

С лёгким паром! [S ljochkim parom!]

»Banjatradition in
Russland«



Stiftung
Deutsch-Russischer
Jugendaustausch

*Eine Initiative des Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend, der Freien und
Hansestadt Hamburg, der Robert Bosch Stiftung und
des Ost-Ausschusses der Deutschen Wirtschaft*

Einleitung | Вступление

Hast du schon mal eine echte russische *Banja* besucht? Oder meinst du, dass *Banja* dasselbe ist wie Sauna - nur eben in Russland? Dann irrst du dich! Ein Banjabesuch ist ein Ritual der Seelen- und Körperreinigung, gut für die Gesundheit und dient zur Abhärtung. Eine echte russische *Banja* ist ohne *Wenik* undenkbar, denn die Körpermassage mit dem *Wenik* ist unvergleichlich. Besonders macht die *Banja* auch der Sprung in den Schnee oder ins Eisloch nach dem Gang in die heiße *Parnaja*.

All das kannst du selber während deines Besuchs einer echten russischen *Banja* auf den Seiten dieser Broschüre erfahren. Wenn du *kursiv* gedruckte Wörter siehst, kannst du dich im Banja-Glossar schlau machen.

Aты когда-нибудь был в настоящей русской *бане*? Или ты думаешь, что *баня* - это то же самое, что сауна, только в России? А вот и нет! Поход в *баню* – это целый ритуал очищения тела и души, а также оздоровления и закаливания. Настоящая русская *баня* не обходится без *веника*, ведь массаж тела *веником* ни с чем не сравним. Что уж говорить о прыганьи в снег или прорубь после жаркой *парной*. Всё это делает баню особенной.

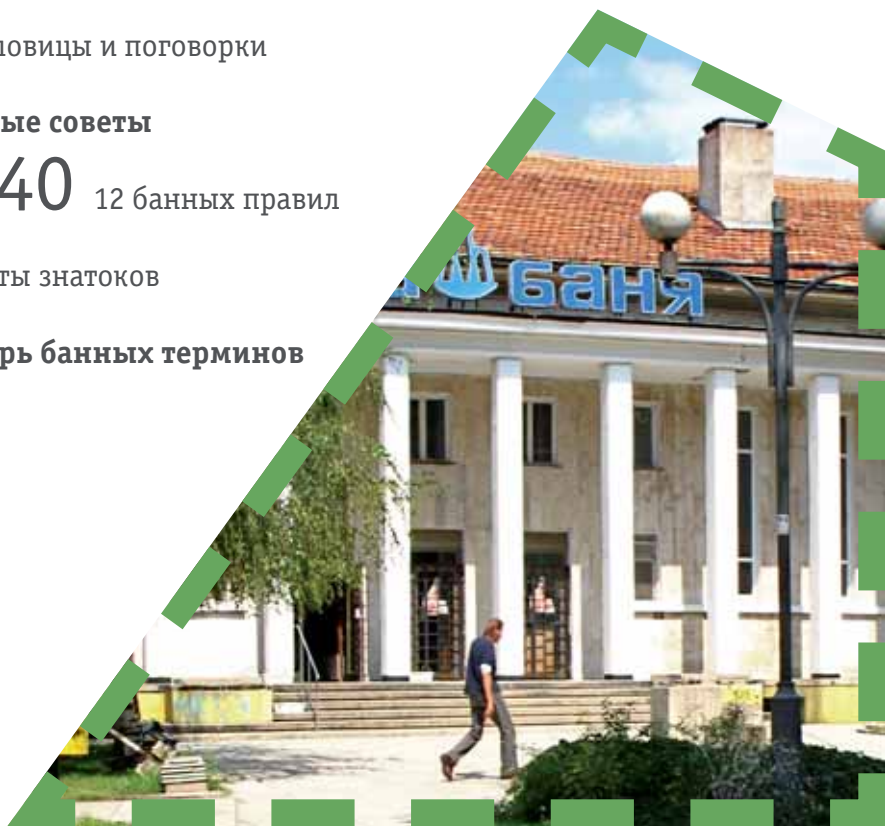
Впрочем, ты и сам всё узнаешь, посетив настоящую русскую *баню* на страницах этой брошюры. Слова, напечатанные *курсивом*, ты найдешь в словаре банных терминов.



- 2** Einleitung | **2** Вступление
- 5** Schwitzen seit über tausend Jahren | **6** Паримся больше тысячи лет
- 7** Männer und Frauen zusammen in der Banja? | **6** Мужчины мылись вместе с женщинами?
- 9** Samstag ist Banjatag | **9** Суббота - банный день
- 10** Banja ist nicht gleich Banja | **13** Баня - это не просто баня
- 10** Die „schwarze“ Banja | **13** Баня „по-черному“
- 11** Die „weiße“ Banja | **14** Баня „по-белому“
- 12** Schwitzen im Steinofen | **14** Парная в печи
- 16** In die Banja? Nur mit Wenik! | **17** В баньку, да с веником!
- 18** Verschiedene Weniks und ihr Gebrauch | **22** Виды веников и их применение
- 18** Der Wenik als Medizin | **23** Лечебный веник
- 21** Schwitzen und Trinken | **24** Потеем и пьем
- 21** Mit leichtem Dampf | **24** С легким паром



- 25** Sitten und Bräuche | **25** Обычаи и обряды
26 Im Mittelpunkt der russischen Gesellschaft | **27** В центре русского общества
28 „Bannik“, der Banjageist | **31** Банный дух - банник
32 Die Banja in Literatur und Kunst | **37** Баня в литературе и искусстве
32 Literatur | **37** Литература
33 Malerei | **37** Изобразительное искусство
34 Film | **38** Кино
35 Sprichwörter | **39** Пословицы и поговорки
40 Banja-Tipps | **40** Полезные советы
40 12 goldene Banja-Regeln | **40** 12 банных правил
44 Geheimtipps | **44** Советы знатоков
46 Banja-Glossar | **47** Словарь банных терминов



Schwitzen seit über tausend Jahren

Die russische *Banja* existiert schon sehr lange. Sie wurde bereits in der Volksdichtung erwähnt, als es noch gar kein Schrifttum gab. In dieser längst vergangenen Zeit wurden die *Banjas* noch ganz anders genannt: Mow, Mylnja oder Wlasnja waren damals gängige Bezeichnungen. Der Begriff „*Banja*“ dagegen tauchte in der russischen Sprache erst zwischen dem 11. und dem 13. Jahrhundert auf.



In der Rus', dem altrussischen Reich, waren Dampfbäder allerorts bekannt und verbreitet. Es gab keine einzige Stadt, kein einziges Dorf ohne *Banja*, unabhängig davon, ob öffentlich oder privat. *Banjas* nutzten alle: Fürsten, berühmte Menschen und auch das gemeine Volk. Allerdings nicht nur, um ein einfaches Dampfbad mit dem *Wenik* zu nehmen, sondern auch um sich gründlich zu waschen und zu pflegen. *Banjas* waren ursprünglich nämlich erst zum Waschen gedacht.

Jeder, der genug Platz hatte, konnte sich seine eigene *Banja* bauen. Dafür wurde im Jahr 1649 sogar extra ein Gesetz geschaffen. Die einzige Voraussetzung für den Bau einer *Banja* war, dass sie sich in genügendem Abstand zum Haus befand, um eventuelle Brände durch den Banjaofen zu verhindern.

Паримся больше тысячи лет

Русская *баня* существует уже очень давно. О ней упоминалось в сказаниях, былинах и легендах ещё тогда, когда даже не было письменности. В те далекие времена *бани* называли «мовь», «мыльня» или «влязня». А само слово «*баня*» появилось в русском языке лишь в 11 – 13 веках.

На Руси, в Древнерусском государстве, парные *бани* были распространены повсеместно. Не было ни одного города, ни одной деревни, в которых не было бы *бань*, общественных или частных. *Баней* пользовались все: и князья, и знатные люди, и простой народ, не только для того, чтобы попариться *веником*, но главным образом для того, чтобы основательно помыться. Ведь изначально *бани* и предназначались, в основном, для мытья тела.

МУЖЧИНЫ МЫЛИСЬ ВМЕСТЕ С ЖЕНЩИНАМИ?

Долгое время *баня* не была строго разделена на мужскую и женскую. В домашних *банях* мылись всей семьёй. Мужчины и женщины парились вместе без какого-либо стеснения. Общественные *бани* отличались от них лишь тем, что женщины мылись на одной половине, а мужчины – на другой. Лишь с 1743 года мыться в общественных *банях* мужчинам вместе с женщинами стало запрещено. В настоящее время такого закона нет, но посещать *баню* мужчинам и женщинам принято отдельно.

Б*аню* мог построить каждый, у кого было достаточно земли. В 1649 г. даже вышел указ, в соответствии с которым *бани* разрешалось строить только на определенном расстоянии от жилых домов, видимо, во избежание пожаров.



MÄNNER UND FRAUEN ZUSAMMEN IN DER BANJA?

Lange Zeit gab es keine Geschlechtertrennung in der *Banja*.

In heimischen *Banjas* wuschen sich sowieso alle Mitglieder der Familie zusammen und wenn Männer und Frauen gemeinsam in der „Hitzestube“ schwitzten, fand das niemand anzüglich. Die öffentlichen *Banjas* unterschieden sich von den privaten *Banjas* nur dadurch, dass sich Frauen und Männer auf unterschiedlichen Seiten wuschen. Erst 1743 wurde es Frauen und Männern verboten, gemeinsam öffentliche *Banjas* zu besuchen. Heutzutage gibt es dieses Gesetz nicht mehr, aber es ist immer noch üblich, dass Frauen und Männer die öffentlichen *Banjas* getrennt besuchen.



