

Podcast: Sauna und nackt sein

Nackt sein.

Das ist für die meisten Menschen etwas ganz intimes und persönliches. Nichts für die Öffentlichkeit. Als Kind ist es noch völlig normal nackt durch den Garten zu flitzen. Aber mit zunehmendem Alter steigt meist die persönliche Schamgrenze. Nackt sein ist im Alltag ja auch generell kein Thema - würde man ein paar Meter weiter das Restaurant völlig unbekleidet betreten, wäre das ein Skandal.

Schon im Schwimmbad schlingt man umständlich das Handtuch um den Körper, bevor man sich den nassen Badeanzug auszieht.

In der Sauna dagegen gelten andere...eigene Regeln– zumindest nach original finnischer Saunatrdition. Ein Grund weshalb viele Menschen Wellnessanlagen meiden oder vor dem ersten Saunagang in Wallungen geraten: eben weil sie Hemmungen haben, sich in der Öffentlichkeit nackt zu zeigen. Hinzu kommt die Unsicherheit darüber, wie man sich dann in der Sauna richtig zu verhalten hat. Dabei ist das Saunieren eine ganz einfache Angelegenheit.

Die Sauna...oder im größeren Sinne die Saunaanlage, ist eine kleine Ausnahmezone von meist ein paar Räumen bis zu einer großen Wellnessanlage, in denen eine von Erotik völlig befreite Nacktheit praktiziert wird.

Eine verordnete, wenig dogmatische Nacktheit sogar - das Tragen von Badebekleidung wird hier eher kritisch beäugt.

Hier rückt interessanterweise die eigentliche Handlung in den Vordergrund – die Entspannung durch den Saunagang. Das Nacktsein wird dazu vorausgesetzt. Es ist nebensächlich. Und gerade hier ist der springende Punkt. Die Nebensächlichkeit macht nackte Körper zu dem, was sie eigentlich qua natura und Logik sein sollten: normal – ganz normal,

Ironischer weise schaffen damit die im Entspannungstrend florierenden Saunaanlagen einen Kontrapunkt zu all dem Feel-Good-Fitness-Bodyshape-Relax-Yoga-Optimization-Schnickschnack. Nackt ist normal. Die Imperfektion ist Standard.

Bei uns hier im Mediterana zum Beispiel ist der Saunabereich auch textilfrei. Es ist vielleicht für den ein oder anderen eine innere Hürde, sich das erste Mal nackt in der Öffentlichkeit zu zeigen. Wenn man aber bedenkt, dass wir alle nackt geboren sind und dass es alle anderen in der Sauna ja auch tun, kann man diese ganz leicht meistern. Wir haben die wichtigsten Saunaregeln, häufigsten Fragen und Antworten rund um dieses Thema einmal zusammengefasst.

Warum muss ich in der Sauna wirklich nackt sein?

Die Frage, die sich die Menschen am häufigsten vor dem Saunieren stellen: Muss man wirklich unbedeckt sein? In Deutschland gilt in den allermeisten Saunen: Ja, muss man. Um ganz sicher zu gehen, dass sich die Besucher hierzulande daran halten, wird auf das sogenannte Textilverbot bei den Saunaregeln hingewiesen. Dies tun wir natürlich auch - in unserem Wellness-Knigge zum Beispiel sogar auf eine charmant-witzige Weise über extra für das Mediterana illustrierte Bilder von dem bekannten Comickünstler Martin Perscheid. Und dies hat auch seine Gründe.

Der Deutsche Sauna-Bund zum Beispiel hat zum Thema nackt sein in der Sauna auch eine klare Haltung: Er bevorzugt das Nacktsein in der Sauna, denn es entspricht der finnischen Tradition und ist auch aus medizinisch-hygienischer Sicht sinnvoll. Denn so ganz ohne Stoff auf der Haut könne der Schweiß besser abfließen und die Wärme besser abgegeben werden. Aber wirklich gesicherte Erkenntnisse dazu, ob Textilien auf der Haut beim Saunieren unhygienisch sind, gibt es tatsächlich nicht. Man sitzt ja schließlich auch mehrere Saunagänge auf ein-und demselben Handtuch. Allerdings ist Badebekleidung meist synthetisch gefertigt, sodass diese Materialien unter Hitze auch schädliche Stoffe verbreiten könnten. Außerdem erschwert Kleidung jeglicher Art in einer heißen Umgebung das Verdunsten von Schweiß auf der Haut und erschwert somit auch die Kühlung für den Körper.

Richtig nackt ist man eigentlich meist eh nur im Saunaraum selbst, wo man Bademantel oder Handtuch ablegt. Und dort ist das Licht gedämpft, sodass man nicht jedes Detail am Körper erkennen kann. Wer sich trotzdem unwohl fühlt setzt sich am besten so hin, dass gewisse Stellen verdeckt sind.

