



Raus aus der Komfortzone,
hinein ins kalte Wasser.

Bild – Herbert Zimmermann

**Bewusst
ein- und
ausatmen**

**Sich auf
seine Kraft
fokussieren**

**«Niemand weiss,
wie weit seine
Kräfte gehen, bis er
sie versucht hat.»**

(Johann Wolfgang von Goethe)


**Neues
wagen**



Kaltes Bad, warme Gedanken

Text – NOEMI HARNICKELL / Bild – HERBERT ZIMMERMANN

Wir sollten weniger heizen. Statt sich wärmer anzuziehen, sollten wir uns an die Kälte gewöhnen: Jan Pekarek sieht das kalte Wasser als Sparringpartner und Quelle der Kraft für Körper und Seele.

 **AROSA** – Mitte November. Fünf Grad Außentemperatur, die umliegenden Gipfel sind schneebedeckt. Nebelschwaden verdichten sich, bis die Berge am frühen Vormittag schliesslich ganz vom weissen Nichts umhüllt sind. Dazwischen liegt der Untersee. Seine Oberfläche ist still bis auf die Kreise, die sich ziehen, jedes Mal, wenn Regentropfen darauf fallen. Fast kann man sie zählen, aber der Regen wird stärker, bis der ganze See vor kleinen Kreisen zu prickeln scheint. Am Untersee in Arosa ist im Sommer das Strandbad. Aber auch im Winter wird es an seinen Ufern nicht ruhig, denn sobald die Temperaturen sinken, fängt die Eisbadesaison an.

Jan Pekarek, 52, ist Breathwork & Icebath Teacher. In seinen Workshops bietet er begleitetes Eisbaden an. «Beim Eisbaden passiert so viel mit den Menschen», sagt er. «Sobald sie aus dem kalten Wasser kommen, ist auf ihren Gesichtern diese Freude zu sehen. Eine Erleichterung, als wäre etwas Schweres von ihnen gefallen.»

HISTORISCHE PRAXIS IM EIS

Das Baden im kalten Wasser wird bereits seit Jahrhunderten in verschiedensten Kulturen praktiziert. In Russland etwa reichen Aufzeichnungen dieser Tradition bis in das Jahr 1525 zurück. In vielen Ländern Osteuropas steht das Winterbaden im Zusammenhang mit dem Dreikönigsfest am 19. Januar. An dem Tag wird die Taufe Jesus' im Jordan gefeiert. Auch Johann Wolfgang von Goethe soll Eis gehackt haben – nicht in Moskau zwar, dafür aber auf der Ilm, einem Nebenfluss der Saa-

le im deutschen Thüringen –, um im eisigen Wasser baden zu gehen.

Das Eisbaden soll das Immunsystem stärken und eine Zunahme der weissen Blutkörperchen fördern, was wiederum vor Entzündungen schützt. «Ich therapie die Leute nicht», betont Jan Pekarek. «Ich biete ihnen nur eine Möglichkeit, mit sich selbst in Verbindung zu kommen.»

Jan Pekarek hat die Haare zu einem Zopf zusammengebunden, ein freudiges Lächeln macht sich unter seinem dichten Bart breit, als er über den Untersee blickt. Er ist extra nochmal zum Hotel zurückgelaufen, um seine Regenjacke zu holen. Nass werden nur in Badehose! «Was ich am meisten von den Leuten höre», sagt er, während wir am Ufer des Sees entlang gehen, um die perfekte Einstiegsstelle zu finden, «ist: «Ach, ich bin eher so ein Warmduscher!» Er lacht. «Das ist doch nichts Ungewöhnliches – wir alle mögen es lieber warm als kalt! Aber darum geht es beim Eisbaden nicht.» Man müsse aus dieser Komfortzone herauskommen, um sich selbst besser zu spüren.

EINATMEN, AUSATMEN

«Du kommst in die Welt und atmest ein. Du verlässt die Welt und atmest aus. Der Atem verbindet dich ein Leben lang mit dem natürlichen Zyklus von Werden und Vergehen.» Mit diesen Sätzen leitet Jan Pekarek die Bedeutung des Atmens für das Eisbaden auf seiner Webseite ein. Das Atmen steht im Zentrum seiner Arbeit. Niemand geht in seinen Workshops ins kalte Was-

ser, ohne vorher gut durchgeatmet zu haben. Und zwar nicht nur drei tiefe Atemzüge, sondern dreimal vierzig Atemzüge. Ein durch die Nase, aus durch den Mund, die Augen folgen dem Atem, nach oben zum Himmel hin, wieder nach unten zum Bauch.

