

Winterschwimmen

Brunnen



Kälte statt Krise: Wie kaltes Wasser die Psyche stärkt

Immer mehr Menschen entdecken in der Kälte eine Kraftquelle für die Psyche – so auch Asita Streit, welche durch das kalte Wasser zu neuem Lebensmut fand.

Schon als Jugendliche kämpfte Asita Streit mit Depressionen. «Ich verlor das Vertrauen in mich und das Leben», sagt sie rückblickend. Die Anzeichen kamen schleichend – Erschöpfung, Anspannung, das Gefühl, nicht zu genügen. «Ich dachte, ich müsse einfach stärker sein, weitermachen, funktionieren. Doch irgendwann brach alles zusammen. Mein Körper zog die Notbremse. Es war, als hätte ich die Warnlichter im Auto nicht gesehen oder immer wieder weggedrückt, bis das ganze Auto mitten auf der Autobahn zum Stillstand kam.»



In dieser Zeit fühlte sich Asita Streit unerwünscht und unverstanden. «Die Stimme der Verzweiflung wurde immer lauter», erinnert sie sich im Gespräch mit dem «Boten». Getrieben von dem Wunsch zu sterben und überzeugt, keinen anderen Weg mehr zu sehen, stieg sie eines Tages in die kalte Aare.

«Ich wollte meinem Leben ein Ende setzen. Doch als ich im Wasser war – in meinem Element – holte mich die Kälte zurück. Mir wurde bewusst, dass ich das, was ich gerade spürte, nie mehr erleben könnte, wenn ich jetzt ginge. Ich wollte schwimmen. Ich wollte leben», sagt sie. Das Wasser und die Kälte hätten sie zurückgeholt.

Es geht darum, sich selbst zu spüren

Diese Erfahrung wurde zum Wendepunkt. Schon früh fühlte sich Asita von der Kälte angezogen, von ihrer Klarheit und stillen Kraft. Zehn Jahre später fand sie in Island bewusst zum Eisbaden und damit zu sich selbst. «Ich spürte: Das ist mein Element. Ich fühlte mich lebendig und klar.»

«Das Risiko, als verrückt zu gelten, weil ich ins eiskalte Wasser steige, um darin zu schwimmen, nehme ich in Kauf, da ich weiss, dass ich verrückt werde, wenn ich es nicht tue.» Asita Streit

Asita Streit ist mit ihren Erfahrungen nicht allein. Heute begleitet sie selbst andere Menschen in die Kälte. «Es geht darum, sich selbst zu spüren. Im kalten Wasser bin ich im Hier und Jetzt. Mein Gedankenkarussell stoppt. Ich spüre meinen Körper und mich und finde so zu mir.»

Die Erfahrungen, die sie in der Kälte macht, helfen ihr auch im Alltag. «Ich weiss, was Stress in mir auslöst – und wie ich damit umgehen kann.» Dass ihr die Kälte guttut, wusste Asita Streit schon lange. «Früher kannte ich einfach niemanden, der im Winter schwimmen ging. Es gab keine Orte, kein Wissen, keinen Austausch.» Sie habe sich am Aussen orientiert, statt der eigenen Intuition zu folgen. «Heute weiss ich: Die Kälte tut mir gut, und sie gehört zu mir. Das Risiko, als verrückt zu gelten, weil ich ins eiskalte Wasser steige, um darin zu schwimmen, nehme ich in Kauf, da ich weiss, dass ich verrückt werde, wenn ich es nicht tue.»

Das passiert in Körper und Geist durch die Kälte

Während die körperlichen Vorteile von Kälteanwendungen – etwa die Förderung der Durchblutung, die Linderung von Entzündungen und eine schnellere Regeneration – gut dokumentiert sind, steckt die Forschung zu ihren Auswirkungen auf die Psyche noch in den Anfängen. Noch ist wenig erforscht, wie genau Kaltbaden auf die Psyche wirkt.

Fakt ist aber: Der Körper reagiert beim Eintauchen in kaltes Wasser mit einem starken Stressimpuls. «Das sympathische Nervensystem springt an, Blutdruck und Herzfrequenz steigen, die Atmung beschleunigt sich. Dabei wird eine Flut von Noradrenalin ausgeschüttet, einem Botenstoff, der Antrieb, Aufmerksamkeit und Stimmung beeinflusst», erklärt der Brunner Arzt Rommel Jadaan.



