durchgeführt werden, so gelten diese in erster Linie der Aufrechterhaltung bzw. der Wiederherstellung des Gleichgewichts, d. h. der Harmonie in der Welt. Nach indianischem Verständnis ist das Gleichgewicht auf der Erde momentan extrem gestört: die Umwelt wird zerstört, Tiere und Pflanzen missbraucht und Menschen werden in vielen Teilen der Welt unterdrückt. Ihrer Meinung nach kann nur eine Rückbesinnung auf spirituelle Werte das Überleben der Menschheit sichern:

„Wir müssen verstehen, daß die Erde uns vernichten wird, bevor wir sie vernichten. Die Erde ist sehr mächtig.“ (Pazzogna, 1998, S.36)

1.3. Heilkunst der indianischen Schamanen

Indianische Schamanen, in dieser Arbeit gleichbedeutend auch als „Medizinmänner“ bezeichnet, betrachten den Menschen aus ganzheitlicher Perspektive, d. h. sie berücksichtigen physische, psychische, soziale und spirituelle Aspekte zugleich, während in der westlichen Schulmedizin die Erkrankung eines Organs zumeist die ausschließliche Fixierung des Arztes auf dieses Organ nach sich zieht. Medizinmänner bemühen sich, „nicht Symptome, sondern Ursachen..., nicht Krankheiten, sondern Kranke, nicht einen Teil des Menschen, sondern den ganzen Menschen“ (Kaiser, 1996, S.80) zu heilen.

Die Ursache physischer oder psychischer Erkrankung wird meistens in einer Störung des Gleichgewichts zwischen Körper, Geist, Seele, menschlicher Gemeinschaft und Kosmos gesehen:

„In der Mehrzahl der Fälle, die ich behandelt habe, kann die Krankheit des Patienten direkt auf eine Verletzung der natürlichen oder der spirituellen Gesetze zurückgeführt

werden...Dadurch verliert das Individuum seine Balance und [die daraus folgende] Disharmonie verursacht Krankheit – in geistiger, körperlicher, emotionaler oder spiritueller Beziehung.“ (Medicine Grizzlybear Lake; nach Kaiser, 1996, S. 67)

Krankheiten werden oft als Warnsignale des Körpers gewertet, die auf eine für den Menschen und seine Umwelt negative Entwicklung aufmerksam machen und so zur Umkehr aufrufen. Heilung erfolge dann über die „Wiedergewinnung des idealen, von göttlichen Wesen geschaffenen Urzustands der ausgeglichenen Balance“ (Kaiser, 1996, S. 49).

Die von indianischen Schamanen angewandten Heilmethoden sollen zumeist eine Verbindung zum spirituellen Bereich im Menschen herstellen, auf den sich jegliches Ungleichgewicht letztlich zurückführen ließe:

„Ich weiß nicht, was ihr aus euren Büchern gelernt habt, aber das Wichtigste, was meine Großväter mir beigebracht haben, war, daß es in unserer Seele einen Bereich gibt, über den wir sehr wenig wissen, und daß es eben dieser Bereich ist, der über unser Gesundsein und Kranksein entscheidet.“

(Thomas Largewhiskers, Medizinmann der Navajo; nach Walsh, 2000, S. 227)

Die Ähnlichkeit zu bestimmten Theorien der Transpersonalen Psychologie, die den Kontakt zu dem sogenannten „transpersonalen Wesenskern“ des Menschen als Voraussetzung für dessen körperliche und geistige Gesundheit sehen, ist offensichtlich (siehe 5.1.).

Um anderen Menschen helfen zu können, muss der Schamane sich bis ins letzte Detail in sie hineinversetzen können. Tahca Ushte, ein berühmter Medizinmann der Lakota bemerkt dazu:

„Ein Medizinmann sollte kein Heiliger sein. Er sollte das Auf und Ab, die Verzweiflung und die Freude, das Magische und die Realität, den Mut und die Angst seines Volkes erfahren und fühlen. Er muss so tief sinken können wie ein Wurm und so hoch fliegen wie ein Adler. Wenn er nicht beides erfahren hat, ist er kein guter Medizinmann.“

(Fire Lane Deer, 1995, S. 92)

Die wenigsten Medizinmänner behaupten von sich, alle Krankheiten heilen zu können. Auch unter indianischen Schamanen gibt es Spezialisierungen auf bestimmte Fachgebiete. Bei manchen Erkrankungen, wie z. B. bei Blinddarmentzündungen oder Viruserkrankungen, kann auch das Heranziehen der modernen Schulmedizin vom Schamanen empfohlen werden.

Die von indianischen Schamanen verwendeten Methoden sind für westliche Menschen oft sehr schwer nachvollziehbar, haben sich aber dennoch oft als wirksam herausgestellt. Sie reichen von Singen, Tanzen und Trommeln, über die Anwendung von Heilpflanzen oder den Besuch heiliger Orte, bis hin zu sogenannten „schamanischen Reisen in die Anderswelt“, bei

denen der Schamane sich bemüht, verlorengegangene Seelenanteile des Kranken zurückzuholen oder etwaige Besetzung von Geistwesen aufzulösen.

Auch die Durchführung von Schwitzhütten-Ritualen gilt als hochwirksame Methode, verlorengegangenes Gleichgewicht wiederherzustellen und so physische und psychische Krankheiten zu heilen.

2. Das Schwitzhütten-Ritual

2.1. Das Schwitzhütten-Ritual in der Lakota-Tradition

Von vielen indianischen Stämmen, hauptsächlich aus Mexiko, den Vereinigten Staaten und Kanada, wird berichtet, dass sie Schwitzhütten-Rituale durchführen. Einige Stämme können dabei auf eine angeblich jahrtausendalte Tradition zurückblicken, während andere Stämme das Ritual erst in der Neuzeit von anderen Stämmen übernahmen.

Die Zeremonien der einzelnen Stämme und Medizinmänner weichen dabei in Details voneinander ab; Grundidee und tragende Merkmale bleiben aber meistens identisch. Es soll daher ausreichen, den Ablauf und die Symbolik des Schwitzhütten-Rituals eines einzigen Stammes stellvertretend für alle anderen Traditionen darzustellen. Ich habe mich für die Sioux-Indianer (oder in ihrer eigenen Sprache: Lakota-Indianer) entschieden, da von ihnen umfangreiches Material überliefert wurde und das Schwitzhütten-Ritual eine entscheidende Rolle innerhalb ihrer Tradition spielt.

2.1.1. Legende um die Entstehung der Schwitzhütte

Das Schwitzhütten-Ritual gilt bei den Lakota als das älteste Ritual überhaupt. Es wird eigenständig, aber auch als Vorbereitung für sämtliche andere Zeremonien, wie den Sonnentanz oder die Visionssuche, durchgeführt.

Folgende Legende, an die heute noch viele Lakota glauben, erzählt den Ursprung und die Entstehung der ersten Schwitzhütte:

Ein junges Mädchen lebte zusammen mit ihren fünf Brüdern. Jeden Morgen gingen die Brüder zur Jagd. Eines Tages kehrten nur noch vier der fünf Brüder von der Jagd zurück. Am nächsten Tag nur noch drei, dann nur noch zwei, schließlich nur noch ein einziger, bis zuletzt das Mädchen alleine zurückblieb. In dieser Zeit kannte man noch keine Gebete oder Rituale, die einen führen konnten. Aus Verzweiflung wollte sich das Mädchen umbringen und schluckte zu diesem Zweck einen großen, runden Stein. Als sie etwas Wasser trank, begann sich der Stein in ihr zu regen und vier Tage später gebar sie einen Sohn. Sie nannte ihn Inyan Hoksi, den Steinjungen. Eines Tages sah das Mädchen, wie er einen Bogen und einen Pfeil mit einer steinernen Pfeilspitze

anfertigte. (Bis dahin hatten die Jäger nur zugespitzte Stöcke als Waffen benutzt.) Sie erzählte ihm die Geschichte ihrer fünf Brüder und flehte ihn an, nicht zur Jagd zu gehen. Er erwiderte, er werde seine Onkel finden und mit ihnen zurückkehren und zog zur Jagd los. Gegen Abend gelangte er zu einem Tipi, in dem eine hässliche, alte Frau saß. Sie forderte ihn auf, ihr den Rücken zu massieren. Der Steinjunge fühlte etwas Scharfes, Speerähnliches aus ihrer Wirbelsäule aufsteigen und wusste, dass die alte Frau damit seine Onkel getötet hatte. Da sprang er hoch in die Luft, ließ sich mit allem Gewicht auf sie fallen und brach ihr damit das Rückgrat. In ihrem Tipi fand er fünf Bündel, in denen sich fünf vertrocknete menschliche Körper befanden. Da hörte er einen Haufen Steine zu ihm sprechen. Die Steine trugen ihm auf, ein Feuer zu entfachen, um darin Steine zu erhitzen, aus Weidenstäben eine kleine Hütte zu bauen, diese mit Bisonhäuten zu bedecken und dann die fünf leblosen Bündel und die heißen Steine in die Hütte zu tragen. Der Junge tat, wie die Steine es von ihm verlangten. Er setzte sich selbst mit in die Hütte und begann, Wasser auf die Steine zu gießen. Beim vierten Aufguss begannen die „Toten“ mit ihm zu singen und zu sprechen. Viermal öffnete und schloss er die Tür. Beim letzten Mal erkannte er fünf Männer, seine Onkel, die neben ihm saßen. Seit diesem Tag gelten die Schwitzhütte, die Steine, das Wasser und das Feuer als heilig und werden zur Reinigung, für das Leben und die Gesundheit verwendet.

(frei nach Crow Dog, in: Pazzogna, 1998, S. 149ff. und
Fire Lane Deer, 1995, S. 198ff.)

Inyan Hoksi gilt als der erste Mediziner der Lakota. Nach Pazzogna stellte er durch seine Abstammung von den heiligen Steinen eine Verbindung zum Göttlichen her und schenkte den Menschen mit der Schwitzhütte eine Möglichkeit, mit der Geisterwelt in Kontakt zu treten. Die Legende macht deutlich, für wie alt die Lakota die Schwitzhütten-Zeremonie halten und welche große Heilkraft sie ihr zutrauen.

2.1.2. Bau einer Schwitzhütte

Beim Bau eines Inipi, wie die Schwitzhütte auf Lakota bezeichnet wird, wörtlich „sie schwitzen“, ist jede Handlung symbolträchtig und wird von Gebetsrezitationen und der Darbringung von Opfern, meist Tabak, begleitet. Obwohl gewisse Elemente konstant bleiben, existieren auch innerhalb der Lakota-Tradition viele verschiedene Variationen und Interpretationen des Schwitzhütten-Rituals. Im Folgenden wird ein Grundgerüst beschrieben, mit dem wohl relativ viele Lakota übereinstimmen würden (Schwarzer Hirsch, 1978, Fire Lane Deer, 1995, Pazzogna, 2000, Jackisch, 2000).

Oft beginnt der Bau einer Schwitzhütte mit der Auswahl passender Steine, die später im Feuer erhitzt und dann in die Schwitzhütte gelegt werden. Da die Steine großer Hitze standhalten müssen, sind z. B. Lava oder Granitgestein gut geeignet. White Bird berichtet über die Steine:

„Diese Steine stehen für unsere Vorfahren. Wir treffen diese Wahl also mit größter Sorgfalt, da es sich hier nicht um irgendwelche Steine handelt. Sie werden gesegnet und wir achten sie, wie unsere Vorfahren. Deshalb werden sie auch mit größtem Respekt und Bedacht gehandhabt.“ (White Bird; nach Pazzogna, 1998, S. 159)

Die Schwitzhütte wird üblicherweise aus zwölf oder sechzehn jungen Weidenstäben errichtet, die im Kreis in den Boden gesteckt und anschließend in Form eines Iglus zu einer Hütte zusammengebunden werden. Nun werden vier horizontale Stäbe um dieses Gerüst gebunden, die nach Lakota-Mythologie die vier Phasen der Schöpfung symbolisieren sollen. Die Hütte wird mit Decken, ursprünglich mit Büffelfellen, abgedeckt. Nur in einer Himmelsrichtung, oft nach Westen hin, manchmal nach Osten, wird eine kleine Öffnung für den Eingang freigelassen, die erst bedeckt wird, wenn die Teilnehmer sich im Inipi befinden.

Tahca Ushte berichtet über diese Hütte:

„...für die, die darin hocken, bedeutet sie das ganze Universum. Die Geister aller lebenden Kreaturen und Dinge sind in dieser Hütte vereint, daran glauben wir.“ (Fire Lane Deer, 1995, S. 201)

Zugleich symbolisiert die Hütte für die Teilnehmer den „Bauch von Mutter Erde“, aus dem sie nach Vollendung der Zeremonie wie neugeboren entlassen werden.

„Ist die Schwitzhütte einmal fertig, so gleicht sie dem Bauch einer auf dem Rücken liegenden, schwangeren Frau. So kehren wir hier zugleich in den Bauch unserer Mutter oder den unserer Mutter Erde zurück.“ „Durch die Rückkehr in den Leib unserer Mutter Erde reinigen wir uns von all unseren Exzessen und erfahren neue Bewußtseins Ebenen, die uns innere Klarheit bringen.“

(White Bird; Pazzogna, 1998, S. 164)

In der Mitte der Hütte wird eine runde Grube ausgehoben, in die später die heißen Steine gefüllt werden. Diese Grube stellt den Mittelpunkt der Hütte und damit das Zentrum des Universums dar. In ihr sehen die Lakota die Macht Wakan Tanka verkörpert.

Die ausgehobene Erde wird entweder direkt vor der Hütte oder am Ende eines kleinen Pfades, der die Hütte mit der Feuerstelle verbindet, zu einem kleinen Erdhügel aufgehäuft, der als „heiliger Berg“ oder Altar bezeichnet wird. Hier werden Ritualgegenstände, wie die „heilige Pfeife“, und andere Gegenstände, wie z. B. ein Bisonschädel, abgelegt.

Sowohl Schwitzhütte, als auch Grube und Altar, bilden in ihrer Grundform einen Kreis. Als Symbol steht der Kreis für „den ewigen Kreislauf der Natur, für das Werden und Vergehen, für vollendete Harmonie“ (Jackisch, 2000, S. 32) und kann als Ausdruck unendlicher, in sich geschlossener Ganzheit Wakan Tanka selbst symbolisieren.

Das Feuer, in dem die Steine erhitzt werden, steht für die Sonne, die der Erde Wärme und Licht schenkt und als Voraussetzung für alles Leben gilt. Der kleine Pfad, der von der Schwitzhütte zur Feuerstelle führt und somit symbolisch die Erde mit der Sonne verbindet,

darf, sobald das Feuer entzündet ist, nur noch vom Ritualleiter und vom Feuerhüter betreten werden.

(Anmerkung: Hier wurde eine Schwitzhütten-Konstruktion nach Tradition der Lakota beschrieben. Obwohl diese Art von mit Decken oder Fellen verhängten Weiden- oder Bambusgerüsten ziemlich geläufig ist, sei doch erwähnt, dass man gerade in Mexiko auch häufig eine als „Temazcal“ bezeichnete Schwitzhütte vorfindet. Ein „Temazcal“ wird komplett aus Stein und Lehm erbaut und besteht aus der eigentlichen Schwitzkammer sowie einem direkt angeschlossenen Ofen, in dem die Steine erhitzt werden und von dem aus die Hitze in die Kammer gelangt. Siehe Fotos, 7.6.)

2.1.3. Ablauf einer Schwitzhütten-Zeremonie

Der Ablauf einer Schwitzhütten-Zeremonie hängt nicht nur vom Ritualleiter selbst, sondern auch von den Teilnehmern, dem Anlass und den stets wechselnden äußeren Umständen ab, so dass hier wieder nur ein grobes Grundschema aufgezeigt werden kann.

(Anmerkung: Das im Folgenden Beschriebene wird hier weder bewertet, noch kommentiert oder in westliche Sichtweise übertragen. Durch zahlreiche Zitate soll der Erhalt des ursprünglichen Sinns gewährleistet werden.)

Der Ritualleiter betritt die Hütte zuerst. Oft verteilt er Salbei auf dem Boden der Hütte und verbrennt anschließend aromatische Kräuter, wie z. B. Süßgras. „So wird alles geheiligt, und alle bösen Gedanken und Gefühle werden vertrieben.“ (Fire Lane Deer, 1995, S. 203)

Dann betreten die Teilnehmer die Hütte. Ursprünglich sollten sie dabei nackt sein, wobei dies heute v. a. im katholischen Mexiko oft anders gehandhabt wird. Tahca Ushte bemerkt dazu:

„Wenn du in eine Schwitzhütte kriechst, komme nicht in Badehosen oder mit einem Handtuch um die Lenden. Du sollst ja wiedergeboren werden. Du wirst wie ein Baby aus dem Schoß der Mutter kommen, denn unsere wirkliche Mutter ist die Erde. Du wirst mit neuem Geist aus dem Bad kommen. Du willst doch nicht mit Unterhosen wiedergeboren werden.“ (Fire Lane Deer, 1995, S. 203)

Die Teilnehmer gehen im Uhrzeigersinn um die Grube herum und setzen sich zur Rechten des Ritualleiters, der rechts neben dem Eingang sitzt.

Es soll an dieser Stelle angemerkt werden, dass viele Medizinerinnen menstruierende Frauen vom Schwitzhütten-Ritual grundsätzlich ausschließen. Es wird oft erwähnt, dass Frauen, die sich durch ihre Blutung jeden Monat von selbst reinigen, einer Reinigung durch das Schwitzhütten-Ritual nicht so dringend bedürfen wie Männer. Darüber hinaus werden einer

Frau während ihrer Menstruation besondere Kräfte zugesprochen, die unter Umständen mit denen des Ritualleiters kollidieren können. Tahca Ushte erklärt, dass „eine große Naturkraft in ihr [der menstruierenden Frau] steckt, die die Medizinmänner stören und die Heilung aufhalten könnte.“ (Fire Lane Deer, 1995, S. 218)

Ein Gehilfe des Ritualleiters, der Feuerhüter, trägt nun z. B. mit einer Heugabel, ursprünglich mit einem Elchgeweih, den ersten, vom Feuer glühend roten Stein herein. Dieser wird in die Mitte der Grube gelegt. Schwarzer Hirsch, ein großer Häuptling und Heiler der Ogalalla-Lakota erklärt: „Dieser erste Stein ist dem Großen Geiste gewidmet, der immer in der Mitte von allem ist“ (Schwarzer Hirsch, 1978, S. 52). Der zweite Stein wird auf der Westseite, der dritte auf der Nordseite, der vierte im Osten und der fünfte Stein im Süden abgelegt. Diese Steine repräsentieren die vier Himmelsrichtungen und die damit assoziierten Kräfte. Der sechste Stein schließlich steht für die „Mutter Erde“ und wird direkt auf dem ersten Stein platziert. Annie Pazzogna meint: „Der erste und der sechste Stein sind austauschbar, da auch die Erde und der Schöpfer füreinander stehen“ (Pazzogna, 1998, S. 169). Eine beliebige Anzahl weiterer Steine kann hereingebracht werden. „Zusammen stellen sie [die Steine] alles dar, was es im Weltall gibt“ (Schwarzer Hirsch, 1978, S. 53).

Dabei wird jeder einzelne Stein gesegnet, im Inipi willkommen geheißen und oft mit Salbei oder Zedernnadeln bestreut.

Dann reicht der Ritualleiter manchmal die „heilige Pfeife“ herum, die nur unter Einhaltung ganz bestimmter Riten geraucht wird und die die beim Rauchen gesprochenen Gebete durch den aufsteigenden Rauch direkt zum Schöpfer Wakan Tanka tragen soll.

Nun wird der Eingang vom Feuerhüter verschlossen, worauf es im Inneren des Inipi normalerweise dunkel wird. Schwarzer Hirsch erklärt:

„Die Dunkelheit stellt diejenige der Seele dar, von der wir uns nun selber reinigen müssen, um des Lichtes teilhaftig zu werden.“ (Schwarzer Hirsch, 1978, S. 54)

Der Ritualleiter gießt nun Wasser über die glühenden Steine, wobei Dampf entsteht.

Tahca Ushte erläutert:

„Hier haben wir die Vereinigung der Erde mit dem Himmel und des Lebenswassers mit heiligem Atem des Geistes – Großvater und Großmutter vereinigen sich. Eine große Kraft steigt auf. Wir atmen ihn ein, diesen Odem, trinken das Wasser, den weißen Dampf – er bedeutet die Wolken, die lebendige Seele, das Leben.“

(Fire Lane Deer, 1995, S. 204f.)

Die Hitze kann zuweilen sehr intensiv werden. Wenn einer der Teilnehmer dem nicht mehr standhalten kann, kann er zumeist ein vorzeitiges Öffnen des Eingangs bewirken oder auch das Inipi verlassen.

Annie Pazzogna gibt folgenden Ratschlag:

„Betet, denn je mehr ihr betet, desto weniger werdet ihr die Hitze spüren. Die Schwitzhütte ist keine Prüfung der Ausdauer, sondern ein Ort des Gebets. Man lernt hier zu beten, um die Hitze zu ertragen.“ (Pazzogna, 1998, S. 169f.)

Im Inipi wird gemeinsam gebetet. Oft wird um den Fortbestand und das Wohlergehen der Mutter Erde und aller Lebewesen und um den Beistand der Geister gebeten, heilige Lieder werden gesungen und auch eine Zeit der Stille wird oft miteinander geteilt. Auch für persönliche Probleme und Sorgen kann Beistand und Hilfe erbeten werden. Den genauen Ablauf bestimmt wiederum der Ritualleiter.

Es gibt in der Regel vier Durchgänge, d. h. der Eingang wird viermal geöffnet, das Wasser wird nachgefüllt und neue Steine werden hereingebracht. Dabei werden meistens in den verschiedenen Durchgängen bestimmte Himmelsrichtungen oder Aspekte angesprochen.

Annie Pazzogna beschreibt, dass der erste Durchgang dem Körper, der zweite dem Verstand, der dritte der Gefühlswelt und der vierte Durchgang der spirituellen Welt gewidmet ist (Pazzogna, 1998, S. 170f.).

Schwarzer Hirsch, der nach eigenen Angaben die ursprüngliche Tradition der Lakota beschreibt, spricht im ersten Durchgang den Westen an, womit er die reinigenden Wasser und die Güte meint, im zweiten Durchgang den Norden, aus dem nach der Lakota-Mythologie die reinigenden Winde kommen, im dritten Durchgang den Osten, von woher die Weisheit stammen soll und im vierten Durchgang den Süden, der für das Leben selbst und die spirituelle Welt steht (Schwarzer Hirsch, 1978, S. 56ff.). Dabei werden jeweils die Kräfte und Geister dieser unterschiedlichen Qualitäten herbeigerufen.

Nach Beendigung des letzten Durchgangs verlässt zuerst der Ritualleiter das Inipi. Die Teilnehmer folgen ihm wieder im Uhrzeigersinn. Somit hat jeder Teilnehmer die Grube in der Mitte der Hütte insgesamt einmal umkreist. Beim Verlassen der Hütte kann jeder die Worte „mitakuye oyasin“ sprechen, wörtlich „alle meine Verwandten“. Damit ist gemeint, dass die Teilnehmer das Schwitzhütten-Ritual nicht nur für sich selbst durchführen, sondern auch zum Wohl aller ihrer Verwandten. Unter „Verwandte“ werden „alle menschlichen Wesen auf der Erde, alle lebenden Dinge bis zum kleinsten Insekt und zur kleinsten Pflanze“ verstanden (Fire Lane Deer, 1995, S. 222).

Schwarzer Hirsch erläutert:

„Der hochheilige Ritus ist damit beendet, und die Teilnehmer sind wie wiedergeborene Menschen; sie haben viel Gutes, nicht nur für sich selbst, sondern für den ganzen Stamm getan.“ (Schwarzer Hirsch, 1978, S. 61)

Nun können sich die Teilnehmer mit kaltem Wasser waschen und etwas trinken. Häufig beschließt ein gemeinsames Essen das Ritual.

Tahca Ushte erklärt:

„Wir entsteigen dem Bad mit dem Gefühl des Wohlseins, mit klarem Kopf – glücklich. Wir wissen, wir haben etwas Gutes getan, etwas, das nicht nur uns, sondern allen lebenden Wesen zugute kommt.“ (Fire Lane Deer, 1995, S. 206)

Über die Wirkung des Schwitzhütten-Rituals berichtet Annie Pazzogna:

„Wir werden innen und außen gereinigt. Der Dampf erweitert die Poren und zieht Krankheiten mit dem Schweiß aus der Haut.“ (Pazzogna, 1998, S. 170)

Tahca Ushte erläutert:

„Die Hitze und die Kraft der Erde treffen dich voll. Du atmest es ein, füllst dich damit an. Die Kraft dringt in dich ein, heilt dich. Der Dampf wird von der Haut gebremst, aber die Erdkraft durchdringt deinen Körper und deinen Geist. Er heilt viele Krankheiten – Arthritis, Rheumatismus. Die Wunden deiner Seele heilen.“ (Fire Lane Deer, 1995, S. 205)

Schwarzer Hirsch meint dazu:

„Wir lassen alles, was unrein ist, in der Hütte des Inipi-Ritus zurück, damit wir so leben, wie der Große Geist es wünscht, und etwas von der wirklichen Welt des Geistes wissen, die hinter unserer Welt verborgen ist.“ (Schwarzer Hirsch, 1978, S. 62)

2.2. Die Schwitzhütte vor ihrem kulturalanthropologischen Hintergrund

Von vielen Kulturen ist überliefert worden, dass sie zu gesundheitlichen und spirituellen Zwecken Schwitzhütten gebrauchten. Hartmann (1969) geht davon aus, dass es sich dabei um eine Tradition aus vorgeschichtlicher Zeit handelt. Mehl (1972) betrachtet es als wahrscheinlich, dass die Menschen der gesamten nördlichen Hemisphäre schon in der Steinzeit das sogenannte „Steinschwitzbad“ kannten. Nach Rätsch (1996) gibt es in der Kaukasusgegend sogar prähistorische Funde von aus Mammutknochen erbauten Schwitzhütten aus der Eiszeit.

Mario Rojas Alba (2004/1), Gründer und Vorsitzender des mexikanischen Instituts für Traditionelle Medizin (Tlahuilli A.C.), beschreibt die hypothetischen Ursprünge der Schwitzhütten-Kultur:

Man gehe aus evolutionstheoretischer Sicht davon aus, dass der Homo erectus im Paläolithikum den Gebrauch des Feuers entdeckte, das er zunächst zum Erwärmen, dann zum Kochen verwendet habe. Bald habe er die Feuerstelle ins Innere seiner Höhle verlegt, um so vor Regen und Schnee Schutz zu finden. Dabei gehe man davon aus, dass das Feuer permanent erhalten wurde und von einem Steinkreis umgeben worden sei, um es unter Kontrolle halten zu können. Dabei sei bald erkannt worden, dass die Steine sich erhitzen ließen und die Wärme lange Zeit speichern konnten. Auch sei schnell bekannt geworden, dass beim Kontakt von Hitze und Wasser Dampf entstehe. Man habe außerdem entdeckt, dass das Holz und das Laub bestimmter Bäume und Pflanzen beim Verbrennen verschiedene Auswirkungen auf den Menschen hätten. So habe man im Inneren der Höhle gezielt bestimmte Pflanzen verbrannt, um bestimmte Düfte und Heilwirkungen zu erzeugen. Als der Mensch schließlich die Höhlen verließ und sich neue Behausungen erbaute, habe er das Feuer und das Wissen um seine reinigende und heilende Wirkung mitgenommen. Da es sich gezeigt hätte, dass die Kraft der Wärme in kleinen Räumen stärker sei, habe man begonnen, mit Zweigen kleine Hütten zu bauen, die man mit großen Blättern, später mit Fellen, bedeckt habe. Man wußte bereits, dass sich durch die Verwendung heißer Steine der lästige Rauch des Feuers vermeiden ließ. So habe man sich in diese Schwitzhütte zeitweise zurückgezogen, um die wohltuenden Auswirkungen von Hitze und Dampf zu erfahren.

Dabei seien von Anfang an viele Mythen und Legenden mit der Schwitzhütte verbunden gewesen. Die Hitze und das Feuer wären in vielen Kulturen als Attribute der Sonne betrachtet worden, die als lebensspendende, mächtige Gottheit verehrt wurde. Den zum Himmel aufsteigenden Rauch oder Dampf habe der Mensch als Möglichkeit gesehen, mit der Götterwelt Kontakt aufzunehmen. Rojas Alba (2004/1) nennt auch viele Beispiele der Verehrung von heiligen Steinen, die als belebt angesehen wurden.

Die weite Verbreitung des Gebrauchs von Schwitzhütten wird von vielen Autoren bestätigt (z.B. Pieper, 2002, Pazzogna, 2000, Storl, 1996, Gehrke, 1989). Dabei gibt es zwei unterschiedliche Theorien zur Verbreitung: Einige Autoren vermuten einen Ursprungsort, z.B. das heutige Finnland (Lopatín, 1960), von dem aus sich die Schwitzhütten-Kultur ausgebreitet habe, bis sie schließlich auf den amerikanischen Kontinent überbracht worden sei. Tatsächlich scheint es eine Gruppierung mongolischer Einwanderer gegeben zu haben (die Déné oder Slavey), die vor 10.000 Jahren über die Behringstraße nach Amerika gewandert seien und Beweise des Gebrauchs von Dampfbädern hinterlassen hätten (Junquera Rubio, 2001, nach Rojas Alba, 2004/1). Andere Autoren gehen davon aus, dass sich die Benützung von

Schwitzhütten auf beiden Kontinenten zugleich und unabhängig voneinander entwickelt hätte (Moedano, 1961).

Auch wenn man heute weder geographische Herkunft noch Entstehungszeiträume zweifellos bestimmen kann, so steht doch fest, dass sowohl in Europa und Asien als auch in Amerika seit langer Zeit Schwitzhütten-Rituale durchgeführt wurden.

Nach Herodot hätten die Skythen, indogermanische Reitervölker, den indianischen Formen ähnliche Schwitzhütten-Zeremonien durchgeführt (Pazzogna, 2000). Storl (2001) erwähnt Dampf- und Schwitzbäder bei den Kelten und Germanen. Nach Aaland (1997/2) wurden bei Ausgrabungen an den berühmten Maya-Stätten Piedras Negras (siehe auch Escobedo und Houston, 1998), Chichén Itzá und El Paraiso Ruinen alter Schwitzhäuser entdeckt, die teilweise über 1200 Jahre alt sein sollen. Jackisch (2000) beschreibt den Gebrauch von Schwitzhütten bei den verschiedensten Indianervölkern Nordamerikas.

Wahrscheinlich hat sich aus den einfachen Schwitzhütten später die Badekultur der Antike entwickelt, die sich von den griechischen Gymnasien bis hin zu den Kaiserthermen der römischen und byzantinischen Kultur großer Beliebtheit erfreute (Stendel, 1960, Brödner, 1983; nach Gehrke, 1989).

Im Mittelalter kannte man im deutschen Sprachraum sogenannte „Badestuben“, die mit Steinöfen beheizt wurden und in denen man Wasser zum Verdampfen brachte. Aus hygienischen und moralischen Gründen seien diese Bäder später geschlossen worden (Pieper, 2002).

Heute kennt man vor allem die finnische Sauna, die nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland in großem Stil eingeführt wurde (Pieper, 2002) sowie das türkische Hamam und das russische Banja.

Während sich diese Formen des trockenen Heißluftbads (finnische Sauna) und des feuchten Dampfbads (Banja) von spirituellen Traditionen vollständig gelöst haben, existieren bei den Indianerstämmen Nordamerikas noch immer verschiedenste traditionelle Formen des Schwitzhütten-Rituals, welche die Schwitzhütte in bestimmte Mythen eingebettet sehen und die über den Gebrauch der Schwitzhütte eine Verbindung zum Göttlichen herstellen wollen (Jackisch, 2002).

3. Qualitative Explorationsstudie: Methodisches Vorgehen

3.1. Fragestellung

Als ich während eines Mexiko-Aufenthalts die Schwitzhütten-Zeremonie kennen lernte, erklärten mir mehrere Personen, dass ein Schwitzhütten-Ritual *alle* physischen und psychischen Krankheiten heilen könne. Es wird behauptet, dass es sich bei diesem Ritual um eine uralte (vielleicht die erste) Form von kombinierter Körper- und Psychotherapie handelt. Folgende Fragen drängen sich dabei auf:

Was bedeutet „Heilung“?

Was wird im Zusammenhang mit dem Schwitzhütten-Ritual unter „Heilung“ verstanden?

Inwiefern kann ein Schwitzhütten-Ritual „heilen“?

Was kann „geheilt“ werden? Unter welchen Bedingungen? Wie dauerhaft ist die „Heilung“? Können auch Menschen außerhalb der indianischen Tradition „Heilung“ erlangen?

Wie und wodurch findet beim Schwitzhütten-Ritual „Heilung“ statt?

Was geschieht während eines Schwitzhütten-Rituals?

Welche Rolle spielt das Einhalten eines traditionellen Rituals bei der „Heilung“?

Zu diesen Fragen gibt es bisher kaum wissenschaftliche Untersuchungen. Diese Diplomarbeit soll dazu beitragen, ein möglichst umfassendes Bild vom Wirken solcher Schwitzhütten-Rituale zu gewinnen.

3.2. Qualitatives Vorgehen

Um sich von einem Thema, das in der wissenschaftlichen Forschung bisher weitgehend unbekannt ist, ein umfassendes Bild machen zu können, ist eine qualitative Explorationsstudie mit dem Hauptziel der Deskription bestens geeignet. In diesem Fall soll das Wirken und das therapeutische Potenzial traditioneller und moderner Schwitzhütten-Rituale, unter Berücksichtigung eventueller Bedingungen und Voraussetzungen, beschrieben werden.

Es erschien besonders bei diesem Thema, das in vielerlei Hinsicht unsere traditionelle Weltansicht sprengt, wichtig, den oft kritisierten Ethnozentrismus so weit wie möglich zu vermeiden, d.h. mit großer Offenheit an die Erforschung heranzugehen und eigene

Vorstellungen und Betrachtungsweisen zunächst einmal außer acht zu lassen. Da diese Diplomarbeit sich als eine vorsichtige Annäherung an das Thema versteht, sollte nicht hypothesenprüfend, sondern, wenn möglich und sinnvoll, hypothesengenerierend gearbeitet werden. Ein induktives Vorgehen bot sich also an.

Da aber das Schwitzhütten-Ritual überall als Reinigungs- und Heilungszeremonie vollzogen wird und diese Diplomarbeit das therapeutische Potential dieser Rituale erforschen will, schien es vertretbar, trotz weitgehend induktiven Vorgehens die Hypothese, dass durch diese Rituale „Heilung“ stattfinden kann, beim weiteren Vorgehen im Kopf zu behalten. Was unter dem Begriff „Heilung“ genau zu verstehen sei, sollte dabei zunächst offen bleiben.

Da viele verschiedene Traditionen existieren und auch die einzelnen Schwitzhütten-Leiter im Ablauf der Zeremonie und in ihrem Verständnis von der Sache voneinander abweichen, konnte es kein Ziel sein, ein allgemeingültiges Bild vom Schwitzhütten-Ritual darzustellen, dem alle Traditionen in allen Details zustimmen würden. Auch sollte keine Evaluation vorgenommen werden. Ob das Schwitzhütten-Ritual wirklich statistisch signifikante Heilungseffekte erzielt, kann nur in einer quantitativen Analyse ermittelt werden, die den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

Hier soll vielmehr über die Darstellung subjektiver Deutungsmuster ein erster Eindruck von der Thematik vermittelt und ein breites Spektrum an Möglichkeiten aufgezeigt werden, die uns die Schwitzhütten-Zeremonie eventuell bieten kann. Dabei wurde vermieden, die erzielte Information auf bestimmte Maßzahlen zu verdichten oder im Inhalt extrem zu verkürzen. Stattdessen war das Ziel, den gesamten Informationsgehalt der Interviews möglichst vollständig und umfassend wiederzugeben.

3.3. Datenerhebung

3.3.1. Das offene, halbstrukturierte, qualitative Interview

Es fiel nicht leicht, aus den in der Psychologie anerkannten Methoden eine auszuwählen, die für genau diese Themenstellung passend erschien. Als besonders ergiebig für eine erste Annäherung an das Thema wurde eine Form der Befragung erachtet. Andere qualitative Erhebungsverfahren (wie z. B. Beobachtung oder Gruppendiskussion) sind sehr aufwendig, beschränken sich auf die Sichtweise des Forschers oder lassen keine gezielten Nachfragen zu und wurden somit als ausschließliche Verfahren für eine erste Annäherung an das Thema als weniger geeignet angesehen.

Es erschien mir wichtig, den Befragten möglichst viel Freiraum zu lassen, ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre subjektiven Deutungen zu äußern und die Themen anzusprechen, die ihnen persönlich bedeutsam erscheinen. Man hätte also das „narrative Interview“ nach Schütze anwenden können, bei dem man lediglich ein Thema vorgibt und den Befragten ermuntert zu erzählen. Allerdings sollten bestimmte Aspekte, wie z. B. die Anwendbarkeit auf andere Kulturkreise, auf jeden Fall Berücksichtigung finden, so dass es sinnvoll war, zumindest einen groben Leitfaden zu verwenden.

Das „fokussierte Interview“ nach Merton und Kendall (siehe Lamnek, 1995) soll die Wirkung einer bestimmten Stimuluskonstellation erforschen. Dabei wird aber die Stimuluskonstellation noch *vor* der Befragung analysiert und Hypothesen werden über ihre Wirkung formuliert. Das Ziel einer solchen Befragung ist es (entgegen dem oben begründeten Vorgehen), vorab formulierte Hypothesen an der Realität zu prüfen.

Das „problemzentrierte Interview“, wie es Witzel (1985) vorschlägt, erfüllt wohl die für unseren Zweck dienlichen Kriterien noch am ehesten. (Anmerkung: Hier ist nur das qualitative Interview ohne Gruppendiskussion, Fallanalyse oder biographische Methode gemeint.) Man kann sich vorstellen, sich, statt auf eine „gesellschaftliche Problemstellung“, auf das Thema Schwitzhütte zu konzentrieren. Nach dem Prinzip der Offenheit sollte auf eine explizite Hypothesenbildung *vor* der Befragung verzichtet werden. Allerdings ist klar, dass der Forscher schon einen gewissen Wissenshintergrund mitbringt. Diesen gilt es, sich bewusst zu machen und offenzulegen. Außerdem sollte der Forscher die objektive Seite der gesellschaftlichen Problemstellung *vor* der Erstellung des Leitfadens analysieren. Der Forscher geht somit von einem relativ offenen, theoretischen Konzept aus, das aber anhand der gewonnenen Daten stets modifiziert werden kann.

Das „problemzentrierte Interview“ hat also keinen rein explorativen Charakter, da das theoretische Konzept und die Ergebnisse der vorgeschalteten Inhaltsanalyse in den Leitfaden mit einfließen. Es findet eine Vermischung von Induktion und Deduktion statt.

Für das Thema Schwitzhütten war es sicherlich nicht zweckdienlich, vor der Befragung *allzu* viele Informationen heranzuziehen, da möglichst offen und unvoreingenommen an das Thema herangegangen werden sollte. Allerdings fand eine „vorgeschaltete Inhaltsanalyse“ in gewissem Maße schon allein dadurch statt, dass das kulturelle Umfeld und der Ablauf der Schwitzhütten-Zeremonie betrachtet wurden (siehe 1. und 2.). Außerdem liegt einer Untersuchung über das therapeutische Potenzial von Schwitzhütten ja zwangsläufig die

Hypothese zugrunde, dass bei einem Schwitzhütten-Ritual unter bestimmten Umständen Heilung stattfinden könne.

Auch der von Witzel angeregte Kurzfragebogen, der zusätzlich zum Interview einige biographische Daten abfragen soll, schien für die vorliegende Untersuchung sinnvoll zu sein.

Das von Witzel vorgeschlagene Kriterium der Gegenstandsorientierung unterstreicht die Bedeutung der Anpassung der Forschungsmethoden an den untersuchten Gegenstand. Es ist durchaus sinnvoll und in der qualitativen Forschung sogar gefordert, eine bestimmte Erhebungsmethode nicht kritiklos zu übernehmen, sondern so zu modifizieren, dass sie für den jeweiligen Gegenstand und das jeweilige Erkenntnisinteresse optimal passend wird.

Für eine Erforschung der Schwitzhütten-Zeremonie boten sich also *offene, halbstrukturierte, qualitative Interviews* an, denen ein Kurzfragebogen vorausging. Dabei bezieht sich „offen“ auf die Freiheitsgrade des Befragten, „halbstrukturiert“ auf die Freiheitsgrade des Interviewers und „qualitativ“ auf die Auswertung des Interviewmaterials (s.u.).

3.3.2. Auswahl der Interviewpartner

Es waren ursprünglich zwischen fünf und zehn Interviews geplant.

Die Möglichkeit der reinen Zufallsauswahl der Gesprächspartner entfiel hier, da nur eine begrenzte Menge an kompetenten Gesprächspartnern zur Verfügung stand und die Stichprobe ohnehin zu klein sein würde, um repräsentative Aussagen zu treffen. Da ein möglichst breites Spektrum an Informationen über das Wirken der Schwitzhütten-Zeremonie erzielt werden sollte, bot es sich an, die Stichprobe möglichst heterogen zu gestalten und nach bestimmten Kriterien („theoretical sampling“) zusammenzustellen.

Es sollten dabei sowohl Laien (die bisher an einigen Schwitzhütten-Ritualen teilgenommen haben), als auch Experten (die über langjährige Erfahrung mit dem Leiten von Schwitzhütten-Zeremonien verfügen) zu Wort kommen.

Bei den Laien interessierte v. a. ihre unvoreingenommene, theoretisch wenig vorgeprägte und aus direkter Erfahrung gewonnene Sichtweise, während die Experten auch über relevantes Hintergrundwissen verfügen sollten.

Es sollten sowohl Männer, als auch Frauen, jeweils unterschiedlicher Altersstufen, befragt werden. Auch wurde angestrebt, einen Teil der Interviews in Mexiko und einen Teil in Deutschland durchzuführen, so dass auch die kulturell geprägten Unterschiede in den Ergebnissen auftauchen würden.

Eigentlich wäre es zudem sinnvoll gewesen, sowohl Befürworter, als auch Kritiker dieser Methode um ihre Einschätzung zu bitten. Da dies aber den Rahmen dieser Arbeit gesprengt hätte, außerdem eine Evaluation ausdrücklich *nicht* das Ziel dieser Untersuchung ist, wurde auf die explizite Suche nach Kritik verzichtet.

Die Ermittlung geeigneter Gesprächspartner erwies sich als unproblematisch. Über persönliche Bekannte sowie Weiterempfehlungen der Befragten wurde der Kontakt zu den Interviewpartnern hergestellt. Diese freuten sich über das vorhandene Interesse und die geplante Diplomarbeit, so dass in keinem einzigen Fall das erbetene Interview verweigert wurde.

Eine Tabelle, die über Hintergründe der Gesprächspartner (biographische Daten, Ausmaß der Erfahrung mit Schwitzhütten-Ritualen, usw.) Aufschluss gibt, befindet sich im Anhang (7.1.).

3.3.3. Durchführung der Interviews

Zur Unterstützung bei der Interview-Führung wurde ein grober Leitfaden entwickelt, der zum einen die für die Fragestellung relevanten Themengebiete stichwortartig auflistet, zum anderen zu jedem Bereich ein oder mehrere fertig ausformulierte Fragen bereitstellt (siehe 7.3.). Somit sollte es dem Interviewer im Fluss des Gesprächs ermöglicht werden, sich sowohl über eventuell noch unbehandelte Themen rasch einen Überblick zu verschaffen, als auch auf vorgefertigte Formulierungen zurückzugreifen, um in den verschiedenen Interviews für ein gewisses Maß an Einheitlichkeit zu sorgen. Der Schwerpunkt der Befragung lag dabei eindeutig auf der Erfassung persönlicher Erfahrungen und subjektiver Deutungsmuster der Gesprächspartner.

Zunächst allerdings wurde das Konzept der Untersuchung und der entwickelte Leitfaden zur Supervision einer auf die Arbeit mit qualitativen Interviews spezialisierten Mitarbeiterin des Instituts für Soziologie der Universität Mannheim vorgestellt. Anschließend wurde der Leitfaden ohne weitere Änderungen im Rahmen eines Probeinterviews auf praktische Durchführbarkeit getestet. Er erwies sich als übersichtlich, alle interessierenden Themen behandelnd und somit für den Zweck der Untersuchung gut brauchbar und wurde daher unverändert beibehalten. (Da keine Änderungen vorgenommen wurden, konnte das Probeinterview normal ausgewertet werden.)

Im Rahmen der Exploration wurden insgesamt, das Probeinterview eingeschlossen, 13 Interviews durchgeführt. Die Interviews fanden zwischen Oktober 2002 und April 2003 statt, wurden teils in Deutschland, teils in Mexiko durchgeführt und dauerten zwischen 30 und 165,

im Durchschnitt 83 Minuten. Dabei wurden drei Interviews auf Deutsch, zwei auf Englisch und die restlichen acht Interviews auf Spanisch durchgeführt.

Zu Beginn der Interviews wurden mit Hilfe eines standardisierten Kurzfragebogens (siehe 7.2.) sowohl biographische Daten als auch Informationen über das Ausmaß der jeweiligen Erfahrung mit Schwitzhütten-Ritualen erfragt. Es interessierten neben Geschlecht, Alter, Nationalität und Wohnort auch Beruf, Ausbildung und Religionszugehörigkeit. Außerdem wurden die dem Gesprächspartner bekannten Schwitzhütten-Traditionen erfasst, ob er/sie regelmäßig Schwitzhütten-Rituale besucht bzw. leitet, wie weit das letzte Ritual zurückliegt und seit wie vielen Jahren und (als grobe Schätzung) wie oft der Befragte jeweils an solchen Ritualen teilgenommen bzw. diese geleitet hat.

Im Anhang kann man sich anhand der Tabelle „Hintergrundinformation zu den Interviewpartnern“ einen Überblick über die interviewten Personen verschaffen (7.1.).

Um dann das eigentliche Gespräch in Gang zu bringen, wurde zunächst ein starker Erzählstimulus vorgegeben. Die Befragten wurden aufgefordert, über ihr erstes, persönlich miterlebtes Schwitzhütten-Ritual zu berichten. Somit wurde über alle Gesprächspartner hinweg, unabhängig von ihrer Erfahrung mit dem Ritual, eine gewisse Vergleichbarkeit ihrer Erzählung gewährleistet. Außerdem kommt dem ersten Schwitzhütten-Ritual in den meisten indianischen Traditionen besondere Bedeutung zu, da es den Zeitpunkt des Erwachsen-Werdens markiert und oft am Beginn der Ausbildung als Mediziner steht.

Dann kam in den meisten Fällen die Funktion und Wirkungsweise von Schwitzhütten-Ritualen zur Sprache. Es ging in diesem Zusammenhang vor allem um die Fragen, wozu ein solches Ritual dient, wie es funktioniert und was damit erreicht werden kann.

Es wurde Wert darauf gelegt, dass die Befragten stets einen auf eigene Erfahrung gegründeten Standpunkt äußerten. In allen Fällen wurde das Thema „Heilung“ relativ bald von Seiten der Interview-Partner angesprochen, so dass die Frage nach der persönlichen Definition von „Heilung“ nahe lag.

Darüber hinaus wurde auch über die Voraussetzungen, unter denen Heilung stattfinden kann, gesprochen. Über welche Kenntnisse muss der Leiter einer solchen Zeremonie verfügen? Muss für das Ritual ein bestimmter Tag gewählt werden? Welcher Ort eignet sich besonders dafür? usw. Thema des Gesprächs war auch, ob die Teilnehmer bestimmte Voraussetzungen erfüllen müssen, etwa physiologischer, kultureller oder sonstiger Art, und, ob während des Rituals eine bestimmte Atmosphäre herrschen sollte.

Von besonderem Interesse war auch das Ritual an sich. Welche Rolle spielt es bei der Heilung? Müssen bestimmte Formen des Rituals unbedingt eingehalten werden? Kann das Ritual auch abgeändert und den Umständen angepasst werden?

In diesem Zusammenhang kam häufig auch der kulturelle Rahmen zur Sprache. Ist es sinnvoll, ein solches Ritual in Deutschland durchzuführen? Was muss dabei beachtet werden? Gegen Ende des Gesprächs wurde, wenn es nicht ohnehin schon von den Interview-Partnern aus gesprochen war, das Thema auf besondere Erlebnisse gelenkt. Die Befragten berichteten von starken Gefühlsausbrüchen, plötzlichen Erkenntnissen, Konfrontationen mit Vergangenheit oder Zukunft, Visionen oder Auditionen, oft jedoch, ohne sich näher darauf einlassen zu wollen. Dieses Thema soll auch im Rahmen dieser Exploration nur am Rande behandelt werden.

Um sicherzustellen, dass alle für die Befragten relevanten Themen zur Sprache gekommen waren, wurde das Interview immer mit der Frage beendet, ob es zum Thema noch etwas Erwähnenswertes gäbe, das bisher noch nicht zur Sprache gekommen war.

Im Anhang (7.3.) wurden dem Interview-Leitfaden die Gliederungspunkte hinzugefügt, unter denen die jeweiligen Antworten der Interviewpartner in der Ergebnisdarstellung (4.) aufgeführt werden.

Zum Abschluss wurde ein weiterer Kurzfragebogen (siehe 7.4.) ausgefüllt, der die äußeren Umstände des Interviews, wie Datum, Uhrzeit, Ort, Dauer, Räumlichkeiten, Gesprächsatmosphäre, Ablauf, besondere Vorkommnisse, usw. festhalten sollte.

Die Interviews wurden auf Tonband aufgezeichnet.

3.4. Datenauswertung

Wie schon bei der Wahl einer geeigneten Erhebungsmethode machte es auch bei der Auswertung Sinn, die Methode dem Gegenstand der Untersuchung anzupassen, bzw. eine neue, für das beschriebene Erkenntnisinteresse passende Methode zu entwickeln.

Das von Glaser und Strauss (1998) beschriebene Verfahren der „gegenstandsbezogenen Theoriebildung“ („grounded theory“), bei dem durch Paralleldurchführung von Erhebung und Auswertung eine schrittweise Entwicklung und Überprüfung von Theorien ermöglicht werden soll, erschien für den Zweck dieser Untersuchung als zu gewagt. Die Gefahr, sich frühzeitig auf eine Theorie zu versteifen und so den Blickwinkel unnötig einzuengen, war bei diesem in unserem Kulturkreis nur schwer nachvollziehbaren Thema zu groß.

Die Auswertung orientierte sich daher grob am Verfahren der „inhaltlichen Strukturierung“, das Mayring (1988, 1985) im Rahmen seiner „qualitativen Inhaltsanalyse“ beschreibt. Dazu wurden zunächst Kategorien definiert, die sich hauptsächlich aus der ursprünglichen Fragestellung, zusätzlich (anders als bei Mayring) auch aus dem Material selbst, ergaben. In einem Probedurchlauf wurde das erarbeitete Kategoriensystem erprobt und um fehlende Kategorien ergänzt. Auf diese Art und Weise ließ sich das Material übersichtlich und nach Themen geordnet darstellen.

Als Grundlage für die Zuweisung der Interviewinhalte zu den jeweiligen Kategorien wurden, statt möglicherweise subjektiv verfälschter Zusammenfassungen oder Transkripten, bei denen durch fehlende Intonation eventuell ein Teil der Bedeutung verloren gehen könnte, die Originaltonbandaufnahmen selbst verwendet. Oftmals kam es vor, dass die Interviewpartner auf eine bestimmte Frage antworteten, mit der Antwort aber so weit ausholten, dass sich dadurch auch andere Fragen klärten. In solchen Fällen wurde das Material natürlich der Kategorie zugeordnet, der es inhaltlich entsprach. Als Analyseeinheiten wurden dabei, inhaltlich an Themengebieten und Fragekategorien orientiert, einzelne Sätze oder ganze Gesprächsabschnitte verwendet.

Obwohl Wert darauf gelegt wurde, verfälschende Einflüsse so gering wie möglich zu halten, muss man doch erwähnen, dass sowohl die unterschiedlichen Interviewsprachen als auch die unterschiedliche kulturelle Herkunft der Interviewpartner eine einheitliche Auswertung erschwerten.

In der Darstellung des Materials wurde darauf verzichtet, zwischen den Interviewpartnern zu differenzieren. Es wäre durchaus vorstellbar gewesen, zwischen den Antworten von Laien und Experten, Männern und Frauen, oder nach verschiedenen Herkunftsorten oder kulturellem Hintergrund der Befragten zu unterscheiden. Da die Stichprobe aber für ein solches Vorgehen zu klein erschien und es leicht zu verfälschenden Schlussfolgerungen hätte kommen können, wurde das Antwortmaterial einfach zusammengetragen und möglichst komplett präsentiert. Entscheidend sollte sein, *was* gesagt wurde, nicht *wer* es gesagt hat. Nichtsdestotrotz wurde den Aussagen oft der Schlüssel zur Identifikation einzelner Interviewpartner (z.B. IP 5) hinzugefügt, so dass sich der interessierte Leser im Anhang (7.1.) über die jeweilige Person des Befragten Informationen einholen kann.

Eines der Gespräche wurde zusätzlich komplett wörtlich transkribiert (siehe 7.5.). Da die inhaltlich-thematische Ebene im Vordergrund stand, wurde auf eine literarische Umschrift oder eine Verwendung des Internationalen Phonetischen Alphabets verzichtet.

3.5. Diskussion der Gütekriterien

Bei einer Untersuchung wie dieser, die sowohl in methodischer als auch in inhaltlicher Hinsicht neue Wege geht, muss man sich über die Möglichkeiten zur Feststellung ihrer Güte ganz neue Gedanken machen.

Wichtig erschien mir, genau zu dokumentieren, mit welchen Verfahren die jeweiligen Ergebnisse erzielt wurden. Natürlich musste systematisch vorgegangen werden, d. h. die Erhebung und die Interpretation des Materials mussten schrittweise und nach bestimmten, auch für Außenstehende jederzeit nachvollziehbaren Verfahrensregeln erfolgen.

Selbstverständlich wurde bei der Befragung mit Vorsicht gearbeitet und großer Wert darauf gelegt, nicht suggestiv zu fragen, eventuelle Vorannahmen oder bestehendes Hintergrundwissen beiseite zu lassen, dabei aber auch nicht der „Leitfadenbürokratie“ zu verfallen (siehe Hopf, 1978).

Die aus der klassischen Testtheorie bekannten Gütekriterien der Objektivität, Validität und Reliabilität sind zumeist, wenn auch in eingeschränkter und etwas anders konzipierter Form, auch bei qualitativen Studien erstrebenswert. Natürlich kann man diese Gütekriterien bei einem qualitativen Interview, das subjektive Erfahrungen erfassen will, niemals in gleicher Weise garantieren oder überprüfen wie bei einer quantitativen Messung. Während es bei einer quantitativen Messung zu einem definierten Zeitpunkt in der Regel genau ein objektiv richtiges Ergebnis gibt, sind bei qualitativen Verfahren durchaus mehrere „richtige“ Ergebnisse möglich.

Objektivität im Sinne von Unabhängigkeit der Ergebnisse von der Person des Untersuchers ist bei sämtlichen Interviewformen, die nicht voll standardisiert ablaufen, fraglich. Bei einem offenen, halbstrukturierten Interview trifft der Interviewer in jedem Moment des Interviews Entscheidungen darüber, welche Informationen für die Fragestellung relevant sein könnten, welche Themen er durch Nachfragen vertieft und welche Fragen er in welcher Reihenfolge stellt. All diese Entscheidungen beruhen auf impliziten Hypothesen über die Wichtigkeit der einzelnen Punkte und eventuelle Zusammenhänge zwischen den Themen.

Um dennoch so weit wie möglich Objektivität zu gewährleisten, wurden dem Interview-Leitfaden vorformulierte Fragen angefügt, so dass durch gleich bleibende Formulierung der Hauptfragen der vorgegebene Stimulus in den einzelnen Interviews identisch war.

Bezüglich der Bestimmung der Reliabilität, im Sinne der Messgenauigkeit, ergeben sich in qualitativen Verfahren generell Schwierigkeiten. Es ist sogar strittig, ob qualitative Verfahren überhaupt reliabel sein sollten (vgl. Bortz und Döring, 1995). Wenn man die historische Einmaligkeit von Situationen betonen möchte, wird man zwar Zuverlässigkeit der Erhebung fordern, diese aber nicht durch wiederholte Erfassung zu belegen versuchen.

Feststeht, dass das herkömmliche Konzept der Reliabilität, v. a. im Sinne der „Wiederholungs-Reliabilität“, kein Ziel bei dieser Erhebung sein kann, da diese nicht voll standardisiert abläuft und man bei relativ freien Erzählungen immer mit gewissen Schwankungen in der Schwerpunktsetzung rechnen muss. Selbst wenn man dem gleichen Interviewpartner die gleichen Fragen noch einmal stellen würde, wäre es sehr wahrscheinlich, dass sich gewisse Abweichungen in den Antworten ergeben würden. Diese Abweichungen als Artefakte zu betrachten wäre sicher nicht richtig, da die Fragen relativ offen formuliert wurden, so dass sich verschiedene Antworten anbieten könnten.

Die Feststellung der Validität betrifft die Frage, ob man im Rahmen der Untersuchung wirklich das misst, was man zu messen vorgibt.

Man kann bezüglich des Interview-Leitfadens von Inhaltsvalidität ausgehen, da der Leitfaden nicht nur einigen Experten zur Beurteilung vorgelegt, sondern auch in einem Probeinterview getestet worden war.

Bei der Auswertung hoffte ich, eine gewisse Interpretationsobjektivität bzw. -validität dadurch zu erlangen, dass ich das Material teilweise auch Kommilitonen zur Interpretation vorlegte, denen das Thema Schwitzhütten-Ritual fremd war (konsensuelle oder argumentative Validierung). Teilweise war es auch sinnvoll, bei gewissen Unklarheiten noch einmal Rücksprache mit den Befragten selbst zu halten (kommunikative Validierung) oder auch Experten und Hintergrundinformationen zu Rate zu ziehen.

4. Heilung im Schwitzhütten-Ritual

Im Folgenden soll der Inhalt der 13 Interviews möglichst vollständig und geordnet wiedergegeben werden.

Ganz bewusst werden dabei, wie bereits beschrieben, die Aussagen der verschiedenen Interviewpartner, z. B. ob von Laien oder Experten getätigt, nebeneinander gestellt. Es macht bei einer so kleinen, nicht repräsentativen Stichprobe keinen Sinn, künstlich Unterschiede zwischen verschiedenen Gruppen herauszuarbeiten. Vielmehr sollten alle Aussagen zu einem möglichst breiten Bild über das Wirken der Schwitzhütten-Rituale verdichtet werden.

Es handelt sich hierbei um eine reine Deskription subjektiver Deutungsmuster der Befragten, wobei kein Versuch der Evaluation oder Rechtfertigung der Interviewinhalte unternommen wurde.

