Mit einigen kräftigen Linien soll der Versuch unternommen werden, die Entwicklung der Badeform in Deutschland nachzuzeichnen. Angesichts der Vielzahl der möglichen Aspekte, „Sauna" zu betrachten, ist dieses Unterfangen ein ebenso spannendes wie emotional anfälliges und erfordert „Mut zur Lücke".

Die vorliegende Arbeit zielt nachdrücklich darauf, die Aufmerksamkeit für einige essentielle, der Schnellebigkeit und dem profitorientierten Kurzdenken in der heutigen Praxis zum Opfer gefallenen Grundlagen zur Theorie und Praxis zu wecken und neu zu schärfen.

Hierfür ist es hilfreich, über den Rand alltäglichen Badens und der Sauna-Badepraxis im besonderen hinaus zu schauen, um sich dem Wesen der Sauna und deren Wirkungsprinzip angemessen zu nähern.

Know-how
Über Wasser und Wärme

Ganz im Gegensatz zu anderen wurde in deutschsprachigen Ländern in den vergangenen Jahrhunderten mit großer Intensität und Leidenschaft die hydro- und balneotherapeutische Praxis gepflegt und bis in das letzte Drittel unseres Jahrhunderts, in welchem diesem reichen Wissen politisch Tiefschlaf verordnet und weitgehend durchgesetzt wurde, nicht nur in der Theorie, sondern auch in der praktischen Umsetzung weiterentwickelt.

In dieser Tradition stehen Namen wie Hauff, Hufeland, Lampert, Kohlrausch, Kneipp, Prießnitz, Scheuchzer, Schlenz, um nur einige wahllos herauszugreifen. Große, heute gelegentlich skuril anmutende Anstrengungen wurden unternommen, Kenntnisse im Umgang und Einsatz von Wasser in seinen verschiedenen Aggregatszuständen, mit Gasen, mit Schlämmen u.v.a.m. zum Zwecke der Gesundheitspflege und -vorsorge und Behandlung zu vertiefen.

universales Wirkungsprinzip

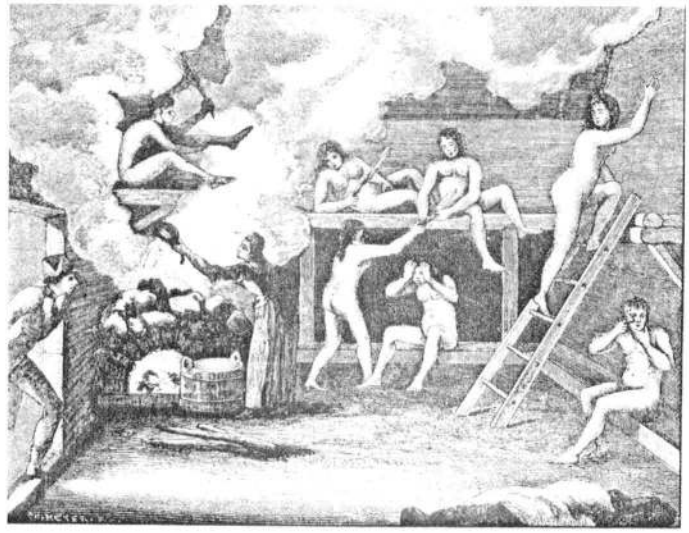
Es fällt auf, daß immer wieder nicht nur auf das Grundprinzip "Reiz - Antwort" geachtet, sondern es

1924 - 1999

Saunabaden in Deutschland

Schwitzbaden mit Irrungen und Wirrungen

von Paul Busse



Finnische Badestube, Holzschnitt 1881

Zwei runde Geburtstage, nämlich 75 Jahre Wiedereinführung der Sauna in Mitteleuropa und 50 Jahre organisiertes Sauna-Wesen in Deutschland als auch der XII. Internationale Sauna-Kongreß in Bad Aachen geben Anlaß, die Entwicklung des Saunabades und Saunabadens zu reflektieren.

auch aktiv stimuliert wurde, um im Sinne von Funktionsverbesserung, eines "Weckens des inneren Arztes", seine Wirkung zu entfalten.

Im hier interessierenden Segment des Saunabadens sei an die in Deutschland eingeführte, oft miß- und unverstandene eindringliche Empfehlung erinnert, knöchel- und nicht kniehohe Fußwärmbäder dem eigentlichen Saunabad vor- sowie nach Kaltanwendungen zwischenzuschalten. In diesen Kontext gehört auch der immer wieder anzutreffende plastische Begriff "Gefäßtraining".

Beachtlich ist, daß es nicht zufällig üblich war, "wechselwarme Prozeduren mit einer warmen zu beginnen und einer kalten zu schließen", sondern Ausdruck des Wissens um subtile physiologische Regelmechanismen in der Peripherie und deren Schlüsselfunktion für Vorgänge in der Tiefe des mehrgliedrigen Organismus. Es stellt daher im Gegensatz zu einer nicht-anthropologischen Sicht kein Mangel dar, daß diese Reize "unspezifisch" sind; Reize solcher Art zeichnen sich vielmehr durch ihre Universalität aus, sind gewollt.

Dieser kleine Exkurs mag ausreichen, um z.B. die zunehmend ausgeblendete und in Vergessenheit geratende Bedeutung der gezielten Abkühlphase als Grundbestandteil eines kunstgerecht durchgeführten Saunabades zu verstehen.

Volksgesundheit als Antrieb

Krankheitsvermeidung stand und steht im Grunde immer an erster Stelle und es setzte sich für alle diesbezüglich vorbeugenden Aktivitäten der Begriff "Abhärtung" durch, der sich wie ein roter Faden durch die Jahrhunderte zieht und sich heute in ganz besonderer Weise, fast wie ein Synonym, beim Saunabaden wiederfindet.

Sich um eine verbesserte und stabile Volksgesundheit zu küm-

mern, ist keine Erfindung unserer Zeit, sondern stand und steht im vitalen Interesse aller Gemeinschaften durch die Geschichte hindurch über alle Regierungsformen und Ideologien hinweg.

Die volksgesundheitlichen Forschungen, Versuche und Maßnahmen der Umsetzung fanden zu keiner Zeit in einem Vakuum statt. Sie sind dann sinnvoll zu gewichten, wenn sie in den Kontext ihrer Zeit gestellt werden.

