

Die Weihnachtssauna - im Original: *joulusauna* - gehört zu den ältesten Festtagstraditionen in Finnland. Früher galt sie (mehr noch als heute) als ein feierlicher Akt der körperlichen und mentalen Reinigung.



Es ist üblich, sich nach der Weihnachtssauna abzukühlen, indem man in eine Schneewehe springt und sich darin wälzt. (Foto: Yrjö Jyske, CC BY 2.0)

Für die alten Finnen war es das wichtigste Ereignis des Weihnachtsfestes, auf das sie sich mit Hingabe und Sorgfalt vorbereiteten.

Denn die harte körperliche Arbeit war verrichtet, und Heiligabend stand an - im engsten Kreis. Also badeten alle Familienmitglieder am Nachmittag ausgiebig und gingen in die Sauna, die zuvor sehr lange aufgeheizt werden musste.

Heute übernimmt das in vielen Fällen der Elektroschalter, was natürlich etliches an Zeit spart. Hinzu kommen Laternen und/oder Kerzen, mit denen man sich zusätzlich in

Festtagsstimmung bringt.

## **Besinnliche Weihnachtssauna**

Manche Leute glauben, dass man in der Weihnachtssauna still sein muss. Wäre man nicht still, würde der Weihnachtsdampf verfliegen. Es ist üblich, sich nach der Weihnachtssauna abzukühlen, indem man in eine Schneewehe sinkt und sich darin wälzt.

Aber: Traditionell muss der letzte Aufguss unbedingt vor dem Abend stattfinden, weil die Sauna ab dann sozusagen metaphysisch besetzt ist.

Und zwar wahlweise vom Sauna-Schutzgeist „saunatonnttu“, dem unbedingt Respekt zu zollen ist, oder von den eigenen Ahnen, die es an Heiligabend ja auch gut haben sollten und bis heute sollen. Wärmer ums Herz geht fast nicht.

**Lesen Sie auch: [Wie feiert man Weihnachten in Finnland?](#)**

**Unser QUIZ zum Thema FINNLAND**

[Länderquiz: Wie gut kennen Sie Finnland?](#)

*sh*