Um sich vom möglichen Wirken eines Schwitzhütten-Rituals ein Bild machen zu können, wird nun zunächst die Erfahrung einer Interviewpartnerin in ihrer Gesamtheit dargestellt. Dann erst sollen die von den Interviewpartnern genannten Inhalte thematisch gegliedert werden.

4.1. Fallbeispiel: Erfahrung eines Schwitzhütten-Rituals (Interview Nr. 7)

Die Interviewpartnerin Nr. 7 (im Folgenden: IP 7) hatte zum Zeitpunkt des Interviews (Januar 2003) erst ein einziges, etwa ein Jahr zurückliegendes Schwitzhütten-Ritual selbst miterlebt. IP 7 zeigte sich nachhaltig davon beeindruckt. Da sie sehr ausführlich über dieses Erlebnis berichtete und ihre Erzählung viele Elemente beinhaltete, die auch von anderen Interview-Partnern erwähnt wurden, soll ihre Erfahrung hier beispielhaft dargestellt werden.

Freunde, die in einer alternativen Hofgemeinschaft in Holland leben würden, hätten eine Schwitzhütte gebaut und eine Woche später mit einem erfahrenen Leiter ein Schwitzhütten-Ritual abgehalten. Dafür sei öffentlich Werbung gemacht worden, so dass Personen von außerhalb angereist seien.

IP 7 habe eigentlich nicht vorgehabt, an dem Ritual teilzunehmen. Sie sei an dem besagten Wochenende nur anwesend gewesen, weil sie für die Teilnehmer des Schwitzhütten-Rituals kochen wollte. Erst am Tag zuvor habe sie sich ganz spontan entschieden, auch mitzumachen. Die Schwitzhütte sei nach Art eines Inipi (siehe 2.1.2.) aufgebaut gewesen. Dünne Holzstangen seien zu einem Gerüst in Igluform zusammengebunden und später mit Decken

bedeckt worden. Am Ritual hätten in etwa 20 Personen teilgenommen, davon seien sechs ihre Freunde gewesen. Die restlichen Personen seien ihr fremd gewesen.

Vom Leiter des Rituals habe sie zuvor einige Informationen erhalten. Er habe ihr den Aufbau der Schwitzhütte erklärt und dargestellt, dass es sich beim Schwitzhütten-Ritual um ein Reinigungsritual aus der Indianertradition handele, bei dem man Dinge, die einen belasten würden, in der Schwitzhütte loslassen könne und die Hütte davon „gesäubert“ wieder verlassen könne. Die Schwitzhütte symbolisiere den „Bauch von Mutter Erde“, aus dem man nach Beendigung des Rituals „wiedergeboren“ werden könne.

IP 7 wusste abgesehen von den Erklärungen des Leiters nichts über das Ritual. Sie sei einfach neugierig gewesen, erzählte sie. Sie habe Vertrauen zum Leiter und zu ihren Freunden gehabt und es habe sich gut angefühlt mitzumachen. Dabei habe sie nichts Bestimmtes erwartet. Sie sei offen für alles gewesen.

Schon bei den Vorbereitungen für das Ritual hätten alle Teilnehmer mitgeholfen. Das Feuer sei unter einem Stapel Holzpaletten entzündet worden, in den man die quaderförmigen Steine eingeschichtet hatte. Während die Paletten verbrannten, hätten sich die Steine glühend rot gefärbt.

Mit einem Räucherwerk aus Kräutern habe der Leiter die Teilnehmer und die Steine „abgeräuchert“.

Dann habe der Leiter nacheinander vier Steine für die vier Windrichtungen in die Mitte der noch unbedeckten Schwitzhütte gelegt. Anschließend habe jeder Teilnehmer einen Stein in die Hütte bringen dürfen, etwas Kräuter darauf streuen und laut benennen, wofür der Stein stehen solle.

Nun seien die Decken auf das Hüttengerüst gelegt worden und die Teilnehmer hätten die Schwitzhütte betreten.

IP 7 erinnerte sich daran, dass es mehrere Runden gegeben habe, in denen die Teilnehmer der Reihe nach eingeladen wurden, etwas zu sagen, wenn sie es wünschten. Wer sich nicht mitteilen wollte, habe einen bestimmten Ausdruck verwenden können, um das Wort an den Nachbarn weiterzugeben.

Ein Problem für IP 7 sei die Tatsache gewesen, dass das Ritual auf Holländisch abgehalten wurde. Sie habe zwar viel, aber nicht alles verstehen können.

Am Anfang habe es eine Runde gegeben, in der jeder Teilnehmer abwesende oder verstorbene Personen in die Schwitzhütte einladen konnte, die ihm oder ihr wichtig waren. Weiterhin entsann sich IP 7 einer Runde, in der jeder Teilnehmer sich über etwas, was ihn oder sie zurzeit bedrücke, äußern sollte. Es habe sich gut angefühlt, erzählte IP 7, in der

Dunkelheit und im Schutz der Hütte Dinge auszusprechen, die einem zum Problem geworden waren. Dass sie einen Grossteil der anderen Teilnehmer nicht kannte, habe sie dabei nicht gestört:

„Das fand ich eigentlich auch gar nicht schlimm, das so auszusprechen vor den Leuten, die ich gar nicht kannte... Es ist ja total dunkel... Da habe ich mich eigentlich ... ganz wohl gefühlt.“

In einer weiteren Runde sollten die Teilnehmer in der Geborgenheit der Schwitzhütte das Wort an bestimmte, nicht anwesende Personen richten, denen sie gerne etwas sagen würden. Man habe ihnen Dinge sagen sollen, die sich aufgestaut hätten, Dinge, die man bisher nicht habe ausdrücken können.

Da sich alle Teilnehmer geöffnet und sehr persönlich geäußert hätten, sei es auch IP 7 leichter gefallen, dasselbe zu tun. IP 7 sagte dazu:

„Ich glaube, für mich war nicht das Problem, dass irgendwer zugehört hat, den ich nicht kannte, ... sondern für mich war das Problem, das überhaupt auszusprechen.“

Ihre Mutter sei Alkoholikerin, erzählte sie, und sie habe viele Probleme mit ihr gehabt. Im Schutz der Hütte habe sie bestimmte Dinge zu ihrer Mutter gesagt.

„Das war ... eine Situation, die mich ... sehr berührt hat... Ich kann echt nicht sagen warum.“

Dann habe der Leiter mit einem schnellen Trommelrhythmus begonnen, zu dem sich die Teilnehmer vorstellen sollten, alles, was sie loswerden wollten, in der Schwitzhütte zu lassen. IP 7 fand das Trommeln aber „zu schnell“, „zu heftig“ und fühlte sich von den Trommeln „verfolgt“. Einen kurzen Augenblick habe sie überlegt, ob sie die Schwitzhütte nicht lieber verlassen sollte. Aber insgesamt sei die Situation noch angenehm gewesen.

„Wo ich mich unheimlich wohl gefühlt habe, [war,] dass es so dunkel war... Ich fand das total toll... Ich habe noch nie so krass die Dunkelheit erlebt und so... genossen, die Dunkelheit. Das fand ich total schön. Deshalb bin ich letztendlich drin geblieben. [Das] hat mir total gut gefallen.“

Nach der Trommelrunde sei es sehr heiß geworden. Sie habe sich auf den kühleren Boden gelegt und sich auf der Erde zusammengerollt. Weil es anstrengend gewesen sei, der holländischen Sprache zuzuhören, habe sie „abgeschaltet“ und sei innerlich „abgedriftet“.

Da habe sie plötzlich auf vorher unbekannte Weise eine Verbindung zur Erde empfunden:

„Und dann habe ich mich ... sehr verbunden ... zur Erde gefühlt... Das war auch das, was nachher passiert ist, dass ich dann ... da nicht mehr weg wollte... Ich habe ein ganz krasses Gefühl gehabt, dass ich ... so zu dieser Erde gehöre.“

Der Schwitzhütten-Leiter habe an jeden Teilnehmer einen kleinen Kieselstein ausgeteilt, in den man in der Vorstellung die positive Energie aus der Schwitzhütte leiten sollte und den man anschließend mitnehmen habe dürfen.

IP 7 empfand eine starke Anziehung zu dem Stein und spürte viel Kraft in ihm. Sie habe sich geborgen gefühlt:

„Da lag ich dann halt auf dieser Erde und habe ... mich total verbunden mit der Erde gefühlt und habe mich total wohl gefühlt, weil es so warm war und so dunkel... Das war total schön.“

Plötzlich habe sie den Menschen als Teil der Natur wahrgenommen:

„Als ich da lag, habe ich den Gedanken gehabt, ... dass wir alle ... aus dieser Erde sind... Das hat mich dann auch ganz doll fasziniert... Obwohl ich mir das sonst ... nicht so richtig vorstellen kann, dass ein Mensch so zur Natur zählt.“

IP 7 erklärte, dass sie nie erwartet hätte, dass man eine so starke Verbundenheit zur Erde spüren könnte:

„Ich fand das echt ganz schön heftig!“

Da wäre die Zeremonie schon beendet gewesen und die Teilnehmer hätten angefangen, die Schwitzhütte zu verlassen. Nur IP 7 und zwei weitere Teilnehmer seien noch in der Hütte geblieben. Da habe sie plötzlich, ohne zu wissen warum, anfangen müssen, heftig zu weinen:

„Als die Leute raus waren und wir zu ... dritt waren, habe ich ... total angefangen zu weinen.“

Sie habe den Wunsch verspürt liegen zu bleiben und hatte Angst, was sie außerhalb der Schwitzhütte erwarten würde.

„Ich wollte da liegen bleiben und ... ich hatte das Gefühl, wenn ich da raus gehe, da ist alles ganz schlimm. Ich hatte ... das Gefühl, ich muss dableiben, weil es ist so toll.“

Im Nachhinein sagte sie, dass ihr in diesem Moment einfach alles „zuviel“ gewesen wäre. Sie habe im Laufe des Schwitzhütten-Rituals viele Bilder aus der Vergangenheit gesehen, sich an viele Erlebnisse mit ihrer Mutter erinnert und sei sich darüber klar geworden, dass sie oft falsch mit anderen Menschen umgegangen sei und auf die Probleme ihrer Mutter „falsch“ reagiert habe.

„...weil ich dann sehr viele ... Probleme auf einmal im Kopf hatte, die wieder hoch geschwappt sind, so ganz viele Bilder ... mit meiner Mutter, viele Erlebnisse. Aber nicht nur das..., sondern auch so vor allem mein Umgang damit, ... meine Fehler dabei, da ist mir sehr viel hoch geschwappt.“

„Ich habe ... das Gefühl gehabt, dass ich auf einmal ein paar Sachen erkannt habe, die ich vorher nicht erkannt habe.“

Dann sei der Leiter des Rituals gekommen und habe ihr gut zugeredet, dass sie die Schwitzhütte „langsam“ und „vorsichtig“ verlassen solle.

Ohne weiter darüber nachzudenken sei sie der Aufforderung gefolgt und habe schließlich als Letzte die Schwitzhütte verlassen. Draußen habe sie dann festgestellt, dass es außerhalb der Schwitzhütte „gar nicht schlimm“ sei, dass „beides [in der Schwitzhütte und außerhalb] sein Gutes ...[habe]“ und „beides schön“ sei.

„Ich bin halt dann raus und es war total hell, weil Vollmond war und es war total schön ... Toll! Also, das Gras war so ganz kühl und nass und ich bin dann einfach raus und habe mich dann da hingelegt, ins Gras... Und fand das total schön. Ich habe den Mond angeguckt und habe gedacht, 'Wow! Toll!'. Dann habe ich mich total gefreut und dann bin ich eingeschlafen.“

Rückblickend sagte sie über das Ritual:

„Eigentlich war das alles so sehr gut, so, was ich so davon mitgenommen habe ... finde ich im Nachhinein sehr, sehr positiv.“

Sie bezeichnete das Erlebnis als „eine sehr heftige Erfahrung insgesamt“ und erzählte, dass sie sich seitdem scheue, wieder an einem solchen Ritual teilzunehmen, weil sie viel Respekt davor und ein wenig Angst habe, was wohl das nächste Mal passieren könnte.

Durch das Ritual seien ihr eigene Fehler im Umgang mit anderen bewusst geworden:

„Ich habe ... so ein paar Sachen festgestellt, ... wo ich halt gemerkt habe, das habe ich so und so gemacht und das war vielleicht auch für die andere Person ... nicht so gut... Ich habe da so ein bisschen an mir arbeiten können, danach, durch diese Erfahrung.“

Das Verbundenheitsgefühl mit der Erde hätte auch danach noch angehalten.

„Als ich dann raus gegangen bin, habe ich dasselbe... Also, das Gefühl war immer noch da. Ich habe mir gedacht, das Gefühl wäre weg, wenn ich aus dieser Schwitzhütte raus gehe. Das war ... nicht weg. Also, ich fand es noch viel stärker, mit dem Mond und... Die Erde war immer noch da. Das war ... ein total schönes Gefühl.“

Seither würde sie die Verbundenheit zur Erde noch gelegentlich spüren. Über dieses Gefühl sagte sie:

„Ich habe manchmal den Gedanken gehabt, dass, wenn ich das jetzt noch mal machen würde und das noch mal haben würde, dieses ganz intensive Gefühl, dass es mir, glaube ich, total gut tun würde... Zurückziehen ... sich mit sich selber ... wohl fühlen,

weil das auch was ist, was mir ... sonst eher schwer fällt. Das ist, glaube ich, auch was, was da war.“

Die Vorstellung, sich im „Bauch von Mutter Erde“ zu befinden, habe sie sehr gut teilen können:

„...Dass das so als Wiedergeburt gesehen werden kann, das hatte ich dann auch manchmal echt... Ich habe mir immer mal wieder gedacht, ... das kann ich mir echt gut vorstellen, dass es so in der Gebärmutter ist, also, total warm und ...total dunkel und so... ein bisschen rot schimmernd von den Steinen und so ... ganz aufgehoben und geborgen.“

Im Laufe des Interviews fiel ihr plötzlich ein besonderes Erlebnis während des Schwitzhütten-Rituals ein, das sie bis dahin vergessen gehabt hatte. Sie habe sich auf einmal wie ein Urmensch in einer Höhle gefühlt:

„Ich habe mich so ein bisschen ... in der Zeit zurückversetzt gefühlt. Also, so mit der Erde verbunden zu sein und ... irgendwann hatte ich so dieses Bild von einer Höhle im Kopf und ich war da drin. Also, es war so ein bisschen ... wie eine Vision.

Da war irgend so etwas, dass ich gedacht habe, ich wäre wie am Anfang, ... so tausend, zehntausend Jahre zurückgereist ... So ein urmenschliches Gefühl hatte ich ganz kurz. Das war so mit dem Verbundenheitsgefühl.“

„Ich glaube, ich hatte das Gefühl, dass ich in ein früheres Leben von mir reisen konnte.... Ich glaube, ich habe mich erschrocken.... Es kann sein, dass es danach war, dass ich geweint habe. Das weiß ich aber gerade nicht mehr.“

Insgesamt bewertete sie die Erfahrung des Schwitzhütten-Rituals als „sehr, sehr positiv“ und meinte:

„Ich habe da schon ziemlich viel ... mitgenommen.“

4.2. Definitionen von Heilung

Bevor man sich näher mit der Art und Weise beschäftigt, auf die bei Schwitzhütten-Ritualen Heilung stattfinden kann, macht es Sinn zu klären, was die Interviewpartner überhaupt unter dem Begriff „Heilung“ verstehen.

In den Interviews war stets eine der ersten Fragen die nach dem Sinn und Zweck von Schwitzhütten-Zeremonien. Dabei fiel von Seiten der Befragten ohne Ausnahme in jedem

Interview der Begriff „Heilung“, so dass es sich anbot, die Frage nach der persönlichen Definition von „Heilung“ anzuschließen.

Es fiel auf, dass kein einziger Interviewpartner den Begriff „Heilung“ nur auf Besserung oder Aufhebung körperlicher Beschwerden bezog.

54% der Interviewpartner (7 von 13) erklärten, dass die *Genesung von körperlichen Leiden* jedweder Form zwar ein Teil der Heilung sei, aber eher die Folge von inneren „Heilwerdungsprozessen“ als die Definition von Heilung an sich.

Interviewpartnerin Nr. 6 (im Folgenden IP 6) erläuterte dazu, dass Krankheiten oft durch ungünstige Denk- und Verhaltensweisen geschaffen würden, auf die der Körper durch Krankheit aufmerksam machen wolle. Sie nennt das Beispiel eines Herzkranken, der sich aufgrund seiner gesundheitlichen Probleme mehr Ruhe gönnt und versucht, übermäßigen Stress abzubauen.

Jemand, der sich um Heilung bemühe, solle also nicht in erster Linie versuchen, seine körperlichen Beschwerden loszuwerden. Die Besserung von körperlichen Leiden würde sich ganz von alleine ergeben, wenn jemand das Augenmerk auf seine „ganzheitliche Heilwerdung“ richte. Welche Faktoren die Befragten dafür als essentiell betrachteten, soll im Folgenden erläutert werden:

Eine Voraussetzung für Heilung sei nach 31% der Befragten (4 von 13), *sich selbst zu kennen*, und nach 46% (6 von 13), *sich seiner Probleme und Schwächen bewusst zu werden*.

IP 4 meinte, es sei „der erste Schritt zur Heilung“, „genau zu wissen, was dein [das] Problem ist [sei]“. IP 8 empfand es als sehr heilsam, sich über „Fehler, Schwächen, usw. bewusst zu werden“; selbst wenn man sich noch nicht ändern könne, so sei dies doch der erste Schritt zur Besserung.

Ein weiterer Schritt, den insgesamt 54% der Interviewpartner (7 von 13) erwähnten, sei dann, *ungünstige Denk- und Verhaltensweisen zu ändern*.

So prangerte IP 8 z. B. die Lüge als äußerst schädlich für den Lügner und sein Umfeld an („Wer in Lüge lebt, wird krank!“) und nannte *Wahrhaftigkeit* als heilenden Faktor.

Weitere 23% (3 von 13) befürworteten eine *Reinigung*, die das Ziel hätte, von „allem Schlechten“, von „allen Negativitäten“ zu „befreien“, seien es Giftstoffe auf der körperlichen Ebene, schmerzende Gefühle auf der emotionalen oder Zweifel am Sinn des Lebens auf der spirituellen Ebene. IP 2 gab an, dass das Hauptproblem der Menschen auf ihrem Weg zum „Heilwerden“ ihre Ängste seien. Angst davor, als Person nicht genügend darzustellen, oder zu wenig zu besitzen, und ganz besonders die Angst vor allem, was man nicht kontrollieren

könne, würde die Menschen krank machen. Jede Heilung habe daher mit dem *Abbau von Ängsten* und dem *Aufbau von Vertrauen* zu tun. Außerdem müsse jede Person, die sich Heilung wünsche, sich darüber klar werden, welche Probleme wirklich zu ihr selbst gehörten und welche sie von anderen übernommen habe. Die meisten Menschen hätten sich freiwillig den Schmerz anderer zueigen gemacht, sei es von der Gesellschaft, von bestimmten Institutionen oder von der eigenen Familie. Ein wichtiger Schritt zur Heilung sei es von daher, aufzuhören, übermäßig viel über andere nachzudenken und sich Sorgen zu machen und statt dessen zu lernen, wie es IP 1 ausdrückte, *Dinge, die nicht zu einem selbst gehören, zu lassen*. Jeder trage, so IP 4, die Verantwortung für sein eigenes Wohlbefinden. Es sei daher wichtig, *„gut auf sich acht zu geben“*.

IP 2 führte aus, dass emotionale, mentale und spirituelle Probleme sich, wenn wir sie nicht „ausbalancieren“ würden, auf der körperlichen Ebene in Form von Krankheiten manifestieren könnten. Stress, Depression, Angst, usw. würden uns schwach machen; schlechte Gewohnheiten, wie ungesundes Essen, Wohnen, Schlafen und auch Denken würden unsere „Vibrationen nach unten ziehen“ und uns krank machen.

Einige Interviewpartner erwähnten nebenbei, dass der Mensch, wie alles, was existiere, Energie, d.h. Schwingung, sei. Die Befragten, die dieses Thema ansprachen (4 von 13), stimmten darin überein, dass höhere Schwingungsfrequenz mit größerem Wohlbefinden einhergehe, also Heilung stets zu höherer Schwingungsfrequenz führe. IP 12 meinte dazu, dass eine Person, deren Energie sich auf hohem Schwingungsniveau befinde, „positiv denke, fröhlich und bewusst“ sei. Eine Person, die von solch positiver und, wie er es in diesem Zusammenhang auch bezeichnete, „göttlicher“ Energie erfüllt sei, würde keine Probleme mehr haben und nicht mehr krank werden. Unter „Heilung“ verstehe er deshalb, wie auch drei weitere Befragte, *positive Energie in sich zu entwickeln*.

Die Interviewpartner IP 7 und IP 8 stellten zwar auch einen Zusammenhang zwischen psychischer und körperlicher Gesundheit her, gingen aber beide davon aus, dass es „zuviel verlangt“ (IP 8) wäre, auf perfekte, körperliche Unversehrtheit zu hoffen. IP 8 befand es für „unwahrscheinlich“, dass eine Person „mit glücklichem Herzen“ sehr krank werden würde, aber selbst wenn dies geschehen sollte, wäre der beste Weg zur Heilung sich trotzdem *ein glückliches Herz zu bewahren*.

Überhaupt gaben fünf von 13 Befragten *Glücklich sein* und vier *Sich gut fühlen* als Weg zur und gleichzeitig Ziel der Heilung an. IP 9 behauptete, „wenn wir glücklich sind und voller Freude, sind alle Probleme und Krankheiten weg“.

Fünf von 13 Befragten definierten Heilung als Herstellung von *Gleichgewicht*. IP 5 bezog sich dabei hauptsächlich auf die *Beziehung der Menschen zur Natur und zum Kosmos*. Diese solle *ausgeglichen* sein, d. h. Geben und Nehmen sollte so ausbalanciert werden, dass der Fortbestand von allen Lebewesen gesichert sei. IP 3 und IP 4 erklärten, dass sich alle Krankheiten auf ein Ungleichgewicht zwischen Wärme und Kälte im Körper zurückführen ließen. IP 4 erläuterte, dass die Maya Indianer den Körper symbolisch als einen Ofen betrachteten, wobei die Hitze vom Herzen ausgehe, das die „Lebensessenz“, d. h. das Blut, in den Körper pumpe. Damit im Körper Gesundheit herrsche, müsse eine bestimmte *Balance der Temperaturen* vorherrschen, also Wärme und Kälte in ausgeglichener Weise im Körper vorhanden sein. Darüber hinaus wollten die Befragten aber den Begriff „Gleichgewicht“ auf viele weitere Bereiche angewandt sehen, z. B. *Gleichgewicht zwischen Fühlen und Denken*, *zwischen Körper und Geist* (IP 3), *zwischen Mensch und seinen Mitmenschen* (IP 2), *zwischen Mensch und Natur/ Kosmos* (IP 5), kurz, wie es IP 3 nannte: „*Gleichgewicht in allem*“.

23% der Befragten (3 von 13) befanden eine Person als „heil“, wenn sie „in *Harmonie mit allem Leben*“ sei, was aus ihrer Sicht nicht nur die Menschen und die Tiere, sondern auch alle Pflanzen, die Erde, die Elemente und eventuell sogar Lebewesen aus anderen Welten/ Dimensionen einschließe, wenn sie also eine Form der Existenz gefunden habe, die sie friedlich mit allen anderen Lebensformen zusammenleben lasse, ohne gegenseitige Behinderung oder gar Ausbeutung. So könne es nach IP 8 auch sehr heilsam sein, *um Vergebung zu bitten* und sich im Weiteren um gute Beziehungen zu bemühen.

IP 4 und IP 10 hielten eine „*gute Verbindung zur Mutter Erde*“ für eine unbedingte Voraussetzung für das Stattfinden von Heilung. IP 4 legte Wert darauf, dass es wichtig sei, „*seine Wurzeln zu kennen und zu respektieren*“, wobei er damit neben kulturellem Hintergrund und den direkten Vorfahren auch den Ursprung der Menschheit an sich meinte.

31% der Befragten (4 von 13) betonten, dass ein Gefühl der *Verbundenheit mit allen Lebewesen*, das *Bewusstsein, eins zu sein mit allem Leben*, für die Heilung entscheidend sei.

IP 6 erklärte, was für viele der Befragten als Selbstverständlichkeit galt: „Keiner lebt nur für sich alleine. Wenn ich die Umwelt verschmutze, müssen letztlich ich und meine Nachfahren in dem Dreck weiterleben. Wenn ich irgendjemandem Schaden zufüge, wird sich dessen Bitterkeit in seinem Umfeld ausbreiten. Das ist, wie wenn ich einen Stein ins Wasser werfe, der dann Wellen schlägt. Am Ende kommen diese Wellen auch wieder bei mir an. So ist es mit allem Guten und mit allem Schlechten, das ich tue. Wenn man das verstanden hat, wird man eben lieber Gutes tun.“

Dieses Gefühl der Einheit würde einhergehen mit einem Gefühl der *Liebe zu allem Leben*. 39% der Interviewpartner (5 von 13) gaben die *Liebe zu sich selbst und zu anderen* als ausschlaggebend für die Heilung an. IP 8 meinte, dass Heilung gleich Liebe sei und dass es heilsam sei, „nach dem Pfad der Liebe [zu] streben“, zu lernen, sich selbst und andere immer mehr zu lieben und somit aufzuhören, sich selbst und anderen Schmerz zuzufügen. Er betonte, wie wichtig es sei, *auf sein Herz zu hören* und behauptete, dass man in physischer und psychischer Hinsicht umso gesünder sei, je mehr man in Liebe leben könne.

IP 5 meinte dazu: „Liebe ist nicht geben oder nehmen. Liebe bedeutet fusionieren, miteinander verschmelzen, eins werden“, stellte damit also die Verbindung zur oben erwähnten „Verbundenheit mit allem Leben“ her.

Durch das von der Liebe getragene Einheitsgefühl mit allem Leben würde man sich, laut IP 11, „mit ...[seiner] *eigenen Essenz verbinden*“, welche „Licht und Liebe“ sei. Diesen Punkt betrachteten 39% der Interviewpartner (5 von 13) als Voraussetzung für Heilung. IP 2 erklärte, dass die „spirituelle Seite in den Menschen ... befreit“ werden müsse, dass die Menschen *in Kontakt mit ihrem „wahren, inneren Selbst“* treten müssten. IP 6 erklärte über diese „spirituelle Seite“, dass es sich dabei um unsere „Seele“, d. h. um unseren „inneren Wesenskern“ handeln würde, der „jeden von uns leite... und uns unser Lebensziel an...[gebe]“ und der „‘nein‘ schrei...[e], wenn wir etwas falsch machen [würden], wenn Zweifel oder Ängste uns plagen [würden] und der uns auf den rechten Weg zurückführ...[en würde]“.

Heilung fände, nach IP 6, dadurch statt, dass wir uns *mit den vier Elementen verbinden* würden, also mit dem Geist von Erde, Feuer, Wasser und Luft. Diese seien „reine Essenz, reiner Geist“, da sie „nichts tun oder haben“, sondern einfach nur „sind“. Wenn wir uns mit dieser „reinen Essenz der Dinge“ verbinden würden, kämen wir dadurch automatisch in Kontakt mit unserer eigenen wahren Essenz, könnten *uns selbst und unseren Lebensweg klar sehen* und würden davon überzeugt sein, diesen Weg wirklich gehen zu können. Auch IP 7 bezeichnete das *Finden seines persönlichen Weges* als Teil der Heilung.

IP 12 hielt ebenfalls den *Glauben an sich selbst* für heilsam und betonte zudem, dass der Mensch „*in all seinen Aspekten vereint sein*“ müsse, also seine physische, mentale, emotionale und spirituelle Seite zu einer Einheit führen sollte.

Die „Entwicklung unserer spirituellen Seite“ ist es, was 31% der Befragten (4 von 13) als „*Verwirklichung unserer göttlichen Essenz*“ bezeichneten und als wesentlichen Bestandteil der „Heilwerdung“ betrachteten. IP 9 meinte, die Menschen müssten ihre „göttliche Essenz verwirklichen und sie in allem, jeder Pflanze, jedem Tier und jedem Stein erkennen“. So

würden sie „in Einheit und Liebe mit allem“ leben und dadurch „komplett mit sich selbst sein“. Dies sei Heilung.

IP 1 erklärt: „[Heilung ist,] wenn ich nicht mehr gegen mein eigenes Inneres handle oder ... denke, ... wenn ich mich ganz fühle, mich gut fühle, ... wenn ich in *Verbindung mit dem Göttlichen* in mir und um mich herum bin, ... wenn ich im Gleichgewicht bin und ... Liebe empfinden kann, d.h. wenn ich mich selbst lieben kann so wie ich bin und *Liebe zum Schöpfer* empfinde, ... wenn ich weiß, dass ich ein Teil des Universums bin und ..., dass es gut ist, so wie es ist, ... wenn ich Liebe vom Universum spüren kann.“

Diesen *Glauben an eine höhere Macht* und auch das *Vertrauen, dass alles, wie es ist, gut ist*, hielt auch IP 12 für heilsam.

Letztlich, so meinte IP 2, könne alles Heilung sein: ein Lächeln, ein „Bitte“ oder „Danke“, jemandem die Türe aufzuhalten, anderen zuzuhören, freundlich zu sein, einen Regenbogen oder einen Sonnenauf- oder -untergang zu betrachten, an Blumen zu riechen oder Vögeln beim Singen zuzuhören. Wichtig sei nur, nichts und niemandem Schaden zuzufügen.

4.3. Voraussetzungen für das Stattfinden von Heilungsprozessen

4.3.1. Erkenntnis des Problems

Wie schon in Punkt 4.2. erwähnt, sahen es 31% der Befragten (4 von 13) als eine Voraussetzung zur Heilung an, *sich selbst zu kennen* und 46% (6 von 13), *sich seiner Probleme und Schwächen bewusst zu werden*.

Bevor man über Heilung auch nur nachdenken könne, müsse man genau wissen, was man eigentlich heilen möchte. Dabei sei es wichtig, das *Problem bis an seinen Ursprung zu verfolgen*. So besteht im o. g. Beispiel des Menschen mit Herzproblemen die Ursache des Problems im stressigen Lebenswandel. Wenn diese Person nur ihre Herzprobleme heilen möchte, aber nicht bereit ist, ihr Leben zu ändern, werden sich die Herzprobleme, selbst wenn sie für kurze Zeit verschwinden sollten, früher oder später wieder einstellen oder sich in Form einer anderen Krankheit zeigen. Die *Grundidee* ist hierbei, *dass eine Krankheit immer zuerst auf psychischer oder spiritueller Ebene bestehe* und sich im Körperlichen erst dann manifestiere, wenn sie über längere Zeit hinweg verdrängt und nicht beachtet wurde. Es mache von daher wenig Sinn, ein körperliches Symptom, wie die o. g. Herzprobleme, nur mit Medikamenten zu behandeln.

Einige Interviewpartner gingen davon aus, dass eine Krankheit als „Warnsignal des Körpers“ zu verstehen sei. Wenn man auf seinen Körper „höre“ und das körperliche Symptom genau

untersuchen würde, könnte man seine Botschaft verstehen und die wirkliche Ursache des Problems erkennen.

IP 6 erklärte zum Beispiel, dass jemand mit Magenproblemen sich sehr wahrscheinlich zuviel ärgere. Heftiger oder oft empfundener Ärger würde die Produktion der Magensäure steigern, was in der Langzeitfolge sogar zu einem Magengeschwür führen könne. Dabei könne die Einnahme von Medikamenten das eigentliche Problem nicht lösen.

IP 5 sah es sogar als negativ an, überhaupt Medikamente zu sich zu nehmen, da diese ein bestimmtes Symptom „überdecken“ und den Körper mit Chemie vergiften würden. Damit würde man die Selbstheilungskräfte des Körpers schwächen und die dauerhafte Lösung des Problems nur verzögern.

Auch bei psychischen Problemen sei es notwendig, sich bewusst zu machen, was eigentlich der Ursprung des Problems sei. Dabei sahen, wie schon in 4.2. erwähnt, viele Interviewpartner die Vernachlässigung der „spirituellen Seite“ eines Menschen als ausschlaggebend an.

IP 2, der das Hauptproblem der heutigen Menschheit in der Angst sah, die Kontrolle zu verlieren, erklärte, dass durch den Glauben an eine höhere, gute Ordnung alle Zukunftsängste überflüssig würden.

Wenn eine Person, wie es IP 9 beschreibt, „ihre göttliche Essenz verwirklichen und sie in allem, jeder Pflanze, jedem Tier und jedem Stein erkennen“ würde, könne sie „in Einheit und Liebe mit allem“ leben. Dann würde sie nicht mehr unter Ängsten, Abhängigkeiten oder negativen Gefühlen, wie Ärger, Zorn, Neid, usw. leiden müssen.

4.3.2. Aufrichtigkeit

Um sich an die Ursache eines Problems herantasten zu können, sei es aber, nach 46% der Befragten (6 von 13), unbedingt notwendig, *ehrlich mit sich selbst zu sein*.

Sich seiner „Fehler, Schwächen, [usw.] ... bewusst zu werden“ ist nach IP 8 der erste Schritt zur Besserung. Man müsse allerdings dazu bereit sein, sich ehrlich mit seinem Problem auseinanderzusetzen, ohne es beschönigen oder verkleinern zu wollen.

„Wahr mit sich selbst und wahr vor allen“ zu sein, bezeichnete IP 13 als „wichtigen Heilfaktor“. Überhaupt hielten 38% der Befragten (5 von 13) es für heilsam, seine *Gefühle, Wünsche und Probleme ehrlich vor anderen zu äußern*. Nach IP 1 bräuchte es zwar „Mut, sich selbst zu zeigen“, würde einem aber im Endeffekt „Vertrauen zu sich selbst und zu anderen“ bringen.

IP 13 schränkte allerdings ein, dass es manchmal „zu intim“ oder „zu schmerzhaft“ sein könne, ein Problem vor einer Gruppe anderer Menschen zu erörtern. „Hauptsächlich“ gehe es darum, „ehrlich mit sich selbst“ zu sein.

IP 8 nannte als wesentlichen Schritt zur Heilung, eventuell vor anderen, aber auf jeden Fall vor sich selbst, „die Maske fallen[zu]lassen“ und sich bewusst zu machen, „wer du bist [wer man sei] und was deine Probleme sind [und welche Probleme man habe]“. Dabei sei es unumgänglich, sich offen und ohne Urteile zu beobachten und jeglicher Realität Verständnis und Liebe entgegenzubringen.

4.3.3. Wille zur Heilung

Als wichtigsten Heilfaktor überhaupt nannten 77% (10 von 13) den *Willen, geheilt zu werden*. Oft komme es vor, dass Menschen ihre Krankheiten oder Probleme wollten, so IP 7. Man beschwere sich zwar darüber, sei aber nicht bereit, die Konsequenzen einer Heilung zu tragen. Krankheiten oder Probleme könnten als Ausrede für Leistungsschwächen, schlechte Laune, fehlende Motivation, usw. dienen und würden einem das Mitleid und Bedauern anderer sichern. Viele Menschen „wollen umsorgt werden“, meinte IP 6.

IP 13 erklärte dazu, dass „Menschen oft dazu neig[t]en, sich [an ihrer Krankheit] festzuhalten,... weil sie schon so Teil ihrer Persönlichkeit geworden ist [sei], dass sie ...[sie] nicht loslassen woll[t]en“. Man müsse „wirklich loslassen ... wollen, damit Heilung stattfinden kann [könne]“.

Heilung geschehe, nach IP 2, aus „freiem Willen“. Niemand könne gegen seinen Willen geheilt werden, denn, so erklärte IP 2: „Wenn jemand nicht geheilt werden will, kann er sich der Heilung verschließen.“

Wenn der Wille einer Person zur Heilung nicht vorhanden sei, könne sie, nach IP 5, die Ursachen des Problems perfekt erkennen oder „tausend Botschaften von den Ahnen“ erhalten und ihr Zustand würde sich trotzdem nicht bessern. Überhaupt sei es Unsinn, Heilung als etwas anzusehen, an dem man nur passiv beteiligt sei. Darin stimmte er mit IP 9 und IP 12 überein. „Im Endeffekt“, meinte IP 9, „muss sich jede Person immer wieder selbst aus dem Dreck ziehen“.

Auch beim Schwitzhütten-Ritual sei es nach IP 12 letztlich „deine [die eigene] Willensstärke, dein [der eigene] Glaube, deine [die eigene] Kraft, deine [die eigene] Intention“, die Heilung bringen würden, am Ende also „die Energie, die du rein steckst [die man rein stecke]“.

Vier von 13 Befragten (31%) gaben an, dass es wichtig sei, sich beim Schwitzhütten-Ritual *auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren*, das man heilen wolle. IP 8 erklärte, dass es der Heilung zuträglich sei, wenn die Teilnehmer sich ein bestimmtes Problem vornähmen, an dem sie in der Schwitzhütte arbeiten wollten. IP 11 würde den Teilnehmern ihrer Schwitzhütten-Rituale eine Prise Tabak geben, die sie, bevor sie die Schwitzhütte betreten würden, „dem Feuer opfern“, also ins Feuer streuen könnten, wobei sie sich auf ein bestimmtes Gebiet konzentrieren sollten, in welchem sie sich Heilung wünschten.

Als IP 10 von der Möglichkeit sprach, die Schwitzhütte „wie neugeboren“ zu verlassen, betonte er die Notwendigkeit der Intention, „alles dort [zu] lassen, was du [man] nicht mehr braucht [brauche]“. Allerdings, so schränkte er gleich ein, solle man, obgleich man eine feste Intention habe, „nichts Bestimmtes erwarten“. Es sei wichtig, dass man „innerlich offen und frei“ sei und sich „vertrauensvoll hingeben“ könne.

4.3.4. Glaube an mögliche Heilung

Ein weiteres Element, das drei von 13 Befragten (23%) nannten, ist der *Glaube an eine mögliche Heilung*. Wer die Möglichkeit, Heilung zu erfahren, nicht in Betracht ziehe, habe sich schon aufgegeben. Einer solchen Person könne, solange sie nicht ihre Überzeugung ändere, durch nichts geholfen werden. IP 10 fand den „Glauben der Leute, dass sie sich von allem Negativen befreien könn[t]en“ für die Heilung „sehr wichtig“.

Auch IP 3, der als Arzt tätig ist, meinte, dass kein Mittel, keine Medizin und keine Therapie dem Patienten helfen könne, wenn dieser nicht fest an die Möglichkeit einer Heilung glauben würde. Ein Patient müsse seinem Arzt vertrauen und glauben, dass dieser ihm helfen könne.

Bei Schwitzhütten-Ritualen sei es notwendig, dass sowohl Teilnehmer, als auch Leiter an eine mögliche Heilung glauben.

4.3.5. Bereitschaft zur Veränderung

Eine weitere Grundvoraussetzung für das Stattfinden von Heilung sei nach 54% der Interviewpartner (7 von 13) die *Bereitschaft, sich zu verändern*. Manche Menschen wollten zwar ein bestimmtes Problem oder eine Krankheit loswerden, am besten jedoch, ohne dass sich sonst in ihrem Leben irgendetwas ändere. Negative Angewohnheiten wie ungesunde Ernährung oder Rauchen aufzugeben, fände man oft zu unbequem, problematische Verhaltensweisen wie ständiges Aufbrausen oder fehlendes Mitgefühl werte man als

unveränderlichen Teil seiner Persönlichkeit und schädliche Glaubenssätze wie zum Beispiel den Glauben an die eigene universelle Unzulänglichkeit definiere man kurzerhand als Realität.

Ein Heilungsprozess sei aber „nichts, was magisch ... in der Schwitzhütte passier...[e]“, woraufhin das Problem dann „weg [sei] ... für immer“ (IP 13).

Vielmehr sei es ein Teil der Heilung, meinte IP 1, *ungünstige Verhaltens- und Denkmuster zu erkennen und zu verändern*.

Das Schwitzhütten-Ritual könne einem zwar, so IP 8 und IP 9, helfen, sich bewusst zu werden, wer man sei und welche Probleme man habe, ob man dann allerdings bereit sei, sich zu ändern, hänge von einem selbst ab. Man könne im Schwitzhütten-Ritual zwar Einsichten über eigene „schädliche Gefühle und Gedanken“ gewinnen, erklärte IP 5. Man würde sich danach aber nur verändern, wenn man es wirklich wolle. Das Schwitzhütten-Ritual sei zwar als Reinigungsritual anzusehen, doch seien es in Wahrheit die Teilnehmer selbst, die sich von negativen Verhaltensweisen oder Einstellungen „reinigen“ würden (IP 5).

Nach IP 10 kann das Schwitzhütten-Ritual einem die „Chance geben, ... [sein] Leben zu ändern“. Ob man es aber tue, hänge von einem selbst ab.

Wer bereit sei, sich zu ändern, könne sich selbst einen neuen Weg eröffnen, ein neues Muster, das allem Leben gut tue (IP 9). So könne jemand, der vorher Bäume unnötigerweise gefällt oder ihren Lebensraum zerstört habe, nun neue Bäume pflanzen, erklärte IP 9.

Nach IP 6 solle man an einem Schwitzhütten-Ritual vor allem dann teilnehmen, wenn man „in einer bestimmten Sache sein Gleichgewicht nicht finde“ und wenn man „ganz persönlich, im Inneren, Dinge verändern“ wolle. Das Ritual könne einem die „Kraft“ geben, „sich zu ändern und die erkannten Fehler zu beheben“. Im Endeffekt läge es aber bei einem selbst, ob man es dann auch tue oder nicht.

Weiterhin beschreibt IP 6 „Heilung“ als einen Prozess der „Bewusstwerdung“, als „inneren Weg“. Mit der Zeit würde man feststellen, dass man bestimmte Dinge nicht weiter tun wolle. Man könne eine bestimmte, ungute Verhaltensweise einige Male beobachten, bis man sie genau kenne. Wenn sie einem nicht gefiele, sei man dann irgendwann dazu bereit, sie zu verändern.

4.4. Elemente von Schwitzhütten-Ritualen

Wie bereits erwähnt, gingen alle Interviewpartner davon aus, dass bei Schwitzhütten-Ritualen Heilung stattfinden könne. Welche Faktoren sie im Einzelnen dafür verantwortlich machten und wie sich diese, ihrer Ansicht nach, im Idealfall auswirken könnten, soll im Folgenden dargestellt werden.

4.4.1. Körperliche Grenzerfahrung

62% der Interviewpartner (8 von 13) gaben die in der Schwitzhütte herrschende *extreme Hitze* sowie den *Dampf*, der entstehe, indem Wasser auf die heißen Steine geschüttet werde, als heilsam an. Speziell bei Schmerzen der Knochen, Gelenke und Muskeln sei der Dampf hilfreich, meinte IP 12. Man könne mit Hilfe eines Wedels aus Pflanzen die heiße Luft sogar gezielt an schmerzende Stellen oder Energiezentren des Körpers lenken, erklärte IP 3.

IP 10 nannte die Temperaturschwankungen, die sich durch die Hitze in der Schwitzhütte und der Kälte des Wassers, mit dem sich die Teilnehmer zwischendurch abkühlen könnten, „energierend“, „aktivierend“ und „zellstärkend“.

Sechs der Befragten (46%) erwähnten auch die in der Schwitzhütte verwendeten *Heilkräuter* als heilungsfördernd. So könne man zum Beispiel Eukalyptus verwenden, um die Atmung zu vertiefen und damit wohltuend auf die Bronchien einzuwirken oder Salbei, um das Blut zu reinigen (IP 12). Je nach spezifischem Leiden der Teilnehmer, erklärte IP 6, würde man spezielle Kräuter auswählen. Dabei könne man aus den Kräutern einen Tee kochen, den man dann auf die heißen Steine gieße, was den Vorteil hätte, dass nur Dampf, aber kein Rauch entstehe. Oder aber man streue die Kräuter direkt auf die heißen Steine, was in der Dunkelheit der Schwitzhütte ein Funkeln und Leuchten auslöse, in dem man, so IP 2, „die Sterne und das Universum sehen“ könne.

Überhaupt zählten sieben der Befragten (54%) die *Dunkelheit* zu den die Heilung begünstigenden Faktoren. 23% (3 von 13) nannten auch die „*Eingeengtsein*“, das „*Eingesperrt-Sein*“ auf engem Raum als wichtigen Heilfaktor.

Diese „intensive“ Situation würde, nach IP 13, dazu führen, dass man „körperlich ... in einen *Grenzzustand*“ käme, der es einem ermöglichen würde, „psychisch Sachen [zu] lösen, die ...[man] vielleicht sonst nicht lösen würde“.

Die Hitze, die Dunkelheit und das „Eingeengt-Sein“ würden die Teilnehmer, so erläuterte IP 10, „unter Druck“ setzen. Man fühle sich „ausgeliefert“, wodurch ein „anderer Instinkt“ erwachen würde, der es einem ermögliche, mehr Dinge wahrzunehmen, aufmerksamer und sensibler zu sein. Dadurch könne man sowohl die äußere Situation, wie den Zustand der anderen Teilnehmer, als auch seine eigene innere Situation, wie eventuell vorher verdrängte Gedanken und Gefühle, genauer wahrnehmen. Man würde auch „andere Sinne“ öffnen, die „andere Wahrnehmungen“ ermöglichen würden. Damit deutete er auf außersinnliche Wahrnehmungsphänomene hin.

Außer IP 10 nannten noch 3 weitere Interviewpartner das Gefühl des „*Ausgeliefertseins*“ als wichtiges Element bei der Heilung in Schwitzhütten-Ritualen. IP 1 und IP 12 meinten übereinstimmend, dass man in solch einer Extremsituation wieder erkennen könne, was wirklich wichtig sei. Man könne, erläuterte IP 1, wieder „wertschätzen, was einem alles geschenkt wird“, womit sie auch die Befriedigung der Grundbedürfnisse meinte, und würde die „Wahrnehmung, was gut ist für einen“ sensibilisieren. Dadurch, dass einen nur die eigene „Kraft und Energie“ dazu bewegen würden, in der Schwitzhütte durchzuhalten und man in dem dunklen, geschlossenen Raum in gewisser Weise mit sich selbst alleine sei, könne man sich selbst erkennen, wer man sei und warum man so sei. Man würde lernen, sich zu akzeptieren und könnte schließlich erkennen, dass „psychische und mentale Probleme eigentlich gar nicht existier[t]en“ (IP 12). Man lerne, „Ängste, Schwächen, Krankheiten, usw. zu überwinden, stark zu sein, auszuhalten“ (IP 12). Durch das Durchstehen der extremen Situation in der Schwitzhütte könne man sogar lernen, „in der Gegenwart zu leben“, statt sich in Analysen des Vergangenen oder im Planen des Zukünftigen zu verlieren. Es helfe einem dabei, die Realität zu akzeptieren und „Probleme und Hindernisse“ zu „konfrontieren“, statt davor „davonzulaufen“ (IP 12). Auch IP 10 befand das „*Aushalten einer leidvollen Situation*“, das „Stark-Sein“, als heilsam.

IP 10 erklärte, dass derart extreme Situationen, wie zum Beispiel auch das „Bungee-Springen“, die „Molekularstruktur im Körper“ verändern würden. Durch die „Ausschüttung bestimmter Substanzen“ werde ein „Wandel“ ermöglicht. Festgefahrene Ideen, Vorstellungen oder Verhaltensweisen könnten sich auflösen. Die „Sichtweise der Dinge“ würde sich verändern.

Auch IP 6 befand es für möglich, durch das Schwitzhütten-Ritual eine neue „Sichtweise der Dinge“ zu erhalten. Man könne alles „aus einem anderen Winkel“ betrachten oder Details sehen, die einem vorher verborgen waren.

Durch die Hitze und die damit verbundene *Schwierigkeit zu atmen*, so meinte auch IP 4, würde man „Veränderungen im Körper“ fühlen und man beginne, „über ernstere Dinge nachzudenken“.

Obwohl heutzutage vielerorts das Ritual nicht mehr gänzlich unbekleidet vollzogen wird, nannten zwei Interviewpartner (15%) die *Nacktheit*, die oft auch ein Gefühl des „Ausgeliefertseins“ fördern würde, als wichtige Hilfe bei der Heilung. Zum einen könne der Zustand, in dem man auch geboren wurde, helfen, „zu seinen Wurzeln zurückzukehren“, also zum Ursprung des eigenen Lebens oder des Lebens an sich. Man könne sich seiner „Sterblichkeit, Einfachheit und Natürlichkeit bewusst werden“ und würde so letztlich die „menschliche Arroganz gegenüber der Mutter Erde“ verringern. Zum anderen müsse man mit der Kleidung symbolisch auch seinen ganzen Besitz und sein Prestige zurücklassen, wodurch man demütiger werden könne und die anderen Teilnehmer als einem selbst gleichgestellte „Geschwister“ erkennen könne.

Als „*Überlebenskampf*“, der „ans Eingemachte“, „ans Essentielle“ ginge, bezeichnete IP 1 die Situation in der Schwitzhütte. Man würde *Durst* empfinden, da es während des Rituals nichts zu trinken gäbe, *Hunger*, weil man mindestens einen Tag gefastet habe, im Winter *Kälte*, wenn man nackt um das Feuer stehe und auf Einlass in die Schwitzhütte warte und natürlich *Hitze* in der Schwitzhütte selbst. Es handele sich dabei um einen körperlichen Grenzzustand, der sich auch „stark auf Geist und Seele auswirk...[e]“ und dazu führen könne, Unbewusstes an die Oberfläche zu bringen oder sich in spiritueller Hinsicht für neue Einsichten zu öffnen.

Von einer „*todesähnliche[n] Erfahrung*“ sprach IP 10. Die Dunkelheit und der Kontakt zur Erde, auf der man sitze, und aus der alles Leben entstehe und zu der es letztlich wieder zurückkehre, würden dazu führen, dass man sich auch seiner eigenen Sterblichkeit bewusst würde. Jemand, der sich „des Lebens und des Todes bewusst“ sei, lebe „ernster, gewissenhafter und achtsamer“.

Auch IP 13 bezeichnete das Schwitzhütten-Ritual wegen der Dunkelheit, dem Schwitzen und den „Dingen, die da passieren“ als eine „*Art Todeserlebnis*“. Man würde sich vorher von seinem früheren Leben „verabschieden“ und anschließend als „neugeborener Mensch“ wieder aus der Dunkelheit ans Licht treten. Sie berichtete von einer Gruppe Aids-Krankter, mit denen sie Schwitzhütten-Rituale durchgeführt habe. Diese hätten dadurch eine ganz „andere Beziehung zum Leben und zum Tod“ bekommen, hätten eine „spirituelle Angebundenheit“

erfahren, aus der heraus sie mit ihrer Krankheit gelassener umgehen konnten und die ihnen Vertrauen schenkte. Für Menschen, die sich in einer vertrauensvollen Weise mit einer Macht, die größer sei als sie selbst, verbunden fühlen würden, die also „spirituell eingebunden“ seien, sei der Tod nicht so schlimm, so IP 13. Allgemein könne man durch das Schwitzhütten-Ritual, hierin stimmte sie mit IP 10 überein, einen anderen Bezug zum Thema Tod bekommen.

Allerdings waren sich die Interviewten keineswegs darin einig, dass das Schwitzhütten-Ritual immer eine körperliche Grenzerfahrung beinhalten müsse. So erklärte IP 5, dass es nicht darum ginge, „wie viel mehr Hitze kann ich aushalten?“, sondern eher „wie viel mehr Liebe kann ich empfinden?“.

4.4.2. Gemeinschaft mit anderen

IP 5 erwähnte, dass es früher im Kulturraum der Mayas, also im Süden von Mexiko und in Guatemala, hauptsächlich zwei Arten von Schwitzhütten-Ritualen gab: Das am häufigsten durchgeführte war das „*Familien-Ritual*“. Damals habe fast jede Familie eine eigene Schwitzhütte gehabt, in die sie sich in privatem Rahmen regelmäßig zurückzog, um sich „zu reinigen, zu beten und Kraft zu sammeln“. Daneben habe es die „*Heilungs-Rituale*“ gegeben, bei denen ein oder mehrere Leiter sich um nur einen „Patienten“ kümmerten.

Heutzutage seien diese beiden Formen eher selten. Schwitzhütten-Rituale würden fast überall mit nur einem Leiter, dafür aber mit vielen Teilnehmern durchgeführt. Häufig komme es vor, dass sich die Teilnehmer vorher kaum kennen würden. Doch auch diese Variante habe ihre Vorteile.

So sei es gut möglich, erzählte IP 6, dass man „mit einem Unbekannten in die Schwitzhütte [gehe] und ... mit einem guten Freund wieder heraus[komme]“. Das liege daran, dass sich die Teilnehmer während des Rituals „miteinander verbinden“ würden, weil sie sich gegenseitig „voreinander öffnen“ und „ihre Gefühle preisgeben“ würden.

Dabei spiele auch die Vorstellung eine Rolle, sich *zusammen mit „seinen Geschwistern“*, also den anderen Teilnehmern, „*in den Bauch von Mutter Erde*“, also in die Schwitzhütte, zu *begeben*. Dabei könne eine Person, die vielleicht im Bauch der leiblichen Mutter oder mit den leiblichen Geschwistern eine schlechte Erfahrung gemacht habe, in den „Bauch der großen Mutter“ zurückkehren und mit den sich dort befindenden „Geschwistern“ eine gute Erfahrung machen (IP 13). Das Schwitzhütten-Ritual könne einem so „Urvertrauen in das hohe Gute, in

den Kosmos“ (IP 13) wiedergeben. IP 13 bezeichnete das Schwitzhütten-Ritual als „sehr stark gruppenintegrativ“, weil sich Unbekannte dort „auf einer ganz tiefen Ebene“ kennen lernen könnten und so als Gruppe zusammenwachsen könnten.

Auch das Teilen der oben beschriebenen Grenzerfahrung würde, nach IP 10, die Gruppe „zusammen schweißen“, also „miteinander verbinden“. Es entstehe dann ein „Gefühl der Einheit“, der „Harmonie“ und der „Brüderlichkeit“.

Insgesamt zählten acht der 13 Interviewpartner (62%) die „*Gemeinschaft*“ und „*Verbundenheit*“ mit den anderen Teilnehmern in der Schwitzhütte zu den Faktoren, die Heilung begünstigen würden.

IP 2 erklärte, dass man in der Schwitzhütte „ohne Angst“ „loslassen“ könne, da man „von liebenden Armen umgeben“ sei. Außerdem würden diejenigen Teilnehmer, die schon öfter an einer Schwitzhütten-Ritual teilgenommen hätten, anderen helfen. Diesen Punkt nannte auch IP 8.

IP 8 gab weiterhin an, dass es der Heilung sehr zuträglich sei, wenn sich die ganze Gruppe „auf Gleiches“, also auf Heilung, Reinigung und Anhebung des Bewusstseinsniveaus, konzentrieren würde. Überhaupt nannten 38% der Interviewpartner (5 von 13) die *gemeinsame Konzentration*, die „*Fokussierung auf Heilung*“ als unterstützend. IP 5 empfand es als hilfreich, dass jeder in der Gruppe wüsste, dass es beim Ritual um „Reinigung und Purifikation“ ginge.

IP 11 betonte dagegen, dass es wichtig sei, dass jeder Teilnehmer sich fest auf seine ganz persönliche Intention konzentriere. Trotzdem sei keiner komplett sich selbst überlassen. Die Gruppe würde den Einzelnen unterstützen und ihm Kraft geben. So berichtete sie, dass es für sie als Teilnehmerin, als sie weinen musste oder sich schwach fühlte, immer extrem aufmunternd und Kraft spendend gewesen sei, wenn die Gruppe ihr mit Zurufen wie „*Fuerza, guerrera!*“ (spanisch; wörtlich: „Kraft, Kriegerin!“) beistand. Ohne die Hilfe der anderen hätte sie manche Prozesse nicht durchstehen können.

Nach IP 6 führe die „*Gruppendynamik*“ dazu, dass versteckte Gefühle an die Oberfläche kommen und auch gezeigt werden könnten. In einem Kreis, in dem jeder ehrlich und offen über seine tiefsten Gefühle berichtete, fiele es einem leichter, sich zu öffnen und über Dinge zu sprechen, die man sonst, manchmal auch vor sich selbst, verberge.

Dabei erwähnten vier der Befragten (31%) das Phänomen, dass ein anderer Teilnehmer sich über ein Problem äußere, das einen auch selbst belasten würde. IP 13 erklärte, dass es häufig vorkäme, dass ein Teilnehmer „eine Sache ... [ausspreche], die für mindestens einen anderen

Teilnehmer in der Schwitzhütte mindestens genauso wichtig ...[sei]“. Es täte gut, so IP 6, anderen zuzuhören und sich dabei auch oft „selbst [zu] erkennen“. Überhaupt gebe es einem Kraft, zu erfahren, dass auch andere ähnliche oder gleiche Probleme hätten. Dadurch würde sich ein „Verbundenheitsgefühl“ einstellen und man würde sich als Teil der Gruppe fühlen.

Es sei heilsam, so IP 8, seine *Gedanken und auch Gebete mit anderen zu teilen*. Durch das laute Aussprechen, meinte IP 13, würden die Inhalte an „Kraft und Tiefe“ gewinnen.

So könne man in der Schwitzhütte unter anderem lernen, anderen „mit Respekt für ihre Gefühle und Gedanken ...zu[zu]hören“, erläuterte IP 12.

Besonders heilsam sei, nach IP 8, Menschen, denen man Leid zugefügt habe, selbst wenn sie in der Schwitzhütte nicht leiblich anwesend seien, um Verzeihung zu bitten.

Zwei der Interviewpartner verglichen die Situation in der Schwitzhütte sogar mit einer „*Gruppentherapie*“. Man könne mit anderen mitfühlen, sich auch selbst anderen mitteilen und sei sich dabei der Unterstützung der Gruppe gewiss. Mit der Zeit wachse die Gruppe so zu einem „starken Energiekörper“ zusammen, zu einem „neuen Wesen“, vergleichbar mit einem „Bienenstaat“, erklärte IP 1, wobei jeder einzelne Kraft tanken könne.

In gewisser Weise würde man sich, wenn man über eigene Schwächen und Gefühle spräche, vor den anderen als „nackt“ (IP 1) darstellen. Dazu und nicht zuletzt auch, um ehrlich vor sich selbst zu sein, bräuchte man Mut.

Man würde aber auf diese Weise, so IP 13, den „Weg zur Heilung psychischer Blockaden“ öffnen.

Letztlich, erläuterte IP 4, würde man sich mit allen Menschen „vereint“ fühlen, hätte mehr Verständnis für andere und die Beziehungen zu den Mitmenschen würden harmonischer ablaufen.

4.4.3. Freiheit des Ausdrucks

Hier als „Freiheit des Ausdrucks“ bezeichnet, handelt es sich bei diesem Punkt, den insgesamt 54% der Interviewpartner (7 von 13) als essentielles Element bei der Heilung in Schwitzhütten-Ritualen ansahen, um die *Zusage an die Teilnehmer*, während des Rituals *alle Gedanken und Gefühle frei ausdrücken zu dürfen*.

