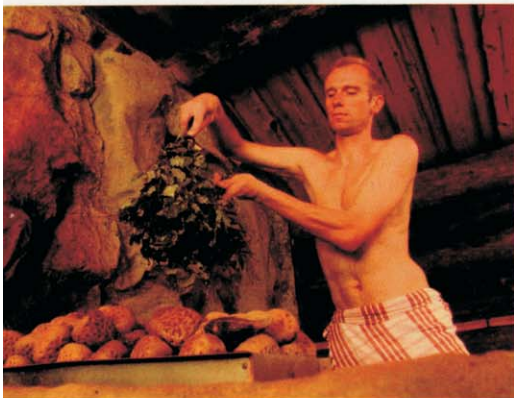


Da staunt der Finne

„Bio-Sanarium“ und Sanduhrkultur in deutschen Saunen

Nichts lässt ein Finnenherz höher schlagen als eine Einladung in die Sauna – im Land der 1000 Seen die übliche Art des Gästeempfangs. In keinem Land der Welt kommen Politiker und Geschäftsleute so oft ins Schwitzen wie in Finnland. Vor wichtigen Besprechungen wird auch bedeutender Staatsbesuch zunächst in den „Gesellschaftsraum Sauna“ geführt. Im heißen Bad soll er erst einmal Dampf ablassen. Beim Klatschen der Birkenquaste schmelzen Differenzen und wächst die Neigung zum Kompromiss.

Ein Finne im Ausland vermisst schmerzlich seine Sauna. Hat er endlich eine „Original Finnische“ gefunden, fängt ein wahres Abenteuer an: Männer und Frauen schwitzen gemeinsam, obwohl die gemischte Sauna in Finnland weder bekannt noch üblich ist. Dort herrscht beim Schwitzen Geschlechtertrennung,



von Ulla Robbe

Lapland-Sauna ist ein in Finnland eingetragener Verein, der sich mit finnischer Saunakultur im Ausland befasst und diese in Kombination mit der traditionellen Lebensart des finnischen Nordens über die Grenzen hinaus bekannt machen möchte. Gemeinsam mit den Mitgliedsbetrieben – die meisten sind in Deutschland angesiedelte, gewerbliche Saunaaanlagen – hat sich der Club zum Ziel gesetzt, das Thema Sauna für Menschen jeden Alters aus allen Bevölkerungsschichten zu erschließen und attraktiv zu gestalten.
(www.laplandsaunaclub.com)

gemischt setzen sich nur Familien an den Ofen.

„Bio-Sanarium“? – Da staunt der Finne: „Das brauchen wir nicht, wir haben ja die unterste Bank ...“ Hinzu kommen stimulierende Zutaten wie farbiges Licht, Klangteppich, Aroma-Öle. In der deutschen Sauna sieht der Finne so viel „unnötigen Firlelfanz“, dass er ganz verwirrt ist. Es fällt ihm schwer, sich in einem Saunakomplex zurechtzufinden, wenn er zwischen zwei Innensaunen, einem Tauchbecken, einer Irisch-römischen Dampfgrotte, einer Finnischen Blockhaussauna,

Aufgüsse in Finnland enthalten in der Regel keine Zusätze. Foto: Laplandsauna

einem Laconium und einem illuminierten Außenbecken umherirrt.

„Der Aktionismus in der Branche heute ist enorm“, kritisiert Wolfgang Leidenfrost, in Finnland lebender Gründer des Vereins Lapland-Sauna. „Immer neue Kabinen, immer größer, weiter, schneller. Das hat mit finnischer Saunakultur nichts zu tun.“ Finnlands Nationalinstitution hat viele Rituale, aber Regeln gibt es nur außerhalb des Landes. Diese waren einst gedacht als Hilfe beim Erlernen des Saunabadens für das deutsche Publikum. Nach einer Zusammenkunft mit dem Präsidenten der Internationalen Saunagesellschaft Helsinki, Matti Kivinen, und Prof. Eberhard Conradi, Präsident des Deutschen Sauna-Bundes, in der finnischen Botschaft in Berlin schrieb die Fachautorin Marion Cornelius: „In Deutschland herrscht seit über 60 Jahren die Sanduhrkultur. Vorschriften hängen in fast jeder Sauna. Und – ganz wie es unserer Mentalität entspricht – haben wir sie verinnerlicht. Geduldig beißen wir die Zähne zusammen und schwitzen den Lauf des Minutenglases ab.“ Dabei laute die wichtigste Regel: „Fühl Dich wohl.“

