



Startseite » Zeitvertreib.

MIT KULT AUF TAUCHSTATION

Für den kult-Sporttest hat unsere Redakteurin das Element gewechselt. Was sie beim Schnuppertauchen gelernt hat: Unter Wasser atmen ist easy, Druckausgleich ist Zungensache.



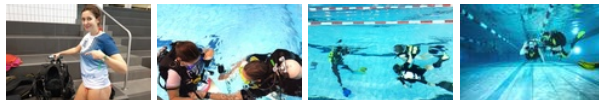
Für den kult-Sporttest begeben wir uns auch schon mal in unbekannte Gewässer: kult-Redakteurin Christina Ott auf Tauchstation. Foto: Mike Börner/Die rollende Kamera

DATUM: 27. Januar 2018

TEXT: [Christina Ott](#)

„**K**eine Sorge, vom Hai werdet ihr nicht gefressen“, erklärt uns Johannes Ante. Na dann sind wir schon mal beruhigt. Wir, das sind etwa zehn Leute, meine Kollegin Stina und ich, die sich am Freitagabend im Westbad eingefunden haben, um zum ersten Mal in ihrem Leben unter Wasser zu atmen. Möglich macht das der Tauchclub Ratisbona e. V., der für Landratten wie uns regelmäßig ein Schnuppertauchen anbietet. Das kann man zum Beispiel vor einem regulären Tauchkurs machen, um einfach mal zu testen, ob das überhaupt was für einen ist.

Nach einer kleiner Einführung durch Sportleiter Johannes Ante über die Gefahren des Tauchens („Atmen, einfach immer weiteratmen, dann passiert euch nichts!“) stehen wir dann alle im Westbad-Foyer und schlucken, halten uns die Nasen zu, versuchen mit unserer Zunge einen Hohlraum am Gaumen zu schaffen und dann Luft nach oben zu drücken, kurz: Wir üben den Druckausgleich! Denn auch wenn bei maximal vier Metern Tiefe im Westbad keine Gefahr für Leib und Leben besteht, kann so ein Druck auf den Ohren für unangenehme Schmerzen sorgen. Ich bin nicht gerade ein Naturtalent im Druckausgleich, das mit der Zunge klappt bei mir leider überhaupt nicht. Johannes erklärt, dass ein paar Zungen aus anatomischen Gründen nicht für diese Technik geeignet sind. Ich beschliesse, dass ich da wohl dazugehöre und wähle die Variante „Nase zuhalten, durchpusten“.



Ausrüstungscheck!
Foto Stina
Walterbach

Noch eine kurze
Einführung von
Tauchlehrer Robert
und schon geht es
in die Tiefe. Foto
Stina Walterbach

Auch kult-
Redakteurin Stina
Walterbach darf
abtauchen ... Foto:
Christina Ott

... und fand es
super! Foto: Mike
Börner/Die rollende
Kamera

BLUBB BLUBB - ES GEHT LOS!

Nach den Trockenübungen geht es endlich ins Bad. Wir tragen die schwere Ausrüstung zu den Tribünen neben dem Schwimmerbecken, in dem man einige Bahnen für die Taucher reserviert hat. Jetzt kommen noch mehr Tauchlehrer vom TCR und auch Vereinsvorstand Claus Zirngibl dazu. Jeder Schnuppertaucher schnappt sich eine Brille, Flossen in seiner Größe, einen

schweren Rucksack mit Sauerstoffflasche und Atemregler und zum Schluss noch einen Tauchlehrer. Stina und ich konnten Robert Weiß ergattern – eine gute Wahl, wie sich später noch herausstellen wird.

Jetzt geht es ins Wasser. Vorsichtig klettere ich mit der schweren Ausrüstung auf dem Rücken die Leiter runter. Die Luft in meiner Tauchweste hält mich über Wasser. „Du musst gar nichts machen, nur atmen“, versichert mir Robert. Er lässt etwas Luft aus meiner Taucherweste und schon geht es runter. Sobald mein Kopf unter Wasser ist, nehme ich die ersten Atemzüge meines Lebens über den Atemregler. Lläuft. Immer wieder fragt er mich mit Zeichensprache, ob es mir gut geht. Ich bejahe mit dem typischen Tauchzeichen für „Ok“.

DIE ERSTEN TAUCHER-SKILLS: CHECK.

Ein kurzer Checkup an der Oberfläche und schon geht es wieder runter. Ganz nah am Boden entlang ziehen wir unsere Bahn durch das Schwimmerbecken. Stufenweise wird es immer tiefer. Bei jeder Station tippt mich Robert kurz an, macht das Zeichen für Druckausgleich, ich halte meine Nase zu, puste, es quietscht leicht in den Ohren, Taucher-Ok-Zeichen, weiter geht's. Wir setzen uns auf den Boden, legen uns auf den Bauch und ich übe das Trieren über die Luft in meiner Weste und meine Atmung, also das Schweben im Wasser. Ich lerne, wie man die Tauchbrille unter Wasser abnimmt und wieder ohne Wasser aufsetzt und wie man den Atemregler raus- und wieder reinnimmt. Dank Robert fühle ich mich vollkommen sicher. Hätte er gesagt „Und jetzt springen wir in die Donau!“ – ich hätte wahrscheinlich nur geantwortet: „Cool, an welcher Stelle?“

Nach etwa 20 Minuten im Wasser bin ich einfach nur glücklich – weil es so gut geklappt hat und weil es wirklich ein sehr spaßiger Abend war. Ob ich mal einen Tauchschein machen will, das weiß ich jetzt noch nicht. Kaltes, dunkles Seewasser und tiefe Meere sind dann doch etwas anderes, als das vier Meter tiefe, warme Schwimmerbecken im Westbad. So ein Schnuppertauchkurs ist auf jeden Fall eine gute Möglichkeit, sich mal auf dieses ganz neue, unbekannte Ebene zu begeben und auszutesten, ob man sich an einen echten Tauchkurs wagt. Wenn ja, dann ist der TCR eine Top-Adresse.

Ihr hab auch Lust auf Unterwasserspaß? Der nächste Tauchkurs für Anfänger beginnt am Freitag, 2. Februar um 19.30 Uhr im Westbad. Er besteht aus insgesamt zehnmal Hallenbad (jeweils 20 bis 21 Uhr) und zwei Tage Freiwasser.

MEHR ARTIKEL

► Der grosse kult-Sporttest

LINKS

► Alle Infos und Kontakte bekommt ihr auf <https://tcrev.de/>

MEHR AUS ZEITVERTREIB

- Am Puls der guten alten Zeit
- 5-mal entspannen
- Irgendwas gegen die Stille

GET SOCIAL



[Artikel verschicken](#)



kult

Neu in Regensburg.
Stadtbekannt.
Kultur.
Zeitvertreib.
Essen & Trinken.

Events
Locations
Partypics
Kino
Bilderstrecken

Kontakt
Impressum
Datenschutz
Werben auf kult.de

