

Saunakulttuuria saksalaisittain

Pidetty Germaanisessa Olut- ja saunakulttuuri-illassa 28.5.2010

Meille suomalaisille saunakulttuurin voidaan sanoa kulkeneen äidinmaidossa. Olemme kansakuntana maailman mittakaavassa täysin poikkeuksellisessa asemassa saunahistoriamme suhteen. Tämä on eräs harvoja kulttuuripiirteitä, joiden voidaan todeta todellisena ilmiönä kulkeutuneen pienemmän kansan parista suurempien keskuuteen.

Keski-Euroopassa saunomista harrastettiin varhaiskeskiajalta aina 1600-luvulle saakka, jolloin se pitkälti tautien leviämisen pelossa jäi tuleviksi vuosisadoiksi pimentoon – siinä missä Suomessa saunakulttuuri saattoi jatkua katkeamattomana. Esimerkiksi tunnetun saksalaisen taidemaalarin **Albrecht Dürerin** teos ”Naisten kylpy” vuodelta 1496 kuvaa keskiaikaista eurooppalaista saunailua vihtoineen ja saunapähineineen.

Kylpemisen rituaali ja kylpylaitokset taasen ovat aina olleet lähellä saksalaisten sydäntä. Jo muinaiset roomalaiset arvostivat Baden-Badenin kuumia mineraalilähteitä, joiden ympärille kaupunki oli syntynyt myöhempää nimeään myöten. 1700- ja 1800-luvuilla Euroopan aristokraatit liottivat turpeita vartaloitaan suurissa kylpylöissä, joita Saksan alueelle kohosi sadoittain. Nykyisin maassa arvioidaan olevan n. 900 erilaista kylpylaitosta.

Tarina nykymuotoisesta saunasta Saksanmaalla alkaa kuitenkin varsinaisesti vasta olympiavuodesta 1936. Olympiakylää suunniteltaessa joukko suomalaisia urheilijoita vaati saunarakennuksen sisällyttämistä suunnitelmiin, perustellen tätä sen välttämättömyydellä fyysisen kestävyytensä suhteen. Väite huomioitiin nopeasti kansallissosialistisen Saksan urheilupiireissä ja saunominen tuli osaksi valmennusohjelmaa. Myös saksalaislehdistö kiinnostui uudesta kummallisesta ilmiöstä ja tietoisuus siitä levisi nopeasti suuren yleisön pariin. Huhuttiin jopa itsensä **Paavo Nurmen** harjoittelevan juoksemista saunassa. Perinteinen saunominen siis palasi Saksaan nimenomaan suomalaisten vaikutuksesta. Nykyisellään sauna on Saksassa varsin suosittu, maassa on toiseksi eniten saunoja koko Euroopassa ja jopa 30 miljoonan saksalaisen arvioidaan saunovan säännöllisesti.

Saksassa saunat jaetaan karkeasti ottaen kahtia – ns. höyryhuoneisiin ja varsinaisiin saunoihin, joista ainoastaan käytetään sauna-nimitystä. Toisinaan törmätään myös termiin *Trockensauna*, joka viittaa kuivaan saunaan erotuksena höyryhuoneisiin. Höyryhuoneissa lämpötila on tyypillisesti matalampi ja ilman kosteus suurempi. Höyryhuoneet voidaan edelleen jakaa kulttuurisiin alatyyppeihin, kuten roomalaiseen, venäläiseen ja turkkilaiseen.

Saksalainen sauna eroaa oleellisesti suomalaisesta lähinnä tapakulttuurinsa osalta, joka germaaniseen tapaan on varsin tarkoin koordinoitua. Saunasta voi nauttia joko *Freikörperkulturin* hengessä alasti tai säädyllisemmin pyyhkeeseen verhoutuneena. Miehet ja naiset saunovat yleensä yhdessä, mikä on jopa suomalaisille ajoittain hämmentävää. Toisin

kuin Suomessa, saksalaisessa saunassa ollaan hartaasti hiljaa. Saunomiskokemuksen voikin mieltää jopa jonkinlaisena maallisenä meditaationa. Saksalainen asettautuu mieluusti pitkälle saunassa, mikäli tila vain tämän mahdollistaa. Rentoutuminen raskaan työpäivän jälkeen otetaan siis hyvin vakavasti.

