

# Tauchen oder nicht tauchen?

Wir alle wissen, dass es schwer ist, einem Tauchgang zu widerstehen. Doch auch mit einem ärztlichen Attest in der Tasche gibt es Situationen, in denen trocken zu bleiben wahrscheinlich die bessere Entscheidung ist. Werfen wir einen Blick auf einige Gründe, einen Tauchgang auszusitzen.

## Körperliche und geistige Verfassung

Wie geht es dir? Hast du gut geschlafen und fühlst dich ausgeruht? Oder hast du mit Freunden eine kleine Party gefeiert und vielleicht einen oder zwei Drinks zu viel gehabt? Ich bin sicher, dass es uns allen mehr als einmal so ergangen ist.

Stehst du aufgrund von Ereignissen in deinem Leben unter Druck, und hast du das Gefühl, dich nicht richtig konzentrieren zu können? Zu viel Stress bei der Arbeit? Dann wäre es vielleicht besser, dir etwas Zeit zu gönnen, um wieder zu Kräften zu kommen und den Kopf frei haben, bevor du dich wieder ins Wasser stürzt.

Ist dir nach einer langen Bootsfahrt übel? In manchen Fällen hilft es, schnell abzutauchen auf eine Tiefe, auf der du die Wellen nicht mehr spürst. Denke Sie jedoch daran, dass das Anlegen der Ausrüstung in einem schaukelnden Boot zu noch mehr Übelkeit führen kann. Niemand außer dir selbst kann beurteilen, wie du dich innerlich fühlst. Achte auf die Signale, die dein Körper dir sendet.

Sind Sie verschnupft oder hast du Zahnschmerzen? Ein Tauchgang unter solchen Umständen kann die Beschwerden nur verschlimmern und zusätzliche Komplikationen mit sich bringen, auch im Hinblick auf Tauchsicherheit. Wenn du dich nicht wohl fühlst, solltest du dich nicht unter Druck setzen.



## Ausbildungsniveau

Bist du mit dem Tauchplan einverstanden? Findest du ihn vernünftig, und liegt er im Rahmen deiner Ausbildung und Erfahrung? Es kann vorkommen, dass du zu einem Tauchgang eingeladen wirst, der ein wenig über deinem Ausbildungsniveau liegt. Oder vielleicht ist dir der Tauchplan einfach ein bisschen zu riskant. Nein zu sagen ist nicht immer einfach: Der Tauchplatz ist vielleicht verlockend, und vielleicht möchtest du auch keine Schwäche zeigen. Hier kann es helfen sich in Erinnerung zu rufen, warum du mit dem Tauchen überhaupt angefangen hast – um die Welt unter Wasser zu genießen, nehme ich an. Stress und Genuss passen aber nicht gut zusammen.

## Tauchpartner

Fühlst du dich mit deinen Tauchpartnern wohl? Kannst du dich über und unter Wasser auf sie verlassen, und klappt es mit der Kommunikation? Sind sie in der Lage, mit Problemen umzugehen?

Wenn du dich mit deinem Tauchpartner nicht wohl fühlst, solltest du das sagen – ohne Angst, damit möglicherweise Gefühle zu verletzen. Ich habe schon viele Taucher gesehen, die einfach keine Mannschaftsspieler sind und sich unberechenbar verhalten. Mit so jemandem zu tauchen macht keinen Spaß, und sicher ist es auch nicht. Selbständigkeit ist zwar eine gute Sache, aber beim Tauchen ist es besser, jemanden an seiner Seite zu haben, mit dem man sich sicher fühlt.



## Ausrüstungsprobleme

Vertraust du deiner Ausrüstung? Wenn du mietest, kannst du erwarten, dass die dir zur Verfügung gestellte Ausrüstung gut passt und einwandfrei funktioniert. Wenn das nicht der Fall ist, solltest du um Austausch bitten. Ein irreparabler Geräteschaden ist natürlich ein Grund, einen Tauchgang abzusagen.

Vielleicht können andere Taucher mit Ersatz aushelfen, aber wenn du dich damit nicht wohl fühlst, solltest du den Tauchgang auslassen. Behandle deine Ausrüstung gut, und sie wird dich auch gut behandeln.

