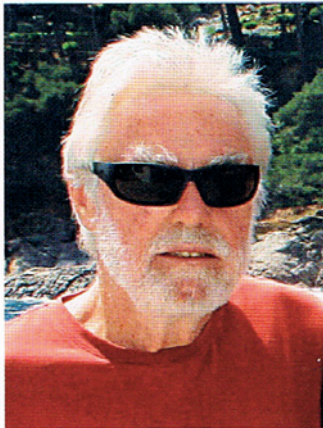


„Tauchen ist mehr als ein Abenteuer für Youngster, sondern Sport für alle!“



1971 eröffnete Günter Stolberg, 74, als einer der Ersten eine Tauchbasis in Tamariu an der Costa Brava in Spanien. Einen guten Ruf hat sich Stollis Tauchbasis über einen guten Service erarbeitet – nicht nur reifere Jahrgänge schätzen das Ambiente. Prominenteste Schülerin Stollis war Leni Riefenstahl, die mit 71 bei ihm das Tauchen lernte. Kommen tatsächlich immer mehr ältere Leute, zum Tauchsport?

Auf jeden Fall! Hier in Tamariu haben wir ein internationales Publikum in allen Altersklassen. Anfänger im Seniorenalter haben wir interessanterweise am meisten aus dem englischsprachigen Raum. Deutsche, Schweizer und Holländer kommen in der Regel schon fertig ausgebildet. Die meisten kommen über Mundpropaganda zu uns, weil wir uns mit individueller Betreuung und Service einen Namen gemacht haben.

Was läuft anders bei der Ausbildung von reiferen Jahrgängen?

Natürlich gibt es physische Einschränkungen. Je mehr

Lebenserfahrung man hat, desto vorsichtiger wird man. Wie zu erwarten sind die Älteren aufmerksamer bei der Theorie, hinterfragen viel und sind generell sehr risiko- und sicherheitsbewusst. Wenn sie zu uns kommen, haben sie allerdings den ersten Schritt gemacht. Sie haben sich dazu entschlossen tauchen zu lernen! Brevetiertere ältere Taucher haben vorrangig Interesse, spannende und sicher geführte Unterwasser-Touren zu erleben.

Viele ältere Taucher haben ja weniger mit dem eigentlichen Tauchen, sondern eher mit dem Weg zum Tauchplatz ihre Schwierigkeiten. Worauf sollten Ü-70-Taucher besonders achten?

Natürlich gibt es viele Tauchreisen, die nicht für Senioren geeignet sind. Lange Zodiac-Touren und die damit verbundenen schwierigen Ein- und Ausstiege bereiten auch vielen jüngeren Tauchern Probleme. Einige Tauchbasen haben bereits durch die entfernte Lage und lange Anfahrten ein Problem. Annehmlichkeiten wie hydraulische Lifts sind sicherlich hilfreich. Beim Ausrüstungsverleih sind bleiintegrierte Jackets natürlich ein Pluspunkt, da sie komfortabler zu tragen sind als ein Bleigurt. Da kommt es halt ganz stark auf die jeweilige Tauchbasis und die Infrastruktur an. Natürlich ist ein hoher Serviceanspruch ein teures Unterfangen und sehr personalintensiv.

Was schätzen die Gäste an eurem Service?

Bei uns ist es so, dass wir je nach Notwendigkeit Hilfestel-

lung leisten. Wir tragen gern das Gerät zum Boot, helfen den Tauchern beim An- und Ausziehen der Flossen oder unterstützen beim Zusammenbau. Unsere Erfahrung zeigt, dass angemessene Hilfestellung dankbar angenommen wird, dass es aber mindestens so wichtig ist, einen Großteil aus eigener Kraft zu schaffen. Das stärkt das Selbstwertgefühl der Taucher ungemein.

Habt ihr Ideen, wie man ältere Menschen für den Tauchsport erreichen und mobilisieren kann?

Aktuell hat der Tauchsport eine sehr junge Zielgruppe. Man muss sich nur mal einmal die Lehrvideos und Bücher der Marktführer ansehen. Vieles wird da so kindisch und marktorientiert dargestellt, dass der Verstand eines Erwachsenen beleidigt wird. Um mehr ältere Semester für den Tauchsport zu begeistern, sollte man vielleicht über ein alternatives Image und neue Perspektiven nachdenken. Tauchen ist mehr als ein Abenteuer für junge Leute! Vielmehr ein sicherer Sport, der auch ohne Probleme in höherem Alter ausgeübt werden kann.

