

MEINE MAMA UND DAS EISBADEN

Ich schwimme diesen Winter durch. Seit April schwimme ich in den Seen Berlins. Angefangen hatte es an einem sonnigen Lockdown-Tag im Frühling 2020 mit einem Familienausflug zum Wannensee. Das Wasser glitzerte so schön klar und kalt, dass sich (fast) die ganze Familie in die Fluten stürzte. Es war so herrlich anders und für meine Verhältnisse eisig und der Nachhall so wohltuend. Ich, die die Schwimmhallen Berlins Winter wie Sommer mit Freude in Anspruch nehme und die seit ihre Kindheit im Wasser eine Heimat findet - um dort vorm Unheil der Welt Zuflucht suchen und sich regeneriert, - fuhr von da an regelmäßig zum Plötzensee und schwamm dort meine halbe Stunde. Den Frühling einsam mitten im See mit den Wasservögeln und den blühenden Bäumen am Ufer zu erleben, ist berauschend. Es war zwar schon kalt, aber schon über 13-14 Grad. Im Sommer wird der See rummelig und schmutzig und die Corona-Regeln lockerten sich eh für die Berliner Bäder, also schwamm ich glücklich den Sommer im Prinzenbad und im Humboldthain durch.



Anfang Januar im Plötzensee, ich bin ganz klein zu sehen

Ende Juli starb meine Mutter. Meine Mutter ist in meinem Leben die größte Herausforderung und der schmerzhafteste Prozess: ich habe eine typische boshafte Mutter, eine die mit Wonne sadistisch und egozentrisch ihre Kinder zu einem Häufchen Elend beschämt und beschimpft hat, und die auch nicht aufhörte, nur weil es mir gelungen war, mich aus dem Loch meiner Kindheit mit blutigen Fingernägeln und viel Hilfe von außen herauszugraben. Ich hatte in den letzten Jahren Frieden mit ihr geschlossen.

Einige Tage vor ihrem Tod sprach sie voller Selbstwurf zu mir: „Oh je, ich war so eine böse Mutter, ihr hasst mich wahrscheinlich“. Ich habe mich ihr zugewandt, ihr

Gesicht in beiden Händen genommen und zu ihr gesagt: „Liebe, liebe Mama, ich liebe dich und du bist genau die richtige Mama für mich und du bist meine größte Lehrmeisterin. All dein Hass und deine Garstigkeit habe ich genommen und in Liebe verwandelt. Schau, mir geht es gut und meinen Kindern auch.“ Und in diesem Moment strahlte sie kurz vor Glück und freute sich wie ein Kind.

Als meine Mutter starb war ich erleichtert und dankbar und voller Liebe und Schmerz. Das große Chaos der Trauer sollte mich durchschütteln und ich ließ es gerne zu. Vielleicht ging ich deshalb im Oktober weiter im Plötzensee schwimmen. Bis Anfang November schwamm ich drei, viermal die Woche meine halbe Stunde. Einmal quer durch den See und zurück. Das war schon sehr kalt, aber ging noch. Langsam sanken die Temperaturen unter die 10 Grad Grenze und ich machte weiter. Ende November fiel die Wassertemperatur unter die 5 Grad Grenze und ich zog weiter meine Runden mitten im See. Ich schwamm jetzt ein Viertelstunde oder zwanzig Minuten, länger ging es nicht mehr. Vier bis fünf mal die Woche. Ich bin an Weihnachten und an Sylvester geschwommen. Und letzten Samstag, Ende Januar, bin ich im vereisten Schlachtensee geschwommen. Die Wassertemperatur betrug um die 0 Grad und ich schob mit Glückseligkeit die Eisschollen vor mir her, um mir einen Weg zu bahnen.

Das Eis-Schwimmen ist unsagbar schön. Jedes Mal bin ich vor dem Eintauchen voller Scheu und Aufregung und jedes Mal bin ich, sobald mein Körper von den Fluten eingenommen wird, voller Dankbarkeit und Glück. Als würde sich in Sekundenschnelle alles in mir ordnen, als käme alles an seinen richtigen Platz in Körper, Geist und Seele. Der Kälteschock wirkt wie ein Wunder-Antidepressivum, ich werde in das Hier-und-Jetzt katapultiert und nichts anderes zählt mehr außer Natur, Fluten, Wasservögel, Schilf, meine Atmung und mein Leben in bedingungsloser Hingabe an das Wasser, das mich umhüllt, - und der Natur, der ich vertraue und die mich als ihr heiliges Kind trägt (so mein Gefühl).

