

>>> ABSCHALTEN

Nackt netzwerken?

von Sigrun Damas

Politikergespräche im heißen Dampf sind legendär. Wie halten es die Frauen? Saunagänge sind gesund, sie stärken die Immunabwehr, gerade in der kalten Jahreszeit. Tut das Schwitzen im heißen Dampf auch dem Geschäft gut?



Es zischt und dampft. Es riecht nach Fichtennadeln und trockenem Holz. Indem Gemisch aus Wärme und Feuchtigkeit kommt der Körper richtig in Wallung. Das Herz klopft, der Kopf wird rot, der Kreislauf jubiliert. Schweiß rinnt in kleinen Bächen über die Haut. Weglaufen geht nicht – man ist schließlich freiwillig hier. Die nackte Existenz, hingestreckt auf einem Badehandtuch: Sauna.

Wie alles, was Spaß macht, hat auch das Saunabad eine lange Tradition. Angeblich ist es schon eine Wellnessanwendung des Steinzeitmenschen gewesen. Ganz so gemütlich wie heute ging es dabei aber nicht zu. Das finnische Wort „Sauna“ bedeutet nämlich Erdgrube. Wer es warm haben wollte, hockte sich hinein, befüllte das Erdloch mit heißen Steinen, goss ein wenig Wasser darüber – fertig war die Ur-Sauna. Später guckten sich die Römer den Trick ab und entwickelten das erdige Steinschwitzbad zum modernen Therme weiter. Das heiße Bad (Iacnicum) war dabei nur einer von vielen Kurräumen, neben Ankleideraum, Sporthalle, Kaltbaderaum und Kaltwasserbecken.

Körperkultur zwischen Banja und Hamam

Viele Kulturen kennen das Schwitzbad, mit allerlei landestypischen Varianten. Die russische „Banja“ ist ein Dampfbad im Holzhaus mit extrem hoher Luftfeuchtigkeit. Das türkische Dampfbad „Hamam“ dagegen glänzt mit schick gekachelten Räumen, gemäßigter Luftfeuchtigkeit und Temperatur. Hier geht es – entsprechend den strengen Reinlichkeitsgeboten des Islam – weniger ums Schwitzen als um ausführliche Wassergüsse, Seifenschaummassagen und Ganzkörperpeelings. Hamams erfreuen sich auch in Deutschland zunehmender Beliebtheit. Die Religion sieht eine strikte

„Geschäftskontakte? Das praktizieren hier nur die Männer“

Manuela Stolle führt seit 1999 die Altstadt-Sauna in Bielefeld mit vier Saunen, Innen- und Außenbecken. Ihr Mann betreibt innerhalb der Sauna eine Massagepraxis. Der gemeinsame Sohn ist 10 Jahre alt.



Der am besten besuchte Tag ist bei uns der Mittwoch, das ist der Frauentag. Frauen sind gerne unter sich, wollen entspannen oder mal in Ruhe mit Freundinnen sprechen. Die Sauna als Ort für Geschäftskontakte – das praktizieren bei uns nur die Männer. Wir haben hier viele Mittelständler, die halten sich gegenseitig über Berufliches auf dem Laufenden. Es sind auch schon mal Arbeitsverträge geschlossen worden. Da wir ein reiner Familienbetrieb sind, sprechen wir

90 Prozent der Leute mit Namen an. Die Gäste vertrauen uns. Unsere Stammkundinnen lassen hier gern die Seele baumeln und schütten mir auch schon mal das Herz aus, dann auch über Berufliches: die Apothekerin über Personalprobleme, die Einzelhändlerin über Schwierigkeiten in der Textilbranche.“ |

Altstadt-Sauna Bielefeld

www.altstadt-sauna.de

Mo, Di, Do 12-22.30 Uhr, Mi und Fr 9-22.30 Uhr

Sa und So 10-19 Uhr, Mittwoch ist Frauensauna

Trennung der Geschlechter beim Badevorgang vor, doch das nehmen die Anbieter hierzulande nicht so genau. Sie bieten meist Gemischtbädertage an. Wie viele Saunen übrigens auch. Nicht immer zum Vergnügen der Frauen. Denn wo sonst möchte frau ihre Privatsphäre geschützt sehen, wenn nicht dort, wo sie nackt ist?

Nach zehn bis fünfzehn Minuten glüht die Haut. Auch die Körpertemperatur ist um ein bis zwei Grad angestiegen. Der Puls puckert auf geregt über 100 Schläge pro Minute. Der Körper ist schweißgebadet. Die Lungen verlangen nach frischer Luft, der

Rest nachkühlen Wasser. Draußen wartet das Paradies.

Der Deutsche Saunabund liefert die entsprechenden Tatsachen. Eine jüngst veröffentlichte Befragung von über 20.000 Saunagästen zeigt: Jede dritte Frau bleibt, sobald die Hüllen gefallen sind, lieber unter ihresgleichen. Darauf hat der Markt längst reagiert: Frauensaunatas sind inzwischen fast überall im Programm, werden offensiv beworben mit Slogans wie „Das Schweigen der Männer“ und erfreuen sich reger Nachfrage.

