



Die Schwitzhütte – ein altes Naturritual für Männer unserer Zeit

Von Stefan Gasser-Kehl, Luzern



Die Schwitzhütte ist ein 4000 Jahre altes Naturritual und wird von Naturvölkern der Nordhalbkugel praktiziert.

Die Elemente der Natur und die Männer in einem intensiven Zusammenspiel

Gemeinsam wird der Schwitzhüttenplatz vorbereitet. Das Ritual beginnt, indem wir den Holzstapel entzünden. Das kraftvolle Feuer gibt die Energie an die Steine weiter. Rotglühend werden sie in das dunkle Erdloch in der Mitte der Schwitzhütte gelegt. Es wird Wasser darauf gegossen. Es zischt, der heisse Dampf erwärmt die Luft in der Hütte.

Die Zeit des Schwitzens beginnt...

Jede Jahreszeit kennt besondere Kräfte und Herausforderungen

Das Ritual der Schwitzhütte gründet auf eine Lebensweise, die die naturzyklischen Vorgänge und das menschliche Leben in einem wesentlichen Zusammenhang sieht. Deshalb ist es sinnvoll, dieses Ritual mit den vier Jahreszeiten zu verknüpfen.

In der Gruppe Natur erleben und Orientierung finden

Die Schwitzhütte dient der Klärung persönlicher Anliegen und hilft, Kräfte zu bündeln.

Das Ritual soll in einem guten Spannungsfeld zwischen Gruppe und Individuum stehen: es ist auf eine gute Gruppenatmosphäre sowie auf die Selbstverantwortung der Einzelnen angewiesen.

Mit der Schwitzhütte verbunden ist ein intensiv-sinnliches Erlebnis der Natur. Zur Orientierungshilfe werden dabei die vier Elemente, Jahreszeiten und Himmelsrichtungen. Zusammen mit vier männlichen Grundkräften (König, innerer Krieger, Liebhaber, Magier) und der positiven Erfahrung einer Männergruppe auf Zeit trägt das Ritual zur Bestärkung der männlichen Identität bei.

"Entspannt und kraftvoll zugleich" – geborgen im Kontakt mit sich selber

Die Schwitzhütte ist keine Ausdauerprüfung. Jeder Teilnehmer gibt sich gemäss seiner Ressourcen ein.

Es wird keine Leistung bewertet.

Innerhalb einer Männergruppe, die sich auf eine Schwitzhütte vorbereitet, ist es für mich unabdingbar, dass jeder Mann mit sich selber im Kontakt ist!

Angestrebt wird ebenso die persönliche Reflexion eines jeden Teilnehmers; das Ziel ist es, die Erfahrung danach in den Alltag mitzunehmen.

Loslassen im Männerkreis

Ein wesentliches Ziel einer Schwitzhütte ist die seelisch-körperliche "Reinigung". Ich verwende dafür meistens das Wort "loslassen", weil damit einfacher nachvollziehbar ist, worum es geht.

Gerade wir Männer tun uns oft schwer mit Gelassenheit. Wir sind gut darauf trainiert, alles im Griff zu haben. Die Chance dieses Rituals ist es, dass man sich im Kreis der Männer entspannt. Das Setting der Schwitzhütte – es ist dunkel und warm – ermöglicht in Verbindung mit einfachen Methoden (u. a. Stille, Lieder) eine Ekstase der natürlichen Art.

Der Männerkreis als "Hebamme" und die Schwitzhütte als "männliche Gebärmutter"

Viele Männer fühlen sich nach der Schwitzhütte wie "neu geboren". Das intensive Erlebnis der Elemente und die mentale Herausforderung gehen tief. Der Männerkreis fungiert dabei als "Hebamme" für eine neue Erfahrung und hilft, den Blick zu schärfen für den nächst-kleinsten Schritt in den Alltag.

Nach dem Ritual der Schwitzhütte legen sich die meisten Männer hin. Manche erleben ihren Atem und Pulsschlag als eins mit demjenigen von Mutter Erde. Als Element eines Initiationsrituals kann die Schwitzhütte dazu beitragen, sich von Altem zu lösen und sich für Neues zu öffnen.

Die Schwitzhütte wird so zur "männlichen Gebärmutter" für den einzelnen Mann, dessen grösstes Glück heissen kann: "Ich darf kraftvoll, selbstbewusst und unvollkommen sein."

Mehr Informationen unter www.maenner-initiation.ch