



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



**Sabine Warner**

**Morning Moon  
Bear**



© 2017 Sabine Warner

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7439-0301-2

Hardcover: 978-3-7439-0302-9

e-Book: 978-3-7439-0303-6

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Unter Raben	8
Die Körperreise	10
Das Schwitzhütten-Ritual	17
Der Feuerlauf	27
Mein wahrer Name	29
Flicka, das Pferd der Pferde	32
Meine Zeit in Amerika	50
Vogge	52
„Gib mir ein Zeichen!“	60
Flickas Tod	66
Dunkle Stunden	72
Meine Herde, das bin ich	76
Oma Ama	153
Geburt zwischen Feuer und Eis	164
Meine Familie	169
Mein allerliebster Hubi	177
Ausbildung bei Dancing Thunder	186
Michels Begegnung mit Thunder	196
Wichtige Menschen	201
Patientenschicksale	211
Sorry, ich bin Red	237
Mein Heilzentrum	244
Danksagung	246

Für meine Familie

Die Autorin und der Verlag lehnen jede Verantwortung ab für Folgen, die direkt oder indirekt aus der Lektüre des Buches entstehen.

## Vorwort

Im August 2014 lud ich meine Ghostwriterin, Andrea Klasen, zu uns nach Sulzfeld ein, um mit ihr die Interviews für dieses Buch zu führen. Eine Woche saßen wir zusammen und ich habe ihr aus meinem Leben erzählt, von meinen Pferden, von meiner Familie, von meinen Patienten und von meinem ganz persönlichen Lebensweg.

Es ist der Weg eines Pferdemädchens, das zur schamanischen Heilerin wurde.

Dieses Buch ist eine Momentaufnahme. Es erzählt davon, wie ich *damals*, im August 2014, auf mein Leben geblickt habe.

Ich habe mich weiter entwickelt, und sehe manche Dinge heute teils auch anders. Aber so ist das im Leben; wir sammeln Puzzleteile und irgendwann blicken wir auf ein großes Bild.

Als mir Andrea dann das fertige Manuskript vorlegte, beschloss ich deshalb auch, den Inhalt des Buches nicht zu aktualisieren. Dann müsste ich besser einen Blog schreiben, weil sich ständig so vieles tut in meinem Leben.

In meinem Buch werden Rituale und Behandlungen beschrieben. Ich möchte meine Leser bitten, nichts auf eigene Faust davon zu probieren, sondern sich in die Hände eines erfahrenen Heilers zu begeben, der fachmännisch begleiten kann.

## Unter Raben

Irgendwann kamen die Raben in mein Leben. Sie waren plötzlich da, - oder immer schon da gewesen, wer weiß das schon. Auf einmal jedoch nahm ich sie wahr. Die beiden schwarzen Vögel kreisten über unserem Haus, ließen sich in den Bäumen nieder und beobachteten mich. Einer der beiden war ein mächtiges Tier mit einem Mordsschnabel. Er musste nicht schreien, um mir zu zeigen, dass er in meiner Nähe war. Wenn er da war, fühlte ich seine starke Präsenz und ich spürte das tiefe Wissen dieses Vogels.

„Da bin ich!“, schien er zu sagen.

Ich genoss die wohltuende Nähe dieses Rabens und seiner Gefährtin, und fühlte mich sehr geborgen bei diesen Vögeln. Ich nannte sie Krabat und Kantorka.

Die beiden begannen damit mich zu füttern. Und sie wussten, was ich brauche: Hagenbutten und Nüsse, vor allem Walnüsse legten sie mir hin. Nahrung fürs Hirn. Ich wiederum gab ihnen Mehlwürmer.

Raben einer Gruppe achten stets darauf, dass alle Mitglieder genügend zu fressen bekommen. In den Nachmittagsstunden treffen sie sich und tauschen Nahrungsmittel aus, damit alle Tiere genug haben. Menschen sind diese dunklen Schwärme oft unheimlich, aber Raben sind sehr soziale Tiere und unglaublich fürsorgliche Eltern.

Ich bekam immer mehr das Gefühl als gehöre ich zur Gruppe von Krabat und Kantorka. Sie sorgten sich um mich. Ich begann mit ihnen zu „fliegen“ und es entstand eine immer engere Verbindung zwischen uns. Sie verdeutlichten mir, wie wichtig Familie ist.

