

Nach einer kleinen Pause trafen wir uns im Gruppenraum, wo wir wieder in einem Sitzkreis auf unseren Yogakissen saßen und lauschten.

„Wir werden heute Abend in die Schwitzhütte gehen“, sagte Gerda.

Die Gruppe antwortete mit einem Gemurmel aus wenig Begeisterung und massivem Stöhnen. Wir vier Neulinge guckten irritiert.

„Die Schwitzhütte ist wie die Gebärmutter von Großmutter Erde. Die heißen Steine sind der Samen von Großvater Sonne. Der Weg des Samens – sprich der Steine – von der Feuerstelle zum Feuerloch in der Hütte, ist die Feuerlinie. Sie darf während der Zeremonie nicht übertreten werden.

Das Schwitzen in der Hütte soll sowohl innere und äußere Reinigung bewirken und dient auch der Wiedervereinigung mit dem Geist, sodass der Mensch neu geboren wird.“

Gerda machte eine kleine Pause, ehe sie fortfuhr. „Die Schwitzhütte wird nacheinander betreten und auch wieder verlassen. Der oder die Erste kriecht im Uhrzeigersinn um das Feuerloch herum und nimmt auf der anderen Seite des Eingangs Platz. Danach rutschen alle anderen, ebenfalls im Uhrzeigersinn, auf. Am Ende der Schwitzhüttenzeremonie verlassen wir, nun entgegen dem Uhrzeigersinn, wieder die Hütte. Das heißt, der Letzte wird der Erste sein, und wer die Hütte als Erster betreten hat, wird sie als Letzter verlassen und dabei wieder um das Feuerloch herum zum Ausgang kriechen.

Bevor ihr die Schwitzhütte betretet, verbeugt ihr euch und sagt: ‚An alle meine Verwandten‘ oder ‚O Mitakuyasin‘, was übersetzt in etwa bedeutet: ‚Alles ist verbunden‘.

Während der Zeremonie schweigt ihr, es sei denn, ich fordere euch zum Sprechen auf.

Die Zeremonie besteht aus vier Runden, manchmal sind es auch fünf. Das erfrage ich vorher bei den Kräften. Nach jeder Runde gibt es eine kleine Pause. In der reicht euch der Feuerhüter in die Hütte Wasser zum Trinken und bringt anschließend neue Steine.

Sollte jemand die Schwitzhütte verlassen müssen, dann ist das nur in den Pausen möglich – und auch das nur in Ausnahmesituationen. In solch einem Fall sagt ihr ‚O Mitakuyasin‘ und bittet, die Hütte verlassen zu dürfen. Sollte jemand aus irgendwelchen Gründen unbedingt während der Zeremonie aus der Hütte raus wollen, dann müssen wir die ganze Zeremonie von vorn beginnen. Wer also nur wenig Hitze verträgt oder unter Platzangst leidet, der bleibt lieber in der Nähe des Eingangs.

Denkt daran, bis zum Beginn der Schwitzhütte viel zu trinken. - Gibt es noch irgendwelche Fragen?“

„Ich habe meine Regel. Darf ich trotzdem mit in die Schwitzhütte?“, fragte eine von uns Neulingen.

„Natürlich. Wenn du möchtest, kannst du eine Bikinihose anziehen“, antwortete Gerda.

„Und was tragen wir?“, fragte eine andere Unerfahrene.

„Schamanenblau“, antwortete Karsten, der andere Assistent von Gerda.

„Wir sind nackt“, übersetzte Frank.

Mich wunderte das überhaupt nicht, denn Badekleidung hatte nicht auf der Mitbringliste gestanden. Die Frage, die mich beschäftigte, war eher praktischer Art.

„Ich habe eine Pionierblase“, sagte ich und erklärte den ahnungslosen Gesichtern um mich herum: „Die ist immer bereit.“ Es war ein Insiderwitz, den ich gern benutzte, um mehr über mein Gegenüber zu erfahren, ohne dabei viele Fragen stellen zu müssen. Die Reaktion darauf verriet mir nämlich, ob derjenige seine Vergangenheit als Ossi oder Wessi verbracht hatte. Als Kind der DDR war ich natürlich Junger Pionier gewesen. Und dazu gehörten neben dem Halstuch und der Pionierbluse auch die zehn Gebote und der Pioniergruß „Für Frieden und Sozialismus. Seid bereit!- Immer bereit!“

Weil niemand auf meinen Insiderwitz reagierte, löste ich das Rätsel auf: „Ich muss öfter aufs Klo.“ Dann fügte ich noch hinzu: „Besonders dann, wenn ich viel trinke.“

„Das ist kein Grund, die Zeremonie zu unterbrechen“, sagte Gerda.

