

## Reinigung und Klärung durch Mutter Erde

*Schamanisches Schwitzhüttenretreat  
mit Thomas und Brigitte Manhartsberger*

**A**nkommen und Willkommen im Eisenwerk, einem liebevoll gepflegten Kraftplatz im nördlichen Niederösterreich. Es geht etwas stressig los, denn die Vorbereitungen beginnen gleich nach unserer Ankunft. Doch der Stress ist bald vergessen, die körperliche Arbeit im Wald tut gut – frische, klare Luft, der würzige Geruch der Erde. Die Männer kümmern sich um die Feuerstelle, wir Frauen flechten noch Beifuß ins Haselgestänge der Schwitzhütte und bedecken sie dann mit Stoffen. Thomas entzündet den Holzstoß, und gemeinsam begrüßen wir das Feuer und seine Energie.

Wir versammeln uns im Tipi, um zu meditieren. Doch statt zu entspannen, beginnen meine Gedanken zu kreisen – um meine Angst, mich auf dieses Abenteuer einzulassen und bald nackt in der Dunkelheit in einem engen, heißen Raum zu sitzen. In der Gesprächsrunde äußere ich meine Zweifel, und obwohl es ganz offensichtlich nicht im geplanten Ablauf vorgesehen ist, nimmt Brigitte sich Zeit für mich. Sie unterstützt mich liebevoll, in meine Ängste hineinzugehen und meine Gefühle zuzulassen.



Vorbereitungen zum Ritual

### Schwitzhütte

Es ist dunkel, heiß, es wird noch heißer, die Steine glühen rot, Räucherwerk funkelt wie Sterne am Nachthimmel und sendet intensive Duftbotschaften in unsere Nasen. Flusswasser zischt und dampft, ich greife mit beiden Händen ins Gras unter meinen Füßen. Kraftvolle, weibliche Erdenergie strömt durch meinen Körper, wild und lustvoll. Tränen rinnen meine schweißnassen Wangen hinunter, tiefste Trauer, Schluchzen in meiner Kehle und gleichzeitig so intensive Freude, Lebenskraft, Lachen. Wie aus dem Bauch von Mutter Erde kriechen wir klebrig-nass aus der Hütte heraus. Ich tauche ins kalte Flusswasser ein, herrlich nach so viel Hitze! Dann liege ich still im Gras, der sternenklare Nachthimmel über mir, Energie pulsiert durch meinen Körper, und vor meinem inneren Auge sehe ich, wie alte Ängste und Überzeugungen meinen Körper verlassen wie heiße Wasserdampfschwaden.

In der Nacht schlafe ich nicht viel, doch die Morgensonne begrüßt mich, sie zaubert ein strahlendes Wassertropfen-Diamanten-Leuchten auf Grashalme und Blätter und ein

Lächeln auf mein Gesicht. Nach dem Frühstück gibt's eine Gesprächsrunde und dann Zeit zum Entspannen.

### Wieder in der Schwitzhütte

Mit Rasseln, Klangschaale und Gesängen begleiten die Schamanen Thomas und Brigitte die einzelnen Schwitzhüttendurchgänge, sie laden Energien ein, leiten und lenken ein intensives Heilfeld. Ich spüre tiefe Geborgenheit und Vertrauen. Im dunklen Schwitzhüttenbauch öffnet sich mein Herz für die anwesenden männlichen Energien. Bilder von meinem Vater tauchen auf, und ich finde in mir neben Vergebung für alten, zugefügten Schmerz auch eine ganz tief empfundene Liebe. Ein Kreis schließt sich, und Kraft erschließt sich in mir.

### Ausklang

Entspannung auf der Terrasse im Sonntags-Sonnenschein. Die Zeit scheint still zu stehen, und gleichzeitig strömt und fließt die Lebenskraft und ich mit ihr. Im Hintergrund spielt leise Musik »Life is beautiful«. »Ja«, denke ich mir und bin beim nächsten Mal Schwitzen sicher wieder dabei ...

**Martha Moser**, Jg. 75, Ausbildung in technischer Chemie, arbeitete die letzten Jahre als Biotechnologin. Seit ca. zwei Jahren intensive Selbsterfahrung in den Bereichen Kinesiologie, Aufstellungsarbeit und Schamanismus; schreibt und fotografiert aus Leidenschaft, <http://wortgarten.jimdo.com/>

### So testet

**connectionspirit**

Die Autorinnen und Autoren nehmen in Absprache mit der Redaktion und dem Seminaranbieter kostenlos an Seminaren ihrer Wahl (zu *Connection*-nahen Themen) teil. In ihrer Beurteilung der Qualität des Angebots sind sie grundsätzlich frei. Im Anschluss an ihren Seminarbesuch verfassen sie, wie auf diesen Seiten gezeigt, einen kurzen Bericht des Erlebten und bewerten das Seminar.

Wer *Connection*-Seminartester werden möchte oder wer seine Veranstaltung von *Connection* testen lassen will, wende sich an [Julia.Koloda@gmx.de](mailto:Julia.Koloda@gmx.de). Die Bewertung auf diesen Seiten ist überwiegend eine der einzelnen Tester und nicht die der Redaktion.

### Auf einen Blick:

|                         |                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung:</b>         | Thomas und Brigitte Manhartsberger                                                                                                                               |
| <b>Kosten:</b>          | 220 €                                                                                                                                                            |
| <b>Dauer:</b>           | 3 Tage                                                                                                                                                           |
| <b>Ort:</b>             | Bad Großpertholz, Niederösterreich                                                                                                                               |
| <b>Voraussetzungen:</b> | eine gewisse körperliche Fitness und die Bereitschaft zur Selbsterfahrung                                                                                        |
| <b>Kontakt:</b>         | <a href="mailto:thomas@manhartsberger.at">thomas@manhartsberger.at</a> ,<br><a href="http://www.manhartsberger.at">www.manhartsberger.at</a><br>Unsere Bewertung |
| <b>Organisation:</b>    | ☆☆☆☆                                                                                                                                                             |
| <b>Preiswürdigkeit:</b> | ☆☆☆☆                                                                                                                                                             |
| <b>Seminarort:</b>      | ☆☆☆☆☆                                                                                                                                                            |
| <b>Seminarziel:</b>     | ☆☆☆☆☆                                                                                                                                                            |
| <b>Seminarleitung:</b>  | ☆☆☆☆☆                                                                                                                                                            |
| <b>Didaktik:</b>        | ☆☆☆☆                                                                                                                                                             |