



Monika Rahimi lernte 1975 tauchen. 1977 nahm die Autorin an einem Tauchlehrerassistentenkurs in Calella de Palafrugell an der Costa Brava teil. Dort blieb sie 1977 und 1978 als Assistentin. Seit 1979 führte ihr Weg sie als hauptberufliche Tauchlehrerin in den Sudan, auf die Malediven, die Philippinen, nach Kuba, in die Dominikanische Republik, Indonesien und Tonga sowie Nord-, Mittel- und Südamerika. Ein Wendepunkt in ihrer Laufbahn kam 1986, als sie für Lutz Hagemann arbeitete, der mit seiner natürlichen Atemtechnik „bleifreies Tauchen“ propagierte. Diese Zusammenarbeit gab ihr den Anstoß, den menschlichen Gefühlen und Instinkten beim Tauchen näher auf den Grund zu gehen. Sie entwickelte eine einfache, effektive Lehrmethode zum entspannten, sicheren Tauchen. 1997 erschien ihr Buch „Tauchen ohne Angst“, das ihre Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Taucherfahrung widerspiegelt.

ANGST

DAS SPRUNGBRETT ZUR PANIK

Ich lag bäuchlings auf meinem Bett und schrieb einen Satz in das abgegriffene Heft. Strich ihn wieder durch. Versuchte es erneut. Euphorie flackerte auf und erlosch schneller als ein angerissenes Streichholz. Es passte wieder nicht. Oder doch? Eher nicht. Das eine, richtige Wort fehlte. Aber welches? Mit einem gezielten Wurf landete das Heft, in der dafür ausgewählten Ecke des Zimmers. Und wie schon so oft, wollte ich mein Werk in eine fremde Galaxie verbannen oder zumindest auf den Meeresboden versenken. Diese Wechselduschen von literarischen Geistesblitzen und Leere im Kopf waren unerträglich. „Verflucht! Warum tu ich mir das an? Ich bin Tauchlehrerin und keine Schriftstellerin.“

Nach zahlreichen Tauchausfahrten und Beginnerkursen habe ich mich dann trotzdem immer wieder aufgegrafft und schließlich mein Buch „Tauchen ohne Angst“ fertiggestellt. Den Schreibfrust habe ich in Kauf genommen, weil dieses Buch wichtig ist für jedes vernunft- und emotionsbelastete Wesen, das an Tauchen denkt, Tauchen lernen will, bereits Tauchen kann, Tauchen abscheulich findet, tauchgeil ist, Angst vor dem Tauchen hat oder Tauchen lehrt.

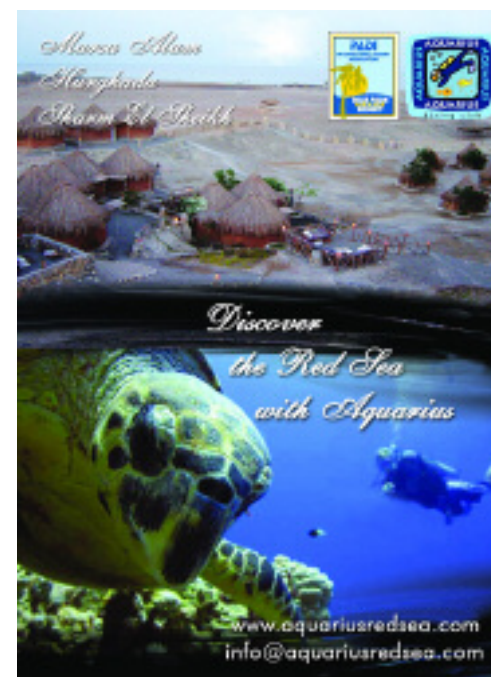
Dabei kann ich mich nicht einmal rühmen bahnbrechende, ultraneue Erkenntnisse hervorgebracht zu haben. Die von mir beschriebenen Schritte zum angstfreien, entspannten und damit sicheren Tauchen sind

