

Die russische Sauna – Banja

Endlich erfahren Sie:

- Was leichten vom schweren Dampf unterscheidet
- Was eine weiße und was eine schwarze Sauna ist
- Wie Sie "richtig russisch" die Banja nutzen u. v. m.

Viel Spaß beim Lesen!

Wasser hat drei Aggregatzustände

Wasser hat drei Aggregatzustände – fest, flüssig oder gasförmig. Einfacher gesagt: es gibt als Eis, Wasser oder Dampf auf der Erde vor. Doch nur an einem Ort erfreut sich der Mensch an allen drei Zuständen gleichzeitig – in der Banja. Diesem Wort muss nichts hinzugefügt werden. Auch ohne Erklärung klingt es nach heißem feuchten Holz, Birkenblättern, Munterkeit und Lebensfreude.

Mit der echten russischen Sauna sind für Ausländer ebenso viele »typisch nationale« Assoziationen verknüpft, wie mit den russischen Matrjoschkas oder dem Wodka. Aber auch

ebenso viele Verwirrungen. Sowohl die Matrjoschka, der bekannte russische Wodka als auch die klassische Banja sind durchaus keine »ewigen« Merkmale des russischen Volkes. Alle drei gibt es noch nicht länger als 200 Jahre in diesem großen Land! Eine andere Sache ist es, dass diese »nationalen Attribute« dort eine eigene Geschichte entwickelt haben, die es von anderen Ländern unterscheidet. Auf den ersten Blick könnte man meinen – was ist schon Besonderes an einer Sauna? Aber es gibt ein Geheimnis um sie, das sich nur in Russland erschließt ...

Vom leichten und schweren Dampf

Alle, die wenigstens einmal in einer russischen Banja waren oder wenigstens darüber gehört oder gelesen haben, haben auch irgendwie einmal etwas von »schwerem« oder »leichtem Dampf« gehört. Oder es ist ihnen aufgefallen, dass die Russen jeden, der aus der Dusche oder Sauna kommt, mit den Worten begrüßen: »S ljochkim parom!« (»Mit leichten Dampfplüschchen!«) In diesen Worten konzentriert sich das Hauptgeheimnis der russischen Banja. Gleichzeitig enthüllen sie auch den größten Unterschied zu den anderen Arten von Saunen, angefangen bei den altrömischen Thermen bis zu den modernsten finnischen Saunen. Nur in der russischen Banja ist der Dampf in der hitzigen Stube – »leicht«. Wieso eigentlich?

Es existieren mehrere Varianten, eine Sauna zu beheizen. Wenn man einen Raum so aufheizt, dass man heiße Luft hineinleitet, kann man darin bis zu sieben Mal hintereinander sitzen und schwitzen, um sich dann ins eiskalte oder warme Wasser stürzen, um den Schweiß abzuspuhlen. Das nennt sich die trockene oder »Türkische Sauna«. In ihr hält man es gut bis zu einer Temperatur von 100 Grad aus, weil heiße Luft weniger auf der Haut brennt, als heißer Dampf. Für die Gesundheit ist das allerdings nach russischer Überzeugung wenig zuträglich – die Haut wird zu stark ausgetrocknet.

Man kann auch offene Steine erhitzen und Wasser darauf spritzen (wie es in der finnischen Dampfsauna gemacht wird), um mit diesem Dampf

den Raum zu füllen. Nur wird das dann »schwerer« Dampf sein: die offenen Steine werden nicht heißer als 300 Grad und das Wasser verdampft allmählich, wobei es durchaus mikroskopisch kleine Tröpfchen bildet, die aber noch groß genug sind, um auf der Haut zu brennen. In so einer Sauna bleibt man selbst bei 60 Grad nicht lange. Und auch für die Lungen sei es nicht sehr zuträglich, so die Russen – das Atmen fiel zu schwer.