„Und was mache ich dann?“, hakte ich nach.

„Dir wird schon was einfallen.“

Gerda zog sich von der Gruppe zurück, um sich auf die Zeremonie am Abend vorzubereiten. Ihre Assistenten übernahmen alles Weitere. Karsten brachte einen Korb mit bunten Stoffresten. Wir schnitten daraus 108 etwa 15 Zentimeter große Tücher aus. In jedes gaben wir eine Prise Tabak und knoteten es – verbunden mit einem Wunsch – nebeneinander an eine lange Schnur. Danach gingen wir alle nach draußen.

Ungefähr 100 Meter vom Haus entfernt standen auf einer Wiese um einen Feuerplatz herum vier Weidengerüste in Igluform. Das waren die Schwitzhütten – für jede Himmelsrichtung eine. Jede Hütte war etwa eineinhalb Meter hoch und hatte einen Durchmesser von etwa vier Metern. In der Mitte bzw. rechts vom Eingang war in jeder Hütte ein etwa 50 Zentimeter tiefes Loch im Boden ausgehoben. Und vor jeder Hütte gab es einen kleinen, bewachsenen Erdhügel von rund 50 Zentimeter Höhe – das war die Mesa, der Altar.

„Wir nehmen heute die Nordhütte“, sagte Frank und zeigte auf das Gerüst neben sich. Dann bildeten wir kleine Gruppen.

Eine schnitt die verrotteten schwarzen Bänder von der Decke des Weidengerüsts unserer zukünftigen Schwitzhütte ab, entfernte vom Boden altes Stroh, schöpfte das Wasser aus dem Loch, holte frisches Stroh aus dem Pferdestall und legte damit den Boden der Hütte aus. Eine Frau entfernte von der Mesa vertrocknete Blätter. Aus dem, was die Natur Mitte März wachsen ließ, band sie einen bunten Strauß, den sie in eine Vase auf die Mesa stellte.

Eine andere Gruppe kümmerte sich um das Feuer. Sie hackten Holz und schichteten unter Franks Anleitung auf dem Feuerplatz die großen Scheite gut einen Meter hoch auf. Sie stopften Zeitungspapier in die Lücken und legten die abgeschnittenen schwarzen Bänder darauf. Zum Schluss stapelten sie 44 kindskopfgroße Steine auf die Holzscheite. Weil es nach Regen aussah, deckten sie das vorbereitete Feuer mit einer großen Plastikplane ab.

Meine Gruppe war für das Abdecken der Schwitzhütte verantwortlich. Wir bildeten eine Menschenkette, die vom Dachboden des Hauses bis zu einer Schubkarre reichte, die vor der Tür stand. Unzählige verkohlte Steppdecken, angesengte Tagesdecken und löchrige Wolldecken wurden so von Hand zu Hand gereicht. Geschickt balancierten wir die wackeligen Deckentürme dann mit der Schubkarre zum Schwitzhüttenplatz.

Bevor wir mit dem Abdecken der Hütte begannen, trafen sich die Männer und Frauen aller drei Gruppen vor dem Himde-Haus. Vier von uns zogen sich ihre Schuhe aus und gingen in den Gruppenraum. „Seid vorsichtig“, rief Karsten ihnen hinterher. „Wenn ihr die Schnur mit den Tabaksäckchen einmal aufgenommen habt, darf sie den Boden nicht mehr berühren.“

Wir übrigen bildeten unter dem Fenster des Gruppenraumes eine Schlange und rutschten Stück für Stück weiter, um die Schnur aus dem Fenster entgegenzunehmen. Singend schritten wir langsam zum Schwitzhüttenplatz, wo wir die Schnur spiralförmig auf dem Dach des Weidengerüsts platzierten.

Darüber legten wir unter Karstens Anleitung die Decken. Wir ordneten sie schuppenförmig an, sodass sie sich selbst hielten. Besondere Aufmerksamkeit widmeten wir dem Eingang. Die Öffnung sollte frei bleiben, und doch musste sie jederzeit mit einer weiteren Decke lichtdicht abzudecken sein – und das alles ohne Nadeln und Klammern. Die untersten Deckenränder beschwerten wir am Boden mit Steinen. Dann kroch Karsten in die Hütte, um sie auf ihre Tauglichkeit zu prüfen. „Hier ist es noch hell“, rief er von drinnen und beulte jeweils an den entsprechenden Stellen mit der Faust die Deckenhaut der Schwitzhütte. Es sah so aus wie der Bauch einer Schwangeren, wenn das Ungeborene sich drehte. Auf diese Stelle legten wir eine weitere Decke. Erst als Karsten keine lichtdurchlässige Stelle mehr fand, zogen wir über die gesamte Schwitzhütte eine riesengroße Stoffplane, die wir ebenfalls mit Steinen am Boden beschwerten. Dann rief er Gerda per Handy an, damit sie kam, um die Schwitzhütte zu überprüfen.

