

Meine Erfahrungen mit dem Atmen im Kaltwasser von Andreas Spornberger

Mein Zugang zum Wasser

Vorausschicken möchte ich, dass ich ein Wasserfan bin. Ich habe in der Badesaison fast immer Handtuch und Badehose mit dabei, so dass ich, wenn es sich ergibt, für alle Fälle für ein kurzes Bad gerüstet bin. Am liebsten bade ich in natürlichen Gewässern, wann immer ich Gelegenheiten dafür finde. Ein Bach braucht nur so tief sein, dass ich im Liegen mit Wasser bedeckt bin, schon bin ich an einem heißen Tag drinnen. Flussläufe, mit halbwegs sauberem Wasser, die sich zum Baden eignen, Seen und das unglaubliche Meer lass ich natürlich auch nicht aus. Das Eintauchen mit meinem Körper ins Wasser ist für mich eine ganzheitliche, sinnliche Erfahrung, die mich auf verschiedenen Ebenen reinigt, erfrischt und ganz ins Hier und Jetzt bringt. Wenn ich unter Wasser schwimme, fühle ich mich wie ein Fisch, total verbunden mit diesem Element. Daher liebe ich die warme Jahreszeit. Ich bin zwar auch manchmal in sehr kaltem Wasser baden gegangen, z.B. im Sommer in Bergseen oder im Herbst noch in der Donau, aber nicht im Winter. Zur kalten Jahreszeit habe bzw. mittlerweile hatte ich deshalb ein eher zwiespältiges Verhältnis, hieß es doch für mich, auf etwas, was ich sehr liebe, verzichten zu müssen.

Verbundenes Atmen im kalten Wasser

Im Rahmen der ATMAN-Ausbildung zum Atemlehrer habe ich das Kaltwasser-Rebirthing kennen gelernt. Ende April bin ich mit unserer Gruppe ganz langsam von der Zehenspitze bis zum Kopf ins eiskalte Wasser der Ybbs hinein gegangen, und wir haben dabei intensiv verbunden geatmet. Wenn beim Eintauchen ein Schmerz im Körper spürbar wurde, haben wir so lange intensiv hin geatmet, bis es erträglich war, erst dann sind wir weiter gegangen. Die Erkenntnis, dass eine Grenze sich verändern kann, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit und dem Atem hin spüre, war für mich sehr wertvoll. So sind einige von uns und auch ich selbst nach und nach mit dem ganzen Körper eingetaucht und ziemlich lang im kalten Wasser verblieben. Es war eine sehr kraftvolle und ekstatische Erfahrung, ich habe meinen Körper richtig heiß gespürt im kalten Wasser. Nach einiger Zeit ist das ganze plötzlich gekippt. Ich habe angefangen zu zittern, und bin nur mit Mühe und auf allen vieren irgendwie aus dem Wasser gekrochen, wo ich sofort von Assistenten in warme Decken gewickelt wurde. Ich habe am ganzen Körper gezittert und mit den Zähnen geklappert. Mein Körper war extrem unterkühlt, und ich habe nachher im Warmen sicher eine Stunde gebraucht, um wieder in den Normalzustand zu kommen. Ich habe diese

Methode einige Male in der Gruppe oder auch für mich alleine in etwas kürzerer Form angewandt.

Kaltwasseratmen nach Wim Hoff

Letzten Winter hat mich ein Freund zum „Eisbaden“ eingeladen und mir dazu einen Link zu Wim Hoff geschickt. Dieses Video vom „Iceman“ hat mich sofort fasziniert, vor allem die Möglichkeit auch im Winter ins Wasser zu gehen. Ein paar Tage später habe ich mich mit ihm bei einem kleinen Bach ganz in der Nähe von mir zu Hause getroffen. Es war Anfang Jänner und ein sehr kalter Tag, der Bach war komplett zugefroren, bis auf eine kleine offene Stelle nach einem Wasserfall, die etwa gut einen Meter tief war, gerade breit genug, dass ein Mensch dort sitzen konnte. Nach tiefem Atmen und ein paar vorbereitenden Aufwärmübungen hat sich dann zuerst mein Begleiter dort kurz hingehockt, vielleicht für eine halbe Minute. Ich bin ihm dann gefolgt, nur für ein paar Sekunden war ich im Wasser, und bin auch nur knapp bis zum Bauch eingetaucht. Ich hab zuerst fast keine Luft bekommen, dann hab ich durch intensives Atmen es doch noch kurz ausgehalten. Meine Hände und Füße konnte ich kaum mehr spüren, als ich aus dem Wasser heraus ging. Mit äußerster Mühe gelang es mir, die Schuhe zuzuschnüren. Das Körpergefühl danach war sehr eigen und ungewohnt, ein Prickeln speziell um den Bauch herum, sehr angenehm. Die Kälte besonders in den Füßen, die sich lange wie gefroren anfühlten, war noch spürbar, als wir uns später bei mir zu Hause mit einem heißen Tee aufgewärmt haben.