Nackte Diplomatie

Was sucht nun die Frau in der Sauna? Von Männern weiß man, dass es um Geselligkeit geht, manchmal auch um Geschäfte. Legendär sind die Schwitzmanöver des finnischen Staatspräsidenten Urho Kekkonen (1956–1981), deren einflussreiche Persönlichkeit des Landes und auswärtige Politiker gern zu informellen Gesprächen in seine Sauna lud. Vor allem sowjetische Regierungschefs sollen bei Kekkonen ins Schwitzen gekommen sein. Natürlich gibt es noch heute im finnischen Parlament eine Sauna. Auch Helmut Kohl war in seiner Zeit als Bundeskanzler ein Freund der nackten Diplomatie. Details zur deutschen Einigung sollen mit dem russischen Staatspräsidenten Gorbatschow auch auf den heißen Pappelholzerneiner Banjabesprochen haben.



Frischluff! Der kurze Spaziergang nach der Sauna ist ein Hochgenuss. Danach zum Abkühlen: Das klare Wasser aus dem Schlauch benetzt Hände und Arme, dann Füße und Beine. Herzfern beginnen!, rät der Mediziner. Und danach abunter die kalte Dusche. Erst dann ist der Körper bereit für den Badese. Beim Eintauchen ein Gefühl, als würden sich alle Blutgefäße beleidigt zusammenziehen. Herrlich!

Nackt netzwerken? – Der Frau scheint das eher nicht zu liegen. Geschäftliches bespricht sie lieber angezogen.

„Unsere Kundinnen wollen den Alltag hinter sich lassen, also auch den Beruf“

Selma Costur ist Mitinhaberin des Hamam Hafen Hamburg. Sie betreibt das türkische Dampfbad seit 2003 und ist Mutter von zwei Kindern.



„**D**ienstags und mittwochs ist Frauentag – da herrscht bei uns schon eine andere Atmosphäre als an den anderen Tagen. Die Frauen sind dann gelassener, entspannter, auch offener und emotionaler. Das Hamam hat eine 800 Jahre alte Tradition. Im osmanischen Reich war es ein Ort der rituellen Waschungen, aber auch ein Ort der Kommunikation, des Austausches. Man kam ins Gespräch, man tanzte, man sang. Unsere Gä-

ste hier sind allerdings zu 80 Prozent europäische Frauen, und diese Besucherinnen suchen im Hamam eher Ruhe. Sie wollen abschalten, den Alltag vergessen, also auch das Berufsleben. Gespräche, auch geschäftlicher Natur, finden bei uns eher im Anschluss an das Dampfbad statt: im Ruheraum und im Restaurant. Und jede Besucherin wird feststellen: Hamam macht den Kopf frei, schafft Raum für neue Ideen.“

Hamam Hafen Hamburg

www.hamam-hamburg.de

Mo-Fr 10-22 Uhr, Sa und So 11-21 Uhr

Di und Mi Badetag für Frauen

„Frauen entblößen sich nicht gerne, schongarnicht vor der Geschäftspartnerin“, vermutet Martina Mielczarek, die seit vier Jahren den Saunapark Epe leitet. „Die meisten Frauen kommen zu uns mit einem guten Roman unter dem Arm – oder mit der Freundin.“ Eine Erfahrung, die auch andere Saunabetreiberinnen bestätigen. „Geschäftskontakte ergeben sich eher zufällig“, sagendie Geschäftsführerinnen des Frauen-Hamam in der Berliner Schokofabrik, Dorothea Fischer und Helga Rief. Die Chancen dafür stünden aber garnichtschlecht, denn: „Bei uns treffen Frauen aus allen Lebensbereichen zusammen, unser Publikum

ist multikulturell und international: Schauspielerinnen, Journalistinnen, Handelsreisende. Zu unseren Stammkundinnen gehört auch eine Gruppe von Finanzbeamtinnen.“ Die weiblichen Gäste finden im Hamam der Schokofabrik eine durchgehend männerfreie Zone vor, zum Reden und Kontakte knüpfen. Oder einfach nur zum Abschalten.

Der Frotteemantel hüllt den erfrishten Körper ein. Eine wohlige Ermattung macht sich breit. Das ganze Ausmaß der Entspannung ist erst im Ruheraum spürbar. Der Körper läuft jetzt im Schongang, hat von Stress auf Erholung umgestellt. Ein Ge-



fühl von Leichtigkeit. Reinigung von innen.

Der Alltag soll draußen bleiben. Für Frauen ist die Sauna keine subtile Networkingbörse, sondern ein Ort der Erholung für Leib (79 Prozent) und Seele (62 Prozent) – so die exakten Zahlen der Saunabundumfrage. Jededritte Frau kommt außerdem der Hautpflege wegen. Geselligkeit und Kommunikation sucht knapp jede Vierte. Insgesamt 13 Millionen Damen können nicht irren. So viele besuchten nämlich insgesamt in Deutschland im vergangenen Jahr mehr oder weniger regelmäßig die Sauna – ein heißer Rekord. Für Rolf-Andreas Pieper längst keine Überraschung mehr. „Die Sauna ist der perfekte Gegenpol zu unserem oft stressigen und schnelllebigen All-

tag. Nerven und Psyche beruhigen sich“, sagt der Geschäftsführer des Deutschen Saunabundes.

