

Meditation auf finnische Art

Text und Fotos von unserem Redakteur Alexander Rülke

Sehenswürdigkeiten, Sport, Seenlandschaften und natürlich Sauna: Unterwegs in der Lahti-Region unweit von Helsinki

Eine ausgemachte Schönheit ist Lahti nicht. Die Stadt mit ihren aktuell rund 120.000 Einwohnern ist ungefähr so groß wie Heilbronn – und verströmt auch einen ähnlichen Charme. In den Außenbezirken dominieren Wohnblocks, Güterbahnen und Gewerbebauten die Szenerie, im kompakten Zentrum wiederum fällt die eher freudlose, sehr geradlinige, sozialistisch angehauchte Architektur der Gebäude ins Auge. Pluspunkte sammelt die knapp 100 Kilometer nördlich von Helsinki gelegene City mit ihrer Sauberkeit und dem umfassenden Einzelhandels- und Gastronomieangebot. „Man bekommt hier alles, was man braucht“, sagt Niina Aalto, Projektkoordinatorin von Lahti Region. „Außerdem ist alles fußläufig zu erreichen.“

Konzerthalle mit exzellenter Akustik

Weite Wege gibt es also nicht – dafür bei genauerem Hinsehen dann aber doch die eine oder andere Sehenswürdigkeit. Wie zum Beispiel die protestantische Kreuzkirche – erbaut 1978 nach Plänen des finnischen Star-Architekten Alvar Aalto. Der moderne, außen wie innen optisch strikt reduzierte Bau, hebt sich wohltuend vom düsteren Gold-Prunk katholischer Kirchen ab. Direkt gegenüber auf der anderen Seite einer Anhöhe befindet sich das sehenswerte Rathaus. Und ein Muss ist natürlich der Besuch der Sibelius Hall. Die 20 Millionen Euro teure Konzerthalle wurde im Jahr 2000 eröffnet und zählt laut Maaria Alén zu den besten der Welt. „Die Akustik hier ist exzellent. Spezielle Wandelemente aus Holz mit Sandbefüllung, höhenverstellbare Vorhänge und jede Menge Details, die man nicht sieht, sorgen für den tollen Klang“, betont die Fremdenführerin.

Rund 1200 Besucher finden hier Platz, neben klassischen gehen auch Popkonzerte über die Bühne. Doch die Sibelius Hall – ein Mix aus neuer Holzkonstruktion und denkmalgeschütztem Industriebau – bietet noch mehr: eine VIP-Sauna im vierten Stock zum Beispiel. Oder einen Rock-Club mit Bar im zweiten Obergeschoss. Maaria Alén: „Darüber hinaus finden hier auch Konferenzen und Tagungen statt.“

Angesiedelt ist die Location im Hafengebiet von Lahti, der im Sommer für viele der Bewohner zum Treffpunkt wird, denn dort finden Freiluftveranstaltungen und Bootstouren statt, zudem gibt es zahlreiche Cafés und Restaurant-Schiffe. Und im nahegelegenen Park kann man „locker einen Tag mit Wandern verbringen“, so die Stadtführerin. Bekannt ist Lahti auch als Sportstätte, gleich drei Skisprungtürme zeugen davon. Tipp: Von ganz oben hat man eine prima Aussicht auf die Stadt und ihre Region. Ebenfalls lohnenswert ist ein Abstecher ins direkt daran angrenzende Skimuseum.

Natur und Nachhaltigkeit

Wer die Stadt verlässt, kann sich bei einem Zwischenstopp auf einer Farm wie zum Beispiel Kinnarin Tila davon überzeugen, dass man in Finnland großen Wert auf Nachhaltigkeit legt. „Unsere lokalen Produkte werden unter ökologischen Gesichtspunkten hergestellt“, sagt Terhi Kinnari, die den Hof bereits in 14. Generation leitet. „Bei einer Führung über unser Gelände lernen die Kinder beispielsweise, wo das Fleisch herkommt und dass es aufwendig ist, Nahrung mit einer hohen Qualität zu produzieren“, sagt sie. „Doch darauf sind wir stolz.“

Unbedingt empfehlenswert ist eine Tour mit dem Boot auf den vielfältigen Gewässern der Region, denn Lahti gilt nicht umsonst als das Tor zur finnischen Seenlandschaft. Im Sommer begeistern die frische Luft, das satte Grün der Wälder und das klare, kalte Wasser. „Im Winter friert hier alles zu und man kann über das Eis laufen“, sagt Speedboot-Kapitän Timo Nuutinen, der am Lake Päijänne ein Resort betreibt. Wer nicht nur übers Eis laufen, sondern darüber hinweggleiten möchte, für den ist das Snowkiten ideal – Ski- und Snowboardfahrer lassen sich von einem Drachen über Eis und Schnee ziehen. „Damit hat bei mir damals alles angefangen“, erzählt Pekka Tirkkonen, Inhaber von Kite Tirri. Seine Firma bietet mittlerweile nicht nur Erlebnisse auf Schnee und Eis, sondern auch Trendsportarten wie Stand-Up Paddling oder Fatbikes an. „50