Bis vor 200 Jahren wurden die russischen Saunen auch so geheizt, bis man sich etwas Neues einfallen ließ. Es wurden spezielle Öfen erdacht, in denen die Steine hinter einer Abdeckung lagen und dort bis zu 800 Grad aufgeheizt werden konnten! Die echte Banja war geboren. Und sie hat bis heute Millionen getreuer Anhänger. Das Geheimnis liegt hinter einer kleinen Ofenklappe! Um ordentlich »Dampf zu machen«, wird die Ofenabdeckung nur für einen Moment geöffnet, gerade Zeit genug, um eine volle Kelle Wasser auf die glühenden Steine zu werfen und sie sofort wieder fest zu verschließen. Das Wasser verdampft augenblicklich auf den Steinen und verwandelt sich in den bereits mehrfach erwähnten »leichten« Dampf, winzige Tröpfchen, die Feuchtigkeit schaffen, aber auf der Haut oder in den Lungen nicht brennen. Bei bis zu 70–80 Grad kann man in so einer Banja so lange sitzen, wie es einem Spaß macht! Und Russen lieben diesen Spaß über alle Maßen.

Eigentlich kein besonders großes Geheimnis, der Unterschied in winziger Tröpfchengröße – aber was für ein Unterschied in dem Gefühl danach! Auch das gegenseitige Auspeitschen mit dem traditionellen Birkenbesen, der vor jeder städtischen Sauna von Mütterchen angeboten werden, ist am angenehmsten in der Banja. Nur bei dieser Temperatur und Feuchtigkeit

kann sich seine magische Wirkung entfalten: bei der Berührung mit den Birkenblättern werden aus den Poren kleinste Fontänen Wassers geschlagen, die jede Haut säubern und glätten.

Dem leichten Dampf werden viele heilende Eigenschaften nachgesagt: Er öffnet die Hautporen, dringt leicht in die Lunge ein, ohne das Atmen zu erschweren, weicht den menschlichen Körper mit Feuchtigkeit ein und löst Schlacken aus allen verborgenen Ecken. Jede Krankheit lässt sich damit austreiben. Ein Jungbrunnen für Leib, Seele und Sinne. Jeder Feiertag begann im russischen Dorf mit einem Banjabad. Vor der Verlobung und nach der Hochzeitsnacht war der Banjabesuch Pflicht für die Jungvermählten. Und wenn ein Geschäft heute wirklich auf einer festen Basis stehen will, wird der künftige Geschäftspartner auch mal mit in die Banja genommen! Interkulturelles Verhandeln – mit Birkenblätterduft. **Schwarze und weiße Saunen der Geschichte.**

Allerdings – bevor das Geheimnis des leichten Dampfes entdeckt wurde, verbesserten klugen Menschen über Jahrhunderte die russische Banja. Ihre Geschichte begann in grauer Vorzeit, zu Zeiten der Skythen, von denen in den alten Liedern gesungen wird. Damals gab es die »schwarze Banja«. Das war ein Raum (oder eine Erdhöhle), an dessen Decke ein Loch für den Abzug des Dampfes eingearbeitet war. Auf dem Boden (oder einer extra Feuerstelle) wurde ein Feuer gemacht, in das dann einige Steine geworfen wurden. Danach wurde das Feuer gelöscht. Der Rauch zog durch das Loch in der Decke ab, ehe es verstopft wurde. Auf die heißen Steine und an die Wände des Raumes wurde kaltes Wasser gespritzt. Weil die Decke und die Wände dieses Raumes von einer dicken Rußschicht bedeckt waren, wurde die Sauna die schwarze genannt. Ob sie

nun von den altslawischen Siedlern ebenso genannt wurde, wissen wir nicht exakt. Aber der römische Historiker Herodot im 5. Jahrhundert v. u. Z. erzählte von solchen Ritualen bei den Skythen.

Später, im christianisierten Russland, wurden die schwarzen Banjas in Form von Holzhütten gebaut. Bald darauf erschienen die »weißen« Banjas – in ihnen standen Öfen mit Schornsteinen für den Abzug des Rauches. Langsam wurden die Gebäude moderner – es entstanden Vorräume (»Predbanjiki«) mit Regalen zum Umziehen und breite Stufen im Haupt-

raum, auf denen man zur Decke nach oben steigen konnte, weil dort der Dampf heißer war, oder hinabsteigen, wenn die Hitze unerträglich wurde. Von der schwarzen Sauna sind heute nur wenige in entfernten sibirischen Dörfern übrig geblieben – warum auch, kaum aufgewärmt, ist man vom Ruß eingeschwärzt! Und doch – die schwarze Sauna hat ihren besonderen Charme, warum sonst hätten russische Leute sie über Jahrhunderte erhalten? Heute hat die »weiße« Banja gesiegt und mit ihr sind Dutzende Rituale, Lieder und Gebräuche verbunden.

