

REPORTAGE

Bekommt nach dem Eisschwimmen
sogar noch ein unverwackeltes Selfie
hin: woxx-Korrespondent Tobias Müller,
wieder warm eingepackt.



FOTO: TOBIAS MÜLLER

EISSCHWIMMEN

Edgework am Gefrierpunkt

Tobias Müller

Seit der Coronapandemie ist Winterbaden groß in Mode. Was soll man auch sonst mit seiner Zeit anfangen, mögen sich einige sagen; andere hoffen auf ein besseres Immunsystem. Unser Korrespondent ist nun schon die dritte Saison dabei und berichtet vom Kick beim Schwimmen im eiskalten Wasser.

Es ist ein Freitagmittag Anfang Februar. Ein guter Tag für eine Premiere. Die Luft ist einigermaßen mild und windstill. Das erleichtert die Sache, denn die Wassertemperatur hat sich zu Beginn des dritten Wintermonats bei zwei bis drei Grad Celsius eingependelt. Das Westerdok, ein nahe dem Hauptbahnhof gelegener, abgetrennter Teil des Nordseekanals IJ, an dessen Ufern kühl gestaltete Yuppie-Residenzen emporragen, liegt dunkel und glatt hinter dem schmalen, in Stufen abfallenden Holzsteg. Onno, ein Freund, mit dem ich hier auch ab und zu im Sommer schwimmen gehe, wird dies heute zum ersten Mal in der kalten Jahreszeit tun.

Auf dem kurzen Fußweg aus unserem Viertel hat er mehrfach Zweifel an diesem Plan geäußert, den er am Vorabend spontan gefasst hat. Onno weiß, dass ich nach Möglichkeit auch im Winter jeden Tag schwimme. Nun wollte er endlich einmal mitkommen. Auffallend beiläufig für einen Debütanten erzählt er zwei freundlichen Rentnerinnen, die oben auf der Aussichtsplattform beim Yachthafen stehen, wie wohltuend Winterschwimmen sei. Seine Zuhörerinnen sind neugierig: „Wir hören überall davon in letzter Zeit.“

Während ich bereits im Wasser bin und entlang des Stegs die ers-

ten Meter durch das Wasser gleite, legt Onno seine Klamotten auf das feuchte Holz und steigt die paar Stufen der Leiter hinunter. Kurz lässt er sie sogar los, um komplett einzutauchen, dann greift er wieder zu und klettert schnell wieder hoch. Ein Bekannter hat ein paar Beweisfotos geschossen, die Onno umgehend per Messenger-Dienst an seinen Freundeskreis verschickt. Große Resonanz ist ihm gewiss. Nicht nur, weil Winterschwimmen natürlich beeindruckt. Seit einer Weile findet so mancher und manche das nicht mehr einfach nur verrückt, sondern reizvoll und interessant.

Als ich damit begonnen habe, konnte man so viel Offenheit noch nicht erwarten - und auch ich selbst bin der Sache anfangs skeptisch begegnet. Zwar war ich für ein paar Schwimmzüge im See auch im Oktober oder März schon immer zu haben, aber nicht etwa, weil ich Kälte mag. Eher habe ich versucht, den Sommer so weit wie möglich auszuweiten, dem Lauf der Jahreszeiten zu trotzen. Für Daniel, einen Freund und Kollegen aus London, der regelmäßig vom Winterschwimmen in den lauschigen Teichen von Hampstead Heath berichtete, hatte ich unglaubliche Bewunderung. Unterm Strich aber war das Fazit: nichts für mich! Ab Oktober gehöre ich ins Hallenbad!

Irgendwas aber blieb hängen von Daniels Geschichten. Und so stand ich an einem Oktobermorgen 2018 mit Rob, einem neuseeländischen Triathleten, und Robin, einst Bassist der Indie-Band „Oslo“ aus Brighton, an einem See weit im Westen Amsterdams. Jeder von uns hatte seine eigene Motivation. Rob genießt den

enormen Kick, den das Eintauchen in kaltes Wasser verschafft. Robin hatte sich zuvor Videos von Wim Hof angeschaut, einem Amsterdamer Eisbade- und Kälte-Guru. Ein Seminar bei Hof konnte er sich nicht leisten, aber auch die Videos seines Vorbilds hatten ihre Wirkung: Dank der Atemübungen, die er machte, bevor er ins Wasser eintauchte, konnte Robin tatsächlich länger der Kälte trotzen. Mich selbst treibt bis heute schlicht die Lust am Schwimmen an. Langsam steigerte ich mich anfangs, legte zwanzig, vierzig, siebzig Meter in seichtem, ufernahem Wasser zurück.

