



Lea Kusano entdeckte das Eisschwimmen lange bevor es während der Corona-Zeit zum Trend wurde

EISSCHWIMMEN

Und dann toben die Neuronen

Längst wagen sich nicht mehr nur Extremsportbegeisterte ins kalte Wasser.
Ein Gespräch mit Lea Kusano (44) über Eisschwimmen jenseits von Trends, den Moment
des Abtauchens und persönliche Grenzen.

FOLIO: Lea Kusano, wann warst du das letzte Mal Eisschwimmen?

LEA KUSANO: Vorgestern. Eine gute Bekannte hat mir geschrieben, dass der Moossee in Münchenbuchsee (BE) eine Eisschicht hat. Also habe ich spontan mein Schwimmtraining im Pool verschoben. Es war megaschön. Die Sonne kurz vor dem Untergang, ein paar Wolken, kein Wind. Aber das Wasser war schon kalt, 4,5 Grad schätze ich.

Unter 5 Grad – ab dann redet man vom Eisschwimmen. Ist diese Temperatur für dich als geübte Eisschwimmerin annehmbar?

Es gibt Tage, an denen es nicht angenehm ist und mehr Überwindung kostet. Wenn ich müde bin etwa. Oder mein Körper fühlt, dass sich eine Erkältung anbahnt. Es ist auch zyklusabhängig. Am zweiten, dritten Tag der Mens ist mein Körper schlaff, und ich bringe den Tonus – die Spannung, die ich brauche – nur schwer hin.

Was passiert mit dir, wenn du ins kalte Wasser steigst?

Es ist ein Momentum des totalen Fokus und Loslassens gleichzeitig. Du hyperventilierst und musst deine ganze Aufmerksamkeit auf deine Atmung lenken und sie regulieren, aufs langsame, lange Ausatmen fokussieren. In diesen etwa eineinhalb Minuten bist du voll bei dir. Alles andere – Gedankenkarusselle, Beziehungen zur Aussenwelt – schaltet ab. Mit einer normalen Meditation brauchte ich wahrscheinlich eine halbe Stunde, um dorthin zu kommen. Es sind wie Schotten, die zugehen – das ist einfach unglaublich beruhigend und fühlt sich gut an. Jedes Mal.

Du kannst dich drauf verlassen, dass du dich danach besser fühlst.

Ja, auf diesen Shutdown kann ich mich verlassen, ich fühle mich energetischer, fitter, freier. Und den eingeübten Mechanismus mit der Atmung kannst du auch im Alltag anwenden. Alltagsstress hat einen grossen Einfluss auf die Atmung. Sie flacht ab, geht in der Tendenz Richtung Hyperventilation. So hilft mir Eisschwimmen auch beim Stressabbau im Alltag.

Erinnerst du dich noch an dein erstes Mal?

Nein, daran erinnere ich mich nicht mehr. Aber ich weiss, wie ich dazu gekommen bin. Ich

habe eine Reportage im «Magazin» des «Tages-Anzeigers» gelesen über eine finnische Apnoe-Eistaucherin zum Thema «Die Stile». Ich musste das einfach ausprobieren. Das war vor neun Jahren.

Du hast damit angefangen, bevor es zum grossen Trend wurde.

Ja, da war die Berner Aare noch leer im Winter. Die meisten haben Eisschwimmen durch Covid entdeckt. Damals habe ich auch den «Fridayswim» ins Leben gerufen, um Leute treffen zu können. Ich habe überall gepostet und erzählt: Immer freitags, 12.15 Uhr, Marzili – wer kommt schwimmen? Die Gruppe besteht bis heute. Die meisten kannten sich vorher nicht, aber die Extremerlebnisse haben uns zusammen geschweisst. Der «Fridayswim» ist übrigens die einfachste Art, um mit Eisschwimmen anzufangen ...

Warum?

