



Film ab: Als Komparse in der Nebenrolle
► Magazin

Die Glocke am Wochenende

Samstag/Sonntag, 6./7. Mai 2023



Günstig Gärtnern ohne viel Aufwand
► Hier auf dem Land

Meditation unter Wasser

Den Punkt überwinden, an dem das Gehirn denkt, es hat keinen Sauerstoff mehr: Das Apnoe-Tauchen gilt als die natürlichste Art, sich unter Wasser fortzubewegen. Doch es sei mehr, als nur einen großen Atemzug zu nehmen und den Kopf ins Wasser zu halten, sagt die Tauchlehrerin des Tauchclubs Lemgo, Sandra Pelster (47). Das hat sich „Glocke“-Redaktionsmitglied Lisa Bergen nicht zweimal sagen lassen und einen Selbstversuch gewagt.



Apnoe-Tauchen ist die große Leidenschaft von Sandra Pelster. Sie ist Tauchlehrerin beim Tauchclub Lemgo und hat der „Glocke“ erklärt, wo die Unterschiede zum Gerätetauchen liegen. Fotos (2): Bergen



Bleigewichte, wie der Gürtel und das Halsband auf diesem Bild, helfen den Tauchern bei der Apnoe-Disziplin Constant Weight in die Tiefe zu kommen.

Sandra Pelster kommt gut gelaunt aus der Kabine, legt ihr Hab und Gut ab und kramt ihren Neoprenanzug raus. Im Nu ist dieser angezogen. Nach einer kleinen Atemübung geht es auch schon ins Wasser. Die Brille wird gegen eine Tauchermaske getauscht. Ein kurzer Moment der Stille – und einen Atemzug später versinkt erst der Oberkörper, dann auch der Kopf im Wasser für eine Static-Einheit. Ihr persönlicher Rekord liegt dabei bei fünf Minuten.

Eigentlich kommt Sandra Pelster vom Leistungsschwimmen, doch Studium, Beruf und Familie führten dazu, dass sie ihrer Leidenschaft nicht mehr nachgehen

konnte. „2012 habe ich mit dem Gerätetauchen angefangen, also dem Tauchen mit Pressluftflasche“, erzählt sie. Dabei habe ein Tauchlehrer ihr und der Gruppe zugesehen, jedoch hielt dieser dabei einfach nur die Luft an. Sie wurde neugierig. „So kam dann eines zum anderen“, sagt Sandra Pelster und lacht.

Der entscheidende Unterschied zwischen dem Freitauchen und dem mit Geräten sei der Blick. „Mit Druckluftflasche auf dem Rücken ist der Fokus eher nach außen und auf die Umgebung gerichtet.“ Beim Apnoe-Tauchen hingegen sei der Blick nach innen gerichtet, man fühle sich selbst. „Für mich ist es auch eine Art Meditation“, erklärt Sandra Pelster.

Denn das Gehirn beanspruche 40 Prozent des Sauerstoffverbrauchs, und dieser sollte möglichst minimiert werden. „Ich vergesse dabei den Rest der Welt“, sagt die Detmolderin. „Denn mit vielen Gedanken im Kopf lässt es sich nicht gut tauchen.“

„An oberster Priorität steht die Gesundheit“, bemerkt sie. „Wer krank ist, gehört nicht ins Wasser.“ Aber auch ein belastbarer Kreislauf und ein gesundes Herz spielten eine wichtige Rolle. Beim Apnoe-Tauchen bringe man dem Körper bei, das Ansteigen des CO₂-Gehalts im Körper auszuhalten. Zwar denke der Mensch, dass ihm beim Luftanhalten der Sauerstoff ausgehe, doch das ist laut Sandra Pelster falsch. Denn die

Rezeptoren im Gehirn registrieren lediglich, wie viel CO₂ schon produziert wurde. „Wir lernen dadurch, dass man länger die Luft anhalten kann, als man denkt.“ Der Körper erfahre dadurch, seine Grenzen langsam zu verschieben.

Doch das Gefühl, keine Luft mehr zu haben, dürfe nicht zu lange ignoriert werden, sonst falle man in Ohnmacht, auch Blackout genannt. Die Regel Nummer eins lautet daher: „Tauche nie alleine“, so Sandra Pelster. „Mein Tauchpartner ist sozusagen meine Lebensversicherung – es ist ein Vertrauenssport.“ Vorab wird zusätzlich die Länge des Tauchgangs abgesprochen. Um Unfälle und Gefahren vorzubeugen, wird mit Hilfe von Zeichen kommuniziert.

Hintergrund

Beim Apnoe-Tauchen, auch Freitauchen genannt, handelt es sich um die ursprüngliche Form des Tauchens. Es bedeutet so viel wie „mit einer Lunge voll Luft tauchen“. Zu den wohl bekanntesten Apnoe-Tauchern zähle das japanische Volk der Amas, sagt Sandra Pelster. Bereits vor 2000 Jahren hätte es nach Schwämmen, Muscheln und Perlen getaucht. Die Tradition der Amas wird noch immer in Japan fortgeführt.

