



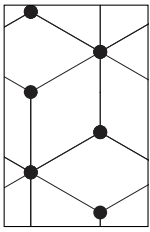
WENN
 •
 DAS
 •
 ENDE
 •
 VOM
 •
 TUNNEL
 •
 MEHR
 •
 EIN
 •
 GEFÜHL
 •
 ALS
 •
 EIN
 •
 BLICK
 •
 AUS
 •
 DEM
 •
 BARREL
 •
 IST



Text: Martina Caluori

Bilder: Peter Colat, www.freediving.ch

You can close your eyes under a wave, but you can't stop breathing – oder doch? Man könnte es meinen, wenn man die Apnoe Legende Peter Colat anschaut: acht Minuten und sechs Sekunden verweilt er unter Wasser, gar 21 Minuten und 33 Sekunden nach einem 10-minütigen Inhalieren von hundertprozentigem Sauerstoff vor dem Tauchgang. Damit ist er Schweizer- und Weltrekordhalter und uns ein grosses Fragezeichen, denn wie ist es möglich, die Luft so lange auszuhalten? Hat der Sauerstoffmangel nach hold-downs mit Apnoe ein Ende? Am 20. März hat Roman Hartmann vom Surfari Surfshop mit Peter Colat einen Apnoe Kurs für Surfer organisiert und durchgeführt. Eine Mischung aus Theorie und Praxis – das war der Kurs aber auch das Entspannen unter Wasser. Einen Trick gibt es nicht: «Hart trainieren, tief atmen und sich entspannen», scheint des Rätsels Lösung zu sein. Und wie genau?



Wichtig ist es erst einmal zu verstehen, was Apnoe bedeutet. Aus dem Griechischen übersetzt heisst das «ohne Luft» und ist die Bezeichnung für die Zeitdauer bis zum nächsten Atemzug. Luftanhalten, abtauchen bis man den Drang zu Atmen verspürt und wieder an die Oberfläche zurückkommen.

Apnoe ist viel mehr als das: eine Technik und damit trainierbar. «Viele Surfer meinen, wenn sie unter Wasser sind, müssten sie sofort rauf und hätten keine Zeit, um unten zu verweilen, das ist nicht so. Jeder kann lernen, länger in den Tiefen zu bleiben», erklärt Peter Colat. Dabei sei es nicht unbedingt wichtig wie die Atmung just vor dem Fall ins Wasser ist. Entscheiden ist der Zustand unter Wasser: Entspannt sein, ruhig sein und ohne Hast gemächlich wieder hochkommen. Reine Kopfsache also und durchaus lernbar. Auch beim Atmen gibt es gute Trainingsvorbereitungen, die sehr hilfreich sein können. Das Gefühl unter Wasser zu sein, das gilt es also zu trainieren, um es dann, irgendwann, sogar als schön zu empfinden. Mit einem Schmunzeln ergänzt Peter: Stets zu wissen was man kann, ist ein weiterer wichtiger Faktor, der einem unter Wasser mental stärkt. «Das Meer ist nicht nur über, sondern auch unter Wasser schön. Mach dich vertrauter mit dem Element.» Auf geht's, nicht ans Meer aber unter Wasser, im Hallenbad City. Zuerst geht es darum, vertraut zu werden mit dem Nichtatmen. Unterwassersein und auch zu bleiben ist eine Akzeptanz des Zulassens und des Seins – im Unbekannten. Zur Verdeutlichung in Roman Hartmans Quintessenz: »Da ich eh länger als fünf Sekunden unter Wasser bleiben kann, opfere ich diese, um die Entspannung bewusst zu suchen, denn danach hab ich nochmals zehn Sekunden extra – was in jedem Fall 15 Sekunden sind. Hektisch wären es lediglich maximal fünf Sekunden.« Eine gute Grundkondition hilft dabei, und die Tatsache, vor dem Wasser und den Wellen keine Angst zu haben ist unerlässlich. Das Gefühl unter Wasser zu sein und auch länger da zu bleiben, darum geht es also. Und das können wir alle auch Kilometer entfernt vom Meer, aber bitte unter Aufsicht, üben: Im Pool, beim Längentauchen im Schwimmbad und jedesmal nach einer gesurften Welle. Denn die Gelassenheit, die schliesslich das länger Unterwasserbleiben und die Ruhe dabei ausmachen, ist kein Trick, sondern etwas, das tief aus unserem Innern kommt.

W E N N

D A S

E N D E

V O M

T U N N E L

M E H R

E I N

G E F Ü H L

A L S

E I N

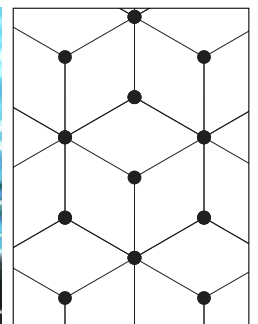
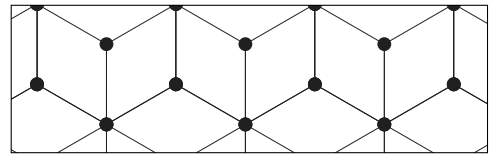
B L I C K

A U S

D E M

B A R R E L

I S T



P E T E R
C O L A T

Der 44-jährige Peter Colat stammt aus Zürich und ist Rekordtaucher im Freediving. Er ist Schweizer- und Weltrekordhalter: Er hält den Tauchrekord von 150 Metern unter Eis und den statischen Rekord von 21 Minuten und 33 Sekunden unter Wasser. Peter Colat hat 13 Liter Lungenvolumen – ein durchschnittliches Lungenvolumen ist zwischen vier und fünf Litern. Und wer gerne noch länger und tiefer unter Wasser sein möchte, kann sich gerne direkt bei Peter melden: www.freediving.ch