Eisschwimmen ist es in der Aare ja selten, ich habe nur einmal erlebt, dass die Temperatur unter 5 Grad war. Aber es ist wie bei jedem Sport: wenn du nur alle vier Wochen gehst, ist es hart. Machst du es regelmässig, wird es einfacher. Du startest im Sommer, dann wird es Herbst, dann Winter – und du hörst einfach nicht auf. Wir schwimmen einfach durch, gehen mit den sinkenden Temperaturen mit.

Macht es einen grossen Unterschied, ob das Wasser 6 oder 4 Grad kalt ist?

Oh ja, unter 10 Grad spürst du jedes einzelne Grad. Aber es kommt auf die Tagesform an. Und mitten in der Saison reagiert mein Körper nicht mehr extrem, wenn ich in 7 Grad kaltes Wasser steige. Aber Anfang Saison direkt in 1 Grad kaltes Wasser, das ist dann schon ... wow. Ich erinnere mich an zwei Mal bei Minus-

Mitten in der Saison reagiert mein Körper nicht mehr extrem, wenn ich in 7 Grad kaltes Wasser steige. Aber Anfang Saison direkt in 1 Grad kaltes Wasser, das ist dann schon ... wow.



Sicherheit ist Lea Kusano auch beim Eisschwimmen wichtig.

temperaturen in fliessendem Gewässer, was es ja selten gibt. Jedes Neuron war am toben. Es war so kalt. So kalt!

Du hast gedacht: Das ist jetzt zu kalt?

Nein. Das fährt einfach nochmal anders ein (lacht).

Du hast die Schweiz sogar an den Welt- und Europameisterschaften vertreten. Erzähl!

Ja, als ich gesehen habe, dass man da ohne Selektionskriterien teilnehmen kann, dachte ich mir, ich wäre ja blöd das mit über 40 nicht zu machen. Das war sehr cool. Es gibt verschiedene Stile und Distanzen, die Zeit wird gemessen wie im klassischen Schwimmen – die Wassertemperatur ist einfach unter 5 Grad. Beim Eisschwimmen zieht dir nicht nur die Aktivität, sondern auch die Kälte Zucker aus dem

Muskel. Die grösste Gefahr ist, dass du erschläffst. Deshalb bin ich auch selten alleine unterwegs, ich bin ein sicherheitsorientierter Mensch.

Von welchen Distanzen reden wir im Eisschwimmen?

Ich bin 50 und 100 Meter geschwommen. Dann gibt es 250 Meter, vom Standing her bist du ab 500 Metern richtig mit dabei, ab 1 Kilometer in der Königsklasse. Champion wirst du, wenn du die Eismeile machst. Ich weiss nicht, ob ich das physisch je schaffen würde. Und ich kann mir nicht vorstellen, dass ich mental bereit wäre, 1,68 Kilometer unter 5 Grad ohne Schutz zu schwimmen. Das darf man bezüglich Sicherheit nicht unterschätzen. Nach so langer Zeit im kalten Wasser braucht der Körper ein systematisches Aufwärmen, um keine Herzprobleme zu riskieren.

Würdest du allen empfehlen, Eisschwimmen auszuprobieren?

Empfehlen tu ich es niemandem, weil missionieren nicht mein Ding ist. Für mich ist Eisschwimmen, Schwimmen allgemein, mehr als ein Hobby. Ich fühle mich wohl im Element, ich fühle mich frei. Es ist Teil meiner Existenz. Aber ich möchte das nicht generalisieren, dazu sind wir Menschen zu unterschiedlich. Wer Herzprobleme hat oder starkes Asthma, muss es natürlich mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen. Aber wenn jemand Lust darauf hat, dann sag ich: Mach es. Meine Mutter ist jung gestorben, das hat meine Einstellung grundlegend verändert, wenn es darum geht, Dinge nicht aufzuschieben.

Wenn dir jemand sagt, ich kann mir nicht vorstellen, in so kaltes Wasser reinzugehen – was antwortest du?

Es kann sein, dass du dir das nicht vorstellen kannst. Aber du kannst es.