

Auch die Plätze in der Schwitzhütte haben bei Heilungsritualen eine Bedeutung und sind verschiedenen menschlichen Problematiken zugeordnet.

Während des Schwitzhüttenrituals die Steine durch den **Feuerhüter** in die Schwitzhütte getragen, mit Kräutern bestreut und mit Wasser übergossen. Diesen wiederholten Vorgang begleiten intensive Gebete, manchmal auch Trommeln und Gesang.

Das Ritual beginnt bereits mit der gemeinsamen Vorbereitung. Das Entzünden des Feuers wird von der Gruppe mit Trommeln, Gesang und Gebet begleitet.

Nach einer Pause (bis das Feuer die Steine zum Glühen gebracht hat) beginnt die eigentliche Schwitzhütte mit einer rituellen Reinigung der Teilnehmer durch **Räuchern**. Vor dem Betreten der Schwitzhütte werden dann die **Kleider abgelegt** und Schmuck und **Opfergaben auf einen Altar** gelegt.

Das Ritual in der Hütte beginnt mit der *Einladung der Ahnen* und Geister, deren unterstützende Energie zum Erfolg beiträgt. Dann folgen meistens vier Runden, jede Runde mit einem Thema, nach dem Lakota-Weg:

1. **Danken**: Für alles, was mir widerfahren ist, was ich erlebt und gelernt habe.
2. **Bitten**: Für mich und andere (vor allem um Energie, Ideen, Einsicht).
3. **Geben**: Was ich verschenken möchte (Liebe, Wissen, Energie), aber auch was ich loslassen will (negative Gedanken, schlechte Gewohnheiten).
4. **Vision**: In Stille für Eingebungen und Erkenntnisse offen sein.

In den verschiedenen Runden wird eine unterschiedliche Anzahl von **Aufgüssen** gemacht: in der ersten Runde vier, in der zweiten sieben, in der dritten zehn, und in der letzten Runde „unendlich“ viele Aufgüsse.

Schwitzen und Beten sollen eine äußere und innere Reinigung und die Wiedervereinigung mit dem Geist bewirken, damit der Mensch neu geboren wird. Die Schwitzhütte mit ihrer Kuppel gleicht nach der traditionellen Erklärung dem Bauch einer schwangeren Frau, die auf der Erde liegt. So kehren die Teilnehmer in den Bauch der Mutter und der Mutter Erde zurück und erleben durch die rituell aufgerufenen Energien eine Reinigung, Erneuerung und Neuschöpfung ihrer Lebensenergie.

Die Schwitzhütte soll weder während noch zwischen den Runden verlassen werden (wird mit einer Schwangerschaft verglichen, die ja auch nicht einfach „verlassen“ werden könne). Am **Anfang der dritten Runde** einer Lakota-Schwitzhütte reicht der Ritualleiter dann jedem Teilnehmer **Trinkwasser**.

Um eine Schwitzhüttenzeremonie nach Lakota-Tradition leiten zu dürfen, bedarf es einer Autorisierung durch einen Lakota-Indianer. Es ist allerdings bei manchen Indianern sehr umstritten, ob außerhalb Amerikas überhaupt Schwitzhütten gemacht werden sollten, und noch umstrittener, ob Weiße Schwitzhütten leiten sollten. Andererseits wird dies befürwortet, weil das Ritual allen offenstehen sollte. Des Weiteren lassen weltweite Schwitzbadtraditionen und zahlreiche archäologische Funde in Nordeuropa (insbesondere in Irland<sup>[2]</sup> und Finnland) vermuten, dass auch in anderen Kulturkreisen Schwitzhüttenkonstruktionen zu rituellen Zwecken genutzt wurden.<sup>[3]</sup>