

Bettina Winert

111 GRÜNDE,
TAUCHEN
ZU GEHEN

Eine Liebeserklärung an
die Unterwasserwelt



Für Rudi, Leo und Maja

Bettina Winert

**111 GRÜNDE,
TAUCHEN
ZU GEHEN**

**Eine Liebeserklärung
an die Unterwasserwelt**

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

INHALT

VORWORT 9

1. KÖRPER UND GEIST 11

Weil Tauchen ganzheitlich gut tut • Weil man sich komplett entspannen kann • Weil man einfach abtauchen kann • Weil man kaum kommunizieren muss • Weil man doch viel hört • Weil man sich auf sich selbst konzentriert • Weil man nicht nachdenken muss, aber nachdenken kann • Weil man fit sein sollte • Weil Äußerlichkeiten unwichtig sind • Weil man auch an Land stärker wird • Weil man Druckausgleich machen muss

2. UNTER DER OBERFLÄCHE 33

Weil es in die Tiefe geht • Weil man von oben nichts sieht • Weil man eine neue Welt entdeckt • Weil es nicht immer so ist, wie man es erwartet • Weil die Dunkelheit uns einhüllt • Weil man die Heimat anders sieht • Weil man zum Entdecker wird • Weil man die Welt anders sieht • Weil man sich wie im Weltall fühlen kann • Weil man sich diese Welt erarbeiten muss • Weil Taucher unterschiedliche Interessen haben • Weil die Welt unter Wasser unerforscht ist • Weil es irgendwann nach oben geht

3. NATUR ERLEBEN 59

Weil der erste Tauchgang ein Schock ist • Weil Schnecken Pyjamas tragen • Weil man Delfine pfeifen hört • Weil Mantas fliegen können • Weil Clownfische Superstars sind • Weil man demütig wird • Weil es so bunt ist • Weil es manchmal kaum Farben gibt • Weil es manchmal fast nichts zu sehen gibt • Weil wir die Natur schützen müssen • Weil Natur glücklich macht • Weil die Natur unberechenbar ist • Weil man schlafende Fische sieht • Weil die Sonne den Tag strukturiert

4. DIE SOZIALE KOMPONENTE 83

Weil man mit Fremden eine Kabine teilt • Weil man verschiedene Leute trifft • Weil man Freundschaften fürs Leben schließt • Weil man viele Menschen kennenlernt • Weil man sich den heißen Tauchlehrer angeln kann • Weil man schnell Anschluss finden kann oder auch nicht • Weil man endlich mit Händen und Füßen sprechen darf • Weil manche Leute richtig nervig sind • Weil man auch am Wochenende mit Freunden und Familie was unternimmt • Weil nichts peinlich ist • Weil man Anglergarn und Seemannslatain erzählen kann • Weil man ein Logbuch schreiben kann • Weil man nicht unhöflich sein muss • Weil man sich an bestimmte Verhaltensregeln halten sollte • Weil man andere Menschen mit Fotos langweilen kann

5. DIE WELT BEREISEN 113

Weil man das ganze Jahr über Reisen planen kann • Weil man in den Sudan reisen kann • Weil man 36 Stunden mit dem Boot fahren darf • Weil man einsame Orte entdeckt • Weil man auf Reisen magische Momente erlebt • Weil man das Paradies findet • Weil man Experte im rationalen Packen wird • Weil man sinnlose Sachen einpackt • Weil das Handgepäck eine Wundertüte ist • Weil man sich wie ein Verdächtiger fühlt • Weil man viele Flughäfen sieht • Weil man anderen Menschen Tipps geben kann • Weil man immer nur ans Meer fahren kann • Weil man ein Vermögen für eine einzige Reise ausgeben kann • Weil man jedes Wochenende wegfahren kann • Weil man auch an Land viel erlebt • Weil man einen Road Trip durch Ägypten machen kann

6. BESTENS AUSGERÜSTET 153

Weil man viel neue Dinge kaufen kann • Weil man die Kamera mitnehmen kann • Weil man nie genug Ausrüstung hat • Weil man sich vor dem Tauchgang mit der Ausrüstung beschäftigen kann • Weil man sich nach dem Tauchgang mit der Ausrüstung beschäftigen kann • Weil Neopren sexy ist • Weil man in den Anzug pullern darf • Weil Flossen endlich einen Sinn haben • Weil Spucke ein Wundermittel ist • Weil man Tro-

ckentauchanzüge nie in einer Strumpfhose probieren sollte • Weil man sich streiten kann • Weil es immer einen Grund für mehr Ausrüstung gibt • Weil man immer vergisst, wie der Tauchcomputer funktioniert • Weil man ohne Ausrüstung abtauchen kann