Während die in 4.4.1. beschriebene „körperliche Grenzerfahrung“ dabei helfen könne, „die Sichtweise der Dinge zu verändern“ (IP 6 und IP 10) und „Unbewusstes an die Oberfläche zu bringen“ (IP 1), so könne die in 4.4.2. beschriebene „Gruppendynamik“ dazu führen, dass die Offenbarung tiefer, persönlicher Gefühle und Gedanken einiger Teilnehmer auf die restlichen

Teilnehmer „ansteckend“ (IP 6) wirke, bei diesen Erinnerungen und Einsichten hervorrufe und sie ermutige, sich auch selbst zu „öffnen“ (IP 6).

Eine Schwitzhütte solle, so IP 2, ein Ort sein, an dem man aus dem „Gefühl der Freiheit“ heraus, „ohne Angst“ und „ohne [zu] urteilen“ „alles loslassen“ könne und, nach IP 13 „aus Herzenslust singen oder schreien“ könne. Dabei seien „alle Limits aufgehoben“ (IP 8). Die Teilnehmer sollten „nichts zurückhalten“ und von Weinen, Schreien, Lachen, über Rülpsen, bis, wenn nötig, hin zum Sich Erbrechen alles „raus lassen“, erklärte IP 8. So könnten sie alles „Krankhafte“ loslassen.

Das Schwitzhütten-Ritual „bewege alles“, meinte IP 5. So könne es vorkommen, dass Teilnehmer ganz plötzlich anfangen, heftig zu weinen oder hysterisch zu lachen. Dabei handele es sich um „Blockaden“, die sich „auflösen“ würden, also um die Freisetzung angestauter „Seeleninhalte“.

Wenn sich solche „Blockaden“ auflösen würden, so erläuterten IP 9 und IP 10, käme es zu *unkontrollierten*, „kathartischen“ (IP 11) *Gefühlsregungen*, wie Wut, Zorn, Trauer, Freude, Ärger, usw., denen die Teilnehmer dann durch Weinen, Lachen, Schreien oder Worte Ausdruck verleihen würden. Wer seine Gefühle „raus lassen“ würde, würde sich hinterher „erleichtert, entspannt und innerlich ruhig“ (IP 9) fühlen, würde „Glück empfinden“ und sich „gereinigt“ (IP 11) fühlen.

Sich „gefühlsmäßig [zu] öffnen und auch „Wünsche aus[zu]drücken“, würde die Teilnehmer „emotional reinigen“, erklärte IP 11.

Dabei käme es vor, dass die Teilnehmer Dinge aussprächen, die sie noch nie zuvor ausgesprochen hätten, meinten IP 13 und IP 7. Man könne so zum Beispiel „eine große Trauer loswerden“ (IP 13).

Auch „Ängste“ könne man auf diesem Wege „konfrontieren“ (IP 11). So beschrieb IP 11 ihre Erfahrung mit mehreren unter Klaustrophobie leidenden Teilnehmern, die sich unter ihrer Leitung in eine Schwitzhütte wagten. Sie schafften es, sich während des Rituals mit ihrer Angst auseinanderzusetzen, der Versuchung, die Schwitzhütte zu verlassen, zu widerstehen, Vertrauen zu fassen und so schließlich ihre Angst zu besiegen.

Nach IP 10 würden im Laufe des Rituals auch „versteckte Blockaden in der Gruppe“, wie ungute Gefühle innerhalb der Gruppe der Teilnehmer, zum Beispiel Neid, an die Oberfläche kommen und könnten so „befreit“ werden.

Dabei sei es unumgänglich notwendig, dass man sich in der Schwitzhütte, wie „im Bauch von Mutter Erde“ (IP 7), „geborgen und geliebt“ (IP 11) fühle, dass man zum Leiter und den anderen Teilnehmern „Vertrauen“ (IP 7 und IP 11) hätte und sich „sicher fühlen“ (IP 11) würde. Es müsse ein Ambiente herrschen, in dem man „sein *Herz öffnen*“ könne. Dies wäre der Weg zur „Lösung von Blockaden“ (IP 11).

Daran würden, nach 23% der Interviewpartner (3 von 13), auch die gesungenen *Lieder* einen wesentlichen Anteil haben. Es handele sich dabei um „Lieder mit besonderer Bedeutung“ (IP 13) (siehe auch Anhang: 7.7.), die „mit dem Herzen“ gesungen werden müssten. Je mehr man sich mit diesen Gesängen „verbinden“ würde, desto mehr könne man sich heilen, so IP 11.

Einerseits sei es manchmal hilfreich, über meditative Stille „nach innen zu gehen“, andererseits ermöglichten es Musik und Gesänge, so erklärte IP 6, „sich nach außen [zu] kehren“, also „eher extrovertiert“ zu agieren und „sich los[zulassen“, d. h. die „Kontrolle ab[zugeben“. „Von der eigenen Essenz geleitet“ (IP 6) könne man so „alles sagen“ und „alle Gefühle raus lassen“.

So würde man nach Beendigung des Rituals das „Gefühl, etwas befreit zu haben“ (IP 10), ein „Gefühl der Freiheit“ (IP 2) empfinden.

IP 9 beschrieb den von IP 11 „Katharsis“ genannten Prozess so, dass einem das Ritual mit all seinen Elementen helfe, eine „neue Bewusstseinsstufe [zu] erreichen“. Die verwendeten Steine, die einem als „Großväter“ die Weisheit der Vergangenheit näher bringen würden, die Heilkräuter, die Hitze des Feuers und die vom Leiter passend ausgewählten Worte würden die Teilnehmer soweit „sensibilisieren“, dass genau „der Punkt“ erreicht werden könne, „bei dem Blockaden überschritten“ würden. An diesem „Punkt“ käme es zu starken Gefühlsausbrüchen. Die Teilnehmer könnten „ihr Ego sehen“ und „sich selbst in allen Facetten“ wahrnehmen. Sie müssten hier ihre „Angst überwinden“ und „Negatives loslassen, aufgeben, reinigen“. Dann könnten sie einen „neuen Weg sehen“ und „neugeboren werden“ und fortan, „im Gleichgewicht mit allem Leben“, in „Glück, Harmonie, Liebe und Einheit“ leben.

4.4.4. Erfahrung der Natur

Ohne eine einzige Ausnahme berichteten alle Interviewpartner, ohne direkt darauf angesprochen worden zu sein, von der Möglichkeit, in der Schwitzhütte die „*Verbundenheit*“ mit „*Mutter Erde*“, den *Elementen* und / oder *allen Lebewesen* zu erfahren.

Das Ritual, die Steine, das Feuer und die Erde, auf der man sitze, würden einem die Chance geben, mehr zur Natur, „mehr zur Erde zu kommen“ (IP 13). Dadurch würde eine „ganz uralte Ordnung, die ganz einfach, aber ganz tief ist“, wieder in einem wach.

Nach drei der Befragten (23%) helfe die Durchführung des Rituals in der Natur dabei, sich *mit der Natur* zu „verbinden“.

Zu Beginn des Rituals bitte man, so IP 11, gute Geistwesen, die Kräfte von Himmel und Erde und die vier Elemente herbei, um beim Ritual mitzuwirken.

Die „guten Geistwesen“, so erklärte sie übereinstimmend mit IP 8, seien „positive Energien“, die sich von alleine einstellen würden, wenn man über positive Dinge, wie Liebe, spreche.

Die „Kräfte von Himmel und Erde“ würden sich auf die materiellen (Erde) und die spirituellen (Himmel) Energien beziehen, die beide als Teile des Menschen angesehen würden. Diese „Kräfte“ mit den dazugehörigen Eigenschaften solle jeder Mensch für sich selbst ins Gleichgewicht bringen.

Die „vier Elemente“ (Feuer, Wasser, Erde und Luft), oder fünf nach IP 5, der das Holz als eigenes Element betrachtete, seien die Bestandteile, aus denen die gesamte Materie zusammengesetzt sei. Im Schwitzhütten-Ritual würden sie als Personen, als bewusste Wesen behandelt werden, die uralte sind und große Weisheit besitzen. Als solche würden sie bei den Reinigungs- und Heilungsprozessen um ihre Unterstützung gebeten.

Manchmal seien die „Kräfte“ der Menschen aufgrund eines negativen Lebensstils und der „negativen Beeinflussung von außen“ „limitiert“. In der Schwitzhütte könnte man, so IP 5, die Hilfe der Elemente und des ganzen Kosmos annehmen, ihre Kräfte „in sich aufnehmen“, um von innen heraus geheilt zu werden. Dabei würden alle Elemente zusammen wirken und im Zentrum des Körpers, von wo aus, nach IP 5, alle Krankheiten entstehen würden, aktiv werden. Man könne die Elemente „im Maximum erfahren“ und mit ihnen eine „Verbindung“ eingehen. Wenn der Körper mit den fünf Elementen in „Aktivität treten“ würde, d. h. eine „direkte Verbindung mit den fünf Elementen“ eingehen würde, würden sich alle „Blockaden“ auflösen und alle „Gifte“ könnten den Körper verlassen, erklärte IP 5.

Im Schwitzhütten-Ritual könne man „die Elemente kennen lernen“, erklärte IP 12. Die heiße *Luft* würde einen lehren, „richtig [zu] atmen“. Aufgrund der Schwierigkeit zu atmen, müsse man ruhig bleiben und nur wenig und langsam atmen. Man lerne schnell, dass „einem die Luft nicht aus...[ginge]“. In dieser extremen Situation würde man das Element Luft „neu erfahren“ und schätzen lernen.

Ebenso verhielte es sich mit dem *Wasser*, das einem nach einer Weile der Entbehrung in der Hitze der Schwitzhütte plötzlich „so wertvoll wie noch nie“ vorkommen könne. IP 12 gab an,

in einer Schwitzhütte zum ersten Mal in seinem Leben Wasser „richtig erfahren“ zu haben, wie es schmecke, was es sei, dass es Teil der Menschen sei. Das Wasser würde auch, so IP 2, in seinem Dampf die Gebete der Teilnehmer zu den „spirituellen“ Welten aufsteigen lassen. Auch zum *Feuer* könne man eine komplett neue Beziehung aufbauen. Man fühle seine Macht am ganzen Körper, so IP 9, und könne alles, was man loswerden wolle, im Feuer verbrennen. Wie mit allen Elementen könne man im Geiste auch mit dem Feuer sprechen und so an seiner Weisheit teilhaben.

Ein Punkt, der in allen Interviews erwähnt wurde, war die Notwendigkeit, zur „*Mutter Erde*“ eine Verbindung herzustellen. Sie wurde von den Befragten als „Mutter allen Lebens“ angesehen und müsse entsprechend respektiert und gut behandelt werden.

Die Schwitzhütte wird symbolisch als „Gebärmutter“ von „Mutter Erde“ betrachtet, erklärte IP 5. Die Teilnehmer zögen sich in den „Bauch der Mutter Erde“ zurück, um an den Ursprung des Lebens zurückzukehren, sich zu reinigen und komplett zu erneuern.

IP 3 und IP 8 betonten auch, dass es hilfreich sei, beim Schwitzhütten-Ritual nackt zu sein, so, „wie wir aus der Erde gekommen sind [seien]“. Man könne erkennen, dass der menschliche Körper, so wie „jedes Tier, jede Pflanze, jeder Haufen Kot“ (IP 3) aus den vier Elementen bestehe, also aus der Natur komme und auch wieder dorthin zurückkehren werde. Diese Erkenntnis schaffe, so IP 8, „Respekt vor der Mutter Erde“.

Es würde sich auch die Gelegenheit bieten, so IP 2 und IP 8, die „Mutter Erde“ für begangene Fehler und Rücksichtslosigkeiten um Verzeihung zu bitten. Da sie den Menschen alles schenken würde, was sie zum Leben bräuchten, würde es den Menschen selbst Frieden und Harmonie schenken, der „Mutter Erde“ Respekt zu zollen und mit ihrer Ausbeutung aufzuhören (IP 6).

Indem man im Ritual die vier Elemente respektiere, würde man, so IP 11, zugleich auch sich selbst und alles Leben respektieren. Wer die vier Elemente als etwas Wertvolles anzusehen vermag, würde dadurch auch sich selbst und das Leben an sich wertschätzen.

Während die kuppelartige Form der Schwitzhütte den „Bauch von Mutter Erde“ repräsentiere, könne man sich unter der Erde eine weitere Kuppel vorstellen, die mit der oberen zusammen eine Kugel ergäbe, erläuterte IP 9. Die untere Kuppel stehe dabei für die „Unterwelt“ und die „anderen Welten“, in denen nicht materiell verkörperte Wesen leben würden.

Die Teilnehmer einer Schwitzhütte würden so in einer „Blase“ sitzen, die den ganzen Kosmos symbolisiere. Von hier aus könnten sie die „Mutter Erde“ und den Kosmos befragen und Antworten auf ihre Fragen erhalten.

Jeder Mensch habe immer einen „Bezug zur Mutter Erde“, da er in seinem Leben von ihr abhängt, erklärte IP 10. Beim Schwitzhütten-Ritual würde dieser sonst oft unbewusste „Bezug“ „stärker“. Dies würde den „Geist reicher“ machen, und gebe einem die „Macht, Magie zu betreiben“ und sein „Leben [zu] manipulieren“ (IP 10), also selbst zu bestimmen. Je „verbundener“ man sich mit allem fühle, desto glücklicher könne man sein.

Man könne, meinte IP 7, ein „sehr starkes Verbundenheitsgefühl mit der Erde“ empfinden und *sich selbst „als Teil der Natur erleben“*.

Man könne, so IP 1, eine *Verbindung zum „Großen Geist“, zur Natur, zu einem selbst und zu anderen Menschen aufbauen* und sich selbst als ein Glied verstehen, dass mit allem verbunden sei.

IP 5 schilderte, was es bedeute, „eine Verbindung einzugehen“. Im Schwitzhütten-Ritual könne man lernen, den Elementen „mehr Respekt“, „mehr Wert“ zu geben. Man könne „*Liebe zu allem*“ entwickeln. Etwas zu lieben bedeute, so erklärte IP 5, damit zu „fusionieren“, sich damit zu „verbinden“, „eins zu werden“. In der Schwitzhütte fände also über die Hingabe an die Elemente und die für sie empfundene Liebe eine „Fusion mit den Elementen“ statt.

Die Elemente, so erklärte IP 6, seien „reine Essenz“: „Sie tun nichts, machen nichts, sondern sind einfach nur“. In ihrem Innersten seien auch die Menschen „reine Essenz“. Wenn sie sich also mit den Elementen „verbinden“ würden, würden sie sich dadurch auch mit ihrer eigenen Essenz verbinden, also mit dem, was ihre „wahre Identität“ sei. Wer nun mit seinem tiefsten, innersten Wesen verbunden sei, könne sich selbst und seinen Weg klar erkennen, Antworten zu allen möglichen Fragen erhalten, so zum Beispiel auch die Ursache von Krankheiten verstehen, führte IP 6 aus.

IP 5 bezeichnete das Schwitzhütten-Ritual als „kosmischen Tanz mit den Essenzen“. Indem den Elementen eine „interconexión“ (spanisch; in etwa: Zusammenschaltung, gegenseitige Verbindung) eingehe, könne er sein „echtes, anderes, spirituelles Ich“ sehen. Er könne sich darüber klar werden, was bei ihm in physischer, emotionaler, mentaler und spiritueller Hinsicht „falsch läuft [laufen würde]“ und sich, ausgehend von dieser Einsicht, erneuern und transformieren.

4.4.5. Bewusstseinsveränderung

Das bereits häufig erwähnte Gefühl der „Verbundenheit“ mit anderen Wesen, der Natur und der „Mutter Erde“ sei, so erklärte IP 6, das Resultat einer *Bewusstseinsveränderung*.

Indem man vor dem Eintreten in die Schwitzhütte die Worte „Mitakuye oyasin“ (Lakota: „Für alle meine Verwandten“) spreche, so IP 4, erinnere man sich daran, dass man nicht nur für sich selbst, sondern allen Lebewesen zugute an dem Ritual teilnehmen würde. Dadurch würde man die Schwitzhütte in einem *kollektiven Bewusstsein* betreten.

Sieben der Interviewpartner (54%) berührten das Thema Bewusstseinsveränderung im Rahmen ihrer Ausführungen.

Im Schwitzhütten-Ritual solle, nach IP 2, das Bewusstsein der Teilnehmer gezielt verändert werden. Man bemühe sich, so stimmte er mit IP 12 überein, die „Energie [zu] heben“ (IP 12), d.h. eine „gehobene Energie“, eine „höhere Vibration“ (IP 2) zu erzeugen. Diese „*positive, höhere Energie*“ vermittele Kraft und Freude (IP 12). Dabei befänden sich die Teilnehmer in einem Bewusstseinszustand, der es ihnen erlaube, sich mit ihrem innersten Selbst zu verbinden, mit der spirituellen Welt Kontakt aufzunehmen, mit Vorfahren zu kommunizieren (IP 2), usw.

Mehrere Faktoren können, nach Angaben der Befragten, die Bewusstseinsveränderung begünstigen.

Neben dem *körperlichen Grenzzustand* (siehe 4.4.1.), der „andere Sinne“ öffnen und „andere Wahrnehmungen“ ermöglichen würde (IP 10), seien es auch die *Lieder und Gesänge*, die, nach IP 6, Kraft geben würden und zu einem „Trancezustand“ führen könnten.

Drei der Interviewpartner (23%) sprachen den Liedern und Gesängen besondere Bedeutung zu. Als heilsam bezeichneten sie sowohl alte, traditionelle Gesänge, als auch moderne Lieder mit „schöne[r], harmonische[r] Botschaft“ (IP 11), sowie durch Improvisation mit Rhythmusinstrumenten und selbst erzeugten Lauten entstandene Musik.

Auch speziell ausgewählte *Heilkräuter*, wie Süßgras, würden die „Vibrationen ... mehr zur spirituellen Seite hin ... ansteigen“ lassen, erklärte IP 2. Die gleiche Wirkung hätten auch die *Gebete*. Er als Mediziner könne die Veränderung der Schwingungen direkt beobachten, zum Beispiel an den Veränderungen der Farben im Energiefeld der Teilnehmer.

Dabei sei die Aufgabe, die Schwingungen der einzelnen Teilnehmer „auszubalancieren“, d. h. auf ein Niveau zu bringen, bei dem es jedem Teilnehmer gut ginge. Man dürfe dabei niemanden „zurücklassen“ und niemanden „zu weit davon fliegen“ lassen (IP 2).

Man würde, so IP 2, zum „Grossen Geist“ für die Erschaffung heilender Vibrationen beten. Dabei könnte man mit „Spirits“, also positiven Geistwesen, Kontakt aufnehmen und sie um ihren Beistand bitten. IP 8 erläuterte, dass sich durch das Thematisieren von Liebe und

positiven Dingen „positive Geistwesen“ einfinden würden, die den Heilungsprozess unterstützen würden.

Die *Kreisform* der Schwitzhütte sei zusätzlich besonders gut dafür geeignet, „sehr konzentrierte, heilende Energien“ herbeizurufen (IP 4).

Der veränderte Bewusstseinszustand ermögliche, so IP 5, die *Kommunikation mit den Vorfahren*. *Visionen* oder *Auditionen* könnten sich einstellen (siehe 4.8.3.). IP 7 beschrieb in ihrer Schwitzhütten-Erfahrung (siehe 4.1.) das Auftauchen von Bildern aus ihrer Vergangenheit, die sie bis dahin verdrängt hätte.

Das veränderte Bewusstsein, so erklärte IP 1, sei ein „Trancezustand“. Es mache die Teilnehmer „*empfänglicher für Spirituelles*“, *für Schönheit und Harmonie*. Die Teilnehmer würden zu einem „starken Energiekörper“ (siehe 4.4.2.) verschmelzen, bei dem sich jeder als „Glied, das mit allen [anderen] verbunden“ sei, wahrnehmen könne. Man würde die *Verbindung zum Grossen Geist, zu sich selbst, zur Natur und zu allen anderen Menschen spüren* und große *Dankbarkeit* würde sich einstellen.

Das veränderte Bewusstsein würde einen, erklärte IP 6, *mit seinem „wahren Selbst“*, *mit seiner „Essenz“ verbinden*. Hierin liege der Schlüssel zur Heilung und Veränderung. Wenn man mit der eigenen Essenz verbunden sei, hätte man Anschluss an eine Quelle unendlicher Weisheit. Man könne Fragen stellen und Antworten bekommen, könne seine Fehler klar erkennen und auch zugeben und würde wissen, wie und wohin man im Leben weiter gehen möchte.

IP 5 führte die *Erkenntnis eigener schädlicher Gedanken und Gefühle* auf die Bewusstseinsveränderung zurück.

Nach IP 8 könnten durch das veränderte Bewusstsein „*Dinge emotional bewegt*“ werden. So könne versteckte Trauer, Wut, etc. „befreit“ und ausgedrückt werden. Man sei in der Lage, „*andere Sinne*“ zu *gebrauchen* und könne das „*Denken abstellen*“ und statt dessen „mehr fühlen“ und „*auf Herz und Körper hören*“.

Man könne durch die „Auszeit“ vom ständigen „Nachgrübeln über Sorgen“ *neue Sichtweisen entdecken* (IP 4). Letztlich würde einen das „höhere Bewusstsein“ „für neue Wege öffnen“, so IP 10 und IP 12.

Man könne „mehr spüren“, wie es anderen Leuten ginge, *andere Menschen „tiefer erkennen“* (IP 1).

Man würde durch die erweckte „Sensibilität“ „mehr Dinge wahrnehmen“ und könne sich von „Illusionen“, also falschen Ideen und Vorstellungen, „befreien“ (IP 10). So könne man sich, nach IP 10, vom „schlechten Einfluss der Gesellschaft“, von „Geld- und Konsumgier“, lösen. Das „höhere Energielevel“ ginge einher mit mehr „Verständnis, Einsicht und Wahrnehmung“ und gäbe einem die Chance, so IP 9, *negative Muster und Mechanismen*, die über lange Zeit erlernt wurden, *loszuwerden*. Man könne seinen *eigenen „Schmerz erreichen“*, also in Kontakt mit seinem Leiden treten, erklärte IP 9. So sei es möglich, es aufzulösen und „Liebe [zu] erreichen“.

4.4.6. Einbindung in eine „höhere Ordnung“

Jeder einzelne Interviewpartner kam im Laufe des Gesprächs, ohne direkt darauf angesprochen worden zu sein, auf die Notwendigkeit zu sprechen, als Mensch eine „höhere Macht“ (IP 12) *anzuerkennen* und sein *Leben in einen „größeren Zusammenhang“ zu stellen*. Das Schwitzhütten-Ritual sei wie ein „Tor“, ein „Schlüssel“ zu einer positiven Energie, die den Menschen „fröhlicher, bewusster, schöner, glücklicher“ mache (IP 12). Durch das Ritual habe er persönlich erfahren, dass es diese Energie, die andere „Gott“ nennen würden, überhaupt gebe, erzählte IP 12. Obwohl das Schwitzhütten-Ritual bei weitem nicht die einzige Möglichkeit sei, diese Energie zu erfahren, könne es die Teilnehmer doch für die Erfahrung dieser „positiven Energie“ öffnen und den Weg zum Leben in diesem Bewusstsein öffnen.

Im Schwitzhütten-Ritual würden Irdisches und Kosmisches miteinander „fusionieren“, so dass einem eine „*direkte Erfahrung des Göttlichen*“ ermöglicht würde, erklärte IP 5.

Das „Göttliche“ als anfangs- und endlose Kraft, aus der alles Leben hervorgegangen sei, zeige sich auf menschlicher Ebene als die *allem Leben innewohnende, „ewige“ „Essenz“ aus „Licht“ und „Liebe“* (IP 5). Wenn es dem Menschen gelänge, sich dieser Kraft immer bewusst zu sein und sich von ihr durch das Leben „führen“ zu lassen, wäre er von allem Übel geheilt (IP 5). Wenn ein Mensch diese „göttliche Essenz“ auch in anderen Lebewesen erkennen könne, würde er sein Leben in Liebe und Frieden, in Harmonie mit allem Leben, führen (IP 9).

Fünf der Befragten (38%) betonten dabei die „*Macht des Betens*“. Sie glaubten fest daran, dass ihre Gebete von einer „höheren Macht“ erhört würden. So könne man, beschrieb IP 6, um Kraft, Mut, Bewusstsein oder um Erkenntnis der Ursache einer Krankheit bitten. Man

könne, so IP 2 und IP 10, um Heilung für sich selbst, seine Familie, die Menschheit an sich, im Besonderen auch für die Führer der Menschheit, oder für Tiere, usw. bitten.

Dabei sei es, nach IP 13, nicht wichtig, einer bestimmten Religion oder Glaubensrichtung anzuhängen. Da viele Menschen „mit dem Wort ‘Gott` Probleme ... [hätten]“, müssten sie ihre Gebete auch nicht an „Gott“ richten, sondern könnten einfach zu einer „Kraft“ beten, die „größer ist [sei] als ... [sie] selbst“, wie die „All- Überall- Energie“, die „Mutter Erde“ oder die Liebe. Sie bezeichnete es als „tiefe“ und „wichtige Erfahrung“, einen „Bezug“ zu haben, der „über einen selbst hinaus geh...[e]“, zu wissen, dass „man nicht ganz allein da steh...[e]“ und dass es etwas gibt, dass „größer ...[sei] als einer selbst“.

Im Schwitzhütten-Ritual, erklärte IP 13, könne man diese „spirituelle Eingebundenheit“, die „*Angebundenheit an etwas Größeres*“ fühlen. In dem Bewusstsein, „mit allem verbunden“ zu sein, fühle man sich „eins mit der Natur und allen Lebewesen“. Dies sei keine Illusion, sondern eine Realität, deren Erkenntnis für jeden Menschen persönlich, aber auch für den ganzen Planeten heilsam sei. Denn wer sich „mit allem anderen verbunden“ fühle, würde sich viel achtsamer gegenüber seinen Mitmenschen und der Umwelt verhalten.

Diesen Standpunkt teilte auch IP 5, der davon sprach, dass man im Schwitzhütten-Ritual erkennen könne, dass „alles zusammen gehör...[e]“, also „nichts vom anderen getrennt“ sei.

In ihrem ersten Schwitzhütten-Ritual empfand IP 7 ein „sehr starkes Verbundenheitsgefühl mit der Erde“ (siehe 4.1.). Sie erlebte sich selbst als Teil der Natur und war von der unerwarteten Intensität dieser Erfahrung überwältigt.

Man könne im Schwitzhütten-Ritual eine „Verbindung zu Mutter Erde“ (IP 4) bzw. eine „*Verbindung zu Erde und Kosmos*“ (IP 9 und IP 10) herstellen und, so IP 9, der Erde und dem Kosmos Fragen stellen und Antworten erhalten.

Sich die bestehende Beziehung zur „Mutter Erde“ bewusst zu machen und diese zu vertiefen, würde einem, nach IP 10, die „Macht“ geben, sein „Leben in die Hand [zu] nehmen“ und es zu beeinflussen, statt im „Strom der Gesellschaft mit[zu]schwimmen“.

Auch nach IP 4 helfe einem das Schwitzhütten-Ritual, zu fühlen, dass man „*Teil von etwas Größerem*“ sei, wodurch es einem erleichtert würde, für sein Leben Verantwortung zu übernehmen.

Als sehr heilsam befanden IP 2 und IP 8 es, „Mutter Erde“ um Verzeihung zu bitten, für Ausbeutung, Umweltverschmutzung und die Undankbarkeit, mit der man oft ihre Gaben entgegennehme.

31% der Befragten (4 von 13) bezeichneten das Danksagen als wichtigen Teil der Heilung. Damit meinten sie zum einen spezifische Danksagungen, zum Beispiel an andere Teilnehmer, zum anderen aber auch eine allgemeine Würdigung und Danksagung ans Leben.

IP 9 unterschied, wie auch IP 3, zwei verschiedene Arten von Schwitzhütten-Ritualen. Es gebe das „therapeutische Schwitzhütten-Ritual“, bei dem es darum ginge, „schlechte Gefühle und andere Negativitäten“ loszuwerden und das „spirituelle Schwitzhütten-Ritual“, welches sich als Ziel setze, alle Lebewesen als „Lichtwesen“ zu sehen und zu lieben, die *Einheit allen Lebens* zu *erfahren* und so eine Verbindung zum Kosmos, „zu allem“, aufzubauen. Dazu erklärte er, wie schon erwähnt, dass jemand, der die „*göttliche Essenz*“ *in sich verwirklichen* würde und sie in allem anderen wieder erkennen würde, automatisch in Harmonie und Liebe mit allem leben würde.

IP 1 bezeichnete es als heilsam, in *Verbindung mit dem Göttlichen* zu sein, *sich selbst und den „Schöpfer“ zu lieben, Liebe vom Universum zu verspüren* und zu wissen, dass sie ein „*Teil des Universums*“ sei und alles, wie es auch sei, gut sei.

Nach IP 12 könne einem das Schwitzhütten-Ritual den „Glauben“ vermitteln, dass es „eine *höhere Macht ... [gebe], die die Welt und die Menschen beweg...[en würde]*“. Letztlich könne man auf diese Weise auch mehr an sich selbst und an seine Kraft glauben. Man könne erkennen, dass alles einen Sinn ergebe und auch, dass „das Böse gar nicht so böse [sei]“.

Das Schwitzhütten-Ritual helfe einem dabei, die Realität so zu akzeptieren, wie sie sei, und schenke die Gewissheit, dass es immer einen Ausweg gebe. Es könne einen Menschen für viele neue Möglichkeiten öffnen und ihm Vertrauen geben, „die Welt [zu] erfahren“. So würden die Teilnehmer die Schwitzhütte „glücklicher“, „fröhlicher“ und mit „mehr Lebenslust und Energie“ verlassen.

Auch IP 1 nannte die Möglichkeit, durch das Schwitzhütten-Ritual mehr Vertrauen zu sich, zu anderen und zu Gott zu finden.

Nach IP 10 könne man durch ein Schwitzhütten-Ritual an Liebe, Vertrauen und innerem Glück gewinnen. Man sei hinterher, so IP 9, ausgeglichener, mehr im Gleichgewicht mit allem Leben, in Harmonie und voller Liebe zu allem.

4.5. Potentielle Resultate von Schwitzhütten-Ritualen

4.5.1. Selbsterkenntnis

85% der Befragten (11 von 13) stimmten darin überein, dass das Schwitzhütten-Ritual die Teilnehmer darin unterstütze, *sich selbst zu erkennen* bzw. *sich selbst besser kennen zu lernen*. Es führe sie „in ihr Inneres“ (IP 2) und helfe ihnen, *sich selbst genauer wahrzunehmen* (IP 10), sich selbst „anzusehen“ (IP 2) und so herauszufinden, wer sie wirklich seien (IP 12).

IP 12 erläuterte: „[Im Schwitzhütten-Ritual] kannst du dein Inneres sehen, wer du bist, wie du bist, warum du so bist, woher du kommst, usw., und du lernst, dich zu akzeptieren.“

Man könne ein Bewusstsein dafür entwickeln, wer man sei (IP 11 und IP 12).

Das Schwitzhütten-Ritual gewähre den Teilnehmern, wie es IP 10 ausdrückte, „totale Introspektion“. Man würde sein „schlafendes Inneres“ (IP 10) aufwecken und könne seine „innere Stimme hören“ (IP 8).

Durch die Schwitzhütten-Rituale habe sie sich „immer mehr kennen gelernt“ und sich dadurch „entspannter“ und „befreiter“ gefühlt, erzählte IP 11.

Sie nannte, wie auch IP 4 und IP 6, die Stille als wesentlichen Faktor bei der Selbsterkenntnis. Wenn es in der Schwitzhütte ruhig würde, könne man „nach innen schauen“ und dabei „feststellen, was ... [einen] wirklich stör...[e]“. In der meditativen Stille könne man, so IP 6, mit sich selbst reden, sein „Herz öffnen“ und „ehrlich mit sich sein“.

IP 4 nannte die Zeit während des Rituals eine „Auszeit“, die es einem erlaube, alltägliche Sorgen zu vergessen und sein Bewusstsein auf andere, ernstere Themen zu richten.

Die körperliche Grenzerfahrung (siehe 4.4.1.) würde einem die Augen dafür öffnen, was einem „wirklich wichtig“ sei (IP 1) und was „gut für einen“ sei (IP 1).

Ein „anderer Instinkt“, so IP 10, würde erwachen und es einem ermöglichen, sowohl die äußere Umgebung, als auch seinen inneren Zustand, sowie eventuell verdrängte Gedanken und Gefühle genauer wahrzunehmen.

Das Durchstehen der extremen Hitze könne einem, nach IP 12, lehren, Probleme und Hindernisse im Leben zu konfrontieren, statt davor davonzulaufen.

Man könne sich im Ritual seiner „Sterblichkeit, Einfachheit und Natürlichkeit bewusst werden“ (IP 8), könne demütiger werden, seine Mitmenschen als Geschwister erkennen und seine Arroganz gegenüber der Erde verringern (IP 8).

Man könne „sich selbst klar sehen“, sein „Ego“, seine „Fehler“ und „Schwächen“ (IP 9), könne sich *bewusst machen*, wer man sei und welche Probleme man habe (IP 8).

Auch bisher verborgene Erinnerungen an die Kindheit oder die pränatale Phase können sich, so erklärte IP 9, plötzlich einstellen.

IP 7 (siehe 4.1.) gab an, bei ihrem ersten Schwitzhütten-Ritual eigene Fehler im Umgang mit anderen erkannt zu haben. Nach dieser Erkenntnis habe sie dann daran arbeiten können.

Nach IP 8 und IP 11 helfe einem das Schwitzhütten-Ritual, sich seine Fehler ehrlich einzugestehen, sie vor anderen auszudrücken und an ihnen zu arbeiten.

Es käme vor, so IP 13, dass ein Teilnehmer „plötzlich“ anfinge, „andere Dinge mehr wertzuschätzen“, dass z. B. bei einem vorher sehr „karriere- und geldorientierten“ Menschen auf einmal der Kontakt zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Natur, usw. Vorrang haben würde. Eine solche Neuorientierung von materiellen zu spirituellen Werten nennt IP 13 einen „wichtigen Heileffekt“.

Die Äußerungen der anderen Teilnehmer könnten nach 31% der Befragten dazu führen, dass *sich die Zuhörer in den Erzählungen selbst wieder erkennen* würden. Oft würde einem ein eigenes Problem erst bewusst, wenn man es aus dem Mund einer anderen Person hören würde. Häufig käme es vor, dass man erst durch die offene und ehrliche Art der anderen Teilnehmer den Mut fände, sich ebenfalls zu öffnen und ehrlich zu sich und zu anderen zu sein.

Dadurch, dass man mehr in Kontakt mit sich selbst komme, trete man auch mehr in Kontakt mit anderen Menschen und dem Leben an sich, erklärte IP 13.

Man könne im Schwitzhütten-Ritual auch „ganz neue Sichtweisen“ erhalten, so IP 4, und Details sehen, die einem vorher verborgen geblieben waren.

Nach IP 5 könne man lernen, dass jedes Lebewesen mit jedem anderen Lebewesen verbunden sei. Man könne sich selbst als Teil der Natur erfahren (siehe 4.4.4.) und erkennen, dass man selbst, bevor man über einen materiellen Körper verfügte, schon als „subtile Energie“ gelebt hatte.

Man könne sich, so IP 5, IP 6 und IP 11, mit seiner „wahren“, „ewigen“ „inneren Essenz“ aus „Licht und Liebe“ verbinden und so seinen idealen Weg durch das Leben erkennen. Auf diese Weise würde man alle „schädlichen Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster“ entlarven und könne *sich selbst „als Wesen des Lichts“ „wieder finden“* (IP 5).

4.5.2. „Reinigung von Negativitäten“

Ohne Ausnahme berichteten alle Interviewpartner von der Möglichkeit, durch das Schwitzhütten-Ritual eine „Reinigung“ von Körper, Geist und/oder Seele vorzunehmen.

Verschiedene Bereiche, in denen eine „Reinigung von Negativitäten“ stattfinden könne, sollen nun der Übersicht halber getrennt voneinander dargestellt werden. Die Interviewpartner gingen aber zumeist wie selbstverständlich davon aus, dass zwischen diesen verschiedenen Ebenen ein enger Zusammenhang bestehe und sie sich wechselseitig beeinflussen würden.

4.5.2.1. „Körperliche Reinigung“

Nach 69% der Befragten (9 von 13) biete das Schwitzhütten-Ritual eine *Möglichkeit der körperlichen Entgiftung*.

Durch die Hitze, die zu starkem Schwitzen führe, würden sich die Poren der Haut weit öffnen. Mit dem Schweiß könnten die ihm Körper vorhandenen Giftstoffen an die Hautoberfläche transportiert und ausgeschieden werden.

Durch ungesunde Ernährung und erhöhte Umweltbelastung, wie z. B. Schadstoffe in der Luft, sei es in der heutigen Zeit zu besonders hoher Konzentration an Giftstoffen im Körper gekommen. Diese könnten auf Dauer zu allen möglichen Krankheiten führen.

Es sei von daher sehr wichtig, dem Körper regelmäßig eine Möglichkeit zur Reinigung zu geben.

Die moderne Medizin würde, so IP 5, die Krankheiten meist nur „blockieren“, d. h. die Symptome verdrängen, aber in keiner Weise zur Heilung beitragen. Durch die Hitze in der Schwitzhütte und das daraus resultierende Schwitzen jedoch könne die Krankheit den Körper tatsächlich verlassen. Dabei würde der Körper nicht nur an der Oberfläche, sondern „von innen heraus“, „vom Zentrum aus“ „purifiziert“.

Gelegentlich würde von den Teilnehmern der Schwitzhütten-Rituale auch verlangt, dass sie sich auf die Zeremonie vorbereiteten, etwa dadurch, dass sie am Tag der Zeremonie (teilweise auch einige Tage zuvor) *auf Alkohol-, Drogen- und Nikotinkonsum verzichten* und manchmal sogar *fasten*, d. h. bis auf Wasser und eventuell Tee gar nichts zu sich nehmen sollten. Durch eine solche Vorbereitung würde die körperliche Reinigung schon vor dem eigentlichen Ritual eingeleitet und verstärkt.

Je nach Anweisungen des Schwitzhütten-Leiters und individueller Bereitschaft der Teilnehmer zum Verzicht variierten dabei die Empfehlungen. IP 13 legte Wert darauf, dass die Teilnehmer 24 Stunden vor dem Ritual keinen Alkohol und keine Drogen konsumieren würden. IP 1 fand es wichtig, am Tag des Rituals keinen Alkohol zu konsumieren und zu fasten, also keine feste Nahrung zu sich zu nehmen. Nach IP 6 sollte man mit der

Vorbereitung am besten schon drei Tage vor dem Ritual anfangen und in diesen drei Tagen sowohl auf sexuelle Beziehungen, als auch auf feste Nahrung, Alkohol und Nikotin verzichten. Am empfehlenswertesten wäre es, die letzten Tage vor dem Ritual nur Wasser zu trinken.

Je konsequenter sich die Teilnehmer an solche Empfehlungen halten würden, desto tiefergehender und gründlicher könne die körperliche Reinigung durch das Schwitzhütten-Ritual verlaufen.

4.5.2.2. „Emotionale Reinigung“

Parallel zur körperlichen Entgiftung könne man im Schwitzhütten-Ritual, nach IP 11, auch *emotionale „Gifte“*, wie Unsicherheit, Ängste, Neid, etc. *loswerden*.

Beim Schwitzhütten-Ritual würden, so IP 6, versteckte Gefühle „an die Oberfläche treten“. Indem man diese Gefühle ausdrücke und vor anderen zeige, könne man sich „von ganz innen heraus“ „reinigen“.

Je nachdem, wie sehr jemand sein Herz öffne, also sich in Liebe und Vertrauen dem Prozess hingeebe, könne diese „Katharsis“ mehr oder weniger gründlich erfolgen, erklärte IP 11. Dabei seien es häufig ungute Erinnerungen aus der Vergangenheit, die einen, oft ohne es selbst zu bemerken, belasten würden.

IP 10 erklärte, dass Frustrationen dieses oder eines vorherigen Lebens zu „inneren Energie-Blocks“ führen würden, die unbedingt gelöst werden müssten.

Die *Lösung* solch *emotionaler „Blockaden“*, hierin stimmten sieben der Befragten (54%) überein, erfolge im Schwitzhütten-Ritual, *indem man seinen Gefühlen Ausdruck verleihe*.

Dabei könnten der körperliche Grenzzustand (siehe 4.4.1.), die Gruppendynamik (siehe 4.4.2.), die Freiheit des Ausdrucks (siehe 4.4.3.), die Lieder und Gesänge (IP 6), das Vertrauen zum Leiter (IP 5), die Nähe zur Natur (siehe 4.4.4.), das veränderte Bewusstsein (siehe 4.4.5), die Einbindung in eine „höhere Ordnung“ (siehe 4.4.6.), kurz die Gesamtheit der Elemente im Schwitzhütten-Ritual günstig auf das nötige „emotionale Loslassen“ einwirken.

Sich vor anderen zu öffnen (IP 6 und IP 11), sich selbst einschließlich seiner Schwächen zu zeigen (IP 1 und IP 8) und Dinge auszusprechen, die man noch nie ausgesprochen habe (IP 7), könne „emotional reinigend“ wirken.

Wenn Gefühle „durchbrechen“ würden, die lange Zeit „versteckt“ (IP 6) und „blockiert“ (IP 10) gewesen seien, könne es zu *starken Gefühlsausbrüchen* kommen. Schreien (IP 9, 10, 11

und 13), Weinen (IP 9, 10, 11 und 13), „Um-Sich-Schlagen“ (IP 1) oder Lachen (IP 9 und 11) könnten die Konfrontation mit Ängsten (IP 2, 9, 10 und 11), Trauer (IP 6,8 und 11), Wut (IP 8,9 und 10), Zorn (IP 9 und 10), Neid (IP 9 und 10), Freude (IP 6) oder „unguten Gefühlen“ (IP 10) begleiten.

Allerdings müsse nicht jede „emotionale Reinigung“ unbedingt einen heftigen Gefühlsausbruch mit sich bringen. Vier der Befragten (31%) erwähnten, dass oft alleine der verbale Ausdruck und der *ehrliche Umgang mit seinen Gefühlen* helfen könnten.

Man könne im Schwitzhütten-Ritual, wenn man seine Ängste „konfrontiere“, sich ehrlich mit ihnen auseinandersetze, diese schließlich „besiegen“ und statt dessen Vertrauen entwickeln (IP 11). Als Beispiel nannte sie einige Teilnehmer, die an Klaustrophobie litten und die es in der Schwitzhütte geschafft hätten, ihre Angst vor engen Räumen zu überwinden (siehe 4.4.3.). Auch IP 1 und IP 2 gaben an, dass man im Schwitzhütten-Ritual seine Ängste „loslassen“ könne.

Man könne, so IP 1, mehr Vertrauen zu sich, zu anderen und zu Gott finden.

Indem man andere Menschen und die „Mutter Erde“ um Verzeihung für begangene Verletzungen bitte und auch selbst anderen verzeihen würde, könne man sich von „negativen Gefühlen“ „reinigen“ (IP 8).

Das Schwitzhütten-Ritual biete den Teilnehmern die Möglichkeit, „von sich zu geben“, „Liebe zu geben“, wodurch sie sich von „Negativitäten“ „reinigen“ könnten (IP 8).

Wenn man im „therapeutischen Schwitzhütten-Ritual“ „schlechte Gefühle“ und „Negativitäten“ losgeworden wäre, so IP 9, bliebe nur noch Glück übrig. Man fühle sich „erleichtert“ und „entspannt“ (IP 11).

Durch die Auflösung von „Blockaden“ würde, so IP 1 und IP 4, die „Lebenskraft“ „ins Fließen“ kommen und man würde sehr viel Energie verspüren.

Man würde die Schwitzhütte mit einem „Gefühl der Freiheit“ (IP 2), mit dem „Gefühl, etwas befreit zu haben“ (IP 10), verlassen.

4.5.2.3. „Mentale Reinigung“

Neben körperlicher und emotionaler „Reinigung“ biete das Schwitzhütten-Ritual nach 46% (6 von 13) der Interviewpartner auch die Möglichkeit, sich von „*mentalen Giften*“ (IP 11) zu befreien. Dazu würden „*schädliche Gedanken*“ und „*Einstellungen*“ (IP 5), „*illusorische Ideen und Vorstellungen*“ (IP 10), „*übermäßiges Denken*“ (IP 8), sowie „*mentale Probleme*“ (IP 12) zählen.

Das Schwitzhütten-Ritual gewähre den Teilnehmern eine „Auszeit“, eine „Pause“ vom ständigen „Nachgrübeln über Sorgen“ (IP 4). Die Bewusstseinsveränderung helfe dabei, sein „Denken ab[zustellen“, „mehr [zu] fühlen“ und „auf Herz und Körper [zu] hören“ (IP 8).

Durch die Extremsituation in der Schwitzhütte (siehe 4.4.1.) könne man sich selbst erkennen und lernen, sich so zu akzeptieren, wie man sei, erklärte IP 12. Man könne erfahren, dass „psychische und mentale Probleme eigentlich gar nicht existieren“ würden und könne lernen, „in der Gegenwart zu leben“ und die Sorgen über Vergangenheit und Zukunft beiseite lassen. Durch die Bewusstseinsveränderung (siehe 4.4.5.) könne man schädliche Gedanken erkennen (IP 5) und diese mit der Zeit in positive Gedanken verwandeln.

Der in der Schwitzhütte vorherrschende „höhere Energielevel“ gebe den Teilnehmern die Chance, negative Denkmuster, die sie sich im Laufe des Lebens angeeignet hätten, loszuwerden (IP 9 und IP 10).

4.5.2.4. „Spirituelle Befreiung“

54% der Interviewpartner (7 von 13) erwähnten die Möglichkeit, durch das Schwitzhütten-Ritual seine „*spirituelle Seite [zu] befreien*“ (IP 2). Das würde nach IP 2 bedeuten, sich mit seinem „Spirit“, seinem innersten Wesenskern, zu „verbinden“ und damit *in Kontakt mit seinem „wahren Selbst“ zu treten*. Dieser innerste Wesenskern, den IP 5, 6, 9 und 11 als die „*Essenz*“ des Menschen bezeichneten, bestehe aus „Licht“ und „Liebe“, so IP 5 und IP 11.

IP 6 erklärte über diese „spirituelle Seite“, dass es sich dabei um die „*Seele*“, d. h. um unseren „*inneren Wesenskern*“ handele, der „jeden von uns leite... und uns unser Lebensziel an...[gebe]“ und der „‘nein‘ schrei...[e], wenn wir etwas falsch machen [würden], wenn Zweifel oder Ängste uns plagen [würden] und der uns auf den rechten Weg zurück führ...[en würde]“.

Die Menschen, so IP 6, seien ebenso wie die vier Elemente in ihrem Innersten „reine Essenz“ (siehe 4.4.4.). Wer sich dieser „wahren Identität“ bewusst sei, könne sie auch bei anderen Lebewesen erkennen und sich somit mit allem Leben verbunden fühlen. Auf diese Weise könne man seine Liebe zu den Pflanzen, den Menschen und zur ganzen Welt entdecken. Diese „Verbindung“ mit seiner „Essenz“, „Seele“ oder „innere...[n] Wesenskern“ bezeichnete IP 6 als „Schlüssel zur Heilung“. Wer mit seiner „Essenz“ „verbunden“ sei, könne mit „Selbstsicherheit“, „Kraft“ und „klarem Geist“ seinen „Weg“ gehen. Man würde wissen, was man wolle und könne so „ruhig“, „glücklich“ und in „innere...[m] Frieden“ leben.

Auch IP 3 gab an, dass man im Schwitzhütten-Ritual erkennen könne, dass alles Leben eins sei und „wir alle gleich“ seien.

In einem spirituellen Schwitzhütten-Ritual (in Abgrenzung zum therapeutischen Schwitzhütten-Ritual, siehe 4.4.6.), so IP 9, könne man sich selbst und andere als „Lichtwesen“ erkennen und lieben lernen und spüren, dass man selbst mit allen Lebewesen eine Einheit bilde. Wer diese „*göttliche Essenz*“ in allen Lebewesen erkennen könne, würde mit allen in Harmonie und Liebe leben.

IP 13 meinte, dass man im Schwitzhütten-Ritual eine „Erfahrung des Göttlichen“ machen könne. Man könne seine „*Angebundenheit an das Ganze*“ erkennen und das „Bewusstsein“ entwickeln, „verbunden zu sein mit allen Lebewesen“.

Viele Menschen seien sich der Existenz ihrer „spirituellen Essenz“ nicht bewusst und würden sich deshalb als allein stehendes Wesen sehen, das sich „durch das Leben kämpfen“ müsse. Diese Haltung fördere Egoismus, Habsucht und Ängste (IP 10).

Wer sich für seine „spirituelle Seite“ öffne, würde damit eine *Quelle unendlicher Liebe finden* (IP 5). Zur Liebe sagte IP 5: „Liebe ist nicht geben oder nehmen. Liebe bedeutet fusionieren, miteinander verschmelzen, eins werden“. Seinen „spirituellen Wesenskern“ zu verwirklichen, bedeute also, Liebe zu allen Lebewesen zu empfinden und so mit ihnen „eins [zu] werden“.

31% der Befragten (4 von 13) bezeichneten die Entwicklung der spirituellen Seite als „*Verwirklichung der göttlichen Essenz*“.

Um „heil“ zu sein, müsse eine Person, so IP 12, „in all ihren Aspekten vereint“ sein, d.h. sie müsse ihre physischen, mentalen, emotionalen und auch spirituellen Aspekte zu einer Einheit bringen. Dann könne sie in Vertrauen und in Harmonie leben.

4.5.3. Genesung von Krankheiten

Die Frage, ob man im Schwitzhütten-Ritual theoretisch jede Art von Krankheit oder Leiden beheben könne, verneinten nur zwei der 13 Befragten (15%). IP 7 glaubte nicht, dass man zum Beispiel Krebs heilen könne, meinte aber, dass es möglich sei, auch Krebs durch „spirituelle Wege“, von denen die Schwitzhütten-Zeremonie durchaus ein Teil sein könne, „ein[zu]dämmen“.

IP 4 war der Meinung, dass es für die Heilung auf jeden Fall günstig wäre, daran zu glauben, dass man jede Krankheit heilen könne. Manche Krankheiten, zum Beispiel sehr ansteckende Krankheiten, würden aber einer „andere[n] Medizin“ bedürfen, was vor allem an der sehr

großen Ansteckungsgefahr in der Schwitzhütte liege. Großes Potential sah IP 4 in der *Rehabilitation stark abhängiger Alkoholiker*.

31% der Interviewpartner (4 von 13) gaben an, dass das Schwitzhütten-Ritual zwar bei allen Krankheiten helfen könne, die *endgültige Heilung* aber *in Kombination mit anderen Faktoren* oder nur unter sehr spezifischen Umständen möglich sei.

Bei allen physischen und psychischen Krankheiten könne das Schwitzhütten-Ritual „viel Heilung“ bringen, erklärte IP 8.

Vielleicht könne man nicht alle Krankheiten komplett heilen, meinte IP 6. Zum Beispiel erscheine es ihr sehr fraglich, mit nur einem Schwitzhütten-Ritual Krebs vollständig heilen zu wollen. In Theorie könne alles Heilung finden, allerdings nicht nur durch das Ritual, sondern durch die Bewusstwerdung über das der Krankheit zugrunde liegende Fehlverhalten und die Entscheidung, einen „neuen Weg“ zu gehen.

IP 3, der das Schwitzhütten-Ritual als Therapiemaßnahme in seiner Arztpraxis anwendet, nannte als Indikatoren *Asthma, Bronchitis, Schwellungen, Magenverstimmungen, Schlaflosigkeit, Unruhe, Stress und Klaustrophobie*. Die durch die glühenden Steine entstehende Infrarotschwingung helfe außerdem sehr gut bei *Arthritis*. Das durch den Kontakt des Wassers mit den heißen Vulkansteinen entstehende Ozon wirke antibiotisch. Daneben könnten aber auch „*kulturell bedingte*“ Probleme wie „Schattenverlust“, „Susto“ („Schrecken“ oder „Seelenverlust“), „Mal de ojo“ („böser Blick“), „Frio“ („Kälte“) und „sangre gruesa“ („dickflüssiges Blut“) Heilung finden.

Krebs könne man zwar durch natürliche Mittel, wie ein gesundes Leben, Heilkräuter und eine bestimmte Diät, heilen, er hätte aber noch nie jemanden kennen gelernt, der seinen Krebs in einer Schwitzhütte losgeworden sei, so IP 3 weiter. Unter bestimmten Umständen könne es, seiner Meinung nach, aufgrund der „unglaublichen Heilkräfte“ einer Schwitzhütten-Zeremonie zwar möglich sein, auch Krebs zu heilen, man dürfe aber auf keinen Fall das Ritual als Heilmittel für Krebs anbieten und so unbegründete Hoffnungen schüren.

Er ginge davon aus, dass das Schwitzhütten-Ritual, egal um welche Krankheit oder um welches Problem es sich handele, die Teilnehmer „mehr ins Gleichgewicht“ bringe und so immer zur Heilung beitrage.

In spiritueller Hinsicht, erklärte IP 13, könne im Schwitzhütten-Ritual Heilung in der Art stattfinden, dass man seine „Angebundenheit an das Ganze“ und sein „Einssein mit der Erde“ erfahren könne, dadurch, dass man eine „Erfahrung des Göttlichen“ machen könne. Auf psychischer Ebene könne man „alles Mögliche“ heilen, wie *neurotische und emotionale*

Störungen, Sucht oder Beziehungsprobleme. Auf der körperlichen Ebene dagegen könne nie eine Medizin das „Allheilmittel“ für alle Krankheiten sein. Es gebe zwar die Chance, dass alle möglichen Krankheiten geheilt würden, da die Psyche auf das körperliche Befinden Einfluss habe, oft müsse man dazu aber zusätzlich andere Faktoren heranziehen.

Eine Wirkung, die sie am eigenen Leib erfahren habe, sei, dass das Schwitzhütten-Ritual *stark vorbeugend gegen übliche Krankheiten, wie Erkältungen, Grippe, usw.* wirke. Seit sie regelmäßig an Schwitzhütten-Ritualen teilnehme, sei sie „eigentlich kaum krank“ geworden. Diesen Punkt nannten auch IP 4 und IP 10.

54% der Interviewpartner gaben an, dass man im Schwitzhütten-Ritual *jede Art von Krankheit oder Leiden vollständig heilen* könne.

Das sei, nach IP 1, IP 5 und IP 11, darauf zurückzuführen, dass *alle Krankheiten psychosomatischen Ursprungs* seien. Wenn man die „geistigen Ursachen“ erkenne und auflöse, würden körperliche Leiden geheilt werden, erklärte IP 1. Allerdings habe sie persönlich eine solche Erfahrung noch nicht gemacht.

Da alle Krankheiten ihren Ursprung im Emotionalen, Mentalen oder Spirituellen hätten, gäbe es keine unheilbare Krankheit, so IP 5. Man müsse auf übergeordneter Ebene die Ursache beheben, um auch auf der physischen Ebene Heilung zu erfahren. Das Schwitzhütten-Ritual könne auf allen Ebenen therapeutische Funktion übernehmen.

Sogar „verrückte“ und „geistig zurückgebliebene“ Personen könnten, nach IP 9, im Schwitzhütten-Ritual geheilt werden.

Letztlich seien alle Krankheiten, wie auch Herzinfarkte und Krebstumore, auf Ängste im emotionalen und spirituellen Bereich zurückzuführen, erklärte IP 2. Der Mensch habe Angst vor allem, was er nicht kontrollieren könne. Alle Heilung müsse daher an der Angst ansetzen. Da man im Schwitzhütten-Ritual die Angst als seine „Schattenseite“ erkennen könne, könne man sie loslassen und überwinden und auf diese Weise alles heilen.

Wichtig bei der Heilung, betonte IP 10, sei die Intention. Sogar bei Krebs und Aids sei Heilung möglich, wenn der Betroffene daran glaube und so seine „Energie-Blockaden“ auflöse.

Nach IP 12 hätten sich die Menschen physische Krankheiten erschaffen, die tatsächlich sehr schwer heilbar seien. Nichtsdestotrotz könne man, indem man sich für positive Energie öffne, für alles Heilung finden. Wo positive Energie herrsche und die Menschen dadurch „fröhlicher“ und „bewusster“ wären, gäbe es keine Krankheiten mehr.

Im Endeffekt, stimmte er mit IP 2 überein, fände im Schwitzhütten-Ritual jeder Heilung in der Form, in der er sie benötige.

Um den Heilungsprozess zu unterstützen, nannten einige Interviewpartner die Möglichkeit, *zusätzliche Therapieverfahren in die Schwitzhütte einzuführen*.

So könne man in der Schwitzhütte Methoden aus der Psychotherapie anwenden, um die Auflösung emotionaler Probleme zu unterstützen, erklärten IP 3, IP 4 und IP 11.

Auch medizinische und energetische Maßnahmen (IP 11), Massage, Akupunktur, Arbeit mit den Reflexzonen, usw. (IP 3) könne die Heilung unterstützen.

Dabei müsse allerdings der Schwitzhütten-Leiter über entsprechende Zusatzqualifikationen verfügen.

4.5.4. Hilfe bei Krankheiten und Problemen anderer

Da es eine weit verbreitete These darstellt, dass man im Schwitzhütten-Ritual als Teilnehmer nicht nur für sich selbst, sondern auch *für Außenstehende Heilung bewirken* könne, lautete eine Frage, ob die Interviewpartner dies tatsächlich für möglich hielten.

Zwei der Befragten enthielten sich einer Antwort. IP 5 gab als einziger an, dass eine Person, die Heilung wolle, selbst in der Schwitzhütte anwesend sein müsse.

IP 9 erklärte, dass die Teilnehmer an einem Schwitzhütten-Ritual sich selbst von allen Negativitäten, sowie körperlicher, geistiger und spiritueller „Abnutzung“ befreien könnten und die Schwitzhütte dadurch glücklich und voller Energie verlassen würden. Dies würde auch allen anderen Menschen und Lebewesen helfen. Er warf die Frage auf: „Wenn du glücklich bist, wie geht es dann deiner Familie?“.

IP 6 erklärte: „Yo soy tú y tú eres yo.“ („Ich bin du und du bist ich.“). Wenn jemand sehr traurig wäre, könne er auf einer fröhlichen Party mit der Zeit von der allgemeinen guten Stimmung angesteckt werden. Ebenso könne man, wenn man jemanden treffe, der gerade sehr traurig sei, beginnen, sich Sorgen zu machen und ebenfalls traurig werden.

Wenn eine Person mit ihrer „Essenz“ (siehe 4.5.2.4.) verbunden sei, ihren „Weg“ kenne, glücklich und ruhig sei, würden das die Mitmenschen bald merken und würden davon beeinflusst. Es motiviere sie, auch selbst ihren „Weg“ und ihre „Essenz“ zu finden.

