

SWR/DLF/NDR/YLE/ABC – Red. Walter Filz

DAS LICHT DER DUNKELHEIT

Finnische Impressionen aus endlosen Tagen und Nächten

Feature von

Jean-Claude Kuner und Hannu Karisto

Autor:

Übersetzerin:

Übersetzer:

WINTER

Music: MR Ylane

O-Ton: KERTTU

There are always good things and bad things you have to cope with light and dark.

O-Ton: Hannu and Jean-Claude

<u>Hannu:</u> ... more than factual ... more impressionistic ...	Licht light
<u>Jean-Claude:</u> (als Übersetzung) Mehr Eindrücke als Fakten	Dunkelheit darkness
	dunkelster Ort darkest point

Autor:

Helsinki im Winter.

Tief hängt die Wolkendecke über der Stadt.

Es ist Ende Januar. Das Dämmerlicht wird den ganzen kurzen
Tag über so bleiben.

~~Trist und grau.~~

—

O-Ton: Timo

We have lost this wonderful feeling what we have in general in
Finland with weather and the seasons. That we have those four

seasons. But Helsinki has become like a middle european city-
There is not so much change. Of course the summer is totally
different, but than when october comes it is all the same. Dark,
grey, rainy, and wet, dull and you can call it even depressing from
time to time

Übersetzer:

Das Gefühl für Jahreszeiten und Wetter in Finnland hat sich
geändert.

Helsinki ist heute wie eine mitteleuropäische Stadt. Ohne viel
Veränderungen.

Ab Oktober ist das Wetter immer gleich: dunkel und grau,
regnerisch und deprimierend.

O-Ton: Harald

Dunkelheit, das bedeutet Ruhe. Ausruhen. Fast so eine Art
heimliche Geborgenheit.

Music: MR Slow travel Part 2+1

O-Ton: KERTTU

When it is dark than we have to cool down.

O-Ton: Sounds of city and drinking

O-Ton: Hannu and Jean-Claude

Hannu:

This is radio the language of dreaming, memories, and

remembering, and that kind of logics also ... not giving straight answers.

Autor:

(als Übersetzung)

- ... es ist die Sprache des Traums
- .. der Erinnerung und des sich Erinnerns
- .. auch in dieser Art Logik ...
- .. ohne direkte Antworten zu geben ...

Autor:

Weit oben in Lappland haben wir eines der dunkelsten und zugleich hellsten Gebiete Europas aufgesucht, um zu erkunden, wie die Menschen mit den extremen Lichtverhältnissen umgehen.

In Ivalo und Inari.

Aber dort war alles anders als erwartet.

O-Ton: French Tourist

I come from France!

Hannu: You can speak french with him!

Un magnifique pays! C'est très beau.

Jean-Claude: Et ce n'est pas trop sombre?

Non non, avec la neige, qui ce reflet, c'est très beau.

Maintenant on va pêcher.

It's nice. The reflection of the light on the snow.

We go fishing now!

Übersetzer:

Ein französischer Tourist.

Es ist ihm nicht zu dunkel.

Die Reflexion des Lichts auf dem Schnee ist sehr schön.

O-Ton: Stories Seppo

(Finnish) Foreign tourists can't stand the silence. At first they are very fascinated about this. But when Sinikka asks could you imagine that you could live here. No is the answer. (laughs)

Übersetzer:

Touristen ertragen die Stille nicht.

Zuerst sind sie fasziniert, aber dann kann sich keiner vorstellen, hier zu leben.

O-Ton: Harald: Proj73Take356-03

Das ist das typische Geräusch Lapplands! Motorschlitten!

O-Ton: Schneemobil-Fahrt

Autor:

Im Winter herrscht hier tiefste Nacht.

Polarnacht.

Die Finnen nennen diese Zeit ...

Hannu:

„Kaamos“. The time of the year when the sun doesn't come out.

Autor:

Kaamos.

Zwei Monate des Jahres bleibt es dunkel. Von Mitte November bis Mitte Januar.

Allmählich aber wird sich das Licht jeden Tag etwas mehr

Raum erobern, bis im Juni die Dunkelheit restlos besiegt ist.
Die frostige Landschaft liegt unter einer dicken Eis- und
Schneedecke begraben.
Es ist eine Zeit der überwältigenden Stille.
Nur unterbrochen vom Motorgeheul der Schneemobile und
Kettensägen.

O-Ton: Harald

Wir haben jetzt zwei Uhr Nachmittags. Die Sonne ist bereits im
Sinken. Wir haben um diese Zeit so ungefähr sechs Stunden
Tageslicht. Während vor einem Monat waren es so höchstens vier
Stunden Dämmerung. Wir haben hier allerdings manchmal
wunderbare Sonnenauf- und untergänge. Selbst wenn die Sonne
hinter dem Horizont ist, kann es sein, dass der Himmel manchmal
blutrot ist. Das ist sehr schön!

