

# Heißer Dampf aus Finnland

Von Barbara Peterson

Wo sind Künstler, Kämpfer und Toreros vereint? In der allgemeinen Sozialversicherung möglicherweise. Sicher aber in der Sauna.

Das Wort Sauna stammt aus dem Lappischen und wurde beispielsweise ins Deutsche und Englische entlehnt. Auch die Sitte selbst, also das Schwitzbad in einem dafür eigens konzipierten Raum oder Gebäude, wird allgemein als typisch finnisch bezeichnet.

Dennoch ist die Sauna nicht ausschließlich ein finnisches Kulturereignis.

Im Laufe der Zeit sind sehr verschiedene Arten der Sauna bekannt gewesen. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts fand man Saunaeinrichtungen in einer Zone von zirka 1.500 km Breite, von der Ostsee bis hinter den Ural. Westgrenze war Finnland und das Baltikum; Südgrenze, eine Linie von Litauen über Weißrussland und die Nord-Ukraine nach Birk im Osten.

**Traditionen, die mit dem Baden zusammenhängen, sind aber schon seit**

**Jahrtausenden gepflegt worden.**

**So entstanden typische Kulturen der Menschen.**

**In Indien war das Schwitzbad vornehmlich als Heilungsstätte von Krankheiten bekannt. In Griechenland sind Badeanstalten aus der Zeit um 700 v.**

Traditionen, die mit dem Baden zusammenhängen, sind aber schon seit Jahrtausenden gepflegt worden. So entstanden typische Kulturen der Menschen.

In Indien war das Schwitzbad vornehmlich als Heilungsstätte von Krankheiten bekannt. In Griechenland sind Badeanstalten aus der Zeit um 700 v. Chr. bezeugt. Schon Herodot erwähnt sie lobenswert. Später wurden diese in die Gymnasien integriert. In der ewigen Stadt schwitzte der antike Römer in der thermae erst in der Zeit um 300 v. Chr.

Schwitzen international

Schwitzen ist nicht gleich schwitzen. Das türkische Bad entwickelte sich in den Ländern mit islamischer Religion. Die Mohammedaner kannten ihren religiösen Bestimmungen nach sowohl das regelmäßige Baden als auch das syrische Schwitzbad mit anschließender Massage. Diese Badeanstalten werden hammam genannt und sind oft - man höre und staune - Bestandteil einer Moscheeanlage.

Heutzutage beschränkt sich ihre Existenz wohl nur mehr auf das Bestauntwerden von Touristen.

Auch der europäische Mensch des 12. Jahrhunderts hatte seine spezifische Art zu schwitzen. Doch verschwand das europäische Schwitzbad im 17. Jahrhundert fast zur Gänze.

Ebenso erging es dem irländischen. Tummelten sich im 11.

Jahrhundert noch zahlreiche Badefreudige, vielleicht sogar in

singender Weise in ihren Schwitzbädern, so entsagte man dieser Tradition im 19.

Jahrhundert wiederum. Grund war die aufwendige Art der Vorbereitung.

Banja, ein Balkenhaus mit Steinofen ist die nächste Variante. Wir befinden uns in Russland, wo stets das Dampfen im Vordergrund stand. Diese Art des Schwitzbades verbreitete sich im vorigen Jahrhundert sogar bis nach Mitteleuropa. Noch heute fährt der russische Städter in seine Datscha, wo gleich daneben wie eh und je seine "wanja" steht. Im Land der Mayas und Azteken hatte man schon vor über 1.200 Jahren seine eigene temascal. Später übernahmen die Indianer dieses religiöse Ritual. In ein niedriges Zelt wurden erhitzte Steine geschoben, darauf Wasser geschüttet und schon war das Bad bereitet.

Schließlich nun zum Prunkstück, der finnischen Sauna. In Ostfinnland kurz kyly genannt, kann sie auf eine Jahrtausende (!) alte Saunakultur verweisen. Schon Jäger und Fischer archaischer Zeiten bauten ihre Jagdsaunen. Hier liegt also der Grund dafür, dass man unter dem Begriff Sauna noch heute weltweit gerade die finnische Sauna versteht und meint.