„Auf der Suche nach passenden Gewässern erschließt sich die Stadt ganz neu - als ob man Locations zum Ausgehen entdeckt.“

Im Spätsommer oder Herbst einfach nicht die Open-Air-Schwimmsaison beenden, das ist der leichteste Weg, um mit dem Kaltwasserschwimmen zu beginnen. Wenn die Temperaturen dann sinken, hat der Körper bereits eine Toleranz dafür aufgebaut. Schrittweise lernt man, mit der Erfahrung der Kälte und ihren Begleiterscheinungen umzugehen. Mit dem „brain freeze“, dem leichten Schmerz hinter der Stirn, der sich manchmal nach einigen zurückgelegten Metern im kalten Wasser einstellt. Mit den Schwierigkeiten beim Schuhe binden oder beim Zuknöpfen der Hose, weil die Finger klamm sind, das Blut sich im Inneren des Körpers zusammenge-

zogen hat. Oder mit der „after drop“ genannten Frostwelle, die einen nach dem Ankleiden erfasst.

Die neue Welt, die sich dann eröffnet, ist all das locker wert. Diese helle, transparente Leichtigkeit des Wassers, durch das ich gleite, wenn der Körper sich an die Temperatur gewöhnt hat. Der Anblick der vom Sommer her bekannten Strände und Schwimmstellen zu einer anderen Jahreszeit: im Herbst, im Spätherbst, im Winter - auch im tiefsten Winter, so wie dieser Tage.

Mit jedem Monat, der der kalten Jahreszeit näherkommt, steigert sich die Euphorie: immer noch dabei! Man steigert die Dosis. Winterschwimmen macht stark abhängig, bald zogen Robin, Rob und ich jeden Tag los, auch in den Weihnachtsferien. Auf der Suche nach passenden Gewässern erschließt sich die Stadt ganz neu, als ob man, sagen wir, Locations zum Ausgehen entdeckt. Neue Schwimmspots in anderen Vierteln; auch außerhalb der Stadt, in den Dünen. Wenn ich auswärts arbeite, suche ich mir dort ein passendes Gewässer. Das teste ich dann erstmal im Dunkeln. Und apropos erstes Mal: noch nie zuvor hatte ich den Winter nicht verflucht.

Inzwischen habe ich den Zyklus Hunderte Male durchlaufen: Das Eintauchen, der immer kürzere Moment des Erstarrens, das immer längere Ertragen der Temperatur. Die Euphorie danach. Die Rückkehr der Wärme in den Körper. Dieser Zustand, in dem ich den Rest des Tages verbleibe, ruhig und zugleich mit scharfem Blick auf die Dinge. Wobei ich nicht sagen kann, dass ich besonders arbeitsam werde. Außer in der Küche. Winterschwimmen macht Hunger. Massiv.

„Diese helle, transparente
Leichtigkeit des Wassers, durch das
ich gleite, wenn der Körper sich
an die Temperatur gewöhnt hat“:
Tobias Müller in seinem Element.

Natürlich ist der Kick, wie ich ihn während des ersten Winters erlebt habe, mittlerweile abgeflacht. Um mich herum aber wimmelt es gerade in diesem Jahr von Anfängern, und das ist eine direkte Folge der Coronapandemie. Als im vergangenen Frühjahr die Schwimmbäder dichtmachten, verlegten viele den Start ihrer Freiluftbadesaison nach vorn. Und im Spätherbst dann, als in den Niederlanden der zweite Lockdown begann, war das kalte Wasser schon längst mehr als nur eine Notlösung geworden. Zumal in Amsterdam treffe ich an den einschlägigen Kaltwasser-Badestellen immer öfter auf andere Schwimmerinnen und Schwimmer.

Nicht nur in den Niederlanden ist es in diesem Winter Mode geworden, dass jedes Lokalblatt und Lifestyle-TV-Programm einen Winterschwimmer von den Vorzügen seiner Gewohnheit berichten lässt – gut für Immunsystem, Stoffwechsel und Durchblutung, lernt man dann. Manchmal wird auch ein Reporter zum Selbstversuch losgeschickt. So wie von der „Neuen Osnabrücker Zeitung“, deren Versuchskaninchen Harry de Winter versicherte, „wirklich kein Anhänger von Yoga, Esoterik oder sonstigem Gesundheitskrams“ zu sein: „Allerdings wurde ich beim Thema Eisbaden neugierig.“

Tatsächlich gibt es Leute, bei denen Winterschwimmen eher spirituell motiviert ist. Der Gruppe „Atmen und Eisbaden“ aus dem süddeutschen Freiburg im Breisgau etwa geht es laut ihrem Facebook-Auftritt um „persönliches Wachstum und inneren Frieden“. Bei den „Eisbären Schweinfurt“ erklärt gar ein Coach, er habe dank verbesserten Immunsystems „keine Angst vor dem Virus“, das sich, so

meint er, „nur in einem kranken Milieu verbreiten kann“.