Autor:

Harald Helander lebt mit seiner deutschen Frau Margarete
vollkommen abgeschieden im Wald, in einem selbst erbauten
Blockhaus.

O-Ton: Harald

FINNISH!

O-Ton: Harald

Harald: Wir erleben also wie die Tage länger werden, was einem
auch wieder Kraft gibt. Die Erwartung, dass es wieder heller wird,
ist sehr wichtig. Während der dunklen Jahreszeit schlafen wir
bedeutend länger wie normal.

Margarete: Ja so viel länger nicht! Man ist länger im Bett, liest noch

Harald: Wir stehen jetzt immer früher auf. Mit dem Licht.

Margarete: Dann gibt es so eine Lichttherapie. Ich habe hier auch so eine Lampe, die gut ist, weil es mehr Tageslicht ist. Da setzt man sich dann ein bisschen davor, wenn man arbeitet, und das hilft dann auch, dass man ein bisschen Tageslicht hat.

Harald: Also wenn ich mir jetzt vorstellen würde, dass ich in Ivalo lebe, in einem gewöhnlichen Haus, dann würde ich glaube ich depressiv werden. Aber wenn man hier ist, dann lebt man in einer beseelten Natur und das ist ein ständiges Erlebnis.

Music: MR Aaltonen

O-Ton: Hannu

Hannu:

Mika, who is working in the sound studio in Helsinki.

He needs light in his office all the time.

O-Ton: Mika works 2 on the computer

Autor:

Für Mika ist Licht wie eine Droge. Ohne kann er nicht.

Er arbeitet als Rundfunktechniker in Helsinki. Den ganzen Tag über brennt an seinem Arbeitsplatz eine medizinische Leuchte. Auch im Sommer.

Denn Mika leidet an der Dunkelheit.

Einer Dunkelheit, die in Helsinki merkwürdig düsterer ausfällt als im 1000 km nördlich gelegenen Lappland, wo Eis und Schnee das spärliche Licht reflektierend verstärken.

Mika ist fast so etwas wie ein Licht Junkie.

O-Ton: Mika

(Finnish: one sentence)

(English) I didn't understand what this all was about until I was 35. I am 44 now. I just noticed that I don't feel good sometimes, but I did not make the connection with light. More than 10 years before I realized that light was the reason. That it always came at the same time of the year and because of the light. I ate lots of chocolate. (laughs)

Übersetzer:

Es dauerte mehr als zehn Jahre, bis er seine Depression mit Licht in Verbindung brachte und auch erkannte, dass sie immer zur selben Jahreszeit kam.

Er ass viel Schokolade!

Autor:

Die Winterdepression des Menschen lässt sich mit dem Winterschlaf des Tieres vergleichen.

Die physiologischen Mechanismen, die beim Winterschlaf der Tiere vorkommen, sind die gleichen Phänomene, wie beim Menschen.

Das erhöhte Schlafbedürfnis im Winter, ein erniedrigter Energiehaushalt, das erhöhte Bedürfnis nach Kohlehydraten.

Music: MR5 Ylane

I was very inactive during winter. So when you feel depressed ... when I got home from work I just put the tv on and took a blanket ... and was phlegmatic until I went to sleep and the cycle followed the next day. Until the sun started to come up in spring.

Übersetzer:

Jeden Winter wurde er phlegmatisch.

Von der Arbeit nach Hause gekommen legte er sich in einer Decke vor den Fernseher und wollte nur noch schlafen.

Bis im Frühling die Sonne wieder herauskam.

Autor:

Mika fehlte die Wirkung des sichtbaren blauen Licht-Spektrums.

Erst vor sechs Jahren wurden Forscher auf einen nonvisuellen

Fotorezeptor im menschlichen Auge aufmerksam, der dazu da ist, die innere Uhr mit den Tages- und Nachtzeiten der Natur zu synchronisieren.

Das blauhaltige Tageslicht – auch das von medizinischen Lampen – besitzt eine aktivierende Wirkung für den Menschen.

Schulklassen, die diesem Licht im Winter ausgesetzt wurden, wiesen eine 30-40% höhere Leistungsfähigkeit auf.

Music: MR Ylane

Music: MW 13 Duhát

O-Ton: Kerttu Proj74Take01

In Sami mythology: there are two goddesses or two feeries to share the year, it's the dark time and the light time

Music: MB 04 By the Aurora

Autor:

Die Sami-Schriftstellerin Kerttu Vuolab lebt am Teno. Ein Fluss, der im Winter vereist ist. Im Sommer fängt man hier Lachse.

O-Ton: Kerttu

(English:) My name is Kerttu Vuolab. I am an author in Sami

(Finnish:)

(English:) Well the dark time nowadays when we got electricity is quite different to the time when we had no electricity. My home got electricity in the year 1973. So when I was a child, the dark times meant quite a limitation for life. Because all the work, to go out to get some wood or play outside, you had to do it in the daylight. Then it was a very meaningful time for the darkness. It was making sort of rhythm for a day.