so einfach und offensichtlich, dass sie schlichtweg jahrzehntelang in der Taucherwelt übersehen wurden. Mir ist klar, dass der Titel des Buches „Tauchen ohne Angst“, auch einige Taucher abschreckt. Es ist nun einmal leichter zuzugeben, dass man Hunger hat, als sich einzugestehen Angst zu verspüren. Angst wird oft mit Schwäche gleich gesetzt. Das ist Unsinn. In der Natur hat Angst eine gesunde, lebenserhaltende Funktion. Nur wer Angst verspürt kann mutig sein. Mut bedeutet, seine Angst anzuerkennen, sie abzubauen oder in die richtigen Bahnen zu lenken.

und dann auch noch in ein dichtes, lebensfremdes Element versinken, tritt der Verstand in den Hintergrund und lässt den unterbewussten Reaktionen den Vortritt. Als eingefleischte Landlebewesen reagieren wir mit typischen Landverhalten, was unter Wasser meist nicht die beste Entscheidung darstellt.

Monika Rahimi hat mehr als 30 Jahre Taucherfahrung und sie hat als Tauchlehrerin rund um den Globus gearbeitet. Wenn man so lange wie sie Anfängern das Tauchen beibringt und als Tauchlehrer mehr oder weniger erfahrene Taucher begleitet, kommt ein großer Erfahrungsschatz zusammen. Über den wird sie nun regelmäßig in ihrer Kolumne „Monikas Einsichten“ berichten.

Ein Mensch besteht nicht nur aus einem Körper und ein Taucher nicht nur aus Pressluftflasche, Flossen und Tauchcomputer. Beide besitzen auch noch einen, mehr oder minder vernünftigen Verstand und ein stures, instinktgesteuertes Unterbewusstsein. Ganz besonders wenn wir uns mit Technik ausstatten



An Land wäre es zum Beispiel das Klügste, bei Luftmangel die Luft im eingeatmeten Zustand anzuhalten. Da wir unter Wasser jedoch anderen physikalischen Gesetzen unterliegen, kann uns diese Landlebewesenklugheit umbringen.

Aber auch weniger dramatische Fehlentscheidungen des Unterbewusstseins halten den Taucher immer wieder davon ab, sich wie ein Fisch im Wasser zu fühlen. Das lässt sich aber ändern.

Körper, Verstand und Unterbewusstsein bilden eine Einheit, die sich wechselseitig beeinflusst. Signalisiert, beispielsweise, das Unterbewusstsein „Angst“, verkrampft sich unser Körper und wir atmen unkontrolliert. Diktiert der Verstand nun dem Körper sich zu entspannen und ruhig zu atmen, wird das Angstgefühl beseitigt.

So einfach ist das! Das Problem ist nur, dass die meisten Taucher gar nicht erkennen, dass irgendetwas nicht stimmt oder ihre Ängste falsch interpretieren.

Die folgenden Meinungen sind weit verbreitet.

„Wer nimmt schon gern seine Maske unter Wasser ab? Dabei muss man doch ein verbissenes Gesicht machen. Das kann sich gar nicht gut anfühlen.“

„Gegen eine Strömung anzukämpfen ist der reinste Horror. Da hört der Spaß auf!“

„Um gegen eine Strömung zu tauchen braucht man Kraft und Kondition.“

„Dass ich nach zwanzig Minuten keine Luft mehr habe, liegt einzig an meinem großen Lungenvolumen, das kann ich nicht ändern.“