Wissens- und Kräftebündelung

Um beim Badewesen zu bleiben sei beispielsweise daran erinnert, daß die heutige "Deutsche Gesellschaft für das Badewesen" vor über 100 Jahren gegründet wurde, um seinerzeit Erfahrungsaustausch unter den teils bereits seit Jahrzehnten bestehenden großen öffentlichen Badeanstalten zu pflegen. Ziele dieser Zusammenkünfte waren nicht zuletzt solche zur Förderung der Volksgesundheit, sondern auch dem Bäderbau und der Bädertechnik zu einer Blüte zu verhelfen.

Die Badeanstalten, die in England im Nachgang zur verheerenden Choleraepidemie 1832 entstanden, waren ihre Vorbilder. Die Zielrichtung war in erster Linie die Reinlichkeit/Hygiene (2/3 der Bäder in England mußten für Arbeiter eingerichtet werden).

Mit den Veränderungen in der Arbeitswelt (Reduzierung der Wochenarbeitsstunden) und Gewinn von "Freizeit" begann man, "Sport" zu treiben: es entstanden Schwimmbadeanstalten.

Nicht ohne Grund stellte Lasar in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts die Forderung auf: "Jedem Deutschen wöchentlich ein Bad". Bis in unsere Tage hielten sich öffentliche Dusch- und Wannenbäder – meist in Grundschulen – als sog. "Volksbäder".

.Kleine Ergänzungen zur Geschichte der Schwitzbadestuben

Mit der Ausbildung von Städten und Dörfern traten neben den privaten Hausbädern gewerblich betriebene öffentliche Badestuben, die zum Betrieb einer behördlichen Genehmigung bedurften. Diesen "ehehaften", also legitimierten Badestuben wurden zumindest in der Schweiz gleichzeitig Monopolstellungen eingeräumt, um deren Bestand wirtschaftlich zu sichern. Die Unzufriedenheit des Landvolkes u.a. mit dieser Regelung führte 1498 zum Aufstand, der erst mit dem Tode des Züricher Bürgermeisters sein Ende fand.

Die Badestuben (Schwitzbäder) waren im deutschsprachigen Raum des Mittelalters außerordentlich beliebt und entsprechend zahlreich. Es war deshalb nicht unüblich, fremde und hochrangige Gäste von Behörden bei Übernahme von Kosten auch für die Verpflegung ins Bad einzuladen.

Völlig andere Hinweise auf die Beliebtheit der Badestuben finden sich in den Archiven als Klagen darüber, daß sich die armen Leute "als wohl erzogene Bürger und Bürgerinnen in ihren Häusern entblößten und also nackend über die öffentlichen Gassen" ins Badehaus gingen . . ."

Heute wird die Ansicht verbreitet, daß die einst so beliebten Schwitzbäder, die sog. "Deutschen Badestuben" durch Seuchen, durch sittlichen Verkommens als auch durch Holzmangel bzw. dessen extremen Verteuerung im ausgehenden Mittelalter verschwunden sind; die Belege für jedes Argument sind zahlreich. Gleichzeitig finden sich aber Belege auch dafür, daß diese Bäder - wenn auch dezimiert - sehr wohl überlebt haben, in Deutschland bis in die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts hinein – und nicht nur vereinzelt in einigen zeitvergessenen Winkeln der Alpen.

Fort-Schritt

Aufgrund technologischer Errungenschaften kamen die Wasserbäder in Mode und die Ärzteschaft bekämpfte die "hitzige Lebensweise" durch Aufsuchen von Schwitzbäder; über die "altmodischen" Schwitzdoktoren" wurde öffentlich gespottet.

Die über Jahrhunderte üblichen, noch verbliebenen Schwitzbäder wurden nunmehr einfach totgeschwiegen: so tauchten in Schregers Balneotechnik (1803), einem Verzeichnis sämtlicher in Deutschland bestehender Bäder, keine einzige der offenkundig noch zahlreich bestehenden Badestuben auf. Das hatte zwei Gründe: zum einen wurde die deutsche Badestube nicht mehr als Bad aufgefaßt, zum anderen wurden diese Badestuben offiziell nicht mehr von "rechtlichen Bürgern", sondern nur noch von Webern, Fabrikarbeitern, Taglöhnern und anderen Nichtprivilegierten aufgesucht.

Trotzdem sind, ebenfalls als Modeerscheinung und ihre Einführung neben dem Nutzen für das Volk mit der Forderung begründet, "die durch Deutschland ziehende kaiserlich russische Armee bei guter Gesundheit zu erhalten", in den 20er Jahren des 19. Jahrhunderts einige "russischen Dampfbädern" entstanden.

In der Schweiz waren bis ins ausgehende 19. Jahrhundert Schwitzbadestuben direkt über Backöfen der Bäcker verbreitet und wurden im Volksmund als "Brotbäder" bezeichnet. Deren Abwandlungen hießen "Essigdampfbäder" oder "Haferbäder", wenn im heißen Ofen ein Glas Essig zum Verdampfen oder Hafer zum Dörren gebracht wurden.

Die zeitliche Spanne zwischen dem Aussterben der später "Steinschwitzbad" benannten deutschen Badestube und ihrer Rückkehr als "Sauna" ist offenbar erheblich geringer, als allgemein angenommen.

Sauna-Geschichte der Neuzeit
vom Anfang bis in den Weltkrieg

Hinreichend bekannt ist, daß 1924 (Olympische Spiele in Paris) und in den Folgejahren dem finnischen Laufwunder Nurmi das Verdienst der Wiederentdeckung und nachhaltige Popularität des auch bei uns üblichen "Steinschwitzbades", in Finnland "Sauna" oder "Bastu" genannt, zukommt; ebenso die auf Wunsch Finnlands im olympischen Dorf an einem künstlichen See erfolgte Errichtung einer großen Saunaanlage anläßlich der olympischen Spiele 1936 in Berlin.

Trotz ab 1924 entstandener einzelner öffentlicher Saunabäder privater oder nichtkommunaler Hand

wird in Fachkreisen das Jahr 1936 als (Wieder-)Geburtsjahr der Sauna in Deutschland angesehen, trug doch erst der Aufsehen erregende Rahmen der Olympischen Spiele im eigenen Land das Wort und die Badeform "Sauna" in jeden Winkel des Reiches. Neben den Printmedien war es außer dem Kino explizit der Rundfunk, der dank einer rasanten und begeisternden Entwicklung der Film-, Elektro- und Funktechnik sowie der Möglichkeit, "live" dabei zu sein, die Menschen in seinen Bann zog.