Jadaan ist überzeugt von der positiven Wirkung der Kälte auf die Psyche. Zwar sei die Studienlage noch dünn, doch die physiologischen Reaktionen sprächen eine klare Sprache. Bereits kurze Kältereize von zwei bis drei Minuten können den Noradrenalin Spiegel auf das Zweibis Dreifache erhöhen. Auch Adrenalin und Dopamin werden aktiviert. Diese Botenstoffe würden anregend und stimmungsaufhellend wirken. Noradrenalin bleibt dabei länger erhöht und wird besonders mit einer positiven Stimmung in Verbindung gebracht.

Wer regelmässig in die Kälte geht, trainiert zudem sein Nervensystem. Der anfängliche Schock wird kleiner, die Stressreaktionen stabiler. Manche Forschende sprechen sogar von einem «Trainingseffekt» für die emotionale Widerstandskraft.

«Da depressive Störungen oft mit niedrigen Noradrenalinwerten einhergehen, liegt es nahe, dass Kälteanwendungen ähnlich wirken könnten wie bestimmte Antidepressiva, die diesen Botenstoff verstärken», so Jadaan im Gespräch mit dem «Boten». «Regelmässige Kälteexposition kann eine interessante präventive oder unterstützende Rolle spielen, besonders bei Jugendlichen mit psychischen Belastungen oder einer längerfristigen Therapieperspektive.» Doch der Arzt betont auch: «Kältebaden ist kein Ersatz für eine Therapie. Wer an einer Depression leidet, soll sich unbedingt in ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung begeben.» (ip)

Winterschwimmen Brunnen

«Es geht nicht um den inneren Schweinehund»

Winterschwimmen erlebt einen Boom, oft mit sportlichem Ehrgeiz und Leistungsdenken. Kälte-Coach Martin Rohner sieht das anders. Für ihn ist Kälte kein Wettkampf, sondern ein Werkzeug für mentale Stärke und Präsenz.

«Eisbaden hat vielerorts eine Art Hochleistungscharakter bekommen», sagt Mental- und Kältecoach Martin Rohner, welcher am 15. November auch am Tell-Winterschwimmen in [Brunnen](#) engagiert sein wird. «Viele verbinden Kältebaden mit dem Überwinden von Grenzen und damit, den inneren Schweinehund zu besiegen, einander anzuregen, sich an anderen zu messen und die eigene Messlatte immer höher zu legen. Doch all das hat mit der ursprünglichen Idee des Kältebadens wenig zu tun», so Rohner und ergänzt: «Wir gehen einen Schritt zurück und sagen, dass es eben nicht darum geht, Grenzen zu verschieben, sondern sie bewusst zu erfahren, auszudehnen.»

Die Kälte sei dabei ein kraftvolles Werkzeug, um Präsenz, Klarheit und mentale Stärke zu fördern. Martin Rohner arbeitet mit Menschen in Grenzsituationen und versteht Kälte als wirksames Werkzeug für mentale Gesundheit. Das Eintauchen in kaltes Wasser ist für ihn ein radikales Mittel, um gedanklich zur Ruhe zu kommen. «Die Kälte zwingt uns, ganz im Moment zu sein – messerscharf: Da bin ich, und da das andere.»



Niederschwellige Unterstützung bei Belastungen

Schon Temperaturen unter 18 Grad lösen physiologische Reaktionen aus. Zuerst wird das sympathische Nervensystem aktiviert, der Teil des vegetativen Nervensystems, der den Körper in Stress- oder Gefahrensituationen aktiviert und auf Leistungssteigerung ausrichtet. Herzschlag, Atmung und Aufmerksamkeit steigen. Durch bewusstes, ruhiges Atmen wird danach das parasympathische System angesprochen: Der Körper beruhigt sich, der Geist folgt. «Diese Erfahrung lässt sich in den Alltag übertragen, etwas Unangenehmes wahrzunehmen, ruhig zu bleiben und zu spüren, dass man es aushalten kann.»

Kälte-Coach Martin Rohner sieht Kälte nicht als medizinische Therapie, sondern als niederschwellige Unterstützung bei seelischen und körperlichen Belastungen. «Wir haben einen Notstand in der psychischen Versorgung, zu wenige Therapieplätze. Viele Menschen könnten mit einfachen Massnahmen abgeholt werden.» Der Verein Kältenetzwerk mit Sitz in Brunnen führt derzeit eine Umfrage zum Thema «Kaltbaden und Kälteanwendungen als Therapie» durch. «Über 88 Prozent der Teilnehmenden berichten von einer Verbesserung ihres Zustandes nach der Anwendung», heisst es seitens des Vorstands.



Tell-Winterschwimmen: Am Samstag, 15. November, ab 8.30 Uhr im Lido in Brunnen, traditionelles Winterschwimmen im See, Anfängerkurse und Kurse für Fortgeschrittene sowie diverse Vorträge.