An dieser Stelle möchte ich vor allem jungen Erst-Saunagängern den Tipp geben, sich vorher mit dem Thema zu beschäftigen, da zur eigenen Nacktheit natürlich auch die Nacktheit aller anderen Menschen auf einen einwirkt. Nicht jeder kann damit unvorbereitet gut umgehen und könnte damit schnell überfordert sein.

Es gibt jedoch auch Saunen, die eine Ausnahme in Punkto Kleidung machen - zum Beispiel um Menschen, die aus religiösen Gründen nicht nackt sein können, trotzdem das Saunieren zu ermöglichen. Generell gilt bei diesem Thema die Aussage: Andere Länder, andere Sitten. Demnach handelt es sich bei der Frage, ob man wirklich nackt sein muss in der Sauna, wohl eher um eine kulturelle Angelegenheit als um eine wissenschaftlich ergründete.

Kann man die Nacktpflicht denn auch umgehen?

Ja, kann man. Eigentlich ganz einfach: Man wickelt sich als Mann ein Handtuch um die Hüfte und bei Frauen auch um den Oberkörper. Viele unserer Gäste tun dies mit sogenannten Pestemals, den traditionellen Hamam-Tüchern. Diese sind aus angenehm dünnen Leinen- oder Baumwollstoff gefertigt und sind in unterschiedlichen Größen zu erhalten. Allerdings sollte man dann auch immer ein zweites Handtuch dabei haben, um zu verhindern, dass Schweiß auf die Holzbänke der Sauna gelangt. Dies ist ein reines Hygienethema, denn wer möchte schon in den Schweißresten des Vorgängers Platz nehmen?

Es gibt also auch eine Möglichkeit das völlige Nacktsein zu umgehen - eben in einer Art und Weise, die in Saunen trotz der Pflicht zu Textilfreiheit akzeptiert wird. Man soll sich ja dennoch irgendwie wohlfühlen und vor allem entspannen. Sonst hat der Saunabesuch seinen Zweck verfehlt.

Andere Länder andere Sitten?

Wie schon im Vorfeld erwähnt, wird die Saunakultur von Land zu Land unterschiedlich gelebt. Begeben wir uns zum Thema "nackt in der Sauna" kurz auf eine kleine Länderreise:

Im Ursprungsland Finnland wird nackt geschwitzt. Und anders als in den meisten Ländern Europas ist nicht einmal ein Handtuch für die Bank nötig. Frauen und Männer befinden sich dabei aber in getrennten Bereichen. Viele Finnen lieben es zudem, Bier und Apfelwein in der Sauna zu trinken. Gerne werden auch mal Würstchen am offenen Feuer gegrillt. Bis 2010 war das Saunieren sogar sportliche Disziplin in Finnland.

In Schweden wird sowohl nackt als auch mal mit Handtuch geschwitzt – jedoch immer nach Geschlechtern getrennt. Bei den Schweden gilt die Sauna als Ort zur Pflege der sozialen Kontakte. Bis zu 50 Leute kommen schon mal zusammen – je mehr, desto besser. Auch Geschäfte werden in der Sauna getätigt.

In der lettischen Sauna wird auf ein Handtuch verzichtet. Besucher setzen sich nackt auf ein Holz- oder Plastikbrett und gönnen sich eine Massage mit Zweigbündeln.

Die Österreicher schwitzen im Adamskostüm. Die Deutschen halten es wie die Nordeuropäer und gehen nackt in die Sauna. Doch immer mit Handtuch für die Bank, es gilt die Regel "Kein Schweiß aufs Holz". Frauen und Männer saunieren in der Regel gemeinsam.

Wenn es eines in Frankreich nicht gibt, sind es Nackte in der Sauna. Allein die Vorstellung treibt Franzosen die Schamesröte ins Gesicht.

Freizügige Italiener? Nicht in der Sauna. Frauen und Männer schwitzen zwar zusammen, jedoch "bitte nicht ohne".

Auch im katholischen Polen erfolgt der Besuch von Saunen und Saunalandschaften üblicherweise in Badehose oder Bikini, es sei denn, eine Sauna ist ausdrücklich als textilfrei gekennzeichnet.

Zu einem Eklat in Großbritannien kam es in den 1990er-Jahren, als die deutschen Fußball-Nationalspieler nackt in ihrer Hotel-Sauna entspannten. Die Briten gerieten in helle Aufregung und empfanden dies als Provokation. Die Zeitung "Sun" hetzte gegen den Anblick der hüllenlosen "sausages" der Fußballer. Das Mannschaftshotel "Mottram Hall" hatte sogar erwogen, die Sauna für die deutschen Fußball-Gäste komplett zu sperren.

Auch in Spanien, den USA oder Brasilien gilt : Textilfrei ist verboten!

Gibt es denn auch Sauna-Tabus?