7. DIE ULTIMATIVE ERHOLUNG 185

Weil man keine Schuhe tragen muss • Weil man am und im Wasser ist • Weil Langsamkeit wichtig ist • Weil nichts ist wie zu Hause • Weil man nichts planen muss • Weil man viel schlafen kann • Weil es wichtig ist, zu essen und viel zu trinken • Weil man freiwillig um 6 Uhr morgens aufsteht • Weil man nur am Buffet anstehen muss • Weil einem alles abgenommen wird • Weil man alles selber machen muss • Weil sich ein Tag wie ein ganzer Urlaub anfühlt • Weil man ein Dekobier trinken darf

8. AUSBILDUNG, REGELN UND GRENZEN 209

Weil man eine Ausbildung machen darf • Weil man unendlich viele Scheine machen kann • Weil man sich gut vorbereiten muss • Weil man keine Fehler machen darf • Weil man sich an Regeln halten muss • Weil die Elemente unbezwingbar sind • Weil man an seine Grenzen stößt • Weil man manchmal einfach abbrechen muss • Weil man gegen die Instinkte handeln muss • Weil man anderen vertrauen muss • Weil man auch mal ran muss • Weil man sich auf sich selbst verlassen muss • Weil man Entscheidungen nicht nur für sich trifft • Weil man manchmal gar nicht tauchen darf

Warum es mich immer wieder in die Tiefe zieht

Vorwort

Jeder Mensch, der ein Hobby mit Begeisterung und Freude ausübt, hat seine ureigene Motivation. Wir suchen Entspannung, Ruhe, den ultimativen Adrenalinkick oder eine Auszeit vom Alltag. Wir wollen mit Gleichgesinnten zusammen sein, uns austauschen und gemeinsam etwas erleben. Wir wollen an unsere Grenzen kommen und Ängste überwinden. Wir möchten die Welt sehen, Natur erleben und an entlegene Orte reisen. Wir möchten unsere Hobbys regelmäßig ausüben, um unseren Alltag bunter zu gestalten. Tauchen ist für mich genau diese ultimative Auszeit, die angenehmste Nebensache der Welt.

Die Begriffe »abtauchen« oder »untertauchen« sind fest in unserem Wortschatz verankert. Diese Worte sind nicht unbedingt positiv behaftet, denn wer ab- oder untertaucht, hat oft etwas auf dem Kerbholz. Unter- und abtauchen stehen als Synonym für entkommen, fliehen oder abhauen. Sieht man diese Begriffe aber ohne die negative Wertung, passen sie perfekt zu uns Tauchern.

Als Taucher entkommt man der täglichen Routine und der Welt, wie wir sie kennen. Man verschwindet von der Bildfläche und verlässt die gewohnte Umgebung. Taucher entfliehen der hektischen Welt, dem Lärm und der zunehmenden Geschwindigkeit. Man taucht unter, in ein anderes Universum, das den Menschen an der Oberfläche verborgen bleibt. Lässt sich hinabsinken in die magische Unterwasserwelt, die einen nie wieder loslässt. In der alles anders ist, als man es gewohnt ist. Taucher bewegen, kommunizieren und atmen anders als an Land. Nichts, was man unter Wasser sieht, findet

man an Land, es sei denn, es ist von oben dort hingebracht worden. Tauchen macht etwas mit uns Menschen. Dieser Sport berührt die Sinne, die Seele und den Geist. Tauchen öffnet den Blick für das Unsichtbare, ob auf den Malediven oder in den heimischen Seen. Überall gibt es etwas zu entdecken. Als Mensch wird man demütig, wenn man einen riesigen Mantarochen oder einen Walhai sieht. Aber auch eine Begegnung mit einem Hecht in den heimischen Seen erinnert uns daran, dass die Natur vor unserer Haustür vielfältig und schützenswert ist. Tauchen macht uns zu Weltreisenden, wir kommen in Gegenden, in die man, ohne diesen Sport auszuüben, fast nicht kommen würde. Praktischerweise wird oft vor Traumkulissen getaucht, die besten Tauchspots finden sich in tropischen Gefilden, vor malerischen Inseln oder einer beeindruckenden Bergkulisse. Tauchen ist ein geselliger Sport, denn man taucht eigentlich fast nie alleine. Auf der ganzen Welt lernt man Menschen aus allen Ländern, Berufsgruppen und Altersklassen kennen und schätzen. Oft ergeben sich neue Freundschaften, denn man verbringt viel Zeit miteinander und teilt eine Leidenschaft. Tauchen lässt Raum für Einsamkeit, für Ruhe und Entschleunigung. Die Stille, das Besinnen auf den eigenen Körper sowie die Konzentration auf eine Sache, all das wirkt meditativ und tut der Seele gut.

