Kalt- und Warmwasseratmen

Eintauchen ins Elementare als Schwellenpraxis
und neurosomatisches Erfahrungsfeld

Wir können es nicht denken.
Wir können es nicht halten.
Dafür können wir es betreten.

Wasser ist das einzige Element, in das wir ganz eintauchen können.
Es ist das Medium des Lebens, ohne das kein Organismus existieren kann.
Es nimmt jede Gestalt an, ohne je seine Natur zu verlieren.

Und: **Wasser ist Schwelle**

Zwischen Welten.
Zwischen Bewusstseinszuständen.
Zwischen Widerstand und Hingabe.

Seit Jahrtausenden gilt Wasser in vielen Kulturen als Übergangselement:

➢In der **vedischen Tradition** steht *Apas* für Emotion, Reinigung und Verbindung – das Fließen im Inneren wie im Äußeren.
➢In der **christlichen Taufe** wird Wasser zum Tor vom Unbewussten ins Geweihte – ein sakraler Neubeginn.
➢In der **Lakota Schwitzhütte** wird der Wasserdampf zum Träger von Gebet, Vision und Reinigung auf allen Ebenen.
➢Im **keltischen Raum** gilt kaltes Wasser als Tor zur Anderswelt – ein Portal zur Begegnung mit der geistigen Sphäre und spiritueller Initiation.

Wasser trennt nicht.
Es überführt.

Vom Denken ins Spüren.
Vom Festhalten ins Fließen.
Vom Alten ins noch-nicht-Benannte.

Wer hineingeht, kommt anders wieder heraus.

Kaltwasseratmen: Sich mit der Kälte anfreunden

Nicht alle Seminarteilnehmer*innen* waren voller Vorfreude…

Für einige war es die erste Kaltwassererfahrung.
Da ist damit zu rechnen, dass der Körper protestiert.

Auch als eingefleischter Eisbader muss ich mich immer noch überwinden,
doch ich liebe es mittlerweile zu sehr.

Und ich ahnte:
Auf der anderen Seite würden es meine Kolleg*innen* vielleicht auch so empfinden.

Es war sehr spannend zu beobachten, wie sich die Dynamik im Moment verändert.

Sobald die Gruppe eingestimmt war,
sobald der erste Schritt ins Wasser getan war,
wandelte sich das Feld.

Zuerst noch ein Kampf mit der Kälte.
Der Atem ringt. Der Körper sträubt sich.
Nach und nach aber wird der Reflex durch den Atem reguliert
und tiefe Hingabe möglich.

Der Schock zwingt zu tiefer Präsenz.

Was bleibt, ist eine Klarheit, die sich unvergesslich ins Nervensystem einschreibt.
Was als Panik beginnt, wird zum Sieg über den Fluchtreflex.
Die Kälte wird zum Verbündeten.

Ich kann extreme Intensität aushalten und dabei entspannt bleiben.

Am nächsten Tag gingen einige, die es am Tag zuvor noch nicht ganz glauben wollten,
erneut ins kalte Wasser.

Wäre diese Erfahrung nicht so elementar und jenseits von Ideologie zugänglich,
könnte man fast von einer Konversion reden.

Warmwasseratmen / Geborgenheit jenseits der Grenze

Im warmen Wasser geschieht etwas grundlegend anderes.

Nicht Schock, sondern Entspannung.
Nicht Kontraktion, sondern Öffnung.
Nicht Reflex, sondern ein Eintauchen in verkörperte Sicherheit.

Ob wir am Rücken liegend getragen werden oder mit Schnorchel in Bauchlage,
es entsteht ein immersiver Schwebezustand, in dem radikale Hingabe an das
Wasserelement möglich wird.

Die Sinne verflüssigen sich.
Grenzen und Spannungen lösen sich auf.
Der Körper wird nicht bedroht, sondern allumfassend umhüllt.

Säugetiere lieben das.

Diese archetypische Rückführung ins Fruchtwasser der Existenz
ist nicht bloß Regression,

sondern ein traumasensibler Raum tiefer Ko-Regulation
in dem sich Wasser, Körper und Inneres
über den Atem in gelöster Präsenz synchronisieren.

Das klingt angenehmer als ein Eisbad?
Das ist es höchstwahrscheinlich auch.

Doch wer lebendig, wandlungsfähig und im Fluss bleiben möchte,
darf ruhig beides ausprobieren.

Warm & Kaltwasseratmen sind exzellente Trainingsfelder,
für Schwellenintelligenz, neurosomatische Anpassungsfähigkeit
und eine lebendige Beziehung zum Elementaren.

---

*Dieser Text entstand im Zuge des Moduls **B9 Warm- und Kaltwasseratmen** der Atman-Ausbildung, das im Frühling 2025 im Schloss Freiland im Traisental stattfand.*

Text: Manuel Spornberger