

Eis zu seiner Zeit

Von bequem bis extrem: **das verschneite Finnland bietet jenseits klassischer Wintersportarten einige Ausnahmeaktivitäten für Experimentierfreudige.** Malte Clavin versucht sich an einem eisigen Triple und besucht den einzigen Kurs weltweit, in dem man Freitauchen unter Eis erlernen kann.

TEXT & FOTOS Malte Clavin



Eisklettern ist im Nuuksio Nationalpark eine Randerscheinung. Und das im wahrsten Sinne des Wortes, denn direkt neben dem Eishang befindet sich eine beliebte Skipiste. Unsere Aufmerksamkeit hat er aber sicher, denn es geht darum sich in Finnland einem eisigen Triple zu stellen. Zunächst tauschen Annette, meine Frau, und ich unsere Wanderstiefel gegen fest besohlte Leihstiefel aus, von denen die untergeschraubten Steigeisen nicht abfallen können. Wir legen den Harnisch an und setzen den Helm auf. Breitbeinig, damit die Steigeisenzacken sich nicht in die Hosenbeine bohren, stapfen wir ein paar Minuten zur Einstiegsstelle.

Das Sicherheitsseil wird von Kletterguide Marja mit doppeltem Karabinerhaken am Harnisch befestigt. Es läuft etwa zwanzig Meter über uns durch einen Bohrhaken am Kopfende des Felsens und dann runter zu Marja. „Schlagt den Eispickel weit über Euch ein.“, weist sie uns an. „Erst rechts ein-, zweimal, dann links. Macht einen Testzug, um zu sehen, ob das Eis hält. Dann Hochziehen. Hüfte ran an die Wand. Beine schulterbreit. Füße waagrecht ins Eis treten, nicht zu hoch, nicht zu niedrig. Halt finden. Wippend den Stand sichern. Hochschauen. Und von vorn.“

Es ist anstrengender als es sich anhört. Wir mögen den Eispickeln und Steigeisen zu Beginn nicht trauen. Schließlich hängt unser Gewicht an nur wenigen dünnen Stahlzapfen. Doch Aufstiegsspaß und Dopaminausstoß verjagen rasch die physische und psychische Anfangsbelastung. Mancher Eispickelhieb gleicht einer kleinen Eissprengung. Unsere Helme mit Visier trotzen den kleinen Eislawinen.

Nachdem ich schweißgebadet wieder unten angekommen bin, möchte ich wissen, was Marja am Eisklettern fasziniert. „Ich höre auf den Klang des Eises, wenn ich einschlage. Man klettert mit den Ohren. Auch die Vibration des Eises teilt viel mit. Bei langen Eispassagen und -flächen ist dann besondere Vorsicht geboten. Eis ist für mich weicher, lebendiger, gesprächiger als Fels. Und jeden Winter zeigt es sich in neuem Gewand. Das gefällt mir.“

EISBRECHER UND EINBRECHER IM HAFEN

„Diese Sache hat einen Haken. Und der kann Leben retten.“ Leif Rosas ist Geschäftsführer von RedRib Experience in Helsinki und zeigt Annette und mir einen Griff mit Kralle. „Stell dir vor, du bist gerade ins Eis eingebrochen. Niemand ist da, um dir zu helfen. Du musst dich selbst aus dem Wasser ziehen. Ohne so einen Eishaken kann das sehr schwierig sein, wie ihr gleich selbst erfahren werdet.“ Annette und ich schauen uns verwundert an. Leif lächelt. Er kennt die Pointe: „Keine Sorge, vorher streift ihr einen meiner Überlebensanzüge über.“