Bettina Winert

1. KAPITEL

KÖRPER UND GEIST



Weil Tauchen ganzheitlich gut tut

Tauchen ist ein Sport, der den Körper und den Geist gleichermaßen beansprucht und beeinflusst. Wenn wir Taucher unserem Hobby nachgehen, lassen wir uns in die Tiefe fallen, geben ein Stück weit schon gleich die Kontrolle auf, so wie wir sie an Land über unseren Körper haben. Sobald Taucher die Wasseroberfläche durchbrechen, umarmt sie das tiefe Blau des Wasser und lässt einen die Realität umgehend vergessen. Leicht wie eine Feder dringt man mit ruhigen Flossenschlägen tiefer und tiefer in das Unbekannte vor und verspürt eine innere Ruhe, die zunimmt, je weiter man sich in die Tiefe fallen lässt. Der Körper begibt sich fast automatisch in eine entspannte Position, die es dem Taucher erlaubt, durch das Wasser zu gleiten, ohne die Unterwasserwelt zu zerstören.

Die Schwerelosigkeit wirkt wie eine Therapie, sie nimmt die Last von überbeanspruchten Gelenken und dem durch zu viel Sitzen schmerzenden Rücken. Die Hände, die den ganzen Tag mit Tastatur, Smartphone oder Arbeitsgerät beschäftigt sind, haben keine konkrete Aufgabe. Entspannt und lässig verschränken Taucher ihre Arme vor ihrem Körper und stabilisieren so ihren Oberkörper. Die Atmung wird gleichmäßig und ruhig, um den Luftverbrauch zu minimieren und dadurch den Tauchgang zu verlängern. So verfällt der Taucher in eine fast meditative Art zu atmen, Zug um Zug, einatmen und ausatmen. Die Konzentration auf das Wesentliche. Atmen, Flossenschlag. Atmen, Flossenschlag. Atmen, Flossenschlag. Die einzigen Geräusche, die hörbar sind, sind die des eigenen Körpers und das Blubbern des Lungenautomaten. Diese Stille ist in unserer Welt zu einem Luxusgut geworden, überall sind wir permanent mit Lärm konfrontiert. Die Unterwasserwelt ist einer der wenigen Orte der Stille. Kein klingelndes Handy, keine telefonierenden Mitmenschen, keine plappernden Freundinnen oder Straßenlärm.

Diese Ruhe gibt uns mentale Freiheit. Wir können 60 Minuten lang den Luxus genießen, gedanklich komplett frei und nur bei uns zu sein. Natürlich dürfen wir nicht vergessen, auf unseren Tauchpartner zu achten und in einem Notfall sofort zu reagieren. Dennoch kann man nirgendwo so entspannen wie beim Tauchen. Die Sorgen, die Ängste und der Alltag bleiben im wahrsten Sinne des Wortes an Land. Es geht ausschließlich um den aktuellen Augenblick. Atmung, Flossenschlag, Luftverbrauch, Zustand des Tauchbuddys, Orientierung und Natur. Statt im Internet zu surfen oder zu telefonieren, schauen wir eine kleine Ewigkeit den hektischen Clownfischen zu, wie sie ihre Anemone bewachen. Oder wir suchen im See einen Hecht im Seegras, der gut getarnt auf Beute wartet. Nichts, aber auch gar nichts lenkt uns von diesen Momenten im Wasser ab. Natürlich könnten wir unsere Gedanken an die Oberfläche steigen lassen und uns mit Problemen beschäftigen, die im Alltag auf uns warten. Wir können es aber auch einfach sein lassen, denn unter Wasser ist genug los und genug zu machen, um sich nicht in die Gedankenspiralen der Welt an Land hineinreißen zu lassen.

Stattdessen leben wir in dem Moment unter Wasser, nichts anderes hat Bedeutung. Es ist wie eine Stunde autogenes Training, in der wir lernen, komplett abzuschalten und uns zu entspannen. Diese Entspannung ist ganzheitlich, Körper und Geist werden gleichermaßen eingeschlossen. Wir bewegen uns ein Stück weit außerhalb von Zeit und Raum, lediglich die uns zur Verfügung stehende Luft und die Tiefengrenzen, die wir einhalten müssen, beschränken uns körperlich und setzen unserem Unterwasserabenteuer eine Grenze.

