Quelle:
connection special 66 - Juni/Juli 2003
Thema des Magazins: Wellness und Spiritualität

Jenseits der Wellness-Mode

Zurück zur Sauna

Das Schwitzbad als ein Ort der Stille, der Gesundheit und der Lust

von Paul Busse

Der Mensch hat das Feuer zu beherrschen gelernt, das ist eine seiner frühesten Kulturleistungen. Eine der schönsten Folgen davon ist Zubereitung von Schwitzbädern. Bis heute ist der Umgang mit Feuer und Hitze eine Kunst und ständige Herausforderung, so daß das Schwitzbaden bzw. Saunabaden eine bewegte Geschichte hinter sich hat. Beide Badeformen wurden zwar mehrfach abgewürgt, sind aber immer wieder neu erstanden und präsentieren sich heute wortgewaltig als „Wellness“. Paul Busse blickt auf die Geschichte des Saunabadens und weist auf die Schnelllebigkeit und das profitorientierte Kurzdenken des heutigen Wellness-Booms hin. Sein Plädoyer gilt der alten Sauna: einem Schwitzbadehaus, das der Gesundheit, der Stille und der Lust gewidmet ist und nicht dem Unterhaltungswert und Konsum einer verwirrenden Vielfalt von „Wellness-Anwendungen“.

Rund um das Mittelmeer sind, längst bevor in Mitteleuropa ein Badewesen erkennbar war, Badekulturen erblüht und untergegangen. Nachhaltige Impulse kamen vor allem seitens der Heimkehrer der Kreuzzüge.
Obwohl damals die Kirche dem Baden aus hygienischen Gründen noch positiv gegenüberstand und oft selbst Bäder bewirtschaftete, störte sie der lustvolle Aspekt doch sehr. Lustempfinden sei ein Hindernis auf dem Weg zu Gott, meinte der Klerus und läutete ein neues, noch heute wirkendes Zeitalter ein.

Beliebtheit der Badestuben

Die Badestuben (Schwitzbäder) waren im deutschsprachigen Raum des Mittelalters außerordentlich beliebt und entsprechend zahlreich. Dort herrschte munteres Treiben und auch die Lust hatte ihren Platz. So war deshalb nicht unüblich, fremde und hochrangige Gäste von Behörden bei Übernahme von Kosten für die Verpflegung und Unterhaltung des Bades einzuladen. In den Badestuben mischten sich die Welten. Die “Wellness”-Oase des Mittelalters war oft alles in einem: ein Bade-, Freuden- und Gesundheitshaus.
Der Arzt Georgius Pictorius ermahnte in seinem “*Badenfahrtbüchlein*” von 1560 alle Badegäste, einige Baderegeln zu beachten - darunter folgende: “*Auch soll der Badende, während er badet, die Werke der Liebe nicht zu oft ausüben*”, wobei er seinen Rat mit einem Zitat des großen arabischen Denkers und Arztes der Jahrtausendwende Avicenna unterstreicht.
Andere Hinweise auf die Beliebtheit der Schwitzbadestuben 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 vertreten, daß die einst so beliebten Schwitzbäder, die sogenannten „*Deutschen Badestuben*“, wegen der Seuchen, des sittlichen Verfalls und

der extremen Verteuerung des Holzes verschwunden sind. Gleichzeitig aber finden sich auch Hinweise darauf, daß diese Bäder - wenn auch dezimiert - sehr wohl überlebt haben, zumindest in Deutschland bis in die zweite Hälfte des 18. Jahrhunderts, und das nicht nur vereinzelt in einigen zeitvergessenen Winkeln in den Alpen.

