

# LERNEN VON DEN PROFIS

Oft sind es kleine Stellschrauben, die richtig justiert zum großen Erfolg führen. Sieben **Rekord-Freitaucher** lassen tief in ihre persönliche Trick- und Trainingskiste blicken.

**JENNIFER WENDLAND, 33, Deutschlands tiefste Freitaucherin**

**Was sind die Highlights deiner Karriere?** Definitiv meine drei WM-Medaillen, es gab aber auch zwei deutsche Rekorde, die mir immer im Gedächtnis bleiben werden: die 82 CWT im Jahr 2017 und die 117 Meter No-Limits im Jahr 2018.

**Wo siehst du deine Schwachstelle?** Ich habe kein natürliches Talent für den Druckausgleich, bin weder „hands-free“ noch bekomme ich die Tuben (*Eustachische Röhren, über die der Druckausgleich durchgeführt wird, Anm. d. Red.*) leicht auf. Ich habe unzählige Stunden damit verbracht, ein besseres Gefühl für den richtigen Druck zu bekommen und die Kontrolle über jeden einzelnen beteiligten Muskel zu erlangen.

**Was war dein größtes Aha-Erlebnis?** Ich teste sehr viel und verändere ständig Kleinigkeiten, daher habe ich regelmäßig neue Aha-Erlebnisse. Die wichtigste Erkenntnis, die man auf jeden Aspekt des Tauchgangs anwenden kann, ist wohl, dass man nichts forcieren kann und darf. Wenn etwas nicht klappt, kann man es nicht erzwingen, sondern muss den langen Weg gehen und sich mühsam die notwendigen Fähigkeiten aneignen. Man muss einfach viel Geduld mitbringen, da die physischen und mentalen Anpassungen einfach ihre Zeit brauchen.

**Worauf bist du besonders stolz?** Puh, das ist schwer zu sagen. Wahrscheinlich auf meine Kontinuität. Und darauf, dass ich trotz des Wandels der Branche weg vom Hype der 80er-Jahre und hin zum heutigen Breitensport immer noch davon leben kann. Immerhin bin ich seit 28 Jahren dabei.

**Welche Komponente spielt in deinem Training die wichtigste Rolle?** Definitiv die mentale. Das merke ich, wenn ich zu versessen auf einen Rekord bin und zu viel dafür trainiere. Plötzlich ist man jeden Tag im Wasser, macht richtig tiefe Tauchgänge, immer die gleiche Routine. Das laugt aus, damit röstet man quasi sein Gehirn. Dann macht das Tauchen keinen Spaß mehr, sondern ist nur „ein weiterer Tag im Office“.

**Welche Konsequenzen ziehst du daraus?** Ich habe eine gesunde Balance aus ausreichendem Training bei nicht allzu großer mentaler Erschöpfung gefunden. Vor großen Tauchgängen höre ich mindestens eine Woche vorher auf zu trainieren. Bis dahin beherrscht man die Technik, der Körper ist bereit, aber der Geist braucht diese Erholungsphase. Nur so kann ich die Tauchgänge auch genießen und entspannt meine Leistung erbringen.

**FRED BUYLE, 47, Belgien, ehemaliger Weltmeister und Weltrekordhalter im Tieftauchen, Apnoe-Fotograf**



**NIK LINDER, 41, Deutschland, mehrfacher Weltrekordhalter im Eistauchen**

**Welcher Erfolg hat dir die meiste Freude bereitet?**

Als ich nach jahrelangem Training zum inoffiziellen Club 145 gehörte. Ich hatte zwar schnell die fünf Minuten, irgendwann auch die 100-Meter-Strecke, aber die restlichen 45 Meter haben etwas länger gedauert. Erst als ich das erreicht hatte, fühlte ich mich als „richtiger Apnoetaucher“. Heute sehe ich das anders, aber damals war das meine für mich gültige Definition. Natürlich waren meine Rekorde auch große Erfolge, aber die Freude war nie so groß, wie ich erwartet hatte.

**Was bereitet dir die größten Probleme?** Ich habe mich immer leicht damit getan, Kontraktionen in der Statik (*Atemreflex des Körpers, Anm. d. Red.*) zu verarbeiten, aber die Struggle-Phase (*das Ertragen der Kontraktionen, Anm. d. Red.*) ist mir in der Disziplin Dynamik schwer gefallen.

**Worauf konzentrierst du dich derzeit im Training?**

Ich arbeite vor allem dran, die Entspannung meines Körpers feiner anzusteuern. Ich bin fasziniert davon, wie man zum Beispiel in den Gleitphasen oder dem Freefall beim Tieftauchen immer mehr Muskeln ansteuern kann, die man bewusst locker lässt, und gleichzeitig einige Muskeln gezielt aktiviert, um eine vorteilhafte hydrodynamische Haltung zu gewährleisten. Da kann man noch lange perfektionieren.



**BORIS MILOŠIĆ, 23, Kroatien, Weltrekordhalter im Streckentauchen mit Stereo-Flossen (234 Meter), Nachwuchstalent**

**Was waren deine bisher größten Erfolge?**

Mein erster Weltrekord im Streckentauchen mit Stereo-Flossen über 234 Meter und im Tieftauchen mit Stereo-Flossen mit 83 Metern.