Wie ist das Feedback der älteren Gäste? Gibt es Verbesserungsvorschläge bezüglich der Ausbildung und der Lehrbücher?

Da sind die Materialien so unterschiedlich wie die Taucher. Aber zu einem Punkt habe ich häufiger Rückmeldung bekommen, denn Lebenserfahrung macht anspruchsvoll: Viele ältere Gäste wünschen mehr Information und weniger Eigenwerbung der Verbände!

Lehrmethoden seien heutzutage allerdings so komfortabel, dass ältere Personen keine Probleme haben dürften. „Ich würde Leuten, die mehr Betreuung wünschen einen Privatkurs empfehlen, denn dort kann der Instruktor sehr gut auf die individuellen Bedürfnisse und das Lerntempo eingehen“, so der SSI-Chef.

Auch Thomas Kromp, Ausbildungsleiter Barakuda, sieht eine Aufgabe im Tauchsport darin, ältere Taucher mehr zu berücksichtigen. Manchmal seien die reiferen Jahrgänge sogar die Impulsgeber: „Ich habe einen 64-Jährigen ausgebildet, der mittlerweile seine ganze Familie mit dem Tauchvirus infiziert hat“, erinnert sich Kromp. „Der Mann hat innerhalb von zwei Jahren mehr als 180 Tauchgänge absolviert und einige Spezialbrevets gesammelt.“

SNUPPERTAUCHEN FÜR SENIOREN

Wo können ältere Taucher in Deutschland Schnuppertauchgänge, oder die ersten Atemzüge unter Wasser erleben? Fred Anlauf, Geschäftsführer der Berliner Tauchausbilder, bietet Tauchen für Senioren an. Wie kommt das Angebot an? „Ich habe schon ein 70-jähriges Ehepaar zum Open Water Diver ausgebildet“, so Anlauf. „Tauchen ist ein faszinierendes Erlebnis – wenn ein 80-Jähriger fit ist, spricht nichts dagegen, ihn auszubilden“, so der Chef der Tauchausbilder, der spezielle Kurse für ältere Tauchanfänger in der Hauptstadt anbietet.

Worauf achten die Tauchlehrer besonders? „Definitiv sind unsere Senioren ganz

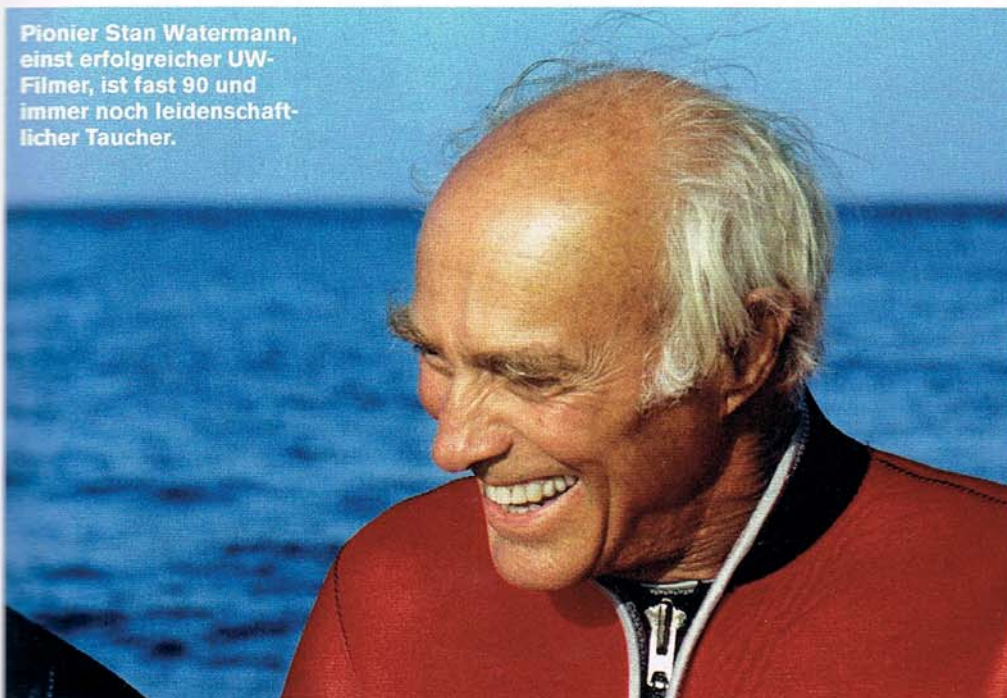
anders zu behandeln, da viele schlechtere Schwimmfähigkeiten und körperliche Einschränkungen haben“, so Fred Anlauf. Häufig lägen auch Angsterlebnisse mit Wasser vor. Jüngere seien natürlich unerfahrener und unbefangener. „Unsere Tauchlehrer bilden daher immer in ganz kleinen Gruppen aus – meist sogar mit Assistenz-Tauchlehrern, um individuell auf die Tauchgäste einzugehen“, so Anlauf. „Das Programm ist etwas langsamer, verspielter, aber auch detaillierter, weil viele ältere Taucher einfach wissbegieriger sind. „Ich bilde unheimlich gern Senioren aus, da die meisten sehr gewissenhaft dabei sind und sich noch viel mehr freuen, als ein Twen, der den Schein macht. Das Tollste ist, dass sie unter Wasser absolut mit den Jüngeren mithalten können“, erklärt der Tauchlehrer.