Sie zog mal hier und mal dort an dem abgedeckten Weidengerüst. Danach kontrollierte sie das Feuer. Sie rüttelte mal hier an dem aufgeschichteten Holzstoß, stieß mal dort an die Steine. Erst, als sie anerkennend nickte, atmeten Frank und Karsten erleichtert auf.

„Holt jetzt alles, was ihr für die Mesa mitgebracht habt“, forderte uns Gerda auf. „Frank ist heute unser Feuerhüter. Bringt gleich das Feuerhütergeschenk für ihn mit, zum Zeichen eures Dankes für seine Arbeit heute Abend. Und nicht vergessen: Viel trinken!“

Ich hatte den ganzen Tag lang Mühe damit, denn ich traute mich gar nicht, noch mehr zu trinken, weil ich jetzt schon ständig pullern musste. Ich hatte eben eine schwache Blase, und die Anspannung tat wohl ihr Übriges dazu.

„Ich bin ganz aufgeregt“, sagte mir Karla auf dem Weg ins Zimmer. Sie war ebenfalls Schwitzhüttenneuling. „Und du?“

„Eher neugierig“, erwiderte ich. „Keine Ahnung, was mich nachher erwartet.“

„Ihr müsst es euch wie in der Sauna vorstellen“, sagte Hilde, eine Erfahrene.

„Au Backe“, gestand ich. „Ich war erst ein einziges Mal in der Sauna und fand das schrecklich. Ich hasse Hitze.“

Es dämmerte bereits, als ich mit meinem Feuerhütergeschenk auf den Platz zurückkam. Auf der Mesa standen mittlerweile kleine Statuen indischer Götter, laminierte Bilder von Jesus und Maria, Bären, Wölfe und Hirsche aus Plastik, bunte Ketten, Steine und Federn. Jemand hatte sogar Medikamente auf den Altar gelegt. Weil ich nichts Bestimmtes für die Mesa vorgesehen hatte und in der Schwitzhütte sowieso keinen Schmuck tragen durfte, legte ich einfach meine Goldkette darauf.

Ich überreichte Frank mein Geschenk, was er zu den anderen in eine Tasche legte. Anschließend stellte ich mich mit den anderen Männern und Frauen in eine Schlange zum Räuchern. Solange wir in Bewegung gewesen waren, hatte ich den ganzen Nachmittag über keine Kälte gespürt. Doch nun konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen, wie ich es in Kürze nackt im Freien aushalten sollte.

Endlich war ich an der Reihe, geräuchert zu werden. Es wurde gemacht, um uns für die Schwitzhütte zu reinigen. Für mich war das, wie fast alles an diesem Tag Neuland. Ich stand vor Karsten, der in seiner rechten Hand eine wunderschöne Feder hielt und in der Linken ein Schälchen mit glimmendem Salbei. Mit der Feder fächerte er den Rauch des verbrannten Krautes an meinem Körper entlang, um meine Aura zu reinigen. Er begann unter meinem linken Fuß, fuhr die linke Seite entlang über den ausgestreckten Arm bis zum Kopf hoch und dann die rechte Seite entlang wieder bis zum Boden herab. Als er beim rechten Fuß angekommen war und vor mir hockte, musste ich mich an ihm festhalten, um nicht umzufallen. Abschließend wedelte er mir den Rauch ins Gesicht und die Linie meiner Körpermitte entlang nach unten. Der Rauch biß mir in den Augen und ich hustete stark. Danach musste ich mich umdrehen und der ganze Vorgang wiederholte sich an meiner Körperrückseite. Als er die Räucherung hinter mir beendet hatte, stand Karsten wieder direkt vor mir und wedelte mit der Feder ein letztes Mal über meinen Kopf.

Nach diesem Ritual, dem sich nicht nur die Teilnehmer, sondern auch Gerda und ihre Assistenten unterzogen, verteilte sich die Gruppe auf dem Schwitzhüttenplatz so, dass alle mit dem Blick in Richtung Süden standen. Gerda rief die Kraft dieser Himmelsrichtung an und bedankte sich bei ihr. Dann drehte sich die ganze Gruppe Richtung Norden, dann Richtung Westen und zum Schluss sahen alle in Richtung Osten. Gerda wiederholte jeweils ihre Anrufungen.

