

# JETZT HALT MAL DIE LUFT AN

Tauchsafari ist nicht gleich **Tauchsafari**, auch wenn es einmal mehr ans **Rote Meer** geht. Bei dieser hier wandern statt Atemregler und Jacket **Yoga-Matte** und **Apnoe-Flossen** ins Gepäck.

Text und Fotos: Stefan Schmidt

**A**pnoe-Safari – tun oder lassen? Gut, Freitauchen macht Spaß und Yoga klingt so exotisch, dass man es schon immer mal ausprobieren wollte. Aber eine ganze Woche mit fremden Leuten auf einem Boot, gefangen zwischen Müsli, Sonnengrößen und atemstockendem Auf-und-Ab statt einstündigen Blubberblasen-Tauchgängen? Skepsis und Neugier kämpfen miteinander. Letztlich gewinnen aber die Neugier und die Idee, diese eine Woche zur Gesundheitswoche zu erklären, auf Alkohol, Nikotin und Fleisch zu verzichten. Bis dahin verschwinden das schlechte Gewissen und die Waage in ein dunkles Eck, werden Fett-, Kohlenhydrat- und Nikotin-Speicher bis zum Rand gefüllt. Was die Fähigkeiten des Luftanhaltens und Tief-tauchens angeht, so stand in der Ausschreibung, dass auch Anfänger willkommen sind – passt also. Kurz vor der Abreise macht sich dann doch leichte Panik breit. Nicht wegen der unschnittigen Figur, sondern wegen der Flossen. Lange Apnoe-Treter sollten es schon sein – wegen der Optik. So bleibt nur der Gang zum Händler des Vertrauens, bei dem 150 Euro gegen einsteigerfreundliche Up-To-Date-Modelle getauscht werden. Das Erlebnis der neuen Art, mit nur einer Tasche im Rahmen des zulässigen Gesamtgewichts am Counter einzuchecken, weicht einer inneren Unruhe – man meint immerzu, irgendetwas vergessen zu haben. Das hält bis zum Gepäckband in Hurghada an. Aber eine Tasche bleibt nun mal nur eine Tasche. Die verschwindet dank netter, flinker Hände dann auch schon im Taxi zum Boot. Und weil das Warten auf die anderen Gäste noch nicht zur

Safari zählt, wird der Start bis zur »Gesundheitswoche« mit Zigaretten und einem kühlen Sakara verkürzt. Als die Gruppe dann komplett ist, sind erfreulicherweise mehrere Anfänger unter den Teilnehmern. Der Altersdurchschnitt reicht von Anfang 20 bis Ende 40. Eine interessante Mischung aus allen Ecken Deutschlands: ein echt kölsches Mädels, das ihre Druckausgleichsprobleme in den Griff bekommen möchte, ein Dresdner Aufzugbauer, der sich an seine Maximaltiefe heranarbeiten will, eine Augsburgerin, die noch nicht weiß, ob das Apnoe-Tauchen überhaupt etwas für sie ist, bis hin zu einer Hand voll Wiederholungstäter, die sich bereits bei der letzten Safari zusammengefunden hatten. Angeführt wird der bunte Haufen von zwei Apnoe-, einem Yoga-Lehrer und der Bootschefin, die die Tauchplätze aussucht.

## Tagesablauf

Eine Tauchsafari ist eine Tauchsafari: Ein Schiff fährt von Riff zu Riff, es gibt mehrmals am Tage etwas zu essen und ein Bett zum Schlafen. Soweit richtig. Und dennoch ist hier alles anders. Wer Apnoetauchen will, braucht eines nicht – Wind und Welle. Bootschefin und Reiseveranstalterin Monika Hofbauer, die als Erste Apnoe-Safaris in ihre Angebotspalette aufnahm, weiß genau, welche Art von Tauchplätzen geeignet ist. »Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass es keinen Sinn macht, wie üblich von einem Spot zum nächsten zu fahren. Wir bleiben dort, wo die optimalsten Bedingungen herrschen. Das hat den Vorteil, dass wir an den Spots die Ersten und manchmal auch die Einzigen

