

ERKENNTNIS. In der schamanischen Schwitzhütte geht es um Selbsterfahrung und spirituelles Erleben. WOMAN-VIVA-Redakteurin Pia Kruckenhauser (man muss schon ganz genau schauen: Sie sitzt vorne links!) hat es ausprobiert.

Auf dem Weg zu mir...

*Glück, Freiheit und gleichzeitig die totale Geborgenheit – all diese ekstatischen Gefühle lassen sich in einer **schamanischen Schwitzhütte** finden. Die Voraussetzung: Man muss sich ernsthaft auf das Ritual einlassen. Bericht eines Selbstversuchs.*

FOTOS: FLORIAN RAINER | REDAKTION: PIA KRUCKENHAUSER

Der Duft von Weihrauch liegt in der Luft, es ist stockfinster. Nur das rötliche Glühen von unendlich heißen Lavasteinen sorgt für einen schwachen Schein. Ich sitze dicht an dicht mit 18 anderen Menschen in einer schamanischen Schwitzhütte. Es ist ganz ruhig, nur das rituelle Singen des Schamanen ist zu hören, der mit seinem Lied die Kraft des Jaguars anruft. Ein bisschen kommt es mir vor wie Geisterbeschwörung. Plötzlich zischt es, Wasser fließt über die glühenden Steine. Die Hütte füllt sich mit Dampf, es wird so heiß, dass ich fast nicht mehr atmen kann. Das Nächste, was ich weiß, ist, dass ich mit dem Jaguar über den nächtlichen Sternenhimmel jage, die Hitze ist wie weggeblasen. Ich fühle mich frei wie nie. Wie das passiert ist, kann ich nicht erklären, aber ich bin definitiv mitten drin in dieser Vision.

DAS UNSICHTBARE. Das Unfassbare, das quasi nicht Reale, faszinierte mich schon als junges Mädchen. Ich bin in einem uralten Haus aufgewachsen mit Geheimgang aus dem 17. Jahrhundert. Bereits als Jugendliche hatte ich oft den Eindruck, nachts nicht ganz alleine in meinem Zimmer zu sein. Natürlich war kein fremder Mensch da, es war das Empfinden einer anderen, nicht sichtbaren Energie. Es war schon leicht unheimlich ab und zu, aber gefürchtet habe ich mich nie wirklich. Ich wusste, dass mir diese „Geister“ nichts tun. Und für mich war daher immer schon klar: Nicht alles, was es auf dieser Welt gibt, können wir mit unseren fünf Sinnen erfassen. Verschiedene Methoden der Selbsterfahrung habe ich bereits ausprobiert: Meditation, Familienaufstellung, Reiki und mehr. Trotzdem kann man mich definitiv nicht ins esoterische Eck stellen, ich stehe fest mit beiden Beinen im Leben – laufe auch nicht mit Walle-Walle-Ge-wändern durch die Gegend. Doch als ich auf Udo Vuko- ➔



REISE ZUM ICH. Pia Kruckenhauser hilft bei den Vorbereitungen zum Aufbau der Schwitzhütte.

vics gestoßen bin, war meine Neugierde sofort geweckt. Der Schamane und Körperpsychotherapeut arbeitet mit dem Nagual. Dieser Begriff steht für das Unfassbare, das, was hinter unserer bewussten Wahrnehmung ist. Wir können es nicht sehen oder spüren – nur in besonderen Situationen und Bewusstseinszuständen. In seinen Workshops und Ritualen macht Vukovics das Unfassbare erlebbar. Dadurch soll man einen besseren Zugang zu sich selbst bekommen, zu seiner Wahrnehmung und den tiefen inneren Wünschen und Bedürfnissen. Das will ich auch. Und beim nächsten Workshop bin ich schon dabei.

RITUALKUNST. Um das Unfassbare zu erfahren, reicht es natürlich nicht, sich nachts in eine enge Hütte zu quetschen und zu warten, was passiert. Die Sinne müssen erst geschärft werden. Das geschieht mit der Vorbereitung auf das Ritual, die bereits Teil des Workshops ist. Ich komme um die Mittagszeit beim Haus des Schamanen an. In der Nähe von St. Pölten hat er ein kleines Seminarzentrum aufgebaut. Wir sind 19 Teilnehmer und fangen gleich mit dem Bau der Schwitzhütte an. Weidenzweige werden dafür zu einem Gerüst zusammengebunden, das anschließend mit Decken, Tüchern und Teppichen bedeckt wird. Im Inneren wird ein gut 50 cm tiefes Erdloch ausgehoben, daneben ein riesiger Holzstoß aufgeschichtet, in dem jede Menge Lavasteine liegen. Nach getaner Arbeit stärken wir uns erst mal beim gemeinsamen Essen.