Wir haben inzwischen einen Uferplatz gefunden und uns auf unsere Handtücher und Jacken auf einer feuchten Holzbank gesetzt. Hände auf den Oberschenkeln, die Gesichter dem Regen entgegen. Die kühle Luft nagt an meinen Wangen, an meinen nackten Knöcheln, wo die Jeans etwas hochgerutscht ist. Ich habe schlecht geschlafen. Erst war mir zu kalt, dann zu warm. Um fünf Uhr lag ich wach und hörte mir die Aufnahme eines alten Reinhard-Mey-Konzerts an, um die tosenden Gedanken in meinem überaktiven Gehirn zu beruhigen. Eine warme Dusche wäre mir in dem Moment auch lieber als der graue See vor uns.

«Nicht ans Wasser denken», mahnt Jan Pekarek. Das sei der grösste Fehler. Man dürfe sich nicht auf die Angst vor der unangenehmen Kälte versteifen, sondern müsse sich einfach aufs Atmen konzentrieren.

Die Vorteile des tiefen Atemnehmens sind inzwischen gut dokumentiert und bewiesen. «Wenn Menschen gestresst sind», erklärt Jan Pekarek, «dann beginnen sie flach zu atmen, das Gehirn kriegt nicht mehr genügend Sauerstoff ab und das Herz beginnt zu rasen.» Tiefes Durchatmen verlangsamt den Herzschlag und mehr Sauerstoff kann in den Blutkreislauf gelangen. Das Gehirn entspannt sich und stellt die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol ein. Stattdessen werden wieder Endorphine ausgeschüttet, «Wohlfühlhormone», die auch Schmerzen lindern können. Die Atmung setzt zudem Kohlenmonoxid frei, was das lymphatische System stimuliert und den Körper entgiftet. Studien zufolge ist die Atmung zu 70% für die Reinigung von Giftstoffen im Körper verantwortlich. Ist das Blut mit viel Sauerstoff angereichert, kann es Nährstoffe und Vitamine besser transportieren und aufnehmen. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt und die Energie im Körper gesteigert. Nicht zuletzt senkt bewusstes und tiefes Atmen den Blutdruck. Die Muskeln entspannen sich und die Blutgefässe erweitern sich, die Durchblutung wird so verbessert und der Blutdruck gesenkt.

«Ich bin kein Hippie», sagt Jan Pekarek. «Alles, was ich den Leuten in meinen Workshops erzähle, basiert auf fundierten wissenschaftlichen Recherchen.» Manche Leute kämen während der Atemübung vor dem Baden in eine Art Trance, andere spürten einfach ein Kribbeln in den Händen und Füßen. Auch ich spüre den Sauerstoff. Nicht auf eine esoterische Art und Weise, eher ist mir etwas schwindelig. Der Kopf ist leichter als gewohnt, ein sanftes Gefühl der Benommenheit

durchströmt mich. Ein paar letzte Atemzüge, gegen die sich mein Körper beinahe sträubt, dann: Ausatmen. Lange und sanft. Jan Pekarek steht auf. Jetzt ist es an der Zeit, den Körper aufzuheizen für das bevorstehende Bad im sieben Grad kalten Bergwasser. Wir spreizen die Beine und beugen die Knie tief, bis sich die Oberschenkel spannen, und drehen den Oberkörper von vorn nach links, zurück nach vorn, nach rechts, zurück nach vorn, die Arme gestreckt, der Rumpf gespannt. «Bis es brennt», sagt Jan. Die Wärme wird durch die Hände und Füsse fliehen, deswegen bin ich auf meine Oberschenkel als Wärmesponder angewiesen. Ich werde mich gleich auf die wenigen warmen Stellen konzentrieren wollen, um die Kälte auszuhalten.

HAUSAUFGABEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Jan Pekarek war lange Zeit in der Unternehmensberatung tätig und übernahm 2006 eine Direktorenposition in der Finanzbranche. Ihm gefiel die Arbeit im Beraterteam, die Möglichkeit, andere zu motivieren,

und die Zusammenarbeit mit den Menschen. Zugleich fiel ihm eine immer grösser werdende Dissonanz zwischen dem Geschäfts- und seinem privaten Leben auf. Probleme in der Ehe, zu Hause ein kleines Kind und das Gefühl, mit der Welt nicht mehr ganz verbunden zu sein, veranlassten Jan Pekarek, nach Grenzerfahrungen zu suchen. «Ich fing an, Marathons zu laufen, nur um meine Lunge zu spüren. Das Laufen gab mir ausserdem das Gefühl, meinen ungunstigen Emotionen entkommen zu können.»

Ewig funktioniere das nicht, gibt Jan Pekarek zu bedenken. Nur wer die mentalen Hausaufgaben mache, komme vorwärts. Und da reicht es, ein bisschen durchzuatmen und ein kaltes Bad zu nehmen?

«Es kommt immer darauf an, woran man arbeiten will», erklärt Jan Pekarek. «Die Kälte im Wasser lässt sich mit allen möglichen alltäglichen Stresssituationen vergleichen. Du merkst, dir wird etwas unangenehm, dein Herz fängt sofort zu rasen an, Schnappatmung – Kurzschluss. Beim Eisbaden hast du intuitiv ähnliche Reaktionen, aber indem wir die Atemtechnik üben, lernen wir, deine Reaktionen bewusst wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen. Es ist ein immenses Erfolgserlebnis, wenn du durch den ganzen Stress hindurch langsam und tief geatmet hast und heil am anderen Ende wieder rauskommst.»

Auch für mich ist es nun so weit. Ich ziehe meinen Badeanzug an und versuche, an warme Dinge zu denken, während ich mit nackten Füßen über den kalten, nassen Sand laufe. Marshmallows über dem Kaminfeuer, die fein duftenden Marroni-Stände in Bern, die rotglühenden Gesichter von Freunden um einen

«Man darf sich nicht auf die Angst vor der unangenehmen Kälte versteifen, sondern muss sich einfach aufs Atmen konzentrieren.»



Jan Pekarek sammelt sich vor dem Gang ins Wasser.



Hände auf den Oberschenkeln,
das Gesicht dem Regen entgegen.



Die Vor- und Nachbereitung ist essentiell beim Eisbaden.

Raclette-Ofen, klebrige Hände, die sich an die dritte Glühweintasse auf dem Weihnachtsmarkt klammern. Wärme, merke ich, ist mehr als nur physische Hitze. Sie ist ein Erlebnis, ist Erinnerung und Hoffnung, ist Freundschaft und Vertrauen. Vielleicht ist das doch etwas esoterisch gedacht, aber sei's drum. Ich mache drei Schritte in das Wasser hinein, vier, fünf. Die Kälte ist fast betäubend. Ich gehe in die Knie, presse meine Arme an die Seite und lege meine Hände auf die Oberschenkel. Ich konzentriere mich stark auf diese kleinen Flecken der Wärme, atme, das Wasser an meinem Hals.

«Es geht gar nicht darum, dass das Eisbaden alles heilt», erklärt Jan Pekarek. «Es geht nur um Selbstermächtigung: Indem ich mit meinem Innern in Verbindung komme, lerne ich, friedvoll zu wissen, was meins ist, und werde mein Bestes tun, um meine Aktivitäten danach auszurichten.» Oft singt Jan Pekarek in seinen Workshops bei den Atemübungen ein Mantra, um die Leute zu bestärken, Vertrauen in ihre Kraft zu haben: «S isch alles da, 's isch alles da, 's isch alles da!» Ein einfacher Spruch, der Pekarek zufolge alles in Resonanz bringen soll. «Resonanz heisst auch, Dankbarkeit spüren für das, was ist. Besuch dich in deiner Tiefe, das ist mein Rat. Du wirst so viele Milchstrassen in dir drin entdecken!»

ENTSCHLEUNIGUNG IM KALTEN WASSER

Das Eisbaden hat besonders seit der Coronapandemie an Beliebtheit gewonnen. Jan Pekarek sieht darin auch eine gesamtgesellschaftliche Entwicklung. «Wir stehen heute unter so viel Druck», sagt er. «Nur als Beispiel: Der Neandertaler traf in seinem ganzen Leben etwa zweitausend Entscheidungen. So viele treffen wir heute an einem Tag! Kein Wunder sind wir dauernd gestresst!»