## **Bedingungen des Tauchgangs**

Sind die Bedingungen zum Tauchen geeignet? Manche Tauchplätze sind abgelegen und erfordern finanziellen und körperlichen Aufwand, um sie zu erreichen. Wenn man einmal dort ist, kann es schwer sein, einen Tauchgang abzusagen, auch wenn das Wetter sSind die Bedingungen zum Tauchen geeignet? Manche Tauchplätze sind abgelegen, und sie zu erreichen erfordert finanziellen und körperlichen Aufwand. Wenn man einmal dort ist kann es schwer sein, einen Tauchgang abzusagen, auch wenn das Wetter schlecht ist oder andere Umweltbedingungen dies nahelegen würden.

Wellen, Strömung, starker Wind oder gefährliche Meeresbewohner können Tauchgänge riskant machen. Wellen und Strömung erschweren den Ein- in und Ausstieg aus dem Wasser. Schlechte Sicht kann einen Tauchgang ruinieren, insbesondere dann, wenn sie überraschend sie überraschend kommt. Wassertemperaturen sind generell recht zuverlässig vorherzusagen, können jedoch einen wärmeren Neoprenanzug und mehr Blei erfordern, als du gewohnt bist. Vielleicht brauchst du sogar einen Trockki und entsprechende Ausbildung. Temperaturen und die entsprechenden Anpassungen der Ausrüstung können Stress verursachen. Wenn dir der Stress zu viel ist, solltest du nicht tauchen.



## Angst, etwas zu verpassen

“Jeder Taucher kann jeden Tauchgang jederzeit und aus beliebigen Gründen absagen.” Dieser Satz wird in der Welt des Tauchens oft und gerne wiederholt. In der heutigen Kultur kann es jedoch in der Praxis schwierig sein, den Verlust einer Gelegenheit zu akzeptieren. Dies wird manchmal als FOMO - *fear of missing out* - bezeichnet. Soziale Medien verstärken diesen Effekt, besonders dann, wenn die Aktivität populär ist und viel Aufmerksamkeit erzeugt.

Frage dich selbst: Setzt du dich selbst unter Druck, um deine Freunde und dein Publikum in den sozialen Medien zu beeindrucken, zum Beispiel mit Fotos? Genießt du den Moment, oder denkst du ständig an den nächsten Punkt auf deiner To-Do-Liste? Nimm dir Zeit. Genieß den Tauchgang, die Gesellschaft deiner Tauchpartner, und die Tatsache, dass du tun kannst, was du zu tun liebst.

“Es ist besser auf dem Boot zu sitzen und zu wünschen, man wäre im Wasser, als zu tauchen und zu

wünschen, man säße auf dem Boot,” hat ein weiser Taucher einmal gesagt. Viele Probleme können im Vorfeld eines Tauchgangs erkannt werden, so dass sie nicht zu Gefahren eskalieren. Checklisten vor dem Tauchgang helfen dabei.

Zu guter Letzt: Bring dich und andere nicht in Gefahr. Während unserer Ausbildung üben wir viele verschiedene Fertigkeiten ein. Zu erkennen, wann wir einen Tauchgang aussitzen sollten, ist mindestens genau so wichtig wie diese.

---

### **Die Autorin**

Dr. [Dubravka Vejnovic](#) aus Belgrad (Serbien), ist eine [DAN Europe Ambassador](#), technical diver, mother, and sciechlechtist with a Ph.D. in applied genetics. With over 15 years of diving experience, her expertise lies in CCR trimix diving, with a passion for wrecks and caves. As the only female member of the Triton Tec Team, the largest technical diving team in the Balkans and beyond, she stands out in the diving community. Dr. Vejnovic is also a brand ambassador for SANTI, Poseidon SEE, and Technical Diving International, actively representing and promoting excellence in the diving world.

### **Der Übersetzer**

[Tim Blömeke](#) unterrichtet Tech- und Sporttauchen in Taiwan und auf den Philippinen. Er ist Autor und freier Übersetzer, sowie Mitglied des Redaktionsteams von Alert Diver. Er taucht einen Fathom CCR. Im Netz erreicht man ihn über seinen [Blog](#) und auf [Instagram](#).