Wie Kälte und Stille in depressiven Momenten Halt geben können

Martin Rohner, diplomierter Mental- und Kältecoach sowie Achtsamkeitstrainer – in Zusammenarbeit mit dem Projekt www.auftauchen.ch und dem www.kaeltenetzwerk.ch (Fotos von kaeltenetzwerk.ch zur Verfügung gestellt)



Warum kaltes Wasser für manche Menschen ein Wendepunkt sein kann

Depression zeigt sich selten laut. Oft ist sie leise, zäh, erschöpfend. Sie zieht nach innen, nimmt Energie, Vertrauen und mit der Zeit auch die Verbindung zum eigenen Körper. Gedanken kreisen, der innere Dialog wird hart oder stumpf, das Nervensystem steht unter Daueranspannung oder fällt in eine lähmende Müdigkeit. Viele Betroffene beschreiben ein Gefühl von Abgetrennt sein – von sich selbst, vom Leben, von anderen Menschen.

In meiner Arbeit mit Kälte und Stille begegne ich immer wieder Menschen, die genau hier stehen. Menschen, die nicht nach schnellen Lösungen suchen und auch nicht nach dem nächsten Konzept, sondern nach einem Weg zurück zu sich selbst. Nicht über Erklärungen, nicht über Leistung, sondern über Erfahrung.

Wenn der Kopf nicht mehr weiterhilft

Depression ist kein Mangel an Willen. Sie ist auch kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Zustand, in dem etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist – emotional, körperlich, oft auch sozial. Viele Betroffene haben bereits viel versucht: Gespräche, Medikamente, Therapien. Manches hilft, manches nur teilweise, manches erschöpft zusätzlich. Was häufig fehlt, ist ein direkter Zugang zum Körper. Ein Moment, der den inneren Lärm unterbricht, ohne etwas erklären zu müssen.

Die Kälte als ehrlicher Moment

Kaltes Wasser ist kompromisslos. Es fordert Aufmerksamkeit – sofort. Für einen kurzen Moment gibt es kein Grübeln, kein Vergleichen, kein inneres Wegdrücken. Der Körper meldet sich klar und unverhandelbar. Atem, Haut, Herzschlag. Da sein.

Gerade für Menschen in depressiven Phasen kann das eine entscheidende Erfahrung sein. Nicht, weil die Kälte angenehm wäre, sondern weil sie präsent macht. Viele berichten, dass im kalten Wasser etwas stoppt: das Gedankenkarussell, die innere Schwere, das Gefühl von Abwesenheit. Der Fokus richtet sich nach innen, aber nicht ins Grübeln, sondern ins Spüren. Es ist ein Moment von Klarheit, manchmal auch von innerer Ruhe, manchmal einfach von Wachheit.

Physiologisch reagiert der Körper im kalten Wasser zunächst mit einer klaren Aktivierung. Das sympathische Nervensystem übernimmt: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich,

Aufmerksamkeit und Wachheit steigen, der Körper schüttet Adrenalin aus. Dieser Moment ist intensiv – nicht, weil er überwältigt, sondern weil er bündelt. Alles richtet sich auf das Jetzt.
Entscheidend ist jedoch, was danach geschieht. Bleibt der Atem ruhig und bewusst, kann sich das Nervensystem neu organisieren. Der Körper wechselt von der Anspannung in die Regulation, vom sympathischen in den parasympathischen Zustand. Die Aktivierung fällt nicht einfach ab – sie wandelt sich. Aus Spannung wird Stabilität, aus Alarm Präsenz.
Viele erleben genau hier eine tiefe Beruhigung, die nicht müde macht, sondern trägt. Eine innere Wärme breitet sich aus, der Körper fühlt sich wieder bewohnt an. Manche beschreiben diesen Zustand als klar, gesammelt oder überraschend leicht. Es ist gut möglich, dass dabei auch stimmungsaufhellende Botenstoffe wie Endorphine oder Serotonin beteiligt sind. Für mich ist jedoch etwas anderes entscheidend: dieser Moment nach der Kälte, in dem Menschen spüren, dass sie wieder Einfluss haben. Dass sie regulieren können. Dass Ruhe möglich ist.