Die finnische Sauna zeichnet sich durch Einfachheit und Zweckmäßigkeit aus. Das Herz dieses, eigens für den Vorgang des Schwitzens konzipierten, Holzgebäudes ist der Steinofen. Der Aufguss, das Aufschütten von Wasser auf die Steine, ändert den Feuchtigkeitsgehalt der Luft drastisch.

Nach dem Bade, wie das Schwitzen in heißer Luft genannt wird, geht man an die frische Luft, ins Wasser oder - wenn vorhanden - in den Schnee. Zum Badevorgang gehört auch das Fächeln, Schlagen oder Klopfen mit der Birkenquaste, auch gelegentlich Birkenrute genannt.

Doch, keine Angst! Sie wird zuvor am heißen Ofen oder im warmen Wasser geschmeidig gemacht. Zur Anwendung kommen diese Quasten gleich nach dem Aufguss. Danach wäscht man sich mit einer Art Hirschseife, zieht die mitgebrachte saubere Wäsche im Vorraum des Holzhäuschens an und verlässt die Sauna.

Der Grund, warum die Sauna stets außerhalb des Wohngebäudes installiert wurde und wird, ist die Angst vor Bränden.

Zudem muss das Schwitzbad immer in der Nähe von Wasser errichtet werden. So können des öfteren richtige Saunadörfer an einem Teich oder Flüsschen entstehen. Jedoch finden sich solche in unseren Tagen nur noch sehr selten. Höchstens weit ab größerer Städte wie beispielsweise in Lappland.

Der typische finnische Badetag ist der Freitag. Deshalb gilt: Besuche niemanden am Freitag, es sei denn, du bist zur Sauna eingeladen!

Kunstwerk aus Natur

Die Konstruktion der finnischen Saunaanlage zeichnet sich durch die Einfachheit und Natürlichkeit der verwendeten Materialien aus, die da heißen: Holz, Moos und Stein. Moos wird zum Abdichten der Ritzen eingesetzt.

Die Rauchs sauna ist eine Erfindung aus der Zeit um Christi Geburt im damaligen Finnland, das sich östlich und südlich vom heutigen Suomi erstreckte. Das Rauchs aunahäuschen bestand aus Föhrenbalken und wurde ganz oder teilweise in die Erde gebaut. Der Steinofen im Inneren wurde stets mit Holz geheizt. Dieser Typ der Sauna ist auch heute noch in Verwendung.

Zu starke Rauchentwicklung wird verhindert. Ein in die Decke oder Wand eingebauter Rauchfang erfüllt seinen Zweck. Beim Badevorgang selbst gibt es strenge Gesetze. Erlischt die Glut, so wird die Tür geöffnet und Wasser auf die Steine gegossen, um sie vom Ruß zu reinigen. Danach wird die Tür wieder geschlossen ebenso der Rauchfang. Die Sauna soll und darf nun eine halbe Stunde reifen. Die angenehmste Temperatur in Kopfhöhe einer sitzenden Person beträgt 80 bis 110 Grad Celsius; in Sitzhöhe von 70 bis 80 Grad und bei den Füßen 50 bis 60 Grad.

Seit den zwanziger Jahren unseres Jahrhunderts kommt des öfteren auch ein Blechzylinderofen zum Einsatz, wobei der Rauch direkt in den Schornstein abgeleitet wird. In den letzten Jahrzehnten finden sich vermehrt elektrische Öfen - auch - in der finnischen Sauna. Jedoch gilt die ursprüngliche Konstruktion nach wie vor als angestrebtes Ziel im Saunabau.

Nicht umsonst bezeichnet der Finne seine Sauna als ein sowohl von außen als auch von innen, ganz aus Natur gewachsenes Kunstwerk.

Glocken

Wird Wasser auf die heißen Steine des Saunaofens geschüttet, so spricht der Fachmann

**Schließlich nun zum Prunkstück, der finnischen Sauna. In Ostfinnland kurz kyly genannt, kann sie auf eine Jahrtausende (!) alte Saunakultur verweisen. Schon Jäger und Fischer archaischer Zeiten bauten ihre Jagdsaunen. Hier liegt also der Grund dafür, dass man unter dem Begriff Sauna noch heute weltweit gerade die finnische Sauna versteht und meint.**

von einem Aufguss. Ein heftiger Dampfstoß ist die Folge dieses Vorgangs. Da bleibt keine Stirn trocken, ganz im Gegenteil. Dieses, in Österreich so beliebte, Ritual des Aufgusses wird durch das Läuten einer Glocke angezeigt.

