

2023 IST DAS JAHR DER SAUNA IN ESTLAND¹ Inseln, Insulaner von Hiiumaa² und Sauna³

Zusammensteller: Chefredakteur Matti Raudjärv (MR)
[Ein Sauna-Liebhaber mit 50-jähriger Sauna-Erfahrung (1973–2023)⁴]

In Estland gibt es viele Inseln, die meisten davon sind Kleininseln und viele davon ohne Besiedlung. Auf die Statistik der estnischen Inseln kann man stolz sein: wir haben ganze 2222 Meeresinseln (davon 318 sind größer als 1 ha), zu denen gesellen sich weitere 133 Inseln in den Binnengewässern. Auf eine so große Menge von Inseln, darunter auf die Insel Hiiumaa und für die Insulaner von Hiiumaa, passt eine Riesensmenge von unterschiedlichen Erfahrungen, unter anderem auch mit der Sauna verbundenen Erfahrungen, die nicht unbedingt in Korrelation mit der Größe der Inseln stehen.

Die unikale und vielseitige Natur der Inseln von West-Estland, die dank der Fähigkeiten der hiesigen Menschen, mit der empfindlichen Umwelt der Insel im Einklang zu leben, erhalten geblieben ist, ist der Grund, warum die Inseln von West-Estland (Saaremaa, Hiiumaa, Muhu, Vormsi und Ruhnu) zum Gebiet des UNESCO-Programmes „Der Mensch und die Biosphäre“ ausgewählt wurden. Hier begegnet man der wirklichen Natur, genießt man das traditionelle Essen der Inseln und erlebt man ein eigenartiges Schaffen, das vom Meer, Land und Wald inspiriert ist! Das Biosphärengebiet des westestnischen Archipels besitzt seit 1990 das UNESCO-Zertifikat.⁵

Auch der Lebensstil von Kihnu, der siebtgrößten Insel, wurde zum UNESCO-Weltkulturerbe eingetragenen. Die viertgrößte Insel Vormsi kann auf die weltweit größte

¹ Der Autor der Idee für das Jahr der Sauna ist der Journalist Rein Sikk, der Initiator ist jedoch *MTÜ Eesti Maaturism* (Gemeinnütziger Verband für Estnischen Landtourismus) und den Anstoß hat sozusagen die Wochenzeitung *Maaleht* (Landzeitung) gegeben. Unter anderem hat der Verband für Estnischen Landtourismus in den letzten paar Jahren das Netzwerk des Estnischen Saunapfades entwickelt. Gerade die dem Verband angehörenden Sauna-Aktivisten waren diejenigen, die bei einer Saunaschulung, die am 4. Mai 2022 im Erholungszentrum Lammasmäe bei Kunda im Landkreis Lääne-Virumaa stattgefunden hat, sich vornahmen, das Jahr 2023 zum Jahr der Sauna zu verkünden.

Am 31. Januar 2023 war der Zusammensteller des vorliegenden Artikels über das Telefon in Verbindung mit Rein Sikk, dem Ideenautor des Jahres der Sauna, und informierte ihn über die Veröffentlichung des Artikels in unserer vorliegenden Zeitschrift. Das hat ihn gefreut. Zugleich erhielt ich die Genehmigung (Autorenrecht!) für die Benutzung des Logos für das Jahr der Sauna wie auch anderer Logos in der vorliegenden Zeitschrift.

² Estlands zweitgrößte Insel, die zu West-Estland gehört und sich in der Ostsee befindet, heißt Hiiumaa und die dortigen Einwohner werden *hiidlased* (Insulaner von Hiiumaa) genannt.

³ Sauna-aasta 2023. Hiiumaa. [<https://hiiumaa.ee/sauna-aasta/>], 8.02.2023

⁴ Seine früheren, 20 Jahre langen Sauna-Erfahrungen von 1953–1973 zählt MR im Vergleich zu der Qualität der heutigen Sauna und den Möglichkeiten sozusagen zu der Vorperiode des Saunabadens (siehe auch die damit verbundenen Hinweise und den vollständigen estnischsprachigen Artikel auf der CD und dessen englischsprachige Zusammenfassung in der Druckpublikation).

⁵ Lääne-Eesti saared on UNESCO tiiva all kestliku looduskasutuse eeskujuks. [<https://hiiumaa.ee/laane-estti-saared-on-unesco-tiiva-all-kestliku-looduskasutuse-eeskujuks/>], 12.02.2023

Sammlung von Radkreuzen stolz sein. Die zweitgrößte Insel, Hiiumaa, hat vermutlich den ältesten kontinuierlich betriebenen Leuchtturm der Welt. Erwähnenswert ist natürlich auch die Kurortstadt Kuressaare auf Saaremaa, der größten Insel von Estland, mit langen Traditionen und hochwertigen Spas.

