

Maarias mythische Welt

Finnische Saunaheilerin verzaubert mit traditionellen Behandlungen und rituellem Gesang



Lahti/Frankfurt am Main, 26. Januar 2022. Wenn Maaria Alén anfängt zu singen, nimmt ihre klangvolle, warme Stimme den gesamten Raum ein. Mit geschlossenen Augen gibt sie sich den Tönen hin, während die Zuhörer wie verzaubert ihrem Gesang lauschen. Nach nur wenigen Zeilen tauchen sie gemeinsam ein in Maarias Welt: in eine Welt voller Mythen und Traditionen, voller Geschichten und Rituale. Doch Maaria steht nicht auf einer Bühne, sondern in einer Sauna und ihre Zuhörer sind nicht festlich, sondern meist spärlich bekleidet. Denn Maaria ist Saunaheilerin. Für die 50-Jährige aus dem finnischen Lahti ist das nicht nur Beruf, sondern auch eine Berufung. Es ist ihr Herzenswunsch, Saunagängern die Heilmethoden ihrer Vorfahren näher zu bringen und die alten Praktiken wieder aufleben zu lassen.

„Die Saunakultur ist fest in unserem Leben verankert. Wir gehen mindestens einmal wöchentlich in die Sauna, meist zwei- bis dreimal die Woche“, sagt Maaria. Insgesamt gibt es 3,2 Millionen Saunas in Finnland. Bei einer Einwohnerzahl von 5,5 Millionen zeugt auch diese Zahl von ihrem hohen Stellenwert. Da ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass die finnische Sauna 2020 von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt wurde. „Die Finnen liebten ihre Sauna, das sei schon immer so gewesen“, meint Maaria. Früher sei jedoch das Heißluftbad ein heiliger Ort gewesen. „Hier wurden wir geboren und hier sind wir gestorben“, erläutert sie. Denn die Sauna sei der hygienischste Ort gewesen, mit angenehmen Temperaturen, genau richtig für eine Geburt. Die Frauen waren durch die Wärme entspannt, heißes Wasser war leicht verfügbar. Auch die Toten wurden hier gewaschen, die Kranken gesund gepflegt. Zudem gehört ein Saunagang vor jedem Fest

zur lieb gewordenen Tradition, bis heute. Dabei würden Körper und Geist gereinigt, anschließend sei man bereit für die Feierlichkeiten. Auf diese Art werde auch häufig das Wochenende eingeläutet. „Ich gehe jeden Samstag in die Sauna, um für den Start in den Sonntag innerlich und äußerlich gereinigt zu sein“, erzählt Maaria lachend.

Wenn Maaria Alén von ihrer Tätigkeit als Heilerin berichtet, leuchten ihre Augen, ihr Gesicht strahlt, wenn sie ihren Geschichten einen Hauch Spiritualität einflößt. Ihr Enthusiasmus wirkt ansteckend, wenn sie die Wirksamkeit alter Rituale thematisiert. Denn bei ihren Behandlungen wendet sie Heilmethoden an, die auf der finnischen Volkstradition beruhen. Dabei steht die Heilkraft der Sauna im Mittelpunkt. „Ein Saunagang an sich tut schon gut. Er fördert die Muskelentspannung und die Ausschüttung von körpereigenen Glückshormonen. Wenn ich in dieser Atmosphäre meine Heilpraktiken anwende, ist der Erfolg fast gewiss“, versichert die 50-Jährige. Sie massiert, schröpft, fächert und setzt verschiedene Pflanzen für ihre Anwendungen ein. Fürs Fächern werden beispielsweise verschiedene heimische Pflanzen, wie die Birke, verwendet. Daraus stellt Maaria heilende Fächer für die Behandlung her. „Durch die warme Luft sind die Poren geöffnet, sie nehmen so die Kräuter besser auf. Birke ist sehr gut für die Haut, reinigt und bessert ihr Aussehen und macht das Haar weich und glänzend“, weiß die Heilerin. Zudem steigert das Fächern die Muskelregeneration, beschleunigt den Stoffwechsel, fördert die Durchblutung und verstärkt die Lymphzirkulation. Das Schröpfen bringt zudem den Blutaustausch in Schwung und trägt zur Regeneration bei.

Eine Sauna-Behandlung von Maaria findet jedoch nicht nur auf physischer, sondern auch auf psychischer Ebene statt. „Es hat etwas mit geistiger Reinigung zu tun, mit Meditation, innerer Einkehr und Entspannung“, erläutert die Heilerin, die im Tourismusbereich gearbeitet hat und nun Besuchern ihre Berufung näherbringt. Das Spirituelle nehme einen wichtigen Platz bei ihren Anwendungen ein, ebenso wie die Natur. „Wir sind ein Teil der Natur, daher spielt sie für uns Finnen auch eine so große Rolle, auch beim Heißluftbaden. Ich bin sehr sicher, dass die Sauna heilsam ist – ich selbst heile aber nicht, ich ermögliche lediglich das Verfahren. Die eigentliche Arbeit erledigen die Sauna und Löyly, der Saunadampf“. Die Naturlandschaft der finnischen Seenplatte, dem Herzen Finnlands, eignet sich besonders für Saunas, denn hier können sich die Gäste nach dem Schwitzen gleich im See abkühlen. Traditionelle Heiler seien vor allem im Norden des Landes weit verbreitet, wo Maaria auch herkommt. Sie lebe jedoch sehr gerne in Lahti, zusammen mit ihrem 10-jährigen Sohn. Die Stadt habe mit 120.000 Einwohnern eine angenehme Größe und als Tor zur finnischen Seenlandschaft eine gute Lage. Sie sei zudem umgeben von einer traumhaften Naturlandschaft und war im Vorjahr Grüne Hauptstadt Europas.