Eins sein mit dem Aussen und dem Innen, davon spricht auch David Kittel, Vorsitzender des 2021 gegründeten Vereins Eisbadi Arosa. «Eisbaden ist immer mit Ängsten verbunden», sagt er. «Niemand mag Kälte. Wir wollen uns die Heilung lieber kaufen, als sich selber überwinden zu müssen. Aber: Wenn man den Willen zur Heilung hat, läuft man auch jeden Tag übers Feuer!»

Jan Pekarek arbeitet eng mit dem Verein zusammen. Eisbaden ist nicht ein solitäres Event, sondern gemeinschaftsstiftend. Während seiner Ausbildung zum offiziellen Instructor beim niederländischen Weltrekordhalter Wim Hof musste Jan Pekarek oft viele Stunden durch Gebirge wandern und in Schneestürmen in polnischen Bergseen baden gehen. Die Erlebnisse verbinden. Heute hat Jan Pekarek Freunde auf der ganzen Welt – zum Eisbaden, aber auch für den persönlichen Austausch.

«Männer lernen oft nicht, sich verletzlich zu zeigen oder miteinander über Gefühle zu reden», sagt er. «Das

Eisbaden war für mich eine Brücke zum Leben. Mein Umfeld hat sich total umgestülpt. Das Feierabendbier von früher, die Themen, die da diskutiert wurden, das alles interessiert mich jetzt nicht mehr. Ich suche Wahrfähigkeit und das hat mir der alte Freundeskreis nicht mehr geboten.» Wahrhaftigkeit, mehr Verbundenheit mit sich selbst und der Welt um sich her – darin sieht Jan Pekarek letztendlich auch den Ansatz zu einer grösseren Heilung. «Wir sehen die jungen Leute von Fridays for Future – sie testen Grenzen aus und stehen in tiefer Verbundenheit mit der Welt. Wahrscheinlich, hoffentlich, werden sie nicht ewig Autobahnen blockieren, aber sie werden in Berufe einsteigen, die ihnen und ihrer Umwelt etwas nützen.»

Jan Pekarek sieht die Kälte als Sparringpartner und seinen besten Freund. Für jeden sei das Eisbaden natürlich nicht. Die Kälte hat einen grossen Einfluss auf das gesamte Herzkreislaufsystem. Wer Herzprobleme hat oder schwer übergewichtig ist, dem rät Jan Pekarek das Baden im eisigen Wasser ab. Auch zu lange drin zu bleiben, kann die Organe schädigen. Alles im Mass, lautet die Parole. Aber man kann es auch üben: mit regelmässigen kalten Duschen zum Beispiel.

Nach zwei Minuten steige ich aus dem Wasser. Meine Haut ist gerötet, das Lachen auf meinem Gesicht eingefroren. Die kreisenden Gedanken des frühen Morgens, die Zweifel und die Ängste, die mir an manchen Tagen anhaften, sind noch lange nicht weg. Aber ich verstehe, was Jan Pekarek meint, wenn er von einer Leichtigkeit nach dem Baden spricht. Ich spüre meinen Körper und seine ganze Lebendigkeit und alles Grübeln scheint ein

wenig banaler, als es das noch vor ein paar Stunden tat.

«Die Frage ist ja», sagt Jan Pekarek, «wo ist meine Aufmerksamkeit? Richte ich meinen Fokus nur auf die Kälte des Wassers, dann tut mir das nicht gut. So ist das im Alltag auch. Ich darf mich nicht auf die Dinge konzentrieren, die mir schaden, sondern darauf, was mir Leben gibt. Und das wiederum wird mein Leben leichter machen – und auch das meiner Mitmenschen!» ●

NOEMI HARNICKELL ist freie Journalistin aus Bern und springt auch bei 12 Grad noch in die Aare, vorausgesetzt natürlich, es gibt danach einen Glüh-Gin zum Aufwärmen.

HERBERT ZIMMERMANN ist freischaffender Fotograf aus Luzern.

Iceborne

Praktizieren, Erfahrungen integrieren und diese weitergeben, das gehört zu Jan Pekareks Wesenskern. Als zertifizierter Trainer und Coach für Eisbaden und Atemtechnik hat er seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. iceborne.ch

«Besuch dich in deiner Tiefe ... du wirst so viele Milchstrassen in dir drin entdecken.»