Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 04.11.2026 floatend Uhr | Daniel Gewand

# Wie im Himmel: Eisbaden

Seit Anfang Oktober gehe ich wieder Eisbaden. Einmal die Woche. Am liebsten mit meiner Nachbarin im Dortmund-Ems-Kanal in Senden.
Mir tut das richtig gut. Früh morgens, wenn die Luft schön kalt ist. Bei Sonnenaufgang. Badehose an und dann langsam die gelbe Leiter in den kalten Kanal.
Ich nehme Stufe für Stufe und versuche mich an das kalte Wasser zu gewöhnen. Langsam und ruhig atmen hilft dabei. Wenn mein Bauchnabel im Wasser ist lasse ich die gelbe Leiter los und mache ein paar weite Schwimmzüge. Ich genieße, wie die Kälte meinen Körper erfasst. Das Wasser ist so kalt, dass ich an nichts anderes mehr denken kann. Nicht an die Termine und Todos. Nicht an die Nachrichten auf meinem Handy. Nicht an das, was gestern war oder morgen kommt. Nur jetzt. Und ich will nirgendwo anders sein. Wie geil!
Ein paar Minuten später steige ich aus dem Kanal. Meine Haut ist rot. Mir ist kalt, vor allem an den Füßen. Ich fühle mich leicht. Wach. Unendlich frei. Als hätte das kalte Wasser alles von mir abgewaschen, was ich gerade nicht brauche: Sorgen, Stress, Erwartungen.
Und so stelle ich mir den Himmel vor: Eine Ewigkeit, in der alles Schwere weg ist. Keine Sorgen, kein Stress, keine Erwartungen. In der ich ganz da bin und fühle: Ich bin frei. Ich lebe. Und ich muss nirgendwo anders sein. Ein bisschen so, wie einmal in der Woche am Dortmund-Ems-Kanal im Winter beim Eisbaden mit meiner Nachbarin.
Daniel Gewand, Senden