Zehn Minuten später wanken zwei rote Teletubbies ängstlich über die Eisdecke im Hafengebiet von Helsinki, unweit des Kaivopuisto Parks. Leif ermutigt uns, ins Wasser zu springen. „Keine Angst,“, ruft er vom Ufer aus, „Ihr bleibt warm und trocken.“ Und tatsächlich, nach dem Eintauchen dringt kein Tropfen in den Anzug. Solche Überlebensanzüge sind für Schiffspersonal in Notfällen eine Lebensversicherung. Das Oberflächenmaterial aus Neopren isoliert und hält den Träger warm, selbst über viele Stunden in Kaltwasser. Polyurethan beschichtetes Nylon bildet eine weitere wasserabweisende Schicht und hält den Anzug strapazierfähig. Das Innenfutter besteht aus einer Lage wärmespeicherndem Schaumstoff. Reflektierende Materialien und Signalfarben erhöhen die Sichtbarkeit.

Leif berichtet: „Einmal ist mir ein Chinese im Wasser eingeschlafen. Und Dank des Anzugs überwand sich ein extrem wasserscheuer Franzose zu seinem ersten Seebad überhaupt.“ An solche hilfreichen Aspekte habe ich nicht gedacht. Schon erreicht uns der nächste Befehl von Leif: „Versucht mal, euch da vorne aufs Eis zu ziehen.“ Gar nicht so einfach. Kaum nähere ich mich dem Eis, bricht es in großen Schollen unter mir weg. Mühselig paddele ich weiter auf die neue Eiskante zu, wuchte mich mit dem Oberkörper auf die Eisdecke. Jetzt könnte ich eine Eiskralle gebrauchen. Meine Neopren-Finger finden keinen Halt. Nur wildes Fußpaddeln treibt mich ein wenig vorwärts. Wieder breche ich ein. Nächs-



Die Überlebensanzüge isolieren fantastisch. Es passiert sogar, das Gäste im eiskalten Wasser einschlafen.

ter Versuch. Diesmal drehe ich mich mit der Schulter ein und versuche, möglichst viele Körperpartien gleichmäßig aufs Eis zu legen. Ich rolle mich mit gestreckten Armen aufs Eis, liege auf dem Rücken. Geschafft! Kaum stehe ich, zitiert mich Leif zurück an die Eiskante. Schritt für Schritt rutsche ich zaghaft vorwärts. Dann erkenne ich, dass sich vor mir die Eisoberfläche biegt. Minimal nur. Kracks, ich breche ein. Viel überraschender und schneller als ich dachte. Ohne Vorankündigung. Ohne ansteigendes Knarren oder Knacken, wie man es aus Filmen kennt. Aber gut, jetzt kenne ich meine Sollbruchstelle.

ULTIMATIV: TAUCHEN UNTER EIS

Wie bitte? Dreieinhalb Stunden? So lange soll unsere Willkommens-Sauna-Zeremonie gedauert haben? Zehn Menschen schauen sich verdutzt an, lächeln kopfschüttelnd darüber, dass sie die Zeit vergessen oder zumindest ganz anders eingeschätzt haben. Leigh Ewin steht am Tischende und amüsiert sich über die Reaktion seiner Gäste. Der gebürtige Australier lebt seit einigen Jahren in Finnland und gilt als Experte für Atemtechniken, Freitauchen, Eisschwimmen und Kälteexposition. Sein Seminar Freitauchen unter Eis, das vor dreieinhalb Stunden begann, ist weltweit einmalig und begann ganz anders als vermutet. Eine finnische Schamanin be-

grüßte und besang die Teilnehmenden in der Sauna, peitschte Freiwillige mit Birkenzweigen. Der Birkenzweig wanderte von Hand zu Hand. Jeder war eingeladen, etwas von sich als Kind, Jugendlicher, Erwachsener und auch zum Thema Sterben preiszugeben. So eine spirituelle Übung kann, wenn man es zulässt, Geborgenheit, Öffnung, Heilung schaffen. Jeder der vier Sauna-Zyklen endete mit einem Eisbad im zugefrorenen See – um dann, sich möglichst wie reingewaschen und neugeboren fühlend, in die nächste symbolische Lebens- bzw. Saunaphase einzusteigen.