Das Interesse an der Sauna war schlagartig in weiten Kreisen der Bevölkerung geweckt und breit gefächert, nicht nur, weil festgestellt wurde, daß die Sauna die im Mittelalter im deutschsprachigen Raum flächendeckend verbreitete Badestube war, sondern weil sie als Ganzkörper-Wechselbad in besonders offensichtlicher und schonender Weise das physiologische "Reiz - Antwort" – Prinzip auf einfachste Weise machbar und erfahrbar machte.

In den Folgejahren entstanden eine Reihe von Aufsätzen und wissenschaftlichen Arbeiten, die sich seitens der Ärzteschaft bevorzugt mit gesundheitlichen Fragestellungen auseinandersetzten. Intensiv wurde auch an Fragen und Lösungen zum Bau von Saunahäusern (entgegen dem finnischen Vorbild mit vom eigentlichen Schwitzraum getrennten Vorbereitungsräumen wie Umkleiden und Duschen) und deren Öfen gearbeitet und veröffentlicht.

Es erstaunt, daß schon damals die die Psyche erholende und heilende Wirkung eines Saunabades ebenso nachhaltig herausgestellt wurde wie die zwangsläufig erfolgende Regenerierung verbrauchter Energien und Vitalkräfte. Ebenso bescheinigten Untersuchungen, daß kunstgerechtes Saunabaden bemerkenswerter Weise bereits damals beklagter "Zivilisationsschäden verschiedener Art" entgegenzuwirken in der Lage ist.

Erste Entscheidung für die Sauna als Volksbad

In wenigen Jahren konnten offensichtlich so viele positive Erkenntnisse über die Sauna zusammengetragen werden, daß der Reichsgesundheitsminister Conti die nachfolgend im Original abgedruckte Anordnung traf:

Der zunehmend aufwendiger werdende, Land, Leute und Kassen auszehrende Krieg erdrückte den Raum, die Forschungen in dem

Heft 10 · Oktober **Sonderdruck** Jahrgang 1941

Die Gesundheitsführung

„ZIEL UND WEG"

Anordnungen des Reichsgesundheitsführers*)

Anordnung Nr. 7/41.

Betrifft: **Sauna-Bad.**

Nach jahrtausendealter Erfahrung ist das Sauna-Bad ein vorzügliches Hilfsmittel zur Gesunderhaltung. Für die Völker des Nordens ist es ein fast tägliches Bedürfnis der Körperpflege; aber auch gerade für die in gleichmäßiger, anstrengender Berufsarbeit gebundenen Menschen, die den Zivilisationsschäden mehr ausgesetzt sind, ist das Sauna-Bad bei geringem Zeitverlust eine einzigartige Möglichkeit zum Training für den Kreislauf und Stoffwechsel mit dem Erfolg der Abhärtung.

Es ist daher notwendig, daß die Ärzte sich mit dem Sauna-Bad eingehender befassen, insbesondere über die Abhärtung des Gesunden hinaus Erfahrungen sammeln zur Heilung innerer Erkrankungen, bei der Nachbehandlung von Unfällen und anderen traumatischen Schädigungen des Bewegungsapparates, damit auch dieser Teil zur Gesunderhaltung und schnellen Wiederherstellung mehr als bisher herangezogen wird.

Ich rege weiterhin an, auch im Rahmen klinischer Forschung und Heilung die Sauna in Forschungsstätten aller Art, Universitätskliniken, Krankenhäusern, einzurichten und auch wissenschaftlich in stärkerer Weise als bisher sich mit ihrer therapeutischen Wirkung zu befassen.

Sicher bedeutet auch die Sauna unter ärztlicher Kontrolle eine Bereicherung in Heilbädern, Kurorten und Erholungsstätten.

Wenn nach der bisherigen Erfahrung die Sauna für den gesunden Menschen gesundheitsfördernd ist, so muß sie zu einem unentbehrlichen Mittel der Körperpflege in allen Schulungsstätten und -lagern werden und sollte bei der Ausübung des Sports und in der militärischen und vormilitärischen Ertüchtigung eingeführt werden.

Das Sauna-Bad ist geeignet, in Betrieben jeder Art für den schaffenden Menschen einen Ausgleich für einseitige Arbeit zu schaffen, und gibt ihm die Möglichkeit, in unserem Klima die Anfälligkeit gegen Erkältungskrankheiten herabzusetzen und dem Entstehen von Zivilisationsschäden verschiedener Art entgegenzuwirken.

Seit Jahren bemüht man sich mit Recht, dem Freibad im Dorf einen würdigen Platz zu schaffen. Unsere Witterung gestattet uns leider nicht, im ganzen Jahr dieses Mittel der Körperabhärtung zu benutzen. Die Sauna ist aber das ganze Jahr benutzbar und kann mit geringen Kosten überall aufgebaut werden. Gerade in den nördlichen und östlichen Gebieten des Großdeutschen Reiches mit seiner harten Witterung ist die Sauna ein besonders wertvoller Bestandteil richtiger Gesundheitspflege.

Ich fordere daher alle Träger der genannten Einrichtungen und alle mitbeteiligten Dienststellen und Berufskreise auf, diesen Erkenntnissen entsprechend an der Einführung der Sauna in Deutschland als Gesundungs- und Heilmittel für das ganze deutsche Volk mitzuwirken.

München, den 16. September 1941. gez. Dr. L. Conti.

*) Nachdruck erwünscht.

aufgerufenen breiten Maße durchzuführen. Deshalb finden sich in späteren, noch erfolgten Veröffentlichungen entsprechende Hinweise, daß der Krieg zunehmend die Möglichkeiten breiterer Forschungen und die Umsetzung von Bauvorhaben verhindere.

Neubeginn und zweite Entscheidung für die Sauna als Volksbad

Für das Saunawesen schlug dann eine glückliche Stunde, als naturheilkundige und saunabegeisterte Mediziner und Laien, darunter Physiker und ehem. Olympiateilnehmer, im Jahre 1948 die Idee verdichteten, der Sauna im wieder aufzubauenden Deutschland als Volksbad nunmehr zum Durchbruch und flächendeckender Verbreitung zu verhelfen. Mit einer Satzung, die die bekannten Ziele von 1941 neu formulierte, wurde am 8. Februar 1949 der Deutsche Sauna-Bund e.V. ins Vereinsregister eingetragen.