Ein Wellnessstag mit Saunagang soll in erster Linie der Entspannung und dem körperlichen Wohlbefinden dienen und nicht dazu, andere Menschen anzustarren oder zu bemustern. Ein jeder sollte sich auch so verhalten, dass man nicht alle Blicke auf sich zieht: etwa durch allzu freizügige Posen, laute Gespräche und sonstige seltsamen Geräusche oder sonst ein Verhalten, das der Situation nicht angemessen ist. Leises Flüstern ist allerdings okay. Im Mediterana legen wir daher auch sehr viel Wert auf Ruhe. Allerdings haben wir auch eine Saunakreation, in der explizit Gespräche erwünscht sind. In unserem Haus der Elemente kann man so in geselliger Runde mit den Füßen im Wasser das Feuer beobachten und sich mit netten Gesprächen gegenseitig vom Nacktsein ablenken.

Der Austausch von jeglichen Zärtlichkeiten gehört natürlich auch auf die Tabu-Liste - Was sich fast von selbst verstehen sollte.

Nackt aber bitte NUR in der Sauna

Auch wenn in den Saunaräumen das Nackt-Schwitz-Gebot herrscht und die Duschen textiltfreie Bereiche sind, so gilt das für die Ruhe- und übrigen Bereiche nicht. Wie das Mediterana sind viele Wellness- und Saunaanlagen keine FKK-Anlagen! Hier ist man mit einem Bademantel optimal gekleidet. Auch in den Restaurants - was ja einerseits auch mal ein Erlebnis und andererseits für die meisten von uns nicht alltäglich ist. Bei uns haben wir die Bademantelpflicht in der Gastronomie ein wenig aufgelockert. Nicht jeder fühlt sich darin wohl, daher können die Gäste sich auch mit leichter, aber dennoch bedeckender Kleidung für das Essen anziehen. Hierbei sprechen wir aber jedoch nicht von Straßenkleidung. Was damit genau gemeint ist, kann man wie auch alle anderen Themen in unseren Saunaregeln nachlesen.

Was macht das Nacktsein mit uns? Das Mediterana-Experten-Team hat sich zwei positiven Nebeneffekten mal genauer gewidmet.

1. Die Sauna erdet unser Verhältnis zum Körper

Ob angetrieben aus Kultur-, Optimierungs- oder Entspannungswahn - in der Sauna sind sich dann alle einig darin, dass es auch ohne Kleidung geht und unterwerfen sich den Regeln. Nackt schwitzen ist eben hygienischer. Und dann ist es plötzlich so. Niemand kann mehr etwas verstecken.

Irgendwie ist dann jeder doch so gleich. Denn alle sehen, dass auch alle fehlbar sind. Eine mir kürzlich berichtete Erfahrung eines guten Freundes bestätigt dies. Er erzählte mir nach seinem allerersten Saunabesuch überhaupt im Mediterana: Ich wusste vorher gar nicht, wie entspannend das sein kann, fremde nackte Körper zu sehen. Ganz ehrlich sieht man das doch viel zu selten. Es scheint wirklich gut zu sein, um sich und seinen Körper in die Körper der Menschheit einzuordnen. Dicke, selbstbewusste Menschen erden einen genauso, wie alternde Körper in ihren verschiedenen Stadien. Das tat richtig gut. Da waren ganz junge, straffe und ganz alte, weiche und faltige Körper, ich befinde mich natürlicherweise irgendwo dazwischen. Schön ist das.

Das fand ich toll. Denn es gibt ja im Grunde auch kaum etwas ehrlicheres als Wildfremde jeden Geschlechts, die gemeinsam nackt schwitzen. Dabei wird auch schnell klar, dass diese ganzen öffentlichen Stars und Sternchen ungefiltert in einer Sauna gar nicht auffallen würden. Denn auch sie sind dort einfach nur nackte Menschen.

Das Schwitzen beim Anblick dutzender nackter Körper hat eine beruhigende und auch befreiende Wirkung. Die kollektive Nacktheit liefert eine gewisse

Erdung, die wir in der digitalen und schnelllebigen Zeit heute so dringend nötig haben.

2. Der Vergleich mit anderen Körpern steigert das eigene Selbstwertgefühl

Dazu gibt es in der Tat Forschungen. Psychologen an der Londoner Universität stellten unter anderem fest, dass die Meinung über den eigenen Körper, die Lebenszufriedenheit sowie das Selbstwertgefühl durch eine massenhafte, geschlechtsunabhängige Nacktheit verbessert würde. Und das wird wirklich durch den direkten Vergleich mit anderen hervorgerufen. Das ist eigentlich mehr als banal, aber angesichts der allgegenwärtigen durch uns beeinflussten Körperverherrlichung - besonders durch die Medien - ist diese Erkenntnis irgendwie auch mehr als notwendig. Denn all die anderen sind auch nur Menschen wie Sie und ich. Lediglich mit Kleidung auf der Haut.