**Was stellt für dich die größte Schwierigkeit dar?** Ich hatte immer das Problem, dass ich aus privaten Gründen nicht so viel trainiere, wie ich sollte. Mehr als 40 Prozent Anwesenheit bei den Einheiten habe ich nie geschafft. Dadurch wird nicht nur mein Körper zu wenig Reizen ausgesetzt, auch mein mentaler Fokus leidet.

**Wie steuerst du gegen?** Durch Autosuggestion erhalte ich meinen Fokus und rede mir ein, dass meine Leistung steigt, obwohl ich kaum trainiere. Dies klappt ziemlich gut. Mein Rat: Nutzt die Kraft der Gedanken! Man kann mit dem Input eines Amateurs die Ergebnisse eines Profis erreichen. Man darf nur den Fokus nicht verlieren und sich ablenken lassen.

**DORIS HOVERMANN, 43, Deutschland, Apnoe-Tauchlehrerin, deutsche Rekordhalterin**

**Welche Rekorde kannst du verbuchen?** Zwei deutsche Rekorde im Tieftauchen im See und den RMC Rhein-Main-Cup 2014 in Wiesbaden. Im selben Jahr habe ich auch den Hydrodynamik-Wettkampf in Wien gewonnen.

**Wie trainierst du?** Es gibt in Deutschland wenige Möglichkeiten, um auf Tiefe zu trainieren. Daher habe die drei Weltmeisterschaften ohne bestritten. Die Woche vor Ort musste reichen.

**Das hat gereicht?** Ja, ich habe dadurch gelernt, dass ich auch ohne viel Vorbereitung abliefern kann. Aber mit mehr Zeit wäre bestimmt mehr drin gewesen. Schon meine Ausbildung im kalten Bodensee hat mir gezeigt, dass ich trotz Widrigkeiten, wie etwa Kälte, meine volle Leistung abrufen kann.



**Ist dein Rekord dein größter Erfolg?** Viele erwarten, dass ich das sage. Klar bin ich stolz, aber die Euphorie ist nur temporär. Für mich ist mein größter Erfolg, dass ich heute von meiner Leidenschaft leben kann, indem ich mein Wissen in Kursen und Workshops weitergeben darf.

**Welcher Moment deiner Karriere hat dich am nachhaltigsten geprägt?** Das war vor vielen Jahren nach einem Tieftauchtraining. Ich bin nochmal auf zehn Meter abgetaucht, um runterzukommen. Ich war fünf Minuten unten und hatte trotz Atemreiz und Kontraktionen keinen wirklichen Struggle. Da habe ich gelernt, dass echte Entspannung erst greifen kann, wenn der Kopf frei ist und man nicht leistungsorientiert taucht. Wenn man das verinnerlicht und umsetzt, kommt die Leistung in Form von Tiefe, Strecke oder Zeit automatisch.

**TOLGA TASKIN, 29, Deutschland, Apnoe-Tauchlehrer, deutscher Rekordhalter**



**HERBERT NITSCH, 49, Österreich, der tiefste Freitaucher der Welt und 33-facher Weltrekordhalter**

**Kannst du dich noch an alle Rekorde erinnern?**

Klar, 33 waren es insgesamt: viermal Streckentauchen mit, zweimal ohne Flossen, einmal Zeittauchen, neunmal Tieftauchen mit konstantem Gewicht und Flossen, viermal Tieftauchen mit konstantem Gewicht und ohne Flossen, sechsmal Free Immersion, fünfmal No-Limit-Tieftauchen und einmal Skandalopetra. Mein bisher tiefster Tauchgang war No Limit 253 Meter.

**Wer oder was hat deinen Tauchsstil beeinflusst?** Während meines ersten internationalen Freitauch-Wettkampfs 2001 im französischen Nizza trainierte ich mit Freitauch-Legende Claude Chapuis. Ich erreichte meine persönliche Bestleistung und fühlte mich gut dabei. Bevor ich jedoch die Oberfläche erreichte, griff Claude nach meiner Flosse und signalisierte, ich solle ruhiger und langsamer werden. Obwohl mich das erschreckte – der Kommentar zu einem Tauchgang kommt normalerweise erst, nachdem du die Oberfläche erreicht hast –, wurde sein Rat zu einer der besten Lektionen, die mir jemals im Freitauchen beigebracht wurde.

**Inwiefern?** Mit dieser einfachen, stillen Geste sagte Claude laut und deutlich: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Ich muss zugeben, dass ich ihn damals nicht verstanden habe. Erst Jahre später fiel es mir wie Schuppen von den Augen, und ich erkannte, dass er völlig recht hatte. Sein Ratschlag war der einzige Weg für mich, um mich zu verbessern. Beim Freitauchen geht es nämlich in erster Linie darum, Energie und Sauerstoff zu erhalten. Um das zu erreichen, muss man körperlich und geistig vollkommen entspannt sein. Als ich dann anfang, ganz bewusst langsamer zu tauchen, war ich erstaunt über meinen Fortschritt und konnte meine Leistung deutlich steigern. Oftmals tauchte ich sogar so langsam, dass ich nicht selten mehr als eine Minute länger als meine Konkurrenten brauchte, um einen Tauchgang zu beenden.