Darüber hinaus bieten die Inseln eine unberührte Natur und eine einzigartige Kulturgeschichte, die man beim Wandern entdecken kann. Man kann einen meditativen Urlaub mit Meeresduft und Vogelstimmen verbringen, eine Fahrradtour mit der Familie und Freunden oder eine Yachtfahrt entlang der kleinen Häfen planen, an intimen Kulturereignissen teilnehmen, sich den frischen Fisch und sonstige lokale Leckerbissen schmecken lassen – alles ist möglich.⁶

97% der Einwohner der estnischen Inseln leben auf den drei größeren Inseln⁷: auf Saaremaa (2683,25 km² und 31 304 Einwohner), auf Hiiumaa (1018,49 km² und 8995 Einwohner) und auf Muhu (204,86 km²). Nach den Angaben der Volkszählung des Jahres 2011 lebten 40 715 Menschen bzw. 3% der ständigen estnischen Einwohner ständig auf den Inseln. Noch während der Volkszählung des Jahres 2000 lebten auf den Inseln insgesamt 47 404 Menschen. Obwohl die Zahl der Inselbewohner weiterhin abgenommen hat, können wir die Anzahl der ständig bewohnten Inseln im Vergleich zum Jahr 2000, als man übers ganze Jahr Einwohner auf 14 Inseln und Inselchen (Saaremaa, Hiiumaa, Muhu, Kihnu, Kassari, Vormsi, Prangli, Ruhnu, Piirissaar, Manija, Abruca, Kesselaid, Vilsandi und Naissaar) gehabt hat, bis zum Jahre 2011 mit 19 Inseln als wachsend angeben – die Inseln Väike-Pakri, Osmussaar, Kõinastu, Aegna und Mohni sind hinzugekommen.

Die kleinsten Inseln haben alle spezielle Namen, sie werden als *laiud*, *rahud*, *kared*, *nasvad*, *mäkkid*, *kivid*, *kuivad* usw. bezeichnet, für welche es keine Übersetzungen in anderen Sprachen gibt.⁸ Etwa die Hälfte der kleinsten Inseln von Estland hat keinen offiziellen Namen.

* * *

Die Sauna und das Saunabaden sind in Estland seit Jahrhunderten in Ehren gehalten und aktuell gewesen. Doch kann man sagen, dass das Saunabaden in Estland in der zweiten Hälfte der Sechzigerjahre und in der ersten Hälfte der Siebzigerjahre des vorigen Jahrhunderts sozusagen einen neuen Aufschwung erhalten hat. Einen Anstoß dazu hat der Bau von Sommerhäusern gegeben, die vorwiegend zur saisonalen Nutzung vorgesehen sind, wobei die Sauna einen wichtigen Teil des Gebäudes darstellte. In gewisser Weise war das, was in Finnland getan und gesehen wurde, ein Vorbild. Daraus entstand bei uns auch ein Begriff zur Charakterisierung eines Saunatypus – die finnische Sauna.

⁶ Saared. Eesti saared | Puhka Eestis. [<https://www.puhkaeestis.ee/et/ponevad-paigad/saared>], 11.02.2023

⁷ 2015. aasta andmed: Eesti saared suuruse järgi. Valem.ee [<https://www.valem.ee/et/eesti-saared>], 11.02.2023; entsprechend dem Ergebnis des Landanstiegs haben sich in der Berechnung vom Jahr 2015 Kassari, Võilaid und Suur-Tulpe mit den anderen Inseln zusammengeschlossen und gehören nicht mehr in die offizielle Liste der Meeresinseln.