Vor 50 Jahren also wurde mit der Gründung des Deutschen Sauna-Bundes der gelungen zu bezeichnende Versuch unternommen, die seinerzeit an der Verbreitung der Sauna als "Volksbad" interessierten Personen - seien sie Anbieter, Mittler (z.B. Ärzte, Naturheilkundige) oder Hersteller zu bündeln.

Das Feld, das der Deutsche Sauna-Bund zu beackern begann, hatte schon eine profunde Vorbereitung erfahren: das Korn fiel auf bereiteten Boden.

Es waren wiederum medizinische Gründe, die dazu führten, die Sauna als Volksbad zu favorisieren, obwohl gerade die zahlreichen Rußlandheimkehrer intensive Erfahrungen mit der russischen Variante, der Banja, mitgebracht haben. Dank intensivster und wohluntermauerter Aufklärungsarbeit und kompromißloser Klarheit in der Wortwahl konnte die Sauna gegenüber anderen Schwitzbadeformen durchgesetzt werden. Dabei wurde die Eigenständigkeit und Eigenartigkeit des Saunabades nicht als einfaches Schwitzbad, sondern als Ganzkörper-Wechselbad mit einer gezielten Abkühlung herausgestellt: allein die gezielte Abkühlung mache den Wert und die Wirkung des Saunabadens aus.

Erkennend, daß der zivilisationsgeschädigte Organismus auf Temperaturreize, insbesondere Abkühlmaßnahmen, nicht immer angemessen und auch „falsch" antwortet, wurden in Deutschland als wichtiges, oft unverzichtbares Hilfsmittel die knöchelhohen Fußwärmbäder eingeführt (s.o. "know-how").

Erfolgsstory "Sauna"

Die Richtigkeit des in der ersten Stunde eingeschlagenen Weges dokumentiert sich durch eine rasante, fast inflationäre Entwicklung im Bereich der wissenschatlichen Erforschung des weite Kreise faszinierenden und interessierenden Saunabades (beispielsweise konnte anläßlich des GAUs in Tschernobyl 1986 bereits auf eine Untersuchung über gute Dekontaminationswirkung des Saunabades zurückgegriffen werden!) ebenso wie in der flächendeckende Verbreitung von Sauna-Badeanlagen

Die einzigartige Erfolgsstory "Sauna" ist nicht erklärbar ohne die unermüdliche und unerschrockene Schaffenskraft des später gelegentlich als "Sauna-Papst" titulierten und auch international mit höchsten Ehrungen gewürdigten Dr. Werner Fritzsche. Er bewerkstelligte als Vorsitzender des Deutschen Sauna-Bundes, in Personalunion über Jahrzehnte die Geschäftsführung wahrnehmend, mit den Sekretärinnen Chmielewski und Fechner quasi als Ein-Mann-Betrieb den Aufbau der Badeform „Sauna" und schuf ein solides Fundament für deren Weiterentwicklung hin zum Volksbad.

Der Blick auf dieses Wirken kann angesichts der Fülle der im nationalen und internationalen Rahmen geleisteten und später hoch dekorierten Arbeit nicht mehr sein als ein oberflächliches Anreißen, weshalb an dieser Stelle eine Zäsur erfolgen muß.

Sauna am Scheideweg

Den beispiellosen Erfolg nutzten nicht nur harmlose Trittbrettfahrer, er rief auch auf der kommerziellen Schiene Geister auf den Plan, deren man sich heute kaum noch erwehren kann und die dem Saunawesen schwer zu schaffen machen.

Geht die Sauna, wie sie die Gründungsväter nach gründlichen und heute mehr denn je gültigen Zielsetzungen installiert haben, durch fragwürdige Manipulationen von Gesetzmäßigkeiten der freien Marktwirtschaft am eigenen Erfolg zugrunde?

Beispielsweise konnte vor wenigen Wochen ein zukünftiger 12.000-qm-Badbetreiber ohne Widerspruch seitens Vorstandsmitglieder und anderer Teilnehmer in einer Vorstellungsrunde einer Arbeitssitzung die Firmenphilosophie seiner Bädergesellschaft darlegen die lautet: „Wir erschlagen den Markt"!

Sauna beinhaltet zwei Grundprinzipien: das bauliche-klimatische und das der Art des Gebrauchs. Wie hart oder wie weich sind diese Faktoren und welche Folgen ergeben sich aus deren Veränderung für die erwartete Wirkung des Sauna-Bades?

Fachleute-Phase der Gründerzeit

Saunabaden erfreute sich, wie bereits dargelegt, stetig und zunehmend stürmisch allgemeiner Beliebtheit: der Markt boomte. Anfangs und bis in die 70er Jahre waren es im gewerblich-öffentlichen Bereich Massagepraxen und besonders medizinische Badebetriebe, die ihr Angebot um ein Saunabad erweiterten. Deren Leiter, regelmäßig Masseure und med. Bademeister, brachten aufgrund ihrer balneologisch und hydrotherapeutisch ausgerichteten Ausbildung und Grundkenntnissen kneipp´scher und wechselwarmer Anwendungen ein Grundverständnis für die Wirkungsweise der Sauna als typisches Ganzkörper-Wechselbad ein, verfügten zumindest rudimentär über das o.g. know-how. Dies hatte den erst heute abschätzbaren Vorteil, daß der Vorstand des Verbandes von den Anwendern in der Praxis auch inhaltlich verstanden wurde und umgekehrt.

Die zahlreichen Aufklärungsschriften und thematischen Hand-

zettel waren in einer allgemein verständlichen Sprache verfaßt, die der Laie verstand und dem Fachmann - sei er Therapeut oder Arzt - nutzten, trugen zur Festigung des Wissens bei. Klassiker waren die Broschüren "Die wissenschaftlichen Grundlagen des Saunabades" und die in mehreren Sprachen übertragene und nach wie vor in immer neuen Auflagen erscheinende grüne Broschüre "Alles über Saunabaden".

Die Knochenarbeit, über Jahrzehnte hinweg stetig fachlich, ganz überwiegend medizinisch-wissenschaftlich fundierte Aufklärungsarbeit zu leisten, verschaffte der Badeform "Sauna" in der allgemeinen und fachlichen Öffentlichkeit breites Ansehen und tiefe Akzeptanz.