But of course when you were a child and born to it, it was normal life. You didn't take notice of it, you didn't get tired of it, you had to accept the fact that now is the dark time and no more complaining about that. Of course now the dark time isn't the same as it was than when I was a child. It helps when you got light and you can sit down and write and read books I can go and look for things, read etc with electric light. But I feel this electricity light is tiring after 2-3 months I have to go out to see the natural light.

But when you look into the darkness and you only see stars above you which are thousand of years in light there up in the space you have more room for your thoughts and you can choose your own way much better in the darkness than in the light.

I am born with it it belongs to this nature. But of course it takes strength.

Übersetzerin:

Während ihrer Kindheit bedeutete die dunkle Jahreszeit eine wirkliche Einschränkung. Elektrizität gab es erst 1973.

Aber an die Dunkelheit gewöhnt, beklagte sie sich nicht.

Jetzt ist alles leichter. Man kann lesen und schreiben.

Nach drei Monaten Dunkelheit und künstlichem Licht hat sie das dringende Bedürfnis hinauszugehen, um das natürliche Licht zu sehen.

Über ihr der Kosmos mit dem Licht Jahrtausende alter Sterne.

In die Dunkelheit zu blicken, gibt Raum für eigene Gedanken.

In der Dunkelheit kann man seinen eigenen Weg viel besser finden.

Music: MW 1 Dalveleaikkat

O-Ton: Hannu and Jean-Claude

Contradiction

In a way it was so natural

city life ...

during the darkest time ...

living close to nature ...

they stay more inside

Autor:

(als Übersetzung)

Widersprüche

Zwischen Stadt und Landleben

Alles scheint in Lappland so natürlich ...

Während der dunklen Zeit bleibt man eben mehr im Haus.

O-Ton: Sinikka:

Jean-Claude+Hannu: If you would have to describe the darkness?

Sinikka: Yes, it is light, the snow is reflecting. Then light from the space it's amazing. Even when you are inside the house that light is coming through the

windows. I feel in my body the natural light. During kaamos time I try to go out every day at noon so that I can have this natural light in my eyes.

Electric light, I by the way feel these kind of things in my body ... if you are all the time in electric light you don't feel good, it's unhealthy. You must have a least half an hour natural light during kaamos time.

Autor:

Wie Sinnika die Dunkelheit beschreiben würde?

Übersetzerin:

Sie ist hell! Wegen der Schneereflection. Das Licht aus dem All ist unglaublich und scheint bis ins Haus hinein.

Wenn Kaamos ist, geht sie möglichst täglich hinaus.

Wenigstens eine halbe Stunde natürliches Licht braucht sie.

Autor:

Am Ufer des vereisten Inari Sees.

Seppo Saraspää und seine Frau Sinnika, die eine Sami ist, leben im Winter vom Fischfang. Im Sommer vom Tourismus.

Sie besitzen auch eine Rentier-Farm.

Wie die meisten Bewohner Lapplands, so haben auch sie keinerlei Probleme mit dem monatelangen Schummerlicht.

Trotz grösster Kälte lockt die Schönheit der Natur hinauszugehen. Das Nordlicht, der Sternenhimmel, die reine, weisse Schneelandschaft mit ihrer tiefen Stille.

O-Ton: Seppo : Proj76Take02.R.wav 1.31/7.50

Autor:

Seppo und seine Sami-Frau Sinnika führen die Rentiere zum

Füttern.

Es ist 2 Uhr Mittags.

Die Sonne auf ihrem Höchststand knapp über dem Horizont,
taucht die Landschaft in ein magisches, grau-goldenes
Dämmerlicht.

Es herrscht eine klirrende Kälte von -30°C.

O-Ton: Hannu and Jean-Claude

Hannu: Now we are going to let out the reindeers (Seppo in distance)

JC: What are they going to do now?

Hannu: They collected the reindeers and now they will take them and let them free to eat

JC: The moon is always out there the whole day?

Hannu: Yes, during the wintertime you can see it the whole day ...

JC: Now it is really cold, no?

Hannu: Yes, they said here it is over 30 minus degrees But the light is beautiful ... they told me this is the first day the sun is shining on this part of the lake. And now the sun is almost at the highest point, just above the horizon

JC: So the light is coming back.

Hannu: Yes! (than in Finnish ..)

~~O-Ton: Timo~~

~~The winter was cold. And snow. There was a feeling of light in darkness.~~

~~Übersetzer:~~

~~Die Winter in Lappland waren kalt und schneereich.~~

~~Es gab ein Gefühl von Licht in der Dunkelheit.~~

O-Ton: Sounds of city and drinking

Music: MR 5 Ylane

Autor:

Sirpa ist Tanzlehrerin in Helsinki. Wie Mika leidet auch sie an der Dunkelheit.