Zur Heilung anderer könne man, nach IP 12, durch die „Energie“, die man „ausstrahl...[e]“, beitragen. Wenn man zum Beispiel in der Schwitzhütte um Gesundheit für seinen Vater bitte, würde man „gute Gedanken“ realisieren. Empfehlenswert sei es auch, dem Vater dann

persönlich etwas Positives zu vermitteln, indem man ihn aufbaue und ihm zum Beispiel sage, dass er schon viel besser aussehe, anstatt ihn nur zu bedauern und ihm Mitleid entgegenzubringen. Es sei sinnvoll, ihm auch zu sagen, dass man in der Schwitzhütte um Gesundheit für ihn gebeten habe. Obwohl die Intention der Teilnehmer anderen durchaus zugute komme, hänge es im Endeffekt immer von der jeweiligen Person selbst ab, ob sie für Heilung bereit sei oder nicht.

IP 3 beschränkte die Möglichkeit, für andere Heilung zu bewirken, auf Krankheiten, die aus Beziehungsproblemen mit anderen Menschen entstehen würden. So könne das Gebet in der Schwitzhütte zu *Vergebung* führen oder weitere Einsichten ermöglichen. Man könne das Problem vielleicht aus einem neuen Blickwinkel betrachten und so *mehr Verständnis* füreinander aufbringen. Dies könne dazu führen, dass sowohl der Teilnehmer, als auch der Patient, für den der Teilnehmer um Heilung bitte, „*mehr in Frieden*“ seien. Günstig sei es, wenn sowohl Leiter, als auch Teilnehmer und Außenstehende an eine mögliche Heilung glauben würden.

Durch ihre *Intention* und ihren Glauben hätten die Teilnehmer die „Macht“, anderen Menschen zu helfen, erklärte IP 10.

Auch IP 11 hielt den *Glauben des Teilnehmers und der Außenstehenden* für entscheidend.

Sie bezeichnete es als „magischen Teil“ der Schwitzhütte, dass durch Glauben Heilung stattfinden könne.

36% der zu diesem Thema befragten Interviewpartner (4 von 11) nannten ausdrücklich die „*Macht der Gebete*“ als ausschlaggebend.

Da alles miteinander verbunden sei, so IP 8, könne man durch ein Gebet anderen Heilung zukommen lassen.

Im Endeffekt könne man nicht genau sagen, ob das Gebet die alleinige Ursache für die Heilung eines anderen gewesen sei, so IP 13. Aber es könne sein, dass das „Gebet in einer gewissen Weise dazu bei...[trage]“.

IP 2 erläuterte, dass durch die Gebete für die „Mutter Erde“, für die Familie, für die Führer dieser Welt und für einen selbst „höhere Vibrationen“ erzeugt würden, die dann zur Heilung führen würden.

„Ich glaube an die Macht der Gebete“, erklärte IP 1. Im Schwitzhütten-Ritual könnten nicht nur die Teilnehmer, sondern auch alle, für die gebetet würde, Heilung erfahren.

4.5.5. „Tod“ und „Wiedergeburt“

Ohne direkt danach gefragt worden zu sein, berichteten 69% der Interviewpartner (9 von 13) von der *Möglichkeit, durch das Schwitzhütten-Ritual „neugeboren“ zu werden.*

IP 13 erklärte, was es damit auf sich habe: „Die Schwitzhütte ist ja an sich ein Wiedergeburt-Ritual, so wie ich sie gelernt habe. Du gehst in die Schwitzhütte rein und verabschiedest dich von deinem früheren Leben, in einer gewissen Weise. Du begibst dich in den Bauch der Mutter Erde und ... lässt da alles los, im Idealfall, was dich, bevor du in die Schwitzhütte gekommen bist, gehindert hat, wirklich ganz als Mensch ... durch das Leben zu gehen und gehst als neugeborener Mensch wieder hinaus... In dem dunklen Raum der Schwitzhütte, durch das Schwitzen und den Dingen, die da passieren, ist es eine Art *Todeserlebnis*. Und ... das Wieder – Hinausgehen ist Wieder – ins – Licht, Wieder – Ins – Leben – Hinausgehen.“

Nach IP 7 und IP 11 spiele dabei das Vertrauen, das Gefühl der Sicherheit, eine große Rolle.

Das Gefühl der Geborgenheit, die Wärme und Dunkelheit und die Verbundenheit mit der Erde würden einem dabei helfen, sich mit Dingen auseinanderzusetzen, die man sonst nicht gerne sehen würde, erklärte IP 7. Man könnte diese Dinge dann „in der Hütte lassen“ und davon gereinigt die Schwitzhütte verlassen.

Die Intention, alles, was man nicht mehr brauchen würden, in der Schwitzhütte zu lassen, helfe einem dabei, sich zu „reinigen“, so IP 9, IP 10 und IP 11.

Nachdem der „Punkt“ erreicht sei, an dem man seine „Blockaden“ überschreiten könne, so IP 9, könne man sich selbst und sein „Ego“ sehen. Man könne dann „Negatives loslassen“, „alte Muster zurücklassen“, sich „reinigen“ und so seinen „neuen Weg“ sehen. Man würde „neugeboren“ und würde sich in Glück, Harmonie, Liebe und Einheit „mehr im Gleichgewicht“ befinden.

Im Schwitzhütten-Ritual könne man sich mit den fünf Elementen verbinden (siehe 4.4.4.), erklärte IP 5. Man könne sein „echtes, anderes, spirituelles Ich“ sehen und „an ... [seinen] *Ursprung zurückkehren*“. Man würde sich so bewusst werden über alles, was in physischer, emotionaler, mentaler und spiritueller Hinsicht „falsch läuft [laufen würde]“, könne schädliche Gefühls-, Gedanken- und Verhaltensmuster erkennen und sich aus dieser Einsicht heraus erneuern und „transformieren“. Das Schwitzhütten-Ritual könne es einem ermöglichen, seinen „Weg des Lichts“ klar zu sehen, man könne erkennen, wo man „hin oder zurück“ wolle und könne sich so selbst „wieder finden“. Durch das Ritual könne man alle „Spannungen“ und „Unreinheiten“ loswerden und könne *als „Wesen des Lichts“*, das *in Gleichgewicht mit allem* lebe, „neugeboren“ werden.

Diese stattfindende „*Transformation*“ (IP 5) würde die „Symbolik von Tod“ in sich tragen, meinte IP 4. Man müsse als der Mensch, der man vorher gewesen sei, in gewisser Weise „sterben“, um als neuer Mensch „wiedergeboren“ zu werden.

Auch IP 10 beschrieb das Schwitzhütten-Ritual als eine „todesähnliche Erfahrung“ (siehe 4.4.1.). Man könne sich dabei *seiner eigenen Sterblichkeit bewusst werden* und somit „ernster, gewissenhafter und achtsamer“ leben.

Auch IP 3 und IP 4 sprachen den Punkt an, den IP 5 als „*Regression an ... [den] Ursprung*“ bezeichnete. Das Ritual führe einen „an den Ursprung des Lebens“ (IP 4), d.h. sowohl zu seiner eigenen Geburt, als auch an den Beginn der eigenen Kultur, den Anfang der Menschheit und an den Beginn des Lebens an sich. Durch die DNS ständen diese Informationen jedem Menschen zur Verfügung, erläuterte IP 4. Auf diese Weise würden „uralte Dinge“ in einem wieder belebt werden. Man könne eigene „Fehler“ klar sehen, „alles, was ... [man] von Anfang an falsch gemacht ...[habe]“ (IP 5).

Über das Ritual, die Steine, das Feuer und die Erde, auf der man sitze und in die man sich symbolisch zurückgezogen habe, könne man „mehr zur Natur“ kommen, so IP 13. Das Schwitzhütten-Ritual würde einen mit „etwas ganz Altem“ verbinden, „so wie Archetypen“, mit einer „ganz uralte[n] Ordnung, die ganz einfach, aber ganz tief [sei]“. Diese „uralte Ordnung“ könne so in einem wieder wach werden.

Die Schwitzhütte repräsentiere, nach IP 4, einen „*Ort der Geburt*“. In der Maya-Tradition, erklärten IP 4 und IP 5 übereinstimmend, sei es Brauch, dass die Frauen ihre Kinder in einer Schwitzhütte entbinden würden. Die Dunkelheit und die Wärme, die zu diesem Zweck in etwa den Temperaturen im Mutterleib angepasst würde, würde es dem Neugeborenen erlauben, sich langsam an die Außenwelt zu gewöhnen. 40 Tage blieben Mutter und Kind die meiste Zeit über in der Schwitzhütte und würden in dieser Zeit von Nahestehenden versorgt. Auch heute noch folgten viele traditionell lebende Maya-Indianer diesem Brauch.

Die Schwitzhütte sei ein „Ort der Energie“ (IP 4), der durch die heißen Steine „aufgeladen“ würde. Man könne dort seine „Energie wiederherstellen“ (IP 9).

Das Schwitzhütten-Ritual gebe einem Kraft, so IP 1, 4, 6 und 12, man würde sich hinterher „sehr gut und gesund“ fühlen (IP 4), die „Lebenskraft“ würde ins „Fliesen“ kommen (IP 1). Man würde die Schwitzhütte, nach IP 12, „glücklicher“, „fröhlicher“ und „mit mehr Energie und Lebenslust“ verlassen. Man fühle sich „reiner“, „purer“ (IP 11) und sei „empfindlicher für Schönheit und Harmonie“ (IP 1).

Durch die heilsame Erfahrung des Schwitzhütten-Rituals könne man anfangen, über andere Dinge nachzudenken, sich „für neue Gebiete“ zu öffnen (IP 7). Die „Sichtweise der Dinge“ würde sich ändern (IP 10). Man könne sich „auf das Wesentliche besinnen“ und sich selbst und dem Leben „mehr Wert“ geben (IP 1).

Man könne lernen, bewusst „in der Gegenwart zu leben“ und vor Problemen und Hindernissen nicht mehr „davonzulaufen“, sondern zu versuchen, eine Lösung zu finden (IP 12).

Man könne lernen, ein „guter Mensch“ zu sein, hätte insgesamt weniger Probleme und Krankheiten und könne eine bessere, harmonischere Beziehung zu anderen Menschen aufbauen (IP 4). Man könne „positiv auf andere zugehen“ (IP 1), sei „ausgeglichener“ (IP 4, 8, 9 und 13), „ruhiger“, „freundlicher“ (IP 8), „liebvoller“, „respektvoller“, „aufmerksamer“, „rücksichtsvoller“, „bewusster“, „freudvoller“ und „ehrlicher“ (IP 13).

Weniger geplagt durch „schlechte Gefühle“ könne man „glücklich“ leben, „voller Liebe“, in „Harmonie“ und im „Gleichgewicht mit allem“ (IP 9).

Man könne sich für die „positive Energie“ öffnen (IP 12), könne seine „göttliche Essenz finden“ und „in Liebe zu allem leben“ (IP 5).

Man könne an Liebe und Vertrauen gewinnen (IP 1 und IP 10) und sein Leben im „Gleichgewicht mit dem Kosmos, der Natur und den Elementen“ leben (IP 5).

IP 13 drückte es folgendermaßen aus: „Es ist ... jedes Mal so, dass ich, wenn ich aus der Schwitzhütte rausgehe, das Gefühl habe, ich bin ein Stück ganzer geworden.“

4.6. Bedingungen für das Stattfinden von Heilungsprozessen bei Schwitzhütten-Ritualen

4.6.1. Leiter

Der mit Abstand am häufigsten genannte Punkt (9 von 13; 69%) in Bezug auf die nötigen Qualifikationen eines Schwitzhütten-Leiters war, dass dieser *selbst schon Heilung erfahren* haben sollte, bzw. sich selbst schon geheilt haben sollte.

„Zuerst musst du dich selbst heilen, bevor du andere heilen kannst“, erklärte IP 2.

Beim Schwitzhütten-Leiter sollte es sich um eine „*Person von Qualität*“ handeln, meinte IP 9. Sie sollte sich „*über sich selbst bewusst*“ sein und weniger durch Worte, als eher *durch Taten beeindrucken*.

Der Leiter sollte „*ausgeglichen*“ und „*in Frieden mit sich selbst*“ sein und *möglichst viel Liebe empfinden* können (IP 8).

IP 11 erläuterte dazu, dass man *sich zuerst selbst lieben* müsse, bevor man andere lieben könne. Bevor man also versuche, anderen zu helfen, müsse man sich „um ... [seine] eigene Heilung kümmern“.

Ein guter Schwitzhütten-Leiter würde die Teilnehmer, so IP 6, dazu „motivieren“, sich mit ihrer eigenen „Essenz“, mit ihrer spirituellen Seite, zu verbinden. Dazu müsse er selbst allerdings eine *Person sein, die sich „gut mit ... [ihrer] Essenz verbinden“ könne.*

Der Schwitzhütten-Leiter müsse ein „*guerrero*“ (spanisch: „Krieger“, „Kämpfer“) sein, so IP 12. Früher wären Schwitzhütten-Rituale nur von Schamanen und Medizinmännern geleitet worden, die seit frühester Kindheit darin geschult worden wären, „ihr Inneres stark zu machen“ und „vereinter in all ... [ihren] Aspekten“ zu werden. Während der Lernzeit hätte es viele Prüfungen gegeben, welche die angehenden Heiler „stärker“ und „reiner“ gemacht hätten. Auch heute müsse ein Schwitzhütten-Leiter diese Kriterien so gut wie möglich erfüllen. Er müsse die *Harmonie und den „natürlichen Lauf der Dinge“ kennen.*

Als Schwitzhütten-Leiter sollte man, nach IP 10, viel *Wissen darüber* haben, *wie der Kosmos funktioniert* und eine „gute, starke Verbindung zur Mutter Erde“ haben.

Man müsse eine Person sein, so IP 12, die *sich gut kenne*, die wirklich verstanden habe, was in ihrem Leben „los ...[sei]“ und es *akzeptieren* könne. Man sollte die „Wege auf denen die Leute gehen“ kennen.

Alles, was man heilen wolle, müsse man zuvor *selbst erfahren* haben, meinte IP 2. Medizinmänner würden versuchen, in ihrem Leben so viel wie möglich zu erfahren. Um den Menschen zu helfen und sie zu verstehen, sollten sie „Dunkelheit“ und „Licht“ „durchwander...[t]“ haben.

38% der Befragten (5 von 13) sprachen die große *Verantwortung* an, die man als Schwitzhütten-Leiter zu tragen hätte.

In der Maya-Tradition, so IP 4, sei derjenige als Schwitzhütten-Leiter ausgewählt worden, der dazu am besten geeignet gewesen sei.

Während es früher nur wenigen, auserwählten Personen erlaubt gewesen sei, Schwitzhütten-Rituale zu leiten, erklärte IP 10, würden die Rituale heutzutage oft von Menschen geleitet, die nicht über ausreichende Kenntnisse verfügten. Man müsse schon wissen, „was man mach...[e]“ und „wie man es mach...[en wolle].“

Nicht jeder sollte ohne Anleitung und ohne Ausbildung einfach Schwitzhütten-Rituale leiten, meinte IP 12. Das könne zu großer Verwirrung führen.

Eine „Tragödie“ könne geschehen, wenn der Schwitzhütten-Leiter nicht genügend wisse und nicht ausreichend vorbereitet sei, erklärte IP 9. Die Teilnehmer könnten sogar „von Innen heraus verbrennen“.

54% der Interviewpartner (7 von 13) empfanden es als wichtig, eine *traditionelle Ausbildung* erhalten zu haben.

Mindestens eine, am besten aber mehrere Schwitzhütten-Traditionen solle man kennen, meinte IP 11, bevor man selbst Rituale leite.

Man müsse die Tradition kennen und verstehen, erläuterte IP 12. Man müsse nicht nur wissen, wie das Schwitzhütten-Ritual funktioniere, sondern auch darüber informiert sein, wer die Menschen waren, die es ursprünglich anwendeten, was sie glaubten, wie sie lebten, usw.

Dies sei unumgänglich notwendig, um das Schwitzhütten-Ritual verstehen.

Wenn man traditionelle Schwitzhütten-Rituale (im Gegensatz zu modernen, therapeutischen Ritualen) leiten wolle, müsse man innerhalb einer Tradition eine Ausbildung erhalten haben und so die traditionelle Zeremonie gut kennen, meinte IP 10. Dazu sei aber nicht jeder geeignet; man müsse dazu „berufen“ werden.

IP 9 unterschied zwischen therapeutischem und spirituellem Ritual und stimmte mit IP 10 darin überein, dass man für spirituelle Schwitzhütten-Rituale eine traditionelle Ausbildung brauchen würde. Für therapeutische Rituale sei dies nicht so wichtig.

IP 3 meinte, dass man „rituelle Schwitzhütten“ nur innerhalb einer bestimmten Tradition machen dürfe, wohingegen sich „therapeutische Schwitzhütten“ auch aus der praktischen Erfahrung entwickeln könnten.

Selbst wenn man das Ritual an die jeweilige Gruppe von Teilnehmern und an die heutige Zeit und Kultur anpassen würde (siehe dazu 4.7.), sollte man als Leiter zumindest die „Grundformen“ eines traditionellen Rituals beherrschen, meinte IP 13.

Zumindest müsse man über ein *bestimmtes Grundwissen* verfügen, so IP 6 und IP 8, sonst könne man sich die Hände verbrennen, wenn man das Wasser auf die Steine gieße, die Hütte könnte kalte Luft hereinlassen oder während des Rituals zusammenstürzen oder man könne gar versehentlich Steine auswählen, die der Hitze nicht gewachsen seien und explodieren würden (IP 6).

38% der Befragten (5 von 13) gaben an, dass man als Schwitzhütten-Leiter über eine gewisse *praktische Erfahrung* verfügen sollte.

Man sollte selbst schon einige Schwitzhütten-Rituale mitgemacht haben, meinten IP 7, 11, 12 und 13.

IP 13 hielt es für empfehlenswert, einen erfahrenen Schwitzhütten-Leiter eine Weile in der Praxis zu begleiten, um von ihm zu lernen.

Durch Übung würde man auch bei der Leitung der Rituale immer qualifizierter, so IP 8.

IP 5 dagegen fand weder traditionelle Ausbildung noch langjährige Erfahrung entscheidend. Damit das Ritual nicht „mechanisch“ würde, bräuchte der Leiter vor allem viel *Liebe* zu den „Elementen“ und der Schwitzhütten-Zeremonie an sich. Wenn jemand auch nur ein einziges Mal in seinem Leben ein Schwitzhütten-Ritual mitgemacht habe und sich dabei für die Liebe, d. h. für die Fusion mit den anderen Teilnehmern, den Elementen und vor allem mit der göttlichen Essenz geöffnet habe, könne er von da an selbst Schwitzhütten-Rituale leiten.

Sechs der Befragten (46%) erklärten, dass der Leiter auf die eine oder andere Weise in der Lage sein sollte, die *Teilnehmer wahrzunehmen* und zu wissen, wie es jedem ginge.

Der Schwitzhütten-Leiter sollte genau beobachten können, was in der Schwitzhütte geschehe, z. B. sollte er die „Energien“ der Teilnehmer „sehen“ können, meinte IP 2.

Auch IP 12 fand es wichtig, dass der Leiter „als Resultat seines eigenen Lernens“ „*Energie sehen*“ könne, um den Teilnehmern zu helfen. Wenn zum Beispiel ein Teilnehmer in der Schwitzhütte Drachen sehen würde, sei es hilfreich, wenn auch der Leiter diese sehen könne. Noch wichtiger wäre es aber, dass der Leiter ein „Freund der Drachen“ sei, vor ihnen keine Angst habe und den Teilnehmern dabei helfen könne, ihre eigenen Visionen und Ängste zu verstehen, zu konfrontieren und zu akzeptieren. Ein guter Leiter würde es fertig bringen, dass der Teilnehmer dann „statt Drachen Blumen“ sehen könnte.

IP 2 berichtete, dass seine außersinnlichen Fähigkeiten so stark entwickelt seien, dass er den Zustand der Teilnehmer in einer Schwitzhütte an den Farben in ihrer Aura erkennen könne und häufig sogar ihre Gedanken „hören“ könne.

IP 9 fand es nicht unbedingt notwendig, als Leiter „Energie“ zu „sehen“. Manche könnten den Zustand der Teilnehmer auch intuitiv erspüren.

Die Leiter sollten „innerliche Arbeit“ gemacht haben, so IP 13, um „offen genug“ zu sein, „andere Leute mit zu begleiten“ und „sensibel genug“, „um ... zu spüren, was in anderen Menschen vor...[ginge]“. Sie sollten ein „Gespür“ dafür haben, „wie es jedem ...[ginge]“ und „vor allem *an ihrem Ego* viel *gearbeitet*“ haben, um die Zeremonie so leiten zu können, dass „es für alle gut ...[sei]“.

IP 11 nannte das Beispiel einer Teilnehmerin, die sich als „Hexe“ ausgab und während des Rituals plötzlich Monster oder Dämonen gesehen hätte. Dabei habe es sich um Ängste, Wut und Neid der Gruppe gehandelt, die sie als Leiterin zwar nicht bildlich gesehen, aber intuitiv erfasst hätte. Man müsse als Leiter, so IP 11, in der Lage sein, die „Energie der Gruppe“ zu fühlen und sich mit den Teilnehmern zu „verbinden“.

Der Schwitzhütten-Leiter sollte *„mit Energien umgehen“ können* (IP 1, 2 und 9). Dabei komme es zum einen darauf an, die „Energie zu halten“ (IP 2), also nicht zum Beispiel durch „Geschnatter“ (IP 1) den Fokus zu verlieren, zum anderen die Energie „zu heben“ und so „Vibrationen“ zu erzeugen, bei denen es allen Teilnehmern gut ginge und die es ihnen ermöglichten, sich mit ihrem „Spirit“, ihrem Wesenskern, zu verbinden (siehe 4.5.2.4.).

Den *Ablauf des Rituals* müsse man, nach IP 11, *an die jeweilige Gruppe anpassen*. In Gruppen, in denen sich einige Teilnehmer für östliche Spiritualität interessieren würden, könne man zum Beispiel indische Mantras singen, erklärte IP 11 weiter. Man müsse das Ritual so auf die jeweilige Gruppe abstimmen, dass sich die Teilnehmer wohl fühlen würden und sich gut mit ihrer „Essenz“ „verbinden“ könnten.

Auch IP 3 gab an, dass der Leiter den Ablauf des Rituals „nach Instinkt“ jedes Mal neu gestalten müsse. Er müsse auch in der Lage sein, zu erkennen, wann ein Teilnehmer, dem es zu heiß würde und der die Schwitzhütte verlassen wolle, wirklich gehen sollte und wann man ihm raten könne, noch ein wenig auszuhalten.

IP 11 meinte, dass es generell nicht sinnvoll sei, dass die Teilnehmer, wenn sie Angst hätten oder sich schlecht fühlen würden, sofort „flüchten“ würden. Besser wäre es, sie würden sich beruhigen und entspannen und man würde noch in der Schwitzhütte über ihr Problem sprechen.

Fünf der Interviewpartner (38%) erwähnten dagegen, dass es sehr wichtig sei, dem *Teilnehmer die Freiheit zu lassen, die Schwitzhütte zu verlassen*, wann immer er oder sie es wolle. Die Teilnehmer sollten Vertrauen entwickeln und keine Angst bekommen, meinten IP 4, IP 5 und IP 8.

Vor dem eigentlichen Ritual solle der Leiter den Teilnehmern erklären, was ein Schwitzhütten-Ritual sei und worauf es abziele, erklärte IP 12. Der Leiter müsse den *Teilnehmern* beibringen, dass das Ritual etwas sehr Wertvolles und Besonderes sei, um sie *zu einer respektvollen Haltung zu bewegen*.

Der Leiter lege *Ablauf und Struktur* des Rituals fest (IP 1). Dabei solle die Zeremonie für die Teilnehmer „*nachvollziehbar*“ sein, so IP 7, also zum Beispiel in einer Sprache stattfinden, die die Teilnehmer verstehen könnten.

Auch IP 13 erachtete es als sinnvoll, bestimmte traditionell verwendete „*Floskeln*“ für die Teilnehmer zu *übersetzen*.

Man müsse die *Teilnehmer auf das Ritual vorbereiten* und eine „Brücke ...bauen ...zwischen dem ganz traditionellen Ritual und ...[dem], was für die Leute alltäglich ...[sei]“, erläuterte IP 13. Sie erwähnte einen Teilnehmer, der im Schwitzhütten-Ritual eine „spirituelle Erfahrung“ gemacht hätte, die seinen „Horizont ganz stark gesprengt“ und letztlich eine Psychose ausgelöst hätte. Was generell sinnvoll sei und in dem beschriebenen Fall eventuell geholfen hätte, sei, so IP 13, sich zwei, drei Tage nach dem Ritual noch zu einem *Erfahrungsaustausch* zu treffen und die jeweiligen Erfahrungen zu besprechen. Auch ein *Einführungsgespräch*, in dem den Teilnehmern zum Beispiel erklärt würde, dass sie in der Schwitzhütte ihren Gefühlen freien Lauf lassen könnten, sei empfehlenswert.

Vor dem eigentlichen Ritual sollte der Leiter bei den Teilnehmern ein „Gefühl der Brüderlichkeit und des Vertrauens“ hervorrufen, so dass sie wüssten, dass sie alle in der Schwitzhütte „eins“ wären (IP 12).

31% der Befragten (4 von 13) betonten, dass ein guter Schwitzhütten-Leiter sich durch *Demut* auszeichne, sich also „für nichts Grosses halte“ (IP 8).

„Wer von sich sagt, `ich bin ein ‚temazcalero` [„Schwitzhütten-Leiter“]`, dieser ist es nicht“, meinte IP 4 und erklärte weiterhin, dass er persönlich die Rituale gerne so leite, dass die Teilnehmer gar nicht merken würden, dass jemand das Ritual leite. Alle würden eine gleichberechtigte Rolle spielen. Dann könne man sehen, was sich ergebe.

IP 2 berief sich auf die *Unterstützung von Geistwesen*: „Nicht ich, sondern w i r machen die Schwitzhütte.“ Die „Spirits“ würden ihn als „Gefäß“ benützen. Er selbst wisse überhaupt nichts. So könne er unmöglich jeden einzelnen Teilnehmer kennen und wissen, welche Art von Heilung dieser benötige. Die „Spirits“ aber würden jeden kennen. Manchmal behielte er die Kontrolle über das Geschehen, manchmal würde er sich den „Spirits“ vollständig hingeben. Dann könne er nicht mehr steuern, was geschehen würde. Allerdings erfolge diese Übernahme durch die „Spirits“ willentlich und nur, wenn es erforderlich sei.

Wenn er bemerke, dass es einem Teilnehmer sehr schlecht ginge, könne er die „Spirits“ bitten, die „Vibrationen“ zu verändern. Dazu müsse allerdings der Teilnehmer innerlich,

manchmal unbewusst, um Heilung bitten. Der Mediziner dürfe sich nicht einmischen. Jemand, der nicht um Heilung bitte, könne auch nicht geheilt werden.

Der Schwitzhütten-Leiter sollte sich nicht dafür interessieren, was die Teilnehmer in der Schwitzhütte sagen würden, so IP 5, sondern nur für das, was wirklich in der Schwitzhütte geschehen würde, was zum Beispiel der „Großvater Feuer“ und die „Großmutter Wasser“ sagen würde. Der Leiter könne niemals die Teilnehmer heilen, so IP 5 weiter. Er fungiere lediglich als „Verbindungspunkt“, als „*Brücke zwischen der Energie der Elemente und den Leuten*“. Er solle vielmehr den Teilnehmern helfen, sich selbst zu heilen, bzw. ihr Gleichgewicht wieder zu finden. Wenn ein Leiter *Vertrauen* und *eine Beziehung zur göttlichen Essenz* hätte, würde im Ritual immer alles so geschehen, wie es richtig sei.

38% der Interviewpartner (5 von 13) betonten, dass ein guter Leiter das Schwitzhütten-Ritual *niemals* dazu missbrauchen würde, sich *finanziell* zu bereichern.

IP 5 führte aus, dass Schwitzhütten-Rituale heutzutage oft als Mode oder Geschäft gesehen würden. Seiner Meinung nach dürfe ein Schwitzhütten-Ritual aber nie einen festen Preis haben. Da das Ritual unter anderem durch das benötigte Brennholz aber auch Kosten verursache, könnten die Teilnehmer etwas spenden.

Auch IP 8 meinte, das Ritual solle nichts oder nur wenig kosten. Am besten wäre, es auf *Spendenbasis* anzubieten.

IP 3 kritisierte Schwitzhütten-Leiter, die für das Ritual viel Geld verlangen würden und dafür zum Beispiel die Heilung bösartiger Tumore versprechen würden oder dringende Operationen ersetzen wollten. Ein Schwitzhütten-Leiter müsse seine *Grenzen kennen*.

Auch IP 6 warnte vor „Scharlatanen“, die Heilung versprechen würden, aber nur betrügen, Unmengen von Geld verlangen oder die Schwitzhütte so sehr aufheizen würden, dass sich die Teilnehmer die „Kehle verbrennen“ würden.

Eine Voraussetzung dafür, einen guten Schwitzhütten-Leiter abzugeben, sei es, dass *einem das Ritual* wirklich *gefalle* (IP 11 und IP 12), dass man *daran glaube* (IP 12), sich als Teil dieser Tradition sehe (IP 12) und dass man *Respekt* habe vor dem Ritual an sich (IP 5 und IP 11) und vor den „Elementen“ (IP 1, 5 und 11) und „Geistwesen“ (IP 1).

Entscheidend sei, nach IP 5, auch der *Wille* des Leiters, „*Heilung für die Menschheit zu erreichen*“. Ein guter Schwitzhütten-Leiter zeichne sich durch „*Liebe* zum Temazcal [zur Schwitzhütte], zum Teilen, zur Menschheit, zur Natur, zum Kosmos“ aus und sei sich seiner „*Verpflichtung*“ den Teilnehmern und vor allem der „*göttlichen Essenz*“ gegenüber bewusst.

Sinnvoll sei es, wenn der Leiter daran glaube, dass durch die Gebete gute Wesen, „Spirits der Liebe“, angelockt würden und zur Heilung aller beitragen würden (IP 8).

Ein guter Leiter müsse außerdem *mit Gruppen umgehen können* (IP 8).

Generell sollte der Leiter während des Rituals „*stark sein*“ (IP 11), also „*eigene Gefühle etwas zurückhalten*“ (IP 8).

Wichtig sei, nach IP 3, sich als Leiter *auf den Glauben der Teilnehmer einzustellen*. Er nannte das Beispiel eines Teilnehmers, in dessen Zimmer eine schwarze Taube geflogen wäre und der dies als Zeichen seines baldigen Todes interpretierte. Gleichgültig, was der Leiter persönlich über die schwarze Taube denken würde, sei es möglich, dass der Teilnehmer durch die „Macht des Glaubens“ tatsächlich sterben würde. Um ihm zu helfen, müsse man seinen Glauben als Realität betrachten, so IP 3.

Ein guter Schwitzhütten-Leiter sollte, wie auch das Ritual an sich, einschließlich der Gebete und Gesänge, dazu beitragen, die *Gruppe zu „integrieren“ und eine der Heilung förderliche Atmosphäre zu schaffen* (siehe 4.6.6.). Da das Ritual durch „musikalische Qualität“ eine „ganz andere Dimension“ gewinne und „mehr Kraft“ geben könne, sei es ideal, wenn der Leiter oder ein Begleiter gut singen könne und die Gesänge eventuell durch Musikinstrumente unterstützen würde (IP 13).

Der Leiter, der auf der körperlichen Ebene ein gewisses *Grundwissen über Krankheiten* der Teilnehmer haben sollte, übernehme, neben der des *Arztes*, auch die Rolle eines *Psychotherapeuten*, erklärte IP 1. Er müsse in der Lage sein, die heftigen Reaktionen und starken Prozesse, die in der Schwitzhütte ablaufen könnten, zu begleiten.

Er müsse sich dazu, so IP 1 und IP 11, „mit der menschlichen Seele auskennen“ (IP 11) und sollte den Teilnehmern „Liebe und Verständnis“ entgegenbringen (IP 5).

Über alles, was in der Schwitzhütte ablaufe, solle der Leiter seine „schützende Hand“ halten (IP 1) und sollte „vor allem ... liebevoll und mit dem Herzen dabei“ (IP 13) sein.

4.6.2. Teilnehmer

Auf die Frage hin, welche Bedingungen die Teilnehmer erfüllen müssten, damit im Schwitzhütten-Ritual Heilung stattfinden könne, lautete die häufigste Antwort, dass *ohne Einschränkung jeder* am Ritual teilnehmen und Heilung erfahren könne (46%; 6 von 13).

Zwar wurden einige physiologische Probleme genannt, die zu Schwierigkeiten führen könnten, ein kompetenter Leiter jedoch könne, nach IP 12 und IP 13, gerade auch solchen Menschen helfen. Wenn ein Schwitzhütten-Leiter sich den Umgang mit bestimmten Problemen nicht zutraue, liege es in seiner Verantwortung, die jeweiligen Personen zu bitten, dem Ritual fernzubleiben.

38 % der Befragten (5 von 13) wiesen auf eine *Gefahr für Patienten mit Herzproblemen* hin. Man müsse darauf achten, dass sich solche Teilnehmer nicht zu sehr anstrengen würden, gab IP 11 an. Auf jeden Fall müsse man ihnen die Möglichkeit geben, die Schwitzhütte zu verlassen, wenn sie es für nötig hielten.

Nach IP 3 sollten sich Patienten mit Herzproblemen zunächst einer anderen Behandlungsform unterziehen und erst, wenn die Herzfunktion gestärkt sei, an einem nicht zu intensiven Schwitzhütten-Ritual teilnehmen. Von Vorteil wäre dabei, wenn der Schwitzhütten-Leiter Arzt wäre.

IP 9 betonte, dass der Schwitzhütten-Leiter für die Teilnehmer verantwortlich sei. Wenn ein Teilnehmer an Herzproblemen litte, sei es die Aufgabe der Leiters, einen „energetischen Schutz“, eine „Blase“, um den Teilnehmer herum aufzubauen und darauf zu achten, dass die Hitze nicht zu intensiv würde.

Neben Herzproblemen sprachen 31% der Befragten die *Gefahr bei Kreislaufbeschwerden* an. Sowohl *zu niedriger* als auch *zu hoher Blutdruck* könnten gefährlich werden. Solche Patienten sollten, nach IP 3, nicht oder nur vorsichtig am Schwitzhütten-Ritual teilnehmen.

IP 11 hielt es für unerlässlich notwendig, dass die Teilnehmer den Leiter über solch gesundheitliche Probleme informieren würden, damit dieser in besonderer Weise auf den jeweiligen Patienten achten könne.

Ansonsten wurden *offene Wunden* (IP 13), *Gefäßweiterungen* (IP 13), *Asthma* (IP 11) und *Hirnprobleme*, wie frühere *Thrombosen*, als *problematisch* erwähnt.

38 % der Interviewpartner (5 von 13) empfanden es als hilfreich, wenn sich die Teilnehmer durch *Fasten*, d. h. bis auf Wasser vollständigen Verzicht auf Nahrungsmittel, auf das Ritual vorbereiten würden. Dabei variierten die Empfehlungen zwischen drei Stunden vor dem Ritual (IP 11), dem Tag des Rituals selbst (IP 1), drei Tagen (IP 6), bis hin zu fünf, zehn oder 15 Tagen im Falle eines „spirituellen Rituals“ (IP 9).

IP 3 empfahl das Fasten vor dem Ritual vor allem Personen mit hohem Blutdruck, Übergewichtigen und Personen mit „vielen Giftstoffen im Körper“.

Je fünf der 13 Interviewpartner (31%) forderten von den Teilnehmern einen *Verzicht auf Alkohol bzw. Drogen*. Nach IP 11 genüge es, am Tag des Rituals auf solchen Konsum zu verzichten. IP 6 forderte mindestens drei Tage Verzicht, IP 9 beim „spirituellen Ritual“ bis zu 15 Tage. Vor einem „therapeutischen Ritual“ müsse nicht gefastet werden. Es genüge, an diesem Tag dem Konsum von Alkohol und Drogen zu entsagen.

IP 6 bezeichnete es als Teil der „Vor-Reinigung“ mindestens drei Tage vor dem Ritual auf sexuelle Beziehungen zu verzichten.

38% der Befragten (5 von 13) nannten die „*Offenheit*“ der Teilnehmer als Voraussetzung für das Stattfinden von Heilung. Nach IP 10 sollten die Teilnehmer keine bestimmten Konzepte oder Erwartungen vom Ritual haben. Sie sollten „innerlich offen“ sein und der „Überraschung“ eine „Chance“ geben. Nach IP 11 sollten sie „offen“ für neue Erfahrungen sein. IP 7 empfand es als wichtig, sich auf „diese sehr spirituelle Sache einlassen“ zu können und sie als Teil menschlichen Wissens und Könnens anzusehen.

Die Teilnehmer sollten, so IP 4, „komplett offen“ gegenüber allen Religionen sein und erkannt haben, dass alle Religionen „zum Gleichen“ führen.

IP 11 meinte, die Teilnehmer sollten allgemein *an eine „höhere Macht“, ein „höheres Wesen“, glauben*. IP 13 empfand es als hilfreich, wenn die Teilnehmer einen „Bezug“ zu einer Macht haben würden, die „über einen selbst hinaus...[ginge]“ und sie zu etwas, „was größer ist als ...[sie] selber“ beten würden. Dabei könne es sich zum Beispiel um die „All-Überall- Energie“, die „Mutter Erde“ oder um die Liebe handeln.

IP 8 erklärte, übereinstimmend mit IP 11, dass die Teilnehmer „an etwas glauben“ sollten. Wenn sie persönlich keiner Religion anhängen würden, sei es ausreichend, zum Beispiel an „gute Prinzipien“ oder an Frieden zu glauben.

IP 3 und IP 5 empfanden jegliche Art des Glaubens an eine höhere Macht als unnötig. Nach IP 3 und IP 10 sei zur Heilung vor allem der *Glaube an die mögliche Heilung* erforderlich.

IP 5 dagegen bezeichnete auch diesen als unnötig. Ein Schwitzhütten-Ritual habe mehr mit Erfahrung als mit Glauben zu tun. Es würde die Teilnehmer auch dann „bewegen“, wenn sie nicht an ihre Heilung glauben würden. Beim Ritual ginge es um die „Rückkehr zur natürlichen Ordnung, zur Essenz“. Dabei gäbe es Raum für alle möglichen Religionen und „Formen des Göttlichen“.

Wesentlich für die Heilung sei aber, so IP 5, der *Wunsch, geheilt zu werden*. Diesen Punkt nannten insgesamt 6 der 13 Befragten (46%).

Nach IP 13 sollten die Teilnehmer *bereit* sein, *Störendes loszulassen* und sich „*wahr*“ zu zeigen, d. h. auch vor der Gruppe ehrlich über Intimes zu sprechen.

Die Teilnehmer sollten „*bereit*“ sein, „*an sich zu arbeiten*“, so IP 8, und sollten, wenn sie sich wirkliche Heilung wünschten, sich bemühen, sich und anderen möglichst *viel Liebe* zu geben.

Wichtig sei, so IP 2, dass die Teilnehmer die „*Heilung geschehen lassen*“ würden. Der Aufenthalt in der Schwitzhütte könne sehr qualvoll werden, wenn sie sich der Heilung verschließen würden.

Die Teilnehmer sollten, so IP 5, über *Vertrauen zum Schwitzhütten-Leiter* verfügen.

Nach 31% der Befragten (4 von 13) sollten die Teilnehmer dem Ritual, dem Leiter und den anderen Teilnehmern mit *Respekt* begegnen. Wenn ein Teilnehmer keinen Respekt hätte, so IP 5, würde ihn die Schwitzhütte selbst „hinauswerfen“. Er würde es in der Schwitzhütte so unerträglich finden, dass er sie sofort verlassen würde.

IP 12 betonte, dass es erforderlich sei, den anderen Teilnehmern *gut zuzuhören* und sich nicht nur, so IP 1, selbst darzustellen.

IP 4 dagegen nannte als Voraussetzung für Heilung „*etwas von sich an[zu]bieten*“, d. h. einen Gedanken oder ein Lied mit den anderen zu teilen.

Außerdem sollten die Teilnehmer, nach IP 1, bestimmte, *allgemeine Regeln einhalten*, wie zum Beispiel die Beachtung der Kreisrichtung beim Betreten der Hütte.

Allgemein gingen aber 23% der Interviewpartner (3 von 13) davon aus, dass sich zu einem Schwitzhütten-Ritual automatisch immer die „richtigen“ Teilnehmer einfinden würden.

IP 12 erzählte, dass es traditionellerweise Frauen während ihrer *Menstruation* nicht erlaubt war, am Schwitzhütten-Ritual teilzunehmen. Er berichtete von einem Experiment mit einem ihm bekannten Mediziner, der, um Verständnis für das traditionelle Verbot zu erlangen, an einem Schwitzhütten-Ritual auch zwei menstruierende Frauen teilnehmen ließ.

Das Ergebnis sei gewesen, dass die beiden Frauen die Schwitzhütte voller Energie und Kraft verlassen hätten, wohingegen alle anderen Teilnehmer sowie der Leiter vollkommen erschöpft aus der Hütte gekommen wären. Die „Energien“ der Gruppe seien sehr unterschiedlich und nicht im Gleichgewicht gewesen, so IP 12.

IP 13 erklärte zum gleichen Thema, dass das traditionelle „Verbot“ eigentlich nur eine „Empfehlung“ gewesen sei. Es sei menstruierenden Frauen nicht zu empfehlen, an einem Schwitzhütten-Ritual teilzunehmen, da die Zeit der Menstruation sich besser für „andere Arbeit“ ohne Gruppe und große Hitze eignen würde. Ein Mediziner habe ihr außerdem erklärt, dass die „Energie“ einer Frau während ihrer Menstruation „in einer Spirale“ „gegen

den Uhrzeigersinn nach unten“ ginge, wohingegen die „Energie“ im Schwitzhütten-Ritual „immer im Uhrzeigersinn nach oben“ ginge. Somit könne sich die „Energie“ der menstruierenden Frau „störend“ auf die anderen Teilnehmer und auf den Leiter, besonders wenn dieser ein Mann sei, auswirken.

Wenn es einer Frau aber sehr wichtig sei, trotz ihrer Menstruation am Ritual teilzunehmen, könne man ihr, nach Art der Lakota-Indianer, einen Tabakbeutel um den Bauch hängen und somit sie und die anderen Teilnehmer „schützen“.

4.6.3. Ort

Die Frage, an welchem Ort man ein Schwitzhütten-Ritual durchführen sollte, um Heilung zu ermöglichen, wurde in elf der dreizehn Interviews gestellt.

Zehn Interviewpartner (10 von 11; 91%) würden einen *Ort in der Natur* bevorzugen. Nur IP 3 gab an, dass es beim therapeutischen Schwitzhütten-Ritual keine Rolle spiele, wo es stattfindet. Wenn man krank sei, solle man an einem Ritual teilnehmen, *wo auch immer man sich gerade befindet*.

Um „den Geistwesen der Natur näher zu kommen“, sei ein *schöner Ort in der Natur* ideal, erklärte IP 4. Wenn es sich nicht anders einrichten lasse, könne man aber auch an anderen Orten Schwitzhütten-Rituale durchführen.

IP 12 meinte, man könne sogar *in Wohnungen* eine Schwitzhütte improvisieren, wenn die nötigen Materialien (Steine, Wasser, Feuergelegenheit, Hütte aus natürlichem Material, usw.) zur Verfügung stehen würden. Günstiger wäre allerdings ein *weiter Raum*, am besten *in freier Natur*.

Nach IP 11 sei es zwar möglich *in der Stadt* Schwitzhütten-Rituale durchzuführen, um sich jedoch „mit der Natur [zu] verbinden“, was einen wichtigen Heileffekt habe, sei es sinnvoller, das Ritual an einem *möglichst natürlichen Ort* durchzuführen.

IP 7 betonte, dass man sich an dem Ort *wohl fühlen* müsse und er eine „positive Ausstrahlung“ haben müsse. Sie könne sich nicht vorstellen, an jedem beliebigen Ort ein Schwitzhütten-Ritual zu erleben.

Sich „mit seiner Essenz [zu] verbinden“, so IP 6, sei mitten in der Stadt bei Lärm und Smog nicht gerade einfach. Es sei zwar möglich, aber ein *friedlicher Ort in der Natur, an dem man sich wohl fühle* und „*bei sich sein*“ könne, sei auf jeden Fall zu bevorzugen.

Der Schwitzhütten-Leiter sollte, so IP 9, einen Ort auswählen, der *sich dazu eigne*, „*sich mit allem [zu] verbinden*“, zum Beispiel *in den Bergen* oder *auf freiem Feld*.

Günstig wäre, nach IP 1, wenn es in der Nähe einen *Bach, Fluss* oder *See* gäbe, in dem man sich nach dem Ritual abkühlen könne. Wichtig sei außerdem, dass man sich an dem Ort *ungestört* fühle.

Nach IP 13 eigne sich vor allem ein *Ort von natürlicher Schönheit*, der „kraftgeladen“ sei und an dem man *ungestört von Lärm* sei und man „aus Herzenslust singen oder schreien“ könne, *ohne andere Menschen zu stören*.

Außerdem, so IP 10, sollte man darauf achten, die Schwitzhütte an einem Ort aufzubauen, an dem man das *Ökosystem nicht stören* würde, der für die Teilnehmer *gut erreichbar* sei und an dem man eine *besondere Verbindung zur Mutter Erde* spüre, an dem man fühle, dass man *sich spirituell bereichern* könne. Am günstigsten sei dabei *möglichst lebendiges, fruchtbares Land*.

Bei den Mayas, erklärte IP 5, befand sich die Schwitzhütte traditionellerweise immer direkt beim Wohnhaus, so dass die Suche nach einem geeigneten Schwitzhütten-Platz mit der Wohnort-Suche zusammengefallen sei. Wichtig sei dabei, dass *Wasser in der Nähe* vorhanden sei und dass es sich um einen „Ort mit viel Energie“ handle, *in der lebendigen Natur*, eventuell *nahe einer Höhle* oder *am Fuße eines Berges*.

4.6.4. Zeitpunkt

Von den zwölf Interviewpartnern, die nach einem für das Ritual günstigen Zeitpunkt gefragt wurden, gaben acht (66%) an, dass sich grundsätzlich *jeder Tag* für ein Schwitzhütten-Ritual eigne.

Jeder Tag sei ein guter Tag für ein Schwitzhütten-Ritual, meinte IP 4. Man sollte sich dabei hauptsächlich nach inneren Faktoren richten und das Ritual durchführen, *wenn man fühle, dass man sich „von etwas reinigen“ müsse*.

Sechs dieser acht (6 von 12; 50%) empfahlen aber, wenn es sich einrichten lasse, *Vollmond- und Neumond-Tage*. An *Vollmond* könne man, so IP 5, „besser in andere Dimensionen eindringen“ und könne so, hierin stimmte er mit IP 10 überein, eine „stärkere Vision“ erhalten. Günstig sei, wenn es dabei auch noch *Sonntag* wäre, erklärte IP 5 weiter, da dann Sonne und Mond zusammenkämen.

Je nach Motivation, aus der heraus man das Ritual durchführe, würden sich, so IP 12, verschiedene Zeitpunkte anbieten. Ein Ritual zur Heilung mache man, *wenn jemand Heilung besonders nötig habe*, ein Ritual für „Guerreros“ (spanisch: „Krieger“) dann, *wenn neue*

spirituelle Krieger initiiert werden sollten. Ein Ritual zur *Danksagung* könne man günstigerweise an *Neumond* vollziehen, um für den neuen Mondzyklus zu danken.

Nach IP 4 eigne sich *Neumond* am besten für alle Arten von Zeremonien.

IP 9 dagegen empfahl *Vollmond-Tage*, da dann alle „stärker“ und „widerstandsfähiger“ seien und „mehr Energie“ und „mehr geistige Weisheit“ zur Verfügung stehen würden. Aber auch *besondere Tage im Maya-Kalender, Naturereignisse*, wie zum Beispiel die Tag-und-Nacht-Gleichen oder auch *persönliche Feiertage*, wie Geburtstage, würden sich anbieten.

Nach IP 1 sei an *Vollmond-Tagen* der „Energielevel“ sehr hoch und der Zugang zum Unbewussten einfacher.

Vollmond spreche die Menschen „in einer ganz besonderen Weise“ an. Man sei dann „in einer ganz besonderen Weise offen“, erklärte IP 13, und könne durch das Ritual „eine andere Kraft“ bekommen. Allgemein sei an *Vollmond- und Neumond-Tagen* stärkere „kosmische Energie“ vorhanden, weshalb diese Tage für das Schwitzhütten-Ritual ihre „Lieblingstage“ seien.

Insgesamt bezogen zehn der zwölf Befragten (83%) die für das Ritual günstigen Tage auf die Mondphasen. Vier der Interviewpartner (4 von 12; 33%) sprachen sich dabei besonders für *Vollmond-Tage* aus, ein Interviewpartner (1 von 12; 8%) für *Neumond-Tage*.

4.6.5. Regelmäßigkeit

Auf die Frage hin, ob man das Schwitzhütten-Ritual mehrmals oder regelmäßig ausführen müsse, um Heilung zu erzielen, antworteten zehn der Befragten (10 von 13; 77%), dass eine *regelmäßige Durchführung auf jeden Fall zu empfehlen* sei.

In der „zivilisierten Welt“ ginge die „Anbindung an das Göttliche“ schnell verloren und „neue Blockaden“ würden sich aufbauen, erklärte IP 1. Weil wir unseren „Geist täglich beschmutzen“ würden, so IP 9, sei es sinnvoll, regelmäßige Schwitzhütten-Rituale durchzuführen.

IP 3 und IP 4 fanden dabei in etwa *ein Ritual pro Woche* günstig. So könne das Schwitzhütten-Ritual zur „Routine“, zur „Gewohnheit“, werden (IP 4).

Sechs Interviewpartner (46%) merkten allerdings an, dass es bezüglich der zu empfehlenden Häufigkeit *individuelle Unterschiede* gäbe und es auf die jeweilige Person ankäme. Für die individuell sinnvolle Dosis müsse jeder Teilnehmer „in sich hineinspüren“, erklärte IP 1.

Manche Personen würden nur aus Neugier am Ritual teilnehmen, meinte IP 6. Bei mangelnder „Sensibilität“ der Personen könne es dann vorkommen, dass sie sich nicht „mit ihrer Essenz verbinden“ würden und das Ritual somit kein optimales Ergebnis bringen könne. Im Endeffekt hänge das Resultat der Schwitzhütten-Zeremonie vom Willen des Teilnehmers ab, an sich zu arbeiten, so IP 8. Meistens gelte aber „time is the healer“. Veränderung brauche also Zeit. So wäre es günstig, über längere Zeit hinweg mehrere Rituale mitzumachen. Wenn eine Person „vollkommen aus dem Gleichgewicht mit ihrem Umfeld“ gekommen sei, so IP 5, könnten bis zu 40 Schwitzhütten-Rituale an aufeinander folgenden Tagen nötig sein, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Normalerweise, erläuterte IP 5 weiter, werde das Schwitzhütten-Ritual, sobald man es einmal miterlebt habe, „ein Teil ...[des] Lebens“ und man würde von sich aus immer wieder daran teilnehmen wollen.

In der Tradition habe man das Schwitzhütten-Ritual gehandhabt wie heutzutage die Dusche, erklärte IP 3, d. h. jeder sei sehr regelmäßig in die Schwitzhütte gegangen. Zugleich warnte er aber auch davor, es zu übertreiben. Die „Geistwesen“ der Schwitzhütte könnten einem auch schaden, wenn man übermäßig oft ein Ritual durchführe.

Obwohl eine regelmäßige Anwendung durchaus zu empfehlen sei, betonten fünf der Interviewpartner (38%), dass *auch ein einziges Ritual außerordentliche Ergebnisse erzielen könne*.

Manchmal, so IP 8, führe ein einziges Schwitzhütten-Ritual zu einer „Explosion“, die in der persönlichen Entwicklung eines Menschen einen „Break-through“ bedeute.

Wenn es „gut gemacht“ würde, erklärte IP 8, könne ein einziges Ritual „Wunder bewirken“ und im Leben eines Menschen einen „Wendepunkt“ darstellen.

In diesem Zusammenhang sei auch auf das Fallbeispiel von IP 7 verwiesen (siehe 4.1.), bei der das erste Schwitzhütten-Ritual eine so tiefe Erfahrung darstellte, dass sie diese zunächst einmal ohne weitere Rituale verarbeiten wollte.

Häufig gebe einem ein Schwitzhütten-Ritual für lange Zeit Kraft, meinte IP 12.

4.6.6. Atmosphäre

Drei der Interviewpartner (3 von 13; 23%) waren der Meinung, dass sich eine der Heilung förderliche Atmosphäre *während des Rituals von selbst ergebe*.

Die restlichen zehn Befragten allerdings (77%) meinten, dass eine solche Atmosphäre schon *vor dem eigentlichen Ritual bestehen* müsse. Fünf dieser zehn Interviewpartner (5 von 13; 38%) erklärten, dass man diese Atmosphäre noch *vor Durchführung des eigentlichen Rituals aktiv schaffen* könne.

Laut IP 5 müsse man als Leiter die *Gruppe auf ein „gemeinsames Energieniveau“ führen*. Dafür würde man bestimmte *Lieder* singen und die Teilnehmer mit Copal (Baumharz, das in Mexiko als Räucherwerk verwendet wird) *„abräuchern“*, d. h. sie durch Rauch und Gebete auf energetischer Ebene zu *„reinigen“*.

IP 3 empfahl vor der eigentlichen Schwitzhütten-Zeremonie ein *kleines Ritual, um die Teilnehmer „einzustimmen“*. Dabei sollten die Teilnehmer auch *„abgeräuchert“* werden und Pflanzen auf dem Boden der Schwitzhütte ausgebreitet werden.

Noch bevor die Teilnehmer die Schwitzhütte betreten, müsse der Leiter den *Ort segnen* und mit *Singen und Trommeln die Ahnen und die helfenden „Geistwesen“ herbeirufen*, erklärte

IP 2. Wenn der Leiter diese Aufgabe gut erfülle, würde der *„Grosse Geist“* dann *„heilende Vibrationen“* erschaffen, welche die Schwitzhütte ausfüllen würden und den Teilnehmern Heilung bringen könnten.

IP 1 hielt es für sinnvoll, wenn die Teilnehmer sich vor der Zeremonie *besinnen* würden. Durch *Singen, gemeinsame Meditation* und auch gemeinsames *„Spaß haben“* sollte sich jeder Teilnehmer in einen Zustand bringen, in dem er sich *gut „öffnen“* könne.

IP 9 würde vor dem Schwitzhütten-Ritual mit den Teilnehmern einen bestimmten traditionellen *Tanz* ausführen, der die Gruppe *miteinander „harmonisieren“* und sie in ein *„anderes Bewusstsein“* führen würde.

IP 13 empfand es als wichtig, dass der Leiter die *Gruppe durch Gebete und Gesänge „integrieren“* würde. So sei es möglich, dass sich unbekannte Personen die Schwitzhütte als gute Freunde verlassen würden.

31% der Interviewpartner (4 von 13) nannten das *Vertrauen der Teilnehmer zum Leiter* als Voraussetzung für das Stattfinden von Heilung. IP 10 meinte zusätzlich, dass auch zwischen den Teilnehmern Vertrauen herrschen müsse.

Nach IP 7 sei es besser, wenn die *Atmosphäre zwischen den Teilnehmern entspannt* sei und jeder Teilnehmer einen *guten ersten Eindruck von den anderen Teilnehmern* hätte.

Wichtig für das Gelingen des Rituals sei nach IP 8, dass die Teilnehmer sich bemühen würden, sich *für die Liebe zu öffnen* und möglichst viel Liebe empfinden würden.

IP 12 betonte, dass der Leiter vor Beginn des Rituals ein *„Gefühl der Brüderlichkeit“* in den Teilnehmern wachrufen müsse, d. h. dass er ihnen zu verstehen gebe, dass sie alle zusammen

in der Schwitzhütte „eins“ seien. Die erwünschte *Harmonie* ergebe sich automatisch aus dem *Respekt*, den die Teilnehmer der Zeremonie und den anderen gegenüber empfinden würden.

4.7. Anpassung des Rituals an heutige Bedürfnisse

Die Einhaltung eines bestimmten Rituals habe, nach 69% der Interviewpartner (9 von 13), durchaus Vorteile. So würde, nach 23% der Befragten (3 von 13) ein festes Ritual dem Geschehen *Struktur* geben.

IP 13 bemerkte hierzu:

„Ritual gibt die Struktur. Und ... [ich] glaube..., dass es auch damit zusammenhängt, dass es irgendwie schon so alt und altbewährt ist, dass dadurch allein schon ... die Psyche in ... ein *vertrautes ... Gefäß* gelegt wird, wo sie sich heilen kann. ...

Rituale sind ja nicht einfach erfunden worden. Die sind ja über viele, viele Jahre, Jahrhunderte, Jahrtausende entwickelt worden und ...ich glaube, dass da was dran ist, dass die wirklich ... so sind, dass sie ganz innere Prozesse des Menschen widerspiegeln und den inneren Prozessen des Menschen dadurch *Halt* geben und eine *Orientierung* und irgendwo das Ganze schon in sich drin haben....

Das ist so ... ein *Bezug zum Ganzen*, der im Ritual da ist und dann auch dem Menschen, der am Ritual teilnimmt, hilft, in diesem Ganzen des Rituals ein Stück der Ganzheit selber zu bekommen.... Es ist so eine *Aufgehobenheit*, die das Ritual dir gibt.“

Die Rituale seien in einer Zeit entwickelt worden, erklärte IP 6, in der das menschliche Bewusstsein höher entwickelt gewesen sei als heute. Oft könne man aus heutiger Sicht die *energetischen Wirkungen* alter Rituale nicht mehr nachvollziehen. Man könne aber immer noch von ihnen profitieren, wenn man sich an das Ritual halte.

IP 12 erklärte:

„Es wird heute so gemacht, weil es auch früher so gemacht wurde. Es ist eine alte Tradition. Und man macht es so, damit es die Leute *ernst nehmen*.“

Das Ritual biete, so IP 1, einen „*geschützten Rahmen*“. Es gebe den Teilnehmern, berichtete IP 8, einen „*Fokus*“. Wichtig sei dabei, dass man den Teilnehmern den ungefähren Ablauf erkläre, so dass sie während des Rituals immer wüssten, was gerade geschehe und was als Nächstes folgen würde. Das Ritual diene auch dazu, die „*Energie [zu] halten*“.

Nach IP 4 habe das Ritual vor allem „*psychologischen Wert*“. Man würde mit seiner Hilfe ein „Feld“ vorbereiten, indem man das „Unkraut“, also alles was den „Geist ablenk...[e]“, entferne, um anschließend „ernten“ zu können.

Kein einziger Interviewpartner bestand allerdings darauf, dass man unbedingt ein traditionelles Ritual unverändert übernehmen müsse.