Weil man sich komplett entspannen kann

Jedes Hobby verspricht Entspannung, Abstand von den Sorgen und eine Auszeit vom Alltag. Egal ob man wandert, Yoga macht, reiten geht oder auch kilometerweit läuft. Der Mensch sucht in diesen Aktivitäten eine Auszeit vom Alltag, und vor allem sucht er Entspannung. Denn im stressigen Alltag sind wir alle oft angespannt. Druck im Beruf, Terminstress im Privatleben. Wir sind im Alltag voll eingespannt. Zwischen Familie, Freunden und Beruf zerreißt es manche fast, sie können dem Druck nicht mehr standhalten. Als Ausgleich müssen also Hobbys her, die Entspannung versprechen. Tauchen hält für mich tatsächlich dieses Versprechen. Nirgendwo kann ich mich besser entspannen als unter Wasser. Denn wenn Menschen in die unendlichen Tiefen abtauchen, begeben sie sich in einen Zustand, der mit nichts auf dieser Erde vergleichbar ist. Die Konsistenz des Wassers, es ist dichter als die Luft an der Oberfläche, lässt uns Taucher geradezu schwerelos werden. Was als Erstes von uns abfällt, wenn wir abtauchen, ist also im wahrsten Sinne die körperliche Last. Denn einige Menschen empfinden ihr Leben geradezu als Last und spüren sie in ihren Muskeln und Knochen. Unter Wasser spürt man weder die kiloschwere Ausrüstung noch das eigene Gewicht noch die Sorgen, die auf dem Körper lasten. Das Wasser trägt den Taucher, er wird leicht wie eine Feder. Durch die richtige Körperhaltung, mit vor dem Körper verschränkten Armen und leicht angewinkelten Beinen, ein wenig wie ein Frosch, bewegen sich die Menschen mit sanften Flossenschlägen durch das blaue Wasser.

Die regelmäßigen Atemzüge haben eine meditative Wirkung, die Konzentration auf den eigenen Körper kann es mit jedem Yogakurs dieser Erde aufnehmen. Viele von uns atmen an Land nicht tief genug ein, atmen oberflächlich und hektisch. Beim Tauchen lernen wir wieder, Zug um Zug bewusst ein- und auszuatmen. Für mich persn-

lich ist Tauchen mein Yoga. Denn Yoga selbst ist einfach nicht mein Ding. Ich erlebe aber beim Tauchen genau die Dinge, die mir überzeugte Yoga-Jünger beschreiben. Ich spüre, wie verhärtete Muskeln weich werden, wie Spannungskopfschmerzen weg sind. Ich merke, wie das leichte Summen im Ohr, das sich durch Stress einstellt, verschwindet. Meine Rückenschmerzen, soweit sie keine ernste medizinische Ursache haben, verschwinden unter Wasser ebenfalls. Mit starken Rückenschmerzen gehe ich nicht tauchen, aber leichte Verspannungen im Nacken oder in den Schultern verschwinden beim Tauchen. Dies ist aber meine ganz persönliche Erfahrung und muss nicht auf jeden andern Taucher zutreffen. Mit Schmerzen ist nicht zu spaßen, und man darf sie gerade beim Tauchen nie unterschätzen.

Da unter Wasser nichts an die Welt oben erinnert, ist es ebenfalls recht einfach, auch geistig komplett abzuschalten. Sich auf die Unterwasserwelt zu konzentrieren, Fische zu entdecken und die Natur einfach auf sich wirken zu lassen. All das lässt uns die Welt da oben komplett vergessen. Ganz im Moment zu leben und sich ausschließlich auf sich und seinen Tauchpartner zu konzentrieren. Das macht den Tauchsport aus. Lediglich der Luftverbrauch und die Tauchtiefe sollten auch bei extremer Entspannung regelmäßig kontrolliert zu werden. Denn sonst wird der Tauchgang schnell sehr stressig und gefährlich.

3. GRUND

Weil man einfach abtauchen kann

Viele Menschen sagen oft im Spaß: »Ich würde so gerne einfach mal für einige Wochen untertauchen.« Sie meinen, sie möchten den Alltag komplett hinter sich lassen und nicht mehr erreichbar sein. Das Wunderbare am Tauchsport ist, dass man tatsächlich abtauchen kann. Denn wer sich durch die Wasseroberfläche fallen lässt, ist weg.