In Lappland werden die Probleme mit Licht und Dunkelheit belächelt.

Es ist ein Problem der Leute im Süden. In den Städten.

Autor:

~~In Lappland~~

~~So etwas wird dort eher belächelt.~~

~~Das haben nur Leute in Helsinki.~~

~~Wie Sirpa, die Tanzlehrerin.~~

O-Ton: Sipi

In Finland light is so important. In London you don't realize it. But coming back it hit me in my face again. Also in architecture you can see it in Finland, how important light is to us, all these massive windows. Everything is kind of thought of to have as much light as possible.

But now again I don't talk about it. It's more like a statement: Oh yes, it's so dark, it's horrible. We really never talked in such a specific manner: should we do something about it? No. it's just a statement: here we go again, winter is coming! It's a finnish manner to just moan about it. I don't have to do anything about it. It is a factor from outside. I can not do anything about it or be in control of the situaqtion, I can just moan.

Übersetzerin:

Licht ist in Finnland sehr wichtig. Man sieht es an den Häusern mit ihren riesigen Fenstern.

Erst nach der Rückkehr aus London entdeckte sie, wie sehr der Lichtmangel sie bedrückt.

Sie sprach mit niemandem darüber.

Wie die meisten Finnen.

Es wird nur darüber gejammert.

Etwas dagegen unternehmen? Zwecklos!

So ist die Haltung hier.

O-Ton: Kerttu

What is it to live with the nature? That is something that the Western world needs from the people who live in the nature, from the Amazonas, Deserts, Arctic. It's the law of nature that you have to learn to respect in order to survive.

Übersetzerin:

Die westliche Welt sollte von denen lernen, die in der Natur leben. Man muß die Gesetze der Natur respektieren, wenn man überleben will.

O-Ton: Harald

Ja das ist doch klar. Die leben völlig in der Natur mit ihren Rentieren. Für die ist es durch Generationen völlig ...

Ja ich kenne keinen von den Sami die Depression haben. Jeder freut sich natürlich, wenn das Licht wieder kommt.

O-Ton: School children singing

O-Ton: Timo

I think I have lost something from my childhood. This sweet cold light
There was a feeling of light in darkness. The reflection of light around you
coming from the snow and the sky the city looks easily very dead when the
dark comes, that never happend in the north. As cold as it was it always looked
alive. (door)

Übersetzer:

Etwas aus der Kindheit in Lappland ist verloren gegangen.

Dieses zarte, kalte Licht.

Ein Gefühl von Licht in der Dunkelheit.

Trotz Kälte erschien dort alles lebendig.

Helsinki dagegen ist während der dunklen Jahreszeit wie tot.

O-Ton: Kerttu

(Finnish): It's true that we don't survive without sun light. But the nature is
storing light in berries. When I was a child we ate Arctic Ocean fish

Übersetzerin:

Ohne Licht können wir nicht überleben.

Aber die Natur speichert das Licht in der Nahrung.

(English) If you think in the old days when people didn't have electricity light,
they were able to cope with the cold times in the darkness with no sunlight. It
was the food which kept people alive. Code liver oil gave vitamin D, reindeer has
vitamin C, the only animal which gives that, and it was the berries which gave
vitamin C. People were eating the sunshine.

Übersetzerin:

Lebertran ist reich an Vitamin D. Die Beeren an Vitamin C.

Rentier hat auch Vitamin C – als einziges Tier.

Früher haben die Sami das Sonnenlicht über die Nahrung zu sich genommen.

Music: MR 5 Ylane

Autor:

In der Vergangenheit richteten die Menschen ihre Lebens- und Schlafgewohnheiten zwangsläufig nach den natürlichen Gegebenheiten, dem Tageslicht und dem Wechsel der Jahreszeiten.

Heute sind die tagesaktiven Phasen durch die Verwendung von elektrischem Licht verlängert.

Aber der Wecker klingelt immer zur selben Zeit.

~~Die Nacht ist in den Städten vom künstlichen Licht besiegt worden.~~

~~Eine Glühbirne ersetzt aber nicht das natürliche Licht.~~

Schlafstörungen oder auch SAD – die saisonal abhängige Depression – können die Folge sein.

O-Ton: Sounds of city and drinking

O-Ton: with Hannu in the cab to SOS

Hannu: It's a beautiful winter morning here in Helsinki. Now the light has come! This is very nice.

Jean-Claude: And your mood gets better?

Hannu: Yes, inspite of the coldness. I have nothing against cold, but when it is dark without snow, than it is very bad. You can notice that you are in a different mood.

Jean-Claude: What is your strategy in time of darkness?

Hannu: One thing is that it is a very good time for work But now we are getting closer to the SOS line office I am sure she has a lot to say about SAD and light and darkness.

Jean-Claude: And also if some of the things you read abroad, the statistics, are true. And maybe related to light and darkness.

Autor:

Helsinki.