DIE MACHT DES FEUERS. Sobald es finster ist, begeben wir uns wieder zur Schwitzhütte, die etwas abseits aller öffentlichen Wege auf einer Wiese steht. In seinem Schamanen-Ornat beginnt Vukovics nun mit dem eigentlichen Ritual. Wir bilden einen großen Kreis rund um den Holzstoß, dann wird dieser angezündet. Udo singt rituelle Lieder. Die Flammen schießen hoch hinauf in den Himmel und geben intensive Hitze ab. Angenehm an diesem eher kühlen Abend – wir haben erst Anfang März. Als Nächstes legen wir mit kleinen Steinen einen Weg vom Feuer zur Hütte. Es gibt drei Eingänge, die jeweils mit einem Tor aus Weidenruten markiert sind: Einen für die Geister, einen für die Menschen und einen für die Scheibtruhe, in der später die glühend heißen Lavasteine zur Hütte transportiert werden. Nachdem noch einige organisatorische Dinge geklärt wurden (wer bewacht das Feuer, wer wird später die Steine zur Hütte bringen), gehen wir wieder zurück zum Seminarzentrum, wo wir die nächsten Stunden gesellig verbringen. Immerhin müssen die Steine zumindest fünf Stunden im Feuer prasseln, damit sie, mit Wasser über-



SELBST GEBAUT. Beim Aufstellen der Hütte aus Weiden und Decken helfen alle zusammen. Dieser Prozess ist ein wichtiger Teil des Rituals.



FESTGEWAND. Schamane Udo Vukovics im vollen Ornat. Jedes Totem, jeder Schmuck hat kosmische und spirituelle Bedeutung.

gossen, genug Hitze abgeben für die erhofften Visionen.

Die anderen Teilnehmer haben schon Erfahrung mit diesem Ritual. Viele befinden sich in der Ausbildung zum Schamanen, einem mehrjährigen Workshop-Zyklus. Dabei sollen unser verschüttetes magisches Wahrnehmungspotenzial und die Verbindung mit unserem tiefen Inneren sowie den kosmischen Spirits wiederhergestellt werden. Der Schamane vermittelt zwischen den Menschen und den kosmischen Kräften. Unsere Gruppe ist bunt zusammengewürfelt: Ein Lehrer ist dabei, ein Paar, beide Floristen, eine Ärztin, eine Krankenschwester, eine Bautechnikerin, eine Lebensberaterin, ein Pilot, eine Pensionistin, eine junge Mutter, eine Shiatsu-Therapeutin.

KOSMISCHE KRAFT. Vorbereitend erklärt Udo, was in dieser Nacht passiert. Es gibt mehrere Aufguss-Durchgänge, jeder ist einem Spirit gewidmet, die jeweils passende Essenz wird dazu geräuchert. Weihrauch, Salbei und Wacholder: alte Reinigungsdüfte, die ich von der Anwendung ätherischer Öle her kenne. Dann erfahre ich, dass jeder Schamane seinen eigenen Mythos hat, der auf archetypischem Wissen, das sind Urbilder menschlicher Vorstellung, wie z. B. die Hexe im Märchen, beruht. Für Udo ist der Jaguar zentral. Er verkörpert den Hüter des heiligen Feuers und die Kraft des Anfangs. In der schamanischen Tradition ist er der Unterwelt zugeordnet, dem Reich der vitalen Energie. Er ist ein Symbol kosmischer Kräfte und hilft uns dabei, in jenen ekstatischen Zustand zu kommen, in dem Visionen möglich sind.