Für niemanden erreichbar. Was auch immer an Land passiert, es wird warten müssen, bis der Taucher wieder zurück ist. Kein Handy, das klingelt. Keine WhatsApp-, Facebook-Nachrichten oder E-Mails erreichen den Taucher unter Wasser. Man kann weder angesprochen noch angehupt werden. Man ist einfach weg. Abgetaucht, ohne Kontakt zur Oberfläche. Der beständige Geräuschpegel, der uns im Alltag wie ein dauerndes Rauschen umgibt, ist wie abgeschaltet. Man ist einfach mal weg, halt abgetaucht.

Da man so wenig Interaktion mit der Welt an Land hat und auch für die Zurückgebliebenen quasi unerreichbar ist und niemand so genau weiß, wo man gerade ist, finde ich den Begriff wirklich passend. Menschen, die untertauchen, wollen auch nicht erreichbar sein. Sie wünschen aus verschiedensten Gründen keinerlei Kontakt mit ihrem alten Umfeld, mit der Welt, aus der ihr Alltag sich zusammensetzt. Sie möchten für einige Zeit völlig unbehelligt, unkontaktiert und unerkannt leben. Sie wünschen keine Interaktion mit ihrem alten Umfeld, vielleicht auch nicht mit einem neuen Umfeld. Vielleicht möchten sie einfach nur mal raus aus dem Trott, dem Alltag. Natürlich ist mir bewusst, dass man das Wort »untergetaucht« eher in einem kriminellen Kontext verwendet, um Menschen zu beschreiben, die sich der Konsequenzen einer von ihnen begangenen Straftat nicht stellen wollen. Die irgendwas auf dem Kerbholz haben oder sich mit ihrer Familie, Freunden zerstritten haben oder auch sonst einfach keinen Ausweg aus einer schwierigen Lebenssituation sehen.

Aber es gibt auch Leute, die tauchen ab oder unter, weil sie keine Lust mehr auf den Alltag, ihr Umfeld oder ihr Leben, so wie es ist, mehr haben. Und damit kann ich mich ganz gut identifizieren. Ich genieße es, auch oft mal einfach abzutauchen und meinen Alltag komplett hinter mir zu lassen, nicht erreichbar zu sein. Und sei es nur für 60 Minuten. Das reicht manchmal schon, um sich oben wieder wohler zu fühlen.

Weil man kaum kommunizieren muss

An Land dreht sich doch heutzutage alles um Kommunikation. Wir reden über das Handy, wir kommunizieren ununterbrochen in der Arbeit oder chatten mit Freunden, die wir so lange nicht gesehen haben, weil wir im Alltag kaum noch Zeit haben. Uns umgibt ein beständiges Grundrauschen an Kommunikation auf zig verschiedenen Kanälen. Kommunikation wird überall erwartet, immer sollen wir die richtigen Worte finden. Offen kommunizieren, authentisch über Dinge sprechen, aber Hauptsache, wir kommunizieren etwas. Auch wenn einige von uns vielleicht nichts zu sagen haben und auch nichts kommunizieren möchten. Wir müssen ständig und immer erreichbar sein. Das Firmenhandy bimmelt auch im Urlaub, selbst am Wochenende und aus dem wohlverdienten Urlaub sollen wir auf E-Mails antworten. Wer eine WhatsApp-Nachricht bekommt, von dem wird eine unmittelbare Antwort verlangt. Nachrichten trudeln über Facebook, Twitter und Instagram ein, auch hier sollen wir bitte sofort reagieren. Freunde erwarten sich ein Like in den sozialen Medien. Sonst kommt schnell mit vorwurfsvollem Unterton: Hast du meine Urlaubsfotos nicht gesehen ...? Alles scheint sich immer und jederzeit um Kommunikation zu drehen.

Der durchschnittliche Sporttaucher hingegen gibt unter Wasser kaum einen Mucks von sich. Unter Wasser herrscht Stille. Es ist geradezu eine Wohltat, mal nicht reden zu müssen. Die Welt um sich herum mit sich selbst erleben, ohne ständig zu kommentieren, was man gerade sieht. Natürlich läuft auch ein Tauchgang nicht ganz ohne Kommunikation ab. Aber durch die eingeschränkten Möglichkeiten der Zeichensprache beschränkt sich dies auf Notfälle, die Kommunikation von Problemen, notwendige Fragen zum Ablauf des Tauchganges oder Hinweise auf das, was es dort unten zu sehen gibt. Unnötiges Geschwafel findet nicht statt.

