



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.

Liebe? Essen? Gesundheit? – Luft!!

Ich sitze mit meinen neuen Tauchschülern vor der Tauchbasis. Die Pressluftflaschen stehen bereit. Eigentlich kann es nun mit der ersten Taucherfahrt losgehen.

Aber ich habe da noch eine Frage: „Was ist das Wichtigste in Eurem Leben?“

Sie gucken mich alle etwas verwirrt an. Mit dieser Frage haben sie nicht gerechnet. Schließlich hat man kein Seminar für Philosophie gebucht, sondern einen Tauchkurs. Lena, gerade mal siebzehn, findet als erstes ihre Sprache wieder. Sie errötet leicht und kichert: „Liebe.“

Susanne antwortet schlicht: „Essen.“

Herbert wirft seiner molligen Susanne einen genervten Blick zu und versucht es mit etwas Subtilerem: „Gesundheit.“

„Falsch!“ Antworte ich im Brustton der Überzeugung. „Das Wichtigste in eurem Leben ist eure Atmung! Ihr könntet ohne zu atmen weder lieben noch essen. Herbert, mit deiner Gesundheit hättest du ohne Atmung bald keine Probleme mehr.“

Ich erwarte keinen Beifall für meine wissenschaftlich und philosophisch exakte Äußerung. Der kommt sowieso nicht. Nur ein Geknurrtes: „Na, das ist doch klar.“

Ganz so klar ist es in der Welt der Taucher dann doch nicht. Da gibt es die Weltmeister, die immer als erstes mit ihrer Luft am Ende sind, die Sparsamen, die jeden Flossenschlag gegen eine Strömung meiden und die Mutigen, die ausprobieren wie sich eine Panik anfühlt. All diese Helden haben etwas gemeinsam: Sie haben sich nicht genügend mit dem Wichtigsten in ihrem Leben auseinandergesetzt.

Fakt ist nun mal, dass wir Landlebewesen sind und als solche atmen wir unter Wasser reflexartig anders als an Land. Atmen können wir unter Wasser ohnehin nur mit Technik im Mund. Unser Verstand kommt damit ganz gut klar. Nur unser Unterbewusstsein, quengelt und will es nicht wahrhaben, dass wir mit dem Gesicht im lebensfremden Element Luft bekommen.

An Land atmen wir gewöhnlich ein, sofort wieder

aus und machen im ausgeatmeten Zustand eine Pause. Zum Beispiel reden wir mit relativ leerer Lunge. Mit voller Lunge halten wir an Land nur in negativen Situationen den Atem an. Etwa wenn wir uns ärgern, uns erschrecken oder Angst verspüren. Eine prall gefüllte Lunge drückt wie ein neuer Schuh und macht Entspannung unmöglich.

Doch die meisten Taucher paddeln die überwiegende Zeit aufgeblasen, wie ein erschrockener Kugel-



fisch, durch die Unterwasserlandschaft. Grund ist der Dialog zwischen Verstand und Unterbewusstsein. Unser Verstand erlaubt uns einzuatmen, denn er kann sich technische Dinge vorstellen. Das Unterbewusstsein hingegen kann mit Abstraktionen, wie Atemreglern und Pressluftflaschen, nichts anfangen. Es verlässt sich ausschließlich auf angeborene Instinkte und gesammelte Erfahrungen. Kaum ist die Lunge voll, schreit das Unterbewusstsein: „Halt die Luft an! Merkst du denn nicht, dass du unter Wasser bist.“ Der Reflex, der jedem Landlebewesen diktiert, die Luft anzuhalten sobald das Gesicht ins Wasser eintaucht, tritt in Kraft. Ein angespannter Brustkorb ist die Folge. An Land assoziieren wir dies unbewusst mit einer Stresssituation. Löst der Kohlendioxidspiegel schließlich den Atemreiz aus, meldet sich der Verstand: „Jetzt wird es Zeit auszutmen, und dann flott, frische Luft einziehen!“ Da es in der gedehnten Lunge drückt und zwick, befolgen wir den Befehl des Verstandes nur all zu gern, gönnen uns jedoch nicht die entspannende

Pause mit leerer Lunge, weil das Unterbewusstsein schon wieder rebelliert.