Der große Durchbruch

Die Sauna kam vor 80 Jahren anläßlich der olympischen Spiele in Paris mit der finnische Nationalmannschaft zurück nach Mitteleuropa. Damals wie auch nach dem 2. Weltkrieg waren es medizinische Gründe, die im deutschsprachigen Raum dazu führten, die Sauna als Volksbad zu bevorzugen, obwohl die zahlreichen Rußlandheimkehrer intensive Erfahrungen mit der russischen Variante, der Banja, mitbrachten. Dennoch hat sich die Sauna wegen ihrer weitestgehenden Verträglichkeit gegenüber anderen Schwitzbadeformen durchgesetzt. Das Saunabaden erwies sich nicht als einfaches Schwitzbad, sondern als Ganzkörper-Wechselbad mit gezielter Abkühlung. Es bescherte ein derart willkommenes körperliches und psychisches Wohlbefinden, daß es wie keine andere Badeform zwischen den 30er und 80er Jahren ein umfangreiches, breitgefächertes medizinisch-wissenschaftliches Forschungsinteresse entzündete.
Die erste Blütezeit nach der Wiedereinführung - nämlich als die Sauna noch Sauna war und der Mensch von den Segnungen des kunstgerecht durchgeführten Saunabadens profitierte - liegt bereits mehr als zehn Jahre hinter uns.
Auf die Frage jedoch, warum die positiven Wirkungen des Saunabadens binnen weniger Jahre erdrutschartig weggebrochen sind, sucht aus gutem Grund niemand eine Antwort. Diese würde nämlich einen boomenden Sauna-Schattenmarkt schwer erschüttern. Die Sauna ist im Räderwerk wirtschaftlicher Interessen Opfer ihres eigenen Erfolges geworden. 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.

„Ergänzungen“

War es bis Anfang der 70er Jahre noch üblich, geschlechtergetrennt zu baden (Männer-/Frauen-, vereinzelt Familien-Tage), führte das sich mit zunehmenden Wohlstand verändernde Freizeitverhalten dazu, gemeinschaftliches Baden einzuführen. Binnen weniger Jahre waren dann gemeinschaftliche Badezeiten zumindest bei Neuanlagen der Standard und Grundvoraussetzung für den wirtschaftlichen Erfolg der jeweiligen Anlage. „*Sauna*“ wurde derart selbstverständlich, daß ab den 80er Jahren kaum noch ein Hotel, ein Schwimmbad oder eine größere Erholungs- und Freizeitanlage ohne Sauna errichtet wurde.
Die 70er Jahre brachten aber noch einige größere Veränderungen mit sich. Nicht nur, daß gemeinschaftliches Baden dem veränderten Lebensstil besser entsprach, die Verweilzeiten in den Saunen wurde auch deutlich länger.
Die Sauna stellt eine Badeform dar, die bei sinnvoller Durchführung keiner Nachruhe bedarf. Deshalb gab es in den frühen Anlagen bis Anfang der 70er Jahre kaum Liegemöglichkeiten. Die Empfehlungen lauten auch heute noch „zwei Stunden“, weil diese kurze Verweildauer für ein wirkungsvolles Saunabad völlig ausreichend ist. Deshalb kann man auch nicht sinnvoll von einer „*Ergänzung*“ durch Hinzunahme

anderer Bade-/Ruheformen sprechen, denn das Saunabad in seinem Ablauf „*Erwärmung - Abkühlung*“ ist bereits als solches vollständig und muß nicht ergänzt werden. Die Saunaanlagen reagierten auf die sich bemerkbar machenden gesellschaftlichen Veränderungen durch Schaffung von Liegeräumen, später auch durch Hinzunahme gastronomischer und weiterer Badeangebote. Auch die in bislang jeder Sauna anzutreffende “Massage” wurde durch weitere Dienstleistungen ausgeweitet.
Binnen weniger Jahre veränderte sich also das Erscheinungsbild eines Saunabades als Badeanlage völlig. Lediglich das Kernangebot, der Schwitzraum, und die Art der Durchführung des Saunabades blieben unverändert.