Dreieinhalb Stunden. Das ist Saunarekord bei allen, die jetzt erschöpft, hungrig, aber dopamingeschüttelt um den langen Tisch sitzen: Ein Profi-Boxer und Fitnesstrainer, ein israelischer Krypto-Investor, zwei Unternehmer aus Paris und Shanghai, ein deutscher Kältecoach, ein britischer Banker, seine zwei Söhne, eine Finnin namens Heidi sowie meine Frau Annette und ich.

Oki serviert das Essen: „Das ist Hereford Tenderloin, für viele das beliebteste Stück vom Rind, weil es das zarteste Fleisch besitzt. Genau gesagt,“ er fährt mit ausgestrecktem Zeigefinger entlang eines Filets, „ist das der Musculus Psoas Major, der große Lendenmuskel, der genau unterm Roastbeef sitzt.“



Das Eisklettern im Nuuksio Nationalpark ist absolut einsteigertauglich.



Helsinki: Der Eiseinbruch kündigt sich nicht an. In Sekundenschnelle sinkt man vollständig ins Wasser.

Es folgen Schüsseln mit Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln – überzogen mit einer Glasur aus Butter, Thymian und Honig. „Und natürlich,“ fährt Oki fort, „Saaristolaisleipa! Das Brot der Inselbewohner im Südwesten Finnlands. Sehr dunkel. Leicht süßlich. Eine besondere Roggenmalz-Spezialität. Lasst es Euch schmecken.“ Während in der verschneiten Holzhütte namens Villa Paratiisi, irgendwo zwei Stunden Autofahrt von Espoo entfernt, zwölf Menschen unter angeregtem Geschnatter das köstliche Abendmahl mit Preiselbeerenwasser herunterspülen, geht weit darüber, in der tiefschwarzen finnischen Nacht, ein verschleierter Halbmond auf.

ATEMLOS

Ich werde durch ein seltsames Geräusch geweckt, blicke durch das kleine Fenster und erspähe Oki. Der steht nur wenige Meter vom Ufer entfernt auf dem zugefrorenen See und schneidet mit einer zwei Meter langen groben Eissäge große Eisplatten aus dem See. Das Ergebnis: Ein dreieckiger Pool, in dem drei Hirsche Platz hätten. Bevor das Poolrätzel gelöst wird, unterziehen wir uns Atemübungen. Schließlich sollen wir ja für das Freitauchen unter dem Eis genug Luft in der Lunge speichern und einen entspannten, kontrollierten Geisteszustand, genannt „Mindset“, erwerben.

Kurserfinder und -leiter Leigh Ewin weist uns in die Wim-Hof-Atmung ein, entwickelt vom holländischen Ice Man Wim Hof, der die gesundheitsfördernden Aspekte des Kältduschens und Eisbadens in vielen Studien nachwies. Darüber hinaus verewigte er sich mit über zwanzig Weltrekorden im Guinness Buch, darunter der Rekord für das längste Eisbad mit 1:53 Stunden.

Die Wim-Hof-Methode besteht aus mehreren Atemzyklen mit jeweils dreißig Atemzügen. Bequem auf dem Boden liegend, atmet man sehr tief in das Zwerchfell ein, um dann die ganz gefüllte Lunge zu entspannen bzw. einfach loszulassen – ohne die Luft aktiv aus den Lungen herauszupressen. Dadurch reichert sich der Sauerstoff im Blut an. Mit jedem Zyklus nimmt die Atemfrequenz an Geschwindigkeit zu. Am Ende eines 30er-Zyklus nimmt man einen maximal tiefen Atemzug. Dann instruiert Leigh: „Leere Lunge“, worauf die Luft die Lunge ohne aktives Zutun verlässt. Dann Luft anhalten. Entspannen. Irgendwann Countdown von zehn. Einatmen. Nächster Zyklus. Atemtempo erhöhen. Irgendwann vergesse ich die Zeit. Die Luftanhaltepausen sind herrlich. Angenehmer Schwindel erfasst mich. Bei manch anderem geht's extremer zu: Kribbeln am ganzen Körper, halluzinatorische Farbflächen. Und wie lange haben wir am Ende die Luft angehalten? Leigh verrät: Drei Minuten. Mit leerer Lunge. Unglaublich.