Zweifellos lässt es sich mit dieser Art zu atmen eine geraume Zeit unter Wasser aushalten. Optimal entspannen und in anstrengenden oder stressbelastenden Situationen bestmöglich zu reagieren ist allerdings nur möglich, wenn wir in einem natürlichen Atemrhythmus ähnlich wie an Land atmen. Das heißt: einatmen, ausatmen, stopp. Besonders wichtig ist dabei der Stopp im ausgeatmeten Zustand. Denn nur mit einer relativ leeren Lunge, können wir uns entspannen.

Ihr könnt das gern einmal ausprobieren. Setzt euch bequem in einen Sessel. Atmet ein und haltet die Luft an. Nun versucht euch zu entspannen. Merkt Ihr, dass es nicht geht? Erst wenn Ihr die Luft rauslasst, könnt Ihr euch rundum wohlfühlen.

Sicher könnt Ihr euch nun vorstellen, dass es angenehmer ist, mit entspannter Lunge zu tauchen. Doch Entspannung ist nicht der einzige Vorteil der natürlichen Atemtechnik. Ganz nebenbei spart ihr auch noch zwei bis drei Kilogramm Blei. Das Wichtigste jedoch ist, dass der fatale Reflex, die Luft bei einem Panikaufstieg anzuhalten, effektiv abtrainiert wird.

In den wenigen Tauchschiulen, in denen die natürliche Atemtechnik gelehrt wird, zeigt der Tauchlehrer seinen Schülern den Rhythmus mit der Hand an. Zum Beispiel: Handrücken vom Tauchschüler weg bedeutet einatmen. Handrücken zum Tauchschüler hin bedeutet ausatmen. Handfläche vor das Gesicht des Tauchschülers heißt Stopp. Zu Beginn muss sich der Tauchschüler auf seine Atmung konzentrieren, weil sich das Unterbewusstsein immer wieder einmischt. Bald sieht auch das sturste Unterbewusstsein ein, dass es seinem Menschen besser geht, wenn er sich nicht ständig aufplustert.



Die überwiegende Zahl der Taucher hat allerdings noch keine Bekanntschaft mit der natürlichen Atem-



technik gemacht. Das muss nicht heißen, dass Ihr Euch bis an das Ende Eurer Unterwassertage mit dem Dasein eines gestressten Kugelfisches abfinden müsst. Ihr habt die Wahl Eure Atmung umzustellen. Zugegeben, als bereits erfahrener Taucher ist diese Umstellung etwas schwieriger. In Eurem Gehirn hat sich das reflexgesteuerte Anhalten der Luft schon tief eingraviert. Zu vergleichen ist das mit dem automatischen Griff zur Zigarette, obwohl man gerade dabei ist, sich das Rauchen abzugewöhnen.

Eine natürliche Atmung ist wohl der wichtigste Aspekt für das totale Wohlbefinden unter Wasser, aber nicht der Einzige. Körperliche Entspannung, das Aufspüren versteckter Ängste und das Wissen um instinktives Fehlverhalten sind weitere Schlüssel um das Tauchen angenehmer und vor allem sicherer zu gestalten.

Und um einige der versteckten Ängste geht es in der nächsten Ausgabe von DiveInside. MR

BUCH ERHÄLTICH DIREKT BEI DER AUTORIN, AUF WUNSCH MIT WIDMUNG:
 MONIKA.RAHIMI@GMX.DE (10,00 € INKL. PORTO) ODER ÜBER WWW.AMAZON.DE

Eine Erfolgsstory geht weiter...

ATOMIC AQUATICS
 www.atomicaquatics.de