Frauen nach links – Männer nach rechts

Bis zum Ende des 18. Jahrhunderts gab es im alten Rus keine Frauen- oder Männertage in der Banja. Alle »dämpften« (»paritsja«) sich gemeinsam und niemand fand das anzüglich. Die Banja wurde von den vorwiegend bäuerlichen Gemeinschaften als ein heiliger Ort wahrgenommen. Hier wurde nicht nur der Schmutz von der Haut, sondern auch aus der Seele und dem Denken gespült. Unreine Gedanken hatten da keinen Platz.

Erst 1743 wurde ein Senatoren-gesetz in Petersburg erlassen, das verbot, dass sich Frauen und Männer in öffentlichen Banjas gemeinsam wuschen und reinigten. Es heißt, erst nach dem Verbot, als extra Frauen- und Männerabteilungen eingerichtet worden waren, kamen anzügliche Witze über gemischte Banjas in Umlauf. Und auf die Witze sollen auch unmoralische Handlungen gefolgt sein. Nun denn – verbotene Früchte locken.

Vielleicht war das ein Grund für ein weiteres zaristisches Gebot. Jede Banja durfte nur einmal in der Woche angeheizt werden – und zwar am Samstag. An diesem Tag wurden alle anderen öffentlichen Einrichtungen geschlossen und überall stiegen kleine Rauchwölkchen über den Saunahütten auf. Und eine eigene Banja hatten fast alle – vom gut betuchten Adligen bis zum Gutsherren, vom Kammerdiener bis zum wohlhabenden Bauern. Kaum war ein Wohnhaus erreicht, wurde die Banja sofort daneben aufgebaut – in gutem Abstand zum Haus, meist im Garten, um Brände zu verhindern. Am besten freilich in der Nähe von einem Gewässer – einem Fluss oder See, damit nach der Hitze gleich die Abkühlung folgen konnte. Im Winter wurden dafür spezielle Löcher ins Eis der Seen gestoßen oder wenigstens der Schnee zu hohen Wehen zusammen gefegt, in die man sich nackt bis zur Hüfte eingraben konnte ...

Der Blick von außen

Für ausländische Reisende blieb dieses wilde Vergnügen of genug ein unerklärliches Rätsel. So schrieb zum Beispiel ein deutscher Handelsreisender im 17. Jahrhundert: »Die Russen können schlimmste Hitze aushalten, von der sie ganz rot am Körper werden, so lange, bis sie kaum noch auf den Beinen stehen können. Dann laufen sie nackt auf die Strasse, Männer wie Frauen, und übergießen sich mit eis-

kaltem Wasser. Im Winter wiederum, aus der Banja auf den Hof hinauslaufend, reiben sie ihren Körper mit Schnee wie mit Seife an und gehen dann zurück in die Hitzestube«.

Er erinnert in seinen Berichten daran, dass der »Falsche Dmitrij« (ein cleverer junger Mann, der sich einst für einen Zarensohn ausgab) eben darum als Lügner entlarvt worden war, weil er nicht gern in die Banja ging.

In der Stadt

Das soziale Dorfleben war ohne die Banja nicht vorstellbar. Was aber lief in der Stadt? Die städtischen »publiken« Banjas konnten mit den dörflichen bis zum 17. Jahrhundert nicht mithalten. Sie waren weniger ein Ort des Vergnügens, als vielmehr öffentliche Einrichtungen zum Wäsche reinigen und Baden. Oft waren sie schmutzig und kalt. Über sie war die Meinung im Umlauf: »In den öffentlichen Banjas werden andere sauber, aber sie selbst starren vor Dreck«.

Die Adligen, verständlicherweise, hatten schon immer ihre eigenen Banjas bei Hofe. Und selbst wer keine hatte, der ging einfach zu einem Verwandten oder Freund zu Besuch – eben am Samstag. Das war ein trefflicher Grund zu Besuch zu kommen oder geladen zu werden und war mit

einem umfangreichen Ritual verbunden, das beim ausgiebigen Teetrinken am Nachmittag begann.