EINTAUCHEN. Inzwischen ist es nach Mitternacht, ich bin schon ziemlich gespannt. So recht kann ich mir nicht vorstellen, wie das funktionieren soll. Gott sei Dank geht es jetzt endlich zur Sache, wir wandern zurück zur Schwitzhütte. Dort angekommen, heißt es, tapfer sein. Wir müssen uns auf der Wiese ausziehen – das Schwitzen macht, genauso wie in der Sauna, nur nackt Sinn. Das kostet einige Überwindung, denn sobald man nicht mehr in unmittelbarer Nähe des Feuers ist, liegt Raureif auf dem Gras, der Boden ist eiskalt. Leicht verlegen stehe ich im Bademantel herum, bis ich an der Reihe bin und die Schwitzhütte betrete. Als endlich alle drinsitzen, wird der Eingang verschlossen. Ein leichtes Gefühl der Panik macht sich in mir breit. Ich bin eingezwickelt zwischen lauter



FEUERKREIS. Beim Entzünden des Holzstoßes bilden die Teilnehmer des Workshops einen Kreis. Im Feuer werden Lavasteine fünf Stunden lang erhitzt. Mit ihnen wird später die Schwitzhütte aufgeheizt.

Menschen und habe keine Ahnung, was passieren wird. So schlimm wird es schon nicht werden, schießt es mir hoffnungsvoll durch den Kopf. Immerhin gehe ich ja auch gern in die Sauna. Udo fragt noch einmal in die Runde, wie sich jeder fühlt, dann geht es los.

FREIHEIT. Auf einmal ist meine ganze Panik wie weggeblasen. Es beginnt zu dampfen, ich jage mit dem Jaguar durch den Kosmos und in mir breitet sich ein unglaubliches Glücksgefühl aus. Da ist Freude, Freiheit von Angst, eine Art Süße, unendliche Weite und gleichzeitig totale Geborgenheit. Die Beschränkung von Raum und Zeit scheint aufgehoben, es kommt mir vor, als sei wirklich alles möglich. Ich wünsche mir, dass es ewig so weitergeht, dieses Gefühl nie wieder aufhört.

Das tut es zwar irgendwann doch und ich muss aus der Schwitzhütte hinaus in die kalte Nacht, doch es gibt ja noch weitere Aufgüsse. Insgesamt drei Mal wiederholen wir das Ritual, und jedes Mal stellt sich dieses unglaubliche Gefühl ein. Es wird sogar noch besser und intensiver, verändert sich etwas. Unendliche Sicherheit und Geborgenheit breiten sich in mir aus. Worte, die diesen unglaublichen Emotionen gerecht werden, kann ich auch jetzt noch nicht wirklich finden.

Zwischen den Aufgüssen stehen wir im Bademantel rund um das Feuer und tauschen unsere Erfahrungen aus. Ekstase ist das, was ich hier erlebe, erfahre ich. Ich bin total erfüllt davon,



UNTERLAGE. Der Boden wird mit Stroh ausgelegt, damit man nicht auf der nackten Erde sitzt. Nur ein Loch für die heißen Steine bleibt frei.

die kalte Nacht spüre ich gar nicht. Als das Ritual zu Ende geht, wird es bereits hell. Wir ziehen uns wieder an und wandern zurück zum Haus. Ein gemeinsames Frühstück gibt es noch, um sieben Uhr falle ich in meinen Schlafsack und schlummere sofort tief und fest.

PFORTEN DER WAHRNEHMUNG. Was in dieser Nacht genau passierte, ist eigentlich unbeschreiblich. Das Unfassbare eben. Ich konnte fliegen und

sah den Kosmos durch die Augen des Jaguars, fühlte mich frei wie nie. Mich hat es an Jim Morrison erinnert: Der Sänger der US-Band *The Doors* meinte, der Geist eines indianischen Schamanen sei als Kind in ihn gefahren. Er thematisierte das in seiner Musik, der Name der Band steht für *The Doors of Perception*, die Pforten der Wahrnehmung. Morrison nahm sich als *Lizard King*, König der Eidechsen, wahr. „I am the Lizard King, I can do anything“, schrieb er 1968 in einem Gedicht. Irgendwie haben sich auch meine Pforten der Wahrnehmung geöffnet. Ich habe erstmals erlebt, welch intensive Gefühle überhaupt möglich sind: eine der besten Erfahrungen, die ich je gemacht habe. Nicht zum letztem Mal, wie ich hoffe. Der nächste Workshop steht schon im Kalender. ■

INFOS & KONTAKT

Udo Vukovics ist schamanischer Lehrer und Körperpsychotherapeut. Er beschäftigt sich seit fast 30 Jahren intensiv mit Trance, Sufismus und Schamanismus. Im Laufe seiner spirituellen Ausbildung erhielt er spezielle schamanische Einweihungen in der Wildnis des Hochgebirges. Seine Kenntnisse vermittelt er in Workshops und Ritualen. nagual-schamanismus.at.