Den Finnen indes ereilt das blanke Entsetzen. In der Kabine sitzen Nackedeis mit goldenen Halskettchen, Armbändern und Ringen, die in jeder finnischen Sauna festbacken würden. Dafür vermisst er den Aufguss. Und lernt dazu: Den gibt es nur zur vollen Stunde und nur aus der Hand des Bademeisters. Als es soweit ist, atmen alle ganz tief ein. Dem Finnen sind Aufgusszusätze gänz-



lich unbekannt. Er schnappt nach Luft und beginnt zu husten. Seine Augen tränen. Er möchte die Kabine verlassen – aber er darf ja nicht, so die Regeln. Dem Finnen ist sterbenselend, die Deutschen atmen tief ein und aus. Als der Bademeister mit seinem Handtuch wedelt, sind die Deutschen der Ekstase nahe, der Finne der Ohnmacht. Als stürmischer Applaus einsetzt, flüchtet er in Panik nach draußen.

Nach typisch deutschen Regeln zu saunieren, hält Leidenfrost für „gefährlich“. Entscheidend sei die körperliche Verfassung. Das Gefühl dafür zu entwickeln sei eine Frage der bewussten Wahrnehmung des Körpers. „Es geht nicht um richtig oder falsch“, betont der Experte, „sondern um das persönliche Wohlbefinden.“ In Finnland diene das Saunieren der Körperreinigung, Entspannung und Kommu-

nikation. Zudem sei es ein Ausdruck von Lebensfreude. „Wir haben nicht 20 Regeln, sondern nur drei: Sauniere so heiß wie du willst; gieße so oft auf wie du willst; bleibe so lang wie du willst.“

In früheren Zeiten war die Sauna in Finnland eine Art Mehrzweckraum: Kinder kamen in der wohligen Wärme zur Welt, Fleisch wurde darin geräuchert und Flachs getrocknet. Die Sauna versprach Labsal nach getaner Arbeit, war ein Raum, in dem man nach einem alten finnischen Sprichwort „schweigen soll wie in der Kirche“. Und groß wie die Schar der Gläubigen in früheren Jahrhunderten ist die Gemeinde der Saunaanhänger noch heute: Das Land hat gut fünf Millionen Einwohner und knapp zwei Millionen Saunen. In Finnland sauniert fast jeder – ob jung oder alt – regelmäßig, im Sommer wie im Winter.

Foto: Finnische Zentrale für Tourismus

Die älteste Form der Finnischen Sauna ist die Rauchsauna: In der Mitte der Saunahütte befand sich eine Feuerstelle und im Hüttdach ein Loch – da konnte der Rauch abziehen. Vom 7. Jahrhundert bis etwa 1920 gab es diese Form der Sauna. Ende des 18. Jahrhunderts wurde die Saunahütte auch mit Kamin gebaut, und seit 1950 ersetzt ein elektrischer Ofen das Feuer. Die Rauchsauna erfuhr unlängst eine Renaissance: Seit einigen Jahren liegt sie wieder im Trend.

Der Unterschied zwischen finnischen und deutschen Saunagängern besteht laut Leidenfrost darin, dass die gesundheitsbewussten Deutschen vorwiegend saunieren, um sich abzu härten und Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Für einen Finnen ist das kein Grund, in die Sauna zu gehen, sondern eine Folge – er sauniert ja sowieso. Und „wenn der Geist (Wodka), Teer und die Sauna nicht helfen, dann ist die Krankheit tödlich“ (finnisches Sprichwort).

Abkühlen im Eis ist für Finnen ganz normal.



Foto: Laplandsauna