In den nächsten Wochen, je nach Gelegenheit so alle zwei bis drei Tage, habe ich dann immer wieder probiert, allein ins Wasser zu gehen. Von Tag zu Tag ist es leichter gegangen, bald konnte ich schon die von meinem Freund empfohlene halbe Minute ohne Bewegung und bis zur Brust im Wasser eingetaucht aushalten, und mich manchmal dabei sogar schon etwas entspannen. Im Februar habe ich das Ganze als Übung der Selbstdisziplin dann für zwei Wochen jeden Tag gemacht. Es war aufwändig, mir jeden Tag die Zeit für meine „Kaltwassermeditation“ zu nehmen, aber es ist gegangen. Mein Körper hat sich immer mehr ans kalte Wasser gewöhnt, es ist von Tag zu Tag leichter gegangen.

Die „Technik“

Zu Beginn wird mit einer schnellen Zwerchfellatmung Energie aufgebaut, ca. 30 Atemzüge schnelles Ein- und Ausatmen. Dann wird nach dem Ausatmen die Luft angehalten, so lange es geht, dann wieder einatmen, die Energie hinaufziehen zum 3. Auge und wieder die Luft anhalten und nach ca. 15 Sekunden wieder ausatmen. Das Ganze wird dreimal wiederholt.

Vor dem Hineingehen und auch nach dem Herausgehen wird ein kraftvolles Hin- und Her-Steigen von einem Fuß auf den Anderen mit den Tönen HU-HA praktiziert, zum Erden und Aktivieren des Körpers. So entsteht ein klarer Fokus, mit dem es dann relativ zügig ins Wasser geht, Eintauchen wenn möglich bis zur Brust bzw. zum Hals, wichtig dabei ist, bewusst zu atmen, mit der Aufmerksamkeit beim Atmen zu bleiben und beim Ausatmen zu entspannen. Bei mir selbst bewährt hat sich inzwischen ein langsames und kohärentes Atmen durch die Nase, wenn ich im Wasser bin. Es macht auf jeden Fall keinen Sinn, gegen die Kälte anzukämpfen, man kann sich ihr nur hingeben.

Wim Hoff spricht von einer mentalen Grenze, die gleich beim ersten Eintauchen sich einschaltet und einen dazu bringt, die Luft anzuhalten. Da ist es gut möglich und auch sinnvoll, mit dem Fokus aufs Atmen weiter zu gehen. Meldet sich hingegen eine körperliche Grenze, das heißt, ich bekomme das Gefühl, meine Körperteile beginnen einzufrieren, ist es wichtig, rasch aus dem Wasser heraus zu gehen. Generell sollte man gut auf seinen Körper hören und seinen Impulsen folgen. Vor allem am Anfang ist es gefährlich, zu übertreiben und z.B. aus einem „sportlichen“ Ehrgeiz heraus, besonders lange drinnen zu bleiben. Wichtig ist, beim Gang ins Wasser eine (Woll)-Haube am Kopf zu tragen, da über das Kronenchakra ein großer Teil unserer Körperwärme (75%) entweicht. Nach dem Bad ist warme Kleidung, z.B. auch eine Überhose empfehlenswert; auch eine Thermoskanne mit heißem Tee tut gute Dienste. Auf jeden Fall sollte man vor dem Hineingehen nicht frieren, sonst ist es besser, draußen zu bleiben! Sehr hilfreich ist z.B. eine alte Decke oder Mini-Isomatte zum Draufsitzen, vor allem beim Anziehen der Schuhe.

Die Atemübung mit dem Luftanhalten darf niemals im Wasser gemacht werden wegen der Gefahr, beim Luftanhalten das Bewusstsein zu verlieren und umzufallen. Die Zwerchfellatmung sollte am besten im Sitzen oder Liegen gemacht werden, was im Winter meist schwierig zu bewerkstelligen ist. Menschen, die mit intensiven Atemtechniken wenig Erfahrung haben, sollten auf jeden Fall vorgewarnt werden, dass sie bei Schwindelgefühlen langsamer atmen sollen. In einer Gruppe von mir ist einmal ein Mann bei dieser Atemtechnik beim Luftanhalten nach dem Einatmen umgefallen. Zum Glück war es auf der Wiese weich, und es ist ihm nichts passiert. Er war für ein paar Sekunden bewusstlos, ist dann aber wieder gut zu sich gekommen.