Die desingte Sauna

Soweit die Betreiber Fachleute waren, wurden die Erweiterungsmaßnahme tatsächlich einer “*Saunaverträglichkeitsprüfung*” unterzogen. Im Badewesen hatten jedoch immer mehr Verwaltungsleute und Betriebswirte das Sagen, und die Industrie wollte gutes Geld verdienen - die heilige Kuh „Sauna“ sollte geschlachtet werden und wurde es auch scheibchenweise, denn innerhalb weniger Jahre erreichte der Markt seine Sättigungsgrenze. Nachdem der Saunabauboom nicht auf das Ausland übersprang, standen Überkapazitäten still und Firmenzusammenbrüche häuften sich.
So mußte man sich was Neues einfallen lassen - und belebte die Dampfbäder wieder. Als handliche Kunststoffzellen - eine fachlich untaugliche Abkupferung der großen Vorbilder sollten sie das eingebrochene Saunageschäft der Hersteller kompensieren.
Um die Produktionsstraßen weiter zu reanimieren, gab es dann noch zusätzliche Veränderung der Saunakabine - der Austattung, des Klimas, des Innenlebens. Nicht einmal mehr das Holz erinnerte an die alten Saunen.
Immerhin zeichnete sich nach der Fitness-Welle jenseits des großen Teiches eine “Wellness”-Welle ab, die dann vor einigen Jahren Europa erreicht hat. Jetzt sind wir mittendrin in den Wellness-Tempeln - den vollendeten Lehrstücken dafür, wie Industrie Nachfragen produziert.
Der “Wellness”-Markt krankt allgemein an Mittelmäßigkeit von den reizlosen Schwitzangeboten bis hin zu den spröden “Wellness”-Anwendungen, welche von wochenendgeschultem “Fach”-Personal verabreicht werden. Die Spreu vom Weizen zu trennen, übernimmt meist der Kunde - nicht die Branche. Und weil das schnell ins Geld geht, vergeht ihm womöglich an “Wellness” die Lust.

Die Qual der Wahl

Bevor man eine “Wellness”-Anlagen betritt, sollte man sich darüber im Klaren sein, ob man lediglich Spaß und Zeitvertreib erleben oder etwas Wesentliches für Körper und Seele tun möchte. Denn es ist kaum noch möglich, Sauna so zu erleben, wie sie beworben wird - als „*ein Ort, wo Sauna noch Sauna ist,* wo man sich zutiefst entspannen kann. Die aus dem Berufs- und Privatleben bekannte psychische Reizüberflutung wird hier einfach auf anderem Niveau fortgesetzt. - Wie kommen wir also möglichst unbeschadet durch eine “Wellness”-Badelandschaft?
Abgesehen von Dienstleistungen wie Massagen, Kosmetik, Gastronomie usw. und einigen extra zu löhnenden Spezialangeboten wie z.B. Solewassertank und Schlammbad ist die ganze Vielzahl der Badepalette „*all inclusive*“. Bereits in diesem all-inclusive-Preis drückt sich unverhohlen ein Zwang und Streß zum Konsum aus. Er

ist der erste Stolperstein fürs Wohlbefinden, denn in unserem Hinterkopf steckt das Sprichwort: "*Lieber den Magen verrenken, als dem Wirt ´was schenken*".
Aber wie bei einem großen Buffet gilt auch beim Bädermix die Devise - nur einiges weniges und nach persönlicher Verträglichkeit auswählen.
Zum Beispiel bringen die meisten mittelwarmen Schwitzbadeangebote gesundheitlich nichts; sie wirken eher wegen der langen Verweilzeiten belastend und ermüdend. Daran ändern auch gelegentlich anzutreffende Farblichtanlagen, die meist als "*Therapie*" angepriesen werden, nichts. Also kann man sich die schon mal sparen.

