# Kälte statt Krise: Kaltes Wasser stärkt die Psyche

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

**Petra Imsand**

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 Streit 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.»

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.»

**Hinweis**
Tell-Winterschwimmen: Diesen Samstag, am 15. November, ab 8.30 Uhr im Lido in Brunnen, traditionelles Winterschwimmen im See, Anfängerkurse und Kurse für Fortgeschrittene sowie diverse Vorträge (siehe Seite 8).

> «Ich wollte meinem Leben ein Ende setzen. Doch als ich im Wasser war, holte mich die Kälte zurück.»
>
> **Asita Streit**

Asita Streit bietet am Tell-Winterschwimmen in Brunnen Begleitungen für Angehörige und Betroffene an. Bild: zvg

## «Geht nicht um inneren Schweinehund»

**Brunnen** «Eisbaden hat vielerorts eine Art Hochleistungscharakter bekommen», sagt Mental- und Kältecoach Martin Rohner, welcher am Samstag 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 anzuspornen, 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.»

Bote Medienpartnerschaft

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. *(ip)*

Mentalcoach Martin Rohner im kalten Wasser. Bild: zvg

# Einsam sein: So schlecht ist es für unsere Gesundheit

Einsamkeit betrifft viele ältere Menschen – auch im Kanton Schwyz. So vielfältig sind Ursachen und Auswirkungen.

Jeder dritte Mensch in der Schweiz ist einsam. Bild: Keystone

**Petra Imsand**

Jede dritte ältere Person in der Schweiz ist einsam. Besonders stark tragen biografische Ereignisse wie der Tod des Partners oder von nahestehenden Personen, aber auch schwierige Familienverhältnisse zur Vereinsamung bei. Ebenso können eingeschränkte finanzielle Mittel oder eine Überforderung im Alltag, bei der keine Unterstützung angenommen wird, die Einsamkeit verstärken. Das ist auch im Kanton Schwyz der Fall.

Um Betroffene zu erkennen, verlassen sich die Fachleute bei Pro Senectute Kanton Schwyz nicht auf Vermutungen: «In der Sozialberatung sprechen wir das Thema direkt an. Wenn eine gute Beziehung zu den Klientinnen und Klienten besteht, erhalten wir meist eine offene und ehrliche Rückmeldung», sagt Filip Zlatanov, Fachleiter Beratung.

### Erhöhtes Risiko für Demenz oder Angstzustände

Einsamkeit ist nicht nur ein seelisches, sondern auch ein körperliches Risiko. «Das erhöhte Risiko für Demenz, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Angstzustände ist wissenschaftlich belegt», betont Zlatanov weiter.

Pro Senectute setzt daher auf langfristige Strategien, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Ziel ist es, Seniorinnen und Senioren kontinuierlich zu unterstützen sowie auch neue Dienstleistungen zu prüfen, die auf den Bedarf reagieren. «Prävention ist ebenfalls ein wichtiges Thema, worauf sicherlich mehr Fokus gelegt werden soll», so Zlatanov.

### Kurse in Bildung, Sport oder Kultur helfen

Ein wirksames Mittel gegen Einsamkeit ist die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Pro Senectute bietet dafür zahlreiche niederschwellige Angebote an – etwa Kurse in Bildung, Sport und Kultur oder Möglichkeiten zum freiwilligen Engagement.

Auch die Sozialberatung selbst spielt ausserdem eine wichtige Rolle. Sie unterstützt ältere Menschen bei finanziellen und gesundheitlichen Fragen, die besonders häufig nachgefragt werden.