

Mit einem Atemzug entspannt abtauchen

Ganz ohne Gedöns: Claus-Simon Engelbrecht liebt das Freitauchen

VON MICHELLE FINCKE

Bremerhaven. Einfach mal abtauchen - wer will das nicht manchmal? Claus-Simon Engelbrecht ist fasziniert von der Schwerelosigkeit unter Wasser und verzichtet dabei auf jegliches Gedöns, wie er es nennt. Er ist Freitaucher. Doch er weiß auch um mögliche Gefahren.

Beim Frei- oder Apnoetauchen atmet der Sportler vor dem Abtauchen ein und nutzt im Gegensatz zum Gerätetauchen für den Tauchgang nur diesen einen Atemzug. „Es ist einfach unkomplizierter als Gerätetauchen“, findet Engelbrecht. „Und man fühlt sich im Wasser noch freier.“

Dass gerade er einmal diesen Sport leidenschaftlich gern ausüben würde, hätte früher jedoch niemand gedacht. „Als Kind war ich alles andere als eine Wasser- ratte“, erzählt der 35-Jährige schmunzelnd. „Ich hatte sogar große Angst davor, mit dem Kopf unterzutauchen.“ Diese Furcht sei erst mit den Jahren der Faszination gewichen, die Unterwasserwelt, die Engelbrecht bis dato nur aus Filmen kannte, selbst einmal zu erkunden.

Schnorcheln macht Engelbrecht Lust auf mehr

Urlaube in Italien und Kroatien hätten ihn dann auf den Geschmack gebracht. „Das Schnorcheln in der Adria hat mir total viel Spaß gemacht“, erzählt der Bremerhavener. Zurück in der Heimat habe er sich dann einen Tauchverein gesucht und sich für einige Zeit den Moorteufeln in Osterholz-Scharmbeck angeschlossen.

Denn: Man geht nicht nur mal eben so tauchen, betont Engelbrecht, man müsse immer gut vorbereitet und sich der Gefahren, beispielsweise eines Schwimmbad-Blackouts (plötzlich eintretende Ohnmacht) oder Hyperinflation der Lungen, bewusst sein. Und so erlangte der junge Mann als Erstes seinen Grundtauchschein.

In diesem Seminar des Deutschen Tauchsportabzeichens erfahren die Teilnehmer erste theoretische und praktische Kenntnisse für das sichere Sporttauchen mit und ohne Tauchgerät. Das ist nun gut fünf Jahre her. Seitdem nimmt er immer wieder an Kursen zu Tauchabzeichen teil und vertieft seine Kenntnisse über Atmungs-, Entspannungs-, Bewegungs- und Druckausgleichstechniken.

Den Puls runterzubringen sei beim Apnoetauchen das A und O. Dazu nutzen Sportler als Vorbereitung die unterschiedlichsten Techniken - von autogenem Training über die Fantasiereise bis zu Yoga, verrät Engelbrecht, wobei er die letztere Variante bevorzuge. Im Sommer sieht man den Bremerhavener täglich im Freibad Grünhöfe in Bremerhaven trainieren



Foto: Fincke

„Die Statik ist die einzige Disziplin, die man auch im Winter trainieren kann, ohne dabei nass zu werden. Zum Beispiel gemütlich auf dem Sofa zu ruhiger Musik oder draußen bei einem Spaziergang.“

Claus-Simon Engelbrecht

oder aber im Kreidensee in Hemmoor abtauchen.

Da der 35-Jährige sich selbst als Frostbeule bezeichnet, taucht er - ganz egal, in welchem Gewässer - immer mit Neoprenanzug. „Ich möchte mir die Tauchgänge so angenehm wie möglich machen“,

sagt er. Schließlich halte er sich meist zwischen ein und drei Stunden im kühlen Nass auf. Auch Taucherbrille, Nasenklammer und Flossen habe er stets dabei. „Frühmorgens, noch vor der Arbeit, im Freibad für eine gewisse Zeit abtauchen, sich fallen lassen, den Kopf freibekommen, ist einfach herrlich. Das ist eine tolle Einstimmung auf den Tag“, erzählt Engelbrecht begeistert, der auch im Vorstand des Fördervereins des Freibad Grünhöfe ist.