Wellness-Streß

Fast alle "Wellness"-Einrichtungen, Hotels, Seminarhäuser, Fitness-Oasen usw. und zunehmend auch öffentliche Badetempel scheinen frische Luft nach dem Bade zu fürchten wie der Teufel das Weihwasser: Es wird nur noch warm in warm gebadet und flaniert. Die Menschen reden und reden, absolvieren einen Programmpunkt nach dem anderen und vergessen zuallerletzt sich selbst, indem sie von einem hochgeheizten Großraumwaggon in den nächsten jagen - alle mit Panoramafenster, Musikberieselung, Flackerlampen, Vogelgezwitscher, Wasser- und Waldrauschen, Salz- und Edelsteinen, wandelnden Farblichtpunkten und sonstigem Schnickschnack wie Eisplatten/-würfel zur Zwischenkühlung. Wie soll da ein Normalsterblicher sich noch selbst fühlen und in sich gehen? Nicht daß diese Form des extrovertierten Schwitzbadens nicht auch seine Berechtigung und seinen Reiz hätte, nur hat das dort geübte Schwitzbaden wenig mit dem Saunabaden gemein, auf dessen Segnungen sich alle berufen. Der bis rund 20 qm große, hölzerne Schwitzraum mit gedämpftem Licht, vielleicht einem kleinen Fenster in der Türe und ganz sicher mit einem reich mit wärmespeichernden und -spendenden Steinen ausgestattete Ofen ist es, der uns darin unterstützt, zu uns zu kommen.

In der Stille

Außer einem Gruß an die Mitsaunierenden bleibe ich in einer Sauna bei mir selbst - Schweigen ist eine Übung für das Halschakra. Ich gönne auch meinen Augen Ruhe und schließe sie - es gibt jetzt im Äußeren nichts zu entdecken. Aber im Innern zu hören und zu spüren. Ich beginne, meinen Körper mit seinen Spannungen wahrzunehmen und lasse diese los. Ich spüre das Klopfen des Herzschlags an einigen Stellen und höre es sogar. Dort, wo die Haut brennt, sind die Schweißdrüsen noch nicht richtig geübt. Es reicht, mit der Hand darüber zu streichen.
Ich spüre auch meinen Atem, wie er ruhig geworden immer tiefer fließt, wie er von selbst Bauch und Becken erreicht. Die einzige Unruhe finde ich in dem nicht enden wollenden Geplapper der Gedankenketten in meinem Kopf, die mir jetzt auffallen, weil ich da und dort hängen bleibe. Das ist wie Meditation - den Gedanken in ihrem Kommen und Gehen zuschauen und sie nicht festhalten, vorüber ziehen lassen wie Wolken am Himmel. Oder den Atem innerlich zuschauend begleiten.
"*Was macht die Hitze mit mir?*", frage ich mich, wenn ich das erste Mal spüre, daß mir die Hitze zuviel wird - ich laufe also nicht gleich davon. Und ich spüre den Fluß des Atmens, den Schweiß, der meine Haut benetzt und an ihr herunter läuft. Und ich stelle fest, daß das Hamsterrad der Gedanken langsamer läuft. Die letzten zwei Minuten vor dem Verlassen der Sauna ist es sinnvoll, sich aufzurichten, um den Kreislauf an die aufrechte Körperhaltung zu gewöhnen. Wie erholsam, wie befrie-

dend es sich doch anfühlt, mit niemandem gesprochen und sich seinem eigenen Rhythmus anvertraut zu haben! Ruhigen Schrittes gehe ich hinaus an die frische Luft.

Genuß pur

Frische Luft ist das erste Labsal, das meinen Lungen und meiner Haut widerfährt. Sie bringt milde Kühlung und setzt neue Reize. Ein herrliches Gefühl und ein Geschenk zugleich, luftbekleidet mit sich und der Welt eins zu sein. Wie lange schon haben Tausende von Härchen auf meiner nackten, dampfenden Haut den leisen Wind vermißt, der sich beim Gehen durch den Garten einstellt! Selten ist es in unseren Breitengraden Schnee, den ich über meinen Körper werfe - kaltes Wasser ist aber eine Alternative. Das geht ganz einfach: mit einem zügigen Schlauchguß, einer Schwalldusche oder einem kurzen Eintauchen in ein Kaltwasserbecken; danach genieße ich die wohlige Rückkehr der Wärme in die Haut. Dieser Vorgang, der im Fachjargon treffend „*Gefäßtraining*“ genannt wird, wird wesentlich durch ein knöchelhohes Fußwärmbad unterstützt. Nach einigen Minuten macht es mir vielleicht Spaß, mich weiter abzukühlen. Komme ich allerdings ins Zittern, habe ich übertrieben. Damit das gesamte Hautorgang in seiner Funktion stimuliert und aktiviert werden und sich ein tiefes, befriedendes Wohlfühlen einstellen kann, bleibe ich unbekleidet. Alles in allem eine lustvolle und beglückende Erfahrung!