Samstag ist Banjatag | Суббота - банный день

Traditionell wurden *Banjas* nur einmal in der Woche angeheizt – und zwar am Samstag. An diesem Tag wurde nicht gearbeitet und man konnte sich somit den ganzen Tag lang der *Banja* widmen. Wenn man selbst keine *Banja* besaß, ging man einfach zu Bekannten, Verwandten oder zu den Nachbarn. Allerdings nicht nur, um sich zu waschen und ein Dampfbad zu nehmen, sondern auch, um vertraute Gespräche zu führen, zu denen man auch heute noch oft in der russischen *Banja* zusammen kommt.

B*anjas* spielten immer eine große Rolle im Leben des russischen Volkes, denn es wurde gesagt, dass die *Banja* die vier Naturelemente Feuer, Wasser, Luft und Erde vereint. Deswegen war man überzeugt, dass jeder, der in die *Banja* ging, die vier Elemente dort in sich aufnahm und dadurch kräftiger, stärker und gesünder wurde. Nicht ohne Grund sagt der Volksmund: „Nach dem Waschen fühlst du dich wie neu geboren!“ In den Zeiten, als in der Sowjetunion noch viele Menschen in Kommunalwohnungen, auf russisch *Kommunalka* genannt, wohnten, war die *Banja* oft die einzige Bademöglichkeit, da die Wohnungen oft kein eigenes Bad besaßen.

Traditionell *бани* topften nur einmal in der Woche – an Samstagen. In diesen Tagen konnte man den ganzen Tag der *Banja* widmen. Wenn man selbst keine *Banja* besaß, ging man einfach zu Bekannten, Verwandten oder zu den Nachbarn. Allerdings nicht nur, um sich zu waschen und ein Dampfbad zu nehmen, sondern auch, um vertraute Gespräche zu führen, zu denen man auch heute noch oft in der russischen *Banja* zusammen kommt.

B*ани* spielen immer eine große Rolle im Leben des russischen Volkes, denn es wurde gesagt, dass die *Banja* die vier Naturelemente Feuer, Wasser, Luft und Erde vereint. Deswegen war man überzeugt, dass jeder, der in die *Banja* ging, die vier Elemente dort in sich aufnahm und dadurch kräftiger, stärker und gesünder wurde. Nicht ohne Grund sagt der Volksmund: „Nach dem Waschen fühlst du dich wie neu geboren!“ In den Zeiten, als in der Sowjetunion noch viele Menschen in Kommunalwohnungen, auf russisch *Kommunalka* genannt, wohnten, war die *Banja* oft die einzige Bademöglichkeit, da die Wohnungen oft kein eigenes Bad besaßen.

Banja ist nicht gleich Banja

Du meinst, in einem riesigen Land wie Russland mit seiner traditionsreichen Banjageschichte sind alle *Banjas* gleich? Dann irrst du dich! Es gibt insgesamt drei Arten der russischen *Banja*, die du in diesem Kapitel kennenlernst.

Die „schwarze“ Banja

Die älteste Form der *Banja* ist die „schwarze“ *Banja*. Sie hat keinen Rauchabzug, so dass der Rauch im Raum bleibt, solange die *Banja* angeheizt wird. Danach wird gut gelüftet, damit der Rauch und giftige Gase verschwinden. Anschließend wird die *Banja* gut verschlossen, damit sich die Hitze und der Dampf im Raum halten und das Schwitzen beginnen kann. Da die Wände dieses Raumes von einer dicken Rußschicht bedeckt waren, wurde diese Art der *Banja* „die Schwarze“ genannt. Man glaubt, dass sie sich positiver auf die Gesundheit der Menschen auswirkt als die so genannte „weiße“ *Banja*, von der du gleich erfahren wirst. Der Grund für diese Annahme ist, dass die Temperaturen in der „schwarzen“ *Banja* höher sind und die Hitze länger bestehen bleibt. Außerdem soll der Rauch, der sich an den Wänden festsetzt, antiseptische Substanzen enthalten.



Die „weiße“ Banja



Erst später entstand die „weiße“ *Banja*, bei der der Rauch nicht mehr im Raum bleibt, sondern durch einen Schornstein abziehen kann. Diese *Banjas* wurden meistens in Städten gebaut. Nach diesem Prinzip entstanden dann auch die öffentlichen *Banjas*, die viel größer als die privaten waren. Zu Beginn wurden die „weißen“ *Banjas* nur aus Holz gebaut, erst später folgten gemauerte *Banjas*. Nach und nach wurden die *Banjas* moderner, zur Schwitzstube, *Parnaja* oder *Parilka* genannt, wo man schwitzte und sein Dampfbad mit dem *Wenik* nahm, kamen Vorräume (*Predbanniki*) hinzu, in denen man sich umziehen und erholen konnte. Außerdem entstanden die Haupträume (*Mojki*, *Mylni*), die zum Waschen dienten. In einigen privaten *Banjas* ist die Schwitzstube mit dem Raum vereint, in dem man sich wäscht. Nachdem man auf dem *Polok* geschwitzt, sich mit dem *Wenik* abgeklopft und erholt hat, nimmt man sich eine Waschschüssel mit Wasser, macht es sich auf einer Bank bequem und beginnt sich mit Seife und *Motschalka* zu reinigen und mit dem Wasser aus dem *Tasik* abzuwaschen.



Schwitzen im Steinofen

Auf dem Lande war es auch üblich, in einem riesigen russischen Steinofen, „Lasnja“ oder „Wlasnja“ genannt, zu schwitzen, wenn es keine Möglichkeit gab, eine *Banja* zu bauen. Diese Art der *Banja* ist nur in Russland bekannt und war im Wesentlichen zum Schwitzen und Dampfen für Alte, Kranke und Kinder gedacht. Nach dem Brotbacken kroch jeder, der ein Dampfbad nehmen wollte, in den Ofen hinein. Dort gab es tatsächlich genug Platz zum Sitzen, wofür die heißen Steine darin mit Stroh oder Brettern bedeckt wurden. Zusätzlich nahm man einen Kübel mit Wasser und einen *Wenik* mit in den Ofen. Wenn man die Wände des Ofens mit Wasser bespritzte, entstand eine feuchte Hitze und ein wunderschöner Dampf, der nach frisch gebackenem Brot duftete.

Neben den modernen *Banjas* existieren noch heute in einigen Gebieten Russlands erstaunlicherweise Steinofen-*Banjas* und die „schwarze“ *Banja*, z. B. in Sibirien, wo man die typischen russischen Traditionen aufrecht erhält. Du kannst dir sicher sein, dass die „schwarzen“ *Banjas* nie aussterben werden, weil die Hitze in solchen *Banjas* duftender und gesünder ist.

Баня - это не просто баня



Как ты думаешь, может ли быть так, что в такой огромной стране как Россия, с её богатой банной историей все *бани* одинаковые? Конечно, нет! Всего существует 3 разновидности русской *бани*. О них ты и узнаешь, прочитав эту главу.

Баня «по-черному»

Самый древний вид *бани* – баня «по-чёрному». У такой *бани* нет дымохода. Так что весь дым выходит прямо в парилку, пока топится баня. После её проветривают от дыма и угарного газа. А затем, перед тем как париться, плотно закрывают, чтобы не вышел жар. Так как стены в этой бане дочерна закопчены, её и назвали «чёрной». Считается, что баня «по-черному» оказывает более сильное воздействие на человека, чем баня «по-белому», о которой ты узнаешь дальше. Это связано с тем, что температура в «чёрной» выше, и жар дольше держится. Кроме того, дым, который окуривает стены, содержит антисептические вещества.

Баня «по-белому»

Позднее появилась и баня «по-белому», в которой дым не попадал в помещение *парной*, а выходил через дымоход. Такие бани строили, в основном, в городах. По этому же принципу возводились и общественные бани, которые отличались от частных только размерами. Сначала бани «по-белому» строили только из бревен, но потом их стали строить и из кирпича. Постепенно бани становились современнее - помимо *парной*, в которой парились, в банях стали появляться *предбанники*, где люди переодевались и отдыхали, а также основные помещения (*мойки, мыльни*), в которых можно было помыться. В некоторых домашних банях помещение *парной* соединено с *мойкой*. В таких банях люди парятся и моются в одном помещении. Посидев на *полоке*, попарившись *веником* и отдохнув, набирают в *тазик* воду, садятся на одну из лавок и начинают намыливать себя *мочалкой* и смывать с себя мыло водой из таза.

Парная в печи

Было в деревнях и обычаем париться в огромной русской печи («лазня», «влазня»). Так парились, если не было возможности построить баню. Этот вид бани существовал только в России и применялся, в основном, для парения стариков, больных или детей. Обычно после выпечки хлеба желающий попариться залезал в печь. Места в печи было достаточно, а горячие камни устилались соломой или досками. С собой купальщик брал ковш с водой и *веник*. Плеснув водицей изнутри на стены печи, можно было поддать хорошего жару и получить совершенно чудесный душистый пар с запахом только что испеченного хлеба.

Как это ни удивительно, баня в печи и баня по-черному сохранились наряду с современными банями до наших дней в некоторых областях России, например в Сибири, где предпочтение отдается исконно русской традиции. И могу тебя уверить, что бани по-черному никогда не исчезнут, так как жар в таких банях более душистый и полезен для здоровья.



