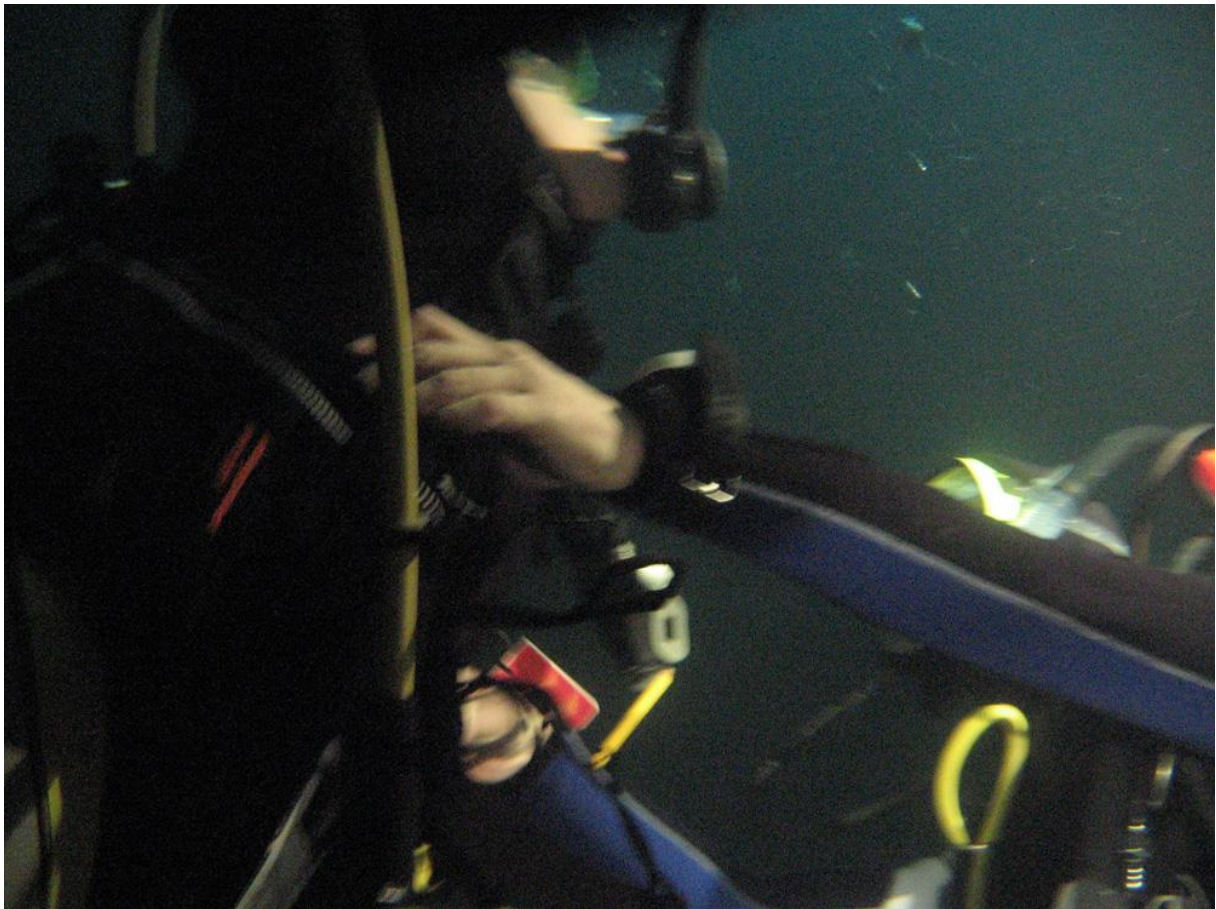


# Tauchen und Panik

**Angst und Panik beim Tauchen – ein Thema, mit dem nicht nur Anfänger konfrontiert sind. Wir haben euch ein paar Informationen zusammengestellt, wie sich Panik unter Wasser äußert und was man dagegen tun kann.**

Das Thema Stress, Angst und Panik wird im Tauchsport noch immer sehr stiefmütterlich behandelt. In der Tauchlehrerausbildung werden diese Themen, wenn überhaupt, meist nur am Rande behandelt. In der Tauchausbildung der Schüler wird darüber noch weniger gesprochen, da diese ja nicht „verschreckt“ werden sollen. Und genau das ist der Fehler, den wir oft im Tauchsport begehen. Wir verdrängen dieses unangenehme Thema gerne. Dabei sollten wir mit den Begriffen Stress, Angst und Panik sehr offensiv umgehen, um Unfälle vermeiden zu können.



## **Symptome bei Panik (oder Vorstufe hierzu) unter Wasser**

- unbegründetes Zurückbleiben des Tauchers oder sehr starke Anhänglichkeit
- keine oder nur sehr verzögerte Reaktion auf den Tauchbuddy
- unkontrollierte fahrige Bewegungen (z. B. beim Flossenschlagen)
- schnelle Atmung (erkennbar an sehr vielen Luftblasen)
- häufiges, unkoordiniertes Überprüfen der Ausrüstung
- weit aufgerissene Augen
- starrer Blick, meist zur Oberfläche

**Was kann ich als Buddy tun um zu helfen?**

- Kontaktaufnahme durch Körper- und Blickkontakt
- nach Möglichkeit beruhigend einwirken, z. B. an die Hand greifen, OK-Zeichen geben, Blickkontakt suchen, Entfernen des Atemreglers vermeiden etc.
- Kontrolle, ob ein sichtbarer Grund für die Panik vorliegt
- Tauchgang sicher abbrechen, panischen Taucher möglichst ruhig an die Oberfläche bringen

**Vorbeugung**

- Training von Standardsituationen unter unterschiedlichen Bedingungen
- gezieltes Atemtraining, z. B. durch Zwerchfellatmung
- regelmäßiges Notfalltraining
- vertrauter Umgang mit der eigenen Ausrüstung
- Ängste oder Bedenken klar äußern – Tauchverhalten darauf anpassen
- Austausch und Tauchgang mit anderen erfahrenen Tauchern
- Reflektion der eigenen Tauchgänge mit Verbesserungspotenzialen
- möglichst entspannt tauchen gehen (körperlich wie mental)