



**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.**

# Vom Spleen des Unterbewusstseins zur Realität

**“ Mit der Maske bekomme ich bestimmt Klaustrophobie.”  
 “ Und was soll ich tun, wenn ein Hai kommt?”  
 “ Tauchen?! Ich, nie!!! Ich habe Angst vor der Tiefe.”**

Solche und ähnliche Sätze höre ich immer wieder. Was steckt hinter diesen Aussagen? Angst, natürlich. Aber ist es wirklich die Angst vor der Maske, dem Hai, der Tiefe? Natürlich nicht!

Hat dir schon einmal jemand erzählt, er bekäme Klaustrophobie, wenn er eine Schutzbrille zum Ski- oder Motorradfahren tragen muss? Mir noch nicht. Auch ist beispielsweise die Möglichkeit, auf den Malediven von einer Kokosnuss erschlagen zu werden um ein Vielfaches größer, als von einem Hai gefressen zu werden. Trotzdem hat mich noch kein Urlauber gefragt, was er tun soll, wenn eine Kokosnuss kommt... Da gefällt mir die Ausrede von der Tiefe schon besser, aber nur, wenn ich die "Tiefe" als Synonym für das Unbekannte verstehe. Denn als Taucher begeben wir uns in ein fremdes Element, für das wir physiologisch nicht ausgestattet sind.

## Ängste kann man in zwei Gruppen aufteilen:

### Verstandesängste und Gefühlsängste.

Verstandesängste entstehen zum einen durch real existierende Gefahren, zum anderen durch Gespinste unserer Phantasie. Ängste, die auf real existierenden Gefahren basieren, sind durchaus positiv und notwendig. Ohne diese Ängste wäre die Chance zu überleben äußerst gering.

Hättest du keine Angst vor einem Dekounfall oder Barotrauma, würdest du dich nicht um Nullzeiten und Aufstiegs geschwindigkeiten kümmern und auch keinen Druckausgleich machen. Andere Verstandesängste sind weniger zweckmäßig. Wenn du zum Beispiel in deiner Phantasie Gefahren produzierst, die gar nicht existieren.

Was unterscheidet nun die Gefühlsängste von den Verstandesängsten? Verstandesängste entstehen im Bewusstsein, lassen sich mit dem Verstand erfassen und mit Worten erklären. Gefühlsängste hingegen kommen aus dem Unterbewusstsein. Du reagierst ängstlich und verkrampft ohne eine rechte Erklärung dafür zu haben. Beim Tauchen lassen sich die meisten Ängste darauf zurückführen, dass du unbewusst Landverhalten mit ins Wasser nimmst und damit in dem ungewohnten Element nicht zurecht kommst. Oft werden diese Gefühlsängste gar nicht erkannt oder falsch interpretiert.

Die Basisangst beim Tauchen ist, unter Wasser zu atmen. Von der Natur sind wir dafür nicht ausgestattet. Aus den vorangegangenen Artikeln weißt du, dass unser Unterbewusstsein in Sachen Technik nicht besonders schlau ist. Das ist der Grund, warum viele Leute, die zum ersten Mal mit Schnorchel oder Atemregler den Kopf unter Wasser stecken, den Eindruck haben, nicht genügend Luft zu bekommen. Es fühlt sich an, als hätte man einen Knoten

in der Kehle. Beim ersten Atemzug unter Wasser schreit das Unterbewusstsein: „Halt! Du bringst dich um!“ Dieses Gebrüll löst Angst aus, die wiederum zu einer Verkrampfung des Brustkorbes und des Kehlkopfes führt. Und schon wird aus dem Spleen des Unterbewusstseins körperliche Realität.