In die Banja? Nur mit Wenik! | В баньку,

Das wichtigste Badezubehör und die wahre Banjalust ist ein buschiger und duftender *Wenik*, der in keiner russischen *Banja* fehlen darf. Der *Wenik* ist ein Bündel aus frischen oder getrockneten Zweigen mit Blättern dran. Er dient dazu, sich Hitze zuzuwedeln und sorgt für eine extrem heiße Massage des Körpers.

Die Tradition, mit einem *Wenik* in die *Banja* zu gehen, existiert schon lange. Bereits die altslawischen Volksstämme verwendeten einen *Wenik* aus Birken-, Eichen- oder Ahornzweigen und anderen Pflanzen, um ihren Körper abzuklopfen. Nicht ohne Grund sagt man im Volksmund: „Herr der Banja ist der Wenik“, „Wenik in der Banja ist mit Geld nicht zu bezahlen“ oder „Banja ohne Wenik ist wie ein Samowar ohne Schornstein“. Warum aber wurde dem *Wenik* schon immer soviel Bedeutung beigemessen?



да с веником!

Важнейший банный атрибут и банная услуга – пушистый, душистый *веник*. Без него настоящая русская *баня* просто немыслима. *Веник* представляет собой связку сухих или свежих веток с листвой. Он нагнетает жар и выполняет чрезвычайно горячий массаж тела.

Обычай ходить в *баню* с *веником* существует очень давно. Еще древнеславянские племена использовали в *бане* *веники* из березы, дуба, клена и других растений. Недаром народная мудрость гласит: «В бане веник - господин», «В бане веник дороже денег», «Баня без веника - что самовар без трубы». Но почему же наши предки придавали такое значение *веникам*?



Verschiedene Weniks und ihr Gebrauch

Der beliebteste *Wenik* besteht aus Birkenzweigen. Er ist fest, handlich und biegsam. Dieser *Wenik* reinigt die Haut und fördert, falls nötig, deren Wundheilung. Außerdem besitzt er eine beruhigende Wirkung, verbessert die Laune und hilft bei Muskel- und Gelenkschmerzen. Genauso gesund ist ein *Wenik* aus Eichenzweigen. Er ist für Menschen mit fettiger Haut besser geeignet und hat eine besonders starke entzündungshemmende Wirkung.

Der *Wenik* kann aber auch aus Wacholder-, Eukalyptusbaum- und Lindenzweigen und sogar aus Brennnesseln hergestellt werden. Der *Wenik* aus Eukalyptusbaumzweigen beispielsweise verbreitet ein einzigartiges Aroma, der aus Wacholderzweigen verbessert die Blutzirkulation und ein besonderer *Wenik*, wie der aus Brennnesseln, ist ein sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen und Gelenkerkrankungen.

Bevor du die Schwitzstube betrittst, musst du den *Wenik* vorbereiten. Einen *Wenik* aus frischen Blättern braucht man nur mit warmem Wasser abzuspülen. Ein getrockneter *Wenik* muss hingegen in heißem Wasser eingeweicht werden. Dadurch wird der *Wenik* weicher, die Blätter zarter und außerdem duften sie so stärker.

DER WENIK ALS MEDIZIN

Die *Wenik*-Massage ist sehr gesund. Durch das Abklopfen mit dem *Wenik* wird die Durchblutung der Haut verbessert und eine stärkere Schweißabsonderung gefördert. Die Anwendung des *Weniks* hilft bei der Porenöffnung und beim Auswaschen von Hautunreinheiten. Bewirkt wird dies durch flüchtige Öle, die in den Blättern des *Weniks* enthalten sind. Sie verbessern den Stoffwechsel und beugen einer vorzeitigen Hautalterung vor. Nicht ohne Grund verspricht eine Volksweisheit: „An dem Tag, an dem du in der Banja schwitzt, alterst du nicht“.



Dann kann es in die *Parnaja* gehen. Zunächst sollte man mit dem *Wenik* die Hitze heranwedeln, anschließend den Körper von den Füßen bis zu den Ohren mit dem feuchten *Wenik* entlangstreichen und erst danach den ganzen Körper mit dem *Wenik* kräftig abklopfen.

Viele Banjaliebhaber springen nach dem wohltuenden Schwitzen im Winter gern direkt in ein Eisloch oder in den Schnee oder im Sommer in einen Fluss. Danach läuft man sehr schnell zurück in die Hitzestube, um da wieder den heißen Dampf zu genießen. Auf diese Weise wird die Gesundheit gestärkt und der Körper abgehärtet.





Schwitzen und Trinken

Nach dem Schwitzen sollte man möglichst viel trinken, um die Flüssigkeit im Organismus wieder aufzufüllen. Bereits seit Urzeiten ist *Kwas* das Getränk, welches am häufigsten nach der *Banja* getrunken wird. Nicht weniger bekannt ist auch die Tradition des Tschajepitije, des Teetrinkens nach erfolgreichem Schwitzen. Dabei ist die Fähigkeit, einen guten Kräutertee richtig zuzubereiten fast genauso wichtig, wie einen guten Dampf in der *Banja* zu erzeugen.

Mit leichtem Dampf

Nachdem du gut in der *Parnaja* geschwitzt und deine Gesundheit gestärkt, einen süffigen *Kwas* oder einen duftenden Tee getrunken und die *Banja* verlassen hast, wirst du mit den Worten „S ljochkim parom!“, „Mit leichtem Dampf!“ begrüßt werden. Damit wünscht man gutes Wohlbefinden nach der *Banja* und dass der Dampf Gutes bewirkt hat. „Leichter Dampf“ bedeutet angenehmer Dampf, der zur Entspannung, Freude und Heilung dienen soll.

Виды веников и их применение

Самым популярным *веником* является берёзовый. Он прочен, удобен и гибок. Такой *веник* хорошо очищает кожу, способствует заживлению ран и ссадин. Кроме того, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение, а также помогает при болях в мышцах и суставах. Не менее полезен также и дубовый *веник*. Он больше подходит для людей с жирной кожей и оказывает сильное противовоспалительное действие.

Однако *веник* может быть изготовлен и из веток можжевельника, эвкалипта, липы и даже из крапивы. Например, эвкалиптовый *веник* придает неповторимый аромат, можжевельниковый способствует улучшению кровообращения, а такой необычный *веник*, как крапивный, является отличным средством при радикулитах и заболеваниях суставов. Но перед тем, как пойти в *парную*, *веник* надо приготовить. Свежий *веник* можно просто ополоснуть теплой водой. Сухой же *веник* нужно запарить в горячей воде. Благодаря этому *веник* станет мягче, а листья пахучими и шелковистыми.

Ну, а теперь в *парилку*. Сначала, не касаясь *веником* тела, нужно нагнать жар. Потом медленно провести влажным *веником* от пяток до ушей. А уж затем, не жалея сил, обработать *веником* каждую часть тела.

Многие любители *бани*, хорошо пропарившись в *парной*, прыгают кто в прорубь, кто в сугроб, а летом прямо в реку, а потом опять бегут назад в *парную*, чтобы насладиться горячим паром. Так люди укрепляют свое здоровье и закаляются.



ЛЕЧЕБНЫЙ ВЕНИК

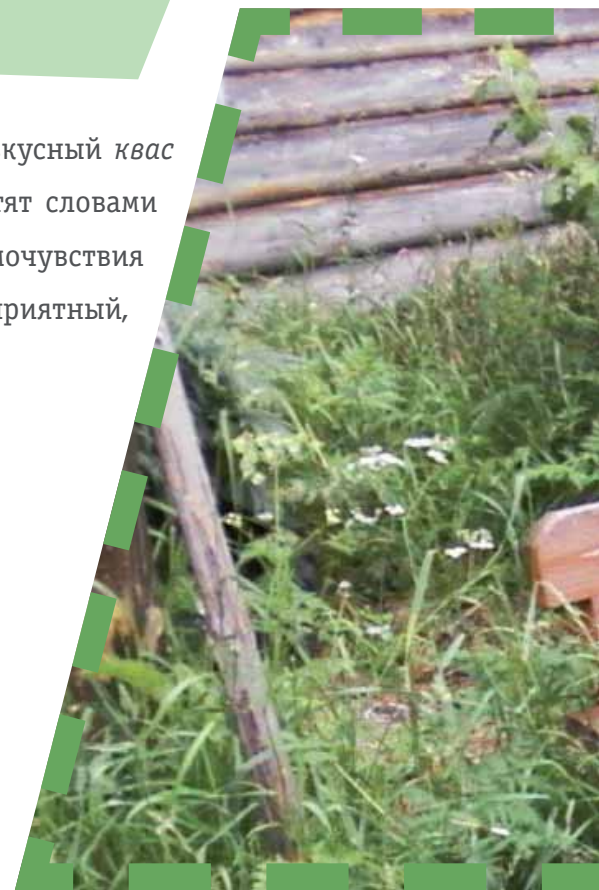
Массаж *веником* очень полезен для здоровья. Ведь похлестывание *веником* тела усиливает кровообращение и способствует более сильному потоотделению. Применение *веника* помогает открытию кожных пор и вымыванию из них различных микробов. К тому же, в листьях *веника* содержатся эфирные масла. Они улучшают обмен веществ и препятствуют преждевременному старению кожи. Недаром в народе говорят: «В тот день не старисься, который в бане паришься».

Потеем и пьем

А после *бани* рекомендуется пить как можно больше жидкости, чтобы восстановить её в организме. Наиболее употребляемым напитком ещё с древних времён является *квас* (хлебный напиток). Однако, не менее известной традицией после *бани* является чаепитие. И умение приготовить фирменный чай из трав ценится едва ли не так же, как способность создать хороший пар.