Auf dem Weg zu einer telefonischen Beratungsstelle für Suizidgefährdete.

Hannu Karisto freut es, dass das Licht zurückkommt.

Seine Laune verbessert sich spürbar.

Eine Strategie gegen die Dunkelheit heisst: Arbeiten.

O-Ton: Phone conversation SOS Hotline

(Finnish) Yes this the right place....What is bothering you?

Autor:

Pirjo-Riitta Liimatainen berät einen Anrufer, der an der Winterdepression leidet.

In Mitteleuropa verspürt nur schätzungsweise ein Viertel der Bevölkerung überhaupt saisonale Schwankungen. Davon sind wiederum nur 10% so stark betroffen, dass von einer behandlungsbedürftigen Winterdepression gesprochen wird.

Wie bei anderen Depressionsarten auch, äussern sich die Betroffenen nur in äusserster Not.

Da Finnland statistisch gesehen zu den Ländern mit der höchsten Selbsttötungsrate gehört, und auch beim Alkoholkonsum führend ist, liegt die Frage nahe, ob nicht

auch die extremen Lichtverhältnisse ihren Anteil daran haben?

O-Ton: Phone conversation SOS Hotline

(Finnish) Ok, it this the first time for you, or have you noticed that this has something to do with the changes of seasons? Or something else?

Music

O-Ton: SOS Hotline

(Finnish) I don't think there is a direct connection between the suicide rates and light or darkness. There might be some other things also, not just the lack of light. We all know the Finnish mentality, melancholy and then comes that typical Finnish problem, alcohol. Men make most of suicides and very often under the influence of alcohol. And also behind this are depression, economical problems, unemployment, divorces. Not only light or darkness ...

Übersetzerin:

Dass die Suizidrate mit den Lichtverhältnissen zusammenhängt? Das glaubt sie nicht.

Viele Faktoren können dazu führen. Der Hang der Finnen zur Melancholie. Aber auch wirtschaftliche Probleme, Arbeitslosigkeit, Geldprobleme, Scheidung. Und der Alkoholmissbrauch. Viele Männer bringen sich volltrunken um.

O-Ton: Phone conversation SOS Hotline

(Finnish) Yes, you told that you are tired, you don't what do anything. these are typical symptoms of SAD, Have you heard about it?

Autor:

Der Anrufer leidet an den typischen Symptomen von SAD:
Antriebslosigkeit und Müdigkeit.

Davon hat er noch nie etwas gehört.

Man rät ihm, vorbei zu kommen, um gemeinsam eine
Therapie zu finden.

Music

(Finnish) Have you done something against it?

Music

(Finnish) Come here and we can together think how to go on Ok. Thanks.

Hei, hei....

O-Ton: Ice drilling

Autor:

Sirpa, die Tanzlehrerin, die an der Winterdepression leidet,
hat ihre eigene Therapie gefunden. Im Winter geht sie in
Helsinki zu einem Eisloch, um im frostigkalten Meer zu
baden.

Täglich.

O-Ton: Sirpa

(Finnish) How did I find the idea of swimming in the freezing lake in the winter?
The mornings were so dim and and grey and it was so grey everywhere all the
time. And the electric light doesn't help. And then I decided to try swimming...
And morning by morning it was getting darker and I realized that I can be there
just by myself, alone in the sea. And that I am able to feel the coldness in
peace. And after swimming I felt better and better every time ... And then I felt
the nature, that the nature is close to me and this is my place. This my
moment.

Übersetzerin:

Ins eiskalte Wasser zu steigen und damit die Macht über sich selbst zu spüren und nicht mehr von Aussen bestimmt zu werden, das hilft ihr jeden Winter gegen die Depression.

O-Ton: Ice drilling

Music: MR5 Ylane

(Alarm clock)

O-Ton: Timo

When you wake up in the morning you have to push yourself nature doesn't invite you out it is very dark outside, and when the day is over it is dark again.

Übersetzer:

Morgens beim Aufstehen muss man sich richtiggehend überwinden. Die Natur lädt nicht dazu ein, nach draussen zu gehen.

Es ist sehr dunkel.

Ebenso am Abend nach der Arbeit.

O-Ton: Strasse in Helsinki,

O-Ton: Vesa goldwasher

The most important thing about darkness is to be in peace ...

Übersetzer:

Das wichtigste an der Dunkelheit ist, Ruhe zu haben. Nicht in Eile zu sein.

O-Ton: Hannu and Jean-Claude:

Hannu:

Darkness and lightness on radio?

Jean-Claude:

Music – ugly sounds – city sounds

Hannu:

darkness is not an ugly thing

Jean-Claude:

make you afraid

Hannu:

positive

Jean-Claude:

symbol for death

Hannu:

cozy

Jean-Claude:

suffering

Hannu:

very warm experience – light in radio is easier. What do you think?

Jean-Claude:

White sounds

Autor:

(als Übersetzung)

Darstellung von Licht und Dunkelheit im Radio?

