



VON DER WARMDUSCHERIN ZUR STRAHLENDEN EISKÖNIGIN

NICHTS EUPHORISIERT SO SEHR, WIE EINE HERAUSFORDERUNG GESCHAFFT ZU HABEN. UNSERE KOLLEGIN HAT SICH DER EISIGEN KÄLTE AUSGESETZT – UM MEHR DRIVE IN IHR LEBEN ZU BRINGEN


 EMOTION
LÄDT
EIN

Text Lena Schindler

W

Wer unter der Dusche schon mal versehentlich den Temperaturregler verstellt hat, der kennt dieses Gefühl: Es ist schrecklich und wunderbar zugleich. Die Kälte sticht wie Nadeln auf der Haut, der ganze Körper gerät in Alarmbereitschaft, wir halten den Atem an, sind schlagartig hellwach, spüren eine Welle von Energie, die über uns schwappt.

In letzter Zeit habe ich mir angewöhnt, absichtlich in Richtung blaue Markierung runterzudrehen, mit einer Mischung aus unheilvoller Vorahnung und Freude auf das Danach. Denn so lebendig wie nach einem Kälteschock fühle ich mich in meinem Alltag nicht oft. Diese versteckte Kraft kommt viel zu selten zum Vorschein. Denn darüber kleben all die Erledigungs-Post-its in Neongelb, die kaum mehr die Schreibtischoberfläche erkennen lassen. Auf die Frage, „Wie geht’s?“, antworte ich meist ehrlich: „Ich weiß es nicht.“ Tatsächlich bin ich oft so getrieben, dass ich mir wie abgeschnitten von meinem Gefühlsleben vorkomme. Meine Lieblingslieder sind inzwischen „No Pressure“ von The Kooks und „Du musst gar nix“ von Die Sterne. Ich wünschte, ich dürfte wirklich mal nichts tun. Oder hätte mehr Drive, damit ich das, was das Leben von mir will, wieder mit mehr Leichtigkeit und Freude hinbekomme.

Darum trage ich an diesem Vormittag eine ziemlich eigenwillige Kombi aus Unterwäsche, Socken in Filzpantoffeln und Lederfäustlingen. Ich habe mich in das Kältekammerzentrum Cool.zoone in Hamburg-Hoheluft vorgewagt, um mich extremer Kälte auszusetzen. Schon beim Gedanken daran, gleich in diesen überdimensionalen Kühlschranks zu steigen, bekomme ich eine Gänsehaut. Minus 85 Grad herrschen dort drinnen. Eine Vorstellung davon, was das wirklich bedeutet, habe ich nicht. Auch nicht, wie ich das körperlich wegstecke. Gewicht, Größe, Hauttyp und Infos über meinen Gesundheitszustand habe ich vorher in eine App eingetippt. Außerdem den Grund für meinen Besuch. Die Kryotherapie, so der Fachbegriff, wird auch gegen Schmerzen, ►

ONLINE-EVENT:

Winterblues ade – mit mentaler Power durch die dunkle Jahreszeit

Für viele Menschen ist der Sommer mit viel Licht und Wärme die liebste Jahreszeit. Werden im Herbst die Tage kürzer und kühler, sinkt häufig auch die Stimmung. Es fehlt Sonne und Bewegung, der Jahreswechsel steht an – für viele eine Zeit des Rückblicks und der Nachdenklichkeit.

Mit einem positiven Mindset kann es gelingen, diese Zeit gut zu gestalten, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und Dinge zu genießen, die uns guttun.

In der kostenfreien, digitalen Veranstaltung vom Fürstenberg Institut und EMOTION geben Ihnen ExpertInnen des Fürstenberg Instituts Inspiration und hilfreiche Tipps, um dem Winterblues vorzubeugen und gut durch die dunkle Jahreszeit zu kommen.

Es erwarten Sie eineinhalb Stunden positive Power mit wertvollen Psychologen-Insights, interaktivem Talk und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

DIENSTAG, 30. NOVEMBER, 18:00 UHR

(Dauer ca. 1,5 Stunden)

Austausch, Inspiration und Stärkung – mit uns gehen Sie positiv durch die dunkle Jahreszeit!
Melden Sie sich jetzt kostenfrei zu unserer digitalen Veranstaltung an:

www.fuerstenberg-institut.de/winterblues-ade

Die Veranstaltung findet digital über Zoom statt. Den Teilnahmelink erhalten Sie nach der Anmeldung automatisch.

emotion

FÜRSTENBERG
INSTITUT

zur Kalorienverbrennung oder Verbesserung des Hautbildes genutzt. Was ich will: Vitalität, bessere Stimmung, weniger Stress.