Dieses „medizinische" Fokussieren war darüber hinaus unter dem Gesichtspunkt einer klaren und unzweideutigen Positionierung der Sauna im öffentlichen Leben ein zwingendes Erfordernis, denn nicht selten wurde sie wegen des unbekleideten Badens beargwöhnt und in die Nähe von Bordellen gerückt, wenn nicht gar gleichgesetzt.

Während über die Gay-Sauna inzwischen offiziell gesprochen werden darf und deren Existenz die Saunawelt nicht zum Einsturz gebracht hat, wird die Sauna in einem Bordell nach wie vor nicht nur tabuisiert, sondern auch sanktioniert. Erstaunlicherweise – aber unter einem emotional moralischen „Sachzwang" kehrt man nicht nur die Vorzeichen um und klammert den sachlich in diesem Segment im Grunde herauszukehrenden hygienischen Aspekt aus, sondern ignoriert deren Existenz wie der Teufel das Weihwasser meidet.

Badegewohnheiten im Wandel

War es bis in die 70er Jahre noch üblich, öffentlich geschlechtergetrennt zu baden (Männer-/Frauen-, vereinzelt "Familien"tage), führte das sich mit zunehmender Prosperität verändernde Freizeitverhalten dazu, gemeinschaftliches Baden anzubieten. Binnen weniger Jahre waren dann gemeinschaftliche Badezeiten zumindest bei Neuanlagen standardisiert und Grundvoraussetzung für den wirtschaftlichen Erfolg der jeweiligen Anlage, "Sauna" wurde derart selbstverständlich, daß seit den 80er Jahren kaum noch ein Hotel, ein Schwimmbad oder eine größere Freizeitanlage ohne Saunabereich errichtet wird.

Überhaupt brachten die 70er Jahre größere Veränderungen mit sich. Nicht nur, daß gemeinschaftliches Baden dem veränderten Lebensstil besser entsprach, die Verweilzeiten in den Saunas wurden auch deutlich länger. Die Sauna stellt eine Badeform dar, die bei sinnvoller Durchführung tatsächlich keiner Nachruhe bedarf - im Gegensatz zu den sog. römisch-irischen Dampfbädern, wo Nachruhe eine obligatorische Leistung war und ist, sinnvoller Weise sein muß. Dies ist der Grund dafür, daß in frühen Sauna-Anlagen bis in die 60er Jahre kaum Liegemöglichkeiten bereitgestellt wurden. Die bereits vor dem Krieg betonten kurzen Verweilzeiten für ein völlig wirkungsvolles Saunabad (die Empfehlungen lauten auch heute noch "2 Stunden") bescherten den Betrieben durch Beschränkung auf die Kernleistung hohe Spind-Umschlagszahlen und somit gute Renditen. Unter diesen Bedingungen konnten Saunabetriebe noch von ihrer Hauptleistung leben.

Die Saunabetreiber reagierten auf die sich ab Mitte der 60er Jahre bemerkbar machenden gesellschaftlichen Veränderungen durch Schaffung von Liegeräumen, später auch durch Hinzunahme gastronomischer und weiterer Dienstleistungen. Ohne im Detail auf die zahlreichen sich gegenseitig bedingenden Veränderungen einzugehen, die binnen weniger Jahre zu einem völlig veränderten Erscheinungsbild eines Saunabades geführt haben, bleibt festzuhalten, daß sich der Schwitzraum und die Art der Durchführung des Saunabades (tabuisierte Zone/Ritual?) kaum verändert haben. Trotz hinzugewonnener Annehmlichkeiten wurde das Wesen des Badeablaufs nicht gestört.

Kampf um den Erhalt essentieller Bedingungen

Fritzsche, der mit seinem Wissen faktisch das Schwitzbadewesen in seiner gesamten Tiefe abdeckte, hat sich immer wieder gewehrt, wenn bzgl. des Saunabades der Begriff "Ergänzung" gefallen ist und erhellte, daß das Saunabad in seinem Ablauf "Erwärmung - Abkühlung" bereits vollständig, also ein "Ganzes" sei. Mit dem falsch gewählten Begriff sei folgerichtig keine „Er-Gänzung", sondern eine Erweiterung (des Rahmenprogramms) gemeint. Aber auch bezgl. Erweiterung hielt Fritzsche die Saunabetreiber an, kritisch die Verträglichkeit der beabsichtigten Maßnahme mit dem Wesen des Badeablaufs zu prüfen. Soweit die Betreiber Fachleute waren, fand er offene Ohren.

Das Wort "Sauna" erstarkte zu einem Qualitätsbegriff höchster Ordnung und Statussymbol. Äußerer Hinweis darauf bot der Handel mit einer Unzahl von Produkten, die, mit dem Wort "Sauna" belegt, meist hochpreisig ein exklusives, Lebensstil signalisierendes Ambiente schufen.

Vielleicht wird ein späterer Chronist diese Zeit als eine Hochblüte des Saunabadewesens in Deutschland bezeichnen. Das Ziel des Verbandes, dem Postulat der Volksgesundheit zu dienen und die Sauna zu einem Volksbad zu machen, kann im Grunde als erreicht angesehen werden.

Aber auch im Badewesen wollte und mußte die Industrie größeres und schnelleres Geld verdienen. So wurde Fritzsche ob seiner bzgl. der Unantastbarkeit des Saunaprinzips starr empfundenen Haltung besonders von denen belächelt und später hinter vorgehaltener Hand demontiert, denen es nicht um die Sauna, sondern um Geld und Macht ging. So sind viele im Bund zunehmend geneigt, seine Grundlagenarbeit gering zu schätzen und man vergißt darüber, daß es allein dieser nachhaltigen Bemühung der ersten Jahrzehnte zu verdanken ist, daß der Sinn des Saunabadens nicht nur in der Theorie, sondern vor allem auch im Alltag umgesetzt wurde. Denn die Praxis lehrt:: Unsinn entwickelt sich von alleine . . .

Augenfällig wird dies dem Laien, wenn er bspw. Millionenobjekte der „öffentlichen Hand" oder ähnlich fachferner Träger und Auftraggeber

betritt. Er bemerkt, daß Planer häufig keinerlei Gedanken an einen der Sauna angemessenen und sinnvollen Badeablauf verschwenden.

Die heilige Kuh "Sauna" sollte geschlachtet werden und wurde es - scheibchenweise.