Durch Musik oder hässliche Stadtgeräusche

Dunkelheit ist nichts Hässliches.

Ein Symbol für Tod. Für Leid.

Ein angenehmes Erlebnis. Licht im Radio ist einfacher

Music: MR 5 Ylane

O-Ton: Kerttu

The light has come back again, and you start seeing shadows in the snow. In the dark time you don't have any shadows. It's difficult to see where the road goes. It's easier to move now when you have shadows and light.

Übersetzerin:

Das Licht kommt allmählich zurück und man kann wieder Schatten sehen.

Das erleichtert es sich zu bewegen. Denn während der dunklen Jahreszeit gibt es keine Schatten. Die Strasse zu erkennen ist deshalb schwer.

O-Ton: Mika/Sirpa

Mika: When light starts to

Sirpa: But I see it ... in the winter time the change in attitude

Mika: When light gets back during the spring, you begin to feel better and better. Almost like a different person. Nowadays the lamp gets rid of 90% of the symptoms.

Sirpa: 1st of May people get alive again. Here we go! Nice!

Mika: Now I feel active and happy during the winter.

Autor:

(als Übersetzung)

Wenn das Licht zurück kommt, fühlt er sich wie ein anderer Mensch.

Man sieht den Menschen den Winter oder Sommer an.
Die Lampe reduziert 90% seiner Symptome.
Am 1. Mai werden sie plötzlich wieder lebendig.
Im Winter fühlt er sich inzwischen Dank der medizinischen
Lampe gut.

SUMMER

O-Ton: Sounds of Dog, Birds and Water, Kerttu singing

O-Ton: Harald shows garden

O-Ton: HANNU AND JEAN-CLAUDE

Hannu: During the summer time, the light time of the year

Jean-Claude: As we followed these people who tend to be very
much adapted ..

Hannu: .. as everybody told us in Lapland they are very busy
hunting, fishing ...

Jean-Claude: ... life which goes along the nature ...

(Harald shows garden)

Hannu: We have to live this moment, in this season. Live in this
moment. Don't wait for the next one which is coming! Don't even
think about the future.

Jean-Claude: Maybe there it is easier!

Autor:

~~Die Menschen in Lappland leben im Rhythmus der Natur und
Jahreszeiten.~~

Der Sommer ist voller Aktivitäten. Man jagt und fischt.
Sammelt Beeren und Holz.

Es ist die Zeit der ewigen Tage. Der Mitternachtssonne.

Nachts um zwölf auf den Strassen Inaris sonnt sich die
Dorfjugend. Der Ort gehört jetzt ganz ihnen.

Die Infrastruktur bleibt aber auf Nacht gestellt. Die
Geschäfte, Kaffees und Bars sind längst geschlossen. Auch
wenn die Sonne scheint!

Eine gute Zeit zum Feiern.

Wer dazu zu müde ist, der schliesst einfach die Vorhänge.

Eine einfache Grundlehre des Lebens wird dort befolgt:

Lebe ganz in der Gegenwart, ~~und nicht in der Hoffnung auf~~
~~das, was erst kommen wird.~~

O-Ton: Harald shows garden

O-Ton: HARALD und MARGARETE

Harald: Ja, das ist eben der Reiz der Jahreszeiten. ~~Aber der Winter,~~
~~um es ehrlich zu sagen, ist eine schwere Zeit. Weil er sehr lange,~~
~~sehr kalt, sehr dunkel und sehr arbeitsreich ist. Das ganze~~
~~Brennholz zu machen. Eine harte Zeit. Und wenn das Frühjahr~~
kommt, dann erwartet man das mit Sehnen. Wenn der 16. Januar
kommt, dann wandern wir auf diesen Hügel hoch und schauen, ob
man die Sonne für einen ganz kurzen Augenblick am Horizont
sieht. Aber dann bleibt es noch lange dunkel. Es geht noch
mindestens zwei Monate, bis man sagen

Margarete: Aber wenn es dann hell wird, freut man sich natürlich

sehr.

O-Ton: on the Teno river, fishing ...

Autor:

Die Sami-Schriftstellerin Kerttu Vuolab ist im Sommer meist draussen.

Sie sammelt die für den Winter so lebensnotwendigen vitaminreichen Beeren. Oder sie fährt, wenn der Lachs auf seiner jährlichen Wanderschaft durch den Teno kommt, auf einem schmalen Holzboot mit ihrem Mann zum Fischen hinaus.

O-Ton: KERTTU

I like all the seasons of the year. Just like we need the light, we need the darkness. For rest and for life.

This is the time for fishing and time for light.

It feels right.

Übersetzerin:

So wie das Licht so benötigen wir auch die Dunkelheit. Zum Leben und Ausruhen.

Jetzt ist die Zeit zum Fischen. Die Zeit des Lichts.