⁸ Saared. Eesti Saarte Kogu. [<https://saared.ee/liikmed/>], 11.02.2023

Das folgende Schriftstück zum Jahr der Sauna soll die Aufmerksamkeit auf das Saunabaden der Insulaner von Hiiumaa lenken sowie Dank und Respekt ihnen gegenüber ausdrücken, denn ich wurde mehrere Dutzend Male auf Hiiumaa großzügig empfangen und konnte mit ihrer Hilfe Hiiumaa entdecken. Dem Zusammensteller des Artikels liegen neben allen anderen Saunas vor allem die Saunas auf Hiiumaa am Herzen (besonders die Rauchsauna, das Vorbild der Rauchsauna auf dem Hof von seinem Zuhause in Pirita-Kose ist ja eine im Bauernhofmuseum von Soera befindliche Sauna; darüber hinaus stammt das Wandmaterial aus den auf Füßen getrockneten Fichten und Kiefern von der Halbinsel Kõpu, die Balken für die Sauna und der Meister-Bootsbauer kamen aus dem Dorf Kukka; die Leute, die die Sauna zusammengebaut und endgültig gefertigt haben, stammen ebenfalls von Hiiumaa). Der Bau der Rauchsauna für MR geschah unter der direkten und manchmal auch indirekten Leitung und Beratung von einem guten Freund, Insulaner von Hiiumaa, Riho Tartu (9.09.1950–29.05.2020), und daher sind im Folgenden die Erfahrungen und Standpunkte mit der Sauna aus der Sicht der Insulaner von Hiiumaa aufgeführt. Übrigens, im Juli-August 1974, nach der Absolvierung des Polytechnischen Instituts Tallinn (TPI), schliefen wir im Militärlager von Tapa mit Riho gemeinsam im gleichen Zelt mit acht Plätzen.

Am Ende des Artikels wird jedoch flüchtig auch über die Saunas auf den Inseln Saaremaa und Muhu geschrieben (P. S. ein Saunaerlebnis von Saaremaa), und es sind einige Fotos hinzugefügt.

Da im Artikel die Rede in erster Linie über das Saunabaden auf drei größeren Inseln von Estland sein wird, hielt der Zusammensteller des Artikels es für notwendig, einen allgemeinen kurzen Überblick über unsere Inseln zu geben.

* * *

Anlässlich des Jahres der Sauna ist die Homepage Sauna2023 entstanden, wo über ganz Estland alle öffentlichen und Miet-Saunas auf die Karte getragen sind – es sind über 150 Saunas und über 20 unterschiedliche Saunatypen, darunter jene mit Holzheizung, Strom-, Moos-, Torf-, Dampf-, Aroma-, Infrarot-, Salz- und Iglusaunas, auf dem Floss schwimmende Fassbäder und viele andere aufgeführt. Es ist auch ein Reservierungssystem der Saunas am Entstehen.

Die Tradition der estnischen Rauchsauna gehört sogar in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes. Eine große Arbeit zur Wertschätzung der Saunatraktionen haben *võrokesed*, die Leute aus Võrumaa, geleistet, geleitet von Eda Veeroja, der Inhaberin des Bauernhofs Mooska. Gerade dank ihrer Initiative wurden die mit der Rauchsauna verbundenen Traditionen in Võrumaa im Jahre 2014 in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes eingetragen.

In der Rauchsauna, die sich in der nordwestlichen Ecke des Hausgartens von MR in **Pirita-Kose** befindet, sowie auf der Schaukel davor und am Aussenkamin und Räucherofen daneben, wurden in der Sommerperiode viele Freunde und Kollegen sowohl aus Estland wie auch aus anderen Staaten empfangen und über die Veranstaltung

von Konferenzen, Herausgabe der Zeitschrift und Probleme anderer aktueller Ereignisse besprochen, so manches Mal auch mit geräucherter Scholle, Grillwürstchen und -fleisch und anderem (teilgenommen haben Manfred O. E. Hennies (10.09.1938 – 18.10.2019) /Fachhochschule Kiel, Deutschland/, Jaan Karu /Technische Universität Tallinn, TTÜ/, Sulev Mäeltseemes /Technische Universität Tallinn, TTÜ/, Janno Reiljan (8.10.1951 – 23.01.2018) /Universität Tartu, TÜ/, Igor Risin /Staatliche Universität Woronesch, Russland/, Jüri Sepp /Universität Tartu, TÜ/, Epp und Tiit Õim /Freund aus der Studienzzeit/ und viele andere). Häufige Besucher in der Rauchs sauna sind auch viele andere Kollegen gewesen, viele Bekannte, Verwandte und Nachbarn. Ein besonders großer Sauna-Fan ist Manfred gewesen, denn für ihn war eine Rauchs sauna etwas wirklich Exotisches.

Für die Insulaner von Hiiumaa ist die Sauna heilig: das Jahr 2023 wurde in Estland zum Jahr der Sauna verkündet. Auf Hiiumaa sind alle Jahre Saunajahre. Bei jedem Zuhause auf der Insel Hiiumaa und bei einem Großteil der Unterkünfte der Insel ist eine Sauna vorhanden. Oder es gibt zumindest eine Absprache mit dem Nachbarn, bei dem man zur Sauna gehen kann. Mit der Sauna gehören auch ein guter Snack, ein angenehmes Gespräch und ein humorvoller Witz der Insulaner von Hiiumaa zusammen.