Ausgelöst wird dieses Signal vom sogenannten Wachler, einer typisch heimischen Institution. Das Wort leitet sich vom Zuwacheln mit dem Handtuch ab. Dadurch wird heißer Dampf direkt auf die Saunagäste getrieben. Diese beiden Prozeduren, das Aufgießen und das Wacheln, werden zweimal hintereinander veranstaltet.

Der Wachler ist eine Zentralfigur der Saunaszenerie. Er übernimmt mit seinem Amt gleichzeitig auch eine sozialpsychologische Aufgabe.

Der einst in vielen Kulturen bestehende religiöse Inhalt und tieferer Sinn dieses Vorgangs ist in unseren Tagen zur Gänze verlorengegangen. Hingegen kennt die eingeschworene Saunagemeinde unzählige Arten von Wacheltechniken und Wachlertypen.

Der Typus "Künstler" bezeichnet jenen Wachler, der sich vor allem durch Geschicklichkeit und Raffinesse verschiedenartiger und vor allem dosierter Wachlerbewegungen auszeichnet.

Den "Kämpfer" hingegen kennzeichnen verbissene, kräftige und ruckartige Bewegungen. Es scheint, als wolle der Wachler die heiße Luft gewaltsam herunter holen, um sie dann sofort in Richtung der Gäste wieder loszuwerden.

Der Vergleich des Wachlers mit einem "Dirigenten" oder "Torero" kommt nicht von ungefähr, könnte man doch das Handtuch mit einem Taktstock beziehungsweise einem roten Tuch in Beziehung bringen. Auch bei den verschiedenen Wedeltechniken gibt es kennzeichnende Namen. So spricht man vom Fahenschwingen, Hubschrauber, Ventilator, Rad oder Schaufel.

Richtung und Taktik des Anwachelns bestimmen die Leistung und Bezeichnung des einzelnen Wachlertyps. Durch seinen Witz, den vielen Wachleranstrengungen und nicht zuletzt durch seine spezielle Technik des Aufgießens, steuert er das gesamte Geschehen in der Sauna. Das Saunieren wird so erst zum Erlebnis, zum belebenden Ereignis.

Die zahlreichen Anstrengungen dieses Magiers über die Sauna werden teilweise durch Anfeuerungsrufe und Beifallklatschen begleitet. Aber auch Gegenteiliges kann sich gelegentlich einstellen, wird dieses Schauspiel zu arg betrieben. Selbst geübte Saunabesucher fragen sich dann nach der Sinnhaftigkeit, ob diesem fragwürdigen Vergnügens, in einem halbdunkeln Raum zu sitzen, sich brennend heißen Dampf zu wacheln zu lassen und sich schließlich eingestehen zu müssen, dass solch ein Treiben wohl gerade nicht der Gesundheit dienlich sein kann.

In Österreich

In den sechziger und siebziger Jahren ist die Sauna für ein breites Publikum populär geworden.

Den Ergebnissen einer Studie zur Saunakultur in Österreich vom Soziologen Gilbert Norden nach zu schließen, wird auch in Zukunft die Verbreitung von Saunaeinrichtungen rapide zunehmen. Die Sauna als soziales Phänomen. Der Ort, wo sich Gleichgesinnte zum gemeinsamen Schwitzen, aber auch Schwatzen treffen. Ruheoase in der Großstadt oder Treffpunkt für Geselligkeit. Ja sogar Verhandlungsort für Geschäftsabschlüsse.

Das Angebot am Sektor wird ständig erweitert. Man denke nur an neuere Formen wie die Babysauna, Biosauna für Biofreaks oder die Seniorensauna. Das alles - und noch viel mehr - kann die Sauna leisten.

Die Geschichte des Schwitzens, sozial gesehen, stellt einen möglichen, wenn auch theoretischen Zugang zur Sauna dar. Angefangen von der nomadisierenden bis hin zur vorindustriellen Gesellschaft lässt sich gut aufzeigen, dass wir heute im Vergleich dazu ein Schwitzdefizit haben.