Anschließend richteten wir unsere Aufmerksamkeit auf die noch dunkle, kalte Feuerstelle. Bevor Frank es anzündete, bedankte er sich bei den Holzscheiten und Steinen dafür, dass sie sich für diese Schwitzhütte zur Verfügung gestellt hatten. Schnell fraß sich das kleine Flämmchen durch das aufgeschichtete Holz und Papier. Funken stoben in den dunklen Himmel.

„Das ist die Feuerlinie.“ Gerda zeigte auf die kürzeste Verbindung zwischen Feuer und Schwitzhütteneingang. „Die darf ab jetzt nicht mehr übertreten werden.“

Die Gruppe stand um das Feuer herum und sah zu, wie die Flammen immer höher stiegen.

Wir fassten uns an den Händen und sangen Lieder – einige waren in Deutsch, andere hatten indianische oder englische Texte. Ich kannte kein einziges Wort davon, doch die Melodien waren angenehm einfach. Viele der Texte wiederholten

sich von Strophe zu Strophe, sodass ich einfach mitsang, so gut es ging, ansonsten summte ich einfach nur mit. Das gemeinsame Singen gefiel mir sehr gut. Ich fühlte mich geborgen zwischen all den fremden Leuten und hatte ein wohliges Gänsehautfeeling.

„Alle Frauen folgen mir jetzt barfuß in die Schwitzhütte, um sie zu weihen“, sagte Gerda nach einer Weile. „Die Männer bleiben am Feuer.“

Was tue ich hier?, hinterfragte ich mein Handeln, als ich meine Schuhe auszog und mich entscheiden musste zwischen kaltem, harten - dafür aber sauberem Boden fern des Lagerfeuers, oder warmen, aufgeweichten Matsch in dessen Nähe. *Was zum Teufel noch mal tue ich hier?*, beobachtete ich mich kritisch, während ich von einem Fuß auf den anderen tänzelnd – um den Kontakt zum kalten Erdboden auf das Minimalste zu reduzieren – Gerda und den Frauen folgte, die im Gänsemarsch vor mir her liefen. Wir schritten einmal außen um die Schwitzhütte herum, bevor wir hintereinander in ihren Bauch krochen. *Was um Gottes Willen tue ich hier?*, bezweifelte ich meine Intelligenz, als ich bei etwa sechs Grad über Null in einer dunklen, kalten Hütte auf dem strohbedeckten Boden saß und Lieder sang, nachdem Gerda sich bei der Schwitzhütte bedankt hatte. I c h – die ich zu Hause doch schon eine Blasenentzündung bekam, wenn ich nur sah, dass meine Söhne barfuß auf den kalten Küchenfliesen liefen.

Allein der Gesang der Männer draußen am Feuer stimmte mich versöhnlich.

„Nicht über die Feuerlinie laufen“, erinnerte Gerda, als wir Frauen nacheinander wieder aus der Schwitzhütte krochen. „Geht jetzt ins Haus und macht euch für die Schwitzhütte fertig. Reduziert eure Gespräche auf das Notwendigste.“

Ich fluchte lautlos, als ich auf einem Bein hüpfend mit Papiertaschentüchern versuchte, mir den Matsch von den Füßen zu entfernen, bevor ich meine Socken anzog, um den Schmutz nicht in die Schuhe zu schieben.

Zurück am Feuer, glaubte ich nicht wirklich, was ich sah: Da standen erwachsene Männer und Frauen fast nackt am Lagerfeuer – an einem kalten Märzabend. Ich war im Bademantel und Badelatschen gekommen, andere in Pullover und Socken. Viele waren in Stiefeln und mit Handtüchern umwickelt erschienen. Je nach Vorliebe trugen die Leute zu ihrer Nacktheit Schal oder Mütze.

Schweigend standen wir am Feuer und beobachteten die Schlange vor der Schwitzhütte. Nach und nach verließ einer nach dem anderen wortlos das wärmende Feuer, entledigte sich seiner restlichen Garderobe und ging mit einem Handtuch in der Hand zu den Wartenden vor der Hütte.

Was mache ich hier?, hinterfragte ich mein Tun zum wiederholten Male an diesem Abend, als ich kurz im Gebüsch verschwand, um ein letztes Mal vorzusorgen, dass meine Blase die Schwitzhütte ohne Probleme überstehen würde. Dann zog ich meinen Bademantel aus und steckte ihn in eine regensichere Plastiktüte. Ich legte mir ein Handtuch über die Schultern, schlüpfte aus den Latschen heraus und fröstelte sofort, als ich mich vom Feuer abwandte.