Dies sei, nach IP 3, IP 9 und IP 10, also 23% der Befragten, nur bei der „*rituellen Schwitzhütte*“ erforderlich. Wenn man den Wunsch habe, eine alte Tradition wieder zu beleben, so IP 10, müsse man in einer bestimmten Tradition eine qualifizierte Ausbildung und eine Initiation erhalten und müsse dann das Ritual detailgetreu beibehalten. Allerdings wurden die Rituale entwickelt, um ganz bestimmte Ziele zu erreichen, die eventuell von den heute wichtigen Zielen abweichen. Wenn man also im Rahmen einer „*therapeutischen Schwitzhütte*“ eine für die heutige Zeit sinnvolle Praxis verfolgen möchte, sei es unbedingt notwendig, alte Elemente zu variieren und mit neuen Methoden zu kombinieren. Dabei sei „alles ... gültig“.

IP 3, der als Mitbegründer eines Instituts für traditionelle Medizin langjährige Forschungen über die Schwitzhütten-Kultur angestellt hatte, meinte sogar, dass sich die spirituelle Schwitzhütten-Tradition in Mesoamerika nicht erhalten hätte. Die heutzutage in Mexiko durchgeführten „traditionellen Schwitzhütten-Rituale“ seien von den Indianern aus den heutigen USA, insbesondere den Lakota-Indianern, inspiriert worden. In einer Ratsversammlung mit indianischen Ältesten sei deshalb beschlossen worden, nur noch „therapeutische“ und „hygienische“ Rituale durchzuführen. Wenn jemand, der in der Tradition nicht speziell geschult worden sei, diese nach eigenen Vorstellungen wieder zu beleben versuche, käme das einer „Beleidigung“ der heiligen Tradition gleich.

Obwohl sechs Interviewpartner (46%) es für sinnvoll hielten, zumindest *gewisse Grundformen* des traditionellen Rituals *beizubehalten*, waren insgesamt 92% der Interviewpartner (12 von 13) der Meinung, dass man *traditionelle Ritualformen* durchaus *verändern* könne, um sie modernen Bedürfnissen anzupassen. Sieben Interviewpartner (54%) hielten eine solche *Anpassung an heutige Verhältnisse* sogar für *unabdingbar notwendig*.

So sei es, nach IP 4, nicht wünschenswert, „komplett und vollständig“ alten Traditionen zu folgen. Man könne sich von ihnen inspirieren lassen, bestimmte Ideen übernehmen, aber müsse auch den Mut aufbringen, sie zu verändern, wo es günstig erscheine. Es gehe darum, unseren heutigen Hintergrund mit den Wurzeln der Tradition in Einklang zu bringen.

Die traditionellen Details seien, nach IP 1, immer an einem bestimmten Ort, bei bestimmten klimatischen Verhältnissen und von Menschen mit bestimmten Gewohnheiten entwickelt worden. In einem anderen Zusammenhang müsse man sie deshalb „relativ flexibel“ handhaben.

Obwohl es beim Schwitzhütten-Ritual immer darum gehe, zu beten und Liebe zu geben, müsse man den genauen Ablauf den jeweiligen Teilnehmern und der jeweiligen Situation anpassen, erklärte IP 8.

Zwar sei es wichtig, so IP 13, dass die „Grundstruktur“ erhalten bleibe, z. B. die Bauweise, die Ausrichtung nach den Himmelsrichtungen, das Feuer, die Kräuter und bestimmte Gesänge. Dennoch solle ein Ritual mit der Zeit „mitwachsen“. Es sei angebracht, eine „Brücke zu schlagen“ zur heutigen Zeit und Kultur, damit einem das Schwitzhütten-Ritual „nicht ganz so fremd“ erscheine. Wenn es die „Dynamik der Schwitzhütte“ verlange, müsse man immer bereit sein, den rituellen Ablauf zu verändern. Nur dann bleibe die Schwitzhütten-Zeremonie „lebendig“.

IP 11 versuche, das Schwitzhütten-Ritual so zu leiten, dass die Teilnehmer sich wohl fühlen könnten. Da im Endeffekt jede Tradition zum Gleichen, nämlich zu Gott, wie auch immer man Ihn nenne, führen würde, könne man verschiedene Traditionen kombinieren. Je nachdem, auf welche Weise die jeweiligen Teilnehmer sich gut mit ihrem göttlichen Wesen verbinden könnten, könne man zum Beispiel christliche Lieder oder indische Mantras mit einbeziehen. Bestimmte Elemente, wie die Begrüßung der Himmelsrichtungen oder das „Abräuchern“ der Teilnehmer vor dem Betreten der Schwitzhütte, sollten aber nicht wegfallen.

Im Kreis mit anderen Medizinmännern habe man festgestellt, so IP 2, dass es in der heutigen Zeit durchaus sinnvoll sei, von der Tradition, die sich lange Zeit unverändert erhalten habe, abzuweichen, um auf neue Tendenzen optimal reagieren zu können.

Dabei müsse man sich stets vor Augen halten, dass das Schwitzhütten-Ritual „kein Spiel“ sei, meinte IP 12. Bevor man das Schwitzhütten-Ritual verändern könne, solle man auf jeden Fall eine altbewährte Tradition verstanden und erlernt haben, um Verirrungen und Fehler zu vermeiden. Es sei aber nicht möglich, zur Vergangenheit zurückzukehren. So könne man heutzutage aus der Tradition „das Beste“ herausnehmen und neu zusammenstellen, um einen „Weg für heute und für die Zukunft“ zu finden. Das Entscheidende dabei sei, es mit „Respekt, Glauben, Herz [und] guter Absicht“ zu tun.

4.8. Besondere Erlebnisse im Rahmen von Schwitzhütten-Ritualen

Einige Interviewpartner berichteten im Verlauf des Interviews von außergewöhnlichen Erfahrungen, die sie während eines Schwitzhütten-Rituals gemacht hätten, wie das Erleben „kathartischer“ Gefühlsausbrüche, das Auftreten plötzlicher Einsichten oder Erinnerungen, Visionen oder Auditionen. Auch alle Befragten, die dieses Thema nicht von sich aus zur Sprache brachten, erklärten, als sie gegen Ende des Interviews darauf angesprochen wurden, dass sie selbst schon solche Phänomene erlebt bzw. bei anderen Teilnehmern beobachtet hätten.

Da dieses Gebiet nicht explizit Teil der Fragestellung war und nur am Rande Erwähnung finden sollte, wurde auf genauere Erfragung der Ursachen oder Bedingungen solcher Erlebnisse verzichtet.

4.8.1. „Kathartische“ Gefühlsausbrüche

Wie schon im Punkt 4.4.3. und 4.5.2.2. beschrieben, könne es beim Schwitzhütten-Ritual zu *heftigen Gefühlsausbrüchen* kommen. Insgesamt elf Interviewpartner (11 von 13; 85%) gaben an, solche Ausbrüche schon einmal selbst erlebt oder bei anderen Teilnehmern beobachtet zu haben. Dabei wurde, wie schon erwähnt, von Schreien (IP 9, 10, 11 und 13), Weinen (IP 9, 10, 11 und 13), „Um-Sich-Schlagen“ (IP 1) und Lachen (IP 9 und 11) berichtet. Ängste (IP 2, 9, 10 und 11), Trauer (IP 6,8 und 11), Wut (IP 8,9 und 10), Zorn (IP 9 und 10), Neid (IP 9 und 10), Freude (IP 6) und „ungute[...] Gefühle[...]“ (IP 10) könnten sich einstellen.

IP 1 legte großen Wert auf die Forderung nach einem kompetenten Schwitzhütten-Leiter, der mit solchen Gefühlsausbrüchen umgehen könne. Sie erwähnte einen Fall, bei dem ein Teilnehmer nach dem Ritual „ausgeflippt“ sei und die anderen Teilnehmer bedroht und beschimpft habe („Ihr seid des Teufels!“). Er sei daraufhin nackt und laut schreiend durch den Wald gelaufen. Es bedurfte einer ganzen Nacht der liebevollen Fürsorge, bis sich sein Zustand wieder normalisiert habe.

Durch die extreme Erfahrung eines Schwitzhütten-Rituals kämen die Teilnehmer „an ihre Grenzen“ (IP 1). Auf diese Weise könnten sich „Blockaden“ lösen und Unbewusstes, z. B. tiefsitzende Ängste, könnten an die Oberfläche des Bewusstseins kommen.

Nach IP 9 fänden solche Gefühlsausbrüche dann statt, wenn eine Person, die sehr „blockiert“ gewesen sei, plötzlich durch den Einfluss des Rituals ihr „*Ego treffen*“ würde. Es käme dann zu einer „Explosion“.

Durch die *Auflösung von „Blockaden“* sei es auch möglich, so IP 13, dass ein Teilnehmer plötzlich „seine Stimme ...öffne...“ und „in einer Weise“ singe, „wie der- oder diejenige noch nie gesungen“ habe. Die Stimme habe viel mit „emotionalen Blockaden“ zu tun.

Es käme auch vor, dass ein Teilnehmer plötzlich ein Lied singe, das er noch nie zuvor gesungen habe. Dies sei möglich, da man, wenn man „in Kontakt mit sich selbst“ sei, auch in Kontakt mit der „Quelle der Inspiration“ sei.

4.8.2. Einsichten und Erinnerungen

Acht Interviewpartner berichteten auch von *unerwarteten Einsichten* oder *plötzlichen Erinnerungen*, die sie während eines Schwitzhütten-Rituals gehabt hätten.

IP 4 erklärte dazu, dass man in der Schwitzhütte den „Weg zurück“ gehe zum „ersten Organismus, der Leben erhielt“, also zum „Beginn allen Lebens“. Mit Hilfe der Informationen, die in der DNS eines jeden gespeichert seien, könne man seine *persönliche*, seine *kulturelle* und auch die *Vergangenheit des Lebens an sich* noch einmal erleben. Oft bekämen Personen, denen ein solches Erlebnis zuteil werde, einen „Schock“, wenn sie sich z. B. an schreckliche Situationen aus ihrer Kindheit erinnerten oder erkannten, was der „Mensch der Natur angetan“ habe. Es sei allerdings heilsam, der Wahrheit in die Augen zu sehen.

IP 9 meinte, durch die *Erinnerung an ein schreckliches Erlebnis*, wie z. B. eine Vergewaltigung, könne beim Teilnehmer ein Trauma entstehen. Der Schwitzhütten-Leiter sei dann dafür verantwortlich, dieses wieder aufzulösen und in der Person das „Bewusstsein“ zu erwecken, dass „es aus einem bestimmten Grund so geschehen musste“.

Von *Erinnerungen an die eigene pränatale Phase* berichtete IP 11. Sie habe sich während eines Rituals auf einmal daran erinnert, dass es im Bauch ihrer Mutter „sehr bequem“ gewesen sei und dass sie diesen zum Zeitpunkt ihrer Geburt nicht verlassen wollte. Diese Erinnerung habe sie zu einer Zeit erhalten, in der sie gerade ernsthafte Probleme im Leben gehabt habe. Dieses Erlebnis empfand sie als sehr heilsam.

IP 12 habe bei Schwitzhütten-Ritualen „*tiefe Einsichten*“ über „*die Natur des Selbst*“ erhalten und erkannt, wer er sei, wo er herkomme, wie er sei, warum er so sei, wie die Welt sei und warum. Letztlich habe er so erkennen können, dass alles einen Sinn ergebe und alles so, wie es sei, akzeptieren können.

Einige Interviewpartner berichteten davon, sich während des Rituals mit allem Leben verbunden gefühlt zu haben. Sie hätten plötzlich gewusst, dass alles Leben „eins“ sei. Diese

„Einheits- und Verbundenheitserlebnisse“ wären so überwältigend gewesen, dass sie dauerhafte Auswirkungen auf die Einstellung zu anderen Lebewesen zur Folge gehabt und zu mehr Mitgefühl und Liebe geführt hätten.

4.8.3. Visionen und Auditionen

Alle Interviewpartner berichteten von der Möglichkeit, bei Schwitzhütten-Ritualen *Visionen* und/oder *Auditionen* zu erleben.

IP 9 gab allerdings an, dass sich solche Phänomene vor allem dann ereigneten, wenn sich die Teilnehmer zuvor gut auf das Ritual vorbereiten würden und zudem bestimmte Heilpflanzen („plantas de poder“; spanisch, in etwa: „Pflanzen mit Macht“) einnehmen würden.

IP 4 meinte, man müsse auf dem spirituellen Weg fortgeschritten sein und die Fähigkeit, Visionen und Auditionen zu erlangen, lange Zeit üben. Es käme dann ein „momento de transición“ (spanisch, in etwa: „Übergangsmoment“), in dem man sein Bewusstsein öffnen könne. Man müsse dann viele seiner alten Vorstellungen über das Leben zurücklassen. Ein neues „Feld“ würde sich einem eröffnen, in dem die alten Ideen nicht mehr funktionieren würden. Dies könne einen am Anfang sehr erschrecken.

Die durch das Schwitzhütten-Ritual begünstigte Möglichkeit, *mit der spirituellen Welt zu kommunizieren*, sei der Hauptgrund dafür gewesen, dass das Ritual nach der Eroberung des Kontinents durch die Europäer verboten worden sei (IP 4). Nach Meinung von IP 4 wäre es für die Katholiken einfacher gewesen, das Ritual als Aberglauben zu bezeichnen und zu verbieten, als zuzugeben, dass die Indianer eine bessere „*Verbindung zur Götterwelt*“ gehabt hätten, als sie selbst.

IP 5 führe die Schwitzhütten-Rituale heute auf eine Art und Weise durch, wie sie ihm in einem „wachen Traum“, einer Vision, von den Vorfahren eingegeben worden sei. Er habe bei Schwitzhütten-Ritualen viele *persönliche Visionen* erhalten, die seine „persönliche Wahrheit“ ausmachen würden. Oft würden die Vorfahren *Botschaften aus der spirituellen Welt* übermitteln oder man könne mit dem „Großvater Feuer“ und der „Großmutter Wasser“ in Kontakt treten und durch *Kommunikation mit den „personifizierten“ Elementen* wertvolle Informationen erhalten.

Im Fallbeispiel der IP 7 (siehe 4.1.) wurde berichtet, dass sie sich plötzlich „in der Zeit zurückgesetzt“ gefühlt habe. Sie sah sich als Urmensch in einer Höhle und glaubte, einen *Einblick in ein „früheres Leben“* zu erhalten.

Als IP 1 einmal, während eines sehr intensiven Schwitzhütten-Rituals, bei dem viele Teilnehmer starke Visionen gehabt hätten, den Kopf unter den Decken nach draußen gesteckt habe, habe sie einen riesigen *Engel* gesehen, der in Form einer Wolke am sonst wolkenlosen Himmel direkt über die Schwitzhütte gesegelt sei.

IP 1 berichtete weiterhin von einer Vision während eines Schwitzhütten-Rituals, bei der eine *Eule* von hinten die Flügel um sie legte und ihr ein Gefühl der Geborgenheit vermittelte. Sie erzählte, dass sie sich seit ihrer Kindheit beim Ruf der Eule gefürchtet habe. Ihre Großmutter, deren Name „Kauz“ gewesen sei, sei bei einer selbst durchgeführten Abtreibung ums Leben gekommen und habe so, nach IP 1, „viel Unheil über die Familie“ gebracht. Sie gehe davon aus, dass der „Geist“ ihrer Großmutter hinter der oben erwähnten Vision stehe. In dem besagten Schwitzhütten-Ritual habe sie auch die Botschaft erhalten, dass es ihre Aufgabe sei, das durch die Großmutter verursachte „Familienkarma“ aufzulösen. Seit dieser Vision hatte sie auch im Alltag häufig Kontakt zu Eulen. So habe sie z. B. eine tote Eule gefunden. Ein anderes Mal sei eine Eule in ihren Garten geflogen und habe sich direkt vor ihr Fenster gesetzt.

IP 12 erzählte von einer Schwitzhütten-Erfahrung, bei der er plötzlich *Drachen* vor sich auftauchen sah, die seinen Körper verbrannten und ihm schmerzende Wunden zufügten. Sein erster Impuls sei es gewesen, die Schwitzhütte sofort zu verlassen. Mit Hilfe des Schwitzhütten-Leiters, der diese Drachen auch „sehen“ konnte, sei es ihm aber gelungen, sich auf seinen Atem zu konzentrieren und auszuhalten. Plötzlich sei die Hitze nicht mehr so unerträglich gewesen. Die Drachen, die ihn zwar weiterhin angreifen wollten, hätten ihm keine Angst mehr eingejagt und ihm so nichts mehr anhaben können. Rückblickend interpretierte er sie als Bild für seine Ängste, die ihn attackiert hätten. Dieses Erlebnis hätte ihm für sein tägliches Leben viel Kraft gegeben und ihm geholfen, bei Problemen „nicht davonzulaufen“.

Auch IP 11 ging davon aus, dass die „*Monster*“ oder „*Dämonen*“, die manche Teilnehmer während des Rituals „sehen“ könnten, bildliche Ausdrucksformen ihrer Ängste oder bestimmter Gefühle, wie Neid oder Zorn, seien. Sie könne diese zwar selbst nicht sehen, aber intuitiv wahrnehmen und den Teilnehmern helfen, damit fertig zu werden.

Als „*Bilder des Geistes*“ bezeichnete IP 3 die in Schwitzhütten vorkommende Wahrnehmung von „Geistwesen“. Die Vorfahren der heutigen Indianer hätten alle „Wesenheiten“, deren Existenz sie sich nicht logisch erklären konnten, als „Geister“ bezeichnet. So sei der Duft einer Blume oder die Wärme des Feuers als „Geist“ der Blume bzw. des Feuers bezeichnet

worden. Die „Welt der Geister“ bestehe für ihn aus „Schwingungen, Essenzen, Düften, Kräften, Lichtern, Schatten, usw.“, die man nicht logisch erklären könne.

Entscheidend sei allerdings die „subjektive Realität“ der Personen. Wenn ein Teilnehmer ein Wesen wahrnehme, von dem er Unheil erwarte, so könne dieses Unheil durch die „Macht des Glaubens“ auch tatsächlich geschehen. Man müsse daher als Schwitzhütten-Leiter immer auf den Glauben der jeweiligen Teilnehmer eingehen und eine zum Glaubenssystem der Teilnehmer kompatible Lösung finden.

Nach IP 11 würden Phänomene wie Visionen und Auditionen im Schwitzhütten-Ritual mit großer Häufigkeit vorkommen. Es käme dabei auf die Qualität des Schwitzhütten-Leiters und die Sensibilität der Teilnehmer an.

5. Diskussion ausgewählter Interviewinhalte

Im Folgenden sollen Interviewthemen zur Diskussion gebracht werden, die bezüglich der ursprünglichen Fragestellung (siehe 3.1.) als besonders relevant erscheinen.

Folgende Fragen waren der Exploration zugrunde gelegt worden:

- Was wird im Zusammenhang mit dem Schwitzhütten-Ritual unter „Heilung“ verstanden?
- Inwiefern kann ein Schwitzhütten-Ritual „heilen“?
- Wie und wodurch findet „Heilung“ statt?

Das von den Interviewpartnern geäußerte Verständnis von Heilung soll nun mit modernen Ansätzen, die in ähnliche Richtungen weisen, in Zusammenhang gebracht werden.

Außerdem sollen bestimmte Faktoren, die zum Wirken eines Schwitzhütten-Rituals beitragen könnten, detailliert betrachtet werden.

Es würde sicherlich den Rahmen dieser Arbeit sprengen, alle Faktoren, die als der Heilung zuträglich beschrieben wurden, ausführlich zu diskutieren. Deshalb sollen im Rahmen dieser Exploration vor allem jene Punkte Beachtung finden, die von der gängigen Therapiepraxis abweichen und diese somit eventuell bereichern könnten.

5.1. „Ganzheitliches“ Konzept von Heilung

Wie in 4.2. erwähnt, bezog kein einziger Interviewpartner den Begriff „Heilung“ nur auf die Aufhebung körperlicher Beschwerden. Vielmehr wurde die Wichtigkeit „innerer Heilwerdung“ betont, die dann, wie einige meinten, körperliche Genesung nach sich ziehen würde.

Diese „innere Heilwerdung“ umfasse dabei eine Erkenntnis seiner selbst (4.2. und 4.5.1.), einschließlich aller Probleme und Schwächen. Es sei im Weiteren wichtig, sich von „Negativitäten“ zu befreien (4.2. und 4.5.2.), seien es „ungünstige Denk- und Verhaltensweisen“ (54% der Interviewpartner), emotionale, mentale oder spirituelle Probleme. Durch alle Interviews hindurch fiel auf, dass der Mensch als Einheit körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Komponenten gesehen wurde. Heilung müsse, nach Ansicht der Interviewpartner, all diese Ebenen mit einbeziehen. Für dieses Konzept wurde der Begriff „ganzheitlich“ gebraucht.

Ob und inwiefern Emotionen oder Kognitionen nicht nur das Wohlbefinden an sich beeinflussen, sondern sogar körperlich krank (oder gesund) machen können, wird heutzutage kontrovers diskutiert. Als Beispiel einer Forschungsrichtung, die sich mit diesem Thema auseinandersetzt, sei die Psychoneuroimmunologie genannt, die einen engen Zusammenhang zwischen zentralem Nervensystem und Immunsystem nahelegt (Ader 1983, Solomon 1981, Pert 1987, Bulloch 1985, nach van Quekelberghe, 1996).

Renaud van Quekelberghe, Professor für Klinische Psychologie der Universität Koblenz-Landau, stellt nach einem kurzen Überblick über psychoneuroimmunologische Studien fest:

„Wenn das zentrale Nervensystem und das Immunsystem so eng miteinander verbunden sind, dann liegt wohl nahe, anzunehmen, daß emotionale Prozesse via Immunsystem direkte Einwirkungen auf die Gesundheit haben müssen. Es ist sogar nicht mehr auszuschließen, daß prägnante Bilder und Vorstellungen unmittelbar oder zumindest über das Hervorrufen entsprechender Emotionen eine immunstärkende oder immunsuppressive Wirkung haben.“ (1996, S. 35)

Dem in den Interviews vermittelten Konzept von Heilung liegt ein Menschenbild zugrunde, das sich insbesondere dadurch auszeichnet, dass es auch spirituelle Aspekte (Erläuterung siehe unten) als wesentlich betrachtet.

Die „ganzheitliche“ Betrachtung des Menschen unter Einbeziehung spiritueller Aspekte findet in der modernen Psychologie hauptsächlich im Bereich der Transpersonalen Psychologie statt. Wilfried Belschner, Professor für Klinische Psychologie der Universität Oldenburg, formuliert als „Hypothese“:

„Der Mensch ist m. E. daraufhin angelegt, nicht nur Beziehungen zu dieser irdischen Welt, sondern auch zu darüber hinausweisenden, transpersonalen Bezügen zu entwickeln und in den Alltag hinein zu realisieren.“ (2000, S. 72)

Jedem einzelnen Interviewpartner war es ein Bedürfnis, ausdrücklich darauf hinzuweisen, dass man als Mensch eine „höhere Macht“ anerkennen (IP 12) und sein Leben in einen größeren Zusammenhang stellen sollte.

Als „transpersonal“ bezeichnet Belschner „Erfahrungen, die der Mensch erleben kann, wenn er die Grenzen seines Ichs überschreitet“ (2000, S. 73). In dem „transpersonalen Bewußtseinsbereich“ „erfährt sich die Person aufgehoben in etwas über sie selbst Hinausweisendes. Sie erfährt sich als teilhabend an einem Größeren, Allgemeineren und Übergreifenderem, das nicht mehr rational zu fassen ist und für das die Kategorien des Raums und der Zeit des Alltagsbewußtseins nicht mehr gültig sind“ (S. 75).

Ausführlich sollen solche Erfahrungen an anderer Stelle diskutiert werden (siehe 5.3.4. und 5.3.5.).

Die Transpersonale Psychologie wurde 1992 von der „Association for Transpersonal Psychology“ wie folgt beschrieben:

„Gegenwärtig entsteht eine umfassendere Perspektive der menschlichen Natur. Sie akzeptiert die personale Einzigartigkeit genauso wie die *transpersonale* Dimension – die über das individuelle Ich hinausreicht und dennoch zum Menschen gehört... Die transpersonale Perspektive, die auf Beobachtungen und Praktiken vieler Kulturen basiert, greift auf die moderne Psychologie, die Geistes- und Humanwissenschaften genauso zurück wie auf die zeitgenössischen spirituellen Disziplinen und die Weisheitstradition.“ (zitiert nach Waldmann, 1996, S. 4)

Joachim Galuska, Vertreter der Transpersonalen Psychologie und ärztlicher Direktor der Fachklinik Heiligenfeld, einer Klinik für stationäre Psychotherapie, erläutert die „Ziele stationärer Psychotherapie aus ganzheitlicher Sicht“ (2000):

„Aus ganzheitlicher Sicht sind die Zielvorstellungen stationärer Psychotherapie eingebettet in ein ganzheitliches Menschenbild, das der Komplexität des Menschseins gerecht werden möchte, geistig-spirituelle Elemente mit einbezieht und die Dimension der Gesundheit berücksichtigt. Gesundheit und Heilung sollen erlebbar gemacht werden... (Galuska, 2000, S. 149)

Die Ausrichtung ganzheitlicher Psychotherapie geht über die Reduzierung einer Krankheitssymptomatik hinaus. Sie strebt auch nicht nur nach Bewältigung oder Auflösung einer Krankheit, sondern ihr Ziel ist das Erleben von Gesundheit.“ (S. 152)

„Gesundheit“ wird nach Galuska „erlebbar ... als Bewußtheit für die Ganzheit unseres Erlebens“, die man erfahren kann als „Lebendigkeit, als inneren Reichtum, als Schönheit, als inneren Frieden, als Zufriedenheit, als Stille, als Sinnhaftigkeit unseres Tuns oder als inneres Wohlbefinden...“ (Galuska, 2000, S. 152). Dabei sei kritisch angemerkt, dass die verwendeten Begriffe, wie es leider allgemein in der Transpersonalen Psychologie noch häufig der Fall ist, nicht genau definiert sind und somit von unterschiedlichen Lesern verschieden interpretiert werden könnten.

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert „Gesundheit“ nicht als bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ (siehe z. B. zur Lippe).

Nach Walsh und Vaughan (1980) will die Transpersonale Psychologie „das Forschungsgebiet der Psychologie um die Untersuchung optimaler psychischer Gesundheit und optimalen Wohlbefindens erweitern“ (zitiert nach Waldman, 1996, S. 11).

Im Rahmen moderner Schulmedizin dagegen wird das Hauptaugenmerk auf eine möglichst effektive Symptombekämpfung gelegt. Auch in der gängigen Psychotherapie geht es oft einfach darum, das „Funktionieren im Alltag“ wiederherzustellen. Neben der unbestreitbaren Tatsache, dass man so zunächst eine Erleichterung erzielt, stellt sich die Frage, ob man auf diese Art und Weise ein Problem wirklich und dauerhaft lösen kann.

Einige Interviewpartner gingen wie selbstverständlich davon aus, dass jede Erkrankung ihre Ursachen im emotionalen, mentalen oder spirituellen Bereich habe. IP 6 erklärte sogar am Beispiel des Herzkranken, dass Krankheit einen Sinn habe, da sie den Kranken zwingt, die krankmachende Lebensweise zu verändern.

Ein ähnlicher Gedanke findet sich in dem zugegebenermaßen äußerst umstrittenen Werk „Krankheit als Weg“ von Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke (2000), in dem eine Theorie beschrieben wird, der zufolge sich in den Krankheitssymptomen verdrängte Persönlichkeitsanteile, die so genannten „Schattenanteile“, manifestieren würden, um den Kranken zur Konfrontation mit ihnen und somit zur Heilung zu führen:

„Krankheit ist der Wendepunkt, an dem das Unheil sich in Heil wandeln läßt.“ (S. 85)

Diese Theorie wird aus wissenschaftlicher Sicht äußerst argwöhnisch und kritisch betrachtet, da sie auf Hypothesen beruht, die keiner kontrollierten empirischen Prüfung unterzogen wurden. Die Autoren dagegen kritisieren das wissenschaftliche Weltbild an sich und behaupten, dass jede rationale, analytische Betrachtung automatisch nur die linke Gehirnhälfte und damit nur die halbe Wahrheit anspreche. Ihr Ziel sei es, zu einer neuen Betrachtungsweise von Krankheit und Gesundheit aufzurufen, ohne dabei wissenschaftliche Überprüfbarkeit für sich zu beanspruchen.

Nach Galuska „bedeutet Heilung Ganzwerdung, Integration von Differenziertem, Annahme von etwas Abgelehntem, Bewußtwerdung von etwas Verdrängtem, Mobilisierung von etwas Blockiertem, Verbindung von Gespaltenem, Versöhnung mit Unversöhntem“ (2000, S. 153).

Er weist auf den Zusammenhang zwischen „Heilung, Heilsein und Heil“ (S. 153) hin und bezieht somit eine „religiöse und spirituelle Dimension der inneren Erlösung“ (S. 153) mit

ein, die auch von den Interviewpartnern als wesentlich gesehen wurde (siehe 4.4.6. und 4.5.2.4.). So empfanden die Interviewten zum Beispiel „Liebe zum Schöpfer“ (IP 1) oder „Glaube an eine höhere Macht“ (IP 12) als heilsam und gaben an, dass der Mensch seine „spirituelle Seite“ befreien (IP 2) und sich „mit ... [seiner] eigenen Essenz verbinden“ (IP 11) müsse.

Diese „Essenz“ oder „spirituelle Seite“ (lat. Spiritus: Hauch, Atem, Lebensgeist; nach Duden Fremdwörterbuch, 1990) bezieht sich dabei, wie im Verlauf der Interviews klar wurde, auf eine nicht-materielle, unvergängliche Instanz, die allen Lebewesen gemeinsam sei und die ihr eigentliches Wesen ausmache (siehe 4.2. und 4.5.2.4.). Auf dieser Ebene könne sich das in den Interviews oft angesprochene „Gefühl der Verbundenheit mit allem Leben“ (siehe z.B. 4.2. und 4.5.2.4.) einstellen. In Punkt 4.5.2.4. hieß es: „Wer sich dieser „wahre[n] Identität“ bewusst sei, könne sie auch bei anderen Lebewesen erkennen und sich somit mit allem Leben verbunden fühlen. Auf diese Weise könne man seine Liebe zu den Pflanzen, den Menschen, zur ganzen Welt entdecken“ (IP 6). Diese „Verbindung“ mit seiner „Essenz“, „Seele“ oder „innere..[m] Wesenskern“ bezeichnete IP 6 als „Schlüssel zur Heilung“.

IP 5 erklärte, dass seine spirituelle Seite zu verwirklichen, bedeute, Liebe zu allen Lebewesen zu empfinden und so mit ihnen „eins [zu] werden“ (4.5.2.4.).

Diese „Einswerdung“ scheint erfahrbar zu werden, „indem wir uns von unserem personalen Ich-Bewußtsein freimachen und in die transpersonale Bewußtseinsdimension der allumfassenden Verbundenheit, des „größeren LEBENS“ (wie es Graf Dürckheim auch nennt) eintreten“ (Weis, 1995, S. 85).). Auch an dieser Stelle soll noch einmal darauf hingewiesen werden, dass die verwendeten Begriffe nicht eindeutig definiert sind und es sich bei den Konzepten eher um Hypothesen handelt, als um empirisch belegte Tatsachen.

Galuska beschreibt das „personale[...], begriffliche[...], ich-hafte[...] Bewußtsein[...]“ (1996, S. 24) wie folgt:

„Einer der wesentlichen Prozesse, unser Energiefeld zu formen und zu strukturieren, ist der Prozess des Sich-Identifizierens: *Ich* bin es, der genau dies jetzt erlebt, *ich* höre zu und denke mir dazu meine *eigenen* Gedanken“ (1996, S. 24).

In einem transpersonalen Bewusstsein dagegen, so meint er, „gibt es keine Begrenzungen, sondern Verbundensein, Verwobensein“ (1996, S. 24).

Es ist durchaus möglich, dass einige Interviewpartner davon ausgingen, dass im Schwitzhütten-Ritual (zumindest stückweise) ein „Tod“ des personalen „Ich-Bewußtseins“ stattfinden könne, da sie eine „todesähnliche Erfahrung“ (IP 10) beschrieben und erwähnten, dass man sein „Ego“ sehen könne (IP 9) und alles, was nicht wirklich hilfreich sei, loslassen

könne (4.5.2.). Möglicherweise könnte die oft erwähnte „Wiedergeburt“ (4.5.5.) schließlich (zumindest zeitweise) einen transpersonalen Bewusstseinszustand in dem Erleben der Einheit allen Lebens beinhalten.

White Bird erklärt:

„Durch die Schwitzhütte reinigen und erneuern wir unseren physischen, mentalen, emotionellen und spirituellen Körper. Nach der Zeremonie ist die Vitalkraft in und um uns stärker, frischer und neuer. Durch die Rückkehr in den Leib unserer Mutter Erde reinigen wir uns von all unseren Exzessen und erfahren neue Bewußtseinsebenen, die uns innere Klarheit bringen.“ (zitiert nach Pazzogna, 2000, S. 164)

Es erscheint nahe liegend, dass die Interviewpartner, natürlich ohne den Begriff zu nennen, mit den „Einheits- und Verbundenheitserfahrungen“, die sie als heilsam bezeichneten (4.2.), das Erfahren eines transpersonalen Bewusstseinsraums ansprachen.

Stefanie Gudermuth, die sich als transpersonale Psychotherapeutin versteht, meint:

„Wenn Heilung geschieht, so hat das zu tun mit einer Öffnung zu diesem [dem transpersonalen] Raum.“ (1997, S. 83)

Sie schreibt weiterhin:

„Im Prozeß der Heilung entsteht ein neues Gleichgewicht zwischen Körper, Psyche und GEIST. Das ist zugleich ein energetisches Geschehen, in dem über den transpersonalen Raum der Zugang zur heilenden Energie des Universums geöffnet wird...“ (1997, S. 85)

Auch einige Interviewpartner erwähnten Herstellung von „Gleichgewicht“ als wichtigen Faktor bei der Heilung (4.2.). Sie bezogen „Gleichgewicht“ dabei auf verschiedene Bereiche, z.B. Gleichgewicht zwischen Fühlen und Denken, zwischen Körper und Geist (IP 3), zwischen Mensch und seinen Mitmenschen (IP 2), zwischen Mensch und Natur/ Kosmos (IP 5), kurz, wie IP 3 es nannte: „Gleichgewicht in allem“.

Einige Interviewpartner nannten eine Person „heil“, wenn sie „in Harmonie mit allem Leben“ sei (4.2.). Auch Gudermuth meint:

„Heilsein bezieht sich auf eine Art Grundschwingung im Menschen, in der dieser in Harmonie mit dem Kosmos schwingt.“ (1997, S. 85)

Ebenso wie einige Interviewpartner (4.5.2.4) sieht sie diese harmonische „Grundschwingung“ als „Essenz von Heilsein“ (1997, S. 85), die in jedem Menschen schlummere und von daher nicht neu geschaffen, sondern nur erweckt werden müsse.

Es lassen sich also im Verständnis von „Heilung“ einige Parallelen zu den Theorien der Transpersonalen Psychologie entdecken. Einige dieser Konzepte haben auch Vorläufer in anderen Richtungen der Psychologie. So mag es interessant sein, dass auch Carl Gustav Jung

im Rahmen seiner Ausführungen über das „kollektive Unbewußte“ (1975) das „Selbst“ als „Archetyp“ betrachtete, welcher die Ausrichtung auf eine „höhere Wirklichkeit“ beinhaltet.

„Die entscheidende Frage für den Menschen ist: Hat er eine Beziehung zum Unendlichen oder nicht? Das ist die wesentlichste Frage seines Lebens. Nur wenn wir wissen, daß das, worauf es wirklich ankommt, das Unendliche ist, können wir es vermeiden, unsere Interessen auf Nichtigkeiten und auf alle möglichen Ziele zu fixieren, die eigentlich keine wirkliche Bedeutung haben.“

(Jung, zitiert nach Walsh, 2000, S. 35)

5.2. Schwitzhütten-Zeremonie als „psychotherapeutisches Heilritual“?

Im Folgenden wird also, im Sinne der Interviewpartner, unter „Heilung“ die oben beschriebene, „ganzheitliche Heilwerdung“ des Menschen verstanden, die sowohl körperliche, emotionale und mentale, als auch spirituelle Aspekte mit einbezieht.

Ohne Ausnahme gingen alle Interviewpartner davon aus, dass das Schwitzhütten-Ritual eine solche „Heilung“ begünstigen oder hervorrufen könne (3.3.3. und 4.5.).

Diese mögliche „Heilwirkung“ ist als das Resultat des Zusammenwirkens vieler Faktoren zu sehen. Obwohl potentielle Wirkfaktoren isoliert diskutiert werden sollen (siehe 5.3.), sei darauf hingewiesen, dass eine solche Aufspaltung in einzelne Elemente zwangsläufig künstlich ist und der Willkür des Betrachters unterliegt. Aus wissenschaftlicher Sicht macht es, der Übersichtlichkeit halber, dennoch Sinn, eine getrennte, detaillierte Betrachtung einzelner Faktoren vorzunehmen. Es darf dabei jedoch nicht vergessen werden, dass die beschriebene „Heilwirkung“ erst durch die Gesamtheit der Faktoren sowie ihre Wechselwirkungen miteinander möglich wird, wobei es sich bei der Erklärung des allgemeinen Wirkens sowie bei der Darstellung einzelner Wirkfaktoren grundsätzlich um Hypothesen handelt.

Zunächst soll nun das Schwitzhütten-Ritual als Heilritual diskutiert werden, wobei auf einige Unterschiede (5.2.1.) und Gemeinsamkeiten (5.2.2.) mit der modernen Psychotherapie kurz eingegangen wird. Diese Betrachtung erhebt dabei keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

5.2.1. Elemente schamanischer Heilrituale

Ein „Ritual“ (lat. Ritus: 1. Religiöser (Fest)brauch in Worten, Gesten und Handlungen; 2. Vorgehen nach festgelegter Ordnung; Zeremoniell; nach Duden Fremdwörterbuch, 1990) zeichnet sich nach Rappaport (1991) durch sechs wesentliche Aspekte aus:

- „Wiederholung von Inhalt, Form und Handlung;
- Handlung;
- Stilisierung von Verhalten und Symbolen, so daß sie sich von ihrem gewöhnlichen Einsatz abheben;
- Ordnung als sicherer Rahmen des Geschehens;
- Besondere äußere Präsentation, durch die die Aufmerksamkeit der Teilnehmer fokussiert wird,
- Kollektive Dimension, d.h. eine allgemeine kulturelle Bedeutung des Rituals.“
(zitiert nach Presser-Velder, 2000, S. 39)

In allen Kulturen spielen Rituale in den verschiedensten Lebensbereichen eine große Rolle. In indigenen Kulturen haben besonders auch Heilrituale einen wichtigen Stellenwert.

Renaud van Quekelberghe beschreibt einige „Grunddimensionen schamanischer Heilrituale“, die aus der „Kontrastierung mit modernen Psychotherapien“ gewonnen wurden (1996, S. 19ff.):

- „Hervorhebung einer kosmozentrierten, integralen, ökologischen und harmonischen Sicht des Menschen“

Das Menschenbild der Interviewpartner sowie ihr Konzept von Heilung wurde bereits ausführlich diskutiert (siehe 5.1.). Van Quekelberghe schreibt:

„Krankheiten oder Störungen aller Arten werden als Anzeichen für disharmonische Relationen innerhalb einer angenommenen Gesamtordnung betrachtet.“ (1996, S. 19)

Das Heilritual dient, wie auch aus der Darstellung der Interviewpartner hervorging, der Wiederherstellung von Harmonie oder Gleichgewicht.

- „Hervorhebung ganzheitlicher Methoden, die eine Vielfalt von physiologischen, medizinischen, psychologischen, sozialen, religiösen, ästhetischen und sonstigen Aspekten zu vereinen versuchen“

Im Schwitzhütten-Ritual werden auf beispielhafte Art und Weise physiologische Aspekte (z.B. die Auswirkungen von Hitze und Dampf, siehe 5.3.1.), medizinische Faktoren (z.B. die Verwendung bestimmter Heilkräuter), psychologische Aspekte (z.B. Elemente moderner Psychotherapie, siehe 5.2.2.), soziale Faktoren (z.B. Unterstützung durch andere, siehe 5.3.2.), religiöse Elemente (z.B. Gebete und die Einbettung in eine schamanische Weltanschauung) und ästhetische Aspekte (z.B. das Erleben von Naturverbundenheit und Harmonie)

miteinander vereint. Als „ganzheitliche Methode“ setzt das Schwitzhütten-Ritual auf all diesen Ebenen an und kann somit komplexe Wechselwirkungen ermöglichen. Dieses Vorgehen wird soll dabei dem Anspruch gerecht werden, den Menschen als „Ganzes“ zu behandeln (siehe 5.1.).

- „breite therapeutische Einbeziehung veränderter Bewußtseinszustände“

Auch von den Interviewpartnern wurde Bewusstseinsveränderung als wichtiges Element des Schwitzhütten-Rituals beschrieben (siehe 4.4.5.). Ausführlicher soll diese Möglichkeit später diskutiert werden (siehe 5.3.4.)

- „intensive Einbeziehung der Gemeinschaft in fast alle Therapieabschnitte“

Im Schwitzhütten-Ritual spielt nicht nur die Gemeinschaft der Teilnehmer innerhalb der Schwitzhütte eine bedeutende Rolle (siehe 4.4.2. und 5.3.2.). Indem man die Schwitzhütte z.B. mit den Worten „Mitakuye oyasin“ (Lakota: „Für alle meine Verwandten“) betrete, erinnere man sich daran, dass man nicht für sich alleine, sondern für alle Lebewesen Heilung erbitte (siehe 4.4.5. und 4.5.4.). In der Schwitzhütte, welche die „Mutter Erde“ oder den gesamten Kosmos repräsentiere (siehe 4.4.4.), würden sich die Teilnehmer mit allem Leben verbunden fühlen.

- „breite Einbeziehung ekstatischer Emotionen und damit einhergehend Prozesse der Regression, Katharsis oder Reizüberflutung“

Intensive Gefühlsausbrüche (4.5.2.2. und 4.8.1.) waren von den Interviewpartnern ausführlich beschrieben und als bedeutsames Element des Schwitzhütten-Rituals bezeichnet worden.

- „intensive[r] Rekurs auf Metaphern, Archetypen und Mythen“

Natürlich variiert der Bezug zu Archetypen und Mythen, je nachdem, in welchem Kontext das Schwitzhütten-Ritual stattfindet. Von allen Interviewpartnern geteilt wurde die Auffassung der Schwitzhütte als „Bauch von Mutter Erde“, aus dem heraus man eine „Wiedergeburt“ erleben kann.

- „Gestaltung der heilenden Handlung in Form von Ritualen“

Die o. g. wesentlichen Aspekte eines Rituals nach Rappaport (1991) können beim Schwitzhütten-Ritual als gegeben betrachtet werden. Zwar kann der genaue Ablauf je nach

Kontext verschieden gestaltet werden, wichtige Grundelemente sollten jedoch, nach Ansicht der Interviewpartner, unverändert beibehalten werden (siehe 4.7.).

Diese „Grunddimensionen schamanischer Heilrituale“ können also auch beim Schwitzhütten-Ritual beobachtet werden und grenzen es in gewisser Weise von der herkömmlichen Praxis moderner Psychotherapie ab.

Zugleich lassen sich zwischen dem Schwitzhütten-Ritual und der modernen Psychotherapie einige Parallelen auffinden.

5.2.2. Allgemeine Merkmale moderner Psychotherapie

Obwohl im Mittelpunkt dieser Diskussion ausdrücklich Elemente stehen sollen, die von der gängigen Psychotherapie abweichen und diese somit bereichern könnten, möchte ich doch kurz auf einige interessante Gemeinsamkeiten hinweisen, um nicht den Eindruck entstehen zu lassen, dass es diese nicht geben würde.

An mancher Stelle sind Schamanen als die „ersten Psychotherapeuten der Welt“ (Walsh, 2000, S. 228) bezeichnet worden.

Jerome Frank (1985), ein bekannter Forscher im Bereich der Psychotherapie, stellt in seiner Untersuchung „Therapeutic components shared by all psychotherapies“ fest:

„Psychotherapie ist eine gezielte, unter emotionaler Beteiligung ablaufende, vertrauensvolle Interaktion zwischen einem ausgebildeten, sozial sanktionierten Heiler und einem Leidenden. Während dieser Interaktion sucht der Heiler die Not und die Blockaden des Leidenden durch symbolische Kommunikation zu lindern, hauptsächlich durch Worte, manchmal aber auch durch körperliche Handlungen. Der Heiler kann Verwandte und sonstige Dritte an den Heilritualen beteiligen oder auch nicht. Oft zielt die Psychotherapie unter anderem darauf ab, dem Patienten dazu zu verhelfen, daß er Leiden als eine Lebensunvermeidlichkeit akzeptiert und aushält, an der man wachsen kann...“ (zitiert nach Walsh, 2000, S. 228)

Dass beim Schwitzhütten-Ritual Emotionen eine große Rolle spielen, wurde schon mehrfach erwähnt (siehe 4.5.2.2. und 4.8.1.). Auch die vertrauensvolle Beziehung zwischen Leiter und Teilnehmern wurde von mehreren Interviewpartnern als Voraussetzung für das Stattfinden von Heilung betrachtet (siehe 4.6.6.). Der Schwitzhütten-Leiter sollte über gewisse Qualifikationen verfügen (siehe 4.6.1.). Auch von den Interviewpartnern wurde die Auflösung von „Blockaden“ als mögliches Resultat eines Schwitzhütten-Rituals erwähnt (siehe z.B. 4.5.2.2.). Sowohl „Worte“ (siehe z.B. 4.4.2.) als auch die Beteiligung der Gemeinschaft (siehe 4.4.2.) spielen, nach Aussage der Interviewpartner, beim Schwitzhütten-Ritual eine große Rolle. Interessant ist, dass in der Schwitzhütten-Zeremonie auch die anderen Teilnehmer die Rolle des Heilers übernehmen können, indem sie durch eigene Handlungen und Worte

Prozesse in anderen Teilnehmern anstoßen. Hier könnte man einen Bezug zur modernen Gruppentherapie herstellen. Auch dort können Aussagen und Prozesse einzelner Klienten Probleme anderer Klienten wieder spiegeln, sowie diese zu einem ehrlichen, offenen Umgang damit motivieren (siehe auch 5.3.2.).

An anderer Stelle arbeitet Frank (1981) vier Wirkfaktoren heraus, welche die Grundlage für die Effizienz kulturell unterschiedlicher Psychotherapieformen darstellen sollen.

Er betont neben der „Patient- Heiler-Beziehung“ einen „geschützte[n] Raum mit einer ‚heilenden Aura‘, der von der Kultur als Stätte der Heilung ausgezeichnet wird“, einen „Mythos“ oder eine „Theorie, die die Prozesse von Krankheit, Leiden und Genesung mit einem dem Therapeuten und Patienten gemeinsamen Modell erklärt“, sowie ein Verfahren, das „von dem Patienten ein Opfer verlangt“ (zitiert nach Presser-Velder, 2000, S. 41).

Auch diese Punkte sind beim Schwitzhütten-Ritual von Bedeutung. Die vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Leiter und den Teilnehmern wurde oft betont (4.6.1. und 4.6.6.). Die Schwitzhütte wurde von den Interviewpartnern als „heiliger“ Ort der Heilung betrachtet. Ein von weitgehend allen Interviewpartnern geteiltes Modell erklärt diese „Heilung“ (4.2.) und beinhaltet bestimmte Prozesse, durch die diese „Heilung“ stattfinden könne, z. B. die „Reinigung von Negativitäten“ (4.5.2.). Das Durchstehen der „körperliche[n] Grenzerfahrung“ (4.4.1.), aber unter anderem auch die Gebete (4.4.6.) und die vertrauensvolle Öffnung anderen gegenüber (4.4.2.), könnte man als „Opfer“ betrachten, das die Teilnehmer nicht nur für sich selbst, sondern „für alle Lebewesen“ erbringen.

Somit scheinen beim Schwitzhütten-Ritual die von Frank als wichtig erachteten Wirkfaktoren der Psychotherapie gegeben zu sein.

Frank (1985) bezeichnet psychotherapeutische Handlungen als „Heilrituale“ und meint:

„Alle psychotherapeutischen Methoden sind Verfeinerungen und Abänderungen uralter Verfahren des psychologischen Heilens“ (zitiert nach Walsh, 2000, S. 228).

Zu diesen „uralte[n] Methoden“ könnte man nach dieser Betrachtung durchaus auch das Schwitzhütten-Ritual zählen.

Roger Walsh, Professor für Psychiatrie und Philosophie an der University of California, beschäftigt sich mit Techniken, die Schamanen in ihren Heilritualen anwenden, und kommt zu dem Schluß:

„Mit Fug und Recht lassen sich viele ihrer Techniken – auch solche, die der Behebung körperlicher, nicht nur seelischer Symptome dienen – ... als psychologisch oder psychotherapeutisch bezeichnen.“ (Walsh, 2000, S. 228)

Somit könnte man auch das Schwitzhütten-Ritual als „psychotherapeutisches Heilritual“ bezeichnen.

5.3. Potentielle Wirkfaktoren des Schwitzhütten-Rituals

Wenn nun potentielle Wirkfaktoren des Schwitzhütten-Rituals gesondert diskutiert werden sollen, darf man, wie bereits beschrieben, nicht vergessen, dass eine mögliche Heilwirkung niemals durch ein einzelnes Element, sondern immer durch das Zusammenwirken aller Elemente des Rituals entsteht. Jede Aufspaltung der Wirkfaktoren eines Schwitzhütten-Rituals, das ja eine „ganzheitliche“ Methode darstellt, muß daher zwangsläufig willkürlich und künstlich sein. Zum Zweck der Analyse soll diese Aufspaltung dennoch stattfinden. Wie bereits erwähnt, wird dabei besonderes Augenmerk auf Aspekte gelegt, welche die gängige Psychotherapiepraxis ergänzen und bereichern könnten, ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Auch soll noch einmal darauf hingewiesen werden, dass diese Exploration sich zum Ziel setzt, Hypothesen zu generieren, nicht etwa, diese zu bestätigen oder zu widerlegen. Sämtliche Aussagen über das Wirken des gesamten Rituals oder einzelner Elemente sind daher als Hypothesen zu betrachten.

5.3.1. Physiologische Komponenten

Sicherlich hat das Schwitzhütten-Ritual mit seiner Kombination aus extremer Hitze, Wasserdampf und den verwendeten Heilkräutern physiologische Auswirkungen, welche die Organismen der Teilnehmer beeinflussen können.

Die Interviewpartner sprachen von „körperlicher Reinigung“ und „körperlicher Entgiftung“ (siehe 4.5.2.1.). Ihnen zufolge würden sich durch das Schwitzen die Poren der Haut weit öffnen, wodurch eine Ausscheidung von Toxinen gefördert würde. Letztlich könnte der Körper auf diese Weise „von innen heraus“ gereinigt werden und Krankheiten könnten den Körper verlassen.

Schon Hippokrates, der „Vater“ der modernen Medizin, soll gesagt haben:

„Give me a fever and I can cure any disease“ (zitiert nach Aaland, 1997/3, S. 1).

Im Ayurveda, der ältesten bekannten medizinischen Aufzeichnung, wurde Schwitzen als so heilsam eingestuft, dass neben Schwitzbädern noch 13 andere Methoden erläutert werden, die Schwitzen hervorrufen (Aaland, 1997/3, S.1).

Aus medizinischer Sicht wird durch die Überhitzung des Körpers künstlich eine Hyperthermie erzeugt. Diese definiert sich als „Erhöhung der Körperkerntemperatur über den normalen oberen Grenzwert“ und „entsteht durch ein länger dauerndes Missverhältnis von Wärmeabgabe und Wärmebildung ohne vorhergehende Erhöhung des Sollwerts“ (Deetjen und Speckmann, 1999, S. 517). Die autonome Temperaturregulation des menschlichen Körpers kann man als Regelkreis betrachten, der dem Ziel dient, eine konstante Körperkerntemperatur zu erhalten.

Beim Fieber ist der Sollwert nach oben hin erhöht, so dass durch wärmeconservierende Mechanismen die Wärmeabgabe vermindert wird. Bei stark erhöhter Außentemperatur dagegen, wird die erhöhte Temperatur vom Temperaturregelzentrum im Zwischenhirn sowie den Wärme- und Kälterezeptoren auf der Haut registriert und Wärmeabgabemechanismen werden in Gang gesetzt, um den Körper zu kühlen. Das wirkungsvollste Mittel ist dabei die Schweißverdunstung.

Im Falle der Schwitzhütte ist aber genau dies nicht möglich. Zwar sondern die Schweißdrüsen Schweiß ab, dieser kann aber aufgrund des hohen Wasserdampfgehalts der umgebenden Luft nicht verdunsten, so dass der Körper kaum Gelegenheit hat, sich zu kühlen. Die Körpertemperatur könne sich dabei, nach Mario Rojas Alba (2004/2), auf bis über 40 Grad Celsius erhöhen. Dadurch werden, nach Horacio Rojas Alba (1996), einem Mediziner, der sich auf traditionelle Medizin, im Besonderen Schwitzhütten-Rituale, spezialisiert hat, heilende Effekte erhöht und die Ausscheidung von Giftstoffen maximiert.

Der Körperkern gibt Wärme an die Körperschale ab, wodurch sich die Durchblutung der Hautblutgefäße steigert. Da das Blut das Haupttransportmittel für Wärme darstellt, wird der Kreislauf angeregt, die Herzfrequenz und das Herzvolumen erhöhen sich. Dabei kommt es mit Abnahme des peripheren Widerstands zu einer Gefäßerweiterung. Oft wurde auch berichtet, dass ein Saunagang normalisierende Wirkung auf den Blutdruck habe (Pieper, 2002, S. 58).

Das „Material“ des Schweißes wird aus dem Blut gezogen, wodurch sich das Blut zeitweise verdickt. Um den normalen Flüssigkeitsgrad wieder zu erreichen, tritt daraufhin Gewebsflüssigkeit aus den Zwischenzellräumen ins Blut. Diese Gewebsflüssigkeit enthält Abbauprodukte des Stoffwechsels, wodurch eine „Entschlackung“ stattfinden kann.

Der Schweiß selbst besteht zu 99% aus Wasser. 1% sind gelöste Stoffe, wie Schwermetalle, die auf diesem Weg den Körper verlassen können.

Auch die Durchblutung in den Atemwegsschleimhäuten steigert sich, während durch Entspannung der Bronchialmuskulatur eine krampflösende Wirkung auf die Atemwege erzielt

werden kann. Außerdem verbessert sich die Durchblutung der Haut, Zellneubildung wird angeregt und Stoffwechsellrückstände können ausgeschieden werden.

Wenn zwischendurch kaltes Wasser zur Abkühlung gereicht wird, stellt sich eine Gefäßverengung ein, die im Wechsel mit der hitzebedingten Gefäßerweiterung zu einem enormen Herz-/Kreislauf-Training führen kann (Rojas Alba, 2004/2).

Es würde zu weit führen, sämtliche physiologischen Auswirkungen der Hyperthermie im Detail zu erläutern. Der interessierte Leser sei auf die ausführliche Erörterung von Rojas Alba (2004/2), Pieper (2002) oder Gehrke (1989) verwiesen, bzw. auf die allgemeine Literatur über Physiologie (z.B. Klinke und Silbernagl, 1996, Guyton und Hall, 1996, Deentjen und Speckmann, 1999, oder Schmidt, 1999).

Man muß sich vor Augen halten, dass verschiedene Schwitzhütten-Rituale in ihren Abläufen extrem variieren können. So sind die Phasen der Erwärmung unterschiedlich lange. Die Temperatur in der Schwitzhütte und die Menge des verdampften Wassers unterliegen keinerlei konstanten Auflagen. Auch das Stattfinden von Abkühlungsphasen während des Rituals sowie deren Dauer und Intensität unterliegen großen Schwankungen.

Allgemein kann man aber, nach obiger Betrachtung, davon ausgehen, dass ein Herz-/Kreislauftraining stattfindet, die Blutgefäße trainiert werden und dem Körper Gelegenheit zur Entschlackung geboten wird. Mario Rojas Alba (2004/2) meint aus praktischer Erfahrung mit vielen Patienten, dass sich durch Schwitzhütten-Sitzungen eine enorme Stärkung des Immunsystems einstelle und sich die Verteidigungskapazität gegenüber verschiedenen Arten von Infektionen erhöhe. Oft wurde auch eine schnelle Verbesserung von entzündlichen Prozessen erreicht.

Interessanterweise scheint sowohl der Sympathikus (Herzfrequenzsteigerung), als auch der Parasympathikus (Anregung der Schweißsekretion, Muskelentspannung) angeregt zu werden (Pieper, 2002, S. 80ff.). So können sich Wirkungen ergeben, die als „erholsame[...] Entspannung und anregende[...] Erfrischung“ (Pieper, 2002, S. 88) beschrieben werden. (Das Zitat bezieht sich hier allerdings auf einen Saunabesuch.)

Während die oben beschriebenen Auswirkungen grundsätzlich bei künstlich erzeugter Hyperthermie auftreten können, also auch bei einem gewöhnlichen Sauna- oder Dampfbadbesuch, beschreibt Horacio Rojas Alba (1996/1) zusätzliche Vorteile der traditionellen Schwitzhütte: Zum einen könne der Schwitzhütten-Leiter sowohl Temperatur als auch Feuchtigkeit in der Schwitzhütte schnell und unproblematisch an die Bedürfnisse der

Teilnehmer anpassen. Zum anderen könne man, statt purem Wasser, Kräutertees zum Verdampfen bringen, deren jeweilige Heilwirkung man gezielt einsetzen könne.

Natürlich können sich auch durch die eventuell verwendeten Heilkräuter physiologische Auswirkungen ergeben, deren Diskussion aber den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

Es sei nur nebenbei erwähnt, dass Kräuter auf den Steinen verbrannt oder Kräutertees verdampft werden können und das Innere der Hütte mit Kräutern ausgekleidet oder verräuchert werden kann. Es ist auch möglich, bestimmte Teezubereitungen während des Rituals einzunehmen oder den Körper mit Kräuterzubereitungen einzureiben (Jackisch, 2000, S. 23).

Mikkel Aaland (1997/3) stellt nach einer ausführlichen Betrachtung der physiologischen Wirkungen eines Saunabesuchs als eine der wichtigsten Komponenten die Entstehung von negativen Ionen heraus, die sich durch das schnelle Verdampfen von Wasser auf extrem heißen Steinen ergeben würde und die dem körperlichen Wohlbefinden äußerst zuträglich sei. Er vermutet diese Ansammlung negativer Ionen auch in der Schwitzhütte. Neben negativen Ionen erwähnt Mario Rojas Alba (2004/2) auch Ozon, das durch den Kontakt von heißem Vulkangestein mit Wasser befreit werde und als natürliches Antibiotikum wirke.

Therapeutisch besonders wertvoll sei nach Rojas Alba (2004/2) auch die infrarote Strahlung, die von den heißen Steinen ausginge. Diese könne generell bei Schmerzen, sowie speziell bei Rheuma, Arthritis, Ischias und Hämorrhoiden lindernde Wirkung entfalten. Es könne sogar das Wachstum von Tumorzellen gebremst werden.