Die Sauna ist besser als der Fußball: die Sauna ist für die Insulaner von Hiiumaa derart wichtig und heilig, dass am Samstag bzw. Saunatag könnten sowohl die Rennfahrten von Ott Tänak wie auch die Fußball-Weltmeisterschaften weg bleiben. Damit man sich in aller Ruhe unterhalten, Aufguss machen und sich mit Badebesen abklopfen kann. In besseren Zeiten hatten die Insulaner von Hiiumaa auch mittwochs Saunatage, aber die heutigen Alltagsbequemlichkeiten haben die Tradition der Körperreinigung am Mittwoch seltener gemacht.

Das Abklopfen mit dem Badebesen ist eine Wissenschaft an sich: auf Hiiumaa wurde gesagt, dass es vier Sachen gibt, die den Menschen gesund machen: Sauna, Badebesen, Wodka und Teer. Beim Abklopfen gibt den Effekt nicht ein kraftvolles Schlagen, sondern das Abziehen eines am Körper haftenden Blattes – je grösser das Blatt, desto besser die Wirkung.

Den Badebesen kann man aus den Ästen von egal welchem Baum machen, aber unterschiedliche Baumarten haben ihre eigene Wirkung. Über den Wachholder-Besen sagt man zum Beispiel, dass dieser ermuntert. Am weitesten verbreitet ist bestimmt der Birken-Besen, aber es gibt sehr viele unterschiedliche Badebesen. Ein Insulaner von Hiiumaa kann den Badebesen nicht nur aus den Baumästen, aber sogar aus altem Fischernetz oder aus Brennesseln machen. Die Begabteren verwenden eine Birkenrute anstelle eines Schnurs zum Binden des Badebesens. Einem Badebesen hat man früher mehrere Aufgaben erteilt, bevor er zur Seite gelegt wurde. Zum Beispiel machte man aus einem alten Badebesen, bevor er verbrannt wurde, noch einen Brotofenbesen. Es wurde auch gesagt, dass die Frauen, die keinen Brotofenbesen machen können, keinen Mann zum Heiraten finden werden.

Die Sauna ist ein wichtiges Ritual: es wird gesagt, dass das Leben eines Insulaners von Hiiumaa früher in der Sauna begann und endete. Von der Sauna erhielt der Insulaner

von Hiiumaa auch Hilfe auch bei der Krankheit – das war der Arzt des armen Mannes. Zur Linderung von Rückenschmerzen musste man die wunde Stelle kräftig abklopfen, zur Behandlung von Halskrankheiten wurde Terpentin in Aufgusswasser getropft.

In der ärmeren Zeit wurde nicht in jedem Bauernhof jede Woche Sauna gemacht. Das Heizholz war teuer und man konnte es für Geld aufs Festland verkaufen, im Sinne der Sparmaßnahme verwendete man die Sauna des Nachbarn. Von daher stammt auch der Ausdruck: „die Dorfsaunas werden abwechselnd beheizt“.

Schon das Beheizen der Sauna war eine besondere Tätigkeit. Zur Vorbereitung der Sauna brauchte man mit einem Hitzstein der alten Schule einen ganzen Tag. Man musste fünf Stunden heizen, darüber hinaus noch das Säubern und Lüften und sonstige wichtige Tätigkeiten. Wenn im Wohnhaus zum Feuermachen Zweige, Zapfen und sonstiges, was zur Hand lag, verwendet wurden, wurden für Sauna-Abende Birken- und Espenscheite gesammelt. Der Hitzstein musste heiß sein, eine gut beheizte Sauna war warm bis in die Morgenstunden und man konnte auch noch am zweiten Tag einen Aufguss machen. Früher hat man zum Waschen in der Sauna eine hölzerne Wanne verwendet, denn man glaubte, dass das Wasser darin viel besser war als in der gewöhnlichen Wanne.

Die Sauna reicht für die eigenen Leute und für die Gäste aus: die Auswahl der Saunas auf Hiiumaa ist breit und es gibt wohl keinen Saunatypus auf der Welt, den es auf der Insel nicht gäbe. Es gibt die Iglusauna, Dampfsauna, Zeltsauna, Fasssauna, finnische Sauna und alle übrigen Varianten. Es gibt auch zwei funktionierende öffentliche Rauchsaunas, die man für eine privatere Veranstaltung mieten kann. Eine Sauna auf Rädern oder ein Saunafass kann man überallhin bestellen, wo ein Wunsch besteht: in den Wald, ans Meer oder auf ein schneebedecktes Feld.

