

# Ein Atemzug muss reichen

Apnoetaucher verzichten unter Wasser auf Hilfsmittel. Ohne Druckluftflaschen auf dem Rücken tauchen die Wettkampftaucher mehrere hundert Meter in die Tiefe.

VON PAUL NACHTWEY

Die Sonne steht tief über dem Elbsee in Düsseldorf-Unterbach, als die Taucher in das Wasser gleiten. Das Seewasser ist heute kalt. Um trotzdem lange im See bleiben zu können, hat Sven Abels sich vor einer halben Stunde in seinen Neoprenanzug gezwängt. Weil der Anzug innen aus offenporigem Neopren besteht, spült Abels den Stoff mit einer Seifenlauge, um überhaupt in den engen Anzug einsteigen zu können. Er trägt ein maßgeschneidertes Stück, ohne Reisverschluss, damit kein Wasser eindringt. Abels ist ein erfahrener Taucher: Er trägt einen Bleigürtel, seine Füße stecken in einer breiten Monoflosse, um sich im Wasser effektiver bewegen können. Nur auf seinem Rücken befinden sich keine Druckluftflaschen: Abels ist ein Apnoetaucher, er taucht ohne Hilfsmittel. Die Luft, die er einatmet, bevor er in die Tiefe taucht, muss ausreichen, bis er seinen Kopf wieder aus dem Wasser streckt.

Diese Herausforderung ist der entscheidende Unterschied zum gewöhnlichen Gerätetauchen. Abels und seine Tauchfreunde bereiten sich mit Yoga und Atemübungen auf die Zeit unter Wasser vor. „Yoga hilft bei der mentalen Vorbereitung und macht den Brustkorb flexibel“, erklärt er. Andere Apnoetaucher verzichten auf diesen Vorlauf: „Ich kenne Topathleten, die wärmen sich gar nicht auf, bevor sie tauchen“, erzählt Abels.



Fünf Taucher sind heute zum Elbsee gekommen. Die Apnoeisten sind eine kleine Gemeinschaft. „Jeder kennt hier jeden“, berichtet die Taucherin Anke Immelmann. Einmal im Jahr fährt sie zum traditionellen „Apnoe Happening“, einem Treffen der internationalen Freitaucher-Szene. Die Gründe, warum Abels und seine Freunde zum Elbsee kommen, sind unterschiedlich. Katharina Hoefs war schon immer mit dem Wasser verbunden: „Einen Urlaub ohne Wasser gab es eigentlich nie“, erzählt die Hobbytaucherin. Vor allem das sogenannte Erkundungstauchen mache ihr Spaß: „Wenn ich ohne Geräte tauche, atme ich keine Luft aus. Die Fische im See haben deshalb überhaupt keine Angst vor mir“, berichtet sie. Hechte, Barsche und Stichlinge habe sie in der Nähe des Ufers so schon entdeckt. „Düsseldorf ist ein toller Ort für Taucher“, erzählt sie und verweist auf die vielen Seen rund um die Stadt.

Für die Menschen, die ohne Geräte tauchen, ist Apnoetauchen nicht nur ein Sport. Die Tauchgänge ohne Hilfsmittel seien eine Kopfsache, betont auch Immelmann. Sie formuliert das besondere Gefühl beim Freitauchen etwas poetisch: „Gerätetaucher schauen nach draußen, Apnoeisten blicken in sich hinein.“ Beim Tauchen lasse sie den Alltag völlig hinter sich: „Du steckst den Kopf ins Wasser und der Stress ist augenblicklich weg“, sagt sie. Hier habe sie gelernt, für einige Zeit an gar nichts zu denken.

Die meisten der Taucher sind Breitensportler. Ihre Tauchgänge führen sie maximal 35 Meter in die Tiefe. Auf internationalen Wettkämpfen wird diese Größenordnung jedoch regelmäßig überschritten: Extremsportler tauchen über 100 Meter tief und holen mehrere Minuten keine Luft. Auch Abels nimmt an Wettkämpfen teil. Das Apnoetauchen ist für ihn auch an Wettkampfleistungen geknüpft. In diesen großen Tiefen ist der Sport gefährlich. Mit Druckausgleichen und einem extrem niedrigen Ruhepuls versuchen die Extremsportler immer wieder die alten Rekorde zu brechen. Abels möchte die Gefahr jedoch in Relation setzen: Unfälle gebe es genauso bei anderen Sportarten, dort würden sie jedoch nur selten explizit erwähnt werden.

Mit den Tauchfreunden Düsseldorf sei das Tauchen ein sicheres Hobby: „Wir achten darauf, dass jeder Tauchgang von einem zweiten Taucher abgesichert wird“, erklärt Hoefs. Am wichtigsten sei aber die vernünftige Ausbildung: „Die ist bei diesem Sport das A und O“, betont sie.



Die großen Flossen sind charakteristisch für die Taucher: René Klimach und Walter Jäger (v.l.).  
Foto: Hans-Jürgen Bauer



Apnoetaucherin Jennifer Wendland  
Fotos: dpa, istockphoto/Floortje

## „Ich liebe das Wasser“

Jennifer Wendland ist die erfolgreichste deutsche Taucherin. Sie hält die deutschen Rekorde in allen drei Apnoe-Disziplinen. Bei der Weltmeisterschaft in Honduras tauchte sie ohne Flossen 57 Meter in die Tiefe.

### Was treibt Sie an?

**Jennifer Wendland:** Ich liebe das Wasser seit meiner Kindheit. Beim Tieftauchen möchte ich herausfinden, was meine körperlichen und mentale Fähigkeiten sind. Es ist spannend zu sehen, was Leute leisten können. Das ist oft mehr, als sie sich selbst zutrauen und andere ihnen sagen.

### Wie fühlen Sie sich unter Wasser?

**Wendland:** Hauptsächlich fühle ich mich befreit. Während des Tauchgangs bin ich in einem meditativen Zustand. Ich lasse alles an der Wasseroberfläche, unter Wasser bin ich nur mit mir selbst unterwegs. Angst habe ich nicht, mit Angst könnte ich nicht tauchen.

### Was bedeutet Ihnen der Sport?

**Wendland:** Das Tauchen ist ein wichtiger Lebensinhalt für mich, es bedeutet mir sehr viel. Ich lerne beim Tauchen viel über mich selbst, über Vertrauen und Erwartungen. Außerdem erlerne ich den besten Umgang mit Emotionen: Vor dem Tauchgang muss ich mich auf den Moment konzentrieren und fokussieren.

Die Fragen stellte Paul Nachtwey.