Es ist, da die Interviewpartner von einem „körperlichen Grenzzustand“ sprachen, davon auszugehen, dass die beim Schwitzhütten-Ritual erzeugte Hyperthermie ziemlich intensiv werden kann. Zugleich wurde aber von keinem Interviewpartner ein möglicher Hitzschlag erwähnt, der die Folge einer fortbestehenden, intensiven Hyperthermie sein kann.

An dieser Stelle drängt sich die Forderung nach einem kompetenten und erfahrenen Schwitzhütten-Leiter auf, der in der Lage ist, feinfühlig auf die Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen. Falls ihm die nötige Erfahrung noch fehlt, wäre es sicherlich empfehlenswert, äußerste Vorsicht walten zu lassen.

Unter dieser Voraussetzung jedoch scheint schon allein die rein physiologische Wirkung des Schwitzhütten-Rituals potentiell heilsam zu sein.

5.3.2. Gemeinschaft und Mobilisierung von Bindungskräften

Immerhin 62% der Interviewpartner nannten die „Gemeinschaft“ oder „Verbundenheit“ mit anderen als wichtigen Heilfaktor beim Schwitzhütten-Ritual (siehe 4.4.2.). Dabei kann man zwei Ebenen unterscheiden: Zum einen wird dem Teilnehmer die direkte Gemeinschaft der anderen Teilnehmer und des Leiters zuteil, zum anderen scheint eine „Verbundenheit“ mit nicht direkt am Ritual teilnehmenden Personen und Wesen zu bestehen.

Es fällt leicht, sich den Nutzen der direkten Gemeinschaft zu vergegenwärtigen. Es wurden von den Interviewpartnern gruppendynamische Prozesse beschrieben, die man auch aus der modernen Gruppentherapie kennt (siehe 4.4.2.): Man erkenne sich in den Aussagen der anderen wieder, man würde Kraft aus dem Wohlwollen und der Unterstützung anderer ziehen, man fasse Vertrauen, weil man von „liebenden Armen umgeben“ (IP 2) sei. Es falle leichter, ehrlich über tiefe Gefühle zu sprechen, weil auch andere dies täten. Man schöpfe Hoffnung aus der Erkenntnis, dass auch andere mit ähnlichen Problemen kämpfen würden.

Durch die intensive Erfahrung des Schwitzhütten-Rituals und das Teilen von Gefühlen und Gebeten würde ein „Gefühl der Einheit“, der „Harmonie“ und der „Brüderlichkeit“ entstehen (IP 10). Ausschlaggebend dafür mag auch sein, dass in der Schwitzhütte oft die Vorstellung aufrechterhalten wird, sich zusammen mit seinen „Geschwistern“ im „Bauch der Mutter Erde“ zu befinden. Diese Sichtweise könnte durchaus Vertrauen spenden, Sicherheit geben und somit eine Voraussetzung für das Stattfinden von Heilprozessen darstellen.

In seiner Beschreibung einer der Heilung zuträglichen Atmosphäre in einer Klinik meint Joachim Galuska:

„So ist das innere Ankommen in der Klinik als Gefühl, endlich zu Hause zu sein, aufgehoben zu sein, getragen zu werden, ausgehalten zu werden und Vertrauen zu haben, letztlich ein inneres Ankommen bei sich selbst, im eigenen Wesen, in der eigenen Tiefe.“ (Galuska, 1996, S.27)

Man kann sich, nach den Erzählungen der Interviewpartner, gut vorstellen, dass auch im Schwitzhütten-Ritual dieses Gefühl, „endlich zu Hause zu sein“, eine Rolle spielt.

Laut IP 13 könne man, durch die gute Erfahrung mit seinen „Geschwistern“, sogar das „Urvertrauen in das hohe Gute, in den Kosmos“ wiedergewinnen (siehe 4.4.2.). So könnte sich eine positivere Lebenseinstellung und ein gelassenerer Umgang mit Problemen ergeben.

Nach Aussage einiger Interviewpartner wirke das Ritual gruppenintegrativ, so dass die Gruppe mit der Zeit zu einem „starken Energiekörper“, zu einem „neuen Wesen“, vergleichbar mit einem „Bienenstaat“, wie es IP 1 ausdrückte, heranwachse. Diese Anbindung

an eine Gruppe könnte man modernen Forschungsergebnissen zufolge durchaus als der Gesundheit zuträglich betrachten. In einer Überblicksstudie über „Social Support“ (House, Landis und Umberson, 1988, S. 540-545) war ein starker kausaler Einfluß von sozialen Bindungen auf die Gesundheit festgestellt worden (vgl. van Quekelberghe, 1997, S. 15).

Galuska (1996) beschreibt eine Klinik als „kollektives Energiefeld“. Ein Ort, an dem Heilung stattfinden solle, müsse eine „heilsame“ Atmosphäre ausstrahlen:

„Insofern besitzen alle Menschen, die teilhaben an dem Energiefeld einer Klinik, und das sind alle Mitarbeiter und Patienten, eine Verantwortung für die Atmosphäre, und es ist wichtig, diese gemeinsame Verantwortung immer wieder deutlich zu machen. Insbesondere bedeutet es für die Patienten und Patientinnen, Mitverantwortung dafür zu tragen, daß das Feld, in dem sie heilen wollen, auch heilsam ist. [...] Dafür ist es aber erforderlich, [...] auf einer tieferen Schicht dazu beizutragen, daß das „Heilfeld“ erhalten bleibt, indem ich mich als Patient immer wieder um einen positiven und konstruktiven Geist bemühe und meine Präsenz und Unterstützung für die Prozesse anderer zur Verfügung stelle. Die energetische Kraft einer Gruppe ist, wie Richard Moss (1988, S. 43) sagt, viel größer als die eines einzelnen, und damit wird es möglich, das eigene Kranke und Unerlöste im Kontext der Gruppe verwandeln zu lassen.“ (Galuska, 1996, S. 28)

Dieses Konzept eines „Heilfeld[es]“ entstammt wohl der Feldtheorie, die eine „feldähnliche Atmosphäre“ beschreibt, die „alle Erfahrungsebenen, einschließlich Beziehungen, Gruppeninteraktionen und die ganze Welt, durchdringt und beeinflusst“ und die einen untrennbaren Zusammenhang zwischen allem Geschehen postuliert (Mindell, 1997, S. 42).

Die von den Interviewpartnern vertretene Auffassung der „Verbundenheit von allem Leben“ könnte man durchaus als in ähnliche Richtungen weisend interpretieren.

Die Interviewpartner schienen das „Heilfeld“ nicht unmittelbar auf die Schwitzhütte zu beschränken, sondern weiteten es aus, indem sie davon ausgingen, dass man durch das Schwitzhütten-Ritual nicht nur sich selbst, sondern auch andere heilen könne (siehe 4.5.4.).

Stefanie Gudermuth beschreibt, dass über den „transpersonalen Raum“ Verbindungen existieren würden, die es durchaus ermöglichen könnten, Personen an der Heilwerdung zu beteiligen, die bei der eigentlichen Therapie nicht anwesend seien (1997, S. 88).

Es deutet sich an, dass beim Schwitzhütten-Ritual wohl auch eine andere (oft als „Verbundenheit“ beschriebene) Ebene der „Gemeinschaft“ eine Rolle spielt, die sich über die Teilnehmer hinaus auf größere Zusammenhänge, wie die eigene Familie, die gesamte Erde oder alle Lebewesen, zu erstrecken scheint. Einige Interviewpartner erwähnten, dass man sich am Schwitzhütten-Ritual nicht für sich alleine, sondern zugunsten aller Lebewesen, beteilige (siehe 4.4.5. oder 4.5.4.). Oft wurde berichtet, dass während des Rituals ein Gefühl der

„Verbundenheit“, der „Einheit mit allem Leben“, erfahrbar sei (siehe z.B. 4.4.4., 4.4.5., 4.4.6. oder 4.5.2.4.).

Auch in dieser Hinsicht lassen sich gewisse Parallelen zu Galuskas Konzept feststellen:

„Wenn Heilung geschieht, so geschieht sie nie nur individuell, sondern für die Menschheit, vielleicht sogar für diesen Planeten, denn ganz nah oder entfernter, mehr oder weniger partizipieren wir alle an diesen Heilungsprozessen.“ (1996, S. 29)

Der Teilnehmer am Schwitzhütten-Ritual findet sich also eingebunden in ein „heilendes soziales Netzwerk“ (Krippner, 1994, S. 198). Sowohl die unmittelbare Gemeinschaft der anderen Teilnehmer, als auch die postulierte und direkt erfahrene Verbundenheit mit anderen Lebewesen, scheinen ihm Halt und Unterstützung geben zu können.

Renaud van Quekelberghe (1996, 1997) betont die Bedeutung einer „transpersonalen Bindung“ oder eines „generalisierten Bondings“ (siehe auch 5.3.5.). Damit bezeichnet er „einen Prozeß, der sich auf die gesamte Lebensspanne bezieh[e]“ und bei dem es darum ginge, „eine intensive emotionale Bindung zu sich selbst, zu den anderen und der Welt zu entwickeln“ (1997, S. 13). Das Konzept der Bindungskräfte, die laut Bindungstheorien von Bowlby und Ainsworth vor allem in der frühkindlichen Beziehung zur Mutter aktiviert würden, wird dabei auf andere Ebenen erweitert.

Die „Realisierung der transpersonalen Bindung“ könne man vergleichen mit „dem Eintauchen in das Zentrum eines indigenen, partizipativen Bewußtseins“ (1997, S. 13). Es ist gut vorstellbar, dass die von den Interviewpartnern beschriebene „Verbundenheit“ genau dieses „partizipative Bewußtsein“ anspricht.

Nach van Quekelberghe könne dieses „generalisierte Bonding“ heilend wirken:

„Modelle der Psychoneuroimmunologie legen nahe, daß Gefühle der inneren Geborgenheit, des Unterstütztwerdens, eine positive Wirkung auf die netzwerkartigen Strukturen der neuroimmunoendokrinen Systeme haben können.“ (1997, S. 14)

„Wenn man die positive, kurative Einwirkung einer tiefen Entspannung auf die komplexen hormonellen und Immunsysteme ohne weiteres feststellen kann, umso mehr kann man sich die fortdauernde heilsame Wirkung einer Bewußtseinsmodalität vorstellen, die gleichsam die Quelle, der Ursprung der Trance und der tiefen Entspannung darstellt. (1997, S. 16f.)

Van Quekelberghe bezeichnet Schamanen als „Experte[n] des [...] generalisierten Bonding“ (1997, S. 13), als „Förderer universeller Bindungsenergie“ (1996, S. 26).

„Die meisten Aspekte schamanischer Heilrituale zielen wohl darauf, die Bindungskräfte auf allen erdenklichen Ebenen zu reaktivieren, kosmozentrisch zu generalisieren und somit die Gesundung und Reintegration des Kranken symbolisch, aber selbstverständlich auch real voranzutreiben.

Hierzu zählen sicherlich alle Maßnahmen, die als *social support* angesehen werden können. Entscheidender als hilfreiche soziale Beziehungen erscheint mir aber die Entwicklung oder Vermittlung eines „generalisierten Bindungsbewusstseins“, eines universellen, bindungsarchetypischen Bewusstseinszustandes, in dem sich der Mensch völlig verankert fühlt.“ (1996, S. 25f.)

Es erscheint naheliegend, dass eine solche Bewusstseinsform der „transpersonalen Bindung“ (oder des „generalisierten Bondings“) gerade beim Schwitzhütten-Ritual eine große Rolle spielt: Nach Berichten der Interviewpartner könne man eine „Verbindung zu Erde und Kosmos“ (IP 9 und IP 10) erfahren und das Bewusstsein entwickeln, „mit allem verbunden“ (IP 13) zu sein (siehe 4.4.6.). Somit lässt sich vermuten, dass das Schwitzhütten-Ritual nicht nur durch direkte Gemeinschaft soziale Unterstützung bieten und dadurch Heileffekte erzeugen kann, sondern darüber hinaus auch über einen Bewusstseinszustand der universellen Bindung heilsame Wirkungen hervorzubringen vermag.

5.3.3. Qualifikation des Leiters

Bezüglich der notwendigen Qualifikation des Schwitzhütten-Leiters waren von den Interviewpartnern viele Punkte genannt worden (siehe 4.6.1.). Die jeweiligen Anforderungen variierten dabei stark: IP 2 forderte eine langjährige, traditionelle Ausbildung, welche die ausgeprägte Entwicklung außersinnlicher Fähigkeiten beinhalten sollte. IP 5 dagegen nannte als einzige Voraussetzung mindestens ein selbst miterlebtes Ritual, bei dem sich der künftige Leiter für die Liebe, d.h. für die Fusion mit den anderen Teilnehmern, den Elementen und der göttlichen Essenz, geöffnet habe.

38% der Interviewpartner verlangten vom Leiter praktische Erfahrung mit dem Leiten von Schwitzhütten-Ritualen oder zumindest ein gewisses praktisches Grundwissen. 54% forderten eine traditionelle Ausbildung.

69% der Interviewpartner waren sich darin einig, dass der Leiter selbst schon Heilung erfahren haben sollte. Dies kann alle Punkte, die unter 4.2. beschrieben worden waren, mit einschließen, z.B. Selbsterkenntnis, „Verbindung mit eigener Essenz“, Empfinden der „Verbundenheit mit allem Leben“ und Liebe zu sich selbst und zu anderen.

Der Leiter solle sich „über sich selbst bewusst“ sein (IP 9) und „in Frieden mit sich selbst“ sein (IP 8). Er müsse die Dinge, die er heilen wolle, zuvor selbst erfahren haben (IP 2).

Edith Zundel, die im Bereich Transpersonaler Psychotherapie einige Veröffentlichungen tätigte, beschreibt in ihrem Artikel „Transpersonales in einem herkömmlichen Therapieprozeß“ (1995):

„Nach meiner Erfahrung beginnt die eigentliche Therapie dann, wenn es mich beim Gespräch oder beim Träumen des Klienten plötzlich durchzuckt: ´tat twam asi` - das bist Du. Natürlich habe ich nicht all die Schwierigkeiten, von denen mir erzählt wird, in dem Maße wie die Klienten, aber im Ansatz kenne ich sie schon. Je mehr man wagt, sich die eigenen Schwächen ein- und zuzugestehen, desto mehr ist Einfühlung und Begegnung ganz von innen her möglich. Und nur die wirkt wirklich.“ (1995, S. 18)

Diese Anerkennung der eigenen Schwächen weist auf einen weiteren Punkt hin, der immerhin 31% der Interviewpartner wichtig war: Der Leiter sollte sich „für nichts Großes“ halten (IP 8), also Demut zeigen.

Auch Stefanie Gudermuth (1997) fordert vom transpersonalen Therapeuten Demut. Durch Demut sei auch die Anerkennung einer „höheren Ordnung“ (S. 84) möglich, die im therapeutischen Prozess hilfreich sei:

„Mit einer inneren Haltung der Hingabe an den ablaufenden Prozess, mit der inneren Bereitschaft zur Akzeptanz einer im Prozeß wirkenden höheren Ordnung eröffnet sich ein Weg zur Erweiterung des Bewußtseinsraumes. Mit dieser inneren Ausrichtung unterstützt der Therapeut den Heilungsprozeß. Es gehört Demut dazu. Demut ermöglicht Heilung durch das Numinose.“ (Gudermuth, 1997, S. 84)

Diese Anerkennung einer „höheren Ordnung“ war auch von sämtlichen Interviewpartnern als entscheidend betrachtet worden (siehe 4.4.6.).

Galuska stellt einen Zusammenhang her zwischen dem Bewusstsein des Therapeuten und den Erfahrungen der Klienten:

„Die wesentliche Aufgabe der Therapeuten besteht darin, das kollektive Energiefeld so zu strukturieren, daß es Heilungsprozesse ermöglicht. Öffnen sie sich für den *transpersonalen* Bewußtseinsraum, so ermöglichen sie den anderen Mitarbeitern und den Patienten über die Teilhabe an dem so strukturierten kollektiven Energiefeld, ihren inneren Erlebnisraum so zu gestalten, daß sie ebenfalls die transpersonale Ebene wahrnehmen können. Hieraus resultiert eine besondere Verantwortung der Therapeuten für ihre eigene Entwicklung, insbesondere ihr eigenes Bewußtsein. Die Ausstrahlung jedes Therapeuten wirkt sich atmosphärisch aus und berührt damit jeden anderen.“ (Galuska, 1996, S. 26)

Viele Interviewpartner gingen wie selbstverständlich davon aus, dass der eigene Zustand das Befinden anderer beeinflussen könne (siehe z.B. 4.5.4.). So meinte z.B. IP 12, dass man durch die „Energie“, die man „ausstrahl...[e]“, zur Heilung anderer beitragen könne (4.5.4.).

IP 6 erklärte, dass ein guter Schwitzhütten-Leiter die Teilnehmer dazu „motivieren“ würde, sich mit ihrer eigenen „Essenz“, ihrer spirituellen Seite, zu verbinden. Dazu müsse er allerdings in der Lage sein, sich selbst gut mit seiner „Essenz“ verbinden zu können (4.6.1.). Auch Gudermuth (1997) betont die Bedeutung des Aufbaus einer Beziehung zu einer „Instanz“, die man als „höheres Selbst“, „innere Stimme“ oder „Seele“ bezeichnen könne. Auch sie sieht das Bewusstsein des Therapeuten als entscheidend an:

„Für mich ist es eher eine Frage des eigenen Bewußtseinsraumes, aus dem heraus ich bin, der die Therapie zu einer transpersonalen macht, als eine Frage der Therapieform.“ (Gudermuth, 1997, S. 84)

Sie meint, der Therapeut mache den Weg für Heilung frei,

„[...] durch sein Handwerkszeug, aber auch – und dies soll hier herausgestellt werden – durch sein eigenes inneres Geöffnet-SEIN für das Transpersonale“ (1997, S. 85).

Übrigens nähert sich Gudermuth einer ähnlichen Schlussfolgerung wie IP 5, der letztlich allein die Liebe des Leiters für ausschlaggebend hielt (siehe 4.6.1.):

„Für mich ist Psychotherapie ein permanenter Reinigungsprozeß, der für die innere Liebe öffnet, die zugleich Heilung bringt.[...] Wage ich es, diese Liebe als wesentliche Essenz im therapeutischen Arbeiten zu benennen?[...] Was, wenn ich zu der Auffassung gelangte, daß allein die Liebe heilt und all unsere vielen Ausbildungen vor allem dazu dienen, uns als Therapeuten fähiger zu machen, in dieser Liebe zu sein, so daß wir als Tropfen im Meer des Universums ´nur` durch mehr Harmonie im eigenen Inneren einen Teil der großen Aufgabe erfüllen, eine lichtvollere Welt zu schaffen?“ (Gudermuth, 1997, S. 89)

Wilfried Belschner (2000, S. 100) will in einem Therapiesetting den Patienten nicht „isolierte therapeutische Maßnahmen und Techniken“ verabreichen, sondern die Patienten in eine „Gegenwelt“ einladen, in der „personale Erfahrungsqualitäten“, wie z.B. Angenommensein oder Wertschätzung, als auch „transpersonale Erfahrungsqualitäten“ ermöglicht werden:

„Aufgabe der Professionellen ist es, einen Kontext aufzubauen und möglichst kontinuierlich aufrechtzuerhalten, der humane und transpersonale Erfahrungsmöglichkeiten überzeugend und glaubhaft anbietet und auffinden läßt, so daß die Person in ihrem Selbstkonzept diese anthropologischen Grundqualitäten des Menschseins, des personalen und transpersonalen Grundes aktivieren kann.“ (Belschner, 2000, S. 100)

In der Schwitzhütte lassen sich solche „Erfahrungsqualitäten“ sowohl auf der personalen (z.B. Wertschätzung, Vertrauen) als auch auf der transpersonalen Ebene (z.B. Erlebnisse von Verbundenheit, Einbindung in einen größeren Zusammenhang) auffinden. Beide Ebenen erschienen den Interviewpartnern bedeutsam. Man könnte die Schwitzhütte also durchaus als eine solch therapeutisch wertvolle „Gegenwelt“ betrachten. Dem Schwitzhütten-Leiter käme

dabei die Aufgabe zu, diese „Gegenwelt“ „aufzubauen und möglichst kontinuierlich aufrechtzuerhalten“.

46% der Interviewpartner meinten, dass der Leiter in der Lage sein sollte, die Teilnehmer „wahrzunehmen“ und zu wissen, wie es jedem ginge. Dabei bezogen sich einige nicht nur auf gewöhnliche Empathie, sondern sprachen auch außersinnliche Fähigkeiten an, z.B. „Energie sehen“ (IP 12) oder „Gedanken hören“ (IP 2) (siehe 4.6.1.).

Roger Walsh (2000) äußert vorsichtig die Hypothese, dass bei einigen schamanischen Techniken „paranormale Fähigkeiten“ (S. 242) eine Rolle spielen könnten:

„Sollte Psi bei schamanischen Praktiken auftreten, wären zweierlei Ausprägungen denkbar, einmal als außersinnliche Fähigkeit, Informationen über Wesen, Ursache und Behandlung der Krankheit des Patienten zu gewinnen; zum anderen als psychokinetischer Effekt, der vielleicht heilungsbeschleunigend wirken könnte.“ (Walsh, 2000, S. 246)

Obwohl es zum Auftreten solcher Phänomene zumindest im schamanischen Umfeld keine experimentellen Beweise gibt (Walsh, 2000, S. 252), ist doch interessant, dass die Interviewpartner solche Phänomene von sich aus ansprachen (s. o.).

Jerome Frank schreibt in seiner Betrachtung „Therapeutic components shared by all psychotherapies“ (1985):

„Meine eigene Vermutung, die ich mit einer gewissen Bangigkeit äußere, ist, daß die begabtesten Therapeuten möglicherweise telepathische, hellseherische oder sonstige parapsychologische Fähigkeiten besitzen... Daneben besitzen sie vielleicht noch etwas, das der Fähigkeit ähnelt, Wachstum zu beschleunigen ... und das kann nur Heilkraft genannt werden. Jeder Forscher, der versucht, solche Phänomene zu ergründen, setzt seinen Ruf als seriöser Wissenschaftler aufs Spiel, daher kann es nur ganz Unerschrockenen empfohlen werden. Der Lohn freilich könne groß sein.“ (zitiert nach Walsh, 2000, S. 242)

Natürlich soll es nicht Ziel dieser Exploration sein, die Bedeutung solcher Phänomene bei Schwitzhütten-Ritualen zu erörtern. Es soll ausreichen, diese Möglichkeit in Betracht gezogen zu haben.

Sicherlich ebenso umstritten ist ein Punkt, den IP 2 ansprach, als er sich auf die Unterstützung von Geistwesen berief und erwähnte, selbst oft nur ein „Gefäß“ für die „Spirits“ zu sein, die dann durch ihn wirken könnten, ohne dass er selbst Kontrolle über das Geschehen behielte (siehe 4.6.1.). Solche als „intendierte inspirative Geisterinkorporation“ (Andritzky, 1996, S. 115) oder „rituelle Besessenheit“ (Ward, 1980) bezeichneten Phänomene (eine ausführlichere Betrachtung findet sich bei van Quekelberghe, 1991) sind von Ethnologen in vielen Kulturen

der Welt beobachtet und untersucht worden. „Besessenheitszeremonien“ würden heutzutage, nach Renaud van Quekelberghe, immer häufiger als „traditionelle, indigene Therapieformen“ anerkannt, die durchaus auch Gemeinsamkeiten mit den Techniken der modernen Einzel- und Gruppentherapie aufweisen könnten (1991, S. 188).

Inwiefern solche Phänomene beim Schwitzhütten-Ritual eine Rolle spielen können, soll aber an dieser Stelle nicht diskutiert werden.

Die besondere Bedeutung, welche die Interviewpartner der Qualifikation des Leiters zusprechen (siehe 4.6.1.), lässt vermuten, dass die Qualität des Rituals und damit auch die potentiellen Heileffekte in starkem Maße von den Fähigkeiten und der Person des Leiters abhängen können.

5.3.4. Veränderte Bewusstseinszustände

In traditionellen Heilritualen spielen veränderte Bewusstseinszustände oft eine wichtige Rolle. 54% der Interviewpartner sprachen das Thema „Bewusstseinsveränderung“ an (siehe 4.4.5.), ohne direkt dazu befragt worden zu sein. Es ist durchaus nicht unwahrscheinlich, dass sämtliche als „besondere Erlebnisse“ (4.8.) beschriebenen Erfahrungen der Interviewpartner, wie Visionen oder außergewöhnliche Erinnerungen, auf verändertem Bewusstsein basieren.

Eine mögliche Definition sieht Bewusstsein als „Matrix des wahrnehmungsmäßig-kognitiv-affektiven Funktionierens“ (Krippner, 1996, S. 197f.). Während veränderter Bewusstseinszustände werde diese Matrix „durch verschiedene physiologische, psychologische oder pharmakologische Manöver und Agenten“ verändert (Ludwig, 1968; zitiert nach Krippner, 1996, S. 198). Diese Veränderung könne „subjektiv vom Individuum (oder durch einen objektiven Beobachter) als eine Abweichung der subjektiven Erfahrung oder des psychologischen Funktionierens vom wachen, aufmerksamen Bewußtsein wahrgenommen werden“ (Ludwig, 1968; zitiert nach Krippner, 1996, S. 198).

Für die Transpersonale Psychologie stellen Bewusstsein und Bewusstseinsveränderung zentrale Themen dar:

„Transpersonale Psychologie [...] akzeptiert das breite Potential von Bewußtseinszuständen, von denen manche es ermöglichen, die Identität über die normalen Grenzen des Ichs und der Persönlichkeit hinaus zu erweitern.“ (Walsh und Vaughan, 1980; zitiert nach Waldman, 1996, S. 11)

Wilfried Belschner (2001) stellt die These auf, dass die zukünftige Psychologie eine Psychologie des Bewusstseins sein wird. Er kritisiert die Tatsache, dass die allgemeine psychologische Forschung das „Alltags-Bewußtsein“ (2001, S. 34) als einzige Wirklichkeit betrachte, die sich auszeichne durch Erfahrung der linearen Zeit, des dreidimensionalen Raums und der Trennung von Subjekt und Objekt.

Holger Kalweit (1996), der viel Forschung im Bereich des Schamanismus unternahm, stellt heraus, dass sich bei veränderten Bewusstseinszuständen die Wahrnehmung von „acht Lebensfaktoren“ beträchtlich verändern könne: Je nach erreichtem Zustand könne die Erfahrung der Raumkonstanz aufgegeben werden, Zeit der Unendlichkeit weichen, Kausalität sich auflösen, Materie könne als heilig und lebendig empfunden werden, Synästhesie der Sinne könne auftreten, große Liebe und höchste Freude könnten erfahren werden, ungewöhnliche Erkenntnisse könnten sich auftun und die Ich-Identität könne sich bis zu einem „Alles-ist-in-allem“-Zustand weiten (Kalweit, 1996, S. 54ff.; vgl. auch van Quekelberghe, 2002).

Tatsächlich sind veränderte Bewusstseinszustände nicht so selten und ungewöhnlich, wie man annehmen könnte. Eine aufsehenerregende Studie von Bourguignon und Evascu (1977) ergab, dass im Vergleich von 488 Gesellschaften 90% über institutionalisierte Verfahren der Herbeiführung von verändertem Bewusstsein verfügten (vgl. Andritzky, 1996, Krippner, 1996 oder Walsh, 2000).

Nach Walsh (2000) haben mystische Traditionen in aller Welt Techniken zur systematischen Bewusstseinsveränderung entwickelt. Tatsächlich scheint, wenn man sich die Geschichte der Menschheit betrachtet, weniger die Existenz dieser Techniken und die Bedeutung, die ihnen beigemessen wurde, außergewöhnlich, sondern vielmehr die Tatsache, dass diese Verfahren im „zivilisierten Westen“ in Vergessenheit geraten sind (vgl. Walsh, 2000).

Walsh (2000) meint, dass Schamanen wohl die ersten waren, welche die systematische Veränderung des eigenen Bewusstseins erlernten. So hätte sich im Schamanismus eine „Technologie zur Induzierung, Nutzung und Erforschung veränderter Bewußtseinszustände“ (S. 263) entwickelt.

Konventionelle Modelle, mit welchen die westlichen Forscher versuchten, solche Zustände zu erklären, reichen von Hysterie, Dissoziation, psychogener Psychose und Schizophrenie bis hin zur Epilepsie (vgl. van Quekelberghe, 1991, 1996 und 1999, sowie Walsh, 2000).

Van Quekelberghe kritisiert solche Beiträge als „deutliche Beispiele für den unkritischen Ethnozentrismus“ (1991, S. 187). Er fordert eine „systematische Kulturkritik der in der westlichen Psychologie [...] vorhandenen Erklärungsmuster“ solcher Phänomene, sowie eine „stärkere Durchleuchtung bzw. Heranziehung der indigenen Erklärungsmuster“, statt schamanische Bewusstseinszustände auf psychopathologische Modelle zu reduzieren (Van Quekelberghe, 1996, S. 31).

Mittlerweile haben vermehrte Forschungsbemühungen in dieser Richtung zur breiteren Anerkennung verschiedener Bewusstseinszustände geführt und eine therapeutische Nutzung bewusstseinsverändernder Techniken wird an mancher Stelle propagiert (siehe z.B. Grof, 2002, oder Goodman und Nauwald, 1998).

Es stellt sicherlich eine Herausforderung dar, solche Techniken und Phänomene objektiv zu beschreiben und zu analysieren, ohne von kulturbedingten Konzepten auszugehen und so dem „Ethnozentrismus“ zu verfallen. Inwiefern dies im Einzelfall bei den nachfolgend dargestellten Theorien der aktuellen Forschung gelungen ist, muss leider offen bleiben.

Induktion von veränderten Bewusstseinszuständen

Charles Tart (1978), ein bekannter Forscher auf diesem Gebiet, beschreibt bei der Induktion veränderter Bewusstseinszustände drei Phasen: die Destabilisierung des Ausgangszustands (z.B. durch Trommeln, physiologische Störfaktoren, wie Hunger oder Schlafentzug, oder chemische Störfaktoren, wie Psychedelika), die Übergangsstufe der Umformung zu einem neuen Zustand (durch Formierungskräfte wie Glaubensüberzeugungen oder bestimmte Umweltverhältnisse) und die Stabilisierung des neuen Zustands (vgl. Walsh, 2000, S. 202).

Van Quekelberghe (1991) nennt als konkrete Induktionsmethoden unter anderem visuelle Einengung, olfaktorische Stimulierung, Trommelrhythmen, Fasten und Herbeiführung von Erschöpfungszuständen (S. 177).

Beim Schwitzhütten-Ritual scheinen mehrere Faktoren zugleich dazu geeignet zu sein, das Alltagsbewusstsein zu destabilisieren. Zunächst findet durch die Dunkelheit in der Hütte sowie die Einschränkung der Bewegungsfreiheit eine gewisse sensorische Deprivation statt (vgl. Dittrich und Scharfetter, 1987). Dadurch mag sich eine gesteigerte Sensibilität für olfaktorische (z.B. durch Verdampfen von Kräutern) und auditive Reize (z.B. monotone Trommelrhythmen) ergeben. Rhythmische Stimulation, die in Schwitzhütten-Ritualen sehr häufig zum Einsatz kommt, wird oft als Auslöser veränderter Bewusstseinszustände oder als Hilfsmittel bei ihrer Herbeiführung beschrieben (vgl. van Quekelberghe, 2002, Walsh, 2000, S. 216ff., oder Goodman, 1998, S. 13f.).

Durch die extreme Hitze, eventuell in Verbindung mit akutem Wassermangel, kann sich schnell ein körperlicher Erschöpfungszustand einstellen, der oft als hilfreich bei der Induktion von verändertem Bewusstsein beschrieben wird (vgl. Walsh, 2000, oder van Quekelberghe, 1991). Eventuell kann sich so die Suggestibilität der Teilnehmer bezüglich therapeutischer Botschaften erhöhen und die Wirkung der verwendeten Musik, im Speziellen der Trommelrhythmen, verstärken.

Wenn diese destabilisierenden Kräfte stark genug seien, so Tart, würde der Zustand des Alltagsbewusstseins „kippen“ und ein neuer Zustand könne sich einstellen. Die Art dieses neuen Zustands hänge von gewissen Formierungskräften ab (vgl. Walsh, 2000). Dabei könnten im Schwitzhütten-Ritual die Gebete, die Anweisungen des Leiters, die Erfahrungen der anderen Teilnehmer, sowie die Erwartungen und Glaubensüberzeugungen der einzelnen Teilnehmer formierend wirken.

Auch nach van Quekelberghe (1991) würden „psychosoziale[...] Komponenten und Prozesse“ wie „Erwartungen, Glaubensannahmen, Gruppeninteraktionen, soziale Belohnungen, kathartische Entladung unterdrückter Emotionen sowie Kohäsionsprozesse und vielschichtige Lern- und Sozialisationsprozesse“ (S. 177) eine zentrale Rolle bei der Induktion veränderter Bewusstseinszustände spielen.

Selbstverständlich variieren Schwitzhütten-Rituale in ihrem Ablauf beträchtlich, so dass verschiedene Faktoren in unterschiedlichem Maße Bedeutung erlangen können. Es scheint allerdings offensichtlich, dass beim Schwitzhütten-Ritual eine ganze Reihe von Elementen gegeben sind, die als potentielle Auslöser von veränderten Bewusstseinszuständen gelten können. Die Interviewpartner betonten vor allem die Bedeutung des körperlichen Grenzzustandes, der Musik, der verwendeten Heilkräuter und der Gebete.

Spektrum des menschlichen Bewusstseins

„Den Menschen steht ein außerordentliches Spektrum des Bewußtseins zur Verfügung, das von vopersonalen über personale bis zu transpersonalen Zuständen reicht. Die Kritiker, die versuchen, dieses ganze Spektrum zu widerlegen, tun das nicht, indem sie Gegenbeweise vorlegen – sondern indem sie sich einfach weigern, das gewichtige Belegmaterial anzuerkennen, das bereits gesammelt vorliegt [...]. Und das Material besagt, kurz gefaßt, daß ein reich gestalteter Regenbogen des Bewußtseins existiert...“ (Wilber, 2001, S. 25)

Ausgehend von der als Tatsache betrachteten Existenz von verschiedenen Bewusstseinszuständen, wurden unterschiedliche Vorschläge der Kartierung dieser Zustände angeboten (vgl. Wilber, 2001, Walsh, 2000, Scharfetter, 1997, oder Kalweit, 1996).

Nach van Quekelberghe (2001) lässt sich das Spektrum des menschlichen Bewusstseins wie folgt beschreiben:

1. „Alltagsbewußtsein, auch Sekundärbewußtsein genannt
2. Gipfelerfahrungen und –emotionen
3. Ekstatische Trance – und Besessenheitserfahrungen
4. Nahtodes- und Neugeburtserfahrungen
5. Identitätswandlung
6. Subtile Energiefelder
7. Einheitliches Energiefeld
8. Holomerische Wirklichkeit, alles in jedem (Tao, cosmic consciousness, Sila, Wakan Tanka, absolutes Bewußtsein,...)“ (Van Quekelberghe, 2001, S. 29)

Dabei würden die als „Primärbewußtsein“ bezeichneten Zustände von 2. bis 8., die selten über längere Zeit unvermischt auftreten würden, sich auszeichnen durch eine systematische, meist non-lineare Veränderung der Wahrnehmung von Körper, Raum-Zeit, Kausalität, Energie und Semantik. Nach van Quekelberghe seien alle acht Bewusstseinsformen im Schamanismus in voller Ausprägung anzutreffen.

Inwiefern die Interviewpartner solche Bewusstseinszustände beim Schwitzhütten-Ritual tatsächlich erlebten, war natürlich nicht Ziel der Befragung und kann im Rahmen dieser Arbeit nicht geklärt werden. Es mag allerdings interessant sein, dass die von den Befragten verwendeten Begriffe zur Beschreibung ihrer Erfahrungen manche Parallelen zur obigen Unterteilung aufweisen, so z.B. die Erfahrung von „Tod“ und „Wiedergeburt“ (4.5.5.).

Stanislaw Grof, der im Bereich der therapeutischen Nutzung veränderter Bewusstseinszustände durch LSD, später auch durch Holotropes Atmen, bekannt wurde, beschreibt verschiedene Erfahrungen seiner Klienten, die als Folge der Bewusstseinsveränderung aufgetreten seien (2002):

1. „abstrakte und ästhetische Erfahrungen“, wie Wahrnehmung von farbigen Bildern
2. „psychodynamische Erfahrungen“, wie Erinnerung an ungelöste Konflikte oder verdrängte emotionale Probleme aus verschiedenen Lebensabschnitten
3. „perinatale Erfahrungen“, wie Erinnerungen an die biologische Geburt, sowie Begegnung mit Alter, Krankheit, Hinfälligkeit und Tod
4. „transpersonale Erfahrungen“, wie zeitliche Bewusstseinsweiterung (z.B. Erfahrungen einer früheren Inkarnation, Hellsehen, Hellhören, „Zeitreisen“), räumliche Bewusstseinsweiterung (z.B. Identifikation mit Pflanzen oder Tieren, „Einssein“ mit dem Leben und der gesamten Schöpfung, planetarisches Bewusstsein), Begegnungen mit übermenschlichen spirituellen Wesenheiten oder Bewusstsein des universalen Geistes.

Es ist zu erwähnen, dass diese Kategorien auf Grofs phänomenologischem Ansatz beruhen. Kritiker stellen in Frage, inwiefern diese Untersuchungen hinsichtlich der Bedingungen kontrolliert abliefen und inwiefern solch subjektive Erfahrungsberichte überhaupt vergleichbar sind.

Nichtsdestotrotz scheinen die Erzählungen der Interviewpartner auf Erfahrungen aller vier Kategorien hinzuweisen (siehe 4.4.4., 4.4.5., 4.4.6. und 4.8.). Natürlich muss bislang offen bleiben, ob diese Erlebnisse qualitativ mit den von Grof beschriebenen vergleichbar sind. Dazu wäre eine detaillierte Nachforschung der beim Schwitzhütten-Ritual auftretenden Erfahrungen erforderlich. Gerade Grofs perinatale Matrizen (2002) verdienen in diesem Zusammenhang verstärkte Beachtung. Bei der Manifestation perinataler Erfahrungen könnten nach Grof (2002) Inhalte wie „Erfahrung kosmischer Einheit“ (S. 127) im Bauch der Mutter, „Erfahrung kosmischer Verschlingung“ (S. 143) beim Einsetzen der Wehen, „Kampf[...] zwischen Tod und Wiedergeburt“ (S. 146) bei der Vorwärtsbewegung durch den Geburtskanal, sowie „Ich-Tod“ oder „Befreiung, Erlösung“ (S. 161) bei der erfolgreich verlaufenen Geburt auftreten.

Die von Grof verwendete Terminologie entspricht in auffallender Weise derer der Interviewpartner. Auch diese erwähnten Einheitserlebnisse (z.B. 4.4.6.), sowie Todeserfahrungen (4.5.5.) und erlebten im Schwitzhütten-Ritual eine Art „Wiedergeburt“ (4.5.5.). Grof beschreibt den Zustand seiner Klienten nach dem „Erlebnis der Geburt“:

„Der betreffende Mensch fühlt sich gereinigt und geläutert, als habe er eine unglaubliche Menge von ‚Abfall‘, Schuld, Aggression und Angst abgeworfen. Er empfindet eine überwältigende Liebe zu seinen Mitmenschen, eine Hochschätzung warmherziger menschlicher Beziehungen, von Solidarität und Freundschaft. Diese Gefühle sind begleitet von Demut [...]. Irrationaler und übertriebener Ehrgeiz, Streben nach Geld, Stellung, Ansehen oder Macht erscheinen in diesem Zustand als absurde und kindische Begierden; es fällt dem Betroffenen schwer zu glauben, daß er diese Werte einmal für wichtig gehalten und mit Eifer angestrebt hatte.“ (Grof, 2002, S. 161).

Es ist augenscheinlich, wie sehr diese Beschreibung derer der Interviewpartner ähnelt, die meinten, das Schwitzhütten-Ritual könne „von Negativitäten reinigen“ (siehe 4.5.2.), von „Geld- und Konsumgier“ befreien (IP 10; 4.4.5.), aufzeigen, was „wirklich wichtig“ sei (IP 1; 4.5.1.), dabei helfen, demütiger zu werden (IP 8; 4.5.1.), sich für die Liebe zu öffnen (IP 5; 4.5.2.4.) und so bessere, harmonischere Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen (IP 4; 4.5.5.). IP 11 sprach die während des Rituals auftretende Erinnerung an die eigene Geburt sogar direkt an und bezeichnete dieses Erlebnis als heilsam (4.8.2.).

Es bietet sich also durchaus an, weitere Nachforschungen darüber anzustellen, ob das Schwitzhütten-Ritual eine bewusste oder unbewusste Manifestation perinataler Erfahrungen

hervorrufen kann, sei es das tatsächliche Wiedererleben der eigenen Geburt oder das Eintauchen in gewisse menschliche Grunderfahrungen.

Grof meint dazu:

„Seit unvordenklichen Zeiten gab es in vielen alten und so genannten primitiven Kulturen hochwirksame Prozeduren, die offenbar solche [perinatale] Erfahrungen bei einzelnen oder bei Gruppen einleiteten oder förderten.“ (Grof, 2002, S. 121)

Es ist denkbar, dass das Schwitzhütten-Ritual eine solche Methode darstellt.

Auch die von Grof beschriebenen transpersonalen Erfahrungen scheinen Ähnlichkeit mit den Erlebnissen der Interviewpartner aufzuweisen. Grof definiert transpersonale Erfahrungen allgemein als „Erfahrungen, bei denen eine Ausdehnung oder Erweiterung des Bewußtseins über die gewöhnlichen Ich-Grenzen und über die Grenzen von Zeit und Raum erfolgt“ (2002, S. 177). Einige Berichte der Interviewpartner scheinen solche Erfahrungen zu beinhalten. Es sei erinnert an IP 7 (4.1.), die während des Rituals glaubte, in ein früheres Leben reisen zu können, an IP 5, der von einer Kommunikation mit den Vorfahren sprach (4.4.5.), oder an IP 4, der die Möglichkeit erwähnte, mit der spirituellen Welt Kontakt aufzunehmen (4.8.3.). Auch die „Verbundenheits- und Einheitserfahrungen“ (4.4.4., 4.4.5., 4.4.6., 4.5.2.4.) der Interviewpartner könnten in diese Kategorie passen.

Nach Wilfried Belschner könne man das Bewusstsein, in dem transpersonale Erfahrungen stattfinden, als „Über-Bewußtsein“ (Scharfetter, 1997; nach Belschner, 2001, S. 38f.) bezeichnen. Es würde sich durch „Ergriffenheit von einem Überweltlichen“, durch „Beziehung zu einem Höheren Wesen, zu einer Ersten Wirklichkeit“ (Belschner, 2001, S. 39) auszeichnen. Unter anderem könne die Erfahrung der strikten Trennung von Ich und Umwelt ersetzt werden durch die „Erfahrung tiefer spiritueller Verbundenheit, die in ihrer stärksten Ausprägung als Eins-Sein erfahren“ (S. 39) werden könne.

Inwiefern die „Verbundenheits- und Einheitserfahrungen“ (4.4.4., 4.4.5., 4.4.6., 4.5.2.4.) der Interviewpartner tatsächlich transpersonale Erfahrungen des „Über-Bewußtseins“ darstellen, kann im Rahmen dieser Arbeit nicht geklärt werden. Es soll genügen, auf eventuelle Parallelen hinzuweisen.

Therapeutische Nutzung von veränderten Bewusstseinszuständen

Veränderte Bewusstseinszustände werden in vielen Teilen der Welt im Rahmen von Heilritualen therapeutisch genutzt.

Winkelmann (1996) erklärt die therapeutische Wirkung zum Teil mit den sich einstellenden physiologischen Veränderungen. Ihm zufolge hätten veränderte Bewusstseinszustände über

die Vermittlung limbischer und kortikaler Strukturen vielseitige harmonisierende Effekte auf Körper und Geist (vgl. Presser-Velder, 2000, S. 63f.).

Durch veränderte Bewusstseinszustände werde ein parasympathischer Zustand induziert, der zur Zunahme von Entspannung, zur Reduktion von Angst und zur Erleichterung sich selbst regulierender physiologischer Prozesse führen könne. Außerdem könne sich eine rechtshemisphärische Erregungserhöhung ergeben und eine Verbesserung der Zusammenarbeit beider Hirnhälften bewirkt werden (vgl. Winkelmann, 1996; Presser-Velder, 2000).

Veränderte Bewusstseinszustände würden das Erinnern unbewussten Materials erleichtern und so eine emotionale Katharsis ermöglichen. Unterdrückte Aspekte des Selbst könnten sich manifestieren. Eine erhöhte Suggestibilität bezüglich therapeutischer Botschaften würde sich einstellen. Ein veränderter Informationsverarbeitungsmodus könne es ermöglichen, die eigene Lebenssituation aus veränderter Perspektive zu betrachten. Eine Unterbrechung alter Gewohnheiten und eine Neuorientierung im Leben könnten die Folge sein (vgl. Winkelmann, 1996; Presser-Velder, 2000).

„Veränderte Bewusstseinszustände führen zu erhöhter Wirklichkeitserfahrung, zu einer nichtfixierten intensivierten lebensbejahenden und einheitsstiftenden Wahrnehmung, die wiederum Antrieb gibt zu größerer sozialer Verantwortung, zum Respekt des anderen, zu Ehrfurcht und Achtung vor den Naturbedingungen. Alternative Bewusstseinszustände sind in ein Kontinuum zunehmender Einheitserkenntnis eingeordnet und bringen so die Erfahrung des Eingebundenseins in universelle Interaktionen mit sich.“ (Kalweit, 1982; zitiert nach Presser-Velder, 2000, S. 64)

Grof (2002) beschreibt ein breites therapeutisches Wirkungspotential der auf verändertem Bewusstsein beruhenden Erfahrungen. Je nach Art und Intensität der Erfahrung könnten sich verschiedene heilsame Folgen ergeben. So könnten z.B. psychopathologische Symptome reduziert oder zum Verschwinden gebracht werden (S. 174f.), positive Wirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen beobachtet werden (S. 229) oder Wertbegriffe, Einstellungen und Interessen verändert werden (S. 230). Tiefe transpersonale Erfahrungen könnten einen sehr heilsamen Einfluss auf das physische und psychische Wohlbefinden ausüben (S. 230) und ein starkes Bedürfnis auslösen, die Dimension des Spirituellen ins tägliche Leben zu integrieren (S. 230).

Auch die Interviewpartner sahen in veränderten Bewusstseinszuständen großes Heilpotenzial (siehe 4.4.5.). So könne man sich mit seiner „Essenz“ verbinden, was, nach IP 6, den „Schlüssel zur Heilung“ darstelle. Man könne eigene schädliche Gedanken und Gefühle aufdecken (IP 5) und auch andere Menschen „tiefer erkennen“ (IP 1). Eine neue „Sensibilität“ würde es einem ermöglichen, „mehr Dinge wahrzunehmen“ und sich von falschen

Vorstellungen zu befreien (IP 10). Man könne sich „für neue Wege öffnen“ (IP 10 und IP 12). Es sei möglich, negative Muster loszulassen und „Liebe [zu] erreichen“ (IP 9) (vgl. 4.4.5.). Felicitas Goodman, die schamanische Techniken der Tranceinduktion durch rituelle Körperhaltungen erforscht, meint ganz einfach:

„Trance ist gesund.“ (Goodman und Nauwald, 1998, S. 10).

5.3.5. Symbolisches Heilen

Es wurde von den Interviewpartnern immer wieder erwähnt, dass sich im Schwitzhütten-Ritual „Geschwister“ in den „Bauch der Mutter Erde“ zurückziehen, um sich dort zu „reinigen“ und dann „wiedergeboren“ zu werden. Es stellt sich die Frage, inwiefern gewisse Symbole und Metaphern zum Zweck der Heilung beitragen.

„Therapeutische Effekte traditioneller Heilrituale können als geschickte Manipulation kulturell validierter Symbole interpretiert werden. Diese Symbole passen zu neuropsychologisch determinierten Strukturgesetzen und finden dadurch auf dem Weg über besondere Wachbewußtseinszustände direkten Zugang zum Unbewußten.“ (Jilek, 1987; zitiert nach Presser-Velder, 2000, S. 41)

Nach Moerman (1979; nach Presser-Velder, 2000, S. 41f.) würden Metaphern bzw. Symbole das Potenzial bergen, kognitive, emotionale und verhaltensmäßige Strukturen zu verändern. Dabei sei über psycho-physiologische Kopplung auch eine Einwirkung auf organische Prozesse möglich.

Nach Sich (1993) könnten Symbole verschiedene Ebenen der Erfahrung verbinden und damit „eine heilende, die kognitive, emotionale und körperliche Orientierung des Kranken umfassende, neue Ordnung schaffen“ (S. 125).

Auch van Quekelberghe (1997) meint:

„Wenn der Schamane mit Symbolen operiert, bedeutet dies nicht, daß er einzig und allein auf einer symbolischen Ebene Veränderungen erzielt. Sofern die Symbole, die er bearbeitet, mit faktischen Begebenheiten eng verbunden sind, ist die Wahrscheinlichkeit nicht gering, daß symbolische Veränderungen auf die faktische Ebene einwirken. Umgekehrt: die faktische Wirklichkeit kann verändert werden, wenn es einem gelingt, eine feste Verbindung zwischen ihr und der kulturellen Symbolik zu etablieren.“ (Van Quekelberghe, 1997, S. 15)

Nach Moerman (1979; nach Presser-Velder, 2000, S. 42) stelle symbolisches Heilen eine universelle Form der medizinischen Behandlung dar und sei auch für viele der modernen biochemischen Heilerfolge verantwortlich.

Van Quekelberghe (1996) findet Elemente symbolischen Heilens auch in westlicher Psychotherapie vor:

„So zum Beispiel werden in der modernen Psychotherapie genau wie in den traditionellen Heilverfahren die beobachteten Verhaltens- oder physiologischen Symptome als symbolträchtige Ausdrucksweisen von im Hintergrund wirkenden Kräften interpretiert. Eine sexuelle Störung wie Impotenz oder Unfruchtbarkeit kann z.B. als „klare Folge“ einer Verhexung oder eines verdrängten Partnerkonfliktes erklärt werden.“ (Van Quekelberghe, 1996, S. 22)

So würden in der Psychotherapie wie auch in Heilritualen „symbolische Behandlungen von zuvor erfolgreich symbolisch geformten (bzw. umgeformten) Krankheitserscheinungen“ (van Quekelberghe, 1996, S. 22) stattfinden.

Bei sämtlichen Überlegungen über symbolisches Heilen in traditionellen Ritualen sollte man sich aber Folgendes vor Augen halten:

„Der Ausdruck `Symbol oder symbolisches Heilen´ ist vielleicht für den Psychologen oder Mediziner gut gewählt, denn er macht deutlich, daß es sich vorrangig nicht um rein somatische oder biochemische Vorgänge handelt. Für eine indigene Heiltradition ist es zweifelsohne wieder einmal eine ethnozentrische Kategorie. Denn der Schamane oder traditionelle Heiler geht in der Regel davon aus, daß er nicht durch Symbole oder bedeutungsträchtige Zeichen, sondern durch ganz reale Mittel und Vorgänge, zum Beispiel Geisterbeschwörung, therapeutisch wirksam ist.“ (Van Quekelberghe, 1997, S. 11)

Im Folgenden sollen drei wichtige Mechanismen des symbolischen Heilens, die im Schwitzhütten-Ritual vorkommen können, näher betrachtet werden: der Placebo-Effekt, die Katharsis und das generalisierte Bonding.

Placebo-Effekt

Der Placebo-Effekt kann definiert werden als ein „weitgehend unerforschter Prozeß, bei dem psychologische Faktoren wie Glauben und Erwartung bei einer großen Anzahl medizinischer und psychischer Krankheiten eine Heilreaktion auslösen, die so stark sein kann wie eine konventionelle – medikamentöse, chirurgische oder psychotherapeutische – Behandlung.“ (Hurley, 1985; zitiert nach Walsh, 2000, S. 233)

Auch einige Interviewpartner sahen den „Glauben an mögliche Heilung“ als entscheidende Voraussetzung für das Stattfinden von Heilung an (siehe 4.3.4.). IP 3, der als Arzt eine Praxis betreibt, meinte, dass „kein Mittel, keine Medizin und keine Therapie dem Patienten helfen würde, wenn dieser nicht fest an die Möglichkeit einer Heilung glauben würde“ (4.3.4.).

Walsh (2000) betrachtet den Placebo-Effekt als „möglicherweise die stärkste aller Heil-Wirkkräfte“ (S. 234) und meint, dass dieser wohl in der Geschichte der Menschheit bei den meisten Therapien eine Rolle gespielt habe.

„Unzweifelhaft ist der Placebo-Effekt seit jeher einer der stärksten Heilfaktoren, die es gibt, und womöglich waren Schamanen die ersten, die ihn systematisch nutzten.“ (Walsh, 2000, S. 236)

Nach Stanley Krippner sei auch Frank (1973) von einer „healing power of faith“ (Krippner, 1996, S. 193) ausgegangen:

„Die Effektivität eines Placebos hängt von der erfolgreichen Symbolisierung der internen Heilungsagenten des Praktizierenden (z.B. des Schamanen) ab; diese bewirken in der Folge günstige Veränderungen in den Gefühlen, den Einstellungen, dem intentionalen Verhalten und dem Gefühl von Kontrolle im Patienten und wirken somit gemeinsam der durch Krankheit und Unwohlsein bedingten Demoralisierung entgegen.“ (siehe Frank, 1973, sowie Frank & Frank, 1991; zitiert nach Krippner, 1996, S. 196 u. 198)

Bezüglich des Wirkmechanismus des Placebo-Effektes stellt Krippner einen Vergleich mit Imaginationsverfahren, Hypnose, positiver Erwartungshaltung und spirituellen Disziplinen an (1996, S. 196). Eine Studie von Levine, Gordon und Fields (1978) habe ergeben, dass sich beim Placebo-Effekt, ebenso wie bei den anderen genannten Verfahren, die Zahl der Endorphine und anderer Neurotransmitter bei den Patienten erhöhte (nach Krippner, 1996, S. 196ff.). Der Placebo-Effekt könne also ein „Verbindungsglied zwischen *geistigen* und *physischen* Aktivitäten“ (S. 198) darstellen.

Nach Krippner (1996) beruhe der Placebo-Effekt auf der „Aktivierung einer Reihe von wirkungsvollen Bereichen des Bewußtseins: Wahrnehmungen, Einstellungen, Erwartungshaltungen, Motivation, Rollenspiel und Emotionen“ (S. 198). Statt zu versuchen, ihn als „lästige Variable“ (S. 198) zu eliminieren, könne man ihn als eines der „letzten Überbleibsel gutgemeinter schamanistischer Rituale, Mythen und Bewußtseinsveränderungen in der gegenwärtigen Heilversorgung“ (S. 198) betrachten und nutzen.

Katharsis

54% der Interviewpartner glaubten, dass „Lösung“ von „emotionalen Blockaden“ im Schwitzhütten-Ritual dadurch erfolgen könne, dass man seinen Gefühlen frei Ausdruck verleihe (4.5.2.2.; siehe auch 4.4.3.). Durch die Dynamik des Rituals (körperlicher Grenzzustand, Gruppenprozesse, usw.) könnten „innere Energie-Blocks“ (IP 10) gelöst werden. Es käme zu „kathartischen“ (IP 11) Gefühlsregungen, wie Wut, Zorn, Trauer oder Ärger. 31% der Interviewpartner nannten auch die mögliche Konfrontation mit Ängsten.

Durch Ausleben solch verdrängter Gefühle sei eine „emotionale Reinigung“ möglich. Man würde sich hinterher „erleichtert“ (IP 11) und „befreit“ (IP 10) fühlen und könne einen „neuen Weg sehen“ (IP 9), in „Glück, Harmonie, Liebe und Einheit“ (IP 9).

Voraussetzung sei dabei, dass man sich in der Schwitzhütte geborgen und beschützt fühle.

In der modernen Psychotherapieforschung herrscht über das Potenzial von kathartischen Prozessen keine Einigkeit. Ob durch Katharsis dauerhafte, therapeutisch wirksame Effekte erzielt werden können, ist umstritten.

Die Ursprünge der Theorien über Katharsis würden, nach Presser-Velder (2000), in der Antike liegen. Man habe der Tragödie therapeutische Funktionen zugesprochen, da sie „Jammern und Schaudern“ (Aristoteles; nach Presser-Velder, 2000, S. 43) hervorrufe und dadurch eine „Reinigung“ von diesen Zuständen bewirken könne (siehe auch Sich et al., 1993).

Im Rahmen der Behandlung hysterischer Patienten habe Sigmund Freud die Katharsistheorie aufgegriffen. Er sei davon ausgegangen, dass sich durch Erinnern von traumatischen Begebenheiten und gefühlsmäßiger Abreaktion die Belastungen der Patienten reduzieren oder aufheben ließen. Aufgrund unvereinbarer Widersprüche habe er später diese Theorie wieder aufgegeben (Presser-Velder, 2000, sowie Sich et al., 1993).

Der Psychotherapeut und Kulturanthropologe Scheff (1983) habe die Katharsistheorie schließlich neu konzeptualisiert. Er gehe davon aus, dass Rituale und die damit verbundenen Mythen in traditionellen Gesellschaften den Rahmen für eine sozial akzeptierte Möglichkeit der Katharsis schaffen würden (Presser-Velder, 2000, sowie Sich et al., 1993).

Er meine, dass „Katharsis als optimale Entladung verdrängter Gefühle [...] auf[treten würde], wenn ein bestimmtes verdrängtes Gefühl, in einem adäquat distanzierten Kontext, neu stimuliert [...] [würde], so daß sowohl der vergangene Schmerz wie die gegenwärtige Sicherheit gleichzeitig und gleich stark erlebt werden könn[t]en“ (Scheff, 1983; nach Presser-Velder, 2000, S. 44).

Diese Möglichkeit scheint im Schwitzhütten-Ritual gegeben zu sein. Zum einen kann die Gemeinschaft, das Vertrauen zum Leiter und auch die Auffassung im „Bauch von Mutter Erde“ geborgen zu sein, Sicherheit geben. Zum anderen ist es vorstellbar, dass beispielsweise durch den körperlichen Grenzzustand, die rhythmische Stimulierung und die Gruppendynamik Bewusstseinsveränderungen auftreten (siehe 5.3.4.), die das spontane Auftreten verdrängter Gefühle begünstigen können.

Dabei scheint es nicht unbedingt notwendig zu sein, das auftretende Gefühl mit einem konkreten Erlebnis aus der Vergangenheit in Verbindung zu bringen.