Die Sauna erfordert ein Engagement: zusätzlich zum Festhalten an Traditionen ist auch die Stimmung wichtig. In die Sauna muss man mit guter Laune gehen, ohne bössartige Pläne zu schmieden. Neben dem Saunavergnügen steht auch die Kommunikation untereinander auf wichtiger Stelle. Die Insulaner von Hiiumaa haben auch ihre eigene Nachrichtenagentur – KKNSR, was erklärt bedeutet „irgendeine Frau aus Kärdla hat es in der Sauna erzählt“. Wenn man in die Sauna hineinging, wurde immer begrüßt und gesagt: „Guten Tag, Sauna!“ Es gab auch unterschiedliche Verbote, so durfte man in der Sauna zum Beispiel nicht pfeifen. In der Sauna musste man höflich sein.

Das Festival der Saunabusse lädt die Erfinder ein: schon 17 Jahre lang wurde auf der Insel Hiiumaa das Festival der mobilen Saunas „Fest der Saunabusse“ veranstaltet, wobei man sich richtig abklopft und wobei die besten mobilen Saunas des Jahres ausgewählt werden. Für ein langes Wochenende kommen auf Hiiumaa sowohl die selbstfahrenden wie auch die angehängten Saunas zusammen, und man kann Erfahrungen über alle mit der Sauna verbundenen Themen austauschen, angefangen von der Temperatur zum Abklopfen und endend mit der Auswahl der Reifen für den Saunabus. Selbstfahrende Saunamobile wurden an verschiedenen Orten in Estland

gebaut, aber eine Tradition zum Treffen von Saunabussen hat sich gerade auf Hiiumaa entwickelt und ist gerade da erhalten geblieben.

Das Feuerfest der Sonnenwende: im Altweibersommer, am 23. September findet zum ersten Mal der große Saunatag von Hiiumaa statt! Überall auf der Insel ist es möglich, unterschiedliche Saunalerlebnisse zu erleben. Geöffnet sind mehrere Workshops und man kann das Sauna-Essen ausprobieren. Der Saunatag wird mit einem Feuerfest der Sonnenwende beendet.

Die Saunaprodukte von Hiiumaa sind auch heute erhältlich: auf Hiiumaa sind sogar eigene Saunaseifen und sonstige Saunautensilien vorhanden. Anstelle eines Waschschwamms werden auf Hiiumaa feinmaschige Fischernetze verwendet, nette lokale Produkte sind auch ein Waschschnur für den Rücken, ein Wassersäckchen für das Aufgusswasser und der Schlamm aus der Bucht von Käina.

Die Sauna-Essen der alten Zeit waren Gerstenmehlfladen, Graupenbrei, Erbsen, getrocknete Äpfel – denn wer hat denn damals Bonbons gegessen – und *käkiseplik* (eine Art von Mischbrot). Wenn man auf Hiiumaa Aufguss macht, lohnt es sich, zuerst auf den Regalen der lokalen Hersteller herumzuschauen – die Geschmäcke von Hiiumaa passen gut mit der Sauna von Hiiumaa zusammen.

* * *

Früher war die Sauna das Herz des Bauernhofes, wo das Leben sowohl begann wie auch endete. In der Sauna wurde Fleisch geräuchert und es wurden Heilpflanzen getrocknet. Es war der wichtigste Platz zum Waschen und an den kälteren Wintertagen lebte man in der Sauna sogar mit den Tieren zusammen. Bis zum heutigen Tag hat sich die Rolle der Sauna in vielerlei Hinsicht verändert, ihre Popularität hat sie dennoch behalten. Es ist nicht wichtig, in welche Art Sauna man geht. Sie alle bieten Ermunterung sowohl für den Körper wie für die Seele.

Die Sauna und das Saunabaden können für einen nationalen Reichtum und einen Kulturschatz von Estland gehalten werden. Ebenso ist es sicherlich ein Reichtum und Kulturschatz von allen anderen baltischen Staaten und Nationen der nordischen Länder, aber ebenfalls auch von all diesen Völkern und Nationen aus der ganzen Welt, wo die Sauna geehrt wird und derartige Traditionen geschätzt und beibehalten werden. Dies wird sicherlich auch durch das estnische Jahr der Sauna 2023 unterstützt, was ebenfalls ein Teil unserer Kulturpolitik ist.