Myös voimakastuoksuisten ruokien, kuten valkosipulia ja currya sisältävien, syömistä kehoitetaan välttämään saunapäivänä, jotta hikoiltaessa kanssasanojat eivät altistuisi epämiellyttäville aromeille. Pyyhkeitä varataan mukaan yleensä kaksin kappalein. Saksalainen istuu mieluusti pyyhkeen päällä saunoessaan; mikään kehonosa jalkapohjia lukuunottamatta kun ei saisi koskettaa lauteisiin. Lämpötila on tyypillisesti suomalaista huomattavasti matalampi, usein vain n. 60-80 astetta. Ennen saunaan astumista alkusuihkun jälkeen on tapana kuivata vartalo perusteellisesti. Suomalaisesta järjestelystä poiketen kiuaskivet eivät ole kosketuksessa vastuksiin, vaan metallilaatikossa vastuksien päällä. Varsinaisen saunomisen koreografia on myös tarkoin säädelty: toimitus aloitetaan alalauteilta, joilta siirrytään vähitellen ylemmille. Joissakin saunoissa saunomisaikaa ja lauteiden vaihtoa seurataan jopa käännettävien tiimalasien avulla.

Germaanisessa saunakulttuurissa keskeisessä roolissa on erityinen sauna- tai lölymestari, ”*Saunameister*”. Jokaisessa laadukkaassa saksalaisessa saunassa on tällainen ammattihenkilö, jonka tärkeimpänä tehtävänä on säännöllisen aikataulun mukaan toimittaa lölynheitto eli *Aufguss*. Muina aikoina tai saunojen aloitteesta vesi ei lennä kiukaalle, etiketti nimittäin pitää vapaamuotoista lölynheittoa ehdottoman epäkohteliaana.

Aufguss -prosessi käsittää suomalaisesta tottumuksesta poiketen varsinaisen vedenheiton lisäksi erityisen pyyhelöyhyttelyn, jolla pyritään kosteuttamaan saunan ilma tasaisesti. Tähän käytettävää pyyhettä nimitetään *Wacheltuchiksi*. Täysissä pukeissa toimiva saunamestari pyörittää pyyhettä päänsä yläpuolella. Saunamestarin voi vinkata luokseen istumalla suorassa ja asettamalla kädet niskan taakse – tällöin on luvassa reilu löyhähdys suoraan kasvoille.

Veteen lisätään lähes aina erilaisia tuoksuöljyjä tai yrtejä, kuten eukalyptusta. Poikkeuksellisesti vesi voidaan myös korvata kokonaan lumella. Tyypillisesti edellä kuvattu lölyseremonia tapahtuu tunnin tai puolen tunnin välein ja siitä ilmoitetaan kuuluvasti, esimerkiksi kelloa soittamalla. Toimitus kestää yleensä kymmenisen minuuttia, eikä sen aikana ole soveliasta astua saunaan tai poistua sieltä. Lämpötila nousee toimituksen kestäessä sadan asteen paikkeille. Muina aikoina ilmankosteus saunassa on lähellä nollaa, joka helposti tekee kokemuksen suomalaisen saunaan tottuneelle hieman epämiellyttäväksi ilman kuivuuden johdosta. Saunamestarin poistuessa taputetaan tälle kuuluvasti kiitoksena perusteellisen hikoilun tuottamisesta. Tämän jälkeen alkaa toisinaan epävirallinen ”saunakilpailu”, jossa mitellään siitä, kuka jättää lauteet ensimmäisenä lämpötilan noustua ja hikikarpaloiden juostessa.

Saksalainen viihtyy saunassa yleensä viitisentoista minuuttia kerrallaan, jonka jälkeen siirrytään vilvoittelemaan ilmakylyn muodossa. Tämän jälkeen otetaan viileä suihku ja kuivataan jälleen

virtalo kauttaaltaan. Useimmissa saunoissa on tarjolla erityinen vilvoittelualue lepotuoleineen. Saunominen kokonaisuutena toistetaan useimmiten kahdesta kolmeen kertaa, jolloin yksittäisen kerran pituudeksi tulee n. 45 minuuttia. Tämä jakautuu tasamittaisiin hikoilu-, jäähdyttely- ja lepovaiheisiin.

Saunomisen päätteeksi saksalaiset suosivat yleensä kylmäaltaassa kastautumista, mikäli sellainen on käytettävissä. Myös loppusuoralla otetaan ilmakylpyjä ja peseydytään uudelleen huolellisesti. Kylpylöissä saunaosaston suihkut ovat usein jääkylmiä. Kun keho on jälleen kuiva ja kylpytakki nyöritetty, on hyvä siirtyä nauttimaan virvoittavasta viileästä oluesta – useimmiten julkisten saunojen yhteydessä on nimittäin tämäkin huomioitu tarjoamalla olutravintolan palvelut saman katon alta.

Kamreeri T. Korkeakosken III Olut- ja saunakulttuuri-illassa pitämän esitelmän pohjalta muokannut Olutsampo-lehden toimitus. Taustatutkimukseen osallistuneet myös Mikko Tyni, päätoimittaja Teemu T.T.J. Sandblom ja puheenjohtaja Sampo J. Välimaa.