Stefanie Gudermuth (1997) berichtet über eigene Selbsterfahrungsprozesse, in denen „existentiell bedrohliche Gefühle ohne Bilder oder Gedanken dazu“ (S. 87) und „Emotionen, mit denen [...] [sie] in keiner Weise identifiziert schien“ (S. 87), aufgetreten seien. Obwohl es ihr nicht möglich gewesen sei, diese Gefühle mit bestimmten Erinnerungen zu verbinden, habe sie danach deutlich positive Veränderungen, im Sinne von dauerhaft gesteigerter Leichtigkeit und Harmonie, feststellen können.

„Es kann Veränderung eintreten, ohne daß eine Erfahrung im therapeutischen Sinne durchgearbeitet wird. Veränderung geschieht auch dann, wenn der stets nach Wissen strebende Intellekt nicht befriedigt wird.“ (Gudermuth, 1997, S. 87)

Generalisiertes Bonding

Im Punkt 5.3.2. war bereits auf die beim Schwitzhütten-Ritual mögliche Entwicklung eines „generalisierten Bindungsbewußtseins“ (van Quekelberghe, 1996, S. 26) sowie dessen Heilpotenzial eingegangen worden.

Van Quekelberghe (1997) beschreibt die von der westlichen Gesellschaft geförderte Isolation von Individuen aus indigener, schamanischer Sicht:

„Ein von der Gemeinschaft deutlich abgetrenntes und in sich fest strukturiertes Subjekt, eine Person, ein Individuum muß dem indigenen Bewußtsein als eine seltsame, schwer nachvollziehbare, ja eigenartige Angelegenheit erscheinen. Ferner: Ein Körper, getrennt von der Gruppe und der Natur, der eigenverantwortlich ein autonomes Leben vor sich hin führt, ist für das indigene Bewußtsein ein Unding. Dem schamanischen Bewußtsein müssen unsere dissoziativen Realitätskonstruktionen als krank oder zumindest krankheitsfördernd erscheinen. Denn Menschen werden hier von der allumfassenden Natur entfremdet und letztere wird als ein dummes Ding oder zeitweise als ein wildes Ding hingestellt, das es zu beherrschen oder zu bändigen gilt. Einzelne Personen werden systematisch voneinander entfremdet. Jedes Individuum soll sich möglichst deutlich und leistungsstark von anderen abgrenzen, abisolieren. Die fortschreitende Individuierung des heranwachsenden Menschen wird vom Standpunkt des Schamanen als eine zunehmende Krankwerdung gesehen, die dem Gesundungsprozeß in seinem Streben nach Ganzheitlichkeit und Harmonie der Kräfte geradezu entgegengesetzt verläuft.“ (Van Quekelberghe, 1997, S. 13)

Hier wird deutlich, dass das „generalisierte Bindungsbewußtsein“ ein essentielles Element der „ganzheitlichen Heilwerdung“, wie sie unter 5.1. beschrieben wurde, darstellt. Ein Mensch, der sich als von allem abgegrenzt empfindet, muss sich ständig gegenüber anderen behaupten und um Anerkennung kämpfen. So kann sich schwerlich Liebe und Vertrauen entwickeln, die von den Interviewpartnern als heilsam beschrieben worden waren (z.B. 4.2.).

Nach Walsh (2000) sei das „Grundgefühl des Einander-Fremdseins“ in der Menschheitsgeschichte immer wieder als Quelle von Angst und Leid beklagt worden (S. 312).

Es mag, aus der Sicht des aufgeklärten Westlers, als etwas Künstliches erscheinen, sich „mit allem“ verbunden zu fühlen. Viele Interviewpartner jedoch gingen davon aus, dass alles, was existiert, spiritueller Natur sei, und daher alles mit allem nicht nur verbunden, sondern auch in Essenz alles „eins“ sei (4.5.1. und 4.5.2.4.).

Ken Wilber (1991), ein bekannter Autor der Transpersonalen Psychologie, betrachtet die „All-Einheit“ als eine unverrückbare Realität:

„Die traditionelle Psychologie definiert das wirkliche Selbst des Menschen als sein Ich und muß daher das Bewußtsein der All-Einheit als einen Zusammenbruch der Normalität, als eine Bewußtseinsverirrung oder als veränderten Bewußtseinszustand bezeichnen. Aber sobald man das Bewußtsein der All-Einheit als das natürliche Selbst des Menschen ansieht, als sein einziges reales Selbst, kann man das Ich als unnatürliche Einschränkung und Beengung des Bewußtsein der All-Einheit begreifen.“ (Wilber, 1991, S. 99)

Die „Vernetztheit“, Lebendigkeit und Heiligkeit des ganzen Kosmos sei nach Walsh (2000) Kern aller Religionen. Er sieht es als eine Notwendigkeit an, zu einer „ganzheitlichen Auffassung“ zu gelangen, welche die „Einheit und das Verwobensein aller Teile“ (2000, S. 321) anerkenne.

Einstein drückte einen ähnlichen Gedanken folgendermaßen aus:

„Ein Mensch ist ein Teilchen des von uns Universum genannten Ganzen... Sich selbst, seine Gedanken und Gefühle erlebt er als etwas vom Rest Getrenntes – eine optische Täuschung seines Bewußtseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, sie engt uns ein auf unsere persönlichen Begierden und auf Zuneigung für einige wenige uns nahestehende Menschen. Unsere Aufgabe muß sein, uns aus diesem Gefängnis dadurch zu befreien, daß wir den Zirkel unseres Mitgefühls ausweiten auf alle lebenden Kreaturen und auf die ganze Natur in ihrer Schönheit.“ (zitiert nach Walsh, 2000, S. 313)

Wenn das Schwitzhütten-Ritual, wie die Berichte der Interviewpartner nahe legen, tatsächlich ein „generalisiertes Bindungsbewußtsein“ fördert, kann man sich vorstellen, dass nicht nur die Wirkungen auf die einzelnen Teilnehmer positiv sind, sondern sich auch eine Grundhaltung der Wertschätzung und der Verantwortlichkeit einstellt, die allen Lebewesen zugute kommen kann.

„Die durch den Schamanismus vermittelten Erfahrungen fördern tendenziell eine große Achtung vor dem Kosmos, genährt von einem Gefühl des Einsseins mit allen Lebensformen. Wenn man zur Harmonie gelangt, hat man viel mehr Kraft, anderen zu helfen, weil erst aus der Harmonie mit dem Universum die wahre Kraft erwächst. Dann führt man viel eher ein Leben, das Liebe statt Haß betont, das der Verständigung und dem Optimismus förderlich ist.“ (Harner, 1987; zitiert nach Walsh, 2000, S. 312)

Hier könnte man einen Bezug zur Systemtheorie herstellen, die postuliert, dass die Variablen eines komplexen Systems vernetzt seien und das komplette System verändert werden könne,

wenn sich auch nur ein kleiner Teil dieses Systems verändere (vgl. Kriz, 2000). Hierin spiegelt sich die Anschauung der Interviewpartner wieder, die davon ausgingen, dass von der Heilung, die ein Individuum erfahre, letztlich alle Lebewesen profitieren würden.

6. Ausblick

Es war das Anliegen dieser Exploration gewesen, verschiedene Erfahrungen und Anschauungen darüber zusammen zu tragen, inwiefern bei Schwitzhütten-Ritualen „Heilung“ stattfinden könne, was unter „Heilung“ verstanden werde und wodurch diese „Heilung“ erfolgen könne.

Das Ergebnis kann in vielerlei Hinsicht zum Nachdenken anregen. Hinter den Aussagen der Interviewpartner versteckt sich ein vielleicht unerwartetes Paradigma. So legten die Interviewpartner beispielsweise den Fokus weniger darauf, ein bestimmtes Individuum von Problemen zu befreien. Vielmehr gingen sie davon aus, dass die bewusste Erkenntnis des Eingebundenseins aller Lebewesen in ein harmonisches Ganzes zu einer Lebensweise führen würde, die viele Probleme gar nicht erst entstehen ließe.

Statt als vorrangiges Ziel der Heilung einen gesunden Körper und Geist zu sehen, richteten die Interviewpartner ihr Augenmerk auf eine gesunde Lebenseinstellung, die dann physisches und psychisches Wohlbefinden nach sich ziehen würde.

Es scheint sich dabei um einen durchweg lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz zu handeln. Durch die bewusste Verbindung mit Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Wertschätzung für das Leben und Demut kann der Teilnehmer am Schwitzhütten-Ritual einen Bereich in sich aktivieren, der in einem vom Konkurrenzdenken geprägten Alltag oft vernachlässigt wird.

Das Schwitzhütten-Ritual scheint eine sinnstiftende Erfahrung des liebevollen Umgangs mit sich, den anderen und der ganzen Welt zu ermöglichen. Es lädt die Teilnehmer in eine „Gegenwelt“ ein, in der sie, entgegen den alltäglichen Erfahrungen, bedenkenlos vertrauen und sich hingeben können, während sie sich von den Händen einer höheren Macht behütet wissen. Es scheint, dass dieser geschützte Rahmen den Raum dafür bietet, alte Verletzungen zu heilen und negative Gewohnheiten und Prägungen loszuwerden, um fortan gänzlich neue Wege zu beschreiten.

Das Schwitzhütten-Ritual kombiniert physiologische, emotionale, mentale, soziale und spirituelle Elemente und wirkt so auf den Menschen in seiner Ganzheit heilsam ein. Natürlich müssen viele der Aussagen über seine Wirkmechanismen als Hypothesen betrachtet werden, die genauerer Untersuchung bedürfen. Trotzdem scheint sich deutlich zu zeigen, dass die von

westlichen Forschern leider immer noch häufig gezeigte Arroganz gegenüber indigenen Behandlungsmethoden zumindest im Falle des Schwitzhütten-Rituals fehl am Platz ist. Ganz sicher birgt dieses Ritual einiges an therapeutischem Potenzial in sich, das es lohnt, näher zu erforschen und eventuell in westliche Therapieansätze zu integrieren.

Ich hoffe, dass diese Arbeit die allgemein wachsende Akzeptanz traditioneller Heilmethoden, im Speziellen der Schwitzhütten-Rituale, ein wenig unterstützen kann.

7. Anhang

7.1. Hintergrundinformation zu den Interviewpartnern

Interview-partner	Geschlecht	Alter	Nationalität	Religion	Ausbildung	Beruf	Erfahrung mit Schwitzhütten-Ritualen				Regelmäßigkeit des Besuchs von Schwitzhütten	Zeitraum seit letztem Schwitzhütten-Ritual	dem Interview-partner bekannte Traditionen
							als Teilnehmer Zeit- raum (insgesamt)	Anzahl	als Leiter Zeit- raum	Anzahl (insg.)			
1	W	45	Deutsch	Evangelisch	Abitur, angefangenes Studium (4 Sem.)	Leitung eigener Firma	22 Jahre	ca. 40	-	-	ca. 4-6 / Jahr	4 Monate	?
2	M	63	Mehrere	„way of life“	als Mediziner; Dokortitel	Mediziner	55 Jahre	ca. 400	16 Jahre	ca. 150	ca. 10 / Jahr	1 Tag	viele verschiedene; jetzt: eigener Stil
3	M	49	Mexikanisch	Katholisch	Studium der Medizin	Arzt	20 Jahre	ca. 200	17 Jahre	ca. 200	2 / Woche	3 Tage	Nahuatl (Mexiko)
4	M	38	Mexikanisch	Jüdisch-katholisch; Eigene	Studium der „Freien Kunst“	Maler, Skulpteur, Elektriker, Koch	23 Jahre	ca. 300	4 Jahre	ca. 200	mindestens 1 / Woche	4 Tage	Navajo (USA), Lakota (USA)
5	M	46	Mexikanisch	Maya	-	Schmuckhersteller, Künstler	40 Jahre	ca. 800	18 Jahre	ca. 500	alle 3 Tage	2 Tage	Maya (Mex.), Nahuatl, Lakota
6	W	21	Mexikanisch	(offiziell) katholisch; eigentlich keine	Abitur, angefangenes Studium (4 Sem.)	-	9 Monate	ca. 20	-	-	2 / Monat	1 Woche	?
7	W	22	Deutsch, französisch	-	Fachabitur	-	1 Jahr	1	-	-	-	1 Jahr	?

Interview-partner	Geschlecht	Alter	Nationalität	Religion	Ausbildung	Beruf	Erfahrung mit Schwitzhütten-Ritualen		Regelmäßigkeit des Besuchs von Schwitzhütten	Zeitraum seit letztem Schwitzhütten-Ritual	dem Interview-partner bekannte Traditionen		
							als Teilnehmer Zeit- raum (insgesamt)	Anzahl als Leiter Zeit- raum (insg.)					
8	M	46	Englisch	-	Studium „Englische Literatur“	Schriftsteller	12 Jahre	ca. 100	1 Jahr	ca. 35	1 / Woche	1 Tag	Sawap (Kanada), Lakota (USA)
9	M	36	Mexikanisch	Maya-tibetisch	als „Natur- u. Energieheiler“; angefangenes Studium (4 Sem.)	Maya-Priester, traditioneller Arzt	30 Jahre	>5000	20 Jahre	>5000	früher mehrere täglich; jetzt: ca. 20 / Jahr	1 Monat	Maya
10	M	31	Mexikanisch	Sonnenkult „Kakalkolt“	Abitur	Touristenführer, Künstler	9 Jahre	15-20	3 Jahre	10-12	1 / Monat	2 Monate	Cherokee (USA), Temascalitzin (Mexiko)
11	W	36	Mexikanisch	„die Liebe“	Studium der Psychologie	Diplom-Psychologin	7 Jahre	ca. 100	6 Monate	ca. 30	2 / Woche	2 Tage	Lakota, Navajo
12	M	25	Mexikanisch	-	momentan: Design-Studium (7. Sem)	-	8 Jahre	ca. 20	6 Jahre	2-3	-	6 Monate	Lakota, Nahuatl
13	W	29	Deutsch	Alle Religionen (v.a. christlich, buddhistisch, Sufi, Natur-, und Yoga)	Studium der Psychologie	Diplom-Psychologin	11 Jahre	ca. 70	7 Jahre	ca. 25	1-2 / Monat	10 Tage	Lakota

7.2. Statistischer Kurzfragebogen zu biographischen Daten und Schwitzhütten-Erfahrung der Interviewpartner

Studie über das therapeutische Potenzial indianischer Schwitzhütten-Rituale

Interview Nr. _____

Geschlecht: m / w

Alter: _____

Nationalität: _____

Wohnort: _____

Land: _____

Beruf: _____

Schulabschluß: _____

Religionszugehörigkeit: _____

Ausbildung: _____

ERFAHRUNG MIT SCHWITZHÜTTEN-RITUALEN

Als Teilnehmer: seit _____ Jahren; ca. _____ mal teilgenommen

Als Leiter: seit _____ Jahren; ca. _____ mal geleitet

Regelmäßiger Schwitzhütten-Besuch: ja / nein

Wenn ja, wie häufig? _____

Letztes Schwitzhütten-Ritual: vor ca. _____ Wochen / Monaten

Bekannte Tradition(en): _____

7.3. Interview-Leitfaden

I. Aufforderung zur Erzählung über **erstes, selbst miterlebtes Schwitzhütten-Ritual**

Erzählen Sie doch bitte einmal, wie es dazu kam, dass Sie zum ersten Mal an einer Schwitzhütten-Zeremonie teilgenommen haben!

- äußere Umstände *Wo?, Wie?, Mit wem?*
- Motiv der Teilnahme *Warum haben Sie daran teilgenommen?*
- Vorwissen über Schwitzhütten-Rituale *Was wußten Sie schon über Schwitzhütten-Rituale?*
- Erwartungen *Was haben Sie sich davon erwartet?*
- Erfahrungen *Wie haben Sie die Zeremonie erlebt?, Wie ging es Ihnen während des Rituals?
Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?
Wie konnten Sie die Erfahrung mit Ihrem bisherigen Weltbild verbinden?*
- Folgen, Auswirkungen (kurzfristige, langfristige; positive, negative)
*Wie haben Sie reagiert?, Wie haben Sie sich nach dem Ritual gefühlt?
Gab es kurz- oder langfristige Folgen?
Hat das Schwitzhütten-Ritual dauerhafte Veränderungen in Ihrem Erleben oder Verhalten bewirkt?*

Siehe Gliederungspunkt:

-> 4.1.

II. **Funktion und Wirkung** von Schwitzhütten-Ritualen

Was denken Sie persönlich, wofür dient ein Schwitzhütten-Ritual?, Wofür ist es gut?

Was passiert während einer Schwitzhütten-Zeremonie?

Was kann optimalerweise damit erreicht werden?, Was kann höchstens erreicht werden?

→ **Aspekt der Heilung**

Kann im Schwitzhütten-Ritual Heilung stattfinden? Berichten Sie bitte einmal über Ihre eigenen Erfahrungen!

-> 4.4. und 4.5.

III. **Verständnis von Heilung**

Was bedeutet „Heilung“ für Sie?

Was wird im Zusammenhang mit dem Schwitzhütten-Ritual unter „Heilung“ verstanden?

-> 4.2.

IV. Heilung im Schwitzhütten-Ritual

- Zielaspekte *Was wird geheilt? (bestimmte Leiden, Krankheiten, ...)* -> **4.5.3.**
- Zielgruppe *Wer wird geheilt?* -> **4.5.3. / 4.5.4.**
- Kulturbezogenheit -> **4.7.**
*Kann man das Schwitzhütten-Ritual auch in Deutschland durchführen?
Was muß man dabei beachten?*
- Theorie über Wirkzusammenhänge, Mechanismus -> **4.4.**
Was heilt im Schwitzhütten-Ritual?, Wie / Wodurch wird Heilung erzielt?
- Bedingungen an Zeremonieleiter -> **4.6.1.**
*Muß der Zeremonieleiter bestimmte Voraussetzungen erfüllen, damit Heilung stattfinden kann?
(langjährige Erfahrung, traditionelle Ausbildung, Menschenkenntnis, Kontakt zur Geisterwelt, außersinnliche Wahrnehmung, Führungsqualität, Ausstrahlung von Vertrauen, Selbstsicherheit,...)*
- Teilnehmer -> **4.6.2.**
*Müssen die Teilnehmer bestimmte Voraussetzungen erfüllen, damit Heilung stattfinden kann?
(Vorbereitung z.B. Fasten, Glaube an Wirksamkeit, Vertrauen in Zeremonieleiter, Offenheit für neue Erfahrungen, bestimmte Glaubensvorstellungen, Interesse an Übernatürlichem, ...)
Gibt es physiologische Voraussetzungen? (stabiler Blutdruck, ...)
Dürfen Frauen während ihrer Menstruation an einem Schwitzhütten-Ritual teilnehmen?
Können auch Nicht-Indianer geheilt werden?*
- Ort -> **4.6.3.**
*Muß der Ort, an dem das Ritual durchgeführt wird, bestimmte Voraussetzungen erfüllen, damit Heilung stattfinden kann?
(Abgelegenheit, Sicherheit, Kraftplatz, ...)*
- Tag -> **4.6.4.**
*Muß der Tag, an dem das Ritual durchgeführt wird, bestimmte Voraussetzungen erfüllen, damit Heilung stattfinden kann?
(Vollmond, Neumond, heilige / besondere Tage, ...)*
- Atmosphäre -> **4.6.6.**
*Muß eine bestimmte Atmosphäre während des Rituals herrschen, damit Heilung stattfinden kann?
(Entspannung, Vertrauen, Nähe, Einheit, ...)*
- Ritualformen -> **4.7.**
*Müssen bestimmte Ritualformen angewendet werden, damit Heilung stattfinden kann?
Kann man das Ritual auch abändern oder muß es immer in seiner traditionellen Form durchgeführt werden?
Welche Rolle spielt das Ritual an sich bei der Heilung?*
- Nachhaltigkeit *Wie dauerhaft ist die Heilung?* -> **4.6.5.**
Muß das Ritual mehrmals / regelmäßig durchgeführt werden?
- Praxisbezug *Wie äußert sich die Heilung im alltäglichen Leben?* -> **4.5.**

V. Besondere Erlebnisse

*Haben Sie während einer Schwitzhütten-Zeremonie besondere Erlebnisse gehabt oder an anderen Teilnehmern beobachtet?
(starke Gefühle / Gefühlsschwankungen, plötzliche Erkenntnisse, Konfrontation mit eigener Vergangenheit / Zukunft, Visionen, Auditionen, verändertes Raum- / Zeitbewusstsein, Einheitserlebnis, ...)*

-> **4.8.**

VI. Sonstiges

Gibt es noch etwas, das zum Thema Schwitzhütten-Rituale erwähnenswert ist, was bisher noch nicht angesprochen wurde?

7.4. Kurzfragebogen zu äußeren Umständen des Interviews

Gesprächsnotizen

Interview Nr.

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Dauer des Interviews: _____

Ort: _____

Ort des Interviews

Gesprächsatmosphäre

Gesprächsablauf (Störungen, Anwesenheit Dritter, ...)

Interviewpartner (Verhalten, Verfassung, Erscheinungsbild, ...)

Interviewer (Verhalten, Verfassung, Fehler, ...)

7.5. Vollständiges Transkript des Interviews Nr.13

Datum: 25. April 2003
Ort: Mexiko
Dauer: 55 min
Interviewsprache: Deutsch

Fangen wir mal an. Vielleicht magst Du mir am Anfang mal erzählen, wie es dazu kam, dass Du zum ersten Mal an einem Schwitzhütten-Ritual teilgenommen hast.

Das Allererste war mit Freunden, wo wir einfach auf der Suche waren, nach Ritualen, die uns mit der Erde verbinden ...und.... dann haben wir in einem Buch über Schwitzhütten gelesen und haben dann selber eine Schwitzhütte gebaut – das war mitten im Winter....und das war die erste Schwitzhütte, die wir gemacht haben.

Hattet Ihr da irgendeine Idee von dem Ritual oder von dem Hintergrund?

Ja, wir haben das aus dem Buch!

Ach so. Und da war so ganz ausführlich alles beschrieben?

Das war ganz ausführlich beschrieben.

Und Ihr habt es genauso gemacht, wie es im Buch stand?

Ja, ganz genau so.

Und was hattest Du da für Erwartungen? Was stand in dem Buch?

Ähm...

Das mit dem mit der Erde verbinden hast Du schon gesagt.

Mit der Erde verbinden, Reinigungsritual, Wiedergeboren werden, Reinigung, Heilung,... Das waren die Erwartungen.

Und wie haben sich die erfüllt?

Ähm, ich glaube, die Erwartungen waren größer zuerst, als, also, das was wirklich in der Schwitzhütte passiert ist, aber die Schwitzhütte selber war ein sehr, sehr tiefes und intimes Erlebnis. Wir waren nämlich zu viert.

Mhm.

Und, ähm, jeder von uns hat sich irgendwie in einer ganz besonderen und tiefen Weise in der Schwitzhütte geöffnet... und dadurch ist irgendwann bestimmt ein Heilungs-/... Verwandlungsprozess in die Wege geleitet worden.

Ein bisschen später, meinst Du?

Ja also, ich meine, das dauert ja. Das ist nichts, was magisch jetzt in der Schwitzhütte passiert ist und dann weg war für immer, sondern es war halt eine Öffnung und durch die Öffnung wurde dann quasi ein Heilprozess möglich.

Mhm. Warst Du dann enttäuscht gleich danach, dass nicht so groß passiert ist, wie Du Dir erst...

Nö! Nö!

Also, es hat schon so einigermaßen dann die Erwartung erfüllt, die Du hattest?

Nein, das nicht, aber in sich war es einfach ein rundes und tiefes und schönes Erlebnis, also, dass keine Enttäuschung da war.

Ok.

Aber das ist ja immer so. Fast alle Sachen sind anders, als man denkt und als man sie erwartet.

Und langfristig gesehen hat es aber dann, meinst Du, schon was ausgelöst, also Heilung oder Reinigung?

Denke ich auf jeden Fall, also, wie jeder andere spirituelle Weg, wie auch Meditation oder Yoga, also, wo auch langfristig Heilung entsteht.

Mhm. Wie hast Du Dich dann nach dem Ritual gefühlt?

Mm... Durchgewaschen, also, so durchgereinigt.

Mhm.

Das ist lange her, also, ich kann es deswegen schwer beschreiben.

.... (unverständlich)

Und seitdem hast Du viele andere gemacht?

Ja.

Was würdest Du jetzt sagen, so Deine ganz persönliche Meinung, wofür ist ein Schwitzhütten-Ritual gut?

Ähm. Es ist gut, ähm, einmal körperlich, denke ich, also meine Erfahrung, wenn Du starke Erkältung hast, oder so, zum Rausschwitzen, Gifte rausschwitzen, zum Beispiel auch. Die Gifte, so auf der rein körperlichen Ebene, ... das sind die Erfahrungen, die ich gemacht habe.

Ähm, dann, ähm, um sich zu öffnen, irgendwie in einer Gruppe, in dem dunklen, in dem vertrauten Raum und äh, dadurch eben den Weg zur Heilung von psychischen Blockaden zu öffnen.

Mhm.

Ähm, es ist gut, wieder irgendwie mehr zur Erde zu kommen, zur Natur, also, es ist ein sehr naturverbundenes Ritual, mit dem Feuer, und den Steinen, und der Erde,...

Mhm.

Dadurch, habe ich das Gefühl, wirst Du mit etwas ganz Altem in Beziehung gesetzt. Und, ähm,...

Wofür kann das gut sein?

Das, in dem Uralten, ist das so etwas Ähnliches, also ich sehe das so wie Archetypen, also so, so eine ganz uralte Ordnung, die ganz einfach, aber ganz tief ist und die dadurch wieder in mir wach wird.

Also, das sind gewöhnliche Erfahrungen und dann weiß ich auch von Teilnehmern, ähm, ich habe zum Beispiel mit Aids-Kranken eine Schwitzhütte gemacht und für die war das ganz wichtig, irgendwie eine neue Beziehung dadurch eben zum Tod und zum Leben und zum Teil auch sehr spirituelle Erlebnisse in der Schwitzhütte...

Erzähl mal!

Ähm, genaue Einzelheiten kann ich mich auch nicht erinnern, weil das auch fünf Jahre her ist. Also, das waren drei Schwitzhütten mit Aids-Kranken...

Mhm.

Das war für die halt einfach ein Erlebnis, so eine spirituelle Angebundenheit zu finden, aus der heraus sie, ähm, ihre Krankheit also gelassener sehen konnten, danach,... und irgendwie auch mehr Vertrauen bekommen haben, also, die Schwitzhütte gibt so ein Urvertrauen in das hohe Gute, in den Kosmos,...weil dann irgendwie... Jetzt, wenn Du im Bauch deiner Mutter eine schlechte Erfahrung gemacht hast, gehst du da in den Bauch der großen Mutter zurück.

Ja.

Und kannst mit den Geschwistern die da drin sind, eine gute Erfahrung machen, also ich... Ähm, ich werde mir gerade bewusst, wofür es noch gut ist. Es ist ganz stark gruppenintegrativ. So, ... du gehst irgendwie als Unbekannter in die Schwitzhütte und danach lernst du,... hast du dich auf einer ganz tiefen Ebene kennen gelernt.

Ach und, vielleicht dazu, wann ich nicht in der Schwitzhütte war... Wegen der Schwangerschaft war ich nicht in der Schwitzhütte, weil ich zu sehr erweiterten Adern neige und das war in der Schwangerschaft dann nicht gut, in die Schwitzhütte zu gehen...(unverständlich) ein Grund, warum ich dann nicht mehr in die Schwitzhütte bin.

Mhm. Aber jetzt gehst Du wieder?

Jetzt gehe ich wieder, weil ich mit der Kleinen... (unverständlich). Davor war es einfach nicht möglich...Weil die Schwitzhütte zu lange dauert und sie dann die Brust braucht, zwischendurch. Deswegen, Leiten geht immer noch nicht.

Und wie ist das,...Weil Du das gerade sagst, mit der Gefäßerweiterung,... Wie ist es überhaupt, so, mit, von den Teilnehmern her, gibt es da Bedingungen, wer teilnehmen kann oder wer teilnehmen sollte... oder wer nicht teilnehmen sollte?

Also, was ich gelernt habe, ist dass, also, dass es Voraussetzung ist, erst mal, dass mindestens 24 Stunden davor kein Alkohol und keine Drogen benutzt worden sind.

Mhm.

Ähm, also, wer nicht teilnehmen sollte, sind also Leute, die Alkohol oder Drogen benutzt haben, offene Wunden haben oder ganz starke so Kreislaufprobleme, wegen der Hitze.

Mhm.

Und Gefäßerweiterungen.

Mhm. Ok, also die Leute sollten grundsätzlich dann nicht teilnehmen?

Ja, ähm, ich würde nicht sagen grundsätzlich, weil ich denke, es gibt Medizinleute, die trotzdem mit solchen Leuten arbeiten können,...

Ok.

Ich würde sie bei mir eben nicht in die Schwitzhütte reinnehmen, weil ich, ...ich mir das nicht zutraue. Ich weiß von Medizinleuten, die sind so angebunden irgendwie an das Spirituelle, das sie gerade den Leuten dann auch helfen können, also dann ist es ja eine ganz tiefe und spirituelle Heilung.

Gut. Und Du hast schon erzählt, also Du hast ganz am Anfang schon erwähnt, dass im Schwitzhütten-Ritual Heilung stattfindet, also dass das so eine der Sachen ist, die dort passieren können. Mich würde jetzt interessieren, was bedeutet Heilung eigentlich für Dich?

Ähm, dass ein Zustand, irgendwie, der störend war für den Beteiligten, dadurch verwandelt werden kann in einen Zustand, in dem der- oder diejenige sich gut fühlt.

Mhm.

Das kann körperlich sein, das kann seelisch sein,... Das kann auch spirituell sein, also, eine Unangebundenheit, irgendwie an die spirituelle Quelle, die verwandelt wird, in eine Angebundenheit.

Mhm. Also, das wäre ein störender Zustand, nicht angebunden zu sein, und die Heilung wäre dann, sich anzubinden?

Wenn derjenige es als störend empfindet...

Damit hat es zu tun, ob derjenige es als störend empfindet?

Ja.

Das bedeutet, geheilt werden kann man nur, wenn man sich über seine Störung klar ist und die auch heilen will oder wie würdest Du das sagen?

Ähm, ich denke, es ist für die Heilung zuträglich, wenn man sich der Störung klar ist, für die Heilung, und die heilen will.

Mhm.

Also, meistens findet Heilung in der Schwitzhütte nur dann statt, wenn der- oder diejenige etwas loswerden will oder verwandeln will,... Es gibt natürlich auch Sachen, die spontan stattfinden. Ich würde sagen, allgemein ist es so. Ausnahmen gibt es immer.

Mhm. Und magst Du mal über Deine eigenen Erfahrungen berichten, so, was Du an Heilung in der Schwitzhütte mitbekommen hast?

Jetzt nur für mich, oder...?

Von Dir persönlich, aber auch, was Du von anderen so gesehen hast.

Also, von mir persönlich und was ich von anderen gesehen habe, war es hauptsächlich, würde ich sagen, so auf einer psychischen und auf einer spirituellen Ebene.

Mhm.

Ähm, zum Beispiel, eine große Trauer loswerden...

Mhm.

Trauer loswerden, ähm,... Was auszusprechen, was noch nie ausgesprochen worden ist. Das Vertrauen zu finden, auch jemand anderes,... eben Halt zu finden. Das kann eine ganz tiefe Erfahrung sein.

Waren das jetzt Erfahrungen, die Du selbst gemacht hast?

Ne, ich rede jetzt von beidem gleichzeitig. Soll ich sie trennen?

Mach mal, sag mal, ja, das wäre mal interessant.

Also, ich könnte jetzt nicht sagen, das und das und das und das genau ist bei mir in der Schwitzhütte geheilt worden. Es war nur jedes Mal so, dass ich, äh, wenn ich aus der Schwitzhütte rausgehe, das Gefühl habe, ich bin ein Stück ganzer geworden.

Mhm... OK. Und das fühlt sich dann heiler an?

Ja.

Mhm.

Also, ich würde sagen, das war eher so auf einer psychischen und auf einer spirituellen Ebene.

Und fühlt sich das dann gut an, weil Du gesagt hast,...?

Und also, körperlich in dem Sinn, dass ich sehr viel weniger krank bin, also sehr gut präventiv.

Mhm.

Seit ich in der Schwitzhütte bin, bin ich eigentlich kaum krank.

Du hast da einen Zusammenhang festgestellt?

Ja.

Also allgemein, alle möglichen Krankheiten, oder bestimmte?

Allgemein bin ich einfach weniger krank. Grippe, Erkältung, ... Die Krankheiten, an denen ich sonst so erkrankt bin.

Mhm. Was, meinst Du denn, kann man so grundsätzlich in der Schwitzhütte heilen, was würdest Du sagen?

Es ist schwer, stark von der Schwitzhütte abhängig, also der Art der Schwitzhütte,...

Mhm.

Und, vom Leiter abhängig. Soll ich auch noch für die Kontraindikationen, in dem Fall, das ist nämlich auch vom Leiter und der Art der Schwitzhütte abhängig.

Welcher Teilnehmer...? Oder was meinst Du?

Ne, der Art des Leiters, also, was der- oder diejenige in der Schwitzhütte macht und kann, und, also, es gibt ja Medizinleute aus der Tradition, die sehr viel auf der geistigen Ebene arbeiten und da kann halt sehr viel mehr noch passieren...als wenn ich die Schwitzhütte mache.

Mhm... Also davon hängt es ab, was man in der Schwitzhütte erreichen kann, wolltest Du sagen?

Ja genau.

Welcher Leiter und welche Art der Schwitzhütte.

Und wie der Teilnehmer reingeht, natürlich auch.

Mhm... Also er soll... Wie soll der Teilnehmer reingehen? ...Dass er sich, dass er sich über seine Heilung...?

Offen und ... wahr, also, wahr mit sich selbst und wahr vor allen. Ich glaube, das ist...

Ehrlich, meinst Du damit?

Ja genau. Also, ich glaube, das ist ein ganz wichtiger Heilfaktor. Ähm, sich wirklich ganz klar vor der Gruppe zu öffnen. Ich glaube, das sind mit die wichtigsten Heilerfahrungen. Also, wenn man ganz intime Sachen vor der Gruppe so preisgibt.

Mhm.

(Unverständlich)

Damit hat es viel ganz viel zu tun?

Das hat viel damit zu tun, ja. Und dann glaube ich, also, ähm, wirklich bereiter zu sein, ähm, irgendwas loszulassen...

Mhm.

...was störend ist, weil... ähm, ... ja, weil die Menschen oft dazu neigen, sich festzuhalten, an irgendeiner Krankheit, zum Beispiel.

Mhm. Aber wenn wir jetzt mal davon ausgehen....

Weil sie schon so Teil ihrer Persönlichkeit geworden ist, dass sie die nicht loslassen wollen.
Es ist heilsam, ...(unverständlich) es wirklich loslassen zu wollen, damit Heilung stattfinden kann.

Also muss man den Willen auch mit reinbringen? Man muss praktisch Heilung wollen?

Auch, ja.

Mhm.... Ok. Und wenn wir jetzt mal davon ausgehen, dass die Bedingungen optimal sind, also ein sehr guter, erfahrener Schwitzhüttenleiter und die Teilnehmer sind offen und wollen geheilt werden, und.... Was, meinst Du, kann man damit dann heilen, also, für Krankheiten oder jetzt auch geistig, spirituell?

Also, ich denke, geheilt werden kann, geistig, spirituell, wenn ich da mal den Anfang mache, ja, ich habe es ja schon gesagt, das Angebundensein an das Ganze....

Mhm.

Oder eben eine Erfahrung vom Göttlichen zu machen, das Einssein mit der Erde....

Mhm.

Und, also, was ich auch vorhin schon erwähnt hatte, das Gefühl, dass ich... im Bauch der großen Mutter als, als... Familie zu sein, das Bewusstsein, irgendwie verbunden zu sein mit allen Lebewesen. Es wird in der Schwitzhütte immer ganz stark betont, also, für alle meine Ahnen und Verwandten, für all das, was lebt,...Das man nicht nur für sich selber in der Schwitzhütte ist...

Ähm, dann auf der psychischen Ebene, alle möglichen neurotischen und emotionalen Störungen,... Sucht,...

Mhm.

Ähm,... Beziehungsprobleme,... Verschiedenartigste Sachen, also,...

Alles mögliche?

Alles! Alles mögliche!

Auf der physischen Ebene auch? Körperlich? Kann man alle möglichen Krankheiten, meinst Du, heilen?

Das glaube ich nicht.

Was würdest Du dann als Ausnahme zum Beispiel sehen, oder wie...?

Ich glaube nicht, dass alle...Krankheiten geheilt werden, weil es nie eine Medizin gibt, die für alle Krankheiten gut ist. Also, ich würde jetzt auch nicht sagen, die Schwitzhütte ist das Alleinheilmittel für alle psychischen Krankheiten,...

Mhm.

Aber es kann, also, wenn die Teilnehmer dafür offen sind, immer ein wichtiger Schritt sein. Und auf der körperlichen Ebene, denke ich, ... die Psyche hat Einfluss auf das, wie es dem Körper geht, ...

Mhm.

Und, ähm, ... darüber kann sehr, sehr viel freigesetzt werden.

Mhm... Also, jetzt meinst Du nicht grundsätzlich, dass damit jede Krankheit geheilt werden kann, aber es kann bei allem ein bisschen helfen, oder, ...wie würdest Du es sagen?

Ich würde sagen, es ist wie in jeder spirituellen Heiltradition. Es gibt immer die Möglichkeit, dass jede Krankheit geheilt werden kann.

Mhm. Ok.

Also, so wie ein Krebskranker...

Mhm.

...auch unter allen möglichen Umständen Heilung finden kann oder nicht Heilung finden kann.

Mhm. Ok.

Das spielen ganz, ganz viele Faktoren mit rein.

Also, ganz theoretisch... Ähm, ich glaube, jetzt sind wir uns einig geworden. Ich habe nicht ganz verstanden,...

Ja.

...was Du gemeint hast... Ganz theoretisch ist es dann doch so, dass es für alles Heilung geben könnte, aber es kommt eben dann darauf an, ...

Es kommt sehr darauf an, ja. Vielleicht ist es auch nicht das Einzige, also...

...was dann hilft?

Genau.

Also in Kombination mit anderen Faktoren?

Mhm. (*zustimmend*)

Und Du hast gesagt, dass man, ähm, ja, die Verbundenheit ganz stark fühlt, mit allen anderen Wesen, dass man nicht für sich alleine, sondern irgendwie für alle in der Schwitzhütte sitzt,...?

Für alle. Und,...nicht nur für alle, die in der Schwitzhütte sind, sondern auch...für Familie, Freunde, Verwandte,...., ähm, Menschen in Ländern, wo Krieg ist,...die Hunger leiden, Tiere, Pflanzen, für die Ahnen,...

Würdest Du dann sagen, dass die Heilung über die Person, die in der Schwitzhütte sitzt, hinausgeht, dass andere auch Heilung erfahren... durch diesen Prozess?

Mm, in einer gewissen Weise schon, also, das ist wie...mit jedem Gebet eigentlich, in einer gewissen Weise.

Mhm.

Das wäre jetzt, ähm, vielleicht ein bisschen, na ja, unangemessen zu sagen, wenn ich hier sitze und für den und den Menschen bete, dann wird der geheilt. Das weiß ich ja nicht.

Mhm.

Aber es kann sein, dass mein Gebet in einer gewissen Weise dazu beiträgt...

Mhm.

...zur Heilung.

Und das wäre jetzt so ein ähnlicher Mechanismus?

Ja.

Mhm... Und wie siehst Du das mit dem Schwitzhütten-Ritual, wenn wir das jetzt in Deutschland durchführen, so ganz, ähm, gelöst von aller Kultureingebundenheit, weil eigentlich kommt es ja von hier, momentan, zumindest...?

Mhm.

Wie würdest Du das sehen, ist es problematisch, oder...?

Kann problematisch sein...

Mhm.

...glaube ich, wenn die Brücke nicht gebaut ist, also, wenn das so als Indianer-Abenteuerfilm gesehen wird.

Mhm.

Da habe ich auch die Erfahrung gemacht, dass ich so einen Medizinmann begleitet habe, auf Schwitzhütten und Medizin-Rituale, dass jemand dadurch in eine Psychose gekommen ist...

Mhm.

...weil das für ihn etwas plötzlich ganz, ganz anders war und er das irgendwie nicht mit seiner Realität in Verbindung bringen konnte. Aber an sich finde ich es nicht problematisch, weil es etwas so Uraltes ist, was eigentlich, na ja, jetzt nicht nur Teil der mexikanischen, nordamerikanischen Kultur ist, sondern Teil der Menschheitskultur, insofern eine Art archetypisches Ritual ist.

Mhm.

Und, ähm, das, denke ich, gerade in so einer zivilisierten Kultur wie Deutschland auch ... auf einer ganz anderen Ebene noch heilen kann als in Mexiko, weil es einen wieder mehr anbindet. Also, in Mexiko gibt es an sich mehr diese, diese Anbindung an die Natur...

Mhm.

...und die Verbindung mit allem anderen, was lebt. Es ist klar, das ist mehr Teil der Kultur. Ähm, das ist in Deutschland eben nicht Teil der Kultur und da ist die Schwitzhütte so ein Mittel, das zu lernen.

Mhm... Und wofür ist das gut, das zu lernen?

Ähm, ich denke, wir sind einfach ein Teil der Natur und wir sind einfach verbunden mit allem anderen, was lebt. Und, ähm, ..., das, das wirklich zu lernen und zu spüren, ich denke, das ist für jeden persönlich heilsam und im Endeffekt dann auch für den ganzen Planeten heilsam. Weil, wenn wir wirklich mit allem anderen verbunden sind, dann gehen wir sehr viel achtsamer um, mit allem. Dann gäbe es nicht mehr so viel Umweltverschmutzung und Gewalt und ...(unverständlich) Das ist auf jeden Fall was Positives.

Mhm... Und jetzt hast Du von einem Fall erzählt, ähm, dass jemand eine Psychose bekommen hat. War das direkt wegen der Schwitzhütte, würdest Du sagen, oder, oder wie war das? Erzähl mal ein bisschen!

Ähm, das war der Auslöser!

Das war der Auslöser.

Das war der Auslöser. Aber, ähm, das war jetzt nicht direkt wegen der Schwitzhütte, das war, ... nehme ich mal an, ich kannte die Person vorher nicht,...aber ich nehme an, dass das eine sehr psychisch labile Person war.

Mhm.

Und, da war die Schwitzhütte ein möglicher Auslöser dafür.

Also, der hat direkt nach der Schwitzhütte dann die Psychose bekommen?

Mhm. Also, zwei, drei Tage danach, aber es war schon eindeutig damit verbunden.

Mhm.

Aber das würde ich sagen, das ist wie mit jeder anderen spirituellen Erfahrung. Das kann dir auch durch Meditation passieren. Das kann durch bestimmte Yoga-Formen passieren...

Das hat mit der spirituellen Erfahrung zu tun,...

Ja.

...würdest Du sagen?

Mhm. (*zustimmend*)

Und diese spirituelle Erfahrung hast Du beschrieben als ... „Sich-Angebunden-Fühlen“...?

Mhm. (*zustimmend*)

...mit allem anderen Leben?

Mhm. (*zustimmend*)

Und das war jetzt aber so, dass das ein Deutscher war und Du meinst, das Problem war, dass das eben in seiner Kultur ihm bisher überhaupt nicht klargemacht wurde oder dass er das bisher überhaupt nicht mitbekommen hat?

Ich denke, dass war mit ein Problem. Also, das war so eine, so eine Erfahrung, also, die hat irgendwie seinen Horizont ganz stark gesprengt...

Mhm.

...und dadurch sind halt viele anderen Elemente seiner Psyche, ähm, desintegriert worden...

Mhm... Und wie kann man so etwas verhindern, oder was müsste man beachten, wenn man jetzt wirklich aus, in einem anderem Kulturkreis so Schwitzhütten durchführt?

Mm. Ich denke, was sehr wichtig ist, ist eine Einführung...vor der Schwitzhütte und ähm, eine Brücke zu bauen, auch, zwischen dem ganz traditionellen Ritual und das, was für die Leute alltäglich ist. Zum Beispiel, in der Übersetzung der Sprache. Es gibt so ein paar Floskeln in der Schwitzhütte, die vielleicht für Leute, die noch nie in einer Schwitzhütte waren, und, ähm, in einer europäischen Großstadt leben, sehr, sehr fremd sind.

Mhm.

Wo sie das Gefühl haben, sie steigen in einen Film, der ganz, ganz..., ein, der ganz, ganz wenig mit ihnen selber zu tun hat. Ich glaube, da ist eine Einleitung, so eine Einführung, und einfach ein sensibles Vorgehen in der Schwitzhütte,... und vielleicht auch nach der Schwitzhütte ein Erfahrungsaustausch... , also, was ich auch die Erfahrung gemacht habe, es kann sehr hilfreich sein, so zwei, drei Tage nach der Schwitzhütte noch ein Gruppe zu haben...

Mhm.

...zusammenzufinden und über die Erfahrung zu sprechen.

Das hätte vielleicht helfen können?

Mhm.

Mhm. Und in dem Fall war es aber wirklich so, dass nach der Schwitzhütte derjenige allein gelassen wurde?

Ja.

Also, er wurde garnicht...

Also, er hat sich dafür entschieden, alleine zu sein, danach, aber... hat auch niemand darauf geachtet, dass er nicht allein ist.

Mhm....Ok.... Und, ähm, wir haben ja jetzt schon ziemlich viel über Heilung geredet, und darüber, dass Heilung passieren kann, aber, was würdest Du denn sagen, wodurch wird diese Heilung erzielt?...Was, was ist das, was da heilt?

Also, ich denke, es ist, ähm, eine intensive Situation, in der völligen Dunkelheit zu sitzen, also, so sind die Schwitzhütten, wie ich sie gelernt habe, also, da ist es stockdunkel, da ist es heiß, da kommst du körperlich auch in einen Grenzzustand, weil es so heiß ist und weil du so schwitzt...und, ähm, dadurch kannst du auch psychisch Sachen lösen, die du vielleicht sonst nicht lösen würdest, wenn du nicht in einem körperlich so extremen Zustand bist.

Mhm.

Dann sind es die Lieder, die miteinander verbinden und, ähm, dann ist es die Gemeinschaft mit Fremden, die Duftstoffe,.... Es ist alles, irgendwie, alles zusammen. Also, du könntest jetzt nicht sagen, das und das und das in der Schwitzhütte ist das, was heilt, sondern es ist das Ritual zusammen. Bestimmt auch ist mit heilsam, dass es ein so altes Ritual ist. In irgendeiner Weise hat das bestimmt auch einen heilenden Einfluss.

Findest Du es also wichtig, ähm, sich in der Schwitzhütte an ein altes Ritual zu halten, ... für die Heilung wichtig?

Ich finde es wichtig, äh, sich an Grundformen von einem alten Ritual zu halten, ...wie... ich oben schon erwähnt habe, wo ich es wichtig finde, auch eine Brücke zu schlagen, dann, also, zu der Kultur und der Zeit, wo wir leben, damit das also was ist, was nicht ganz so fremd ist.

Inwiefern? Also, was sind jetzt Sachen, die man eventuell an die Kultur anpassen könnte, und was sind Sachen, die aber so bleiben müssen?

Ähm, was so bleiben muss, also was ich wichtig finde, ist, wie die Schwitzhütte gebaut ist...

Mhm.

Also, so bestimmte Grundstrukturen in der Schwitzhütte, wie sie ausgerichtet ist, nach den Himmelsrichtungen,... Mm, ich finde auch das Feuer wichtig, also, weil das so eine Urkraft ist. Man kann das vielleicht, anstatt über der Erde zu machen, ein bisschen tiefer in den Boden buddeln, dass man nicht so viel Holz braucht, dazu.

Mhm.

Ähm, ich finde die Kräuter wichtig, zum Beispiel.

Wie meinst Du Feuer, in der Schwitzhütte ist doch gar kein...

Nein, nein. Aber...

Vorher?

...zum Steine erwärmen.

Die Kräuter?

Mhm. Es gibt bestimmte uralte Lieder, die wichtig sind, aber man kann die auch ergänzen mit neuen Liedern. Ich würde sie nicht austauschen, aber ich würde sie ergänzen, also, da was zusammenmischen.

Mhm.

Mhm, und... jedes, jeden rituellen Ablauf, also, immer bereit sein zu ändern, während der Schwitzhütte, wenn das die Dynamik der Schwitzhütte verlangt, denn nur dann bleibt sie lebendig.

Mhm... Also, der Leiter der Schwitzhütte muss da eine ganz gute Wahrnehmung haben...

Wie es jedem geht, ja.

Wie es jedem geht?

Mhm. *(zustimmend)*

Und was wären jetzt Elemente, wo man eine Brücke schlagen kann, also, zum Beispiel hast Du schon gesagt, Lieder kann man ergänzen durch neue Lieder?

Mhm.... Das, was gesagt wird, in der Schwitzhütte. Es gibt ja Leute, die da...ganze Litaneien... irgendwie...von traditionellen Gebeten beten. Man könnte die kürzer fassen und dann aber mehr Raum lassen, dass gesagt wird, was gerade ansteht.

Mhm... Und was würdest Du sagen, welche Rolle spielt das Ritual an sich bei der Heilung?

Ritual gibt die Struktur. Und, was ich vorhin schon gesagt habe, ähm, glaube ich, dass es auch damit zusammenhängt, dass es irgendwie schon so alt und altbewährt ist, dass dadurch allein schon so die Psyche in... in ein vertrautes, ähm, vertrautes Gefäß gelegt wird, wo sie sich heilen kann.

Mhm... Auch, wenn es demjenigen Menschen jetzt an sich nicht so vertraut ist? Wenn er noch nie eine Schwitzhütte gemacht hat?

Wenn er richtig eingeführt worden ist und auch offen dafür ist, ich denke die Schwitzhütte ist nicht für jeden, also, nur für Menschen die sich dafür interessieren und dafür offen sind, aber, wenn das denn so ist, dann, ähm...*(kurze Unterbrechung)*

Das ist so, so ein Urding, das dann wach wird,...

Mhm.

...weshalb das dann doch vertraut sein kann.

So Archetypen hast Du ja auch schon einmal erwähnt.

Ja. Ja. Genau so etwas.

Und das kann der Heilung zuträglich sein, dass man so einen Archetypen aufweckt?

Ja.

Einfach, einfach so, ganz einfach, ohne... Oder wie? Erkläre mal ein bisschen!

Mm. Die Rituale sind ja nicht einfach erfunden worden. Die sind ja über viele, viele, viele Jahre, Jahrhunderte, Jahrtausende hinweg entwickelt worden und, also, ich glaube, dass da was dran ist, dass die wirklich, also, so sind, dass sie ganz innere Prozesse des Menschen widerspiegeln und den inneren Prozessen des Menschen dadurch Halt geben und eine Orientierung und irgendwo das Ganze schon in sich drin haben...

Mhm.

...das ist so eine, so ein Bezug zum Ganzen, der im Ritual da ist und dann auch dem Menschen, der am Ritual teilnimmt, hilft, in diesem Ganzen des Rituals ein Stück der Ganzheit selber zu bekommen.

Mhm. Ok.

Also, es ist so eine Aufgehobenheit, auch, also, die das Ritual dir gibt.

Und bei diesen Ritualen, Du hast ja mal erwähnt, was ganz wichtig ist für die Heilung, ist, dass man sich vor der Gruppe öffnet, oder zum Beispiel auch die Lieder sind heilsam...

Mhm. Es muss nicht unbedingt vor der Gruppe sein. Ich glaube, wenn jemand ehrlich genug wirklich nur mit sich selber ist,... Es gibt ja Sachen, das ist es, glaube ich, zu intim, wegen, wegen,... oder zu schmerzvoll, vor der Gruppe zu öffnen, aber wenn er so ehrlich mit sich selber ist, darum geht es ja hauptsächlich,...

Mhm.

...dann kann das auch Heilung bringen.

Mhm. Heißt das jetzt, ähm, setzt das jetzt voraus, dass in der Schwitzhütte geredet werden muss über solche Sachen, oder dass Lieder gesungen werden müssen, oder kann man das auch theoretisch ganz anders machen?

Mm. Also, ich habe auch an Schwitzhütten teilgenommen, die ganz still waren,...

Mhm.

...da wo die nur meditiert haben.

Und das kann theoretisch auch heilsam sein?

Das kann theoretisch auch heilsam sein, aber...vielleicht auch nicht für jeden. Also, vor allem, wenn jemand das erste Mal in der Schwitzhütte ist, geben die Lieder vor allem Kraft...

Mhm.

Also, da hält man es ohne Lied fast nicht aus, weil es einfach sonst zu heiß ist und man sich zu sehr mit dem Körper beschäftigt.

Mhm.

Und, ähm, das... Laut sprechen ist dann vor allem auch hilfreich, weil man, äh,... erst einmal sich, ... sich auf Sachen auch konzentriert, also, man gibt denen Kraft und Tiefe, den Dingen, indem man sie laut ausspricht. Auf der anderen Seite, äh,...dadurch, dass andere sich öffnen, wird es leichter für einen selber, sich zu öffnen.

Mhm.

Und, also, sehr, sehr oft ist das eben so passiert, dass jemand eine Sache ausspricht, die für mindestens einen anderen Teilnehmer in der Schwitzhütte mindestens genauso wichtig war, wie für den, der das ausgesprochen hat.

Mhm.

Solche Sachen....Und dafür ist es eben auch gut, wenn es nach außen getragen wird.

Mhm...Ok. Muss dann zwischen den Teilnehmern so eine bestimmte Atmosphäre herrschen? Also, müssen sich die alle besonders gut verstehen, oder...?

Ich hatte das ja am Anfang schon einmal erwähnt, also, dass mit eins der... schönen Sachen an einer Schwitzhütte ist, dass es sein kann, dass man mit wildfremden Menschen in eine Schwitzhütte geht, und als ganz, ganz vertraute Freunde wieder heraus kommt.

Mhm.

Also, ist nicht unbedingt jetzt Voraussetzung...

Mhm.

...dass man sich gut mit denen versteht, aber ich glaube, es ist schon eine Voraussetzung, dass, ähm, die Gruppe irgendwie integriert wird. Und, das macht ein guter Schwitzhütten-Leiter, das macht das Ritual, das machen die Lieder,...

Mhm.

...das machen die Gebete,...

Das geschieht dann mit der Zeit?

Das geschieht mit der Zeit, ja. Also, wenn die Schwitzhütte richtig geleitet ist, dann geschieht das mit der Zeit.

Jetzt hast Du...

...und die Leute nicht ganz blockiert sind!!

Jetzt hast Du gesagt, Gebete. Gebete, ähm, bringt man ja meistens so mit irgendeiner Religion in Zusammenhang. Wie ist das, müssen die Teilnehmer eine bestimmte Religion haben oder einen bestimmten Glauben?

Nö.

Nö?

Nein.

Mhm... Wie, wie siehst Du das dann mit den Gebeten? Kann jemand beten, obwohl er keinen Glauben hat?

Ja. Also, er muss ja nicht zu Gott beten. Kann zur... großen, ähm, All- Überall- Energie beten, zur Mutter Erde, zu dem, was größer ist, als jemand selber, zur Liebe, zu...irgendwas, was einen Bezug gibt, was über einen selbst hinausgeht. Und ich denke, das allein ist eine ganz tiefe Erfahrung auch, also, dass man nicht ganz allein da steht, sondern, dass was ist, was größer ist als einer selber und das ist eine wichtige Erfahrung für jeden Menschen.

Und wie ist dann...

Und die wird dadurch auch verstärkt, also, durch das Gebet. Da tritt man ja dadurch irgendwie in Bezug.

Und wie ist Deine persönliche Erfahrung? Können sich die Leute, die an einer Schwitzhütte teilnehmen, darauf einlassen? Oder gab es das auch schon, dass es denen dann viel zu blöd ist und, ähm, abergläubisch oder ich weiß nicht wie...?

Also, erfahrungsgemäß ist es so, dass es den Leuten, denen es zu blöd ist und zu abergläubisch, dass die gar nicht erst kommen zur Schwitzhütte... Deswegen sage ich auch, die Schwitzhütte ist nicht für jeden. Also, da braucht es schon eine bestimmte Offenheit. Und spätestens dann bei der Einführungsrunde, wo darüber geredet wird, ähm, wenn es ihnen wirklich ganz zu blöd ist und zu abergläubisch, dass sie dann gehen, oder auch bleiben, also, einfach nur aus...äh, Neugierde,... Und dann, wenn sie aus Neugierde aber bleiben, dass ist mir zwei-, dreimal passiert, also, dass jemand wirklich...ähm, also, er fand das dann Blödsinn, ist aber aus Neugierde dann geblieben und hatte aber eine ganz tiefe, persönliche Erfahrung dabei.

Mhm... Ok... Wie ist es sonst, ähm, mit den Teilnehmern? Müssen die bestimmte Voraussetzungen erfüllen, damit Heilung stattfinden kann? Du hast ja schon gesagt, so was wie Offenheit oder dass sie jetzt 24 Stunden vorher gefastet haben... Gibt es sonst noch irgendetwas, was Du als unbedingt wichtig empfinden würdest?

Ah, was ich noch vergessen hatte zu erwähnen... Natürlich ist es nicht gut, wenn man Schweinebraten gegessen hat und dann in die Schwitzhütte geht...

Aha...Warum natürlich?

Ich hatte Alkohol und Drogen erwähnt,...

Ja.

... 24 Stunden vorher, danach sollte man die auch nicht nehmen,...

Ähm, Schweinebraten ist sehr schwer zu verdauen und es ist ein sehr heißer Raum, man fängt an zu schwitzen, also, man fühlt sich da einfach nicht gut. Es ist körperlich zu stark belastend. Es ist natürlich zuträglich, wenn man, wie Du schon erwähntest, gefastet hat.

Mhm.

Dann kann die Schwitzhütte besonders kraftvoll sein. ...Viel getrunken hat, auch. Dann kann man danach besser rausschwitzen.

Mhm.

Ähm, was auch, also für die Teilnehmer her, also, von den Teilnehmern her, und auch für die Gruppenintegration, besonders gut ist, ist, wenn die Leute, ähm, mithelfen, die Schwitzhütte vorzubereiten. Also, wenn sie nicht kommen, ...äh, erst wenn die Steine schon heiß sind und dann kurz in die Schwitzhütte huschen, sondern, wenn jeder irgendwie was dazu beiträgt, dass die Schwitzhütte entsteht und das Feuer zusammen angezündet wird. Das gehört für mich mit zum Ritual.

Mhm.

Und, also, vor der Schwitzhütte, in der Zeit, wo die Steine heiß werden, passiert schon viel, wo die Gruppe zusammengeführt wird und die Leute sich kennen lernen können, also, wo sie sich noch Auge in Auge sehen können, bevor sie in den dunklen Raum gehen.

Mhm.

So das ist für mich wichtig.

Also, der Raum muss dunkel sein? Das hast Du jetzt ein paar Mal so erwähnt.

In der Schwitzhütte muss es dunkel sein.

Das ist wichtig?

Das ist wichtig!

Ok.

Außer wenn... Äh, also, Ausnahmen mache ich, wenn jemand wirklich - dass ist mir auch zweimal passiert - zu große Angst hat vor dem Dunkeln und da drin einfach nicht zur Ruhe kommt, weil es dunkel ist,...

Mhm.

