



Wedeln um die Meisterschaft: Björn Rösele (36) und Tauno Zobel (32) wollen sich mit ihrer Clowns-Erzählung für die Deutschen Meisterschaften qualifizieren. FOTO: AGENTUR 54°

Die neue Kunst des Schwitzens

Die Saunameister Björn Rösele und Tauno Zobel aus Scharbeutz trainieren für die Deutschen Aufguss-Meisterschaften

VON JOHANNA PANKOW

SCHARBEUTZ. Mit dem rechten Arm wirbelt Björn Rösele (36) das weiße Handtuch über seinen Kopf, lässt es schräg vor dem Körper durch die Luft schneiden, dann schnell es wieder nach oben. „Du sagst Bescheid“, sagt er zu Tauno Zobel (32), der neben ihm steht. Die beiden Männer bewegen sich synchron. Jeder Griff, jede Drehung ist einstudiert. Ihre Handtücher drehen noch zwei Kreise, dann ordert Zobel: „Jetzt hoch“. Sie greifen das Handtuch nun an beiden Enden mit zwei Händen, wirbeln es hoch, dann schlagen sie es kraftvoll nach unten. Und all das in Clowns-Kostümen.

Hier, in der 85 Grad Sauna der Ostsee-Therme Scharbeutz, bereiten sich die Saunameister Björn Rösele und Tauno Zobel auf die Qualifikation für die Deutsche Aufguss-Meisterschaft in der Sauna- und Wasserwelt Bahia in Bocholt vor. Dieses Jahr treten zwölf Teams an, ins Finale schaffen es am Ende acht.

Kein klassisches Aufgießen von Wasser mit ätherischen Ölen auf heiße Steine: Die Kandidatinnen und Kandidaten zeigen eine Show mit Musik, Lichteffekten, Kostümen, Requisiten und Wedeltechniken. Zobel und Rösele erzählen eine Geschichte: Zwei Clowns, die im Laufe ihrer Reise bemerken, dass es zu zweit besser klappt, als alleine.

Meisterschaft in Herford 2024 gab den Anstoß

Vergangenes Jahr saßen Rösele und Zobel bei den Entscheidungen in Herford als Zuschauer in der Sauna. „Da haben wir uns entschieden, dass wir dieses Jahr selbst mitmachen wollen“, sagt Zobel, während er auf einer Bank in der 85-Grad-Sauna sitzt. Es ist 9.30 Uhr, erst um 11 Uhr wird die Sauna angeheizt.

Ursprünglich ist Zobel vor zehn Jahren in den Norden gezogen, um in Timmendorfer

Strand Eishockey zu spielen. Der Zufall brachte ihn in die Ostsee-Therme. „Als ich mit einem Kollegen den ersten Aufguss gemacht habe, war es mein drittes Mal in der Sauna“, sagt Zobel.

Anders war es bei Björn Rösele. „Ich bin lange Zeit gern in die Sauna gegangen“, sagt Rösele. Auf Facebook sah er 2016 eine Stellenausschreibung für die Ostsee-Therme und dachte: „Warum für die Sauna noch bezahlen, wenn ich für den Aufguss bezahlt werden könnte?“ Rösele ist ausgebildeter Musicaldarsteller, der Job passe zu ihm, sagt er. „Es ist eine Art Bühne für mich.“

Aufgüsse mit Musik, Obst und Kräutern

In den vergangenen Jahren hat sich einiges gewandelt. „Als ich angefangen habe, gab es stündlich einen Aufguss und eine Wellnessanwendung im Dampfbad“, sagt Zobel. Heute gleicht der Aufgussplan der Ostsee-Therme dem Stundenplan einer Ganztagschule.

Alle 30 Minuten können die Besucher einen anderen Aufguss erleben: mit Natursud aus Kamille, Lorbeerblatt oder Salbei, einem Räucherritual, einen Wenik-Aufguss aus getrockneten Zweigen oder einen Aufguss mit frischem Obst. Viele davon sind ruhig und entspannt, andere werden mit Musik kombiniert. „Am Wochenende spielen wir hier Schlager, wenn großer Andrang ist“, sagt Rösele.

Die Saunakultur macht einen Wandel durch. Statt Rentner, die wortlos schwitzen, sind es heute oft junge Menschen, die ein multisensorisches Erlebnis suchen. Musik, stimmungsvolle Beleuchtung und thematische Aufgüsse mit inszenierten Wedeltechniken gehören inzwischen dazu. Auf dem Graswarder in Heiligendafen steht nun die „Saunli“, eine kleine Sauna mit Blick auf das Meer. Die große Wellnesslandschaft Va-

bali Spa in Glinde ist im fernöstlichen Stil gebaut. Sie wird zu einem Ort, an dem Sauna nicht nur Entspannung, sondern auch ein Event ist.