sind. Shaab Um Usk ist einer dieser Plätze. Hier gibt es standorttreue Delfinschulen, die mehrmals am Tag für längere Zeit vor Ort sind. Die Tiere kommen viel näher und interagieren mit Freitauchern viel intensiver als mit Gerätetauchern.« Sie selbst hat auch mit dem Freitauchen angefangen und ist bei jeder Apnoe-Safari dabei. »Die Boots-Crew braucht genaue Anweisungen, was zu tun und was zu lassen ist. Das beginnt bei der Anziehhilfe, geht über den richtigen Zodiak-Einsatz bis hin zur Auswahl des Essens.« Da sind wir auch schon beim Thema und dem Vorurteil, dass Freitaucher eher die Veganer-Typen und militante Nichtraucher sind. Nach dem ersten Abend steht fest, die Vorurteile stimmen. Aber viele machen es in dieser Woche genau umgekehrt. Da darf es auch schon mal ein Zug von der Wasserpeife sein, das ein oder andere Gläschen wird auch konsumiert. Das macht die selbstauferlegte Woche der Abstinenz umso schwerer. Und so stehen nach dem dritten Tag schon mehrere Striche in der »Alkohol-und-Nikotin-nicht-geschafft«-Liste. Einzig der Kaffee schafft es bis zum letzten Tag auf die positive Seite – kein Tropfen rinnt über die Lippen. Zum einen lag das an der Qualität des Kaffees und am Ehrgeiz. Jeder Tropfen Koffein erhöht den Puls und somit den Luftverbrauch – nicht gut für Apnoe-Tauchgänge. Die andere Seite des Verzichtes lag am Tagesablauf. Der beginnt bereits mit dem Ende des Vortages. Bettzeit ist selten später als 21 Uhr. Selbst wenn man wollte, spätestens nach dem Abendessen schalten Körper und Geist in den Schlafmodus. Der frühe Taucher ➤





Der perfekte Tagesablauf auf einer Apnoe-Safari: Nach einer kleinen Stärkung trifft man beim ersten Tauchgang auf Delfine, die näher kommen und länger bleiben, als es beim Gerätetauchen der Fall ist. Danach geht es mit angehaltenem Atem auf Entdeckungsreise ins Riff.



Das Schiff schaukelt, die Sonne strahlt, der Atem »fließt«. Yoga bringt völlig neue Erfahrungen mit sich. Und sei es nur die Erkenntnis, dass man an den unglaublichsten Stellen Muskelkater bekommen kann.

grüßt die Sonne – so lautet das Motto bei dieser Art von Safari. Auch wenn der Yoga-Lehrer manches Mal lieber im Bett geblieben wäre, muss man sagen, dass es tatsächlich etwas sehr Meditatives hat, sich der gerade aufgehenden Sonne entgegenzustrecken. Das Schönste an der Yoga-Stunde ist die Entspannungsphase. Mit dem Schiff mitwiegend sinkt man in die Planken und fällt in eine Art Powernapping – fünf Minuten tiefste Entspannung mit einem Schritt ins Traumland. So richtig kommt man erst wieder im Wasser zu sich. Das Frühstück, das Briefing, das Anziehen – alles findet in einer Art Trance statt und passiert fast unterbewusst. Nach der ersten Wasserzeit, die etwa zwei Stunden dauert, gibt es Frühstück und Mittag in einem – neudeutsch: Brunch. Und das ist gut so. Der Körper verlangt nach Energie. Für die folgenden drei Stunden sind Ruhe und Entspannung angesagt: schlafen, dösen, den Wellen hinterherschauen, Taucher auf dem Nachbarboot beobachten oder eine Runde Schwimmen gehen. Nach der zweiten Wasserzeit ist die Pause etwas kürzer. Wer dann noch Kraft und Lust hat, geht entweder vor, während oder nach dem Sonnenuntergang ein drittes Mal auf Tauchstation. Die schönste Zeit, um das Treiben im und am Riff zu beobachten. 19:30 gibt es dann das üppige Abendessen – sogar mit völlig unvegane Leckereien.

#### Das andere Tauchen

Vorsicht mit den Langflossen! Der Weg in die Korallen-Hölle ist kurz, wenn man noch nie mit diesen langen Dingern unterwegs war. So weiß man erst, wie lang man selbst ist, wenn der erste Korallenstock schon dran glauben musste. War da nicht auch was beim Briefing? »Bitte passt auf die Korallen auf.« Ja, klar: Ab jetzt gibt es in Korallennähe entweder eine Bewegungsstarre oder