Schwieriger Kampf gegen Atemreiz

Auf den Bahnen mit einer Länge von 50 Metern übe er dort viel Streckentauchen - sein bisheriger Bestwert liegt bei 75 Metern. Zeit tauchen macht ihm dagegen nicht ganz so viel Spaß. „Flach auf der Wasseroberfläche liegen, dazu der Kampf gegen den Atemreiz - das ist nicht so meins“, erzählt der Breitensportler. In dieser Disziplin liegt sein Bestwert bei 2,54 Minuten im Wasser beziehungsweise 4,05 Minuten „auf dem Trockenen“. „Die Statik ist die einzige Disziplin, die man auch im Winter trainieren kann, ohne dabei nass zu werden. Zum Beispiel gemütlich auf dem Sofa zu ruhiger Musik oder draußen bei einem Spaziergang“, erklärt Engelbrecht.

Hinab in die Tiefe geht es für den Verwaltungsfachwirt vorwiegend in der warmen Jahreszeit im Kreidensee in Hemmoor. Dort aber niemals allein, bekräftigt er. Denn ohne „Buddy“, also ohne jemanden, der bei Problemen Hilfestellung leisten kann, könne es gefährlich werden. „Außerdem macht das Tauchen mit einer Gruppe auch mehr Spaß, weil man sich austauschen und gemeinsam entscheiden kann, was man sich unter Wasser angucken möchte“, sagt Engelbrecht.

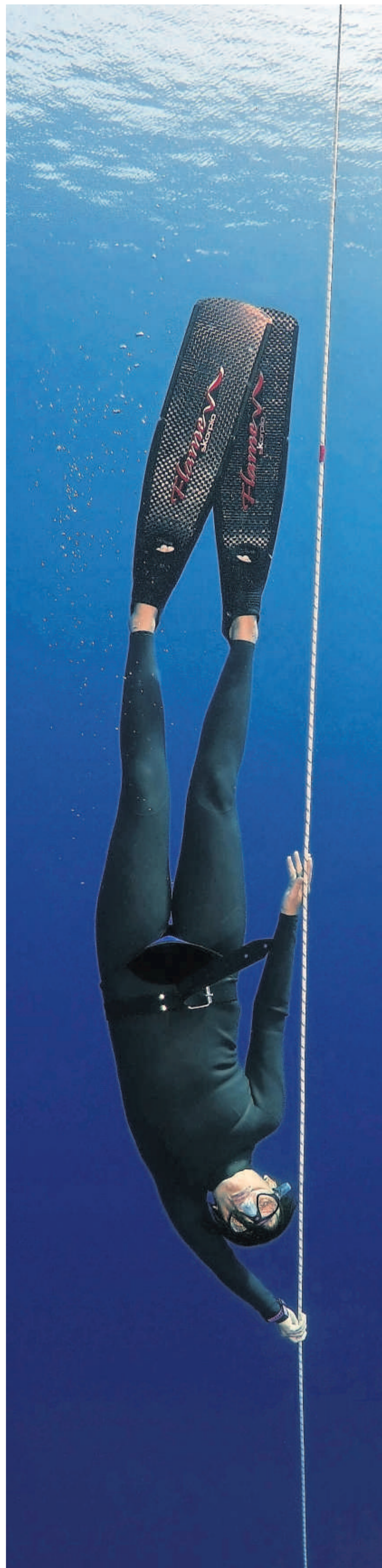
Auf der Suche nach anderen Freitauchern aus der Umgebung

Schließlich gibt es im Kreidensee vom versenkten Flugzeug bis zum Plastikhai einiges zu entdecken. Dort trainiere er auch das Tieftauchen kopfüber abwärts an einem Seil. Sein Rekord liegt bei 15 Metern. „Im Kreidensee ist die Sicht unter Wasser sehr gut. Fast so schön wie im Mittelmeer“, schwärmt Engelbrecht.

Was der Apnoetaucher jedoch bei aller Begeisterung für seinen Sport vermisst, sind Anhänger aus Bremerhaven und umzu - seine überwiegend männlichen Tauchkollegen kommen bisher eher aus dem Raum Oldenburg/Bremen. „Es liegt wohl daran, dass viele Menschen zu viel Respekt vor diesem Sport haben, um damit anzufangen“, bedauert der mittlerweile vereinslose Engelbrecht. „Dabei ist diese eher nach innen gekehrte Sportart einfach wunderschön“, sagt er. Für ihn sei das Freitauchen als Mischung aus mentaler und körperlicher Entspannung einfach perfekt.



Regelmäßig nimmt Claus-Simon Engelbrecht (liegend) an Apnoe-Spezialkursen teil - wie hier in Bremen-Nord. Foto: pr



Meter für Meter: Beim Tieftauchen sind Führungsseile für Freitaucher sehr wichtig. Foto: Nekrasov/Imagebroker/Imago images