In der Pause unterhalte ich mich mit Daniel, dem Kältecoach aus Berlin. Als Architekt ist er zweimal im Burnout gelandet, bevor das Eis und die Atmung ihn zurück ins



Erstes kurzes Eisbad im zugefrorenen See. Viele weitere werden folgen.

Die Seminar-Location etwa zwei Autostunden von Espoo entfernt. Im Vordergrund sind die beiden Eisbadestellen zu sehen.



Leben holten. „Unser Körper ist für die Kälte gemacht. Tausende von Generationen vor uns zitterten in eisigen Wintern, durchqueren Gewässer, hungerten monatelang. Unzählige solcher metabolischen Winter haben unsere Körper sehr widerstandsfähig gemacht. Heute nutzen wir das kaum noch.“ Daniel meint, die Komfortzone sei die neue Gefahrenzone. Viele moderne Krankheitsbilder seien ja auf physische Unterforderung und übermäßige Ernährung zurückzuführen. Daniel weiter: „Ein Eisbad von drei Minuten bringt niemanden um. Sondern erhöht den Ausstoß von Serotonin, Melatonin, Testosteron, Dopamin – bei manchen um bis zu 300 Prozent. Die inflammatorischen Marker, also Entzündungserreger, werden nach nur drei Minuten Eisbad über fünf Tage signifikant heruntergeregt. Das alles ist in Studien nachgewiesen.“ Daniel ist kaum zu stoppen. Leigh gesellt sich dazu. Experten unter sich. Jetzt entspinnt sich ein Fachdialog über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse: Vasodilation, Braunfettgewebe, Neuropeptid Y, Theta-Gehirnwellen, ich komme nicht mehr mit.

Wie Leigh auf diese verrückte Eisgeschichte gekommen ist, möchte ich wissen. „Vor Jahren arbeitete ich als Praktikant in Espoo. Meine Kollegen lockten mich mit gezückten Handys in ein Eisbad. Avantouinti,

Nach dem Eisbad wird noch einer draufgelegt: Ausgelassenes Herumwälzen im Schnee.



übersetzt, Eintauchen in ein Loch im Eis, ist in Finnland ja seit langem eine Tradition. Nach wenigen Augenblicken flüchtete ich schreiend aus dem Wasser. Die Kollegen lachten, teilten die Videos und kommentierten: „Schau mal, unser Praktikant. Er liebt Kälte!“ Die Peinlichkeit nahm im nächsten Winter wieder ihren Lauf. Doch diesmal war Leigh mit weißen Socken bewaffnet. Was zwar das Rutschen auf Eis reduzierte, aber nicht die Zeit im Eis verlängerte. Wieder Lachen. Wieder geteilte Videos. Leigh schwor sich, dass das nicht noch einmal passieren sollte. Für das nächste Mal wollte er sich vorbereiten. Drei Busstopps vor seinem Büro stieg er aus, wärmte sich mit unzähligen Liegestützen auf, bevor er ins Eis sprang. Er gab nicht auf und nach etlichen Anläufen konnte er immer länger im Kaltwasser verweilen. Bei der nächsten Weihnachtsfeier leuchtete kein Handy, niemand lachte.

Ermutigt durch die Selbstwirksamkeit beschäftigte sich Leigh mit Atemtechniken, trainierte mit Wim Hof, lernte Freitauchen, experimentierte mit Meditation, Yoga, Biohacking, bis er selbst Seminare anbot. Vor zwei Jahren gipfelte das in der Idee, die für ihn intensivste und anspruchsvollste Art der Kälteerfahrung zu vermitteln: das Freitauchen unter Eis.