Live-Bericht aus der „Experience“-Sauna

Besucht man die Ostsee-Therme an einem Abend unter der Woche, spürt man die Begeisterung für neu gedachte Aufgüsse. 15 Minuten bevor es losgeht, bildet sich eine Schlange vor der 80-Grad-Sauna. Als der Saunameister das rote Absperrband wegzieht, bewegt sich die Menschentraube, die Plätze auf den oberen Bänken sind schnell besetzt. Eng aneinander gedrängt sitzen etwa 45 nackte Menschen, drei davon mit Saunahüten. „Wir machen vier Runden. Privatgespräche bitte einstellen, Klatschen und Mitsingen ist erlaubt“, sagt der Saunameister. Er wünscht „Gut schwitz“ und drückt auf Play.

„Junge, warum hast du nichts gelernt“, dröhnte die Stimme des Frontmanns von den Ärzten aus der Musikbox. Der Saunameister haut die erste Eiskugel auf die heißen Steine. Auf der Kugel sind reine ätherische Öle geträufelt. Mit dem Verdampfen des Eises steigt der Duft von Salbei und Thymian auf, mit ihm die Hitze. Im Takt der Musik wirbelt der Saunameister erst mit dem Handtuch, dann mit einem riesigen Fächer die heiße Luft hinunter, angefeuert vom Klatschen der Saunagänger.

Sie stöhnen auf, als der heiße Luftstrom sie erreicht, „geil“ sagt einer. In der Luft schwebt der Duft von Zitronengras. So wie die Musik versiegt, wird das Klatschen lauter. Einer nach dem anderen steht auf, bedankt sich, und die Menschentraube schiebt sich aus der Sauna. Aufregend und stimulierend, nicht das, was man sich unter traditioneller Entspannung vorstellt. Schwitzen, abtauchen in dem

eiskalten Becken, das wohlige Gefühl danach: es verbindet.

Saunieren hat nachweislich positive Effekte auf Körper und Geist. Die Temperaturwechsel stärken das Immunsystem, trainieren das Herzkreislauf-System und fördern die Durchblutung. Durch das Schwitzen werden Giftstoffe aus dem Körper gespült, die Haut regeneriert sich, und die Muskeln entspannen sich tiefgehend. Zudem regt die Hitze die Ausschüttung von Endorphinen an und sorgt für innere Ruhe.

Ein halber Liter Schweiß pro Aufguss

Rösele und Zobel arbeiten gern in der Ostsee-Therme, vor allem wegen der Rückmeldungen, die sie von ihren Gästen nach oder während des Aufgusses bekommen. „Wenn man von oben dem Gast die Luft herunterholt, sieht man, dass sie es genießen, wenn der warme Luftstrom sie umhüllt“, sagt Björn Rösele.

Vier Aufgüsse machen sie pro Schicht. Nicht jeder davon gleicht einer Show, aber es ist anstrengend. Vor allem die Schultern werden stark beansprucht. Man gewöhne sich an die Hitze, sagen die Saunameister, dennoch schwitzen sie pro Aufguss etwa einen halben Liter aus. Aktuell trainieren sie 15 Stunden in der Woche. Sie funktionieren gut im Team. „Tauno ist schon viele Jahre gut im Showwedeln, da bringt er mir vieles bei“, sagt Rösele. Er steuert das Musikalische, Rhythmische bei. „Wir brauchen beides, das ergänzt sich super.“

Die Juroren der Meisterschaft achten etwa darauf, wie die Hitze verteilt wird, auf die Wedeltechnik und wie professionell das Thema umgesetzt wird. In drei Wochen müssen Rösele und Zobel ihren 14-minütigen Show-Aufguss in Bocholt präsentieren. Es wird langsam ernst, sagt Rösele: „Der Aufguss steht, jetzt kommen der Feinschliff und die Routine.“



Auf die Eiskugeln werden rein natürliche ätherische Öle geträufelt. Der heiße Wasserdampf verteilt den Duft im Raum. FOTO: AGENTUR 54°



Nach dem Schwitzen geht es direkt ins Meer: Linus Klipp (25, rechts) hat die mobile „Saunli“ gebaut. FOTO: MAIKE WEGNER