Gerade für Menschen in depressiven Phasen kann diese Erfahrung bedeutsam sein. Nicht als Hochgefühl, sondern als leise Gewissheit: Ich komme wieder runter. Mein System findet zurück. Ich bin nicht ausgeliefert. Aus dieser Beruhigung heraus entstehen oft neue Kräfte – vorsichtig, aber echt. Hoffnung, die nicht gemacht ist. Zuversicht, die nicht erklärt werden muss.
Was mir in diesem Zusammenhang besonders wichtig ist: Es geht nicht darum, Grenzen zu überschreiten. Weder im kalten Wasser noch im Umgang mit sich selbst. Wachstum entsteht nicht durch Gewalt, sondern durch Erfahrung. So wie sich der Lungenraum durch achtsames Training weiten kann, wie das Zwerchfell beweglicher wird und mehr Atem zulässt, können auch innere Grenzen ausgedehnt werden. Nicht abrupt, nicht erzwungen, sondern Schritt für Schritt. Die Kälte macht diese

Grenze spürbar – und gerade dadurch veränderbar. Menschen erleben: Ich bleibe hier. Ich halte das aus. Und ich kann jederzeit wieder heraus. Diese Erfahrung von Selbststeuerung ist zentral. Sie schafft Vertrauen in den eigenen Körper und öffnet einen Raum, in dem Entwicklung möglich wird, ohne sich selbst zu überfordern.

Stille, die entlastet

Ebenso wichtig wie die Kälte ist die Stille. Die Minuten danach. Und oft auch die Zeit davor. Stille nicht als Abwesenheit von Geräuschen, sondern als Nachlassen des inneren Drucks. Kein Müssen. Kein Erklären. Kein Funktionieren. Gerade in depressiven Momenten kann diese Stille entlastend wirken. Nicht als Rückzug aus dem Leben, sondern als kurze Pause vom inneren Kampf. Viele nehmen diese Erfahrung mit in ihren Alltag: ein bewusster Atemzug, eine kalte Dusche, ein Moment des Innehaltens, wenn es eng wird.

Mir ist dabei eines zentral: Kältearbeit hat nichts mit Härte, Grenzüberschreitung oder Selbstoptimierung zu tun. Es geht nicht darum, etwas zu beweisen oder sich zu überwinden. Gerade für Menschen mit Depression wäre das der falsche Ansatz. Es geht darum, Grenzen wahrzunehmen, nicht sie zu ignorieren. Darum, langsam Vertrauen aufzubauen – in den eigenen Körper, in das eigene Tempo. Niemand muss ins Wasser. Niemand bleibt länger als stimmig ist. Begleitung, Sicherheit und Wahlfreiheit stehen immer im Vordergrund.



Auftauchen – ein erster Schritt
Kälte ist keine medizinische Therapie und ersetzt weder ärztliche noch psychotherapeutische Begleitung. Menschen mit Depressionen, insbesondere bei Medikamenteneinnahme oder gesundheitlichen Vorerkrankungen, sollten Kälteanwendungen immer mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen.

Aus dieser Haltung heraus ist AUFTAUCHEN entstanden. Nicht als Therapieangebot, sondern als Anlaufstelle und Orientierungspunkt. Für Menschen, die sich mit Kälte und Stille im Zusammenhang mit psychischer Belastung auseinandersetzen möchten. Für Betroffene, Angehörige und Interessierte, die Fragen haben, Informationen suchen oder Unterstützung wünschen.

Im Netzwerk von AUFTAUCHEN arbeiten wir mit erfahrenen Begleiter:innen, Ärzt:innen und Fachpersonen zusammen, die sich mit Kälteanwendungen, psychischer Gesundheit und den damit verbundenen Fragestellungen auskennen. Auf Wunsch unterstützen wir dabei, passende Ansprechpersonen zu finden oder einen begleiteten, verantwortungsvollen Einstieg zu klären.

> **Manchmal beginnt Veränderung nicht mit einer Erklärung. Sondern mit einem Moment der Präsenz. Und mit dem Mut, wieder bei sich anzukommen**.

Weitere Informationen:
www.auftauchen.ch | www.kaeltenetzwerk.ch
www.rohnercoaching.ch/kaeltewirkt