AB INS LOCH

Die Temperatur liegt bei knapp unter null Grad. Es ist windstill. In Badeklamotten treten wir im Gänsemarsch vor das Eisloch im zugefrorenen See, zwanzig Meter von der Hütte entfernt. Unter genauer Beobachtung und Anleitung von Leigh gleitet jeder einzeln ins Wasser. Beim ersten Eintauchen bleibt

der Kopf über Wasser. Nach einer Aufwärmphase in der Sauna erfolgt das zweite Eintauchen, jetzt mit Taucherbrille. Der Kopf taucht für ein paar Sekunden ins Wasser ein. Das dritte Eintauchen dann zusätzlich mit Schnorchel. Jeder darf sich jetzt so viel Zeit nehmen wie er möchte, um sich in Ruhe unter Wasser umzuschauen. Es geht darum, möglichst umfangreiche Unterwasser-Sinnesindrücke zu gewinnen, damit uns diese am nächsten Tag schon etwas vertraut sind.

In der Hitze der Sauna dreht der deutsche Atem- und Kältetrainer Daniel Ruppert auf: „Wir atmen etwa 20 - 25.000 Mal am Tag. Atmung ist die mit Abstand am häufigsten genutzte, lebenserhaltende Funktion des Menschen. Ohne Essen können wir vielleicht 3 Wochen überleben, ohne Atmung nicht einmal zehn Minuten. In der Schule lernen wir nichts darüber. Es gibt keinen Führerschein, der uns den Umgang damit lehrt.“ Während langer Auslandsaufenthalte, davon Monate in einem Shaolin-Kloster, kam Daniel in Berührung mit Atemtechniken. „Atme wie Du leben willst, sagte einer meiner Shaolinmeister. Du kannst dich wach atmen, ruhig atmen, warm atmen, abkühlen. Atmung ist einfach krasser Scheiß!“, lacht der Zweiundfünfzigjährige. Einer seiner Coaches, der Profiboxer Moritz, ruft herüber: „Pass' bloß auf, der missioniert Dich!“ Daniel nickt ruhig, schmunzelt und fährt fort: „Meist atmen wir zu viel, zu schnell. Stress entsteht fast ausschließlich durch erhöhte Atemfrequenz. Und verschwindet durch kontrollierte, ruhige Atmung. Wir brauchen nur bis fünf Atemzüge pro Minute. Acht sind leichter Stress, zwölf signifikanter Stress und alles über vierzehn Atemzüge chronischer Stress. Dass wir überhaupt atmen dürfen, verdanken wir 375 Millionen Jahren Evolution! Da muss doch was Spannendes drinstecken. Wir müssen das nur rausholen.“

Kaum habe ich Daniels Wissen verdaut, raucht gleich darauf mein Kopf von Leighs wissenschaftlicher Druckbetankung: Der Einfluss von Atmung und Kälte auf Energie-, und Hormonproduktion, Blutchemie, Verdauung, Körpertemperaturregulation, lymphatisches System, Emotionsregulation und autonomes Nervensystem. Puh, ich brauche jetzt dringend eine Abkühlung!

INFOS FINNLAND



Anreise Finnair bietet täglich Direktflüge nach Helsinki an. Die Flugzeit aus Deutschland beträgt z.B. ab Berlin zwei Stunden und ab München oder Frankfurt zweieinhalb Stunden. Außerdem gibt es zwischen Deutschland und Finnland mehrere Fährverbindungen. So z. B. zwischen Travemünde oder Rostock und Helsinki oder Turku.

Unterwegs im Land Neben dem mitgebrachten Auto oder dem Mietwagen steht Reisenden in Finnland ein gut ausgebauten öffentliches Verkehrsnetz zur Verfügung: Busse, Züge, Fähren und in Helsinki die Straßenbahn und U-Bahn.