Als die Raben in mein Leben kamen, ging es mir nicht besonders gut. Ich litt unter schrecklichem Kopfweh, mir war furchtbar schwindelig und ich bin oft einfach umgefallen. Wenn ich wieder aufwachte, fehlten mir ein paar Sekunden der Erinnerung. Mein Gleichgewichtssinn funktio-

nierte nicht mehr, und am Schluss habe ich so gezittert, dass ich nicht mehr laufen und nicht mehr reden konnte. In dieser Zeit habe ich manchmal dreißig Stunden am Stück geschlafen. Wenn ich aufwachte, dachte ich nur: „Ich muss weiterschlafen“, - und mir fielen im gleichen Moment die Augen wieder zu.

Meinen Alltag bekam ich damals nicht mehr geregelt. Als Reitlehrerin zu arbeiten war kaum mehr möglich. Die Kopfschmerzen beherrschten mich. Sie waren so unerträglich, dass ich oft gedacht habe, ich hole mir jetzt einen Strick und beende diesen Schmerz. Kein Arzt konnte mir helfen.

„Frau Warner, Sie sind jetzt zweimal geschieden, ist doch klar, dass Sie nervlich angeschlagen sind. Wir beruhigen Sie jetzt mal.“ Das war alles, was sie mir sagten.

In dieser Zeit kamen die Raben und ich fing an, den immer gleichen Traum zu träumen. Den von einer Indianerin.

Flicka, mein geliebtes Pferd, das damals bereits tot war, begleitete mich in diesem Traum. Wir rannten Seite an Seite, über uns ein riesengroßer Vogel, vor dem ich wirklich Angst hatte. Ich sagte zu Flicka: „Du musst mit, Du musst rennen, ich muss flüchten!“ Flicka aber bremste ab, stellte sich vor mich und sagte: „Noi, du rennst ab jetzt nicht mehr. Du bleibst jetzt.“

Und in diesem Moment spürte ich einen großen Schatten über mir, einen erfrischenden Windhauch. Es war der riesengroße Vogel, der hinter mir landete. Es war ein Rabe. Er faltete seine Flügel ein und genau in dem Moment verwandelte er sich in eine Indianerin. Sie hatte geflochtene Zöpfe und ein geflochtenes Lederband, das um die Zöpfe gewickelt war. Ihr Kleid bestand aus einem nachtblauen, fast schwarzen Stoff, und war mit Muscheln bestickt. Die ruhigen Augen dieser Indianerin blickten mich an und in dem Augenblick wusste ich, dass ich wieder gesund werden würde. Sie trat auf uns zu, um Flicka und mich zu umarmen, und als sie ihre Arme ausbreitete,

wurden daraus Flügel und sie verwandelte sich zurück in einen Raben und flog davon.

Diesen Traum habe ich unzählige Male geträumt, und er war ein Schlüssel. Ich erzählte ihn meiner Freundin Anne, die als Heilpraktikerin arbeitet, und sie schlug vor, eine Körperreise zu machen.

## Die Körperreise

Ich lag auf dem Rücken und war gespannt, was nun passieren würde. Anne würde mich anleiten.

„Wir reisen jetzt in Dein Unterbewusstsein“, sagte sie. „Zehn Stufen führen in dieses Reich, nach jeder Stufe atmest Du und gehst dann tiefer hinab. Am Ende der Treppe wartet dann Dein Geistführer.“

Aufmerksam sah ich mich um, als ich auf der untersten Stufe angekommen war. Und plötzlich gab sich mein Geistführer zu erkennen. Es war Krabat, mein Rabe. Anne bemerkte meine Freude, einen Vertrauten getroffen zu haben.

„Geht nun gemeinsam in das nächste Zimmer. Dort steht Euer Reisegefährte. Das kann ein Schiff sein, ein Flugzeug, vielleicht ein Besen.“

Dieses Zimmer war leer, als wir es betraten, und Krabat gab mir zu verstehen, dass er selber das Reisegefährte war. Er bückte sich, so dass ich auf seinem Rücken Platz nehmen konnte. Dann flog er los. Es war ein unbeschreiblich schönes Gefühl so zu fliegen, und als ich die Arme ausbreitete, verwandelte ich mich plötzlich selber in einen Raben. Was war das für ein irres Gefühl: Ich spürte die Flügel an meinen Seiten, wie ich im Stande war, sie zu bewegen und elegant zu fliegen. Ich spürte wie der Wind meine Federn streifte, ich spürte meinen Schnabel, die Federn darauf, wie sie vom Wind gekämmt wurden,

ich war ein Vogel, so frei und so stark. Wir flogen durch eine Nebelwand, dann öffnete sich vor uns eine wunderschöne Landschaft.

