



Annushka Leykum.

Bild: zVg

Wo fängt man beim Vorstellen der vielseitigen Annushka Leykum an?! Getroffen habe ich sie anlässlich des Tags der offenen Schaufenster im Mai im Breitsch, im Schaufenster von Colette Stämpfli Laden. Annushkas Vielfältigkeit beschreibt wohl diese kurze Geschichte: Als Heilpädagogin, u. a. in einem Schulhaus tätig, lernte Annushka die Mutter eines ihrer Schüler kennen, traf diese Mutter im Inselspital wieder, wo Annushka als Dolmetscherin für eine Ärztin gerufen wurde – die Mutter vom Morgen –, um dann dieser Ärztin abends in der Sauna des Lorrainebades erneut zu begegnen, wo Annushka abends oft arbeitet und ätherische Aufgüsse macht ...

**Annushka, dein Wirkungsfeld ist riesig – wo fangen wir an ...? Also, die meisten Texte findet man über dich in Bezug auf dein Aare-schwimmen bei eisigen Wassertemperaturen. Mit dem «Eiswasserschwimmen» hast du in Bern begonnen. Wie kam es dazu?**

In Januar 2002 bin ich das erste Mal nach Bern gekommen – in die Sprachschule inLingua beim Waisenhausplatz. Die Aare habe ich recht schnell entdeckt, aber wusste nicht, ob man mitten in der Stadt überhaupt schwimmen darf, und habe Leute gefragt. Sie meinten «ja, aber nicht jetzt – es ist noch zu kalt». Das nächste Mal habe ich meinen Badeanzug mitgenommen und wurde so zum Aarefan ...

**Wie fühlt es sich an, ins eiskalte Wasser zu steigen?**

Befreiend. Auf Russisch würde ich sagen: «Wichtig, dass du mit dem Kopf deinen Körper nicht störst.» Ich atme ein, gehe zügig ins Wasser, atme aus und gleichzeitig: Los-

lassen! Ich bewege mich im Wasser langsam – so wie ich atme, auf den Atemrhythmus abgestimmt.

**Du sagst, das Schwimmen im kalten Wasser fühle sich ein bisschen wie «Sterben und Neugeborenenwerden» an.**

Das stimmt. Du spürst dich ganzheitlich und die Wahrnehmung vom Körper ist sehr geschärft. Auch das Hirn leistet unglaublich viel; wenn ich nachdenken möchte oder eine Idee habe, kann ich besser entscheiden – ich lenke mich im kalten Wasser gedanklich vom Körper ab. Wenn du rauskommst, brennt die ganze Haut und alle Körpersysteme kommen in Fahrt. Endorphin wird auch in hoher Dosis ausgeschüttet und du bist einfach glücklich!

**Deine Beschäftigungen haben fast alle mit der Aare zu tun. Du bist auch Mitinitiantin und Mitarbeiterin der Lorrainebad-Sauna. Wie kam es dazu?**

Eines Tages kam ein junger Mann zum Gfrörli-Club Bern, Roman Stähli, und erzählte vom Lorrainebad-Projekt und seiner Idee. Ich war sofort begeistert und konnte bei der «Realisierung» einsteigen.

Wir haben ein sehr tolles Team und es ist ein Vergnügen, beim Projekt mitzuwirken.

Ich bin bei Grossmutter mit Banja (russ. Sauna) aufgewachsen und gehe oft in die Sauna schlafen – ich schlafe wirklich in der Sauna ein.

**Die Wärme der Sauna zur Eiskälte des Wassers, keine Diskrepanz?**

**«Überall, auch in grossen Krisensituationen, habe ich Unterstützung von Fremden erhalten.»**

Sie passt perfekt zu meiner Natur, Kultur, Herkunft und Lebensphilosophie!

**Du seist die Kälte seit jeher gewohnt, hättest als Kind in Wohnungen ohne Heizungen gelebt und das Kaltbaden am Morgen hätte euch Wärme geschenkt, da der Körper mit Wärme auf Kälte reagiere.**

Ja, der Winter im Sibirien war ziemlich kalt ...