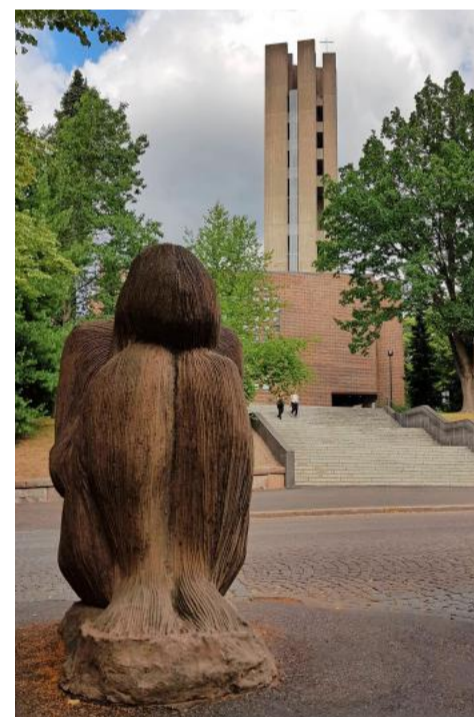
Dichte Wälder, klare Luft, kaltes Wasser – wer die Stadt verlässt, erlebt Natur pur.



Finnland, Nation der Saunagänger: Maaria Alén weiß um die immense Bedeutung des meditativen Schwitzens.



Finnland, Nation der Kaffeetrinker: Joonas Reinikainen von Kahiwacoffee kennt sich bestens damit aus.



Finnland, Nation der Protestanten: Die 1978 erbaute Kreuzkirche in Lahti mit ihrer modernen Architektur.

Prozent meiner Kunden kommen aus dem Ausland“, sagt er. „Zum Teil habe ich sogar Gäste aus Singapur.“ Das Geschäft mit den Outdoor-Aktivitäten läuft gut, Vorab-Reservierungen seien darum unbedingt zu empfehlen, so Tirkkonen.

Ein heiliger Platz

Und dann ist da natürlich noch das eine, ja unvermeidliche Thema, wenn man auf Finnland zu sprechen kommt: Sauna. „Das ist einfach ein Teil unserer DNA“, sagt Maaria Alén, die nicht nur Fremdenführerin, sondern auch Kräuterfachfrau und Saunaeexpertin ist. „Der Samstag ist unser beliebtester Saunataag“, sagt sie. „Auch vor den Feiertagen geht man abends zusammen Saunieren.“ Männer und Frauen (außerhalb der eigenen Familie) übrigens strikt getrennt, und wenn es denn doch mal eine gemischte Sauna sein soll, trägt man in Finnland währenddessen Badkleidung.

„Sauna hat übrigens absolut nichts mit Sexualität zu tun“, betont Alén. „Es ist ein ganz normaler Teil unseres Alltags, die finnische Art der Meditation.“

Das intensive Schwitzen bei idealerweise 80 Grad reinigt Körper und Geist, davon ist Maaria Alén überzeugt. Es entspannt und lässt Haut und Lungen besser atmen. Rund drei Millionen Saunas gibt es in Finnland – eine immense Zahl, hat das skandinavische Land doch gerade einmal 5,5 Millionen Einwohner. „Wir sind sehr enthusiastisch, was dieses Thema angeht“, sagt Alén lachend. „Für so manchen ist die Sauna sogar so etwas wie ein heiliger Platz.“

Weitere Informationen
www.visitlahti.fi,
www.kiuasniemi.fi,
www.kitetirri.fi,
www.kinnarintila.fi,
www.kahiwacoffee.fi,
www.finnair.com

Für Sie vor Ort



Alexander Rülke
Redakteur

Kaffeination

Neben dem Saunagang haben die Finnen noch eine andere Leidenschaft: das Kaffeetrinken. Mit einem Pro-Kopfverbrauch von rund zwölf Kilogramm pro Jahr liegen sie einsam an der Spitze. Zum Vergleich: In Deutschland werden im Schnitt zwischen fünf und sechs Kilo pro Jahr getrunken. „Wir lieben den Kaffee und die Kaffeepause“, sagt Joonas Reinikainen, der in Lahti die Kaffeerösterei Kahiwacoffee betreibt und bestens Bescheid weiß über alle Facetten, die einen guten Kaffee ausmachen. Er sagt: „Die gesamte Produktionskette ist wichtig. Angefangen beim Boden, der Pflege der Pflanze durch den Farmer bis hin zu fachgerechter Lagerung und Röstung.“ Denn nur wenn das Produkt qualitativ gut sei, schmecke auch der Kaffee. „Aus einer schlechten Röstung kann auch der beste Barista keinen leckeren Kaffee machen.“



Lage