„Wo bist Du?“, fragte Anne.

Ich konnte es kaum glauben.

„Ich bin in Amerika, ich bin im Adirondack-Park.“

Dort hatte ich mit meinem ersten Mann Jay gewohnt.

„Ich bin daheim, ich bin daheim“, rief ich, weil ich mich so freute, wieder in dieser Gegend zu sein.

„Kannst Du landen?“, fragte Anne.

„Ja, ich kann landen.“

In dem Moment, als meine Krallen festen Boden unter den Füßen hatten, verlor ich die Rabengestalt und war wieder ein Mensch.

„Wer bist Du? Kannst Du das erkennen?“

„Ich bin eine Frau, aber wart mal, da vorne ist Wasser, darin kann ich mich spiegeln.“

Und als ich auf die Oberfläche des Wassers blickte, sah ich, dass ich die Indianerin aus meinem Traum war, den ich so oft geträumt hatte. Ich selber war nun die Indianerin, die Flicka und mich umarmt, und sich dabei in einen Raben verwandelt hatte. Jetzt erfuhr ich auch ihren Namen. Die Frau in dem nachtblauen Muschelkleid hieß Mascha. Und Mascha heißt „Mond“.

Anne bat mich, mich umzusehen. Ich befand mich mitten in einem Indianerdorf. Lauter Zelte überall, Pferde, die beladen wurden.

„Wir brechen auf ins Winterlager“, sagte jemand. Es herrschte eine unangenehme Aufruhr unter meinen Stammesmitgliedern. Diese Aufregung ging auf mich über. Und plötzlich bekam diese Gefahr eine Gestalt. Als ich aufsah, ritt ein kahl rasierter Mann auf einem weißen Pferd wild galoppierend in unser Lager. Nur ein paar Haare hingen von seinem Kopf herunter, unten herum war er rot und er hielt eine Art Totschläger in seiner Hand. Hinter ihm eine Meute anderer Männer, die begannen, ein Massaker in unserem Lager zu veranstalten. Im nächsten

Moment hörte man Schreie, Kampfgebrüll, überall waren Blut, Tote. Und dann begannen die Angreifer, die Toten zu essen. Ich war starr vor Entsetzen. Der kahl Rasierte nahm plötzlich Kurs auf mich. Sein Schimmel hatte ein rosa Maul und ich kann Pferde mit rosa Maul (seitdem) nicht ausstehen. Er riss den Arm mit dem Totschläger in die Höhe, holte aus und schlug mir mit unglaublicher Härte auf den Kopf. Ich schmeckte Blut in meinem Mund. Mein Arm war ausserdem gebrochen, ich fiel zu Boden. Völlig verdreht lag ich da.

„Anne, ich will nicht, dass die mich auch fressen!“

„Sag dem Krabat, er soll Dich beschützen.“

Krabat legte seine Flügel über mich.

Dort, unter seinen schützenden Fittichen liegend, sah ich, wie das Gemetzel weiterging, bis auf einmal die Schmerzens- und die Todesschreie verstummten, und ich nur noch das laute Schlagen meines eigenen Herzens hörte. Mit einem Mal war alles vorbei und ich saß als Rabe in einem Baum.

Plötzlich fiel mir auf, dass während des Massakers im Bild unten rechts ein Indianer gesessen hatte. Er war unbeteiligt gewesen, ausserhalb der Szenerie. Nach dem Massaker war er aufgestanden und hatte begonnen, eine kleine Zeremonie abzuhalten. Er räucherte, und mit der Feder eines Rabens fächerte er den Rauch durch die Luft. Dann kam er zu mir, sah mich unvermittelt an und sagte: „Es ist alles gemacht. Deine Seele ist frei, Du kannst nun reisen. Du kannst gehen.“

Nach diesen Worten war alles vorbei und ich bin mit Krabat weggeflogen.