...dann wird ein Spalt Licht offen gelassen und vielleicht dann nach und nach ein bisschen verdunkelt.

Ok... Dürfen Frauen während ihrer Menstruation teilnehmen?

Ähm, ich würde es Frauen nicht empfehlen, während ihrer Menstruation teilzunehmen.

Mhm.

Das ist, äh, so ein Ding, äh, dass sich, äh, dann... In Deutschland habe ich das ein paar Mal gehabt, dass Frauen sich diskriminiert fühlen, wenn man ihnen sagt, du sollst nicht teilnehmen, in der Menstruation. Aber eigentlich ist das, äh, vom Grund her, ähm, äh, ja, eine ... „recomendación“, eine...

Empfehlung?

Eine Empfehlung gewesen...Also...

Für die Frauen?

Für, *für* die Frau. Weil man in der Menstruation eher in einer Energie ist, also, dass ist meine Erfahrung, wo ich gar nicht so sehr, in einer Gruppe sein will. Also,...

Mhm.

Und, äh, die Menstruation eher, ja, ein Prozess ist, wo man ganz andere Arbeit machen kann, als jetzt in einem Gruppen- Schwitzhütten-Ritual, in der großen Hitze, ...die auch nicht besonders gut ist, wenn man gerade menstruiert,...

Mhm.

...und...

Körperlich gesehen, meinst Du jetzt?

Ja. Und, was mir auch der Mediziner, von dem ich gelernt habe, erklärt hat, ist, dass die Energie, wenn eine Frau menstruiert, in die Richtung nach unten geht, also gegen den Uhrzeigersinn nach unten, in einer Spirale,...

Mhm.

...in einer Schwitzhütte aber die Energie immer im Uhrzeigersinn nach oben geht.

Mhm.

Und dann gehen zwei gegensätzliche Energien miteinander.

Mhm.

Es gibt aber auch Rituale, wenn es für eine Frau so wichtig ist, dass sie dann in die Schwitzhütte gehen kann, dann werden in der Lakota-Tradition Tabakbeutel gemacht und der Frau um den Bauch gehängt. Das schützt sie und schützt die anderen Teilnehmer auch.

Die anderen Teilnehmer schützt es vor dieser Energie, die jetzt gegen den Uhrzeigersinn nach unten...

Genau.

...zieht?

Also, weil die sich störend auswirken kann, auf andere Teilnehmer.

Ok.

Und, was ich, äh, auch erfahren habe, also, wenn ich jetzt als Frau eine Schwitzhütte leite, und bei mir eine menstruierende Frau in der Schwitzhütte sitzt, ist das nicht so, ähm, so störend, als wenn der Leiter ein Mann ist.

Mhm.

Für leitende Männer ist das anscheinend besonders störend.

Für leitende Männer ist es besonders störend, wenn eine menstruierende Frau dabei ist?

Ja. Das ist das, was ich gehört habe von anderen Schwitzhütten-Leitern.

Mhm... Jetzt, wenn wir schon mal bei den Leitern sind, erzähle mal, was für Bedingungen müssen diese Leiter erfüllen, oder was müssen die können, oder wie müssen die sein, damit Heilung stattfinden kann?

Ähm, die müssen erst mal selber viel Erfahrung haben mit Schwitzhütten.

Selbst als Teilnehmer?

Mhm. (*zustimmend*)

Mhm.

Dann sollen sie bei jemandem gelernt haben, der ihnen, ähm, die wichtigsten Elemente der Schwitzhütte beigebracht hat.

Mhm.

Und das kann man nur praktisch lernen und nicht aus irgendwelchen Büchern.

Das heißt, das Ritual an sich?

Ja. Und da braucht es auch viel Praxis, praktische Erfahrung dabei. Also, sie sollten jemanden begleitet haben, lange, der viel Erfahrung hat, mit Schwitzhütten...

Mhm.

...ähm,... sollten, ja, innerliche Arbeit gemacht haben, so dass sie, ähm, überhaupt offen genug dafür sein können, äh, andere Leute mitzubegleiten und sensibel genug sein können, um es zu spüren, was in anderen Menschen vorgeht.

Mhm.

Ähm, ...vor allem an ihrem Ego viel gearbeitet haben,...dass sie wirklich die Schwitzhütte machen, dass es für alle gut ist.

Mhm.

Idealerweise sollten sie singen können, weil in den Liedern doch sehr viel Kraft ist und wenn ein Schwitzhütten-Leiter nicht singen kann, dann ist die Schwitzhütte, also, meiner Erfahrung nach, nie kraftvoll genug, es sei denn, er hat jemanden dabei, neben ihm, der also, diesen Posten für ihn übernimmt...

Mhm.

...also, einen Begleiter, der singen kann.

Mhm.

Ähm,...ja, und sollte vor allem irgendwie liebevoll und mit dem Herzen dabei sein.

Mhm.

Das ist wichtig.

OK.

Und, die Schwitzhütte nicht, äh, machen, um sich an anderen zu bereichern, also finanziell zu bereichern oder sonst zu bereichern.

Das ist auch das mit an seinem eigenen Ego gearbeitet haben?

Mhm. Nein, aber auch, ähm, die Schwitzhütte nicht machen, so, um dadurch jetzt sehr viel Geld zu verdienen.

Ja.

Also...

Ja.

...um wirklich den anderen Leuten auch Heilung zu ermöglichen.

Mhm... Und muss man so ein Ritual jetzt mehrmals durchführen, oder möglichst regelmäßig, oder kann theoretisch bei einem Mal schon ganz viel Heilung stattfinden, was erst mal genug ist? Wie würdest Du das sagen?

Kann theoretisch auch passieren. Habe ich auch gehört. Mir selber ist das nicht so passiert.

Was hast Du gehört?

Von...ähm... Menschen, die ein einziges Mal in der Schwitzhütte waren und eine so tiefe Erfahrung haben, dass das für sie genug war, erst mal,... dass sie vielleicht erst wieder in fünf Jahren die nächste Schwitzhütte machen wollten.

Mhm... Was würdest Du empfehlen, grundsätzlich, oder wie...?

Also, ich denke, das ist individuell ein bisschen verschieden, wie häufig und wie regelmäßig. Aber, äh, regelmäßig in die Schwitzhütte zu gehen,...fand ich persönlich für mich sehr gut.

Mhm.

Und ich kann es auch den meisten Leuten empfehlen...

Mhm.

...weil man doch irgendwie jedes Mal ein bisschen tiefer geht. Da ist es vielleicht das erste Mal, ähm, die Begeisterung, weil es etwas ganz Neues und etwas ganz Fremdes ist, und jedes Mal, wenn man wieder in der Schwitzhütte sitzt, geht es ein Stück tiefer, mehr, mehr zu der Essenz, also, weg von dem, von dem Äußeren....

Mhm.

...weil man sich irgendwie mehr zu Hause fühlt und man Vertrauen gefunden hat.

Mhm... Und wie äußert sich das dann im alltäglichen Leben, wenn man jetzt so durch die Schwitzhütte ein bisschen heiler geworden ist? Wie würdest Du sagen? Äußert sich das? Kann man das im alltäglichen Leben dann irgendwie feststellen?

Sollte man. Ja.

Wie zum Beispiel? Was würdest Du da...?

...dass man ausgeglichener ist, ähm, liebevoller, respektvoller, aufmerksamer,...
rücksichtsvoller, bewusster, freudvoller, ehrlicher,...

Du hast ja irgendwann ganz am Anfang mal erwähnt, dass Du dreimal eine Schwitzhütte mit Aids-Kranken durchgeführt hast.

Mhm.

Wie hat sich das bei denen dann geäußert? Du hast gesagt, dass hat ihnen ziemlich viel gebracht?

Ja.

Wie... was war dann hinterher bei ihnen anders?

Ähm, also, ich glaube, für die war, war das sehr wichtig, also, die Möglichkeit zu haben, eine spirituelle Erfahrung zu machen.

Mhm.

Ähm,... in der Gruppe irgendwie zusammensitzen. Die Schwitzhütte war nicht so heiß, wie sonst, aber es wurde sehr viel gesungen und wurde sehr, sehr viel eben geredet über sehr intime Sachen.

Mhm.

Und, ähm, ich denke, dass Aids-Kranke sehr viel, ja, innerlich mit sich rumschleppen, dass sie, äh, dass sie wenig mitteilen und, und sich ausgegrenzt fühlen,...

Mhm.

Und das war, war eine Erfahrung, irgendwie, sich, sich als Teil der Gruppe zu fühlen,... vor allem irgendwie eben auch eine andere Beziehung zum Leben und zum Tod zu bekommen.

War das wichtig an der Erfahrung, dass die anderen auch alle Aids hatten, in der Gruppe?

Ich glaube, dass war auch wichtig für sie. Also, es war wichtig, das, das zu teilen, in der Gruppe.

Mhm.

Es ist ja an sich irgendwie eine Erfahrung, wenn du mit Leuten, äh, in einer Gruppe bist, die ein ähnliches Problem haben, ist es leichter, dein eigenes Problem zu tragen.

Mhm... Und Du hast erzählt, das hatte ziemlich viel mit diesem Thema Tod / Wiedergeburt zu tun, warum es ihnen so viel gebracht hat?

Ja. Bei ihnen hatte das sehr viel damit zu tun.

Wie ist das? Was hat Tod mit der Schwitzhütte zu tun?

Es ist in das Dunkle hineingehen... Also, die Schwitzhütte ist ja an sich ein Wiedergeburt-Ritual...

Mhm.

...so wie ich sie gelernt habe. Du gehst in die Schwitzhütte rein und verabschiedest dich von deinem früheren Leben, in einer gewissen Weise. Du begibst dich in den Bauch der Mutter Erde und bereitest Dich, äh, und, ähm, ... lässt da alles los, im Idealfall, was dich, bevor du in die Schwitzhütte gekommen bist, gehindert hat, wirklich ganz als Mensch, ähm, durch das Leben zu gehen und gehst als neugeborener Mensch wieder hinaus.

Mhm.

Und, äh, in dem dunklen Raum der Schwitzhütte, durch das Schwitzen und ...den Dingen, die da passieren, ist es eine Art Todeserlebnis.

Mhm.

Und dann, das Wieder-Hinausgehen ist Wieder-ins-Licht-, Wieder-ins-Leben-Hinausgehen.

Jetzt ist es doch so, dass sich bei Aids-Kranken sich die meisten doch ziemlich intensiv mit dem Tod beschäftigen.

Mhm.

Hat es damit was zu tun? Dass es deshalb für sie so das Thema war, meinst Du?

Ich denke, an sich... Ja. Ja klar hat es damit bestimmt auch was zu tun.

Mhm.

Und, ähm, ich denke, dass Tod und spirituelle Erfahrung auch sehr viel miteinander zu tun haben.

Mhm.

Also, für einen Menschen, der spirituell eingebunden ist, ist Tod nicht so schlimm wie für einen Menschen, der spirituell total uneingebunden ist.

Mhm. Und von daher war die spirituelle Erfahrung, das Sich -Eingebunden- Fühlen in eine Gruppe, war wichtig für die Leute?

Ja.

Mhm... Und auch so eine Art Glauben an Gott zu entwickeln? Hat das damit was zu tun? Dass du dann irgendwie, was Du vorher erwähnt hast, ...an das Größere...?

Ja. An eine Kraft, die größer ist, als man selber. Ich würde es nicht unbedingt Gott nennen, weil es viele Leute gibt, die mit Gott, also mit dem Wort Gott, Probleme haben.

Ja. Also das war auch hilfreich, dann?

Mhm. (*zustimmend*)

Und was hat sich dann hinterher im täglichen Leben verändert bei den Menschen?

Also, sie sind als Gruppe stark zusammengewachsen.

Mhm.

Also, gegenseitige Unterstützung und...Also, was...ich weiß es nicht genau, da müsstest Du sie selber fragen, aber, ...was als Rückmeldung kam, ...ist, dass sie leichter mit ihrer Krankheit umgehen können und sich ausgeglichener fühlen.

Mhm...Ok... Bei Dir ganz persönlich hast Du auch schon gesagt, ähm, Du hast auch gesagt, man kann es nicht so genau abgrenzen, was jetzt da genau passiert ist. Aber würdest Du bestimmte Entwicklungen in Deinem Leben jetzt auch auf die Schwitzhütte zurückführen?

Ich denke, sie ist ein *Teil* meiner Entwicklung gewesen.

Mhm... Was, meinst Du, hast Du von der Schwitzhütte so gelernt?

Mm... Ich glaube, die wichtigste Erfahrung war eben die der Eingebundenheit in die Natur und die Verbindung mit allem, was lebt.

Mhm... Das war so eine richtige Erfahrung in der Schwitzhütte?

Mhm.

Das hast Du so richtig erlebt?

Ja.

Und seitdem dann nicht mehr vergessen? Oder...?

Mm... Ich glaube, man vergisst die Sachen immer mal wieder in Augenblicken, aber so als Grundgefühl ist es seitdem da.

Mhm.

Und...ähm... Ich glaube, eine andere, ganz wichtige Erfahrung war, also, das, das Mich-Öffnen vor einer Gruppe.

Mhm.

Also, weil ich ein Mensch bin, der sonst in der Gruppe, vor der Gruppe, so persönliche Sachen ...nicht gerne preisgibt.

Mhm.

Das ist in der Schwitzhütte schon etwas anderes... und dadurch auch ...diese Heilerfahrung.

Mhm... Ok.

...und selber auch sehr berührt worden von ...von dem, wie offen und ehrlich andere Menschen in einer Schwitzhütte umgehen.

Hast Du während so einer Schwitzhütten-Zeremonie irgendwelche besonderen Erlebnisse mal gehabt oder an anderen Teilnehmern beobachtet?

Also, jetzt, ...sehr, sehr außergewöhnliche, paranormale Phänomene nicht.

Mhm.

Ich habe gemerkt, dass, dass Leute, ...hm, also,...erfahren, nicht gemerkt, ...dass jemand ganz stark weinen musste, einen ganz tiefen Trauerprozess durchgemacht hat, hysterisch gelacht hat, äh, Lieder gesungen hat, die der- oder diejenige noch nie gesungen hat,... -aber das bezeichne ich jetzt nicht als paranormale Erlebnisse - ...die Stimme geöffnet hat, plötzlich, in einer Weise, wie der- oder diejenige noch nie gesungen hat, beziehungsweise meinte, er oder sie könnte nicht singen.

Mhm.

Ähm,... Und, ...wenn man es als außergewöhnlich bezeichnet, dass wildfremde Menschen in die Schwitzhütte reingehen und als gute Freunde wieder herausgehen...Also, dann solche Erlebnisse auch, aber ich...

Mhm.

So was ganz Außergewöhnliches ist mir noch nie passiert.

Und das heftige Weinen oder das hysterische Lachen, worauf würdest Du das zurückführen?

...Also, auf das ganze Ritual, also, dass die Leute einfach mit einem ganz tiefen Block oder mit einem tiefen Schmerz in Verbindung gekommen sind...

Mhm.

...und durch das Lachen oder das Weinen eine Katharsis stattgefunden hat.

Mhm... Und so etwas, dass jemand auf einmal ein Lied singt, dass er noch nie gesungen hat... oder dass sich die Stimme öffnet?

Mit der Stimme ist es so was Ähnliches...dass sich eine Blockade gelöst hat...

Mhm.

...weil, die Stimme hat ja viel irgendwie auch mit emotionalen Blockaden oder Nicht-Blockaden zu tun.

Mhm.

Und ...ein Lied, dass jemand noch nie gehört oder gesungen hat, das plötzlich gesungen wurde, ... Ich denke, wenn man ganz in Kontakt mit sich selber ist, dann ist man auch in Kontakt mit der Quelle der Inspiration. Also, das ist so, wie Kunst entsteht...

Mhm.

...und, dass diejenige Person halt in dem Moment ganz tief in Kontakt mit sich selber gekommen ist.

Mhm. Das ist auch etwas, wozu eine Schwitzhütte führen kann, dass man mehr in Kontakt mit sich selbst kommt?

Ja.

Mhm.

Also, ich denke, das geht, geht ...miteinander Hand in Hand. Also, in Kontakt mit sich selber zu sein, dann bin ich auch in Kontakt mit anderen und mit allem, was lebt...

Mhm...Ok... Und das hat etwas mit Heilung zu tun? Dass man in Kontakt mit sich selbst ist und in Kontakt mit allem anderen Leben?

Ja! Auf jeden Fall!

Das macht den Menschen heiler?

Ja.

Und dadurch auch zufriedener und glücklicher...

Genau!

...und alles, was Du vorhin erwähnt hast?

Ja.

Ok. Jetzt würde mich eigentlich nur noch interessieren, ...der Platz, an dem man so ein Ritual durchführt, der Ort, muss der bestimmte Bedingungen erfüllen, oder kann man überall...?

Ähm, ich denke, es gibt ideale Bedingungen, also, wo es einfach angenehmer ist, eine Schwitzhütte zu machen.

Zum Beispiel?

An einem Platz, der irgendwie von einer natürlichen Schönheit ist, wo man das Gefühl hat, der ist auch kraftgeladen...

Mhm.

...ähm ...wo man ungestört ist, von, von Lärm,... ähm, ...wo man auch selber irgendwie aus Herzenslust singen oder schreien kann, ohne dass man das Gefühl hat, andere Leute drum rum werden gestört...

Mhm... Ist es wichtig, dass man sich frei fühlt, auch zu schreien, in einer Schwitzhütte?

Ja.

Mhm... Das eben man praktisch, was auch immer man ausdrücken möchte, auch ausdrückt?

Ja.

Mhm... Muss das dann Teil der Einführung sein, dass man das den Teilnehmern dann erklärt? Oder ... wie...?

Ich mache das normalerweise in der Einführung. Ich finde das sinnvoll mit der Einführung.

Mhm... Also, so ein bisschen Abgelegenheit, natürliche Schönheit,...

Mhm.

...dass man sich an dem Ort wohlfühlt...

Mhm.

Ok.

Ah, apropos Heilung, was mir noch einfällt. Äh, das ist auch ein wichtiger Heileffekt, das ist so eine Wertneuorientierung. Also, ...dass man plötzlich anfängt, äh, andere Dinge mehr wertzuschätzen.

(unverständlich)

Das kann heilsam sein?

Ja. Wenn, äh,... Teilnehmer zum Beispiel sehr karriere- und geldorientiert waren...

Mhm.

... und plötzlich gemerkt haben, ah, das ist nicht so wichtig wie, äh, ... der Kontakt mit der Natur, Kontakt mit anderen Menschen, Kontakt mit sich selber,... dass sie sich dahin neuorientiert haben.

Also, meinst Du jetzt speziell, ähm, ...die Änderung der Wertorientierung von so materiellen Werten zu mehr spirituellen Werten?

Ja. Genau.

Das kann helfen?

Mhm.

Mhm. Ok... Und der Tag, an dem man das Ritual durchführt, muss der bestimmte Bedingungen erfüllen, oder... oder kann das jeder mögliche Tag sein?

Mm...Ich finde es besonders gut, zum Beispiel, Schwitzhütten an Vollmond zu machen...

Mhm.

...oder an Neumond.

Mhm.

Also, das sind meine Lieblingstage, um eine Schwitzhütte zu machen.

Warum?

Weil das eine andere kosmische Energie ist, mit der man dann arbeiten kann.

Ist die dann stärker? Oder, oder ...anders? Inwiefern anders?

Die ist stärker.

Mhm.

Ähm...ich glaube, das ist auch etwas Archetypisches. Vollmond spricht die Leute in einer ganz besonderen Weise an und dann ist, ...dann ist man auch in einer ganz besonderen Weise offen und dadurch kriegt die Schwitzhütte eine andere Kraft.

Mhm. Wird stärker, meinst Du?

Mhm.

Kann mehr Heilung stattfinden an solchen Tagen?

Denke ich, ja.

Mhm.

Also, es ist vielleicht einfacher, Heilung zu finden... (unverständlich)

Mhm. Ok... Gibt es noch irgendwas, was Du jetzt erwähnenswert findest zum Thema Schwitzhütten-Rituale, was wir jetzt noch nicht angesprochen haben?

Ja, dass ich oft gemerkt habe, dass Teilnehmer nach der Schwitzhütte Kopfschmerzen haben, das habe ich auch schon selber erfahren.

Mhm.

Und ich habe bisher von, äh, traditionellen Schwitzhütten-Leitern ...haben wir noch keine befriedigende, ...darauf keine befriedigende Antwort bekommen, so, mit was das zusammenhängen kann, was man da anders machen kann. Die einzige Empfehlung war immer, „Trink mehr Wasser!“.

Mhm.

Aber, also, da habe ich das Gefühl, da möchte ich selber gerne noch mehr erfahren darüber.

Womit siehst Du... wo siehst Du den Zusammenhang? Hast Du irgendeine Theorie?

Mm... Tja, dass es sehr heiß ist...

Mhm.

...und äh, dass die Blutgefäße sich dann zusammenziehen, nehme ich an.

Mhm.

Dann gibt das Kopfschmerzen. Und also, ...teilweise, wenn die Leute sehr viel reden in der Schwitzhütte, dann sind die Runden sehr lang.

Mhm... Dann ist es zu lange einfach intensiv heiß?

Vielleicht ja. Also, dass es vielleicht körperlich dann zu intensiv wird.

Was könnte man besser machen?

Die Runden kürzer lassen,...

Mhm.

... und...dazwischen Wasser reichen, ...und ähm, danach Abkühlung. Ich habe auch gemerkt, in Mexiko teilweise in den Schwitzhütten kühlen die Leute sich nicht ab, danach.

Mhm.

Die gehen aus der Schwitzhütte raus und es ist kein kaltes Wasser in der Nähe.

Mhm.

Man kriegt vielleicht ein bisschen was über den Kopf gegossen und das ist es dann auch. Ich glaube, dass das einen körperlich ganz schön mitnimmt.

Mhm.

Und dann war ich auch in Schwitzhütten, die dauern fünf Stunden und da ist die Schwitzhütte mit Plastik bedeckt. Und da habe ich das Gefühl, da kriegst du nicht gut Luft...

Mhm.

...mit einer Plastikfolie.

Fällt Dir sonst noch was ein?

Mm, ...was man besser machen kann... Ich glaube, die Rituale, die sollten immer mitwachsen ... Veränderung in der Zeit... und eben, wie ich vorher auch schon erwähnt habe, wichtig ist, dass die Grundstruktur vorhanden bleibt...

Das ist so eine Balance zwischen lebendigem Ritual und so einer ganz tief verankerten.....

Mhm. Eine Balance, das heißt, man muss, jeder für sich, irgendwie auch den Umständen entsprechend irgendwo ein Gleichgewicht finden? Oder wie meinst Du das?

Mhm. Ja. Beziehungsweise die Schwitzhüttenleiter sollten da eigentlich besser das Gleichgewicht finden.

Und die Schwitzhüttenleiter sollen sensibel genug sein, die Teilnehmer auch wirklich wahrzunehmen, hast Du gesagt?

Mhm. (*zustimmend*)

Das heißt, der Leiter muss in der Lage sein, herauszufinden, was für diese Teilnehmer jetzt am besten ist?

Genau!

Mhm.

Nur dann gibt einem die Schwitzhütte Kraft.

Muss der in der Lage sein, so, ähm, irgendwie paranormale visuelle Wahrnehmung zu haben, so... Energie zu sehen und solche Sachen?

Ich denke, nicht unbedingt. Also, ich denke, es ist eine, einfach eine andere Form solche Sachen wahrzunehmen. Vielleicht sieht der das nicht. Vielleicht sieht der nicht Energie,...

Mhm.

...aber vielleicht ...spürt der bestimmte Sachen.

Mhm. Also auf irgendeine Art und Weise sollte der Leiter das wahrnehmen können?

Mhm. (*zustimmend*)

Mhm.

(unverständlich)...was wir spüren, was wir denken ...Also, der sollte schon intuitiv sein.

Der Leiter?

Mhm. (*zustimmend*)

Mhm. Also ist auch nicht jeder Mensch jetzt zum Schwitzhütten-Leiter ... geboren?

Ne.... Und was mir oft auch abgeht in Schwitzhütten – was ich vorher auch schon erwähnt habe – ist diese musikalische Qualität. Das Ritual gewinnt noch einmal eine ganz andere Dimension, wenn Leute dabei sind, die wirklich auch ...singen können und vielleicht das auch noch mit Rhythmus und Instrumenten begleiten.

Mhm.

Von da gibt das mehr Kraft.

Mhm... Ok... Gut. Oder fällt Dir noch etwas ein?

Im Moment nicht. Vielleicht später. Es sei denn, Du lieferst noch eine Frage...

Ich denke nicht. Vielleicht später noch.

Danke schön!

Ja. Bitte schön!

7.6. Fotos



Unbedecktes Schwitzhüttengestell mit Feuersteinen
Zuzenhausen (eigenes Foto; 2004)



Bedeckte Schwitzhütte mit Büffelschädel auf dem Altar
Zuzenhausen (eigenes Foto; 2004)



Bedeckte Schwitzhütte mit Feuerstelle
Zuzenhausen (eigenes Foto; 2004)



Feststehende Schwitzhütte aus Lehm und Steinen mit separater Feuerstelle
Ajjic, Mexiko (Eigenes Foto, 2002)



Feststehende Schwitzhütte mit angeschlossenem Ofen (Temazcal)
Santa Ana Tlacotenco, Mexiko (Lillo Macina, 1998)



Schwitzraum aus dem archäologischen Maya-Zentrum Chichén-Itzá von außen (links) und von innen
Chichén-Itzá (7.-13. Jh.), Mexiko (Lillo Macina, 1998)

7.7. Traditionelle und moderne Schwitzhütten-Gesänge

7.7.1. Traditionelle Inipi-Zeremonialgesänge der Lakota

Le yuha cewakiyelo
Canunpa ke
le yuha cewakiyelo
oyate ke zanipi
kta oyewayelo.

Mit dieser Heiligen Pfeife
gehe ich bis in die Mitte der Erde,
um für die ganze Schöpfung zu beten,
damit sie gesegnet sei
und in Gesundheit lebe.

(Pazzogna, 1998, S.198)

Mi toka mi tuwena
minagi waynkayohe
Mi ekta mi tuwena
minagi waynkayohe
Mi toka mi tuwena
minagi waynkayohe
Wanbli Gleska wan
nagi ksapeco lece
kome yankelo
Aheee o.

Du siehst meinen Schatten vor Dir,
wenn ich über Dir fliege.
Du siehst meinen Schatten hinter Dir,
wenn ich über Dir fliege.
Du siehst meinen Schatten vor Dir,
wenn ich über Dir fliege,
denn ich bin der gefleckte Adler,
die Weisheit des Schöpfers,
die Weisheit der gesamten Schöpfung.

(Pazzogna, 1998, S.202)

Schau nach Westen!
Wo der Großvater sitzt und zu uns herüberblickt.
Bete zu ihm! Bete zu ihm! Er sitzt dort und blickt herüber.

Schau nach Norden!
Wo der Großvater sitzt und zu uns herüberblickt.
Bete zu ihm! Bete zu ihm! Er sitzt dort und blickt herüber.

Schau nach Osten!
Wo der Großvater sitzt und zu uns herüberblickt.
Bete zu ihm! Bete zu ihm! Er sitzt dort und blickt herüber.

Schau nach Süden!
Wo der Großvater sitzt und zu uns herüberblickt.
Bete zu ihm! Bete zu ihm! Er sitzt dort und blickt herüber.

Schau hinauf zum Himmel!
Der Große Geist. Er sitzt über uns.
Bete zu ihm! Bete zu ihm! Er sitzt dort und blickt herüber.

Schau zur Erde!
Wo die Großmutter unter Dir liegt.
Bete zu ihr! Bete zu ihr! Sie liegt dort und lauscht deinen Worten.

(Cogan, 1998, S.99; siehe auch Pazzogna, 1998, S.190ff.)

(Anmerkung: Die Übersetzungen sind nicht wörtlich, sondern sinngemäß zu verstehen.)

7.7.2. Moderne Temazcal*-Lieder aus Mexiko

(*: Unter „Temazcal“ versteht man in Mexiko im engeren Sinne eine feststehende Schwitzhütten-Konstruktion aus Lehm und Steinen mit angeschlossenem Ofen, im weiteren Sinne allgemein jede Art von Schwitzhütte.)

Agua vital
purificame.
Fuego del amor
quema mi temor.
Viento del alba
llevame al altar.
Madre Tierra
vuelvo a mi hogar,
en el temazcal,
en el temazcal.

Lebensnotwendiges Wasser
reinige mich.
Feuer der Liebe
verbrenne meine Angst.
Wind des Tagesanbruchs
bringe mich zum Altar.
Mutter Erde
ich kehre zurück zu meinem Zuhause,
in der Schwitzhütte,
in der Schwitzhütte.
(Interview-Partner Nr. 5; eigene Übersetzung)

Abuelito, abuelita,
yo te quiero tanto, tanto.
Yo te canto, canto, canto
en el wakan temazcal,
en el wakan temazcal.
Eh a, Eh o, Eh Tloque Nahuaque,
Eh Tloque Nahuaque,
mane, mane Ometeot,
mane, mane Ometeot.
Este sol ya se acabó,
este nuevo ya empezó.
Mane, mane Ometeot,
Mane, mane Ometeot.

Großvater, Großmutter,
ich liebe Dich so sehr.
Ich singe für Dich
in der heiligen Schwitzhütte,
in der heiligen Schwitzhütte.
Eh a, Eh o, Eh Tloque Nahuaque¹,
Eh Tloque Nahuaque,
mane, mane Ometeot²,
mane, mane Ometeot.
Diese Sonne hat schon aufgehört,
diese neue hat schon begonnen.
Mane, mane Ometeot,
mane, mane Ometeot.
(Interview-Partner Nr. 11, eigene Übersetzung)

¹): Die Azteken im Alten Mexiko bezeichneten mit „Tloque Nahuaque“, wörtlich „der für den wir leben“, den allmächtigen Gott, Schöpfer aller Welten, der so gross ist, dass man ihm keinen Namen geben konnte. Sie nannten ihn daher „der für den wir leben“.
(nach Marín, 2000)

²): Ein anderer Name für die gleiche, höchste Gottheit. „Ometeot“ bedeutet „göttliche Dualität“, womit ausgedrückt werden sollte, dass der allmächtige Gott alle Gegensätze in sich vereint, zugleich männlich und weiblich, usw. sei. (Marín, 2000)

Que la luz que tenemos
expande allá,
por todo el universo
llevando alegría a cada ser
que está viviendo.
Que el amor que tenemos
expande allá,
por todo el universo
llevando alegría a cada ser
que está viviendo.

Möge das Licht, das wir haben,
sich weit ausbreiten,
im ganzen Universum;
möge es jedem Lebewesen
Freude bringen.
Möge die Liebe, die wir haben,
sich weit ausbreiten,
im ganzen Universum;
möge sie jedem Lebewesen
Freude bringen.
(Interview-Partner Nr. 11, eigene Übersetzung)

8. Literaturverzeichnis

Aaland, M. (1997/1). *Native American Sweat Lodge. History of Sweat Lodges.*
www.cyberbohemia.com/Pages/historysweatlod.htm.

Aaland, M. (1997/2). *Native American Sweat Lodge. Origin of the Temescal..*
www.cyberbohemia.com/Pages/originoftem.htm.

Aaland, M. (1997/3). *Sauna & Health. Sweat Bathing and the Body.*
www.cyberbohemia.com/Pages/saunahealth.htm.

Ader, R. (1983). *Developmental psychoneuroimmunology.* In: *Developmental Psychology* 16 (S. 251-267).

Ajxup I. und Mardoqueo J. (1979). *Orígen y desarrollo histórico del temazcal en Guatemala.*
In: Ministerio de Educación (1979). *Antropología e historia de Guatemala.* Vol.1. Ministerio de Educación, Dirección General de Antropología e Historia: Guatemala.

Alcina Franch, J., Ciudad Ruiz, A. und Iglesias Ponce de León, J. (1980). *El „temazcal“ en Mesoamérica: evolución, forma y función.* In: *Revista española de antropología americana* (1980). Facultad de Geografía e Historia. Universidad Complutense de Madrid.

Amelang, M. und Zielinski, W. (2002). *Psychologische Diagnostik und Intervention.* Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Andritzky, W. (1996). *Geisterglaube und empirische Heilkunst in alten Schriftkulturen.* In: Quekelberghe, R. van und Eigner, D. (1996). *Jahrbuch für Transkulturelle Medizin und Psychotherapie.* 1994. *Trance, Besessenheit, Heilrituale und Psychotherapie.* (S. 113-152). Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.

Andritzky, W. (1992). *Ethnotherapie, Gesundheitssystem und biopsychosoziales Paradigma – eine Evaluation des Mesa-Rituals (Nordperu).* In: *Ethnopsychologische Mitteilungen,* 1992, 1(2), (S. 103-129).

Arden, H. (2001). *Hüter der Weisheit. Die spirituelle Welt des Lakotahäuptlings Noble Red Man.* München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Aschenbach, G., Billmann-Mahecha, E. und Zitterbarth, W. (1985). *Kulturwissenschaftliche Aspekte qualitativer psychologischer Forschung.* In: Jüttemann, Gerd (1985). *Qualitative Forschung in der Psychologie. Grundlagen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder.* (S. 25-37). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Belschner, W. (2001). *Integrale Forschungsmethodik. Die Entwicklung von angemessenen Methoden für den transpersonalen Forschungsgegenstand.* In: Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. und Zundel, E. (2001). *Perspektiven transpersonaler Forschung, Transpersonale Studien,* Bd. 3. (S. 33-54). Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

- Belschner, W. (2000). *Integrale Gesundheit. Zur Integration einer Transpersonalen Psychologie in die Akademische Psychologie*. In: Belschner, W. und Gottwald, P. (2000). *Spiritualität und Gesundheit, Transpersonale Studien*, Bd. 1. (S. 71-117). Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.
- Bortz, J. und Döring, N. (1995). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Heidelberg: Springer Verlag.
- Bourguignon, E. und Evascu, T. (1977). *Altered states of consciousness within a general evolutionary perspective: a holocultural analysis*. In: *Behavioral Science Research*, 12, (S. 197-216).
- Bracht, E. (2001). *Das Transpersonale in Aurobindos Modell des Integralen Bewußtseins*. In: Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. und Zundel, E. (2001). *Perspektiven transpersonaler Forschung, Transpersonale Studien*, Bd. 3. (S. 145-168). Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.
- Brödner, E. (1983). *Die römischen Thermen und das antike Badewesen*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Brunner, U. (2002). *Gesundheit in Mexiko. Similares, Schwitzhütten und Schamanen*. In: Bundesvereinigung deutscher Apothekerverbände (ABDA) (09, 2002). *Pharmazeutische Zeitung*. Eschborn: Govi-Verlag Pharmazeutischer Verlag GmbH.
- Buber, M. (1979). *Das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Lambert Schneider Verlag.
- Bulloch, K. (1985). *Neuroanatomy of lymphoid tissue: A review*. In: Guillemin R., Cohn, M. und Melnechuk, T. (1985). *Neural modulation of immunity*. New York: Raven Press.
- Cogan, P. (1998). *Die Stimmen der Steine*. München: Droemersch Verlagsanstalt Th. Knauer.
- Deetjen, P. und Speckmann, E.-J. (1999). *Physiologie*. München: Urban & Fischer Verlag.
- Dethlefsen, T. und Dahlke, R. (2000). *Krankheit als Weg. Deutung und Be-deutung der Krankheitsbilder*. München: Goldmann Verlag.
- Dethlefsen, T. (1998). *Schicksal als Chance*. München: Goldmann Verlag.
- Diekmann, A. (1998). *Empirische Sozialforschung- Grundlagen, Methoden, Anwendungen*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Dittrich, A. und Scharfetter, C. (1987). *Ethnopsychotherapie: Psychotherapie mittels außergewöhnlicher Bewußtseinszustände in westlichen und indigenen Kulturen*. Stuttgart: Enke Verlag.
- Driver, H.E. (1975). *Indians of North America*. Chicago/ London: University of Chicago Press.
- Drosdowski, G. et al. (1990). *Duden Fremdwörterbuch*. Band 5. Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG.

- Eliade, M. (1975). *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.
- Escobedo, H. und Houston, S. (1998). *Proyecto arqueologico Piedras Negras. Informe preliminar Nr. 2*. Instituto de Antropologia e Historia de Guatemala.
- Essen, S. (1995). *Spirituelle Aspekte in der systemischen Therapie*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1995). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 1. Jahrgang, Heft 2. (S. 41-53). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Fire Lame Deer, J. und Erdoes, R. (1995). *Tahca Ushte. Medizinmann der Sioux*. München: Paul List Verlag.
- Frambach, L. (1997). *Ohne Maß und Mitte: Über die Wurzeln unserer ökologischen Destruktivität*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1997). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 3. Jahrgang, Heft 2. (S. 8-25). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Frambach, L. (1996). *Von der Unfähigkeit des Intellekts, das Absolute zu erkennen, oder der Wettlauf zwischen Hase und Igel*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1996). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 2. Jahrgang, Heft 1. (S. 51-66). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Frambach, L. (1995). *Gestalttherapie und Spiritualität*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1995). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 1. Jahrgang, Heft 2. (S. 22-39). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Frank, J.D. und Frank, J.B. (1991). *Persuasion and Healing*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Frank, J.H. (1985). *Therapeutic components shared by all psychotherapies*. In: Mahoney, M. und Freeman, A. (1985). *Cognition and Psychotherapy*. (S. 49-79). New York.
- Frank, J.H. (1981). *Die Heiler. Wirkungsweise psychotherapeutischer Beeinflussung vom Schamanismus bis zu modernen Therapien*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Frank, J.D. (1973). *Persuasion and Healing*. New York: Schocken Books.
- Friedrichs, J. (1973). *Methoden empirischer Sozialforschung*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Galuska, J. (2000). *Ziele stationärer Psychotherapie aus ganzheitlicher Sicht*. In: Belschner, W. und Gottwald, P. (2000). *Spiritualität und Gesundheit, Transpersonale Studien*, Bd. 1. (S. 149-158). Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.
- Galuska, J. (1996). *Transpersonale stationäre Psychotherapie*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1996). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 2. Jahrgang, Heft 1. (S. 23-34). Petersberg: Via Nova Verlag.

Gehrke, A. (1989). *Sauna, Dampfbad, Whirlpool. Vergleichende experimentelle Untersuchungen der Wirkungen auf kardio-vaskuläre und endokrine Parameter*. Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Glaser, B.G. und Strauss, A.L. (1998). *Grounded Theory. Strategien qualitativer Forschung*. Bern: Verlag Hans Huber.

Goodman, F. und Nauwald, N. (1998). *Ekstatische Trance. Neue rituelle Körperhaltungen. Das Arbeitsbuch*. Havelte: Verlag Binkey Kok.

Goodman, F. (1997). *Ekstase, Besessenheit, Dämonen*. Gütersloher Verlagshaus.

Goodman, F. (1993). *Die andere Wirklichkeit*. München.

Goodman, F. (1992). *Trance – Der uralte Weg zu religiösem Erleben*. Gütersloher Verlagshaus.

Gottwald, F.-T. (1998). *Hören, Wissen, Handeln – Schamanische und tiefenökologische Anregungen für eine konviviale Wissenschaft*. In: Gottwald, F.-T. und Rätsch, C. (1998). *Schamanische Wissenschaften. Ökologie, Naturwissenschaft und Kunst*. München: Eugen Diederichs Verlag.

Gottwald, P. (2001). *Zum Verhältnis von Psychologie und transpersonaler Orientierung. Zwei grundsätzliche Möglichkeiten*. In: Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. und Zundel, E. (2001). *Perspektiven transpersonaler Forschung, Transpersonale Studien, Bd. 3*. (S. 135-144). Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Gottwald, P. (2000). *Sich selbst, einander und die Welt wahrnehmen. Von der Psychologik und Psychotechnik zur Konfession und Realisierung einer neuen Konvivialität – oder: Die Gegenwart der Kostbarkeiten im Westen*. In: Belschner, W. und Gottwald, P. (2000). *Spiritualität und Gesundheit, Transpersonale Studien, Bd. 1*. (S. 9-59). Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Grawe, K., Donati, R. und Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel – Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Groark, K.P. (1997). *To warm the blood, to warm the flesh: The Role of the Steambath in Highland Maya (Tzeltal - Tzotzil) Ethnomedicine*. In: Latin American Center, University of California (1997). *Journal of Latin American Lore* 20:1. (S. 3-96). Los Angeles: University of California.

Grof, S. (2002). *Topographie des Unbewußten. LSD im Dienst der tiefenpsychologischen Forschung*. Stuttgart: Klett-Cotta

Grof, S. und Grof, C. (1990). *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung*. München: Kösel Verlag.

Grof, S. (1985). *Geburt, Tod und Transzendenz*. München: Kösel Verlag.

- Gudermuth, S. (1997). *Eine transpersonale Psychotherapie für den transpersonalen Therapeuten*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1997). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 3. Jahrgang, Heft 2. (S. 82-90). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Guillermo, M. (2000). *Los viejos abuelos. Nuestra raíz indígena*. Oaxaca, Mexiko: Universidad José Vasconcelos de Oaxaca.
- Gutjahr, G. (1985). *Psychologie des Interviews in Praxis und Theorie*. Heidelberg: Sauer Verlag.
- Guyton, A.C. und Hall, J.E. (1996). *Textbook of Medical Physiologie*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Haerlin, P. (1993). *Klang und Trance im psychoanalytischen Setting*. In: *Musiktherapeutische Umschau*, 14, (S. 219-233).
- Harner, M. (1987). *The ancient wisdom in shamanic cultures*. In: Nicholson, S. (1987): *Shamanism*. Wheaton. (S. 3-16).
- Hartmann, A. (1969). *Badekultur in der jüngeren Steinzeit*. Sauna-Archiv, Bd. 7. Meyer & Beckmann – Fachverlag Sauna.
- Hartmann, H. (1973). *Die Plains- und Prärieindianer Nordamerikas*. Berlin: Museum für Völkerkunde.
- Hartmann, M. (1997). *Gegenwart und Zukunft der "traditionellen Medizin" in Mexiko vorgestellt am Beispiel des Bundesstaates Oaxaca*. In: Ambatielos, D., Neuland-Kitzerow, D. und Noack, K. (1997). *Medizin im Vergleich der Kulturen: Die Kulturen der Medizin*. Münster: Waxmann
- Heinze, R.-I. (1996). *The Role and Function of Trance and Possession in Traditional Southeast Asian Rituals Compared to Modern Psychotherapies*. In: Quekelberghe, R. van und Eigner, D. (1996). *Jahrbuch für Transkulturelle Medizin und Psychotherapie*. 1994. *Trance, Besessenheit, Heilrituale und Psychotherapie*. Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Heinze, T. (1987). *Qualitative Sozialforschung: Erfahrungen, Probleme und Perspektiven*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Hoffmeyer-Zlotnik, J. H. P. (1992). *Analyse verbaler Daten. Über den Umgang mit qualitativen Daten*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Holz, K. und Zahn, C. (1995). *Rituale und Psychotherapie: Transkulturelle Perspektiven*. Berlin: VWB.
- Hopf, C. (1978). *Die Pseudo-Exploration- Überlegungen zur Technik qualitativer Interviews in der Sozialforschung*. In: Universität Bielefeld (1978). *Zeitschrift für Soziologie*, Jahrgang 7. (S. 97-115) Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag.
- Hoppál, M. (1994). *Schamanen und Schamanismus*. Augsburg: Pattloch Verlag.

- House, T.S., Landis, K.L. und Umberson, D. (1988). *Social relationship and health*. In: Science, Bd. 241. (S. 540-545).
- Huber, G.L. und Mandl, H. (1982). *Verbale Daten. Eine Einführung in die Grundlagen und Methoden der Erhebung und Auswertung*. Weinheim/ Basel: Beltz Verlag.
- Hundt, U. (2000). *Westliche Psychotherapie und östliche Spiritualität. Wege zur Integration*. Forschungsberichte zur transkulturellen Medizin und Psychotherapie, Band 5. Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Hurley, T. (1985). *Placebo: The hidden asset in healing*. In: Investigations 2/1.
- Jackisch, A. (2000). *Die verborgenen Kräfte der Schwitzhütte*. Artmesa Verlag.
- Jakobsen, M.D. (1999). *Shamanism. Traditional and Contemporary Approaches to the Mastery of Spirits and Healing*. New York: Berghahn Books.
- James, W. (1982). *Die Vielfalt der religiösen Erfahrung: Eine Studie über die menschliche Natur*. Zürich: Buchclub Ex Libris.
- Jilek, W.G. (1975). *Veränderte Wachbewußtseinszustände in Heiltanzritualen nordamerikanischer Indianer*. In: Dittrich, A. und Scharfetter (1987). *Ethnopsychotherapie: Psychotherapie mittels außergewöhnlicher Bewußtseinszustände in westlichen und indigenen Kulturen*. Stuttgart: Enke Verlag.
- Jung, C.G. (1984). *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Freiburg: Walter Verlag.
- Jung, C.G. (1975). *Über die Psychologie des Unbewußten*. Frankfurt: Fischer Verlag.
- Junquera Rubio, C. (2001). *La Identidad Étnica en Los Territorios del Noroeste de Canadá: Déné, Dogrib, Hare, Métis e Inuit*. Universidad Complutense de Madrid, Departamento de Prehistoria y Ethnología. <http://www.ucm.es/info/arqueoweb> – 3(3)
- Kaiser, R. (1996). *Indianische Heilkunst. Pflanzen, Rituale und Heilungsbilder nordamerikanischer Schamanen*. Freiburg: Herder Verlag.
- Kalweit, H. (1996). *Schamanische Trance und die Theorie des Bewußtseinskontinuums*. In: Quekelberghe, R. van und Eigner, D. (1996). *Jahrbuch für Transkulturelle Medizin und Psychotherapie*. 1994. *Trance, Besessenheit, Heilrituale und Psychotherapie*. (S. 41-66). Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Kalweit, H. (1988). *Die Welt der Schamanen: Traumzeit und innerer Raum*. Frankfurt: Fischer Verlag.
- Kalweit, H. (1986). *Urheiler und Medizinleute*. München: Kösel Verlag.
- Kampenhout, D. van (2001). *Die Heilung kommt von außerhalb. Schamanismus und Familienstellen*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Klinke, R. und Silbernagl, S. (1996). *Lehrbuch der Physiologie*. Stuttgart: Thieme Verlag.

- Kritz, J. (1985). *Grundkonzepte der Psychotherapie*. Urban und Schwarzenberg.
- Kriz, W.C. (2000). *Lernziel: Systemkompetenz. Planspiele als Trainingsmethode*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kuhn, D. (1997). *Die heilsame Wirkung des heiligen Wortes*. In: Ambatielos, D., Neuland-Kitzerow, D. und Noack, K. (1997). *Medizin im Vergleich der Kulturen: Die Kulturen der Medizin*. (S. 215-244). Münster: Waxmann.
- Krippner, S. (1996). *The Use of Altered Conscious States in North and South American Indian Shamanic Healing Rituals*. In: Quekelberghe, R. van und Eigner, D. (1996). *Jahrbuch für Transkulturelle Medizin und Psychotherapie*. 1994. Trance, Besessenheit, Heilrituale und Psychotherapie. (S. 181-202). Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Lamnek, S. (1995). *Qualitative Sozialforschung. Bd.2. Methoden und Techniken*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Lemus Olvera, R. (1989). *Temazcal, tradición que se niega a morir*. In: Mexico Desconocido. Núm. 149 (1989). Editorial México Desconocido, S.A. de C.V., Mexico D.F..
- Levine, J.D., Gordon, N.C. und Fields, H.L. (1978). *The Mechanism of Placebo Analgesia*. In: *Lancet*, (S. 654-657).
- Lienert, G.A. und Raatz, U. (1998). *Testaufbau und Testanalyse*. Beltz PsychologieVerlagsUnion.
- Lillo Macina, V. (1998). *El Temazcalli. Bano indígena de vapor. Su significación simbólica en el pensamiento mesoamericano; su uso psicoterapéutico en la medicina tradicional mexicana*. Tesis para obtener el título de Maestra en Estudios Mesoamericanos en UNAM. Mexico D.F.: Tlahui.
- Lippe, E.A. Prinz zur. *Heil, Heilung, spirituelle Gesundheit*. www.medizin-ethik.ch/publik/heilung_gesundheit.htm.
- Loomans, P. (1999). *Meditation und Transpersonale Psychotherapie. Der Alltag als Übung*. Petersberg: Via Nova Verlag.
- Lopatín, I. A. (1960). *Origin of the Native American Steam Bath*. In: *American Anthropologist*, Vol. 62.
- Maindok, H. (1996). *Professionelle Interviewführung in der Sozialforschung. Interviewtraining: Bedarf, Stand und Perspektiven*. Pfaffenweiler: Centaurus-Verl.-Ges..
- Marín, G. (2000). *Los viejos abuelos. Nuestra raíz indígena*. Universidad José Vasconcelos de Oaxaca. Colección Agua Quemada.
- Maslow, A. (1973). *Psychologie des Seins. Ein Entwurf*. München: Kindler.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking.

- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Mayring, P. (1988). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- Mayring, P. (1985). *Qualitative Inhaltsanalyse*. In: Jüttemann, Gerd (1985). *Qualitative Forschung in der Psychologie. Grundlagen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder*. (S. 187-211). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Mehl, E. (1972). *Das Steinschwitzbad in Glauben, Brauch und Dichtung*. In: Sauna-Archiv, Bd. 10. Meyer & Beckmann – Fachverlag Sauna.
- Merten, K. (1995). *Inhaltsanalyse. Einführung in Theorie, Methode und Praxis*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Mindell, A. (1997). *Die Entdeckung der Welt im Individuum: Der Weltkanal in der Psychotherapie*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1997). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 3. Jahrgang, Heft 2. (S. 38-52). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Moedano N., G. (1977). *El Temazcal y su deidad protectora en la tradicion oral*. In: Secretaría de Educacion Pública, Mexico (1977). Boletín 4 del departamento de investigación de las tradiciones populares. Mexico D.F.: Dirección General de Arte Popular.
- Moedano N., G. (1961). *El Temazcal: Bano indígena tradicional*. In: Escuela Nacional de Antropología e historia (10, 1961). Tlatoani. Mexico D.F..
- Moermann, D.E. (1979). *Anthropology of symbolic healing*. In : *Current Anthropology*, 20, (S. 59-80).
- Mooney, J. und Olbrechts, F.M. (1932). *The Swimmer Manuscript. Cherokee Sacred Formulas and Medicinal Prescriptions*. Washington: United States Government Printing Office.
- Moss, R. (1988). *Krankheit – Tor zur Wandlung*. Interlaken: Ansata.
- Müller-Ebeling, C., Storl, W.-D. und Rätsch, C. (1998). *Hexenmedizin*. Aarau: AT-Verlag.
- Pazzogna, A. (1998). *Inipi. Das Lied der Erde. Die indianische Schwitzhütte*. Engerda: Arun-Verlag.
- Pert, C. (1987). *Neuropeptides: The emotions and bodymind*. In: *Noetic Sciences Review* 2 (S. 13-18).
- Pieper, R.-A. (2002). *Sauna. Entspannung und Gesundheit*. Niedernhausen: Falken Verlag.
- Presser-Velder, A. (2000). *Das therapeutische Potenzial der rituellen Verwendung sakraler Heilpflanzen. Eine ethnopsychologische Studie*. Diplomarbeit im Fach Psychologie an der Universität Koblenz-Landau.

Quekelberghe, R. van (2002). *Auf der Suche nach einer psychologischen Grunddimension spiritueller Erfahrungen*. In: Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. und Zundel, E. (2002). *Transpersonale Forschung im Kontext, Transpersonale Studien*, Bd. 5. (S. 41-54). Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Quekelberghe, R. van (2001). *Erweiterung der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie: Die wissenschaftliche Grundlegung der spirituellen Schulen*. In: Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. und Zundel, E. (2001). *Perspektiven transpersonaler Forschung, Transpersonale Studien*, Bd. 3. (S. 23-31). Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Quekelberghe, R. van (1997). *Generalisiertes Bonding: Schamanismus, symbolisches Heilen und Psychoneuroimmunologie*. In: Ambatielos, D., Neuland-Kitzerow, D. und Noack, K. (1997). *Medizin im Vergleich der Kulturen: Die Kulturen der Medizin*. (S. 11-21). Münster: Waxmann.

Quekelberghe, R. van (1996). *Grunddimensionen symbolischen Heilens. Psychologische Reflexionen über Besessenheits- und schamanische Heilrituale*. In: Quekelberghe, R. van und Eigner, D. (1996). *Jahrbuch für Transkulturelle Medizin und Psychotherapie*. 1994. *Trance, Besessenheit, Heilrituale und Psychotherapie*. (S. 17-40). Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.

Quekelberghe, R. van (1991). *Klinische Ethnopsychologie: Eine Einführung in die transkulturelle Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*. Heidelberg: Asanger.

Radin, D. (1997). *The Conscious Universe*. San Francisco: Harper Edge.

Ramstedt, M. (1997). *Traditionelle Vorstellungen über Gesundheit und Krankheit im modernen Bali*. In: Ambatielos, D., Neuland-Kitzerow, D. und Noack, K. (1997). *Medizin im Vergleich der Kulturen: Die Kulturen der Medizin*. (S. 31-47). Münster: Waxmann

Rätsch, C. (1996). *Räucherstoffe – Der Atem des Drachen*. Aarau: AT-Verlag.

Rojas Alba, H. (1996/1). *Temazcal – The traditional Mexican sweat bath*. www.tlahui.com/temaz1.html.

Rojas Alba, H. (1996/2). *Temazcal – Mexican method of sweat baths for curative purposes*. www.tlahui.com/temaz2.htm.

Rojas Alba, H. (1996/3). *Temazcal – Preparation of the Temazcal*. www.tlahui.com/temaz3.htm.

Rojas Alba, M. (2004/1). *Orígenes de la Medicina Tradicional. Períplo prehistórico de lo utilitario a lo simbólico, con énfasis en mesoamerica*. Documento electrónico editado por Tlahui, www.tlahui.com, México.

Rojas Alba, M. (2004/2). *Fisiología del Temazcalli*. Documento electrónico editado por Tlahui, www.tlahui.com, México.

Scharfetter, C. (1997). *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*. Stuttgart: Enke Verlag.

- Scheff, T. J. (1983). *Explosion der Gefühle*. Beltz PsychologieVerlagsUnion.
- Schenk, A. (1996). *Trance als Therapie. Bewußtseins transformation bei den Schamanen Kleintibets*. In: Quekelberghe, R. van und Eigner, D. (1996). *Jahrbuch für Transkulturelle Medizin und Psychotherapie*. 1994. *Trance, Besessenheit, Heilrituale und Psychotherapie*. (S. 203-226). Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Schmidt, R.F. (1999). *Physiologie kompakt*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Schultes, R.E. und Hofmann, A. (1992). *Plants of the Gods: their sacred, healing and hallucinogenic powers*. Rochester, Vermont: Healing Arts Press.
- Schwarzer Hirsch (1978). *Die heilige Pfeife. Das indianische Weisheitsbuch der sieben geheimen Riten*. Göttingen: Lamuv Verlag.
- Shirokogoroff, S. (1935). *Psychomental Complex of the Tungus*. London.
- Sich, D. et al. (1993). *Medizin und Kultur: eine Propädeutik für Studierende der Medizin und Ethnologie*. Frankfurt: Lang.
- Solomon, G.F. (1981). *Emotional and personality factors in the onset and course of autoimmune disease, particularly rheumatoid arthritis*. In: Ader, R. (1981). *Psychoneuroimmunology*. New York: Academic Press.
- Stendel, J. (1960). *Heilbäder und Heiltempel in der Antike*. München: Medizinische Wochenschrift 102. (S. 513-519).
- Storl, W.-D. (2001). *Pflanzen der Kelten. Heilkunde. Pflanzenzauber. Baumkalender*. Aarau: AT-Verlag.
- Storl, W.-D. (1996). *Kräuterkunde*. Braunschweig: Aurum-Verlag.
- Strobel, W. (1988). *Klang – Trance – Heilung. Die archetypische Welt der Klänge in der Psychotherapie*. In: *Musiktherapeutische Umschau*, 9(2). (S. 119-139).
- Tart, C. (1986). *Das Übersinnliche: Forschungen über einen Grenzbereich psychischen Erlebens*. Stuttgart.
- Tart, C. (1978). *Transpersonale Psychologie*. Düsseldorf: Walter-Verlag.
- Ullrich, C.G. (1999). *Deutungsmusteranalyse und diskursives Interview. Leitfadenkonstruktion, Interviewführung und Typenbildung*. Mannheim: Arbeitspapiere Nr. 3; Mannheimer Zentrum für Europäische Sozialforschung (MZES).
- Waldmann, M. (1996). *Transpersonale Psychologie: Definitionen, Beschreibungen und Konzepte*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1996). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 2. Jahrgang, Heft 1. (S. 4-21). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Walsh, R. (2000). *Der Geist des Schamanismus*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag GmbH.

- Walsh, R. und Vaughan, F. (1980). *Beyond Ego*. Los Angeles: Tarcher.
- Ward, C. (1980). *Spirit possession and mental health: A psycho-anthropological perspective*. In: *Human Relations*, 33(3). (S. 149-163).
- Weiner, M.A. (1988). *Indianermedizin*. In: München: Heyne Verlag.
- Wilber, K. (2001). *Integrale Psychologie: Geist, Bewußtsein, Psychologie, Therapie*. Freiamt: Arbor Verlag.
- Wilber, K. (1997). *Eine Spiritualität, die transformiert*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1997). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 3. Jahrgang, Heft 2. (S. 58-62). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Wilber, K. (1995). *Gott schläft im Stein...*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1995). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 1. Jahrgang, Heft 2. (S. 56-76). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Wilber, K. (1991). *Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum*. München: Goldmann Verlag.
- Winkelmann, M. (1996). *Psychointegrator Plants: Their Role in Human Culture, Consciousness and Health*. In: Winkelmann, M. und Anditzky, W. (1996). *Jahrbuch für transkulturelle Medizin und Psychotherapie*, Bd. 6, 1995. Berlin: Verlag für Wissenschaft und Bildung.
- Winkler, N. (2001). *Das Heilpotential transpersonaler Erfahrungen. Eine Reanalyse der Daten der Fachklinik Heiligenfeld (FKH)*. In: Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. und
- Wittkowski, J. (1994). *Das Interview in der Psychologie: Interviewtechnik und Codierung von Interviewmaterial*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Witzel, A. (1985). *Das problemzentrierte Interview*. In: Jüttemann, Gerd (1985). *Qualitative Forschung in der Psychologie. Grundlagen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder*. (S. 227-255). Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Zöbeli, J. (2002). „*Werde, der du bist*“. *Therapeutische Selbstwerdung und spirituelle Seinsverwirklichung*. In: Belschner, W., Galuska, J., Walach, H. und Zundel, E. (2002). *Transpersonale Forschung im Kontext, Transpersonale Studien*, Bd. 5. (S. 155-166). Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.
- Zundel, E. (1995). *Transpersonales in einem herkömmlichen Therapieprozeß*. In: Galuska, J. und Zundel, E. (1995). *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 1. Jahrgang, Heft 2. (S. 5-21). Petersberg: Via Nova Verlag.
- Zundel, E. und Fittkau, B. (1989). *Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.