

Atme – Beobachte – Schütze den Ozean

DIVING AWARE



Ein Manifest für achtsames Tauchen

Nach jahrelanger Erfahrung als Tauchlehrer und der Beobachtung des Umgangs von Tauchern mit Riffen und marinen Ökosystemen habe ich dieses kurze Manifest verfasst.

Jedes Jahr erwerben Tausende von Menschen ihren ersten Tauchschein.

Doch nur wenige lernen, sich unter Wasser achtsam zu bewegen.

- Unter Wasser verlangsamt sich die Zeit.
- Die Atmung wird präsenter.
- Die Bewegungen werden leichter

Der Ozean offenbart eine Welt voller außergewöhnlichen Lebens und Komplexität.

Doch das Betreten dieser Welt bringt auch Verantwortung mit sich.

Tauchen lernen bedeutet mehr als nur Techniken und Sicherheitsvorkehrungen.

Es ist der Beginn einer Beziehung zum Ozean.

„Bewusstes Tauchen“ lädt dazu ein, das Tauchen mit mehr Achtsamkeit, Respekt und Neugier zu erleben.

Dieses Manifest schlägt einen einfachen Ansatz vor:

Tauche bewusster, beobachte aufmerksamer und schütze die fragilen Ökosysteme, welche jeden einzelnen Tauchgang ermöglichen.

Der Beginn des Abenteuers

Deinen Tauchschein zu erhalten, ist ein aufregender Moment.

Er markiert das Ende deiner Ausbildung und den Beginn deiner Unterwassererkundung.

Doch der Tauchschein ist nur der erste Schritt.

Das eigentliche Lernen beginnt erst nach dem Erhalt deines Scheins.

Jeder Tauchgang bietet dir die Möglichkeit, deine Fähigkeiten zu verfeinern, dein Bewusstsein zu schärfen und die Meereswelt besser zu verstehen.

Mit zunehmender Erfahrung erkennen Taucher oft, dass die wichtigsten Aspekte des Tauchens nicht rein technischer Natur sind.

Es geht um die richtige Einstellung.

- Wie du atmest.
- Wie du dich bewegst.
- Wie du beobachtest.
- Wie du mit der Unterwasserwelt interagierst.

Ein achtsamer Taucher besucht nicht nur das Meer.

Ein achtsamer Taucher lernt, **ein Teil von ihm zu werden.**



Atmung: Die Grundlage des Tauchens

Unter Wasser wird die Atmung zum Anker des Tauchers.

Jeder Atemzug durch den Atemregler erinnert uns daran, dass unser Luftvorrat begrenzt ist und Ruhe unerlässlich ist.

Langsames, gleichmäßiges Atmen bietet zahlreiche Vorteile:

- Es reduziert Stress.
- Es verbessert die Aufstiegskontrolle.
- Es ermöglicht Tauchern, entspannt und konzentriert zu bleiben.

Ein Taucher, der ruhig atmet, bewegt sich leichter und verbraucht weniger Luft.

Atmen ist nicht nur eine technische Notwendigkeit.

Es wird zu einem Rhythmus, der den Taucher mit seiner Umgebung verbindet.

Beim achtsamen Tauchen wird die Atmung zum Rhythmus, der sowohl den Körper, als auch den Geist stabilisiert.



@divingaware

Neutrale Tarierung: Präzise Fortbewegung

Eine gute Tarierung zu beherrschen gehört zu den wichtigsten Fähigkeiten eines Tauchers.

Hat ein Taucher seine Tarierung unter Kontrolle, kann er mühelos über dem Riff schweben, ohne es zu berühren.

Eine gute Tarierung ermöglicht es Tauchern:

- Sich mit minimalem Kraftaufwand fortzubewegen
- Sedimente nicht aufzuwirbeln
- empfindliche Korallenriffe zu schützen.

Viele der marinen Ökosysteme sind extrem empfindlich.

Eine einzige unachtsame Berührung kann Korallenriffe beschädigen, deren Entstehung Jahrzehnte gedauert hat.

Ein achtsamer Taucher lernt, sich langsam und überlegt zu bewegen.

Anstatt gegen das Wasser anzukämpfen, lernt der Taucher, sich **mit ihm zu bewegen**.