Nach dieser Körperreise war ich völlig benommen und sehr beeindruckt. Mir war klar geworden, dass es tatsächlich mehr zwischen Himmel und Erde gibt, als ich bisher angenommen hatte. Und endlich wusste ich, dass ich die Indianerin aus meinem Traum war, und ich wusste, was die Ursache meiner schrecklichen Kopfschmerzen war.

Anne hat trotz der Körperreise darauf bestanden, meinen Kopfschmerz im Max-Planck-Institut auch noch einmal schulmedizinisch untersuchen zu lassen. Im Max-Planck-Institut haben sie mir dann Hirnwasser gezogen und mir mitgeteilt, dass ich eine hochgradige Entzündung in meinem Kopf habe. Genaueres könnten sie mir nicht sagen. Per Ultraschall haben sie noch geprüft, ob die Durchblutung in meinem Gehirn funktioniert. Sie funktionierte, aber die Ärztin fragte mich, ob ich einen schweren Unfall gehabt hätte.

„Wieso?“, gab ich als Gegenfrage zurück.

„Na, da oben ist alles zertrümmert, als hätten Sie einen üblen Schlag auf den Kopf bekommen.“

Ich biss mir auf die Zunge. Hätte ich gesagt, dass diese Verletzung aus einem früheren Leben stammt, dann hätten sie mich sehr wahrscheinlich eine Etage höher untergebracht. In der Psychiatrie. Ich schüttelte stattdessen den Kopf und zuckte mit den Schultern.

Die Ärzte hatten keine Erklärung für all das und verschrieben mir Cortison, was ich ablehnte. Daraufhin gab es einen riesigen Streit mit meinem Mann Michel und meiner Mutter. Warum ich mir nicht helfen ließe? Warum würde ich dieses Kinkerlitzchenfuhrwerk da machen? Ich erklärte dann meinem Mann, dass das mein Körper sei und ich diejenige wäre, die fragen müsse, ob jemand mit ihr aufs Klo ginge und ihr beim Duschen helfe. Dass ich es wäre, die darauf angewiesen sei, dass andere mir das Essen klein schneiden und mich füttern, und dass ich diejenige wäre, die ihr Leben nicht mehr auf die Reihe kriegt, ich selber also entscheiden würde, was mit meinem Körper passiert, denn denken könnte ich noch. Es war furchtbar, aber ich war nicht bereit, mich in die Hände der Ärzte zu begeben. Auf der anderen Seite wusste ich nicht, ob Michel diesen Weg mit mir gehen würde. Unsere Beziehung stand auf der Kippe.

Ich rief Anne an, erzählte ihr von den Ergebnissen der Schulmediziner, und fragte sie, ob man denn wirklich Vernarbungen aus einem früheren Leben mitnehme. Anne erklärte mir, dass so etwas durchaus vorkommen könne, vor allem wenn man ermordet worden wäre. Das müsse dann aufgelöst werden.

Ich war wirklich verwundert. Auch schwirrte mir dieser Indianer im Kopf herum, der unten rechts im Bild gesessen hatte. Wer war dieser Mann? Anne löste das Rätsel. Sie zeigte mir auf einer Internetseite Dancing Thunder, den Häuptling der Susquehannocks in Florida. Auf dem Foto erkannte ich, dass genau das der Mann war, der unbeteiligt zugeschaut hatte. Im Nachhinein denke ich, dass Dancing Thunder in dieser Szenerie nur für meine Seele da gewesen war, um mir den Weg zu weisen.

Auf der Internetseite stand, dass Dancing Thunder in Europa lebt, genauer in den Niederlanden, und dass er in Kürze eine Schwitzhütte zum Thema „Rabenmedizin“ abhalten würde. Komisch dachte ich, wieso ausgerechnet Rabenmedizin, wo doch die beiden Raben mit mir wohnten? Ich musste unbedingt daran teilnehmen. Ich wollte mich anmelden. Gleichzeitig erwachten die Zweifel in mir. „Mann, wenn der in meinem Kopf hockt...“

Ich stornierte die Anmeldung wieder. Ich hatte wirklich Bammel. Das war gerade alles zu viel.