Berührung

In allen esoterischen Schriften der Welt repräsentieren Feuer und Wasser die solar-lunaren Käfte des Mikrokosmos. Es hängt vom jeweiligen Zusammenhang ab, wie stark diese beiden großen Elemente erotisches Empfinden wecken. Die kräftigen Wechselreize haben die Haut geöffnet und vielleicht sehnsüchtig gemacht, denn: “*Deine Haut ist dein größtes Organ, und es hat einen unersättlichen Appetit nach Berührung*” (Jerry Gillies). - Eine finnische Weisheit lautet: “*Die Frau ist am schönsten zwei Stunden nach der Sauna*”.
Für die meisten kommt sie viel zu kurz, die innere Freude an der Lust der Berührung. Das Saunabad ist die schönste Vorbereitung, um Berührung zu schenken oder zu empfangen. Die Haut ist porentief gereinigt, lebendig durchblutet und duftet indiviuell nach “*Mensch*”. Sie ist durchwärmt und aufnahmebereit. Die Belastungen des Alltags sind in der Wärme allmählich verdampft. Das Bewußtsein ist wach und offen, weil das kunstgerecht durchgeführte Saunabad nicht ermüdet, sondern erfrischt.
Die professionelle Palette an Berührung ist heute reicher denn je: von einer einfachen, viertelstündigen “klassischen” Massage bis hin zu sinnlich-erotischen Massage von bis zu zwei Stunden Dauer, zwei- oder vierhändig, reicht die bunte Palette, die uns in den “*Gesundheitsrubriken*”der Zeitungen mobil, in “*privatem Ambiente*” oder in verschiedenen Instituten den Himmel auf Erden versprechen - nur nicht in den Badetempeln. Dabei sind gerade letztere im Grunde prädestiniert dafür, Orte der Berührung zu sein. Von wenigen Ausnahmen abgesehen kommt hier das lustfeindliche Prinzip voll zum Tragen und regelmäßig ist in (Sauna-)Bädern und “Wellness”-Einrichtungen Schmalhans Küchenmeister.
So körperbetont sich manches “Wellness”-Angebot auch gibt, so eng wird es, wenn es “*zur Sache*” geht und “*Lust*” geweckt werden könnte. Lustfrust und -angst gönnt eine Ganzkörpermassage dann nur der Frau; das ständig wechselnde Bedecken der

Blöße und oft zusätzlich der Geschlechtsregion stört den Fluß der Massage und verhindert das unbeschreibliche Wohlgefühl langer Streichungen, die gerade jetzt auch den erogenen Zonen so gut tun würden.
Aber auch dem Bedürfnis, sich und den Partner im Anschluß an ein Schwitzbad liebevoll zuzuwenden und ihn mit einer Massage zu verwöhnen, wird so gut wie nirgends Rechnung getragen - dafür sind keine Räumlichkeiten vorgesehen, denn jede nicht-professionelle Berührung hat in unserem Kulturkreis einen sexuellen Anstrich und wird demnach in der Öffentlichkeit unterlassen.
Die äußeren Bedingungen einer lustvollen Badekultur sind heute tatsächlich besser denn je. Manchmal erfordert es einfach etwas Mut, sich den Raum zu schaffen - besonders in der warmen Jahreszeit laden Gärten beispielsweise dazu ein.

Zurück in die Zukunft

„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 der Badeablauf mit mehr Bewußtheit durchgeführt, offenbart sich das übliche Tun als Ritual und die Wirkung des kunstgerecht durchgeführten Saunabadens in neuem Licht. Denn Sauna, die noch und wieder “Sauna” ist, bedarf es mehr denn je, um sich von “Wellness“ zu erholen.

Paul Busse
Waldseestr. 77
79117 Freiburg