

# Ein Atemzug reicht

Die Apnoetaucher von **DIVE NATURALLY** schätzen den Tiefgang ohne Sauerstoffflasche

Loslassen, entspannen und die besondere Atmosphäre unter Wasser ohne Geräte genießen: „Dive Naturally“ nennt sich eine Gruppe von 20 Apnoetauchern. Der Rimsinger Baggersee am Tuniberg und der Apostelsee bei Ringsheim gehören zu ihren Trainingsrefugien.

KATJA RUSSHARDT

Es dauert eine Weile, bis sie startklar sind, und ihr Ankleideritual zieht die Blicke der Badegäste auf sich: in den sperrigen zweiteiligen Anzug aus Neopren schlüpfen. Socken, Haube, Handschuhe überstreifen und die Taucherbrille fixieren. Die Flossen unter den Arm klemmen und die Apnoe-Boje.

Fertig! Fünf schwarze Gestalten bewegen sich zum Wasser und gleiten in den Apostelsee. „Ich tauche schon ewig, früher mit Geräten, seit zwei Jahren aber ohne, weil es eine besondere Herausforderung ist, den Kopf leer zu bekommen“, sagt Rainer Brenner aus Rheinhausen. Freitauchen oder Apnoe-Tauchen (griechisch *pnoe* bedeutet „Atmung“, *apnoia* entsprechend „Nicht-Atmung“) nennt sich sein Sport, bei dem ein einziger Atemzug für einen kompletten Tauchgang genutzt wird. Durch spezielles Training, beispielsweise mit Entspannungs- und Atemübungen, kann der Zeitraum des Luftanhaltens ausgedehnt werden. „Ich komme in eine Art Entspannungsmodus, das ist für mich eine gute Ergänzung zum Beruf, bei dem ich viel unter Stress arbeiten muss“, erzählt der 59-jährige Manager.

Allein ist er nie im Wasser, denn er hat sich einer etwa 20-köpfigen Gruppe von Freitauchern angeschlossen, die vom Freiburger Rekordtaucher und



Gut gelauntes Team vor dem Abtauchen: Rainer Brenner, Julia Weinmann, André Grabs, Birgit Standhardt und Daniel Bichsel (von links) im Apostelsee bei Ringsheim.

FOTO: RUSSHARDT

Tauchlehrer Nik Linder gebildet wurde. „Dive Naturally“ nennt sie sich, denn „natürlich“ tauchen, dafür haben sich alle Freizeitsportler entschieden, die zum Training in tiefen Badeseen oder dem Hallenbad anreisen. Dann, wenn sie Zeit und Lust haben, denn stressfreies Training ist der Gruppe ebenso wichtig wie entspanntes Tauchen.

In dunklem Türkis zeigt sich der Taucher zum tiefsten Punkt des Gewässers hinausschwimmen und dort ihre Boje platzieren. Entspannen, loslassen, sich umschauen, die Stille und die Atmosphäre „da unten“ genießen: Julia Weinmann aus Freiburg liebt es. „Der Schnorchel, die aneinander klackenden Flossen. Was du hörst, ist intensiver. Es ist wie eine andere Welt und innerhalb weniger Meter kann eine andere Stimmung herrschen“, beschreibt sie ihre Eindrücke.

Nicht alle im Team haben den sportlichen Ehrgeiz, Strecken- und Tiefenrekorde aufzustellen.

„Die Unterwasserwelt war schon immer meine Welt“, berichtet Daniel Bichsel. Der Mentalcoach und Veranstalter von nachhaltigen Segelreisen kam vor 18 Jahren zum Freitauchen. „Tauchen jenseits von Zahlen“ ist seine Devise. Als ausgebildeter Apnoetaucher-Instruktor zeigt er auch Jugendlichen die faszinierende und verletzliche Welt unter Wasser. „Die Welt ist schön, aber wir müssen auf sie aufpassen“, sagt er und erzählt von seinem neuesten, mit UN-Fördergeldern finanzierten Projekt „Unterwasserwelten“, bei dem junge Menschen kostenlos nicht nur mehr über die Zusammenhänge von Binnengewässern und Ozeanen erfahren und tauchen lernen, sondern unter Wasser auch filmen und fotografieren.

Gute Sicht haben Taucher nicht immer, dafür ein an der Boje befestigtes Seil zur Orientierung. Zu flach dürfen die Gewässer nicht sein, wenn man sportlich tauchen möchte. „Manchmal nehmen wir einen Echolot mit, um die tiefste Stelle zu finden“, sagt André Grabs. Über 70 Meter hinabtauchen kann man im Rimsinger See, im

Apostelsee sind es rund 40 Meter. „Ich gebe Kurse, gehe zu Wettkämpfen und tauche auch mal einen Rekord“, erklärt André Grabs. Weit hinauszuschwimmen war sein Ziel im vergangenen Jahr. Im Tunisee überbot er den Deutschen Rekord im Streckentauchen ohne Flossen um 21 Meter und schwamm in 2:31 Minuten 130 Meter weit. „Aber sehr gern bin ich auch ganz frei im Meer unterwegs und bestaune einfach nur die Unterwasserwelt ohne jeglichen Leistungsanspruch. Das geht aber umso besser, je mehr ich trainiert habe.“

## FAKTEN

**VORAUSSETZUNG** für die Teilnahme an der Trainingsgruppe ist ein Zertifikat von AIDA, SSI, PADI oder VDST und sichere Tauchfähigkeiten. Wer regelmäßig zum Training kommt, zählt einen Monatsbeitrag von 20 Euro. Anmeldung und Informationen zu Trainingszeiten bei Nik Linder: kontakt@nikolaylinder.de

TJA