Aber dieser Indianer ließ mich nicht los. Ich träumte von ihm folgenden Traum: Während einer Geburtstagsfeier stand er am Büfett, ich erkannte ihn von hinten, als er sich plötzlich umdrehte, mich ansah und sagte: „Schön, dass Du da bist.“

Ich konnte nicht viel mehr erwidern als ein völlig geistloses: „Ah?!“

Dancing Thunder sagte weiter: „Du willst doch gesund werden, oder?“

„Ja!“

„Dann“, sagte er, „musst Du Deinen wahren Namen wissen.“

„Ah“, entfuhr es mir wieder.

„Du musst doch wissen, wer Du bist“, erklärte er mir weiter.

„Ah“, stieß ich wieder aus und ärgerte mich über meine Unfähigkeit, dieser Situation gewachsen zu sein. Ich starrte ihn weiter an.

„Willst Du jetzt gesund werden oder nicht?“

„Ja!“

„Willst Du es wirklich?“

„Ja!!!“

„Dann musst Du Deinen Namen wissen. Dann musst Du zu mir kommen.“

„Ahhhhhh!?!“, konnte ich wieder nur sagen. Dann wachte ich auf.

„So, jetzt bin ich völlig durchgedreht“, schoss es mir durch meinen Kopf. Als ich mich wieder etwas gefangen hatte, griff ich zum Telefon und rief wieder bei der Agentur an, die Seminare mit Dancing Thunder veranstaltet: „Sie, das ist jetzt vielleicht ein bisschen blöd, aber ich habe jetzt von dem Indianer geträumt und er hat gesagt, ich muss kommen.“ Völlig gelassen antwortete die Dame am Telefon: „Ja, ja, das macht er immer, wenn er unbedingt jemanden treffen muss.“ Mir stand vor lauter Verwunderung der Mund offen. „Ach so“, war alles, was ich stotternd rausbrachte.

„Ja, das ist dann wichtig, dass Ihr Euch kennenlernt“, erklärte sie das Unerklärliche. „Ahhhh, okay.“

Ich habe dann zwei Plätze gebucht, für meinen Mann Michel und für mich.

„Du, ich fahre da jetzt hin, ich mache das jetzt“, sagte ich zu ihm.

„Gut“, erwiderte Michel. „Ich fahre mit Dir, aber ich nehme nicht teil.“

So unsere Vereinbarung. Eine Freundin von mir wollte seinen Platz im Kurs dann übernehmen.

Der Tag des Kurses kam, und als ich den Kursraum betrat, traute ich meinen Sinnen nicht: Dancing Thunder stand am Büfett, mit dem Rücken zu mir, er drehte sich um und sagte: „Schön, dass Du da bist.“ Und wieder konnte ich nur mit einem schulmädchenhaften „Ahhh!“ zurückgrüßen.

Er lachte.

„Du wärest nicht gekommen, wenn ich Dich nicht gerufen hätte, oder?“ Ich nickte.

„Und wo ist jetzt Dein Problem?“

„Mei Erbs“, erklärte ich ihm. „Es kann Parkinson sein, vielleicht MS, sagen die Ärzte. Ich werde im Rollstuhl enden, und ich möchte wenigstens, dass es aufgehalten wird.“

„Nun, willst Du jetzt gesund werden oder nächste Woche?“

„Moment mal“, entgegnete ich. „Ich soll im Rollstuhl enden, ich habe MS oder Parkinson, und beides ist nicht heilbar!“ Ein wenig wütend blickte ich ihn an.

„Doch!“, sagte Dancing Thunder. „Du hast nämlich Parasiten im Kopf.“

Also jetzt reichte es doch wohl! Was fiel ihm ein! Ich hatte doch keine Würmer im Hirn!

„Also ich weiß jetzt nicht“, drückte ich meine eigentliche Empörung etwas weniger heftig aus.

„Aber ich weiß es“, sagte er. „Willst Du jetzt gesund werden oder wann?“

„Nächste Woche!“, schoss es aus mir heraus. Wieder kniff ich.

Und dann sagte er: „Ist eine Kleinigkeit, ich mache das weg, aber Du musst es wollen. Du musst lernen, wer Du bist, und dann wirst Du gesund.“ Ich blickte ihn schweigend an, und dann machte ich meine erste Schwitzhütte mit ihm.