**Du liebst Menschen und Menschen lieben dich. Gibt es eine besonders schöne Geschichte davon zu erzählen?**

Letztes Jahr, als der Krieg in der Ukraine angefangen hat, haben wir meine Freundin mit ihrer Familie und ihren zehn Kindern bei uns zu Hause aufgenommen. Was mich sehr berührt hat, ist, dass die Dorfgemeinschaft und meine zahlreichen Freunde und deren Freunde uns beim riesigen «Projekt» unterstützt haben. Ich bin allen diesen Leuten unendlich dankbar.

**Was liebst du, nebst den natürlichen Frauen und der Aare, besonders an Bern?**

Die Menschen sind nett, freundlich und einzigartig. Und ich liebe das Velofahren. Seit ich in Bern wohne, bin ich mit dem Velo unterwegs. Sie ist grossartig, diese Unabhängigkeit in der Hauptstadt. Und ich liebe das Stadttempo: langsam, ohne grosse Hektik. Ich fühle mich in Bern zu Hause und geborgen.

**Du übst viele Berufe aus – von welchem Beruf hast du als Mädchen geträumt?**

(Lacht) Ja, im Moment habe ich sechs Arbeitsverträge ... Ich wollte Modedesignerin werden. Das bin ich für mich persönlich auch geworden – ich nähe viel.

**In deinem jungen Leben hast du schon vieles erlebt. Welche Weisheiten gibst du deinen beiden Töchtern mit auf den Lebensweg?**

Das, was du kannst, kann dir niemand nehmen. Soziale Kontakte sind wichtig – sich um jemanden zu kümmern und zu helfen ist wichtig für deine persönliche Entwicklung. Wissen und Ausbildung sind wichtig. Lass dich nicht von deinen Werten abbringen – du hast deinen einzigartigen Lebensweg und das ist richtig so.

**Was hat DICH am meisten geprägt?**

## CORINNAS QUARTIER TALK

mit  
**ANNUSHKA LEYKUM**

### PERSÖNLICHES

Annushka Leykum wurde 1978 in Sibirien geboren. Ihr Vater war Offizier, die Familie zog oft um und lebte u. a. in Ungarn und in der Ukraine, wo Annushka die ukrainische Sprache erlernte. Sie studierte an der Uni Sprachen und Literatur, wurde Bibliothekarin und arbeitete mehrere Jahre auf dem Beruf. 2002 verliebte sie sich – das typische Klischee, wie sie sagt und lacht – in einen Schweizer und heiratete. In Büren an der Aare wohnhaft, kam 2005 ihre erste Tochter zur Welt. Drei Jahre später liess sich Annushka in Zürich zur Hauswirtschaftlerin ausbilden und übernahm die Leitung einer Wäscherei. Die Ehe zerbrach. Kurze Zeit später traf sie auf ihren heutigen Mann. 2012 zog die kleine Familie an den Gryphenhübelweg beim Bärengaben und fand 2016 im Wylerquartier ihr heutiges Zuhause. Annushka ist Mitglied der Sauna Lorrainebad, ist mit ihrem Mann aktiv in der Wylergut-Genossenschaft, ist für die Schlüsselübergabe im Bootshaus zuständig, leitet seit acht Jahren die Wäscherei des Internates Weissenstein, ist Heilpädagogin im Wittikofen- und Lorraineeschulhaus, gibt überbetriebliche Kurse für Hauswirtschaftsthemen, ist Dolmetscherin für Ukrainisch, Russisch und Deutsch, ist Mitglied des Gfrörli-Clubs und näht Kostüme für die Kirchgemeinde Bürenpark. Annushka ist Mutter zweier Töchter und liebt Menschen, Bern und die natürlichen Bernerinnen und ist mit der Aare in vieler Hinsicht sehr verbunden ...

Seit meiner Geburt war ich auf der Reise; wechselnde Länder, Leute, Wohnorte, Dienstorte meines Vaters, immer wieder neue Schulen und sogar Namen.

Ich habe gelernt, mich selbst zu sein und eigene Werte zu haben. Überall begegnete ich spannenden Menschen, die ihr Wissen und ihre Liebe mit mir teilten. Überall, auch in grossen Krisensituationen, habe ich Unterstützung von Fremden erhalten. Ich lerne von Anderen – die Interaktion mit Menschen ist mir wichtig.

*Liebe Annushka, herzlichen Dank für deine Zeit.*