Der einzige Nachteil ist, dass manche Leute ihre Worte unter Wasser geradezu aufsparen und ihre Mittaucher nach dem Tauchgang mit einer Lawine an Worten überschütten, da sie so überwältigt von dem Tauchgang sind. Aber das Austauschen nach dem Tauchgang gehört einfach dazu. Nur unter Wasser, während des Tauchganges, kann man einfach mal den Mund halten und es genießen, nicht zu sprechen. Man muss sich keine Urlaubsfotos ansehen, nichts erzählen und nichts kommunizieren. Eine willkommene Abwechslung von unserem Alltag.

5. GRUND

Weil man doch viel hört

Fragt man Taucher, was ihnen an ihrem Lieblingssport besonders gut gefällt, erwähnen viele die Stille unter Wasser. Im Vergleich zum Geräuschpegel an Land, ist es unter Wasser tatsächlich angenehm ruhig und an manchen Tauchplätzen geradezu gespenstisch still. Die einzigen Geräusche, die man immer hört, sind die eigene Atmung, das Geräusch des Atemgerätes und den eigenen Herzschlag. Es gibt aber auch unter Wasser durchaus Geräusche, da Wasser Schall besser leitet als die Luft. So hört man Motorboote oder auch Hubschrauber. Nervige Tauchguides, die penetrant bei jedem Clownfisch, den sie sehen, mit einem Metallstab auf ihre Flasche einprügeln oder wie von Sinnen diverse Rasseln schütteln, um mit Lärm ihre Kunden auf ebenjenen Clownfisch aufmerksam zu machen, gehören zu den weniger angenehmen Geräuschen unter Wasser.

Auch unangenehm finde ich die Zeitgenossen, die mit Unterwasserscootern alles andere als lautlos durch die Meere gleiten, aber dafür verdammt schnell sind. Ich liebe auch die Unterwasserfotografen heiß und innig, die nicht in der Lage sind, sämtliche Geräusche ihrer Kamera abzuschalten. So hört man das Klicken beim Abdrücken oder

diverse Piepstöne, während der Taucher fotografiert, laut und deutlich. Andere haben alle Alarme aktiviert, die ihr Tauchcomputer hergibt. Manche Taucher stellen alle Alarme ihres Tauchcomputers so ein, dass diese beständig piepsen. Beim Auftauchen habe ich immer die Sorge, dass die Computer sich vor lauter Geräuschen und Blinken selbst in die Luft sprengen, weil ihre Drähte glühen und durchbrennen.

Es gibt aber auch angenehme Geräusche unter Wasser, nämlich die, die natürlichen Ursprungs sind. Fische, die an Korallen knabbern, zum Beispiel, sind relativ laut. Die Papageifische produzieren am Riff ein beständiges Knacksen und Knarren, während sie ihre wichtige Arbeit an den Korallenstöcken verrichten. Aber auch das Pfeifen der Delfine oder die verzückten Schreie der Mittaucher, wenn sie etwas Schönes sehen, sind gut zu hören. Ich habe eine Freundin, von der ich glaube, dass sie ganze Konversationen mit sich und anderen unter Wasser führt. Bei jedem Tauchgang hört man sie laut und deutlich. Zwar vernimmt man nur Gemurmel, Schreie und gedämpfte, undefinierbare Laute, was aber in Anbetracht des Atemreglers, der doch den größten Teil an Platz im Mund einnimmt, recht beeindruckend ist. Ganze Sätze, die Sinn machen, schafft aber nicht mal sie. Wobei das nicht unbedingt am Atemregler liegen muss, da kann man sich nun drüber streiten. Dennoch sind ihre Laute nicht unpraktisch. Denn wenn man sie kreischen hört, weiß man, dass es etwas zu sehen gibt. So ist also die absolute Stille unter Wasser eher ein Wunschdenken als ein tatsächlicher Zustand. Im Vergleich zur Welt an Land ist es aber unter der Oberfläche herrlich ruhig und still.