С легким паром

Хорошо распарившись и оздоровившись в *бане*, попив вкусный *квас* или душистый чай, ты выйдешь из *бани*, а тебя встретят словами «С лёгким паром!», что означает пожелание приятного самочувствия после *бани*, чтобы пар пошел на пользу. Легкий — значит приятный, принесший облегчение, радость и пользу.



Sitten und Bräuche | Обычаи и обряды

Wusstest du, dass mit der russischen *Banja* nicht nur eine Vorstellung der „russischen Seele“, sondern auch sehr viele Sitten, Bräuche und Volksglauben verbunden sind? Viele von ihnen stammen noch aus längst vergangenen, vorchristlichen Zeiten.

A знаешь ли ты, что с русской баней связано не только представление о русском характере и русской душе, но и множество обрядов, обычаев и народных поверий? Многие из них уходят корнями в далекое дохристианское прошлое.



Im Mittelpunkt der russischen Gesellschaft

Im Leben des russischen Volkes gab es kein wichtiges Ereignis, das ohne einen *Banja*-Besuch vorstellbar gewesen wäre. So wurde der Gang in die *Banja* vor der Hochzeit als unentbehrlich angesehen, wobei der *Banja*-Besuch durch eine Zeremonie begleitet wurde. An diesem Tag wuschen die Freundinnen der Braut diese in der *Banja* und klopfen sie mit dem *Wenik* ab. Das Wasser, das die Braut zum Waschen benutzt hatte, wurde nicht einfach weggegossen, sondern die Freundinnen nutzten es ebenfalls, um sich darin zu waschen. Sie hofften, so selbst schneller den richtigen Mann zum Heiraten zu finden. Mancherorts wurde auch die Tradition gepflegt, den Bräutigam zusammen mit seiner Braut am zweiten Tag der Hochzeit in die *Banja* zu schicken. Das sollte ihnen ein glückliches Zusammenleben und viele Kinder garantieren. Und wenn die Jungverheirateten die *Banja* verließen, bediente die Ehestifterin sie mit dem *Bannik* – einem Brot, das die Mutter der Braut vor der Hochzeit gebacken hatte.

Vom ersten bis zum letzten Tag spielte die *Banja* in früheren Generationen eine wichtige Rolle im Leben eines jeden russischen Menschen: So brachten die Frauen in der *Banja* ihre Kinder zur Welt, weil dies ein sauberer Ort war. Die *Banja* wurde genutzt, um darin Heilsprüche anzuwenden sowie den „bösen Blick“ zu heilen und wenn jemand starb, dann wurde ein *Wenik* als Symbol seiner Seelenreinigung vor Gott auf sein Grab gestellt.



В центре русского общества

Ни одно важное событие в жизни русского народа не обходилось без *бани*. Так, *баня* считалась необходимой накануне свадьбы, причем её посещение сопровождалось особым церемониалом. В этот день невесту обязательно мыли и парили в *бане* её подружки. А воду после невесты не выливали, так как потом этой водой мылись сами подружки, чтобы быстрее выйти замуж. Кое-где существовал также обычай отправлять в *парилку* жениха и невесту вместе на второй день свадьбы. Это должно было обеспечить им счастливую совместную жизнь и многочисленное потомство. А когда молодые выходили из *бани*, то сваха угощала их *банником* — хлебом, который накануне свадьбы пекла мать невесты.

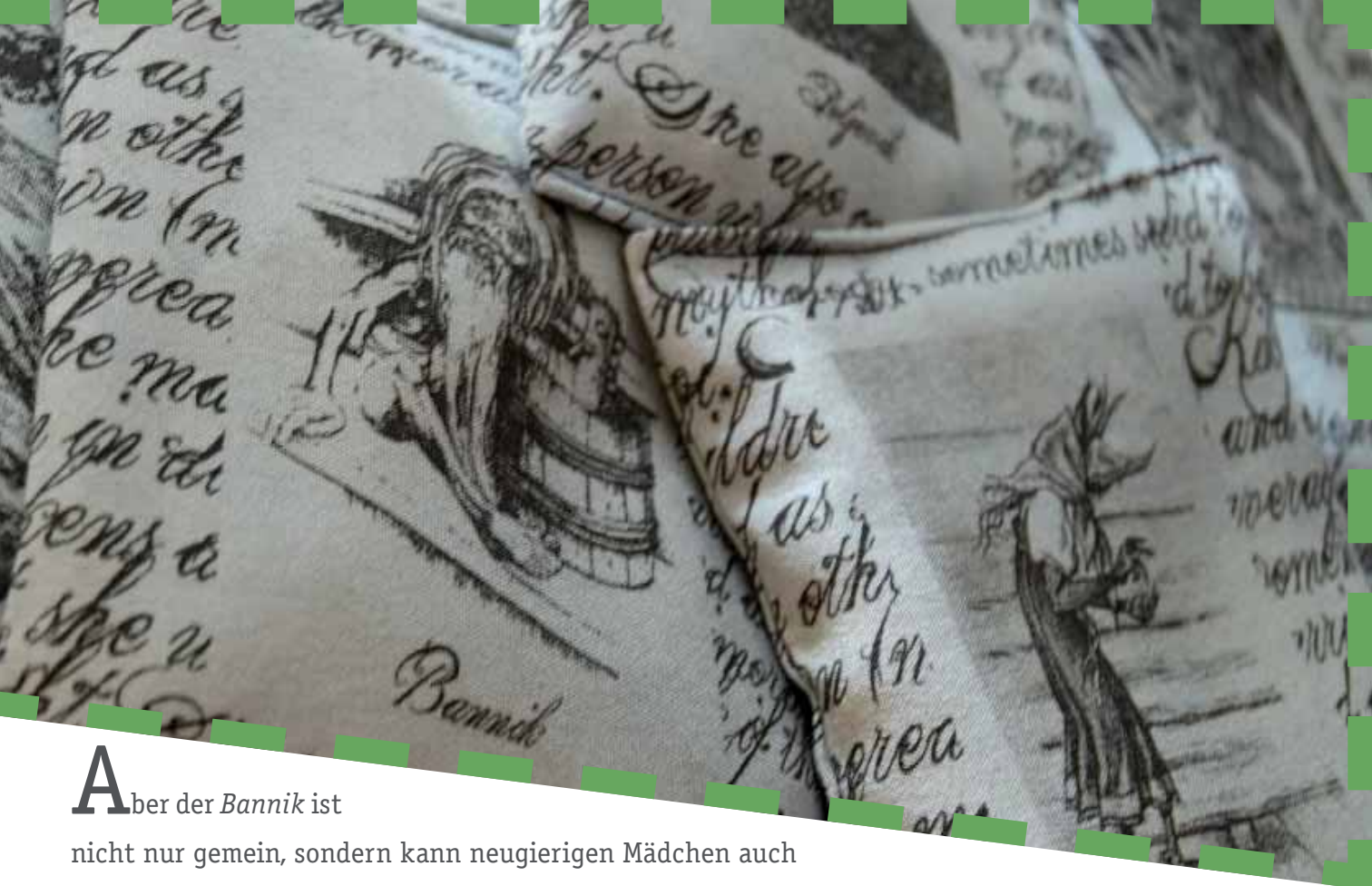


Баня играла важную роль в жизни каждого человека с первых и до последних дней жизни. Ведь именно в *банях* женщины рожали детей, потому что они считались чистым местом. Именно в *банях* изгоняли хворь и лечили от глаза. А когда кто-то умирал, то на его могиле ставили банный *веник* как символ очищения его души перед Богом.

„Bannik“, der Banjageist

Der *Banja* kam so eine große Bedeutung zu, weil man glaubte, dass in der *Banja* ein Geist lebt, der über außergewöhnliche Kräfte verfügt. Dieser Geist wurde genau wie das Brot bei der Hochzeit „*Bannik*“ genannt. Oft wird er als winziges, aber sehr starkes, altes Männchen mit einem langen, struppigen Bart beschrieben. Der *Bannik* ist unsichtbar, aber wenn man merkwürdige Geräusche hört, wie das Geraschel des *Weniks*, den Aufprall eines herunterfallenden Gegenstandes, eine unverständliche menschliche Stimme, Hundegebell, Wolfsgeheul, Gebrüll oder ähnliches, dann weißt du, dass er da ist. Wenn sich jemand plötzlich verbrannte, stieß oder ausrutschte, dann vermutete man, dass der *Bannik* einem seine Streiche spielte.

Man glaubte, dass man in der *Banja* nicht zu laut sprechen, schwören, fluchen oder sich daneben benehmen dürfe, weil der Badegeist das nicht mag und einen daraufhin bestrafen kann, indem er mit heißem Wasser spritzt, die Sicht vernebelt oder mit einem heißen Stein wirft. Die Menschen dachten sogar, dass der *Bannik* diejenigen zu Tode dämpfen könne, die an den christlichen Feiertagen, spät nachts oder betrunken baden. Wenn du den *Bannik* für dich gewinnen willst, musst du ihm ein Stück stark mit Salz bestreutes Roggenbrot und nach dem Baden einen Eimer Wasser mit einem kleinen Seifenstück zurücklassen.



Aber der *Bannik* ist nicht nur gemein, sondern kann neugierigen Mädchen auch die Zukunft voraussagen. Besonders gerne tut er das in den Swjatki Wochen (Heiligen Wochen) – vom 7. Januar bis zum 19. Januar –, den Wochen zwischen dem orthodoxen Weihnachtsfest bis zur Taufe Jesu. An diesen Tagen wollen viele russische Mädchen etwas über ihren zukünftigen Ehemann erfahren. Am besten eignet sich dafür die orthodoxe Weihnachtsnacht (vom 6. auf den 7. Januar). Allerdings ist die Wahrsagerei in der *Banja* nicht ungefährlich. Wenn man den *Bannik* verärgert, kann er einem eher schaden als helfen. Aber wenn der Banjageist guter Laune ist und nicht gegen seine Vorschriften verstoßen wird, kann er nicht nur die Zukunft voraussagen, sondern auch das Schicksal der Personen auf die gewünschte Weise beeinflussen.