Beobachtung: Sehen lernen

Das Meer belohnt Geduld.

Viele Tauchanfänger konzentrieren sich vor allem auf große Tiere oder farbenprächtige Fische.

Doch der wahre Reichtum der Unterwasserwelt liegt oft im Detail.

Wenn Taucher langsamer werden und aufmerksam beobachten, entdecken sie:

- Versteckte, perfekt getarnte Arten
- Feine Wechselwirkungen zwischen den Meeresorganismen
- Faszinierende Verhaltensweisen, die eiligen Tauchern selten auffallen.

Beobachtung macht das Tauchen zu einer fortwährenden Entdeckungsreise.

Je mehr Zeit ein Taucher mit Beobachten verbringt, desto mehr offenbart sich ihm das Meer.



Respektiere das Leben im Meer

Marine Ökosysteme gehören zu den artenreichsten und zugleich empfindlichsten Lebensräumen unseres Planeten.

Korallenriffe, oft als Regenwälder der Meere bezeichnet, sind die Heimat Tausender Arten.

Doch diese Ökosysteme sind gefährdet.

Viele Korallenarten wachsen nur wenige Millimeter pro Jahr.

Ein unachtsamer Tritt oder eine versehentliche Berührung können jahrzehntelanges Wachstum zerstören.

Verantwortungsbewusste Taucher befolgen einfache Prinzipien:

- Berühre keine Korallen
- Jage keine Meerestiere
- Fasse keine Organismen an
- Sorge stets für eine gute Austarierung



Der Respekt vor dem Leben im Meer ist die Grundlage für verantwortungsvolles Tauchen.

Quelle: Hoegh-Guldberg O., *Science*, 1999; NOAA Coral Reef Conservation Program.

Philippe Galland – Tauchlehrer (PADI, SSI, ADIP, CMAS, FFESSM) – Diving Aware

Dieses Manifest kann zu pädagogischen Zwecken frei geteilt werden, sofern die Quelle angegeben wird: „Diving Aware – Philippe Galland“.

Die Prinzipien des achtsamen Tauchens

Achtsames Tauchen folgt einfachen, aber grundlegenden Prinzipien.

1 – Langsam atmen

Ruhige Atmung sorgt für Stabilität und Präsenz unter Wasser.

2 – Sanfte Bewegungen

Langsame, kontrollierte Bewegungen reduzieren die Auswirkungen auf die Umwelt.

3 – Beherrschen des Austarierens

Kontrolliertes Schweben im Wasser schützt empfindliche Ökosysteme.

4 – Beobachten, bevor man handelt

Geduld ermöglicht es, die Vielfalt des Lebens unter Wasser zu entdecken.

5 – Meeresorganismen respektieren

Meerestiere sollten stets ungestört bleiben.

6 – Zum Schutz des Ozeans beitragen

Jeder Taucher trägt die Verantwortung, die Umwelt, die er erkundet, zu beschützen.

Diese Prinzipien machen das Tauchen zu einem respektvolleren und bereichernden Erlebnis.

Atme – Beobachte – Schütze den Ozean

Eine andere Art zu Tauchen

Tauchen ist so viel mehr als nur Besichtigen.

Es ist eine einzigartige Gelegenheit, sich wieder mit der lebendigen Welt unter Wasser zu verbinden.

Wenn wir bewusst tauchen, wird jeder Tauchgang zu einem Moment der Achtsamkeit und des Respekts.

Der Ozean gehört uns nicht.

Wir sind nur Gäste in einem riesigen und sensiblen Ökosystem.

Wie wir uns unter Wasser bewegen, beobachten und mit der Unterwasserwelt interagieren, hat eine Auswirkung.

**Tauchen Sie langsamer.
Beobachten Sie genauer.
Schützen Sie den Ozean.**

Das ist der Sinn von [Diving Aware](#).

Diving Aware



Atme – Beobachte – Schütze den Ozean

Philippe Galland – Tauchlehrer (PADI, SSI, ADIP, CMAS, FFESSM) – Diving Aware

Dieses Manifest kann zu pädagogischen Zwecken frei geteilt werden, sofern die Quelle angegeben wird: „Diving Aware – Philippe Galland“.