Schon Norbert Elias stellte zu diesem Thema Überlegungen an. Er hielt fest, dass Schweiß zu einem Objekt bürgerlichen Ekels, Schweißgeruch zu einem Merkmal der niederen sozialen Schichten, der manuell Arbeitenden wurde. Schwitzen sei etwas Verpönte, Schweißgeruch etwas Peinliches. (Man stelle sich dabei eine überfüllte U-Bahn an einem Tag mit 30 Grad im Schatten vor!)

Das durch geänderte Arbeitsstrukturen verlorengegangene Schwitzen muss heute durch diverse Freizeitaktivitäten nachgeholt werden. Sport und Saunieren sind dabei die großen Schwitzmöglichkeiten.

Weiters ist festzuhalten, dass im Vergleich zum traditionellen Saunabaden in Finnland,

bei uns eher der "Wettkampfcharakter" des Saunierens im Vordergrund steht. Die körperliche Überlegenheit steht an erster Stelle, wenngleich medizinische Empfehlungen vor solcherlei Aktivitäten warnen.

Pierre Bourdieu unterscheidet in bezug auf Körperkultur grundsätzlich in soziale Ober- und Unterschicht. Steht in der einen der formbetonte Umgang mit dem eigenen Körper an erster Stelle, so verhilft demgemäß in den unteren sozialen Schichten allein Körperkraft, ein muskulöses Äußeres zum erwünschten Prestige. Nichtsdestotrotz ist der Aufguss zentrales Element und Ritual des österreichischen Saunaerlebnisses schlechthin, dominiert vom Wachler, der zentralen Figur im Ring.

Will man auf all das verzichten und sucht einzig Ruhe, so nichts wie auf zum Kauf einer eigenen Sauna. Am heimischen Markt werden Saunaeinrichtungen in allen Größen und Preisklassen angeboten. Angefangen von der Sauna im Baukastensystem für Heimwerkerinnen bis hin zu exklusiven Varianten, eingebaut vom autorisierten Fachmann. Da bleibt kein Wunsch offen.

Die Zahl der Glücklichen, die eine Heimsauna ihr Eigen nennen können, wächst stetig an. Die Österreicherinnen scheinen auf den Geschmack gekommen zu sein.

Lieder mit Dampf

Ein anderer interessanter Punkt der angesprochenen Studie stellt das Thema Sauna in Lyrik, Dramatik, Folklore und Film dar. Im finnischen Nationalepos Kalewala ist die Sauna natürlich ein wichtiger Bestandteil dieses Runen-Liederwerks.

Auch als Ausdruck finnischen Nationalbewusstseins des öfteren in der gegenwärtigen Folklore verwendet und schließlich bei den finnischen Minderheiten der USA und Kanada. In Russland kennt man Klagelieder, die die Zeremonie der Brautsauna zum Inhalt haben. Dieser Initiationsritus reinigte die Braut sozusagen für ihren künftigen Ehemann.

In der mitteleuropäischen Literatur kommt das Thema Sauna eher selten vor. Eine Ausnahme stellt die Verbindung Sauna und Erotik dar. Gängige Klischees bezeichnen ja bekanntlich die Sauna als Ort sexueller Ausschweifungen. In diesem Zusammenhang sei auf ein Gedicht Bert Brechts hingewiesen, der sich ebenfalls dieser Thematik angenommen hat. Der so bezeichnende Titel des Werks: Sauna und Beischlaf.

Zuletzt sei noch auf einen Film mit dem Titel "Ein Virus kennt keine Moral" hingewiesen. Der Streifen erzählt die berührende Geschichte eines Saunabesitzers, der sich mit der Aidsproblematik in ihrer ganzen Breite herumzuschlagen hat.

Literaturhinweise:

ELIAS, Norbert: Über den Prozess der Zivilisation. Bd. 1, (15.Aufl.) Frankfurt/M. 1990.

NORDEN, Gilbert: "Saunakultur" in Österreich. Zur Soziologie der Sauna und des Saunabesuchs (= Studien zur qualitativen Sozialforschung, Bd. 8). Wien-Köln u.a. 1987.

REINIKAINEN, Alpo S. (Hg.): Sauna. Helsinki 1977.