Als Stadtfrau komme ich in den archaischen Zustand der Abenteurerin, der Hohepriesterin und der Überlebenskünstlerin. Ich finde zu mir selbst in der entzückendsten aller Abkürzungen: der erbarmungslosen und auch gefährlichen Kälte. Ich schwimme allein, Mitten im See - und in der Auseinandersetzung mit dem eisigen Element erchwimme ich mir meine Lebenskraft und Lebensfreude.



Manche berichten, dass sie sehr müde werden nach dem Baden in eisigen Gewässern, sie müssen sich danach zu Hause hinlegen und ein paar Stunden schlafen. Ich schlafe sicherlich in der Nacht besser wenn ich eisbade, aber am Tag nach dem Schwimmen ist mein Geist von beglückender Klarheit durchdrungen. Ich kann scharf denken und bleibe auch in schwierigen Situationen gelassen. Ich lass mich weniger stressen. Ausgeglichen. Eine Kriegerin.



Mit einer Freundin – rein/ raus - Neujahr 2021

Die Beziehung zum Wasser ist eine absolut persönliche und intime Angelegenheit. Sie ist völlig privat: der See und ich. Ich möchte keine und keinen ermutigen, es mir gleich zu machen. Niemand soll sich zwingen. Niemand kann sich zwingen.

Ich nehme aber jede und jeden gerne mit. Manche springen für ein paar Sekunden hinein und kommen glücklich wieder raus. Andere nehmen mehrere Anläufe: rein-raus-rein-raus. Wieder Andere stehen still im Wasser in einem quasi meditativem Zustand. Der Holländer Wim Hof¹ macht es ihnen vor. Manche stürzen sich hinein und

schreien vor Glück und Aufregung. Manche bleiben aber auch gelassen am Ufer stehen und wissen: Nein, das ist nichts für mich. Sie freuen sich mit der Freude der Badenden. Nur ich selbst kann entscheiden, wie lange und wie weit ich schwimme. Ob ich entlang des Ufers oder bis zur Mitte des Sees schwimme. In einer zwanghaft kontrollierten und kontrollierenden Gesellschaft, besonders in der Stadt, fern der Natur bildet das Schwimmen im Stadtsee ein seliges Gefühl der Selbstbestimmung, eine ermächtigendes Gefühl von Freiheit und Wildheit.

Inzwischen habe ich sogar Schwimmfreunde. Ich weiß, dass M. jeden Dienstag und Donnerstag um 9 Uhr an meiner Uferstelle am Plötzensee ist. Mit T. fahre ich nun fast jedes Mal zusammen, da wir herausgefunden haben, dass wir Nachbarn sind. A. hat mir über Facebook geschrieben: „Ich sehe deine Fotos vom Eisbaden, nimmst du mich bitte mal mit?“ K. lädt mich samstags zum Weissen-see ein: dort trifft sich um 10 Uhr immer eine freudige Bande am Milchhäuschen, die zunächst meditiert, sich dann entkleidet und gemeinsam ins Wasser geht. Am Plötzensee kommen den Tag über alle paar Minuten Eis-Schwimmer, die sich ihre seelische Gesundheit und gute Laune im Eiswasser holen.

Ich durchschwimme den Dschungel meiner Trauer. Ich ordne meinen Verlust und würdige die Verstorbene durch meine Lebenswut. In den Tagen vor dem Tod meiner geliebten schwierigen Mutter, als ich sie begleitete, öffnete sich auch für mich das große Tor des Jenseits und ich musste peinlichst darauf achten, in meinem Liebeswahn nicht selbst durch dieses Tor mit ihr zu taumeln. Mama, ich geh für dich! sagte ein Teil von mir, das anbetende Kind. Im Allein-Sein und Eins-Sein mitten im eisigen Plötzensee darf ich meine Mutter gehen lassen und weiter leben und wachsen. Danke Universum!

Julia Kratz
Coach, HP für Psychotherapie

¹ <https://www.wimhofmethod.com/>





Ende Januar im Eis im Schlachtensee Berlin mit GoPro



Nach dem Schwimmen im Plötzensee Mitte November 2020



Mitte Januar am Plötzi – nach dem Schwimmen



Nach dem Schwimmen im Plötzensee im Oktober 2020