Die App errechnet, dass dreieinhalb Minuten für mich genau richtig sind. Klingt kurz? Ansichtssache. Mein Herz klopft, als ich die Tür zur Kammer öffne. Über die Kopfhörer läuft meditativer Plätschersound, ich sehe Eisschollen über den Bildschirm gegenüber gleiten. Es ist kalt, bitterkalt, aber nicht so wie befürchtet. Eher wie ein abruptes Aufwachen. Diese trockene Kälte ist fast besser auszuhalten als eine kalte Dusche. In der Scheibe spiegelt sich mein Gesicht, die Haare haben eine weiße Haube, auch die Wimpern sind weiß. Erst stehe ich starr, dann durchströmt mich Energie. An Oberschenkeln und -armen beißt die Kälte besonders. Ich verspüre den Impuls, zu springen oder zu tanzen, um sie besser auszuhalten, aber es heißt, je ruhiger man sich verhält, desto größer der Effekt. So beiße ich die klappernden Zähne zusammen, konzentriere mich auf den Atem und die Neonröhre in Rosa, die anzeigt, wie lange ich noch drin bleiben muss – oder darf?

„Die Wissenschaft sagt, dass es nach Kälteanwendungen zur Ausschüttung von Glückshormonen kommt“

Menschen wie der Extremsportler Wim Hof schwören auf Kälte für mehr Power. Der Niederländer taucht sogar in zugefrorenen Seen, stand schon knapp zwei Stunden in einem Eisbad. Hat aber auch mal klein angefangen. „Man muss respektvoll mit der Kälte umgehen“, sagt er: „Wer langsam und behutsam vorgeht, kann mental und körperlich von ihr profitieren.“ Es geht darum, das Immunsystem zu stärken und die Lebensgeister zu wecken, damit es im Inneren wieder wärmer wird.

Nach meiner ersten intensiven Kälte-Erfahrung fühle ich mich euphorisiert. Bin aber nicht sicher, ob dieses Hochgefühl einfach nur daher kommt, dass ich überlebt habe. Doch auch die Wissenschaft sagt, dass es nach Kälteanwendungen zur Ausschüttung von Glückshormonen kommt.

Wer seinen Körper an immer niedrigere Temperaturen gewöhnt, trainiert auch seine Gefäße und Blutbahnen. Außerdem werden Sauerstoff und Nährstoffe besser durch den Körper transportiert. „Die Kälte ist ein Stressor, ein Element der Natur“, sagt Wim Hof: „Indem wir uns ihr aussetzen, können wir auch resistenter gegen andere Stressoren wie Viren, Bakterien oder Arbeitsstress werden.“

K

Klingt gut. Und ist für mich Motivation genug, für eine Woche alle zwei Tage in die Kältekammer zu steigen. Ich fühle mich an diesen Tagen wie nach einer Strong-Fitness-Einheit im Sportverein, ich habe viel Durst und großen Appetit. Energie spüre ich vor allem in den Stunden nach der Anwendung, zum Abend dann eine tiefe Entspannung.

Okay, Eisbox kriege ich also hin. Aber bin ich bereit, für das gute Gefühl danach noch eine Schippe Sadismus draufzulegen? Wie mag es wohl sein, im deutschen Oktober draußen baden zu gehen? Schon der Gedanke daran ruft sehnsuchtsvolle Bilder von Wärmflaschen und dampfendem Tee in mir hervor. Beides habe ich dabei, als ich meine Picknickdecke an einer verwaisten Bade- stelle am Schaalsee ausbreite. Außentemperatur: 16 Grad, Wassertemperatur: 14 Grad – wenn man den Locals glaubt. Denn die Tafel, an der die mit Kreide geschriebenen Zahlen sonst Lust auf Sommer und Baden machen, ist mitsamt dem Eisstand verschwunden. Für Menschen wie Wim Hof hätten solche Werte wohl Thermenanmutung, für mich eher was von Arktis.

Mein klarer Vorsatz lautet trotzdem: ohne Zögern reinzugehen, kein langwieriges Rantasten, das alles nur schwerer macht. Ich spare mir also den Temperaturtest mit der Hand, laufe mit schnellen Schritten hinein, merke, wie die Kälte an den Füßen schmerzt. Ich werfe mich ins Wasser, fange an zu schwimmen, habe kurz Angst, dass mir das Herz stehen bleibt. Es verschlägt mir den Atem, aber es hat auch etwas Kraftvolles, die Haut am ganzen Körper fühlt sich wie ein eingelaufenes Spannbettlaken an. Nach anderthalb Minuten komme ich wieder raus. Und wundere mich, dass ich nicht friere, die Luft kommt mir fast warm vor. Eine Schockreaktion? Ich freue mich so sehr über diese Erfahrung, bin so voller Stolz, dass ich mir einbilde, der Kormoran im Schilf würde anerkennend zu mir rüberschauen. Gleich noch mal rein! Ohne mich zwischendrin abgetrocknet zu haben, klettere ich über die Leiter am Steg ins Tiefe, schwimme ein paar Meter, versuche, ruhig zu atmen. Beim Rauskommen sehe ich wahrscheinlich ähnlich glücklich aus wie die unerschrockenen Ostsee-Schwimmer*innen, denen ich im Winter manchmal zusehe. Als ich mich in mein Handtuch wickle, glühen meine Wangen, es ist, als hätte sich jede Zelle meines Körpers geöffnet. Ich beobachte die Zugvögel am Himmel, die sich in Richtung Süden aufmachen. Um dem zu entkommen, worauf ich mich plötzlich fast ein wenig freue. Schließlich habe ich gerade erst die Badesaison eröffnet. 