6. GRUND

Weil man sich auf sich selbst konzentriert

Tauchen ist eigentlich ein Teamsport, da man immer mindestens zu zweit tauchen sollte. Auch wenn es momentan einen Trend zum

Solotauchen gibt, wird der klassische Tauchgang in einer Konstellation von zwei Tauchern durchgeführt, und man sollte aufeinander achten. Dennoch muss man sich beim Tauchen auch gut auf sich selbst konzentrieren und sich mit seinem Geist und seinem Körper auseinandersetzen. Gerade am Anfang hat man Schwierigkeiten, die richtige Körperhaltung einzunehmen. Die Extremitäten gehören unter Wasser einfach nicht so richtig wie an Land. Die richtige Haltung muss trainiert werden. Statt horizontal ruhig im Wasser zu liegen, steht man als Anfänger oft wie ein Lemming aufrecht im Wasser und wirbelt mit den Flossen den Sand auf. Die Nervosität führt zu hektischen Flossenschlägen und Armbewegungen, was zu einem erhöhten Luftverbrauch beiträgt und nicht wirklich entspannend ist.

Mental muss man sich eigentlich entspannen, ist aber doch nervös, die lebensnotwendige Luft nur noch aus einer kleinen Flasche zu atmen. Durch einen Schlauch. Die Gedanken rasen, ob man sich in einem Notfall richtig verhalten kann. Tauchen ist gerade am Anfang harte Arbeit. Man muss sich selbst zwingen, ruhig zu werden und regelmäßig und entspannt zu atmen. Nach dem Tauchgang analysiert man, was schiefgelaufen ist und wie man es beim nächsten Mal besser machen kann. Von Tauchgang zu Tauchgang lernt man besser, in seinen Körper hineinzuhören. Aufkommende Nervosität, Überforderung und Stress rechtzeitig zu erkennen. Aber auch zu merken, wie man plötzlich doch komplett entspannt ist und den Tauchgang genießen kann. Sich mit den eigenen Bewegungen auseinandersetzen und überlegen, was man besser machen kann, um weniger Luft zu verbrauchen und entspannter zu tauchen. All das bringt einem viel über den eigenen Körper und Geist bei, und man lernt viel Neues über sich selbst. Je mehr Routine man beim Tauchen bekommt, desto besser kann man sich auf sich selbst konzentrieren, ohne den Buddy oder die Umgebung komplett aus den Augen zu verlieren. Je ruhiger man während des Tauchganges wird, desto weiter sinkt der Luftverbrauch, und der Tauchgang wird deutlich entspannter, wenn man nicht ständig Angst hat, ohne Luft zu bleiben.

Viele Dinge werden einfach automatisch richtig gemacht, wenn man schon viele Tauchgänge absolviert hat. Man nimmt fast schon unbewusst die richtige Körperhaltung ein, man macht langsamere Bewegungen unter Wasser und bewegt sich ganz entspannt vorwärts. Inzwischen nutze ich besonders den Tauchgang in den Seen, in denen ich schon oft unterwegs war, um mich wirklich nur auf mich zu konzentrieren. Ich verändere meine Körperhaltung hier und da, ich adjustiere meine Ausrüstung, teste meinen zweiten Atemregler oder übe die Maske auszublasen. Ich übe das Trieren mit der Lunge und schaue ganz bewusst, was passiert, wenn ich tief ein- und ausatme. Manchmal ändere ich meinen Flossenschlag oder mache Purzelbäume, einfach nur um zu schauen, was passiert und was sich ändert. Ich lausche tief in mich hinein, höre meinen Herzschlag und mein Blut in den Ohren rauschen. Ich kann mich einfach nur auf mich konzentrieren, was wir in der hektischen Welt an Land viel zu selten machen.

Natürlich verliere ich bei alledem niemals meinen Buddy aus den Augen oder vergesse die Navigation unter Wasser. Sich völlig absorbieren zu lassen, ist beim Tauchen ein No-Go. Man muss immer den Kontakt zu den Mittauchern aufrechterhalten, egal wie entspannt man gerade ist und wie tief man in sich selbst hineinhört. In einem Notfall muss man sofort voll da sein und reagieren können.

7. GRUND

Weil man nicht nachdenken muss, aber nachdenken kann

Da man unter Wasser ja viel mit sich, seiner Ausrüstung oder seinem Tauchbuddy beschäftigt ist, hat man eigentlich gar keine Zeit, über Problemen zu brüten. Auch wenn man ganz entspannt vor sich hindümpelt und gute Sichtweiten im Meer genießt, gibt es unter Wasser

so vieles, was ablenkt, und so viel zu sehen. Fische, die ihre Runden ziehen. Schildkröten, Delfine oder sogar Wale. Die Unterwasserwelt in den Meeren und Ozeanen ist dermaßen atemberaubend bunt und vielfältig, dass man oft gar nicht weiß, wo man zuerst hinschauen soll. Neben großen Fischschwärmen oder Schwergewichten wie Mantarochen und Walen gibt es auch jede Menge ganz kleiner Tierchen. Gut versteckte Schnecken, winzige Garnelen und perfekt angepasste Drachenköpfe, die man auf den ersten Blick fast übersieht. Aber auch in unseren Seen kann man sich mit der Unterwasserwelt prima ablenken. Es gibt Hechte, kleine freche Sonnenbarsche, riesige Welse oder auch Krebse zu sehen. Bei mir ist die Freude, im See einen Hecht zu erspähen, so groß, wie im Roten Meer einen Clownfisch zu sehen. Es gibt also genug Ablenkung beim Tauchen.