Doch mit der Zeit wurde es enger in den Städten. Die großen Herrschaftssitze wurden von städtischen Wohnsiedlungen an den Stadtrand verdrängt und es gab immer mehr wohlhabende Bürger ohne eigene Banja. Sie wiederum bauten Banjahäuser, die vornehmer, hygienischer und sauberer waren. Es wurden extra »Adelsabteilungen« eingerichtet, wo der Dampf »richtig« auf die Besucher wölkte, Spiegel und Malereien die Räume schmückten und sogar Bassins mit kaltem Wasser im Predbannik standen. Wenig später boten neben Friseuren und Zahnärzten in diesen Banjas auch »Knocheneinrenker« (kostoprawi) ihre Massagedienste an.

Berühmtheiten

Eine der berühmtesten Banjas aus dieser Zeit hat bis heute in Moskau überlebt – es sind die »Sandunowskije banji«, auch wenn äußerlich nur noch der Name aus dem 18. Jahrhundert stammt. Die beeindruckende Innenausstattung stammt aus dem Jahre 1896. Aber trotzdem gibt sie einen Eindruck davon, in welcher Art Sauna sich die Adligen vor über hundert Jah-

ren wuschen. Wenn Sie es können, besuchen Sie diese einzigartige Einrichtung russischer Bade- und Saunakultur. Eine Stunde kostet Sie grade mal 10 Euro.

Sie tauchen dann nicht nur in ein Eisbecken, sondern in lebendige Geschichte ein. Die ursprüngliche Banja wurde von dem Hofschauspieler Sila Nikolajewitsch Sandunow auf einem

kleinen Stück Erde nah an dem Flüsschen Neglinka errichtet, dass ihm die Zarin Jekaterina II. als Dank für seine Leistungen im Hoftheater geschenkt hatte. Und hier waren einst Puschkin, die Tschechow-Brüder und andere Berühmtheiten zu Gast! Der Schriftsteller Giljarowski schrieb: »In die Sandunowskije schwappte ganz Moskau, besonders in die männliche und weibliche Adelsabteilung. Die war mit ungewöhnlichem Luxus ausgestattet: mit einem Spiegelumkleidesaal, sauberen Tüchern auf weichen Diwanen, wunderbaren Dienerinnen, erfahrenen Banschikis (Männer oder Frauen, die für den leichten Dampf verantwortlich waren, also dass das Wasser im richti-

gen Maß auf die heißen Steine gegossen wurde). Die Umkleide wurde hier zum Klub, wo sich die unterschiedlichste Gesellschaft traf. Jeder hatte hier seinen Bekanntenkreis – und erst das Buffet mit den wunderbarsten Getränken – vom Kwas bis zum Champagner. Einige Damen brachten gar ihr Hündchen mit, die dann von der Dienerin gemeinsam mit der Herrin gewaschen wurden ...«

Hündchen werden sie heute genauso wenig treffen, wie jene Damen ... Sie alle wurden vom Sturm der Revolution hinweggefegt. Aber in den »Sanduny« hat sich ein winziger Teil jenes alten Russlands erhalten, der einst den Adel darstellte.

Rostig durch die Sowjetzeiten

Die Zeit der Sowjetmacht hielt die Banja mehr recht als schlecht durch. Nur die »Sandunowsker« und entfernte kleine Dorfbanja hielten an den alten Traditionen fest. Die anderen städtischen Einrichtungen wurden wieder zu den selbigen, wo sich die andere sauber wuschen, die Banja aber im Dreck unterging. Die Rohre und Leitungen rosteten ohne Ende, kaum im schummrigen Licht der wenigen Lampen zu erkennen, abgeschlagene Kacheln in den Duschkabinen, schmierige Böden, alte Öfen, zerbrochene Holzdielen ... Ach, was soll man da schon sagen. Es tauchte sogar ein neues Schimpfwort, was für die Bewohner früherer Epochen völlig unverständlich gewesen wäre: »Ach geh doch in die Banja!«

Anfang der 60-er Jahre begann die Wiedergeburt des russischen Ban-

jakultes. Wer konnte, baute sich auf seiner Datscha eine eigene Banja, selbst wenn es nur kleine Parzellen waren, nicht mehr als 6 Hektar. Kaum, dass ein Haus drauf passte. Aber die Banjas wurden heimlich errichtet, ungeachtet der staatlichen Gebote zum Brandschutz, maskiert als Gartenschuppen. Ab und zu wurden diese Hütten von der Macht abgerissen, aber mit ebensolchem Enthusiasmus wieder über Nacht aufgebaut. Offenbar konnte man den russischen Menschen nicht von seiner Banja trennen!