Apnoe bedeutet der Zeitraum des Luftanhaltens. Das Wort kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie „Nicht-Atmung“. Die Sportart wird sowohl als Freizeithobby als auch als Extremsport ausgeübt. Im Hobbybereich hat es teils einen meditativen Charakter, dient aber auch dazu, die nahe Unterwasserwelt zu erkunden. Auch das bewusste Atmen wird dadurch geschult. Im Leistungssport werden immer längere Apnoe-Zeiten trainiert – auch, um eine bessere Strecken- und Tiefenleistung zu erreichen. Der wohl bekannteste Taucher ist der Franzose Jacques Mayol. Ihm ist es als erstem Menschen gelungen, ohne Atemgerät in eine Tiefe von mehr als 100 Metern vorzudringen. (lib)

Tieftauchen mit Flossen und Seil

Auch wenn Apnoe-Tauchen die natürlichste Form des Tauchens ist, reicht nicht nur ein Badeanzug aus. Das Wichtigste ist ein Neoprenanzug, denn „beim Apnoe-Tauchen bewegt man sich nur langsam, daher wird es schnell kalt – auch im Hallenbad“, sagt Sandra Pelster. Des Weiteren werden eine Tauchmaske mit Nasenanker sowie zum Strecken- und Tieftauchen Flossen und ein Bleigürtel benötigt.

Apnoe-Tauchen kann sowohl im Hallenbad als auch in Freigewässern gemacht werden. Im Winter taucht Sandra Pelster vorwiegend im Hallenbad, doch im See sei es

schon schöner, sagt sie. Es sei aber auch dunkler, und das möge nicht jeder. Auch die Kälte spiele eine Rolle. Wenn die Wasseroberfläche etwa 20 Grad Celsius hat, ist es in 20 Metern Tiefe etwa 5 bis 8 Grad Celsius kalt. In Messinghausen (Hochsauerlandkreis) ist ein Bergsee in einem ehemaligen Schieferabbau entstanden, dort macht sie am liebsten ihre Tauchgänge. Das Gewässer sei zwar eiskalt, man habe aber ganzjährig eine Sicht von etwa 20 Metern. Sie empfiehlt zusätzlich den Kreidensee in Hemmoor bei Cuxhaven. Er ist etwa 56 Meter tief. „Dort sind viele tolle Sachen versenkt“, sagt Sandra

Pelster. Das mache einen Tauchgang umso spannender.

Das Tieftauchen mit Flossen an einem Seil ist die Lieblingsdisziplin von Sandra Pelster; diese wird in Freigewässern ausgeübt. Es nennt sich in der Fachsprache Constant Weight. Ohne Flossen und sich am Seil mit den Händen herabziehend ist es Free Immersion. Streckentauchen ist eine weitere Disziplin. Dabei wird mit einem Atemzug eine möglichst lange Strecke zurückgelegt. Beim Zeittauchen im Hallenbad versucht der Taucher, so entspannt wie möglich die Luft an der Wasseroberfläche liegend anzuhalten.



Schwimmflossen und Tauchbrillen werden beim Apnoe-Tauchen benötigt. Foto: Marcel Kusch/dpa



Sandra Pelster (links) hält ihre Hand auf den Rücken ihrer Tauchpartnerin. „Das wirkt beruhigend“, sagt sie. Foto: privat

Selbstversuch im Schwimmbecken

Bevor Lisa Bergen von der „Glocke“ ihren Selbstversuch wagt und ins kühle Nass springt, gibt es noch einen Moment der Ruhe. Denn das ist eines der wichtigsten Dinge beim Apnoe-Tauchen. Die Tauchlehrerin Sandra Pelster erklärt, dass die Atmung bewusst gespürt werden solle. Zuerst der Bauch. Tief einatmen, der Bauch plustert sich auf, und wieder ausatmen. Das gleiche Spiel wird mit den unteren Rippen gemacht, danach fließt die Luft in die Brust. Dann werden alle drei Atemzüge hintereinander ausgeführt – eine Vollaftung. Diese wird angewendet, bevor es endgültig mit dem Kopf ins Wasser geht.

Priorität ist, dass niemand alleine ins Wasser geht. Aus diesem Grund erklärt Sandra Pelster vorab Unterwasserzeichen, denn in gewissen Abständen wird sie am Arm drücken, um ein Lebenszeichen anzufordern. Ein mit der Hand geformtes „Okay“ bedeutet, dass alles in Ordnung ist. Wenn der Taucher einen Zeigefinger zeigt, möchte dieser zum Beckenrand geführt werden.

Nun beginnt der spannende Moment: Ein ruhiger Stand im Becken, Sandra Pelster erinnert an die entspannte Atmung. Etwa 30 Sekunden, bevor der Tauchgang wirklich beginnen soll, sagt sie Bescheid. Eigenständig kann dann die Vollaftung durchge-

führt werden. Ist die Lunge voller Luft, lässt man sich leicht und sachte kopfüber aus dem Stand in das Wasser gleiten. Die warme Hand der Tauchlehrerin signalisiert, dass sie zuschaut und da ist.

Durch ein Okay-Handzeichen weiß sie, dass alles in Ordnung ist. Nach einer Weile setzt das erste Schluckgefühl ein, ein erstes Signal des Gehirns, dass das CO₂ im Körper steigt. Eine gewisse Weile kann dieses Zeichen ignoriert werden, aber nicht zu lang. Die Hand wird gehoben, die Finger formen einen Zeigefinger. Sandra Pelster führt die Hände zum Beckenrand. Die Luft wird knapper und der Kopf erhebt sich vorsichtig aus dem Wasser. Unkon-

trolliertes Luftholen ist dabei nicht zu beobachten. Die Ruhe aus dem Tauchgang wird mit an die Oberfläche genommen. Warum der Neopren-Anzug wichtig ist, wird nach den ersten Tauchgängen schnell klar: Ohne Bewegung wird es sehr schnell kalt.

Während der Kopf unter Wasser ist, scheint es so, als ob die Welt still steht. Lediglich das Rauschen der Wasserpumpen des Hallenbads ist zu hören. Der Körper treibt im Wasser. Es ist ein kleiner Kurzurlaub für das Gedankenkarussell. Das Apnoe-Tauchen wirkt wie eine Art Meditation, nur eben unter Wasser.