vorsichtiges Handpaddeln, bis die Flossenblätter aus der Gefahrenzone sind. So wird schnell klar, welcher Gruppe man sich in den folgenden Tagen anschließt. Zur Auswahl stehen die Bojen-Tiefentaucher oder die Rifferkundler. Boje und Tief! Vor allem die Korallen dürften sich über diese Entscheidung freuen. Während die eine Gruppe zusammen mit einer riesigen Schule von Delfinen entlang des Riffes taucht, hängt die andere an mehreren Bojen verteilt im Freiwasser und strebt neuen persönlichen Tiefenrekorden entgegen. An dieser Stelle rächt es sich dann, dass man die Tage vor Safaribeginn selbst lieber in den Tiefen einer Chipstüte unterwegs war, statt im Schwimmbad ums Eck mal ein paar Abtauchübungen gemacht zu haben. Somit ist die Liste der Verbesserungsvorschläge lang, und auch in der Nachbesprechung gibt es zusätzliche Hinweise, die andere nicht bekommen. Man glaubt es kaum, welche Auswirkungen Kleinigkeiten haben können: das Kinn zur Brust, den Arm zum Druckausgleich eng an den Körper und schon ist das Hinabgleiten in die Tiefe viel einfacher. Allein dafür hat sich diese ein Woche schon gelohnt. Nach vier Tagen Auf- und-Ab, Schnorcheln über Rifffächer und Auge-in-Auge-Begegnungen mit über einem Dutzend Delfinen ist es plötzlich dennoch da – das Bedürfnis, eine Tauchflasche auf den Rücken zu schnallen. »Kein Problem, mach nur.« Moni, in ihrer Funktion als Bootschefin, hat nicht nur die Erlaubnis erteilt, sondern schnallt sich auch eine Flasche auf den Rücken. »Ich wollte auch schon die ganze Zeit mal wieder richtig tauchen«, gesteht sie unter vorgehaltener Hand. Das kostet zwar extra, ist aber dringend nötig – es gibt sie also doch, die Stickstoffsucht. Und siehe da, der Luftverbrauch ist so gering wie nie zuvor, trotz langer Minuten auf Maximaltiefe. Es gibt ihn also wirklich, den Apnoe-Effekt aufs Gerätetauchen. Neben den >

## ... Geheimnisse der Tiefe 2014



Bestellen Sie unseren Katalog und monatlichen Newsletter unter: [www.extratour-tauchreisen.de](http://www.extratour-tauchreisen.de)

### Indonesien/Bali – NAYA Gawana Resort



Bei Buchung bis 31.03.14 gilt: 14 Nächte bleiben – nur 11 Nächte zahlen, 2 Wochen im Zeitraum April – Juni 2014 inkl. Flüge, Flugsteuern, Transfers, 14 Nächte DZ Bayview Suite, Halbpension pro Person ab EUR 1.580,-  
10 Tauchgänge mit Extra Divers Bali EUR 288,-

### Malediven – Casa Mia Resort Mathiveri



1 Woche inkl. Flüge, Flugsteuern, Boottransfer, 7 Nächte DZ, Vollpension, 12 Tauchgänge pro Person ab EUR 1.786,-  
Verlängerungstag mit Vollpension € 2 TG EUR 132,-

### Azoren/Faial – Norberto Diver



© Boo Brockhausen

Jetzt Termine zur besten Reisezeit von Juli bis September buchen, 1 Woche inkl. Flüge, Flugsteuern, 7 Nächte DZ im Gästehaus o. Apartment, Tauchen mit Norberto Diver: 6 Tauchgänge um Faial, 1 Ausflugs Princess Alice Banks (2TG), 1 Ausflugs Condor Banks (Blauhaie) pro Person ab EUR 1.399,-

**extra tour**

Tauch- und Kulturreisen GmbH

Nikolaistraße 30 · 37073 Göttingen  
Tel. 0551-42664, Fax 0551-44077  
eMail: [info@extratour-tauchreisen.de](mailto:info@extratour-tauchreisen.de)  
[www.extratour-tauchreisen.de](http://www.extratour-tauchreisen.de)

**magic tours**  
dive

Kärntner Straße 17 · A-1010 Wien  
Tel. 0043-1-5122262, Fax 51222629  
eMail: [info@magictours.at](mailto:info@magictours.at)



Ein Highlight von vielen: Während der Tag im Wasser beginnt, endet er (einmal in der Woche) am Lagerfeuer auf einer abgelegenen Riff-Insel.



vielen Selbstfindungs- und Erfahrungs-Highlights bleibt noch ein ganz irdisches Highlight zu erwähnen – das Insel-Lagerfeuer. An passender Stelle wird auf eine Leuchtturm-Sandbank übergesetzt. Nach dem Sonnenuntergang und unter Allahs verschlossenen Augen sorgen dann Musik und Kaltgetränke für die richtige Stimmung.