Geschäftemacher-Phase

Der Boom der Saunaentwicklung führte auch zu einem rapiden Anwachsen von Zahl und Größe insbesondere der Sauna-Hersteller. Sog. "Marktführer" investierten, expandierten und verwiesen stolz auf dezentralisierte Produktionsstätten. Doch innerhalb weniger Jahre zeigte der Markt Sättigungserscheinungen. Nachdem der Saunabauboom nur im deutschsprachigen Raum ablief und abebbte, aber nicht auf das Ausland übersprang (siehe know-how), standen Überkapazitäten still und Firmenzusammenbrüche häuften sich.

Die Flucht nach vorn lief im wesentlichen über zwei Schienen, nachdem sich der Bräunermarkt bereits andernorts fest entwickelte. Die eine war die Erfindung von Dampfbädern gem. der Banja in Kunststoffzellen (fachlich untaugliche Abkupferung), die das eingebrochene Saunageschäft kompensieren sollten. Aber hier mußte zuerst kräftig in Produktionstechnologie investiert werden. Die andere zielte auf Veränderung der Saunakabine und/oder deren Klima und Innenleben, um die Produktionsstraßen wieder reanimieren zu können. In skrupelloser Weise wurden darüber hinaus auch solchen Badekammern ohne jeden Beleg die anerkannten Vorzüge der Sauna mitgegeben und immer wieder mit dem Hinweis größerer Bekömmlichkeit, obwohl sie gelegentlich nicht einmal mehr Holz mit der Sauna gemeinsam haben.

Substanzabbau

Der nunmehr einsetzende Boom ging und geht auf Kosten des Begriffes "Sauna" und deren Qualität. Es verschwindet von der qualitativen Substanz exponential mehr als nachwächst, sodaß - wählt man die Qualität des genommenen Saunabades als Maßstab - von einem Krebsgang gesprochen werden kann.

Nachdem in der Wirtschaft der längst fällige Paradigmenwechsel wider erkannter Notwendigkeit noch nicht begonnen hat (und wegen der durch Globalisierungswahn verschärften Macht-Geld-Struktur auch noch auf sich warten läßt) steht Masse vor Klasse. Folgerichtig ist jedes Mittel recht, Mengensteigerungen zu erreichen („Wir erschlagen den Markt") oder clever zu errechnen, wo sie real ausbleiben.

Die nunmehr im Alltag festzustellenden Umgangsformen mit der Sauna entsprechen in ihrer Struktur denen vor 200 Jahren, wie sie oben unter „Fort-Schritt" die Badestube betreffend nachzulesen sind.

Den Prozeß des "Fort-Schritt" im Sinne von "fort schreiten bzw. weg von . . ." gewahrt man nicht sofort:. Er ist schleichend, blendend und entzieht sich bei den heute üblichen Arten der Wahrnehmung.

Industrie und Handel buhlen erfolgreich durch Einbinden des Begriffes "Sauna" oder Bezeichnungen ähnlichen Klanges für ein ganz anderes, selbstredend besseres und bekömmlicheres Schwitzangebot. Die offizielle Sauna-Vertretung wird nicht müde, die Vorzüglichkeit eines kunstgerechten Saunabades zu betonten - sehenden Auges, daß am Markt solche Einrichtungen im Grunde gar nicht mehr geschaffen, sondern nur noch vegetieren, verdrängt werden und aussterben. Der Merksatz: "... der wirklichen Sauna verpflichtet!" – einst Werbemittel schmückend - tauchte folgerichtig auch nie wieder auf; der Slogan "Wo Sauna noch Sauna ist" klingt fast wie Hohn.

Anspruch und Wirklichkeit klafften in der Sauna-Geschichte noch nie so weit auseinander wie heute.

gewollte Irreführungen

Der Begriff "Bio-Sauna" beispielsweise (eine der ersten und die nachhaltigste Entgleisung) wurde wiederholt höchstrichterlich für unzulässig befunden und ungezählte Abmahnungen werden bis dato veranlaßt. Dennoch wird der Begriff nach wie vor in irreführender Weise benutzt, sowohl von zahlreichen Herstellern in mündlichen Verkaufsgesprächen als auch unbehelligt von der Presse. Die vom Deutschen Sauna-Bund eingerichteten "Runden Tische" , um mit den Herstellern das kaum mehr überschaubare babylonische Begriffswirrwarr ihrer vielfältigen, hochinflationär in Nuancen unterschiedenen Schwitzkabinen zur besseren Transparenz für Käufer zu entflechten, brachten letztlich kaum mehr als Lippenbekenntnisse.

Innerhalb Deutschlands ist aus wettbewerbsrechtlichen Gründen Vorsicht geboten, aber im Ausland, und das zeigen dort besonders Bädermessen, tobt seit Jahren ein gnadenloser Diskriminierungs- und Verdrängungswettbewerb gegen die Sauna.

stummer Rückzug

Auch die Finnen und mit ihr die Internationale Sauna-Gesellschaft haben den Abschuß der "Sauna" freigegeben. Die Finnen selbst fühlen sich davon nicht betroffen - jedenfalls solange Sauna nicht mit Sex in Verbindung gebracht wird - und akzeptierten auf dem letzten Internat. Sauna-Kongreß in Helsinki, daß selbst ein in der Sonne heiß gewordenes Auto eine Sauna ist. Und die Internat. Sauna-Association schweigt. Folgerichtig wird ihre frühere Resolution zum Schutz der Sauna weder wiederbelebt noch eine neue, trotz Antrag, verabschiedet, was als Kapitulation verstanden werden kann.

Wem kann man solche als "Sauna" bezeichneten Schwitzeinrichtungen, inwzischen mit elektronischem Vogelgezwitscher, flakkernden Glaslichtern, riesigen wunderwirkenden Bergkristallen und vielem, sich täglich erweiterndem Schnick-Schnack als wichtige Fort-Entwicklung der "altmodischen" Sauna verkaufen? Geschäftemachern, Nichtfachleuten und Volksverdummern jeder Ebene und nur denen und zuletzt aber auch jenen, die durch die o.g. Sterbehilfe-Kampagnen vor den Abgrund gedrückt wurden.

Auf den Nenner "Gesund ist, was Geld bringt" lassen sich auch die Philosophien der kaufmännisch

geschulten Badbetreiber reduzieren und die angestellten Saunameister, heute regelmäßig die einzigen Fachleute, müssen angesichts der Situation auf dem Arbeitsmarkt schweigen. So trägt ein Bündel von Faktoren dazu bei, daß die Sauna mehr und mehr zu einem Multifeeling-Edel-Gag verwässert.

