

Angst

Bei jedem Tauchgang dabei

Kurz nach dem Eintauchen trübt die Planktonschicht das Wasser und selbst der nahe treibende Tauchpartner ist nur noch schemenhaft zu erkennen. Das Wasser ist bitter kalt und die Dunkelheit nimmt zu.

■ Text und Bilder: Robi Wyss

Da ist die ominöse Kante der gefährlich steilen Felswand! Fahles Lampenlicht

gleitet dem jäh abfallenden Gestein entlang in die bodenlose Tiefe. Wie viele Meter werden es wohl sein bis zum Seegrund? Tiefer und tiefer fallen die Taucher der glatten Wand entlang hinab ins Ungewisse. Der Umgebungsdruck ist deutlich zu spüren. Hier unten herrscht eine fast unerträgliche Stille. Das zischende Geräusch der hart beanspruchten Lungenautomaten wird deutlich und

knackende Laute der sich komprimierenden Luft, welche sich im Tarierjacket den Weg nach oben sucht, sind zu vernehmen. Und noch immer ist unter den Tauchern dunkler Abgrund. Die überhängende Felswand versperrt nun auch den Blick zur Wasseroberfläche und wirkt besonders bedrohlich. Hält das Brillenglas dem Druck wohl stand? Können sich in der ersten Stufe bei bestimmter Kälte wirklich Eiskristalle bilden und die Funktion des Automaten behindern? Was, wenn die Gummiblase im Jacket ein Leck bekommt oder die Tauchlampe plötzlich ihren Geist aufgibt? Wo ist der Tauchpartner? Gehören wir wirklich hier her?

STOP!

Es ist höchste Zeit zum Auftauchen!

Angst ist ein stetiger Begleiter eines jeden Tauchers. Taucher, welche zu ihrer Angst stehen und dies auch bedenkenlos den Kameraden mitteilen, werden oftmals belächelt oder gar verspottet. Es gibt keinen Grund, weshalb ein Taucher nicht zu diesem eigenartigen Phänomen stehen soll.

Der Auslöser aller Tauchunfälle ist letzten Endes immer die Angst! Routine und gute Tauchkenntnisse schützen niemals davor, von Angst bedrängt zu werden, sie helfen lediglich, mit einer misslichen Situation besser fertigzuwerden. Doch wenn die Angst durchbricht, ist gerade bei den sogenannten

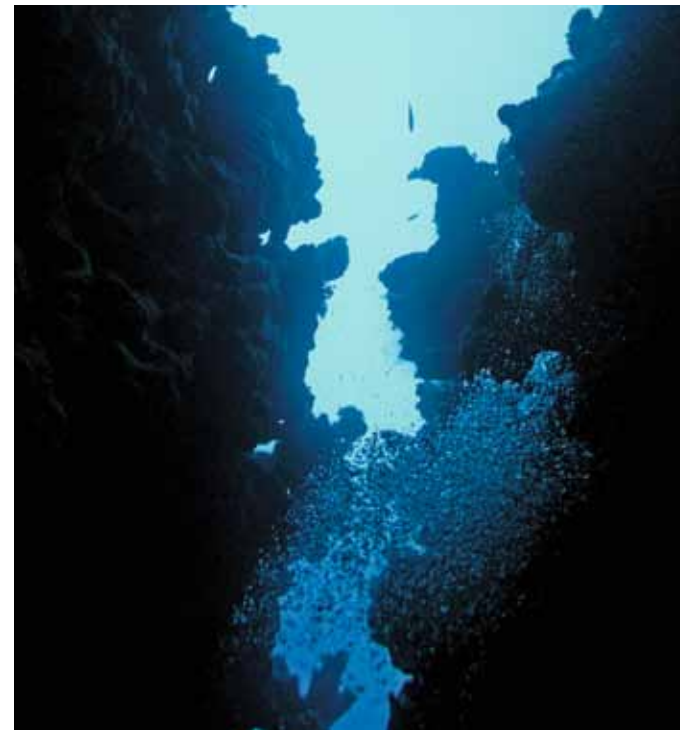
Sturm und hoher Wellengang können bei manchem Taucher Ängste auslösen.



Bei Unwohlsein und Unsicherheit ist der Luftverbrauch viel grösser.

guten Tauchern das Unglück sehr nahe, weil für einen Abbruch zu lange gewartet wurde. Wann reden wir von Unbehagen, und ab wann ist es wirklich nackte Angst? Diese Beurteilung ist Sache eines jeden Tauchers selbst. Auf alle Fälle ist es immer besser, bei Unbehagen vorzeitig den Rückzug anzutreten und diesen Schritt auch bedenkenlos dem Tauchpartner mitzuteilen. Welcher Taucher kennt nicht das mulmige Gefühl

Enge Felsspalten sind nicht für jede Taucherin und jeden Taucher ein angenehmes Erlebnis.



Bei allen Tauchgängen, wie zum Beispiel in Höhlen, ist es besonders wichtig, dass man sich gegenseitig auf seinen Buddy verlassen kann.

beim Absinken in einer Steilwand, beim Eindringen in eine Höhle oder beim Kontakt mit grossen Tieren?

Auf die innere Stimme hören und deren Rat auch befolgen, und wenn das angestrebte Tauchziel noch so nahe scheint, ist ein Abbruch besser als ein vermeintlicher Tiefenrekord oder ein riskantes Unterfangen. Der Tauchpartner wird es zu schätzen wissen, mit einem vernünftigen und kompetenten Buddy getaucht zu haben. Jeder Tauchgang bietet eine Vielzahl an Erlebnissen, über welche es sich lohnt, mit Kameraden zu diskutieren.

Angst ist ein Grundgefühl, welches sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äussert. Auslöser können dabei erwartete Bedrohungen etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein. Begrifflich wird dabei die objektunbestimmte Angst (lateinisch *angor*) von der objektbezogenen Furcht (lateinisch *timor*) unterschieden. Weiterhin lässt sich die aktuelle Emotion Angst unterscheiden von der Persönlichkeitseigenschaft Angstlichkeit, also häufiger und intensiver Angst zu fühlen als andere Menschen. Evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender Schutzmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (etwa Flucht) einleitet. Da der Energieaufwand für eine Flucht gering ist (wenige Hundert kcal), übersehene Bedrohungen aber äusserst folgenschwere Auswirkungen nach sich ziehen können (Tod), ist die «Alarmanlage» Angst sehr empfindlich eingestellt, was in vielen Fehlalarmen resultiert.

Angst kann sowohl bewusst als auch unbewusst wirken. Entstehen durch Angst andauernde Kontrollverluste oder Lähmungen, wird von einer Angststörung gesprochen; ist diese Angst an ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Situation gebunden, spricht man von einer Phobie.

Quelle: Wikipedia