### Wie kann man da Abhilfe schaffen?

Am Besten wagst du die ersten Atemzüge stehend im flachen Wasser. Mach dir klar, dass du bei Gefahr nur den Kopf zu heben brauchst und schon bist du wieder im heimischen Element. Da



du nun die Unlogik des Unterbewusstseins kennst, wirst du es ignorieren. Du weißt, es ist genügend Luft vorhanden. Also atme. Bereits nach einigen Atemzügen wirst du spüren, wie sich der Knoten in der Kehle auflöst. Schon nach wenigen Minuten wird dein Unterbewusstsein diese neue Erfahrung speichern. Gewiss, es kann immer wieder zu Rückfällen kommen, wenn du zum Beispiel längere Zeit nicht geschnorchelt oder getaucht hast.

Eine andere, unsinnige Furcht, ist die Angst vorm Fallen. An Land stehen wir aufrecht oder liegen auf dem Bauch. Die Position dazwischen, also genau die Lage, die wir meistens beim Tauchen einnehmen, würde an Land bedeuten, dass wir im nächsten Moment schmerzhaft auf die Nase fallen. Deshalb rudern viele unerfahrene Taucher mit den Armen. Der Tipp, die Arme zu überkreuzen oder das Finimeter in die Hand zu nehmen, hilft zwar die Hände ruhig zu halten, löst aber nicht das eigentliche Problem. Denn der Taucher tendiert



Treibt ein Taucher, mit luftgefülltem Jackett, senkrecht an der Oberfläche identifiziert das Unterbewusstsein ihn als das, was er ist: Ein im Wasser treibendes Landlebewesen. Diese können sich unbeschadet im Wasser aufhalten, solange sie nicht unter Wasser atmen. Sinkt der Taucher unter die Oberfläche und macht den ersten Atemzug, schlägt das Unterbewusstsein Alarm. Atmen unter Wasser, in einer senkrechten Position, wird mit Ertrinken gleichgesetzt.

Auch bei dieser Angst kann leicht Abhilfe geschafft werden. Bevor du die Luft aus dem Jackett lässt und abtauchst, steck das Gesicht ins Wasser und atme ruhig. Schau nach unten und mach dir gedanklich klar, dass du da runter möchtest. So gibst du dem Unterbewusstsein die Chance, sich auf das „Pseudofischdasein“ einzustellen.

Auch in den nächsten Ausgaben werden wir immer wieder verdeckte Ängste entlarven. In der nächsten DiveInside geht es um die wasserscheuen Taucher. MR

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

instinktiv dazu die Arme schützend auszustrecken. Da sein Verstand das untersagt, verkrampft er nun Schultern, Oberarme und seitlichen Rumpf. Besser ist es, sich der unsinnigen Angst vorm Fallen bewusst zu werden und sie abzutrainieren. Das dauert keine fünf Minuten. Leg dich bäuchlings auf den Grund und stütze dich mit den Händen ab. Nun leg die Hände in den Nacken. Atme aus, sodass dein Oberkörper absinkt. Lass dich vorsätzlich auf die Nase fallen. Nimm bewusst wahr, dass dieser „Sturz“ dir nicht geschadet hat. Wiederhole dies ein paar Mal. Bald wird auch dein Unterbewusstsein den schmerzfreien „Sturz“ in seinen Erfahrungsschatz speichern.

**Bewegungsübungen, wie Rolle seitlich, Purzel-**

**baum oder auf dem Rücken schwimmen, helfen dir, dich im tieferen Wasser mit dem dreidimensionalen Raum vertraut zu machen.**

Ebenso reflexgesteuert ist die Angst beim Abtauchen. Bei Anfängern oder Tauchern, die längere Zeit nicht getaucht haben, kommt es öfters vor, dass sie beim Bootstauengang plötzlich Angstzustände vor dem Abtauchen bekommen und den Tauchgang abbrechen wollen. Dies geschieht, obwohl sie sich bereits von Land aus getaucht sind und sich dort wohl gefühlt haben. Dabei handelt es sich nicht um die Furcht vor der Tiefe oder die Angst vorm Fallen, sondern es ist schlichtweg die Angst zu ertrinken.

Eine Erfolgsstory geht weiter...

ATOMIC AQUATICS  
 www.atomicaquatics.de