„Klar, dass man viel mehr Luft verbraucht, wenn es gegen die Strömung geht.“

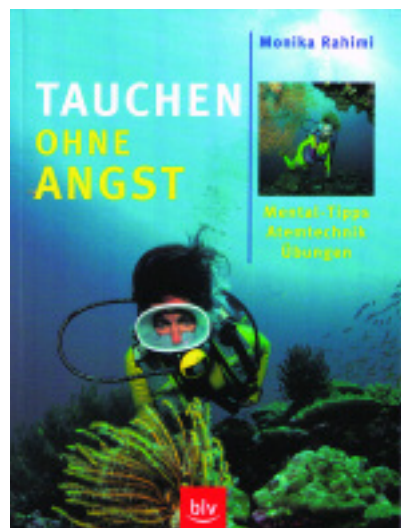
„Als Anfänger brauche ich viel Luft und rudere mit den Armen. Das lässt sich nicht vermeiden.“

„Ich habe es schon einmal mit dem Tauchen probiert. Aber schon nach den ersten Atemzügen hatte ich das Gefühl nicht genügend Luft zu bekommen. Tauchen ist eben nichts für mich. Das könnte ich nie lernen.“

„Ich kann nicht tauchen, weil ich unter Klaustrophobie leide.“

Ob Ihr es glaubt, oder nicht, alle diese Aussagen habe ich in den vielen Jahren als Tauchlehrerin gehört, und alle haben etwas mit Angst zu tun. Und all

„TAUCHEN OHNE ANGST“
 VON MONIKA RAHIMI (AUTORIN) 9,95
 ISBN 3-405-16119-3
 BLV VERLAGSGES. MBH, MÜNCHEN, 2002



diese Probleme lassen sich in kürzester Zeit lösen, wenn man den richtigen Auslöser erkennt und mit Verstand dagegen steuert.

Jedem Taucher sollte klar sein, wie wichtig es ist, die Wurzeln von Ängsten zu finden und diese zu vernichten. Denn Angst ist das Sprungbrett zur Panik.

Fast alle Tauchunfälle sind auf menschliches Versagen zurückzuführen und könnten vermieden werden. Zwar haben sich kluge Tüftler allerhand einfallen lassen, um die Tauchausrüstung zu verbessern und damit mehr Sicherheit zu schaffen. Nur nützt die ausge-

klügelteste Technik wenig, wenn der Mensch versagt. Deshalb gibt es wohl nichts Bisanteres, als den Ursachen unserer Ängste und unseres Fehlverhaltens auf die Spur zu kommen, um in jeder Situation optimal handeln zu können. Dabei möchte ich Euch helfen.

In den nächsten Ausgaben von Diveside werde ich Euch das Zusammenwirken von Körper, Verstand und Unterbewusstsein erklären. Aber nicht nur das, natürlich werde ich Euch auch eine Menge praktischer Tipps geben. Teilweise werde ich Passagen aus meinem Buch wiedergeben, aber auch neue

Gedanken einbringen. Und soviel sei verraten: Das sind zwar alles wichtige und spannende Themen, aber ich werde auch von Ereignissen berichten, die so nur das reale Leben schreiben kann. Für die nächsten Ausgaben haben wir folgende Themen vorbereitet:

„Natürliche Atemtechnik“. „Bewusste und unbewusste Ängste“. „Wasserscheue Taucher“. „Macht Tauchen blöd?“. „Tarieren“. „Panik“. „Haie, Drücker und anderes Getier“. „Druckausgleich und Ohrenpflege“. „Der Sinn von Checktauchgängen“. „Der Horror des Maskeausblasen“. „Ist Wechselatmung noch nötig?“ MR

Perfekte Punktzahl!



Der T2 kam auf den Markt, und kassierte mit Leichtigkeit ein "Tester's Choice". Seither sprechen Taucher über ihn. Bei Norm Simulator-Tests erreichte er die perfekte Punktzahl ohne mit der Wimper zu zucken.

Als einziger Hersteller von Atemreglern haben alle Modelle von Atomic Aquatics die begehrte Auszeichnung "Tester's Choice" des amerikanischen Scuba Diving Magazin bekommen.






Atomic Aquatics Europe GmbH Tel: +49 (0)8061 938 392 www.atomicaquatics.de office@atomicaquatics.de