Letztendlich errang die Banjakultur den Sieg. Um sich zu »dämpfen«, besuchten sich die Leute wieder gegenseitig und die glücklichen Eigentümer von Banjas wurden automatisch die Seele jeglicher Freundesgruppen (»kompanija«).

Wie gehe ich richtig in die Banja?

Wie bei jeder Sache, die es über Jahrhundert gibt, haben sich auch für den Banjabesuch Regeln gebildet, die einer zu beachten hat. Hier nur einige:

1. Vor der Banja darf ich nichts essen, sondern höchstens etwas Obst naschen.
2. An die Hitze sollte ich mich langsam gewöhnen. Beim ersten Gang in die Hitzestube ist es gut, sich nur auf die unterste Stufe zu setzen und erst langsam nach oben zu steigen.
3. In der Vorstube («Predbannik») muss der Birkenbesen in einer Schüssel mit kochendheißem Wasser so lange eingeweicht werden, bis ein feines Aroma von Waldluft aufsteigt. In der Zeit wasche ich mich unter der Dusche.
4. Der Kopf soll nicht nass werden, um keine Überhitzung zu riskieren. Bevor ich in die Hitzestube gehe, setze ich eine Wollmütze zum Schutz auf.
5. Anfangs liege oder sitze ich nur ruhig, um mich einzugewöhnen. Erst nach 4–5 min sollte mit dem Besen angefangen werden, am besten mit einem Partner oder einer Partnerin. Eine Person legt sich auf den Bauch, die andere hat zwei Besen und presst mit ihnen die Hitze an die Haut der liegenden Person, kaum den Rücken berührend. Zuerst kommt der Rücken dran, dann die Hüfte, die Beine und dann wird er ganze Körper mit dem Besen von Kopf bis Fuß ausgestrichen. Zum Schluss wird der Besen über dem Körper entlang gerüttelt, wie mit einem Fächer. Das wird bei jeder Gang wiederholt, nur dass beim nächsten Mal das leichte Schlagen der Haut dazu kommt.
6. Weitere Prozeduren hängen vom Abhärungsgrad des Menschen ab – kalte Dusche, Luftholen an der eisigen Winterluft, Baden im Schnee, Übergießen mit Wasser, Baden im Eisloch ... Dabei sollten Neulinge mit der lauwarmen Dusche beginnen und allmählich sich steigern.

Freilich sollte bei diesen eher technischen Regeln nie vergessen werden, dass die russische Banja seit Jahrhunderten vor allem ein Kommunikationssort ist, zum Erholen mit Freunden, der Beruhigung, der Freude und Versöhnung. Streitigkeiten, Ärger, Gereiztheit haben dort nichts zu suchen, sondern am besten vor der Tür zu lassen. Außerdem gibt es in der Banja keine Vorgesetzten oder Untergebene. Hier sind alle nackt und gleich vor der Hitze und dem Wasser. Nur das Wort des Banschiks gilt, auf ihn oder sie hören alle. Schließlich bestimmen sie, welche Temperatur in der Banja ideal ist, wie

viel Wasser aufgegossen wird, um den echten heilenden Effekt des leichten Dampfes zu erzeugen.

Wenn Sie nach der Banja aus der Tür treten, spüren Sie, wie Ihre Kräfte zurück kehren, wie jede Zelle frische Luft einatmet und Sie wieder alle Gerüche und Geräusche wahr nehmen können. Wie in der Kindheit! Und die Menschen um Sie herum sind jung und schön und begrüßen Sie mit einem freundlichen Lächeln.

Denn die russische Banja heilt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele!

Freie Übersetzung durch die Autorin des Artikels "Banja. Tschisto po-russkij" aus: Wesj mir. Magazine Aeroflot. Nr.44 / 2003 , S. 33–40