БаннЫЙ дУХ – банник

Бане придавали такое большое значение, потому что верили, что в бане живёт дух, который обладает необыкновенной силой. Этот дух называли банником – так же, как и свадебный хлеб. Часто банника изображают в виде крохотного, но очень сильного старичка с длинной и лохматой бородой. Банник – существо невидимое. Но его присутствие выдают разного рода шумы (шорох веников, шум падения какого-нибудь предмета, невнятный человеческий голос или другие звуки, издаваемые животными: лай собаки, рычание зверя, вой волка, мычание и т.п.). Если кто-то вдруг обжётся, ударился или поскользнулся, то считалось, что это проказы банника. Считалось, что в бане нельзя говорить громко, клясться, ругаться и вести себя непристойно потому, что банник не любит этого и может наказать: плеснуть кипятком, подпустить угару, кинуть горячим камнем. Люди верили, что банник мог запарить до смерти, если люди нарушали запреты: мылись в христианские праздники, поздно ночью или в нетрезвом состоянии.

Если ты хочешь добиться расположения банника, ты должен оставить ему кусок ржаного хлеба, густо посыпанного крупной солью, немного воды в кадучках после купания и хоть маленький кусочек мыла.

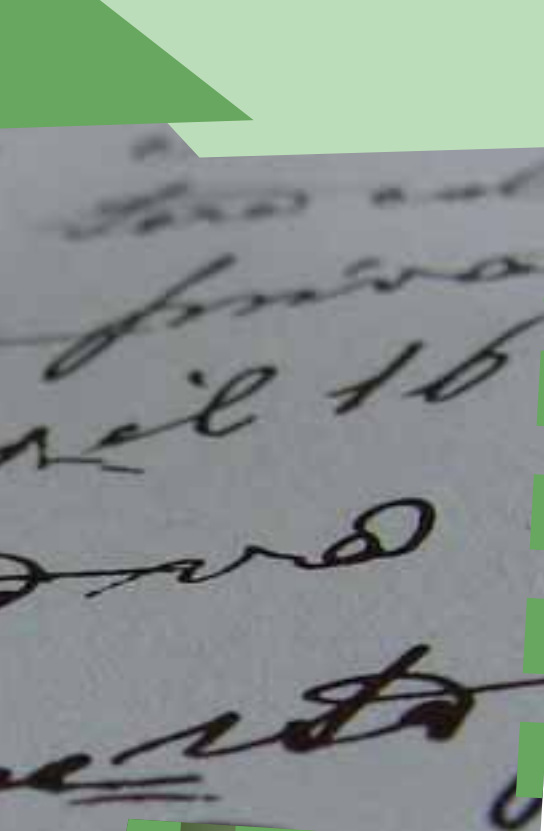
Однако банник может не только вредить, но и предсказывать судьбу гадающим. Особенно охотно он это делает в Святки (с 7 по 19 января). В эти дни многие девушки гадают о суженом, и наиболее верным способом является гадание в бане в Рождественскую ночь (с 6 на 7 января). Гадание в бане считалось делом небезопасным: банник может навредить, если прогневить его. Но, если банник в хорошем расположении духа и если не нарушать его запреты, то он может не только предсказать будущее, но и повлиять на судьбу в желательном для гадающего направлении.

Die Banja in Literatur und Kunst


Literatur

Die Liebe des russischen Volkes zur *Banja* ist so groß, dass sie sich in allen Literatur- und Kunstgattungen widerspiegelt. In Russland findet man mit Sicherheit keinen Menschen, der noch nie etwas von der *Banja* gehört hat. Natürlich hat nicht jeder, besonders die Stadtbewohner, die Möglichkeit, eine *Banja* zu besuchen, aber jeder kennt sie zumindest aus Werken russischer Schriftsteller wie Anton Tschechow „In der Banja“ (1885) oder Michail Soschtschenko „Das Bad“ (1924) und Dichtern wie Wladimir Majakowski „Banja“ (1929), Andrej Wosnessenski „Sibirische Banjas“ (1958), Wladimir Wyssozki „Weiße Banja“ (1968), „Ballade über die Banja“ (1971) und Samuil Marschak „Lied über die Banja“ (1954). Das Dampfbad war auch ein Hauptthema in den witzigen Erzählungen von Michail Jewdokimow.

Malerei



Auch viele russische Maler waren fasziniert von der *Banja*, was in ihren Gemälden deutlich wird. So schenkte der berühmte Maler Kasimir Malewitsch der *Banja* in seinem Gemälde „In der Banja“ (1911) Aufmerksamkeit. Die Porträtmalerin Sinaida Serebrjakowa stellte auf ihrem Gemälde „Banja“ (1913) die Frauenbanja dar. Der durch seine Porträts der russischen Kaufmannsgattinnen berühmt gewordene Künstler Boris Kustodijew bildete auf seinem Gemälde „Russische Venus“ (1925-1926) eine echte russische Schönheit ab. Auch die Maler Alexander Samochwalow, Alexander Gerassimow und Arkadi Plastow bringen uns in ihren Gemälden „Nach der Banja“ (1927), „Russische Banja“ (1939) und „Frühling. In der Banja“ (1954) die echte russische Banja näher.



Film

Die *Banja* ist ein populäres Motiv in vielen russischen Filmen, wie zum Beispiel in einer Filmreihe von Alexander Rogoschkin („Die Besonderheiten der russischen Jagd“, „Die nationalen Besonderheiten des Angelns“, „Die nationalen Besonderheiten der Jagd während der Frostperiode“), in denen sehr farbig die Tradition des russischen Volkes, in die *Banja* zu gehen, dargestellt ist. Ohne die *Banja* wäre auch der traditionelle russische Neujahrsfilm „Ironie des Schicksals oder Mit leichtem Dampf“ von Eldar Rjasanow nicht denkbar. In diesem Film spielt die *Banja* eine schicksalhafte Rolle im Leben der Haupthelden. Der Tradition entsprechend treffen sich am Silvesterabend einige Freunde in einer *Banja*, um sich gründlich zu säubern, bevor das neue Jahr beginnt. Nachdem sie gut geschwitzt und viel Alkohol anlässlich der bevorstehenden Hochzeit des Haupthelden Schenja getrunken haben, fahren die Freunde zum Flughafen, da einer von ihnen nach Leningrad (ins heutige St. Petersburg) fliegen soll. Fälschlicherweise wird jedoch der schläfrige und betrunkene Schenja anstelle seines Freundes ins Flugzeug gesetzt. In Leningrad angekommen, erwartet ihn in der Silvesternacht ein Abenteuer und das Treffen mit einer schönen Frau.



Sprichwörter

Natürlich ist die russische *Banja* auch in der Volksdichtung und der russischen Folklore tief verwurzelt. Dazu gehören zahlreiche Witze und Redewendungen, Sprichwörter sowie Lieder und Märchen. Viele Sprichwörter über die *Banja* enthalten einen tieferen Sinn: „Die Banja spült alle Sünden fort“, „Der Wenik ist der Hauptarzt“, „Die Banja jagt alle Krankheiten fort“, „Der Wenik ist der Herr der Banja, er hat alle abgeklopft und der Zar war keine Ausnahme“, „Der duftende Dampf heilt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele“.

Das Wort *Banja* wird auch in alltäglichen Redewendungen oft benutzt. Über einen nervigen und aufdringlichen Menschen sagt man zum Beispiel: „Er ist wie ein Blatt vom Wenik, das an mir klebt.“ Und wer sich den lästigen Menschen dann vom Hals schaffen will, sagt zu ihm: „Idi w banju!“ („Geh in die Banja!“).

Was wohl ein jeder nach seinem Banjabesuch gewünscht bekommt, ist dieser Wunsch „S ljochkim parom!“ („Mit leichtem Dampf!“). Seinen Ursprung hat er in der Zeit, als vor allem noch in „schwarzen“ *Banjas* geschwitz wurde. Damals wurde dieser Satz jedem mit auf den Weg in die *Banja* gegeben, da sich in den „schwarzen“ *Banjas* der Dampf mit giftigen Gasen vermischen und man sich dadurch vergiften konnte. Dieser Dampf wurde als „schwerer“ Dampf bezeichnet. Deshalb wünschte man „leichten Dampf“, also einen reinen Dampf.