Erfahrungen und Erkenntnisse

Generell fühle ich mich durch die regelmäßige Kaltwasserpraxis sehr widerstandsfähig gegen Krankheiten. Ich war allerdings auch vorher schon lange nicht mehr richtig krank, was ich auf das Bewusste Atmen zurückführe. Es gibt den Spruch in der Kneipp-Szene „Verkühle dich

täglich“, das heißt, jeden Tag das Immunsystem ein wenig herausfordern durch Kälteeinwirkung, dann bleibst du gesund. Letztes Jahr hab ich mich einmal verkühlt, wie jedes Jahr typischer Weise zu Beginn des Frühlings, wenn es schon wärmer ist, und ich leichtsinnig bin, schwitze und mich dann ausziehe. Ich bin an diesen Tagen trotzdem weiterhin ins kalte Wasser gegangen. Meine Verkühlung ist dabei weder schlechter noch besser geworden. Nach ein paar Tagen ist sie jedenfalls wieder abgeklungen.

In diesem Winter – erst vor wenigen Tagen - war ich einmal den ganzen Tag beruflich im Garten, und mir war am Abend etwas kalt. Dennoch bin ich dann am Abend mit einem Freund ins kalte Wasser gegangen, wir haben ausgemacht nachher in die Sauna zum Aufwärmen zu gehen. Nach dem Eisbad hab ich richtig gefroren, anschließend in der Sauna ist mir dann beim Aufguss etwas schlecht geworden. Irgendwas vom Mittagessen ist mir ordentlich im Magen gelegen. Am Abend zu Hause hatte ich heftige Blähungen im Bauch und etwas Fieber. In der Nacht hat es dann meinen Körper vom Solarplexus her richtig „durchgeglüht“, meine Füße wurden heiß, ich habe viel Wasser getrunken. In der Früh fühlte ich mich schon besser, der Bauch hat sich wieder gut angespürt, ich hatte aber nur noch leichtes Fieber und etwas Kopfweg. Im Laufe des Tages ist es immer besser geworden, und am Abend beim Anleiten einer Gruppe mit Atmen und Chakrenarbeit hab ich mich körperlich wieder voll fit und sehr präsent erlebt.

Wenn ich leichte Kopfschmerzen oder Ansätze von Migräne habe, sind sie meist weg, wenn ich ins Wasser gehe, vor allem wenn ich zum Schluss mit der Stirn (drittes Auge) kurz noch ins Wasser eintauche. Ich hab deutlich mehr Energie, brauche weniger Schlaf, und hab damit mehr Zeit, in der Früh auch andere Atem-Meditationen zu machen oder andere Dinge, die mir wichtig sind.

Wenn ich an einem Tag zuvor schon viel Zeit draußen im Freien war, ist es mir besonders leicht gefallen, ins kalte Wasser zu gehen. Ich bring da schon eine gute Grundenergie mit, bin mit meinem Körper und der Natur verbunden und brauche dann keine vorbereitenden Atemübungen mehr, um im wahrsten Sinne des Wortes noch tiefer in sie einzutauchen.

Meine Beziehung zur Kälte und zum Winter, den ich bisher nicht so mochte, hat sich deutlich verändert. Ich bekomme nicht mehr so leicht kalte Füße und Hände, und es ist mir insgesamt weniger schnell kalt. Meine Verbindung zur Natur ist noch intensiver geworden, ich schaue jetzt auch in der kalten Jahreszeit, mehr draußen an der frischen Luft zu sein. Dies wirkt sich wiederum auf meine körperliche und seelische Gesundheit positiv aus.

Inzwischen habe ich in meinem Rucksack das ganze Jahr immer ein Handtuch mit dabei, auch im Winter, um für alle Fälle gerüstet zu sein.

Dadurch hat sich meine Bade- bzw. Schwimmsaison verlängert, sie geht jetzt von April bis Anfang November. Damit ist auch mein „Sommer-Feeling“ deutlich länger geworden.

Da ich laut Enneagramm ein mental fixierter Typ bin, spielt sich bei mir sehr viel im Kopf, in meinem „mind“, ab. Durch die Erfahrung, etwas Verrücktes zu tun, wie bei -5 ° Außentemperatur ins eiskalte Wasser zu gehen, wo ein normal Sterblicher nur den Kopf schüttelt, haben sich meine Einstellungen zu vielen Dingen geändert. Ich erlebe mich offener für Ungewohntes und Neues. Es gibt nichts, was nicht möglich ist, wenn ich es wirklich will. Die Qualität des Winters und der Kälte im wahrsten Sinne der Wortes „hautnah“ zu erfahren, benötigt einerseits Selbstdisziplin und bringt zum anderen Klarheit und einen starken mentalen Fokus, wenn es darum geht, Ziele durchzusetzen. Beim Kaltwasseratmen entsteht eine ähnliche Energie wie bei einem Feuerlauf, wo es auch um die klare Intention geht, für etwas durch die Glut zu gehen. Der Vorteil beim Kaltwasser ist, dass es schneller geht, kein aufwändiges Equipment und weniger Vorbereitung braucht. Man kann es fast überall machen, auch unter der kalten Dusche, was insgesamt eine gute Übung für die Praxis in der Natur darstellt. Die Methode kann somit gut in den Alltag integriert werden, sie kostet wie das bewusste Achten nichts, außer ein paar Minuten sich Zeit zu nehmen.