Beglückender Hormonregen

Wer regelmäßig in die Sauna geht, kommt in den Genuss mannigfaltiger medizinischer Wohltaten, darunter: verbesserte Hautdurchblutung, elastische Gefäße, langfristige Sen-

kung von Blutdruck und Puls, stabiles Immunsystem, Muskelentspannung, Freisetzung glückmachender Hormone. Es gibt also wenig, was gegen das unangezogene Vergnügen spricht. Nur akute Erkrankungen oder beginnende Infekte sollten die passionierte Saunagängerin abhalten. Denn das Wechselbad von Heiß und Kalt ist schließlich – wenn auch positiver – Stress für den Körper und deswegen genau das Falsche, wenn dieser bereits gegen eine Krankheit kämpft.

„Unser Hamam ist international und multikulturell, Kontakte unter Frauen entstehen von selbst“

Dorothea Fischer und Helga Rief sind Geschäftsführerinnen im Verein „Frauenzentrum Schokofabrik e.V.“, zu dem auch das Hamam Berlin gehört.



„**B**ei uns ist immer Frauentag, und auch unser Personal ist ausschließlich weiblich. Ein Hamambesuch ist schließlich eine intime Angelegenheit. Unsere Kundinnen sollen bei uns eine geschützte Atmosphäre vorfinden – das ist unsere Philosophie. Vor 20 Jahren sind wir als Multikulti-Projekt gestartet, um türkische und deutsche Frauen hier im Berliner Bezirk Kreuzberg zusammenzubringen. Inzwischen ist das türkische Bad aber ein Treff-

punkt für Frauen aller Kulturen und Nationalitäten. Dazu gehören auch viele Geschäftsreisende, wie z. B. die Japanerin, die inzwischen bei uns eine 10er-Karte hat und immer vorbeischaut, wenn sie beruflich in Berlin ist. Auch wenn Kongresse stattfinden, verabreden sich die Teilnehmerinnen am Abend oft zum gemeinsamen Hamambesuch. Inentspannter Atmosphäre entstehen Kontakte ganz von selbst. Jede läuft hier im Bademantel oder mit Gesichtsmaske herum, keine muss sich verstellen. Bei uns sind alle gleich.“

Hamam Berlin

www.hamamberlin.de

Mo 15-23 Uhr, Di bis So 12-23 Uhr, Do ist Kindertag

Schwitzende Abgeordnete

Klar ist, die Sauna hat ihren Siegeszug in der deutschen Erholungslandschaft gerade erst angetreten. Und so hat die Sehnsucht nach ein bisschen Wärme und Geborgenheit längst auch den Deutschen Bundestag erreicht. Mit dem Umzug nach Berlin wurde im Untergeschoss des Abgeordnetenhaus eine 15 Quadratmeter große Holzsauna installiert, inklusive Ruheliegen aus tropenholzfreier deutscher Waldpappel. Das Anheizen geschehe aber „nur auf Antrag“, sagt der Pressesprecher. Und ob denn auch die Frau Bundeskanzlerin die Sauna im Abgeordnetenhaus gelegentlich nutze? Vielleicht sogar zum Netzwerken, was sie ja besonders gut beherrsche, wie man sich erzählt? – „Um Himmels willen!“, ruft da der Pressemann. „Frau Merkel würde nie überkommen. Das ist ja die Exekutive. Bei uns im Haus wird streng nach Legislative und Exekutive getrennt.“ |

„Frauen wollen sich nicht entblößen, schon gar nicht vor der Geschäftspartnerin.“

Martina Mielczarek ist Inhaberin und Geschäftsführerin des Saunaparks Epe. Ihre Tochter ist 14, ihr Sohn 11 Jahre alt.



„**U**nser Kundinnen kommen hauptsächlich aus der Nachbarschaft, am Frauentag, montags ab 17 Uhr, dann meistens in Kleingruppen. Am Frauenabend steigt bei uns der Geräuschpegel deutlich an, Frauen gestalten Saunagänge eher kommunikativ. Dass es dabei auch um Geschäftliches geht, habe ich noch nicht mitbekommen. Mein Eindruck ist: Frauen entblößen sich ungern, und schon gar nicht vor der Geschäftspartnerin! Was bei uns aufgrund der geografischen

Lage im Kommen ist: Saunagrenzüberschreitend. Viele Kundinnen reisen inzwischen aus den Niederlanden an. An den Niederländerinnen fällt auf, dass sie sich viel mehr gönnen als die Deutschen. Bevor eine Niederländerin sich einen neuen Staubsauger kauft, lässt sie es sich lieber einige Male in der Sauna gut gehen.“ |

Saunapark Epe

www.saunapark-epe.de

Mo 17-23 Uhr Frauensauna, Di-Sa 13-23 Uhr, So 11-21 Uhr, jeder 2. Freitag des Monats Saunanacht bis 1 Uhr nachts