Баня в литературе и искусстве

Литература

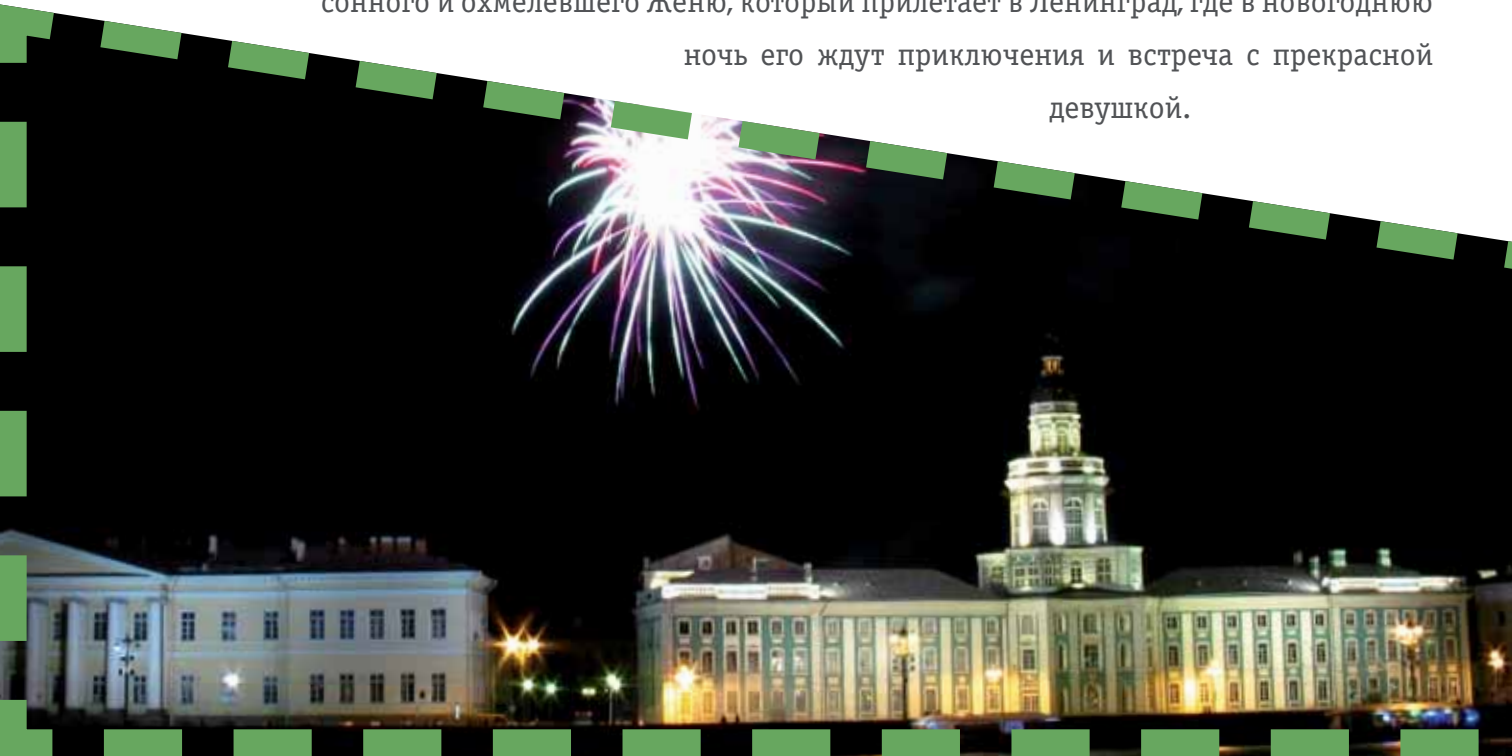
Любовь русского народа к *бане* настолько велика, что она находит своё отражение во всех жанрах литературы и искусства. В России ты не встретишь человека, который не слышал бы о *бане*. Конечно, не у каждого человека, особенно в городе, есть возможность посещать *баню*, но каждый знаком с ней из произведений русских писателей, таких как Антон Чехов «В бане» (1885) и Михаил Зощенко «Баня» (1924) и поэтов: Владимир Маяковский «Баня» (1929), Андрей Вознесенский «Сибирские бани» (1958), Владимир Высоцкий «Банька по-белому» (1968), «Баллада о бане» (1971), Самуил Маршак «Песня про баню» (1954). *Баня* была также одной из основных тем шуточных рассказов Михаила Евдокимова.

Изобразительное искусство

Многие русские художники тоже так любили *баню*, что они показали ее на своих картинах. Так, знаменитый художник Казимир Малевич уделил внимание *бане* на своей картине «В бане» (1911). Автор портретов Зинаида Серебрякова на своей картине «Баня» (1913) изобразила женскую баню. А знаменитый своими портретами русских купчих живописец Борис Кустодиев изобразил на картине «Русская Венера» (1925-1926) настоящую русскую красавицу. Художники Александр Самохвалов «После бани» (1927), Александр Герасимов «Русская баня» (1939) и Аркадий Пластов «Весна. В бане» (1954) также переносят нас в настоящую русскую *баню*.

Кино

Баня – популярный мотив во многих российских фильмах, таких как серия фильмов Александра Рогожкина («Особенности национальной охоты», «Особенности национальной рыбалки», «Особенности национальной охоты в зимний период»), в которых ярко представлена традиция русского народа ходить в баню. Без бани невозможно представить себе любимый в России новогодний фильм Эльдара Рязанова «Ирония судьбы, или С лёгким паром». В этом фильме баня сыграла судьбоносную роль в жизни главных героев. Под Новый год по традиции друзья собираются в бане, чтобы встретить Новый год чистыми. Хорошо напарившись и изрядно выпив по поводу предстоящей свадьбы главного героя Жени, друзья отправляются в аэропорт, откуда один из них должен лететь в Ленинград (сегодня Санкт-Петербург). Однако по ошибке друзья сажают в самолёт сонного и охмелевшего Женю, который прилетает в Ленинград, где в новогоднюю ночь его ждут приключения и встреча с прекрасной девушкой.



Пословицы и поговорки

Конечно, русская баня – дело народное. Она имеет глубокие корни и в народном творчестве, фольклоре. Это многочисленные анекдоты и частушки, пословицы и присказки, песни и сказки. Во многих пословицах о бане вложен глубокий смысл: «Баня все грехи смое», «Баный веник – главный лекарь», «Баня любую болезнь из тела гонит», «Веник – баный командир, всех побил и царю не спустил», «Душистый пар не только тело, но и душу лечит».

Слово «баня» на языке у каждого. Так, например, о назойливом и надоедливом человеке в народе говорят: пристал как баный лист (т. е. как лист от банного веника прилип к телу). А тот, кто хочет отвязаться от надоедливого собеседника, говорит ему: «Иди в баню!».

А вот что касается приветствия «С лёгким паром!», которым тебя встретят после того, как ты выйдешь из бани, то оно имеет свою историю и происхождение. И раньше его произносили как пожелание шедшему в баню. А означало оно то, что в банях «по-чёрному» пар мог смешиваться с угарным газом, которым можно было отравиться. Такой пар называли тяжёлым. Поэтому желали лёгкого пару, т.е. чистого.



Banja-Tipps | Полезные советы

12 goldene Banja-Regeln | 12 банных правил

Wenn du in die *Banja* gehst, sollst du unbedingt einige Banja-Regeln beachten. | Если ты собрался пойти в *баню*, то ты должен соблюдать банные правила:

- 1.** Du solltest die *Banja* unbekleidet betreten. | В *бане* моются голыми.
- 2.** Vor der *Banja* solltest du keinen Alkohol trinken. Auch mit knurrendem Magen oder direkt nach dem Essen sollte man lieber keine *Banja* besuchen. | *Баню* не рекомендуется посещать в состоянии алкогольного опьянения, а также натощак и сразу после употребления пищи.
- 3.** Vor dem ersten Gang in die *Parnaja* dusche dich. Den Kopf solltest du allerdings nicht nass werden lassen, um später keine Überhitzung zu riskieren. Erfahrene Banjabesucher empfehlen eine Wollmütze zum Schutz gegen die Überhitzung aufzusetzen, bevor du in die *Parnaja* gehst. | Перед первым заходом в *парную* ополоснись под душем. При этом не следует мочить голову, чтобы не вызвать ее перегрева. Опытные парильщики рекомендуют надевать шерстяную шапку перед тем, как зайти в *парную*.
- 4.** Verzichte darauf, dich mit Seife und *Motschalka* zu waschen, bevor du in die *Parnaja* gehst, da sonst deine Haut jucken und kribbeln wird. | Мыться с мылом и *мочалкой* перед посещением *парной* нельзя, т.к. твоя кожа во время парения будет ужасно чесаться и зудеть.



5. Bevor du die *Parnaja* betrittst, trocknest du dich gut mit einem Badetuch ab. Trockene Haut schwitzt besser, Feuchtigkeit behindert das Schwitzen. | Перед тем, как войти в *парную* после душа, лучше насухо вытереться полотенцем, иначе влага будет задерживать потоотделение.

6. Falls du den *Wenik* verwenden möchtest, dann verzichte beim ersten Gang in die *Parnaja* noch darauf und benutze ihn erst beim zweiten Gang. | Если ты хочешь попариться *веником*, то не следует применять его при первом заходе в *парную*.

7. An die Hitze in der *Parnaja* solltest du dich langsam gewöhnen. Deswegen lege dich nicht sofort auf die höchst gelegene Stufe (*Polok*), denn dort ist es am heißesten, sondern setze dich auf die unterste und steige dann langsam nach oben. | К жару в *парной* нужно привыкнуть, поэтому не стоит сразу ложиться на самый высокий *полок*, где жарче всего, а сесть сначала на самый низкий, а потом можно постепенно подниматься на более высокий.

8. Viele Banjaliebhaber genehmigen sich nach dem Banjabesuch eine eiskalte Dusche, reiben sich mit Schnee ab oder baden in einem Eisloch. Als Anfänger solltest du aufpassen, weil dein Körper noch nicht an einen so extremen Temperaturunterschied gewöhnt ist. Es ist besser, sich erst einmal mit einer lauwarmen Dusche abzukühlen. | Большинство любителей русской бани предпочитают после парилки облиться ледяной водой из душа или из *тазика*, обтереться снегом или окунуться в проруби. Но ты как новичок в этом деле должен быть осторожен, так как твой организм ещё не привык к таким перепадам температур. Лучше начинать с обливания прохладной водой.