O-Ton: Sinikka

During summer you collect energy for winter... Here in Lappland summer is so short that you are busy all the time.

I live fully all the time, this season. I don't wait for the next season. This is it.

Übersetzerin:

Im Sommer wird Energie für den Winter gesammelt.

Jede Jahreszeit lebt sie voll und ganz aus.

O-Ton: Sounds of Birds and River

O-Ton: Kerttu singing

O-Ton: Harald

Finnish sentence

<p><u>Hannu:</u> Darkness creates philosophy.</p> <p><u>Jean-Claude:</u> Maybe there it is easier to live in the moment!</p>	<p><u>Autor:</u> In der Dunkelheit wird man philosophisch. Vielleicht ist es dort einfacher, im Moment zu leben.</p>
--	--

Autor:

Das Naturschauspiel im Sommer versteht nur, wer die Landschaft im Winter gesehen hat. Nur die Zähesten unter den Tieren und Pflanzen haben sich an die harsche Umgebung gewöhnt.

Entsprechend karg und still bleibt es auch im Sommer in den finnischen Wäldern.

Ausgenommen von den lästigen Moskitos.

O-Ton: Harald

Harald: Ich habe eines festgestellt, wenn ich auf Finnisch rede, dann ist das wie ein Gedicht. Ich denke in Finnisch. Und in Deutsch, da ist nicht soviel Stimmung drin ... ich kann es nicht anders erklären.

Der Frühling ist wie eine Befreiung. Man kann heraus! Die schweren

Kleider weg ... man begrüsst die Sonne. Licht ist ein Energiespender! Man begrüsst jedes Lebewesen. Vom kleinsten Käfer, wenn die Ameisen aus den grossen Hügeln kommen, dann spricht man mit ihnen.

Das Licht bedeutet das Wiederkehren vom Leben. Sowohl für den Menschen wie für alle Tiere, die es gibt. Die sind tief verkrochen in ihren Höhlen und Spalten ... ein unglaubliches Naturschauspiel, das einen tief ergreift.

Margarete: Man erlebt es hier stärker als in Deutschland, weil es so krass ist. Diese lange dunkle Zeit und wenn dann das Frühjahr kommt, dann explodiert die Natur förmlich.

Harald: Ich habe ja lange in Indonesien gearbeitet als Ingenieur, und ich wurde dort fast so etwas wie gemütskrank. Keine Jahreszeiten. Der Verlust der Jahreszeiten bedeutet ... keine Spannung. Das ist immer gleich. Das ist auf die Dauer fast lähmend. Es gibt keinen Ansporn, kein Hoffen auf Etwas. Das macht niemals Wett das Erwachen im Frühling, das Kommen des Lebens. So eine Urform des Lebens. Das Wiederkommen vom Licht, von der Wärme.

O-TON: Goldwasher competition, Music

O-Ton: HANNU AND JEAN-CLAUDE

Jean-Claude: Do you think the drinking habits of finnish people have something to do with ...?

Autor:

Das Trinkverhalten der Finnen hat sicherlich mit den Lichtverhältnissen zu tun.

Hannu: Yes, I think it has something to do with lightness and darkness. After the dark time when the sun and light comes,

people are awake and alive and joyful, and one part of that is alcohol. But also in the winter time, when they gather, it is one way to handle the problem, to survive, to adapt yourself.

Autor:

Im Sommer, wenn die Leute wieder munter werden, wird Alkohol getrunken, um zu feiern.

Und im dunklen Winter, um zu überleben.

O-Ton: Midsummernight: Bar, voices, music,

Autor:

Blickt man sich um, dann scheinen die Finnen, egal ob Sommer oder Winter, tatsächlich immer gleich viel zu trinken ...

O-Ton: Hannu und Jean-Claude in Inari

Autor:

Der Wechsel der Jahreszeiten.

Jean-Claude: ... of autumn, winter,

Hannu: The change of seasons

Jean-Claude: I thought this rhythm of autumn, winter, you are more inside, you have more time to look at yourself and than life starts again spring is really nice!

Hannu: Some people in the south are waiting for the next one, they are not living at the moment.

Autor:

(als Übersetzung)

Der Wechsel der Jahreszeiten hat etwas Schönes.

Im Süden leben viele nur in Erwartung der nächsten Jahreszeit.

Autor:

Es ist der bekannte Widerspruch zwischen Leben in der Stadt und dem auf dem Land.

Wer in Lappland Probleme mit dem Licht hat, ist entweder weg in die Stadt gezogen - oder hat sich damit abgefunden.

Im Rhythmus der Natur zu leben erlaubt es, die dunkle Jahreszeit auch als eine Chance zu begreifen. Für mehr Ruhe und Innenschau.

Und sie regt an, den Sommer voll und ganz zu nutzen. Man feiert, ist draussen, oder besucht spontan mitten in der Nacht entfernte Freunde oder Verwandte.