Opfer auf dem Altar des Zeitgeschmacks

In modernen Bädern ist es praktisch nicht mehr möglich, Sauna so zu erleben und zu bebaden, wie sie beworben wird: die allenorts im Berufs- und Privatleben anzutreffende Reizüberflutung wird auf anderem Niveau fortgesetzt ebenso wie der latente Zwang und Streß zum Konsum, denn regelmäßig wird mit dem Eintritt ein Paket an Leistungen von oft schon mehr als 10 verschiedenen Sauna-"Arten" erworben, welches ohne irgendwelche Hinweise einer sinnvollen Reihenfolge um jeden Preis - paradoxer Weise oft um den, weshalb die Anlage aufgesucht wird - abgewikkelt wird. Meist unbewußt werden die Einrichtungen nach dem Motto benutzt: "Lieber den Magen verrenken als dem Wirt 'was schenken".

Beratende Hinweise, soweit sie mangels Produktkenntnis überhaupt noch gegeben werden können, werden verzichtet mit Begründungen wie: der Gast sei "König" und seine Freiheit dürfe ebenso wenig beeinträchtigt wie seine Mündigkeit infrage getellt werden. Solche Argumente sind fadenscheinig und belegen im Grunde das verantwortungslose Handeln dieser Anbieter.

Dieses bewußt scharf gezeichnete Szenario betrachtend, muß man feststellen: der Verband hat seine gut gemeinte Bereitschaft, mit der Industrie und Großbetreibern im Sinne seiner Satzung zusammenzuarbeiten, mit der Preisgabe seiner ausdrücklichen Ziele unter Leistung von Sterbehilfe für zahlreiche mittelständischen Mitgliedsbetriebe teuer bezahlt. Seit Jahren dünnt die einstige Flächendeckung aus, die Sauna im Quartier verschwindet wie einst der Tante-Emma-Laden.

Aus heutiger Sicht hätte der Verband statt seines wohlmeinenden Vertrauens und überzogener Rücksichtnahme auf Hersteller- und Betreiber-Mitglieder besser verbandspolitische Steuerungsmaßnahmen zum Schutz dessen und derer ergriffen, für den er angetreten ist.

Dennoch: Es scheint die Zeit gekommen, die Sauna wieder zu entdecken, um sich von der "Sauna" zu erholen.

Zurück in die Zukunft - eine Vision

Erinnern wir uns: Minister Conti im Jahre 1941 und mit dem zweiten Anfang der Deutsche Sauna-Bund im Jahre 1949 sind mit den gleichen Zielen angetreten, die Sauna als ein vorzügliches Mittel zur Gesunderhaltung, zur Erholung und "Heilung" von Zivilisationsschäden zu einem Volksbad zu entwickeln. Mit einem dritten Anfang, nach einer Art Läuterung, kann das alte Ziel, welches bereits erreicht war, neu erreicht werden, sofern es gelingt, die Grundbedingungen eines kunstgerechten Saunabades in der Praxis wiederherzustellen, also die klaffende Diskrepanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit aktiv gegen Null zu bringen.

Herzstücke in neuem Lichte

Führt die willkürliche Veränderung der o.g. Grundprinzipien, das bauliche-klimatische und das der Art des Gebrauchs, zu einer substantiellen Veränderung der propagierten Saunawirkung?

Baulich-klimatisches Grundprinzip

Der Schwitzraum war bei seiner Wiedereinführung als Sauna ganz aus Holz und hatte meist ein kleines Fenster in der Türe. Dies war kein Zufall, sondern ist eine der saunabedingenden Grundfaktoren für das saunatypische Klima. Streitfragen, ob Vollholz- oder Sandwichbauweise sind ab einer Mindestholzdicke eher Geschmackssache. Als Fortschritt wurde erst die Türe, dann Holzwände großflächig gegen Glasflächen ausgetauscht. Die fachlich sofort bedeutsame Frage: Wieviel Holz an Wänden und Decke muß eine Sauna haben, um noch das typische Sauna-Klima zu gewährleisten? verlor durch Selbstregulierung bald an Brisanz, weil sich Saunagäste in der Praxis nicht gern wie Auslagen in einer Fleischerei fühlen wollten.

Der Kostendruck in der Produktion über die Zeit als auch bzgl. des verwendeten Materials läßt die Industrie zu Stoffen greifen, deren Verwendung im Haushalt zwar toleriert, in der Sauna jedoch aufgrund ihrer besonderen Wärme-Feuchte-Bedingungen infrage gestellt werden muß. Dies gilt besonders für Holzverbindungen wie Dichtungsmaterialien und Leime, die schon zu Zwischenfällen geführt haben, aber auch für Aufgußmittel. Eine andere als mechanische Behandlung des innerhalb einer Dampfdiffusionssperre liegenden Voll- oder Schalungsholzes scheint in Deutschland noch tabu.

Der früher auch Herd genannte Ofen stand sicht- und fühlbar im Raum - ungeachet seiner Beheizungsart lieferte er die nötige Wärme, die Sauna zu "garen". Es wurden Versuche unternommen, diesen Ofen als "Heizgerät" zu verlegen, z.B. unter die Bänke und hinter vorgesetzten Wänden sowie Veränderung des Steineanteils, was u.a. zu einer Einschränkung von Aufgußmöglichkeiten führte. Erst die jetzt eingeführten Wärmestrahler, auch als strahlende Wandflächenheizungen, greifen gröber in die typische Wärmeverteilung der Sauna und somit in deren Klima ein.

Das typische Sauna-Klima ist ein Ereignis aus Wärme, Feuchte, Luftdruck, Holzart und Gerüchen. Von weiterer erheblicher Wirkung für das Sauna-Klima im weiteren Sinne sind herrschenden Licht- und Geräuschverhältnisse.

Saunas des Nordens waren meist düster, nicht zuletzt deshalb, weil der Rauch während des Aufheizvorgangs die Wände schwärzte, geeignetes Glas nicht verfügbar war und ein Orientierungslicht genügte. Obwohl Glas in unserer Zeit kein Luxus mehr darstellt, hat man der Sauna bis zu ihrer Blüte ihr gedämpftes Licht und ihre Abgeschirmtheit belassen. Nicht, daß man vergessen hätte, Licht in die Sauna zu tragen oder fließen zu lassen, sondern aus wohlüberlegten Gründen.

