

Monika Rahimi: Tauchen mit klarem Kopf - Wie unser Gehirn beim Tauchen tickt

Rahimi, Monika:

Tauchen mit klarem Kopf

Wie unser Gehirn beim Tauchen tickt

Broschiert mit farbigem Titelbild, Format ca. 17 x 24 cm

111 S. mit vielen farbigen Abb.

Pietsch Verlag, Stuttgart, 2014

ISBN 978-3-613-50770-8

Preis: 14,95 €,–

Buchbesprechung von Wolfgang Freißen:

Die Tauchlehrbücher von Monika Rahimi schätze ich ganz besonders, denn sie stellen keinen einfachen Abklatsch aus den Lehrinhalten verschiedener Ausbildungs-Organisationen dar. Insgesamt sind es drei Stücke, die alle hier besprochen sind, wobei das vorliegende, letzte Buch besonders interessant ist. Darin beschäftigt sich die Autorin mit den für das Tauchen relevanten Hirnfunktionen. Wir lernen dabei die Basisemotionen des Such-, Angst- und Paniksystems kennen, durch deren Verständnis sich durchaus mache kritische Tauchsituation, wenn sie denn eintritt, entschärfen lässt. Es wendet sich also diesmal nicht an absolute Tauchanfänger – obwohl auch diese durchaus davon profitieren können – sondern vor allem an „alte Hasen“, die selbst nach vielen Jahren Tauchpraxis noch immer nicht die richtige Atemtechnik beherrschen und nach wie vor Schwierigkeiten mit bestimmten Übungslektionen haben. Auch wenn diese während der Tauchausbildung nicht einwandfrei geklappt haben, so sollte man diese später im Training unbedingt nachholen bis sie 100%ig sitzen. Auch da hat man schließlich einen Übungsleiter dabei, man ist also nicht auf sich allein gestellt, merkt andererseits aber selbst, was einem die größten Schwierigkeiten bereitet. Wenn man dann die Übung in kleine und kleinste Schritte zerlegt, kann man so lange im flachen Becken üben, bis diese keine Schwierigkeiten mehr bereitet. Man muss auch nicht unbedingt die Übung komplett zu Ende führen, sondern kann sie jederzeit unterbrechen und erst während des nächsten Trainings abschließen. Wichtig dabei nur, dass jede Übungsstunde mit einem Erfolg endet, sodass keine Negativerfahrungen im Kopf abgespeichert werden. Solche Übungen lassen sich dann später immer wieder in kompletter Form aufs Neue durchspielen. So gehen sie in Fleisch und Blut über, und man ist im Freigewässer auch für selten auftretende, aber durchaus ernst zu nehmende Situationen jederzeit gewappnet und kann einen klaren Kopf bewahren.

Die Autorin blickt auf eine lange Berufserfahrung zurück. Immerhin arbeitete sie 30 Jahre als Tauchlehrerin und ist heute als psychotherapeutische Heilpraktikerin tätig. Insofern fließen in diesem Buch die Erfahrungen aus beiden Tätigkeiten ein – ein eindeutiger Gewinn für die Tauchausbildung! Das Buch sollte nicht nur von Tauchsportlern, sondern vor allem auch von Tauchlehrern verinnerlicht werden.

Â