In den ewigen, eis- und schneefreien Sommertagen, ist die Bewegung nicht mehr so eingeschränkt wie im Winter.

O-Ton: KERTTU

We have only 3 days left when we are heading towards the lightest time and then we turn back and start to go towards the darkness again.

For me it is as good time as ever.

Übersetzerin:

Nur noch drei Tage bis zum hellsten Tag.

Dann geht es wieder in Richtung Dunkelheit.

Für Kerttu Vuolab eine so schöne Zeit wie jede andere.

O-Ton: Conv H+J in Inari

It is raining now ... It's funny, that the weather can change so quickly. It was sunny and rather warm in the morning and now it is very windy and even cold.

Autor:

(als Übersetzung)

Es regnet.

Das Sommerwetter in Lappland ist unberechenbar. Am Morgen war es noch sonnig und warm, und jetzt ganz plötzlich ist es windig und kalt geworden.

Autor:

Der kurze Sommer Lapplands geht abrupt zu Ende. Von der Nachtlosigkeit, den ewigen Tagen des Sommers, ist bald nichts mehr übrig.

Langsam erobert sich die Nacht wieder ihren Raum.

WINTER

O-Ton: Ice breaking sound, city traffic

Musik: MR1 Aamora

O-Ton: Sinikka:

Sinikka:

When you compare with the dark time....

Hannu:

Do you change when the spring comes ?

Sinikka:

Yes, full of energy. I become wild and crazy. I would like to tell you what I ma using during kaamos time as medicin: sap of birch.... mobile phone

(Mobile phone ringing!!!!)

Übersetzerin:

Ob sie sich im Sommer anders fühlen wird, als jetzt im Winter?
Voller Energie wird sie sein.
Wild und verrückt

O-Ton: Kerttu

Here is a good place to sit down.

(Finnish)

When we build up this house I wanted to have a house with view to the river, because the river is never the same. If it is winter or summer. There are never two similar moments.

Übersetzerin:

Kerttu wollte ein Haus am Fluss, weil es hier nie zwei gleiche Momente gibt.
Weder im Winter noch im Sommer.

O-Ton: Helsinki streets in the winter

Musik: MR1 Aamora

	Hannu+JC:
	weiss
	white
if I experience the summer fully I	strahlend
am ready for the winter	radiating

<p>Wenn ich den Sommer voll und ganz genieße, bin ich bereit für den Winter.</p> <p>the same with me: I found a new way to ...</p> <p>accept the changes as something really nice ...</p> <p>Die Veränderungen als etwas Gutes anzunehmen</p> <p>I hate straight answers</p> <p>Er mag keine direkten Antworten und Erklärungen.</p> <p>maybe that is one answer</p> <p>this is not a straight answer.</p>	<p>hell</p> <p>bright</p> <p>blendend</p> <p>dazzling</p>
--	---

Autor:

Ruhe zulassen im Winter.

Der jeweiligen Jahreszeit angepasst leben.

Sich im vorgegebenen Rhythmus der Natur zu bewegen.

Das sind die Einsichten aus dem hohen Norden.

Wer in den Städten am Lichtmangel leidet, ist nicht gänzlich machtlos.

Hinauszugehen und den Tag im Winter zu verlängern, in den Randzeiten mit möglichst viel hellem Licht, das kann schon helfen.

Denn auch an einem grauen Tag ist das natürliche Licht

draussen noch immer heller als jedes Kunstlicht.

O-Ton: KERTTU

(Finnish sentence)

(English) One of the sad things about big cities is that they never sleep. They never have a rest. They are busy all the time. But human beings get exhausted when they don't have time for rest.

We need both, the darkness and the light. Without rest we use ourselves out.

When it is dark than we have to cool down. Take it easy and take a rest. Give time to ourselves.

Than we are strong enough again when there is light and time for activity. And can enjoy the work too.

Human beings don't stay in good condition without rest.

Übersetzerin:

Das Traurige an den Städten ist, dass sie nie zur Ruhe kommen.

Der Mensch wird schwach und krank, wenn er sich nicht ausruht.

Wir brauchen beides:

Das Licht wie die Dunkelheit.

Autor, Übersetzerin, Übersetzer:

DAS LICHT DER DUNKELHEIT

Finnische Impressionen aus endlosen Tagen und Nächten

Feature von

Jean-Claude Kuner und Hannu Karisto

es sprachen:

Barbara Schnitzler

Wolfgang Condrus

und der Autor

mit: Kerttu Vuolab, Margarete und Harald Helander, Sinikka und Seppo
Saraspää, Timo Soppela u.a.

Mitarbeit und Ton: Kai Rantala

Technik: Peter Kainz

Komposition und Regie: Jean-Claude Kuner

Redaktion: Walter Filz

Eine Produktion des Südwestrundfunks mit dem
Norddeutschen Rundfunk, dem Deutschlandfunk, Yleisradio
Helsinki und ABC Sydney 2009.