Dasselbe gilt bezgl. der mit dem Licht verwandten Geräuschverhältnisse. Zurückhaltung wirke kommunikations- und somit vermeintlich umsatzhemmend. Somit war die Richtung der gewünschten Entwicklung abgesteckt.

das Grundprinzip der Art des Gebrauchs

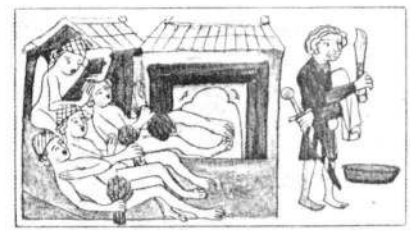
Der Zweck der "deutschen Badstube" wie der der Sauna in Finnland bis auf den heutigen Tag ist der der Körperreinigung und -pflege. Es lohnt sich daher zu erkennen, daß bei uns bis weit in dieses Jahrhundert hinein, in der übrigen Welt überwiegend nach wie vor das Wasser nicht aus Rohren in der Wohnung zur Verfügung steht, sondern geschöpft und hingetragen werden muß. Die Badestube/Sauna war der einzige Ort, wo mit Wasser großzügiger umgegangen werden konnte.

"Ein Hof ohne Badestube taugt nichts, einmal wegen des Bades und dann, wenn die Hausfrau und die Einliegerfrauen Kinder kriegen" umreißt die Romanfigur Juhani die zentrale Funktion einer finnischen Badestube.in dem um 1870 erschienen Roman "Die sieben Brüder" von Alexis Kivi.. Besonders eindrücklich schildert er auch die Dienste des Bades bei starken Verletzungen. Zur Körperpflege zählte auch die Wundversorgung und -heilung.

Das bedeutet nicht, daß die Sauna als Reinigungs- und Pflegebad nicht auch zu rituellen Zwecken genutzt wurde und wird, denn sie reinigt auch den Geist und heilt das Gemüt. Das hat nichts mit Mystifizierung zu tun, sondern ist Bestandteil inzwischen wissenschaftlich untermauerten Wissens.

Fundamental für die Sauna war, daß der in Finnland prägende Aspekt der Körperreinigung bei uns von der ersten Stunde an aus dem Schwitzraum in Vorbereitungsräume ausgelagert wurde. Die Sauna mußte die Funktion eines Körper-Reinigungsbades nicht übernehmen, weil der Bevölkerung, sofern in den Häusern noch keine Bäder vorhanden waren, öffentliche sog. "Volksbäder" zur Verfügung standen (s.o.).

Die unseren Bedürfnissen - seien sie uns bewußt oder nicht - am ehesten entsprechenden Aspekte des Saunabades in einer gewissermaßen transzendentierten Form wurden bemerkenswerter Weise schon damals bei der ersten und auch zweiten Entscheidung für die Sauna klar erkannt: der der Abhärtung und der der psychisch entspannenden, kräfteregenerierenden Wirkung. Beide sind heute wichtiger denn je, letzterer durch eine oft psychische Kräfte raubende und durch Reizüberflutung nervlich oft mehr belastende Freizeit- als Arbeitswelt.



Mit der heute von Firmen und in der Presse oft euphorisch als richtungweisend vorgestellte "Reizeintopf-Sauna", dem oben geschilderten Multifeeling-Edel-Gag und gelegentlichen Schicki-Micki-Allüren, können die mit einem Saunabad verbundenen und von vielen Besuchern erwarteten Ziele unzureichend, oft auch nicht mehr erreicht werden.

Nicht daß diese Form des konsummaximierenden, extrovertierten Schwitzbadens nicht auch seine Berechtigung und seinen Reiz hätte; das dort geübte Schwitzbaden hat indes wenig mit dem Saunabaden gemein, in dessen Sinn es eingeführt wurde und auf dessen Segnungen sich alle berufen.

Das bedeutet, daß "echten" gewerblichen Sauna-Angeboten ("Wo Sauna noch Sauna ist") im Innen- wie im Außenverhältnis die nötige Solidarität nicht versagt werden dürfte.

Bereichernde Rückbesinnung

Die Erkenntnis, daß in der Beschränkung der Nutzen liegt, daß "viel" eben nicht viel hilft, sollte wieder vermittelt und hoffähig werden. Der Markt boomt dort, wo den Menschen angeleitete Wege zur Selbstfindung angeboten werden - als Wochenend-Workshops, Jahrestrainings oder Abendkursen. Hier wird erfolgreich mit den Mitteln gearbeitet, die u.a. auch die Sauna so erfolgeich gemacht haben. In reizüberflutungsgeschützten Räumen erfahren die Teilnehmer Verinnerlichung, Ankommen bei sich, Innere Einkehr, Sich- und Sinn-Findung, breites Wachwerden, Meditationen, Kraft lebendiger Stille; intensivierend die Wirkungen bei ritueller Gestaltung des Badeablaufes.

"Wir kennen Stille zumeist nur als negativen Zustand, als das Verstummen von Geräuschen und das Zurückhalten von Bewegung. Aber es gibt noch eine andere, eine lebendige Stille, die mit bewegungsloser Passivität nichts gemein hat. Wenn wir uns entspannen, die Augen schließen und nach innen lauschen, begegnen wir dort einem Raum der Stille, aus dem alle unsere Aktivitäten geboren werden. Sind wir mit dieser Stille in unserer eigenen Mitte verbunden, dann verwandelt sich unser Tun allmählich in ein Geschehen-lassen. Wu-Wei nennt der Taoismus diese Resonanz der Stille, aus der der Weg des Tuns durch Nicht-Tun entspringt. In dieser inneren Stille sind wir mit der unendlichen Kraft des Universums verbunden, sind eins mit dem Leben. Alleinsein (oder auch All-Ein-Sein) ist ein Schlüssel, um diesen Ort in uns selbst zu erschließen".

Wird der Ort äußerer Stille im Sinne der zitierten Gedanken von Plesse und St. Clair wieder in den Saunaraum verlegt, die schlichten Maßnahmen zur gezielten Abkühlung neu entdeckt und das Bad mit mehr Bewußtheit durchgeführt, offenbart sich das übliche Tun nunmehr als Ritual und die Wirkung des kunstgerecht durchgeführten Saunabades in neuem Lichte.

In diesem Sinne:

die Sauna ist tot –
es lebe die Sauna.

Anschrift des Verfassers:
Waldseestr. 77
79117 Freiburg
Fax: 0761 - 7 75 78
e-mail: pbusse@freiburg-freizeit.de

Schutzgebühr DM 3,00