### Nachgedanken

Wo kommt dieser Muskelkater her? Warum ist man neuerdings vor der aufgehenden Sonne wach? Warum schmecken die Zigaretten nicht mehr? Und woher kommen diese innere Zufriedenheit und Ruhe? Vor dieser Woche wäre der letzte Punkt als esoterischer Quatsch zur Seite gebügelt worden. Jetzt macht alles Sinn. Die schmerzenden Muskeln rühren vom Yoga. Hier wurden Stellen beansprucht, von denen noch nicht einmal der eigene Körper wusste, dass er sie hat. Die frühe Energie kommt von der Balance zwischen Bewegung und Ernährung und davon, dass der Körper seinen Schlaf dann bekommt, wenn er ihn einfordert. Die Ursache für den Lustverlust an den Zigaretten ist allerdings weniger erfreulich – die Shisha hat den Glimmstengel abgelöst. Und die absolute Entspannung? Das liegt am Tagesstrott, bei dem man sich um nichts anderes Gedanken machen muss als um die Atmung und wie man sich vor dem Abtauchen am besten runterfährt. Aber es gibt noch eine Auffälligkeit, die auch von allen anderen Apnoe-Safari-Neulingen bestätigt wurde – die Harmonie an Bord. Auch wenn gerade dieser Punkt nun wirklich esoterisch klingt, so ist die Erklärung naheliegend. Jeder trägt im Laufe dieser Woche mindestens einmal die Verantwortung für jeden anderen. Beim Apnoe-Tauchen muss der Partner immer gesichert werden, meist doppelt. Die Tauchgänge finden zudem in einem Umfeld absoluter Entspannung statt. Wer nicht runterfährt, mit sich selbst im Reinen ist und loslässt, muss früher wieder zurück zur Wasseroberfläche. Entspanntes Tauchen, Yoga, Zeit zum Erholen und um zu sich selbst zu finden – anderswo muss man für all die Sachen eine Therapie machen oder viel mehr Geld ausgeben. Am Ende bleiben der Dank an die Neugier, ein ordentlicher Gewichtsverlust und das Wissen, dass das nicht die letzte Apnoe-Safari gewesen sein wird. Einen kleinen Haken gab es dennoch, den selbst der beste Yogi nicht in den Griff bekam – das Wetter. Ist man zur falschen Zeit am falschen Ort, lassen Wind und Wellen die Wasserzeit zum Kraftakt werden. Aber dafür gibt es ja ganz unesoterische und völlig irdische Wettervorhersagen. ■



### SAFARI-FAKTEN

Derzeit gibt es nur wenige Reiseveranstalter, die Apnoe-Safaris in ihrer Angebotspalette haben. Bei »Omnea Tauchen und Reisen« dürften gegenüber anderen Veranstaltern die größten Erfahrungswerte vorliegen. Begleitet werden diese Reisen von mehreren erfahrenen Apnoe- und Yoga-Lehrern. So können während der Woche auch Freitauchkurse absolviert werden. Zurzeit werden Apnoe-Safaris für das Rote Meer/Ägypten und die Ägäis/Türkei angeboten. Preisbeispiel: 1 Woche auf der M/Y Seawolf Dominator, Übernachtung in einer Doppelkabine, inklusive Vollpension, be-



gleitete Tauchgänge, mit/ohne Yoga ab 899 Euro pro Person. Termine 2014: 25.09. bis 2.10.2014 und 27.11. bis 4.12.2014. Weitere Informationen zu diesen Reisen erhalten Sie unter [www.omnea.de](http://www.omnea.de).

### LIVE DABEI GEWESEN. WIE WAR ES?



**Karin Hummelstein, Divemaster, Yogalehrerin aus Augsburg**

»Für mich war diese Woche etwas ganz Besonderes. Ich wollte wissen, wie sich das Freitauchen anfühlt. Bisher war ich nur mit Gerät unterwegs. In meiner Freizeit gebe ich Yoga-Unterricht. So war es logisch, beides durch das Apnoe-Tauchen zusammenzubringen. Jetzt weiß ich, dass Freitauchen für mich die perfekte Balance von Körper und Geist mit sich bringt. Das Tiefenempfinden und die Belastungen sind völlig anders als beim normalen Tauchen. Hinzu kommt die Kombination aus totaler Entspannung und wachem Geist. Das ist noch ausgeprägter als beim Gerätetauchen. Mein persönliches Highlight war mein 20-Meter-Tauchgang. Der war extrem spannend und ich bin stolz, dass ich es geschafft habe. Was die Stimmung angeht, so kommt es mir tatsächlich so vor, als wären die Leute auf dieser Art von Tauchsafari viel ausgeglichener. Wenn man mir garantieren kann, dass es beim nächsten Mal nicht so windig ist, bin ich wieder mit dabei.«

**Dirk Kneuper, CMAS-Apnoe-TL, VDST-Übungsleiter aus Bergkamen**

»Das Apnoe-Tauchen ist viel persönlicher. Der Tauchpartner spielt eine größere Rolle, ist ein wichtiger Sicherheitsfaktor, auf den ich mich verlassen muss. Gerade wenn sich die Gruppen durchmischen, jeder mit jedem taucht, kommt so innerhalb kürzester Zeit eine viel harmonischere Gruppendynamik zustande. Für mich sind diese Safaris die perfekte Gelegenheit, um neue Energie zu tanken. Mein Highlight war das Tauchen am Drop-Off – der Fall ins Blaue.«



TAUCHEN,  
TAUCHBASEN  
UND MEER

... ENJOY DIVING!

Jetzt auch in  
Hurghada

diving .DE

[www.diving.de](http://www.diving.de)



3 x El Quseir

NEU - 1 x Hurghada

Kroatien - Cres

Spanien - Mallorca