Wer sich unter Wasser dennoch gezielt beschäftigen möchte, kann dies ebenfalls machen. Entweder man übt einfach mal Unterwassernavigation und taucht nach ganz bestimmten Mustern mithilfe von Kompass und natürlichen Markierungen unter Wasser. Oder versucht, sich in der Unterwasserfotografie weiterzuentwickeln und probiert verschiedene Einstellungen an der Kamera aus. Wer aber möchte, kann die Zeit während eines entspannten Tauchgangs auch nutzen, um sehr wohl den eigenen Gedanken nachzuhängen. Das ist nämlich nicht verboten. Wenn die Bedingungen gut sind, der Tauchgang einfach ist und die Buddys einem gut vertraut sind, kann man sich auch unter Wasser so seine Gedanken über die Situation im Alltag machen. Ich nutze die Zeit oft, um mir gedanklich einen Text für meinen Blog während des Tauchgangs zu überlegen, oder habe auch schon über meine Arbeit nachgedacht.

Früher hatte ich einen extrem stressigen Alltag. Ich war ständig beruflich auf Reisen, privat war ich ebenfalls nur unterwegs und auf Achse. Ständig in Bewegung, selten lange an einem Ort. Selbst am Wochenende setzte ich mich regelmäßig in mein Auto und fuhr mehrere Stunden, um zwei Tage an einem See oder am Meer zu verbringen. Ich betrieb den ganzen Aufwand aus einem Grund:

um tauchen zu gehen. Denn für mich ist und bleibt Tauchen die ultimative Entspannung. Selbst im stressigsten Projekt, mit all meinen Reisen und Verpflichtungen, Tauchen hat mich immer wieder runtergebracht. Ich kann beim Tauchen all meine Sorgen, negativen Gedanken und jeglichen Stress einfach an Land lassen. Ich habe diesen ganzen Ballast zusammen mit meiner Straßenkleidung einfach abgelegt und mir den Neoprenanzug angelegt. Und schon fiel alles von mir ab. Die Schwerelosigkeit im Wasser hat dann das Ihre dazu getan, dass ich mich komplett frei von Sorgen und Ängsten gefühlt habe und komplett entspannen kann. Die Entspannung unter Wasser und die komplett veränderte Situation führt bei mir oft dazu, dass ich Dinge aus einer ganz anderen Perspektive betrachten kann. Ich kann ohne Ablenkung fast schon meditativ über eine Sache nachdenken und auch mal über Problemen brüten, wenn mir danach ist.

Die langsamen Bewegungen, die fast schon meditative Atmung, all das führt bei mir oft dazu, dass ich mit einer anderen Gemütsverfassung über Sorgen nachdenke und anders an mögliche Lösungen herangehe. Unter Wasser scheinen aber viele Probleme wirklich nichtig und klein. In Anbetracht der Natur, der Naturgewalten und der Millionen Jahre alten Korallen sind die Probleme an Land einfach oft wirklich lächerlich klein. Wenn ich eine alte Schildkröte sehe, die wahrscheinlich noch da sein wird, wenn es mich nicht mehr gibt, werden lächerliche Konflikte im Büro wirklich irrelevant. Oft beschließe ich beim Tauchen, wenn ich über bestimmte Situationen nachdenke, dass sich die meisten negativen Gefühle und Wut einfach nicht lohnen. Der nervige Kollege, der alles besser weiß? Ignorieren. Wenn er sich das nächste Mal aufplustert, denke ich mir, dass er aussieht wie ein dicker, gestresster Kugelfisch, und schon muss ich wieder grinsen. Lächerliche Streitigkeiten im Freundeskreis? Wenn ich während eines Tauchganges über einen Konflikt nachdenke, komme ich oft darauf, dass dieser einfach unnötig und unwichtig ist und ich mich diesen Situationen nicht mehr stellen werde.