9. Nach dem Gang in die *Parnaja* kannst du dich erholen und dann die *Mojka* betreten, den Raum, in dem man sich wäscht. Dort kannst du dir einen *Tasik* holen, es dir auf einer Bank bequem machen und mit dem Waschen mit Seife und *Motschalka* beginnen. | После похода в *парную* ты можешь отдохнуть и затем пойти в помещение для мытья (*мойка*), взять *тазик*, устроиться на лавке и начать мыться мылом и *мочалкой*.

10. Nach dem Banjagang solltest du dich auf alle Fälle erholen und Saft, *Kwas* oder Tee trinken, aber auf keinen Fall Alkohol! | После *бани* нужно отдохнуть, выпить сок, *квас* или чай. Ни в коем случае нельзя пить алкоголь!

11. Am besten ist es, einmal in der Woche in die russische *Banja* zu gehen. Wenn du seltener gehst, wird sich die positive Banjawirkung nicht entfalten können. Bei zu häufigen Besuchen werden dir allerdings zu viele Mineralstoffe verloren gehen und du schwächst eher deinen Körper, als ihn zu stärken. | Русскую *баню* рекомендуется посещать 1 раз в неделю. Если это делать реже, банные процедуры не будут эффективными, а более частые посещения грозят большой потерей микроэлементов, что приведет к ослаблению, а не укреплению твоего организма.

12. Menschen mit Entzündungen, akuten Infektionskrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder mit Krampfadern wird vom Besuch einer *Banja* abgeraten. | Не рекомендуется посещать *баню* людям с воспалениями, с острыми инфекционными заболеваниями, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и варикозным расширением вен.

Geheimtipps | Советы знатоков

Und wenn du genauso schwitzen möchtest wie die echten Kenner der russischen Banjatraditionen, dann gibt es hier ein paar Geheimtipps:

А если ты хочешь почувствовать, как парятся настоящие ценители русских банных традиций, то открою тебе пару секретов:

BANJA OHNE WENIK IST WIE EIN ESSTISCH OHNE SALZ

Am besten bereitest du dich auf den *Banja*-Besuch vor, indem du dir einen *Wenik* besorgst. Natürlich kannst du ihn auch in einer *Banja* kaufen, aber mit einem *Wenik*, den du dir selbst gebunden hast, wirst du angenehmer und besser schwitzen.

UND WIE BESORGE ICH MIR EINEN WENIK?

Das ist ganz leicht. Du musst dich dafür nur am Ende des Frühlings oder zu Beginn des Sommers in den Wald begeben, um ein paar Zweige – ca. 50 cm lang – von der gewünschten Baumart abzubrechen. Danach bindest du diese Äste zusammen und schneidest die Enden auf gleiche Länge zurecht. Deinen *Wenik* solltest du dann an einem trockenen, warmen und dunklen Platz zum Trocknen aufhängen und dort auch aufbewahren.

БАНЯ БЕЗ ВЕНИКА, ЧТО СТОЛ БЕЗ СОЛИ

Лучше всего подготовься к походу в *баню* заранее. А точнее, тебе надо заготовить *веник*. Конечно, ты можешь купить его в *бане*, однако *веником*, который ты заготовил сам, тебе будет приятнее и удобнее париться.

А КАК ЗАГОТОВИТЬ ВЕНИК?

Это очень просто. Тебе всего лишь нужно отправиться в лес, желательно в конце весны - начале лета и наломать несколько веток желаемой породы дерева длиной 50 см. После собери эти ветки в букет и обруби концы для ровности. Сушить и хранить *веник* лучше всего в сухом, теплом, темном месте.

ЛЁД И ПЛАМЕНЬ

Всем известны такие русские банные традиции, как обливание холодной водой, зимой - растирание снегом. И если ты когда-нибудь всё же решишься прыгнуть после ужасно жаркой *парной* в ледяную прорубь, то не следует этого делать после окончания парения, а лучше между заходами в *парную*. После ледяной воды или снега надо обязательно вернуться в *парную* на две-три минуты и снова хорошо попариться *веником*.

HIER HERRSCHT DIE RUSSISCHE SEELE, HIER RIECHT ES NACH MÜTTERCHEN RUSSLAND

Weißt du, was eine echte russische *Banja* so besonders macht? Natürlich der gut riechende Dampf! Um einen solchen Dampf zu erzeugen, empfehlen erfahrene Banjabesucher, echten *Kwas* ins Wasser zu geben, welches dann auf die glühenden Steine gespritzt wird. Gerade *Kwas* verleiht dem Dampf einen angenehmen Geruch nach frischgebackenem Brot. Der Dampf wird dich munter machen, da er leicht und frisch zu atmen ist und seine heilende Wirkung wirst du noch lange nach der *Banja* spüren.

ЗДЕСЬ РУССКИЙ ДУХ, ЗДЕСЬ РУСЬЮ ПАХНЕТ

Знаешь, что делает настоящую русскую *баню* такой особенной? Конечно же, душистый пар! А чтобы получить его, опытные парильщики советуют добавлять в воду, которую брызгают на раскалённые камни, настоящий хлебный *квас*. Именно *квас* придаёт пару приятный запах свежего хлеба. Такой пар бодрит, в нем свежо и легко дышится, а его оздоравливающее действие ты будешь ещё долго ощущать после выхода из *бани*.

EIS UND FEUER

Die Tradition, sich nach der *Banja* mit einer kalten Dusche oder im Winter mit Schnee abzu härten, ist vielen bekannt. Solltest du dich jedoch irgendwann für den Sprung ins eisige Wasser nach einem extrem heißen Banjagang entscheiden, dann mache das nicht erst nach dem letzten Gang in die *Parnaja*, sondern zwischen jedem der einzelnen Gänge. Nach dem eisigen Wasser solltest du wieder schnell in die Schwitzstube laufen und da noch ein paar Minuten deinen Körper mit dem *Wenik* abklopfen.

Viel Spaß in der Banja! | Приятно тебе попариться!

Banja-Glossar | Словарь банных терми

Bánnik (oder Bájník, Báinnik, Bájennik) (kyrillisch банник) ist ein böser Geist, der in der *Banja* lebt. Nur der heiße Dampf vertreibt ihn für kurze Zeit.

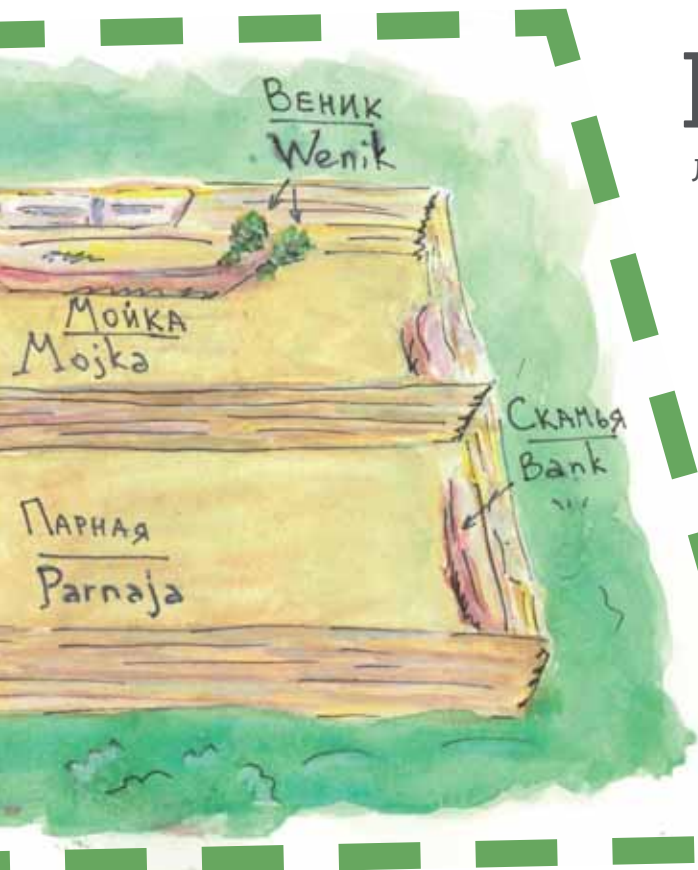
Bánnik (кур. банник) wird auch das Brot genannt, mit dem die Mutter der Braut dem jungen Paar ihren Segen erteilt.

Bánja (кур. баня) ist ein Gebäude, in dem man sich wäscht und ein Dampfbad nimmt. Im Gegensatz zur Sauna ist die Wärme darin nicht trocken, sondern feucht.

Kwás (кур. квас) ist ein typisch russisches, alkoholfreies Erfrischungsgetränk, welches durch Gärung der Grundzutaten Roggenbrot, Wasser und Malz gewonnen wird.

Mójka, Mýlnja (кур. мойка, мýльня) ist ein warmer Raum in der *Banja*, in dem man sich wäscht.





Бáнник (бáйник, бáинник, бáенник)
– злой дух, живущий в бане.

Лишь только горячий пар его выживает ненадолго.

Бáнник – хлеб, которым мать невесты благословляет к венцу молодых.

Бáня – строение, где моются и парятся, не просто в сухом тепле, а в пару.

Вéник – связка веток с листвой для парки в парной.

Квáс – русский безалкогольный освежающий напиток, получаемый в процессе брожения основных компонентов: ржаного хлеба, воды и солода.

Мóйка, мýльня – тёплое помещение, где моются.

Motschálka (kur. мочáлка) ist ein aus natürlichen Fasern gestrickter Waschlappen, der zum Waschen des Körpers dient.

Parílka, Parnája (kur. парíлка, парна́я) (Hitzestube, Schwitzstube) ist ein Raum in der *Banja*, in dem man ein Dampfbad nimmt.