## Das Schwitzhütten-Ritual

Bei dieser ersten Schwitzhütte war ich unglaublich nervös. Dancing Thunder hatte mich neben sich Platz nehmen lassen, damit ich gut behütet war, falls mir schlecht wurde, denn bei großer Hitze, etwa in einer Sauna, wurde mir immer schwindlig. Und in einer Schwitzhütte sollte es noch heißer sein, wurde erzählt, zudem stockfinster.

Dancing Thunder passte auf mich auf, und ich fasste ein wenig mehr Vertrauen in die Dinge, die da kommen sollten. Dancing Thunder jedoch machte eine Hütte der „Bärenmedizin“.

Die Schwitzhütte ist ein über vierzigtausend Jahre altes Ritual, das in verschiedenen Kulturen praktiziert wird. Es soll uns mit der Natur verbinden, uns daran erinnern, dass alles miteinander verwoben ist und uns in unsere eigene Mitte zurückführen. Wie alt dieses Ritual schon ist, das spürt man, wenn man drin sitzt. Man kann manchmal die Stimmen der Vorfahren hören.

Schwitzhütten baut man an Kraftplätzen auf, an Chakrapunkten von Mutter Erde. Die Hütte wird aus Weidenhölzern gebaut. Ist die Hütte gerade nicht in Gebrauch, dann steht dort lediglich eine Art Iglu aus Ästen, die das Gerüst bilden, auf das während des Rituals dicke Baumwolldecken oder Felle gelegt werden, so dass die Hitze in der Hütte gespeichert wird, und es in ihrem Innern vollkommen dunkel ist. Das dunkle warme Innere der Hütte symbolisiert die Gebärmutter. Der niedrige Eingang der Hütte liegt nach Osten.

Ein von Steinen eingefasster, gerade verlaufender Weg führt vom Eingang aus zur Feuerstelle. Die Steine, die erhitzt werden und in der Hütte weiterglühen, können aus Basalt sein, die Azteken haben Lavasteine verwendet. Bevor man das Gerüst der Hütte mit den Fellen verkleidet, entzündet man das Feuer, und wenn die Hölzer glühen, dann legt man die großen Steine hinein. Niemals darf man grob zu den Steinen sein, sie gar werfen oder

dagegen treten, denn die Steine sind unsere Großmütter. All das wusste ich damals, als ich meine erste Schwitzhütte mit Thunder machte, noch nicht. Mir kam das alles sehr seltsam vor.

Ein weiterer wichtiger Job neben dem des Schwitzhüttenleiters ist der „Firekeeper“. Er passt auf die Steine im Feuer auf und bringt sie während des Rituals mit einer Gabel zur Hütte. Es liegt in der Verantwortung des Firekeepers, dass dabei keine Energie verloren geht.

Bevor die Steine in die Hütte kommen, reinigt der Firekeeper sie mit einem Fichten- oder Tannenwedel. Dieser Wedel muss am Ende des Schwitzhütten-Rituals verbrannt werden, um das Ritual abzuschließen.

Jeder der Teilnehmer legt einige der Steine ins Feuer. Dabei nimmt man den schweren Stein in die Hand, berührt damit den Boden, hebt ihn in Richtung Himmel und legt ihn dann an sein Herz, um einen Wunsch auszusprechen.

Ich selber lege immer einen Stein für Mutter Erde ins Feuer, einen für Vater Sonne, einen für Großmutter Mond, einen für das Universum, einen für Thunder, für meine Familie und einen weiteren für eine gute Hütte. Liegt der Stein im Feuer, streut man etwas Tabak darüber. Diese Opfergabe ist sehr wichtig. Sie ist ein Dankeschön.

Den Tabak füllt man zudem in kleine Stoffbeutel. Bevor man das tut, führt man den Tabak auch an sein Herz, spricht einen wirklich tiefen Herzenswunsch aus, legt den Tabak auf das Stoffstück und formt daraus mehrere Beutel, die so genannten „tabaco ties“, die man in der Hütte sitzend über sich an das Astgestell hängt. Durch die Energie, die während des Schwitzhütten-Rituals entsteht, werden die Wünsche mit ins Universum genommen.