Hier gibt es verschiedene Saunaarten, wobei die traditionelle Rauchsauna bei Maaria besonders hoch im Kurs steht: „Ich mag den weichen und feuchten Dampf darin, ist gut für meine Behandlungen.“ Der Vorteil von Holzofen-Saunas sei, dass man die Temperatur durch das Feuer regulieren könne. Bei der Stein-Sauna hingegen werden die Steine außerhalb erhitzt und anschließend in das Heißluftbad gebracht. Moderner ist schließlich die Boots-Sauna, bei der man vom Bord aus direkt in das kühle Nass springt.

Ihre Anwendungen führt Maaria entweder in ihrer privaten Sauna durch, wenn es die Art der Anwendung und die Größe der Gruppe erlaubt. Sie folgt aber auch gern den Wünschen ihrer Kunden und kommt für heilende Behandlungen in ein Cottage, Hotel oder bei größeren Gruppen in eine gemietete Sauna.

Egal wo und in welcher Art von Schwitzvorrichtung: „Saunabaden setzt Glückshormone frei und baut Stress ab; es reinigt und erneuert den Gast sowohl körperlich als auch geistig.“ Davon ist Maaria überzeugt und will das finnische Saunaheilen so vielen Menschen wie möglich vermitteln. Dabei setzt sie auch den rituellen Gesang ein und entführt ihre Zuhörer in eine andere Welt, in Maarias Welt voller Traditionen und Mythen.

Weitere Informationen über [Maaria Alén](#) und [Lahti](#)

Wer die finnische Saunakultur erleben möchte, dem empfiehlt Maaria folgende Saunen:

Die Rauchsauna **Hollolan Hirvi** im ländlichen Hollola in der Nähe von Lahti garantiert ein besonders atmosphärisches finnisches Saunaerlebnis. Das historische Gebäude aus Stein und Holz verfügt über alle modernen Annehmlichkeiten und ist für Gruppen bis 24 Personen zu mieten.

[Mehr Information](#)

Ein Saunaerlebnis der besonderen Art bietet auch **Lehmonkärki Sauna World** in Lahti. Der Gast hat die Wahl zwischen einer authentischen 100 Jahre alten Rauchsauna, einer Iglu-Sauna, einer elektrisch beheizten Sauna und einer Panoramasauna. Zur Abkühlung steht der klare Päijänne-See bereit – im Winter mit Eisloch zum Schwimmen. Auch diese Sauna ist zu mieten und bietet Platz für bis zu 100 Gäste.

[Mehr Information](#)

Die älteste öffentliche Sauna Finnlands findet sich in Tampere. Eine Sitzung in der **Rajaportti Sauna** aus dem Jahr 1906 ist wie eine kleine Zeitreise in die Saunakultur von vor über 100 Jahren. Das Herzstück ist ein riesiger holzbefuerter Ofen, der anfangs trockene, später sanfte Hitze verbreitet.

[Mehr Information](#)

Sauna-Anfänger und Wellnessfans kommen in der stylischen Sauna **Löyly** auf ihre Kosten. Die öffentliche Sauna in Helsinki bietet direkten Zugang zur Ostsee – und ein Restaurant.

[Mehr Information](#)

Wer die Sauna, Sea Spa und einen Sprung in den Pool mit Blick auf Helsinki verbinden möchte, dem sei **Allas Sea Pool** im Herzen Helsinkis empfohlen. Ein besonderes Erlebnis ist das Moonlight Swimming in den Wintermonaten, wenn das Eis im Hintergrund knistert.

[Mehr Information](#)



VisitFinland.com

Visit Finland hat sich zum Ziel gesetzt, Finnland als Reiseziel zu fördern, das Land an internationale Reisende zu vermarkten und Unternehmen der Reisebranche bei der Internationalisierung zu unterstützen. Visit Finland kooperiert mit touristischen Dienstleistungsunternehmen, Reiseveranstaltern, Transportunternehmen, Botschaften sowie den finnischen Regionen und ist Teil von Business Finland.

Business Finland ist die finnische Regierungsorganisation für Innovationsfinanzierung und Förderung von Handel, Reisen und Investitionen. Die 600 Experten von Business Finland arbeiten in 40 Büros weltweit und in 16 Regionalbüros in ganz Finnland. Business Finland ist Teil des Team Finland-Netzwerks und hat zur Mission, durch Innovation und internationale Expansion Wachstum zu ermöglichen und Chancen für Finnland zu schaffen. So möchte Business Finland globales Wachstum für Unternehmen ermöglichen sowie erstklassige Business-Ökosysteme und ein wettbewerbsfähiges Geschäftsumfeld für Finnland schaffen.

Pressekontakt:

global communication experts

Rainer Fornauf/ Marion Schön/ Mirko Engel

Hanauer Landstraße 184, 60314 Frankfurt am Main

Tel.: +49 69 175371-034/-024

E-Mail: visit.finland@gce-agency.com

Web: www.visitfinland.com/de

Instagram: www.instagram.com/ourfinland

Facebook: www.facebook.com/visitfinland

Twitter: www.twitter.com/ourfinland