Als Neuling hatten mir die Insider einen Platz in der Nähe der Tür empfohlen. Doch enge Räume bereiteten mir keine Sorge, mich beschäftigte etwas ganz anderes. Als überzeugte FKK-Anhängerin hatte ich mit Nacktheit keine Probleme,

dennoch wollte ich in der engen Schwitzhütte nicht neben einem Mann sitzen. Darauf achtete ich nun also besonders, als ich mich in die Warteschlange vor der Hütte einreichte. Ich fror entsetzlich, dennoch verzichtete ich auf erwärmendes Herumhüpfen oder Händereiben – aus Angst, mit solch trivialen Dingen das Ritual zu stören.

Endlich war ich dran. Gerda fächerte noch einmal mit einer Feder vor meinem Körper und über meinem Kopf, sagte etwas, was ich nicht verstand, und gab mich für die Schwitzhütte frei.

„Für alle meine Verwandten“, murmelte ich, weil mir die anderen fremdartigen Worte entfallen waren. Dann kroch ich vorsichtig in die Dunkelheit.

Ich hörte die anderen atmen und tastete auf dem Boden nach einem freien Platz. Als ich sicher war, eine Stelle gefunden zu haben, legte ich mein Handtuch dorthin, setzte mich darauf, zog meine Beine an und legte meine Arme um die Knie, um mich so wenigstens etwas zu wärmen. Ich konnte gar nicht so schnell zittern, wie ich fror. *Was tue ich verdammt noch mal hier?*

Ich war sozusagen vom Regen in die Traufe gekommen. Draußen, vor der Hütte, hatte ich mich wenigstens ein bisschen bewegen können, doch hier drin war es nicht nur kalt, sondern auch sehr, sehr eng. Es war schier unmöglich, Hautkontakt mit den anderen zu vermeiden. Das war extrem unangenehm! *Uahhh.*

Nach einer gefühlten Ewigkeit kam endlich Gerda in die Hütte gekrochen. Im Schein des Feuers beobachtete ich, wie Frank ihr eine Schale mit Wasser und einen Zeremonialbeutel reichte.

„Wir beginnen mit sechs Steinen“, sagte Gerda leise zu ihm.

Auf einer Mistgabel trug Frank jeden Stein einzeln vom Feuer in das Loch in der Schwitzhütte. Wir begrüßten jeden mit einem „Willkommen, heißer Stein“. Mit dem dritten Stein kam bereits eine angenehme Wärme in die Hütte, und schon beim sechsten Stein war es heiß. Frank verschloss den Eingang mit der darüber aufgerollten Decke, und Gerda begann mit der ersten Runde.

Sie rief verschiedene Kräfte und Welten an. Jede dieser Angerufenen begrüßte sie mit einer Prise Kräuter, die sie auf die heißen Steine legte und mit etwas Wasser bespritzte. Der aufsteigende Dampf nahm mir schon nach kurzer Zeit die Luft zum Atmen, und es wurde extrem heiß in der Hütte. Bald glaubte ich nicht mehr sitzen zu können, und wurde unruhig. Rücksichtslos stieß ich an die Körper neben mir und verschaffte mir so ausreichend Platz, um mich in der Fötusstellung hinlegen zu können. Dabei spürte ich eindeutig den Körper eines Mannes an meiner Haut, doch das war mir in diesem Augenblick völlig egal. Es fiel mir schwer, Gerdas Worten zu lauschen, und ich hatte nur den einen Wunsch, dass dieser Albtraum schnellstens vorbei sein möge.

Plötzlich wurde die Decke zurückgeschlagen. Frische, kalte Luft drang in die Schwitzhütte. Frank gab den Beiden am Eingang Flaschen mit Wasser, die sie dann an uns im Inneren der Hütte weiterreichten. Ich trank gierig die eiskalte Flüssigkeit, es störte mich überhaupt nicht, dass ich dabei kleckerte. Vielmehr wunderte ich mich, dass es auf meinem heißen Körper nicht zischte.

Ich überlegte, ob ich jetzt in der Pause die Schwitzhütte verlassen sollte. Doch das Einzige, was mich davon abhielt, war ein tiefes inneres Gefühl, das mir sagte, dass

hier etwas ganz Besonderes auf mich wartete. Es war ein Gefühl, welches mich an Weihnachten in Kindertagen erinnerte - das Gefühl zu wissen, dass es ein Geschenk geben wird, aber nicht zu wissen, was es sein wird.