17.04.2023 um 00:02 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Simone Twents,
Katholische Dezernentin für Glaubenskommunikation und Pastorale Innovation, Fulda

Eisbaden

Ich hätte mir nie vorstellen können, dass ich das mal tue: in eine Eiswanne steigen, voll mit Eiswasser, in der die dicken Eisbrocken um mich herumschwimmen und entspannt darin sitzen bleiben. Über zwei Minuten. Und dabei noch lächeln!

Genau das habe ich kürzlich getan! Ich war bei einem Eis-Baden-Seminar. Wenn ich Freunden davon erzählt habe, haben sie als Erstes gesagt: "Warum macht man so was??" Für mich ging es dabei um meine Gesundheit und mein Immunsystem. Aber wie schaffe ich es, den inneren Schweinehund zu überwinden und in diese Wanne zu steigen? Das haben wir uns bei dem Seminar selbst gefragt, als wir so rund um diese Wanne standen und mit skeptischen Blicken auf die Eisschollen starrten.

Warum?

Ich muss zugeben "Warum" war da wirklich die wichtigste Frage. Der Seminar-Coach hat das angeleitet und gesagt: "Mach die Augen zu und denke daran, warum du das machen willst." Ich hab dann innerlich gedacht: lieber Körper, ich tu dir jetzt was Gutes, ich machs für dich. Dann sagte der Coach: "Triff jetzt eine Entscheidung." "So, und dann atme tief ein, setze deine Füße in die Wanne und atme wieder aus." "Dann atme wieder tief ein, und beim Ausatmen setzt du dich hin. Das war das Schwierigste! Und dann sitze ich da in diesem schockgefrosteten Wasser und übe die Kunst ganz ruhig weiterzuatmen, ganz tief ein und tief aus, immer wieder. Und zu denken: Ja, ich kann das. Es tut zwar weh, aber das ist jetzt gerade was Gutes für meinen Körper. Also kann ich das auch." Nach zwei Minuten bin ich dann ausgestiegen und der ganze Körper hat geprickelt: Ich habe mich gefühlt wie neugeboren! Unglaublich, wie belebend das war! Der Sieg

© 2023 · Kirche im hr

über mich selbst für die gute Sache.

Raus aus der Komfortzone – für die gute Sache

Und ich hab mir gedacht: Das ist meine Eisbaden-Lektion für mein Leben: das Rausgehen aus meiner Komfortzone für die gute Sache. Ich vergegenwärtige mir, warum ich etwas tun will, treffe eine Entscheidung, atme tief durch und los geht’s. Und ich kann mich selbst überraschen, wie belebend es für mich sein kann außerhalb meiner Komfortzone.

© 2023 · Kirche im hr