Oft wird in solchen Kreisen auch für die schon erwähnte „Wim Hof-Methode“ geworben. Der „Ice Man“ genannte Hof ist ein ehemaliger Amsterdamer Hausbesetzer, der aus seiner erstaunlichen Kältetoleranz ein Geschäftsmodell gemacht hat. Was keineswegs heißt, dass alles, was Hof zu sagen hat, Hokuspokus ist. Er hat erstaunliche Fähigkeiten – und dank gut besuchter Selbsterfahrungskurse eine bemerkenswerte Reputation: sein Name ist oft die erste Assoziation, die Leute beim Stichwort „Winterschwimmen“ haben.

Innerhalb der 4.200 Personen zählenden Facebook-Gruppe „Open Water Swimming Nederland“ hat Annabel den Ruf, besonders kälterestistent zu sein. Als Anfängerin trainiert sie in ihrem ersten Winter bereits für die „Eismeile“. 1.609 Meter müssen bei höchstens fünf Grad Wassertemperatur zurückgelegt werden, nur in Badeanzug oder Shorts. Annabel schwimmt wie ich ohne „Neo“, den vor Kälte schützenden Neoprenanzug, ist allerdings wesentlich ausdauernder als ich. Gelegentlich wird sie gefragt, welche Techniken sie anwendet. Falsche Frage. „Das ist mir etwas unangenehm“, sagt sie dazu. „Dieses Wim-Hof-Ding mag ja ganz hip sein, aber ich kann dazu nur zwei Dinge sagen: Ich mag keine Gurus, und ich bin nicht hip.“

In den nüchternen Niederlanden steht ohnehin weniger die spirituelle Komponente im Mittelpunkt. Die Posts der Gruppe beinhalten neben Fotos von einladenden Schwimmstellen und Erlebnisberichten auch allerlei Routen, samt jeweils benötig-



FOTO: MARK CAVALLO

ter Zeit und Durchschnittsgeschwindigkeit – bei so viel Vermessung und Selbstoptimierung würde es den deutschen Selbsterfahrungspredigern wohl die Chakren und sonstigen Energiezentren ganz schön durcheinanderwirbeln.

Zur Frage, warum all dies nun ausgerechnet während Pandemie und Lockdown eine solche Attraktivität entwickelt, hat Ramon Spaaij, Sportsoziologie-Professor an der Universität Amsterdam und an der Victoria University in Melbourne, eine Theorie: „Menschen suchen körperliche Herausforderungen, um ihrem Leben mehr Glanz und Bedeutung zu geben“, erläutert er per E-Mail aus Australien. Spielen als fundamentales menschliches Bedürfnis beinhalte für Viele auch Sporttreiben mit bestimmten Risiken und körperlichen Herausforderungen, was man soziologisch als „edgework“ oder „Suche nach Aufregung“ bezeichne – die Suche nach spannungsgeladenen Höhepunkten innerhalb einer Existenz, die von Routine geprägt ist.

„Es geht darum, aus Spaß Risiken auf sich zu nehmen, die wir im täglichen Leben nicht eingehen können oder dürfen, etwa bei der Arbeit, zu

Hause oder in der Schule“, so Spaaij. Die Konfrontation mit der Natur einzugehen und den Körper den Elementen auszusetzen, biete solche Höhepunkte – Momente, in denen man über sich selbst und seine Beschränkungen und Sorgen hinausgehe. Als „Flow-Zustand“ bezeichne man das so erlebte, vorübergehende Glücksgefühl: „Viele betreiben solche Aktivitäten gemeinsam mit anderen, als eine Art Ritual. Das schafft eine bestimmte Kameradschaft und Solidarität; eine geteilte Erfahrung, durch die wir uns als Teil von etwas Größerem fühlen.“

In dieser Woche haben Spaaijs Worte eine ganz neue Dimension bekommen: Die Launen der Natur haben auch Schneestürme und vereiste Uferböschungen mit sich gebracht. So stellte sich nun die Frage, ob wir uns nach Vorbild der russischen und skandinavischen Eisschwimmer ein Loch in den gefrorenen See schlagen. Inzwischen haben wir es ausprobiert: Auch das war eine ganz neue Erfahrung.

Wenn er nicht gerade beim Eisbaden ist, berichtet Tobias Müller für die woxx aus Belgien und den Niederlanden.