Tantrische Hochzeit

Zum Jahreswechsel habe bei einem großen Event mit vielen Menschen eine Kaltwassermeditation zu Silvester an einem kleinen Gebirgsfluss angeleitet. Über 20 Teilnehmerinnen waren dabei, es war warm, die Sonne hat geschienen. Ich habe das Ganze in ein Ritual eingebaut, die Qualitäten der vier Elemente und speziell die des Wassers in unseren Kreis zur Unterstützung feierlich eingeladen. Danach war vor allem bei der HU-HA Übung und beim Hineingehen in den Fluss eine kraftvolle und ausgelassene Energie in der Gruppe spürbar. Da die Rückmeldungen sehr gut waren und noch Nachfrage von anderen bestand, habe ich das ganze am nächsten Tag am gleichen Platz noch mal mit neuen Teilnehmern angeboten. Diesmal war der Himmel bedeckt, es war windig, und es waren deutlich weniger Menschen mit. Eine ganz andere Energie, eher ruhig-meditativer Art, war diesmal spürbar. Eine Teilnehmerin, die sich beim Hineingehen etwas von der Gruppe entfernt hat und erst nach uns allen ins Wasser gegangen ist, hat mir nachher erzählt, dass sie meinen Zugang und meine Anleitung sehr „männlich“ erlebt hat, und zugleich sehr dankbar war, dass ich auf die Wichtigkeit der Hingabe an die Kälte im Wasser hingewiesen habe. Sie hat es bevorzugt, auf ihre „weibliche“ Art, ganz langsam und still ins Wasser zu gehen.

Meine Erfahrung ist, dass die vorbereitende Zwerchfell-Atmung und das kraftvolle „HU-HA“-Mantra wichtig sind, um die Feuerenergie in mir zu entfachen, da das Eintauchen ins eiskalte Wasser vor allem bei niedrigen Außentemperaturen eine extreme Herausforderung für den Körper darstellt, die einer gewissen Überwindung bedarf. Diese „männliche“ Energie gibt mir Struktur und Sicherheit, mich im Wasser der urweiblichen Qualität der Hingabe öffnen zu können.

Weitere „coole“ Projekte

Ich mache das Kaltwasseratmen heuer im Winter auch immer wieder zu zweit oder mit ein paar anderen Freaks an einem vereinbarten Termin. In der Gruppe macht es mehr Spaß, und es ist vor allem für Neulinge motivierender.

Wenn ich alleine unterwegs bin, hat es eine stärkere meditative Komponente, ich genieße die Stille und das Eins-Sein mit dem Wasser und der Natur. Vor allem, wenn ich allein bin, achte ich darauf, mich im sicheren Bereich zu bewegen, das heißt gutes Stehen-Können im Wasser ist wichtig. Auf keinen Fall empfehle ich, allein im tiefen Wasser zu schwimmen wegen der Gefahr von Krämpfen.

Ich kann bei meinen anderen Angeboten, wie beim meditativen Bergwandern, bei der Chakren- und Männerarbeit, bei Bedarf das Kaltwasseratmen, am besten verbunden mit einem meditativen Ritual, durchführen, wenn es in der Nähe einen geeigneten Platz am Wasser dafür gibt. Es benötigt deutlich weniger Zeit als das Kaltwasser-Rebirthing. Wichtig ist, wie bei allen Angeboten, dass die Teilnahme immer freiwillig ist und ohne Pushen erfolgt.

Eine andere Möglichkeit, die Wim Hoff postuliert und die ich gerade erkunde, ist die Kaltlufferfahrung. Begonnen wird damit, in der kalten Jahreszeit eine Schicht weniger als gewohnt anzuziehen und so sich etwa 10 Minuten im Freien zu bewegen. Das kann z.B. bei kurzen Alltagswegen regelmäßig gemacht werden. Langsam gewöhnt sich der Körper daran, es wird entweder die Zeit verlängert oder die Kleidung reduziert, bis man zum Schluss auch im Winter nur mehr in einer kurzen Hose unterwegs ist. Dabei ist es sinnvoll, bei längeren Strecken die wärmeren Schichten in einem Rucksack am Rücken mit zu nehmen, so kann man jederzeit wieder was anziehen, wenn einem kalt ist.

Im kommenden Herbst möchte ich meine Erfahrungen mit dem Kaltwasser in Workshops weiter geben, der erste ist am 16.-17. November 2018 geplant. Wenn du dich dafür interessierst, melde dich bitte bei mir: andreas@atem-fluss.at!