Actions

• **Unter Eis tauchen** Der gebürtige Australier Leigh Ewin ist Experte im Bereich der Kältetherapie und den damit verbundenen Atemtechniken. Weltweit gibt es nur sehr wenige Spots, wo ein derartiges Abenteuer überhaupt möglich ist. Alle Informationen dazu finden sich unter www.leighewin.com

• **Eisklettern** Im Nuukio Nationalpark gibt es einige Felsen an denen man im Winter Eisklettern kann - und darf. Neben Eisklettern hält der Nuukio National Park noch viele weitere Aktivitäten für Menschen jeden Alters für jede Jahreszeit bereit: Angeln, Skifahren, Klettern, Wandern, Geocaching, Kanufahren, Radfahren, Vogelbeobachtungen, Beeren und Pilze sammeln, etc.

• **Löyly Sauna** Löyly in Helsinki - mit Restaurant und Ostsee-Zugang - ist eine der bemerkenswertesten Saunen in der finnischen Hauptstadt und ein architektonisches Meisterwerk. Sie wurde im Jahr 2016 eröffnet und hat sich schnell zu einer der beliebtesten Attraktionen der Stadt entwickelt.

www.loylhelsinki.fi

• **Redrib Experience** In Helsinki besteht die Möglichkeit sich in einem isolierenden Überlebensanzug in der eiskalten Ostsee treiben zu lassen. Außerdem erfährt man alles über die Seenotrettung, Unterkühlung und über die Vorteile des Winterbadens. www.redrib.fi

Hotel-Tipp

• **Hotel Hanaholmen** Perfekt für den Start einer Süd-Finnlandreise: das Hotel Hanaholmen. Auf einer kleinen Insel zwischen Helsinki und Espoo gelegen und über eine Brücke mit dem Festland verbunden, begrüßt das Hotel die Gäste mit viel Kunst, dem hervorragenden Restaurant Plats und einem Wellnessbereich mit Pool und natürlich Sauna. www.hanaholmen.fi

• **Hotel Katajanokka** Das Hotel Katajanokka befindet sich auf der gleichnamigen Halbinsel und liegt in unmittelbarer Nähe des Stadtzentrums von Helsinki. Das Gebäude wurde 1837 erbaut und diente bis 2002 als Gefängnis. Die Architektur ist beeindruckend und verleiht dem Hotel eine einzigartige Atmosphäre. Viele der ursprünglichen Details und Merkmale des Gefängnisses wurden sorgfältig restauriert und in das Innendesign integriert. www.hotelkatajanokka.com

Mehr Infos zu Finnland unter www.visitfinland.com



SIEBEN MINUTEN SUMMEN

Nun kommt der Dreieckspool zum Einsatz. Oki entfernt das dünne Eis, das sich seit heute Morgen auf der Oberfläche gebildet hat. In Dreiertams steigen wir hinein, jeder in eine Ecke. Summend verharren wir sieben Minuten im Eis. Das Summen stimuliert den Vagusnerv. Der wiederum verstärkt die Kommunikation zwischen Hirn, Magen und Herz, drosselt den Herzschlag und ermöglicht so ein längeres Verweilen im Eis.

Zum Tagesabschluss verdonnert Leigh uns zu einer letzten Atemhalteübung. Die Augen sind geschlossen. Die Körper liegend oder sitzend in warme Kleidung gehüllt, so dass kein Kälteimpuls ablenken kann. Noch zwei Minuten bis zum Atemstopp. Dann Countdown. Und Luft anhalten! Nach einer Weile macht sich mein Zwerchfell bemerkbar. Der Druck nimmt zu. Bis ich es nicht mehr aushalte. Andert-halb Minuten. Heidi, die Finnin, schafft drei Minuten! Wie macht sie das? Ich empfinde das Atemanhalten als maximal unangenehm, es ist überhaupt nicht mein Ding. Erholungszeit bis zum nächsten Anhalten: Nur noch eine Minute. OK, reiß' dich zusammen! Zwei Minuten glatt. Heidi erhöht

OBEN: Daniel ist bereit fürs Eintauchen und signalisiert Sicherheitstaucher Miro das OK-Zeichen.

