



«Man übt, sich im Stress zu entspannen»

Helena Hefti gibt Kurse in der Wim-Hof-Methode. Dabei werden Atemübungen mit dem Aufenthalt im kalten Wasser kombiniert. Dass man atmend an die eigenen Grenzen gehen und dort spielen kann, kann auch Long-Covid-Betroffenen helfen.

Aufzeichnung: Annegret Ruoff

«Ich bin Apnoe-Taucherin. In diesem Zusammenhang kam eine Kollegin auf mich zu und fragte: Kennst du den, der ins Eiswasser sitzt und lange die Luft anhalten kann? Das war mein erster Kontakt mit der Wim-Hof-Methode. Ich sah eine Doku über den Niederländer – und war fasziniert. Das, was Hof machte, war ganz anders als die herkömmlichen Atemübungen à la «Setz dich ruhig hin und höre dem Atem zu». Meditieren gelang mir nie so richtig, und so beeindruckte mich an dieser neuen Methode, dass die Innenschau verbunden war mit einem konkreten Tun. Ich wollte mehr über «The Iceman», wie Wim Hof auch genannt wird, wissen, und stiess auf eine Studie, in der erforscht wurde, wie die Methode das Immunsystem stärkt. Wow!, dachte ich. Und als ich vor einem wichtigen Seminar Anzeichen einer Grippe bekam, probierte ich die Atemübungen aus – und blieb gesund.

Ich machte einen Online-Kurs. Kalt geduscht hatte ich immer schon gerne, und so kam mir dieser Teil der Wim-Hof-Methode entgegen. In der ersten Woche musste man eine halbe Minute kalt duschen. Das kam mir lang vor, aber es tat mir gut, und euphorisch meldete ich mich gleich für die Weiterbildung an. In der zweiten Woche war eine Minute Kaltduschen angesagt. Das war kaum zum Aushalten! Ich nervte mich über mich selbst, hatte ich doch schon den Flug in die Niederlande gebucht. In der dritten Woche kam die Freude zurück – trotz zehn Minuten unter der kalten Dusche. Ich absolvierte die Weiterbildung, wurde Instrukturin und gebe seither Kurse.

Früher war die Methode darauf ausgerichtet, die Leistung von Sportlern zu erhöhen. Das ist heute anders. Ich mag die Wim-Hof-Methode, weil mich die Übungen

im Umgang mit schwierigen Situationen und Stress stärken. Auch klärt und fokussiert sich das Denken: Was will ich? Wo will ich hin? Indem wir uns den intensiven körperlichen und mentalen Reizen durch das kalte Wasser, Überatmung und Luftanhalten aussetzen, wandelt sich etwas tief im Innern.

Ich kombiniere die Wim-Hof-Methode mit den Atemübungen von Buteyko. Das tägliche Praktizieren hilft, neue Verhaltensmuster zu bilden, die ich auch bei hohem Stress abrufen kann. Ich lerne, mich selbst immer wieder herunterzufahren. Darin liegt der langfristige Erfolg dieser Methode.

Im August hatte ich selbst Corona, zum Glück einen milden Verlauf. Trotz allem praktizierte ich täglich meine Übungen. Das half. Menschen, die an Long Covid leiden, kann die Methode helfen, oberflächliche Atemmuster, die sich im Verlauf der Krankheit gebildet haben, zu durchbrechen. Auch setzt sie der Angst, keine Luft mehr zu bekommen, die Erfahrung entgegen, dass ich den Atem anhalten, den Atemreiz übersteuern kann und immer noch genug Luft habe. So fasst man wieder den Mut, auf den Atem zu vertrauen, sich bewusst an die Grenzen zu wagen und dort zu spielen. In meinen Kursen gebe ich viele Informationen, erkläre, wie die Atmung funktioniert und was sie beeinflusst. Der Atem ist noch immer ein Waisenkind der Gesellschaft. Dabei wäre es gerade in Zeiten von Corona wichtig, dieses Wissen über die Atmung unter die Leute zu bringen – viel nützlicher als täglich die neusten Fallzahlen zu kommunizieren!»

Helena Hefti Wenger ist Geografin, Coach und Wim-Hof-Instrukturin. Sie springt gern ins Ungewisse, ist begeisterte Apnoe-Taucherin und geniesst die Wirkung vom Training im kalten Wasser. Ihre Kompetenz im Bereich Atem gründet auf Weiterbildungen in verschiedenen Atemtechniken.

www.jala.ch