Bevor die Zeremonie in der Hütte selbst ihren Lauf nimmt, rufe ich als Schwitzhütten-Leiterin draußen die sieben

Energien, die uns unterstützen mögen: Ich rufe die Energien, die vier Windrichtungen, das Universum, Mutter Erde und unsere Mitte. Dann bitte ich die Teilnehmer, sich in einem Kreis aufzustellen und sich die Hände zu reichen, wobei die linke Hand eines jeden unten ist, die rechte oben: mit der linken empfängt man, mit der rechten gibt man. So lassen die Teilnehmer Energie fließen. Nach diesem Ritual beginne ich auf der Caracol zu spielen.

Danach gehen die Teilnehmer in die Hütte. Leichter bekleidet wegen der Hitze.

Der Eingang der Hütte ist sehr niedrig. Bevor man hineingeht, kniet man sich davor und sagt „Oheyo!“ Das ist indianisch und bedeutet: „Ich grüße Dich, mein Freund.“

In dem Moment des Verbeugens liegt das Herz höher als der Verstand, und den wollen wir ja während eines Schwitzhütten-Rituals ausschalten.

Bei einer Taghütte krabbelt man links herum an seinen Platz. Zuerst der Schwitzhüttenleiter, dann kommen die Mondfrauen, also die, die gerade ihre Regelblutung haben. Sie dürfen sich die besten Plätze aussuchen. Dann dürfen die restlichen Teilnehmer in die Hütte. Verlässt man die Hütte während der Pausen, dann geht man links herum hinaus, um den Kreis zu vollenden. Bei einer Mondhütte ist das Hinein- und Hinausgehen genau andersherum. Sitzen alle an ihren Plätzen, dann bringt der Firekeeper die inzwischen rot glühenden Steine auf dem geraden Weg von der Feuerstelle hinein in die Senke der Hütte.

Liegt der Stein in der Kuhle, dann streue ich Räucheressenzen darüber. Manchmal entstehen so sternförmige Funken, die geradezu auf dem glühenden Stein tanzen.

Sind alle für den Moment erforderlichen Steine in der Senke, dann bittet der Hüttenleiter den Firkeeper darum, die Eingangslücke zu schließen: „Firekeeper, close the door please!“ Danach ist es rappelnacht in der Hütte und es wird schnell sehr sehr heiß.

In der Tradition der Susquehannocks wird dann getrommelt, der Hüttenleiter erzählt etwas über das Wesen des Tieres, in dessen Geist die Schwitzhütte gemacht wird. Thunder erzählte damals vom Heilwissen der Bären. Mit Bären hatte ich es nicht so. Ich ahnte da noch nicht, wie wichtig der Bär für mich sein sollte.

Während des Trommelns werden Lieder gesungen. Lieder für Mutter Erde, für den Wind, für ein Tier. Manchmal erklingen Lieder, die noch nie gesungen worden sind. Dann ruft man die Windrichtungen an. Die Susquehannocks beginnen im Norden. Weiter geht es über den Osten, den Süden und schließlich den Westen. Beim Rufen der Windrichtungen konzentriert man sich auf den Punkt zwischen den Augen, um in diese bestimmte Wahrnehmung zu gelangen. Man lauscht der Trommel, atmet und dehnt sich dann aus, um die Unendlichkeit zu spüren. Mit dem Windhauch verschwindet die übliche Begrenzung, und plötzlich siehst Du, wie der Wind aus der gerufenen Richtung auf Dich zukommt. Mal ist er sehr sanft und streicht an Deinem Körper längs, mal erwischt er Dich mit großer Heftigkeit, und Du merkst dann „Boahhh“, wie Dir die Luft wegbleibt. Der Schwitzhüttenleiter lädt nach dem Rufen der Windrichtung zu einer Meditation ein. Vom Wind wird man geführt und in der ersten Runde, in der nördlichen Windrichtung, kommt dann ein Repräsentant des Totems, das man gerufen hat, zum Beispiel ein Fuchs.

In der nächsten Windrichtung, der östlichen, kommt dann der Großvater dieses Totems, zum Beispiel der Großvater-Fuchs. Das ist meistens ein weißes Tier.

Im Süden bläst einem ein heißer, manchmal anstrengender Wind entgegen. Er steht für die Familie, und man spürt richtig das Gewusel des ganzen Fuchs-Rudels.

Im Westen begegnet man dem Spirit, dem Geistwesen, dieses Tieres. Die Tiere laden Dich ein zu reisen, manchmal fressen sie Dich, manchmal verwandelst Du Dich in das Tier. Manchmal bist Du nur Zuschauer oder