



Winterschwimmen

Gedankenstille finden

Die Kombination von Winterschwimmen und Yoga ist ein absolutes Dream-Team, wenn es um den Erhalt und die Verbesserung unserer physischen und psychischen Gesundheit geht.

Das Eintauchen ins kalte Wasser ermöglicht immer wieder neue Erfahrungen und Erkenntnisse im Innen und im Aussen.

Text: Gerda Imhof* Bilder: Gergely Molnar

Im Sommer 2017 begann ich dank Inspiration aus meinem Freundeskreis mit dem Praktizieren der **Wim Hof Methode**, die aus Kältraining, Atemübungen und mentalen Techniken besteht. Dieses Training fand im Dezember 2017 seinen Abschluss mit einer einwöchigen Winterexpedition nach Polen, die für mich in jeglicher Hinsicht lebensverändernd war. Seither praktizierte ich das Winterschwimmen in Luzern, zuerst alleine und seit September

2018 auch mit einer internationalen Gruppe Gleichgesinnter.

In den letzten Monaten beschäftigte mich die Frage immer wieder, was genau mich zeitweise fast regelmässiger ins kalte Wasser als auf die Yogamatte zieht.

Einen Teil der Antwort eröffnete sich mir diesen Sommer am europäischen Yogakongress in Zinal während des abendlichen Bads im Gletscherbach Navisence. Umgeben von einer phantastischen Bergwelt, war

dies ohne Zweifel der glücklichste Moment des Tages und plötzlich, während ich nach dem Gletscherbad noch halbnass dastand, fiel es mir wie Schuppen von den Augen: **Citta vritti nirodha** – das ist das verbindende Element zwischen Winterschwimmen und Yoga.

Hartnäckiges Gedankenkarussell

«(Yogas) citta vritti nirodha» (Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der



dauernd sich verändernden mentalen Muster) ist der zweite Vers aus Patanjalis **«Yoga Sutra»**, in dem der Zustand und das Ziel des Yoga beschrieben werden. Diese Gedankenstille oder Ruhe im Geist ist ein Zustand, von dem alle auch nur halbwegs seriös Yogapraktizierenden schon oft gehört haben – und der oft so schwer zu erreichen ist. Wohl alle, die schon einmal meditiert haben, kennen das Gedankenkarussell, das sich manchmal trotz allerredlichsten Bemühungen einfach nicht abstellen lässt.

Anders ist es beim Winterschwimmen. Was ich zuvor schon so viele Male erlebt hatte, wurde mir in Zinal zu ersten Mal so richtig bewusst – je kälter das Wasser, desto ruhiger der Geist. Die **körperlichen Empfindungen beim Eintauchen ins eiskalte Wasser sind so stark**, dass keine Gedanken Platz haben. Dieses Eintauchen in die Stille wirkt unglaublich erfrischend und energetisierend. Gerne vergleiche ich es mit dem Neustart eines eingefrorenen Computers. Alle fehlerhaften Programme laufen danach wieder einwandfrei. Die Zuverlässigkeit, mit der sich die Gedankenstille beim Winterschwimmen einstellt, ist wohl der Grund, warum

ich manchmal den Sprung ins kühle Nass der Praxis auf der Yogamatte vorziehe.

Augenmerk auf die Gesundheit

Seit Zinal haben sich für mich noch weitere Parallelen zwischen Winterschwimmen und Yoga herauskristallisiert. Im Yoga wie auch im Winterschwimmen geht es unter anderem um den Erhalt unserer physischen und psychischen Gesundheit.

Im Yogakontext wird der gesundheitsfördernde Aspekt einer regelmäßigen Yogapraxis bereits in der klassischen Yogaschrift **«Hatha Yoga Pradipika»** erwähnt, in der den jeweiligen Yogaübungen teilweise recht abenteuerlich anmutende Wirkungen zugeschrieben werden. Beispielsweise wird der Lotositz als «Vertreiber aller Krankheiten» beschrieben (HYP I.48).

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Winterschwimmens sind zwar nicht ganz so wundersam, aber trotzdem beachtenswert. Sie reichen von der **Stärkung des Immunsystems** (Erkältungen ade!) über die

«Je kälter das Wasser, desto ruhiger der Geist!»

«Glücksgefühle haben für mich
mit Dankbarkeit zu tun.»



Verbesserung des Blutkreislaufs (z.B. weniger oft kalte Hände und Füße) bis hin zu **Verbesserungen der psychischen Gesundheit**.

Glückseligkeit

Das bereits beschriebene Abschalten der Gedanken hat nämlich einen sehr wichtigen Nebeneffekt, dem wir im Yoga ebenfalls begegnen. Was in den **Upanishaden** mit *ananda* – Glückseligkeit – beschrieben wird, lässt sich für mich beim Winterschwimmen ganz unmittelbar erleben. Immer wieder faszinieren mich die glücklichen Gesichter der Schwimmerinnen und Schwimmer. So sehr, dass ich mir schon überlegt habe, ein Fotoshooting vorher/nachher mit den Schwimmenden zu machen. Die Glücksgefühle, die das Winterschwimmen auslöst, haben für mich nicht mit etwas Bestimmtem zu tun, sondern kommen aus einem ganz tiefen Ort in uns drin und haben etwas zu tun mit einer tiefen Dankbarkeit und Freude, am Leben und lebendig zu sein. In der Yogaphilosophie würden wir vielleicht *atman* (Seele) oder *purusha* (Geist, Mensch) dazu sagen.

Die Glücksgefühle, die das Winterschwimmen auslöst, sind auch der

Grund, weshalb es vor allem in England zur Behandlung von Depressionen eingesetzt wird. Ein schönes Beispiel der Wirkung des Winterschwimmens bei einer Frau mit Angstzuständen zeigt die BBC-Dokumentation auf YouTube «The Doctor Who Gave Up Drugs».

Zusammen unterwegs

Ein weiteres Element, das heutzutage im Yoga und wohl auch in unserer individualistischen Gesellschaft oft etwas zu kurz kommt, wird beim Winterschwimmen auf unvergleichliche Art und Weise erfahrbar. Man kann alleine winterschwimmen, doch es ist für mich um ein Vielfaches toller, dies in einer Gruppe zu

tun. Das **Gemeinschaftsgefühl**, das während des Schwimmens und beim Tee oder der Suppe nach dem Schwimmen entsteht, ist unendlich kostbar. Bereits nach kurzer Zeit hat sich aus unserer Schwimmgruppe eine Art *sangha* entwickelt – eine Gemeinschaft, die urteilsfrei Menschen jeglicher Herkunft, jeglichen Alters, jeglichen Geschlechts aufnimmt. Eine Gemeinschaft, die einander auch neben dem Schwimmen unterstützt und in herausfordernden Lebensphasen Halt gibt. ☺

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH und Outdoor Guide in Luzern.
www.gerdaimhof.ch



Come swim with us!

gi. Wer Lust hat, auch einmal mitzuschwimmen, ist jederzeit herzlich in Luzern willkommen. Das Winterschwimmen ist kostenlos und findet jeden Dienstag um 12 Uhr und jeden Samstag um 9 Uhr in der «Ufeschöttli» statt.

www.winterswimming.ch / gerda@winterswimming.ch