RECHTS: Luftaufnahme der Einstiegs- und Ausstiegsstelle für das Freitauchen unter Eis.

auf 3:30. Leigh ist begeistert: „Super gemacht, Leute!“. Er hebt den Zeigefinger: „Macht euch keine Sorgen. Jeder von euch hat vier bis fünf Mal so viel Luft verfügbar wie er für den Tauchgang morgen benötigt.“

Von Miro Suonpera, der am nächsten Tag im zugefrorenen Steinbruchsee bei Taivassalo unsere Tauchgänge überwacht und filmt, hat Leigh uns schon erzählt. Der finnische Rekordhalter taucht mit nur einem Atemzug unter dem Eis fast 100 Meter weit. Jetzt steht er vor uns, in einem extravaganten, goldenen Ganzkörpertrockenanzug, einer Spezialanfertigung seines Sponsors. Auf dem Rücken prangt sein Name in großen Lettern. Dank Miro hat der verlassene Steinbruch jetzt das Zeug für ein James Bond-Filmset.

Außer uns ist niemand hier. Am Rand des zugefrorenen Gewässers dampft ein winziges Saunazelt für maximal drei Personen, etwa 50 Meter davon entfernt auf dem See befindet sich die Tauchstelle. Wir legen die Winterklamotten ab. Zusätzlich zum Badedress isolieren Tauchsocken, Handschuhe und Badehauben empfindliche Körperteile. Ich bin als Vierter dran. Leigh winkt mich heran, ich trete vor. Er legt mir den Sicherheitsgürtel an. Dieser ist durch ein Seil locker mit der Sicherheitsleine verbunden, die wiederum vom Einstiegs- bis zum Ausstiegsloch führt. So geht niemand verloren oder treibt ab. Ich setze mich an den Rand, meine Beine baumeln im Wasser. Eine letzte Entspannung, Fokus, OK-Zeichen für Miro und los geht's: Ich tauche ein, ergreife die weiße Sicherheitsleine und ziehe mich mit Blick nach oben in Richtung Ausstieg, etwa einen Meter unter der Eisdecke. Nach 17 Sekunden taucht mein Kopf aus dem Wasser. Richtig genießen konnte ich den Ausflug nicht, dazu war ich viel zu sehr darauf bedacht, schnell wieder herauszukommen. Aber es gibt ja noch eine Runde.

Beim zweiten Mal lasse ich es langsamer angehen. Unter Wasser lege ich ein paar Meter vor dem Ausstieg eine Pause ein. Meine Beine haben starken Auftrieb. Ich presse die



Extreme Erfahrung: Malte während eines von insgesamt drei Tauchgängen unter Eis.

klickert und blubbert es. Kleine Luftblasen steigen an die Eisfläche über mir und irren dort herum, als suchten sie einen Ausweg.

Kaum dem Wasser entstiegen, motiviert mich Leigh, gleich nochmal zu tauchen. Also auf ein drittes Mal. Keine halbe Minute später verlasse ich das Eis - und schwanke wie ein Betrunkener. „Brain Freeze“, lacht Leigh, „deinem Hirn fehlt Blut. Das steckt noch im Körperinneren, wo es das Herz warmhält.“ Zum Glück ist der Spuk nach ein paar Sekunden vorbei. Der Tauchgang jedoch den wird so rasch niemand vergessen. Kälter geht's kaum. Besser auch nicht. Ab ins Saunazelt. <

Sohlen gegen das Eis und blicke lotrecht in die Tiefe. Warte. Schau dich um. Nimm es so auf. Nicht einfach für mich, als Fotograf ohne Werkzeug. Ich blicke in diese fremde Welt, erfasse das Licht, das vom Eisweiß der Oberfläche sprunghaft übergeht in das Türkis-Dunkelgrün des Wassers und sich fließend zum Grund hin verdunkelt. In meinen Ohren