Polók (kur. полóк) ist eine Holzbank in der *Parnaja* mit drei oder vier Stufen, auf denen man sitzt, während man sein Dampfbad nimmt. Je höher man auf den Stufen sitzt, desto heißer ist der Dampf. Auf dem höchsten *Polok* kann der Dampf sogar bis zu 100 Grad heiß sein.

Predbánnik (kur. предба́нник) (Vorraum) ist ein Raum, der sich vor der *Mojka* befindet und in dem man die Kleidung ablegt und sich erholt.

Schájka, Tásik (kur. ша́йка, та́зик) (Waschschüssel, Zuber) ist ein Wassergefäß in Form einer größeren Waschschüssel mit Handgriff, das zum Waschen und Abduschen dient.

Wénik (kur. ве́ник) ist ein Bündel aus Zweigen mit Blättern, das zum Abklopfen des Körpers in der *Parnaja* dient.





Мочáлка – банный аксессуар, предназначенный для мытья тела.

Парíлка, парна́я – отделение в бане, где парятся.

Поло́к – помост с тремя - четырьмя ступенями в парной, на котором парятся. Чем выше на полке забирается человек, тем жарче и «ядренее» пар. На последнем полке, почти под потолком, жар может достигать 100 градусов.

Предба́нник – комната для раздевания и отдыха в бане, находящаяся перед помещением, где моются.

Ша́йка, та́зик – сосуд для воды в виде низкого ведра с рукояткой. Предназначен для мытья и обливания.

Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch

Die Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch ist seit 2006 bundesweit die zentrale Koordinierungsstelle für den Jugend- und Schüleraustausch mit Russland. Ihre Hauptaufgabe ist die finanzielle Förderung von Schüler- und Jugendbegegnungen. Auch Gastschulaufenthalte oder Berufspraktika einzelner Jugendlicher werden unterstützt. Daneben versteht sich die Stiftung als Ansprechpartner für alle am Austausch mit Russland interessierten Menschen. Die Stiftung vermittelt Kontakte und Partnerschaften für Austauschprojekte, unterstützt die Weiterqualifizierung von Lehr- und Fachkräften, gibt inhaltliche Anregungen, erstellt Materialien und entwickelt neue Perspektiven für den deutsch-russischen Jugendaustausch. Träger der Stiftung sind das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die Freie und Hansestadt Hamburg, die Robert Bosch Stiftung und der Ost-Ausschuss der Deutschen Wirtschaft. Die Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch hat eine Partnerstiftung in Moskau, die für die Förderung des Jugend- und Schüleraustausches mit Deutschland zuständig ist.



Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend



Freie und Hansestadt Hamburg

Robert Bosch Stiftung Robert Bosch Stiftung GmbH



Ost-Ausschuss der Deutschen Wirtschaft

Der Ost-Ausschuss der Deutschen Wirtschaft als Gesellschafter der Stiftung repräsentiert das Engagement der Wirtschaft für den deutsch-russischen Jugend- und Schüleraustausch. Dieses Engagement wird von Prof. Dr. Klaus Mangold und den folgenden Förderern getragen:



Фонд «Германо-российский молодежный обмен»

Начиная с 2006 года Фонд является центральным координационным бюро по обменов школьниками и молодежью с Россией. Центральной задачей Фонда является финансовая поддержка молодежных и школьных встреч. Но поддержку можно получить также и для прохождения профессиональных стажировок, и для долгосрочного пребывания в школах страны изучаемого языка. Кроме того, Фонд видит себя в качестве контактного лица для всех, кто заинтересован в обмене с Россией. Фонд содействует при поиске контактов и партнеров для проведения проектов по обмену, поддерживает повышение квалификации учителей и руководителей молодежных групп, дает рекомендации по содержанию мероприятий и развивает новые перспективы для германо-российского молодежного обмена. Учредителями Фонда являются Федеральное министерство по делам семьи, престарелых, женщин и молодежи, Вольный и Ганзейский город Гамбург, Фонд имени Роберта Боша и Восточный комитет немецкой экономики. Фонд «Германо-российский молодежный обмен» работает в сотрудничестве с партнерским фондом в Москве, отвечающим за поддержку обмена школьниками и молодежью с Германией.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch gGmbH
Mittelweg 117b / 20149 Hamburg
Fon +49 (0) 40.87 88 679-0 / Fax +49 (0) 40.87 88 679-20
info@stiftung-drja.de / www.stiftung-drja.de

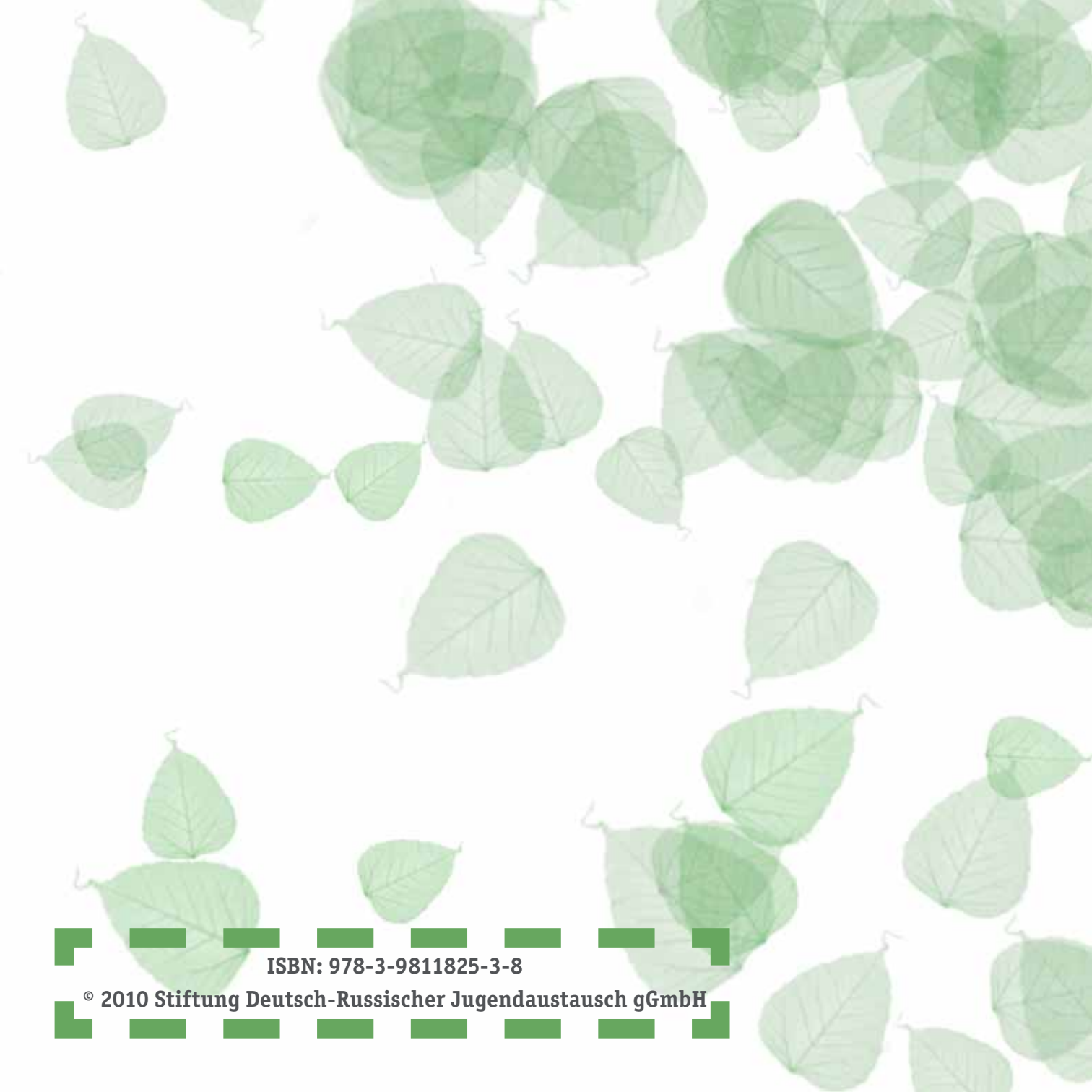
REDAKTION: Olga Harina, Julia Frielinghausen, Henrike Reuther, Rumiya Aysitulina, Marco Fieber

LEKTORAT: Regine Kayser, Julia Frielinghausen, Rumiya Aysitulina, Astrid Nebelung

LAYOUT: Marco Fieber

BILDNACHWEIS: Mihal Orela (S. 2/3, 4); Anna Nemirovskaya (S. 5); Public Domain (S. 7, 16/17, 36); Lena Kovaleva (S. 8); Svetlana Kochetkova (S. 10); Lilia Efimova (S. 11); Christoph Schulz (S. 12/13); Alexander Sorokin (S. 15); Dave Pyle (S. 19); Sergey Scherbakov (S. 20); Natick (S. 23); Serjserg (S. 25); Modellschule Obersberg, Bad Hersfeld (S. 26/27); Petra Erzetic (S. 29); Natalja Rybakova (S. 30); Manuela (S. 32); Katey (S. 33); Mosfilm (S. 34); Andrew Bossi (S. 38); Ben Beiske (S. 41); Vladimir Zelyonkin (S. 42); Dasha Buteyko (46/47); www.vry.narod.ru (S. 48/49)

HINWEIS: Die in den Veröffentlichungen der Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch geäußerten Meinungen geben ausschließlich die Auffassungen der jeweiligen Autoren wieder.



ISBN: 978-3-9811825-3-8

© 2010 Stiftung Deutsch-Russischer Jugendaustausch gGmbH