

Im Rausch der Tiefe

Christian Schönbächler ist Apnoetaucher. Der Schwyzer taucht mit nur einem Atemzug bis zu 40 Meter in die Tiefe.

Robert Betschart

In der Tiefe des Sees ist es nur noch schwarz, das Wasser kälter, und es herrscht absolute Stille. Es ist der Moment, in dem Christian Schönbächler abschalten kann. Weg vom hektischen Alltag, fokussiert auf sich selbst und damit beschäftigt, auf dem Weg in die Tiefe mit seinen Luftreserven achtsam umzugehen.

Der Schwyzer ist Apnoetaucher – oder auch Freediver genannt. Es ist ein Nischensport, der immer beliebter wird. Dabei wird im Gegensatz zum Gerätetauchen ohne Tauchflasche und nur mit den eigenen Luftreserven getaucht. Die Bestmarke von Christian Schönbächler liegt bei 40 Metern. Doch um Rekorde geht es dem 36-Jährigen nicht. «Für mich ist Apnoetauchen wie Meditation», sagt er. «Im Wasser kann ich abschalten und meine innere Ruhe finden. Es ist mein Element.»

Länger als sechs Minuten unter Wasser

In der Freedive-Disziplin «Static», in welcher man im Wasser liegt und sich nicht bewegt, kann der Schwyzer die Luft unter Wasser bis zu sechseinhalb Minuten anhalten. Während des Tauchens ist es weniger lang, weil der Körper arbeitet. Da sind es zwei bis drei Minuten. Werte, die auf den ersten Blick surreal erscheinen. Doch dank gezieltem Training ist dies möglich. «Es ist eigentlich keine Hexerei», sagt Christian Schönbächler. Am wichtigsten sei die Entspannung des Körpers und das Freimachen von störenden Gedanken. «Nach nur zwei Stunden Training schaffen es viele, die Luft bereits für zwei Minuten anzuhalten», so der Schwyzer.

Der selbstständige Kommunikationsberater spricht aus Erfahrung. Er ist einer von sehr wenigen Apnoetauch-Instruktor:innen in der Zentralschweiz. Im Rahmen des Tauch- und Was-



Der Freediver Christian Schönbächler taucht regelmässig im Vierwaldstättersee – wie hier bei Brunnen.

Bild: Robert Betschart

Der Weltrekord liegt bei 214 Metern

Das Wort Apnoe kommt vom griechischen Ausdruck *ápnoia*, was Windstille oder auch Atemlosigkeit heisst. Auf's Freediving übertragen, bedeutet das, dass ohne Pressluftflasche und Atemregler getaucht wird. Der Taucher benutzt nur seinen eigenen Atemzug.

Im Apnoetauchen gibt es verschiedene Disziplinen, die sich bezüglich der Schwimmtechnik und des Einsatzes von Hilfsmitteln unterscheiden. In allen Tauchdisziplinen kommt ein Seil zur Orientierung zum Einsatz. In kaltem Wasser wird oft ein Neoprenanzug benutzt. Zudem wird je nach Disziplin ein Bleigurt eingesetzt, welcher dazu dient, den



Christian Schönbächler nutzt in der Disziplin «Free Immersion» ein Seil, um sich runter- und hochzuziehen. Bild: PD

Auftrieb des Neoprenanzuges zu verringern und einfacher in die Tiefe zu gelangen.

Apnoetauchen wird auf der ganzen Welt immer beliebter. Es zieht aber auch Extremsportler an. Der Weltrekord in der Disziplin «No-Limits» liegt der Rekord sogar bei 214 Metern. In dieser Variante wird mit variablem Gewicht getaucht, und der Taucher hält sich beispielsweise an einem schweren Schlitten fest, um möglichst schnell in die Tiefe zu gelangen. Immer wieder passieren bei Rekordversuchen teils verheerende Unfälle. (rob)

gezielt darauf, dass ich mich jeweils an grössere Tiefen herantaste und den Körper nicht überfordere. Dann klappt es ohne Probleme.»



Eine weitere Gefahr des Apnoetauchens sind sogenannte «Blackouts», das heisst, dem Taucher geht der Sauerstoff aus, und er wird ohnmächtig. Das passiert vor allem dann, wenn die Sportlerin oder der Sportler sich selbst überschätzt.

Ein Sport, um sich besser kennenzulernen

Christian Schönbächler ist es aber wichtig, dass beim Apnoetauchen nicht von einem gefährlichen Extremsport gesprochen wird. «Wer achtsam ist, läuft nicht Gefahr, ein Blackout zu erleiden», ist er überzeugt. Für ihn ist das freie Tauchen mit nur einem Atemzug ein schöner Breitensport, und er empfiehlt es jeder und jedem, der sich selber besser kennenlernen will.

Der Vater einer jungen Familie entdeckte den Sport auf einer einjährigen Weltreise vor rund sechs Jahren. Den ersten Kurs sowie auch die Ausbildung zum Instruktor absolvierte er in Indonesien. «Früher tauchte ich oft im Ausland und im Meer», sagt er. «Auf der Reise wurde mir aber bewusst, an welchem wunderschönen Ort wir hier leben. Wenn ich Zeit habe, tauche ich jetzt auch häufig in unseren Seen.» Nicht um Rekorde, sondern um den Rausch der Tiefe zu spüren.