„Für Tauchen gibt es keine Altersbeschränkung“, meint Frank Cyrus vom TC Manta. „Sofern ein Arzt eine Tauchtauglichkeit bescheinigt, steht dem Vergnügen unter Wasser nichts im Weg“, so der Tauchlehrer. Der Tauchclub in Saarbrücken bietet zwei Mal die Woche Tauchkurse für Senioren an.

Was sagen die älteren Teilnehmer zum Angebot? Laut Cyrus sei es für viele eine wundervolle Erfahrung, unter Wasser zu schweben und nicht mehr die schweren Knochen und Gelenke zu spüren.

„Es ist die Ruhe, Entspannung, die nicht nur reifere Taucher begeistert.“ Viele Ältere sind neben dem Tauchen von dem Konditionstraining begeistert: „Unser Flossenausdauertraining ist gelenkschonend und wird

Pionier Stan Watermann, einst erfolgreicher UW-Filmer, ist fast 90 und immer noch leidenschaftlicher Taucher.



von den älteren Vereinsmitgliedern regelmäßig ausgeübt“, so der Tauchlehrer. Nicht zu vergessen sei der soziale Aspekt. „Tauchen ist ein Partnersport, bei dem man schnell neue Freunde kennenlernt“, sagt Cyrus.

Wie laufen die Kurse in Deutschland? „Die Seniorenkurse sind individuell und flexibel auf jeden Teilnehmer und die körperliche Verfassung ausgerichtet“, erklärt Fred Anlauf von den Berlinern Tauchausbildern. Seniorentauchen finde im Flachwasserbereich zwischen zwei und sechs Metern statt. „Die im Hallen- oder Freibad gelernten Übungen werden im See wiederholt, korrigiert und vervollständigt“, so Anlauf. Die Praxislektionen im Schwimmbad und im Freiwasser erfolgten im Einzelunterricht oder zusammen mit dem Partner. Auch die Kurstermine würden individuell mit den Teilnehmern abgesprochen.

GESUNDHEITZUSTAND VERBESSERN

„Wassersport unterstützt und verbessert den Gesundheitszustand älterer Menschen“, sagt Fred Anlauf von den Berliner Was-



„Mit **älteren** Tauchern sind die Riffbummel meist sehr relaxt.“

Jörg Gessner, Scubadiving Margarita

serratten. Der Auftrieb im Wasser entlaste den Stütz- und Bewegungsapparat und verringert altersbedingte Beschwerden, die sonst bei sportlichen Aktivitäten an Land auftreten könnten. Die Durchblutung und der Stoffwechsel würden gleichzeitig gefördert, und die Lunge werde besser belüftet. „Darüber hinaus kräftigt der Widerstand des Wassers die Muskulatur“, so Anlauf.

Gibt es einen Unterschied zur Standardausrüstung bei Tauchkursen? „Die Tauchgänge werden mit extra leichtem Equipment durchgeführt“, erläutert der Berliner Tauchlehrer.

Wie läuft der OWD im Ausland? „Relaxed und ohne Stress“, schildet Jörg Gessner von der Basis Scubadiving auf der Insel Margarita. „Wir lassen uns Zeit und üben solange im Pool, bis sich alle Teilnehmer

absolut sicher fühlen“, so Gessner. Das sei sehr wichtig, damit alle beim ersten Tauchgang im flachen Meerwasser Spaß haben und sofort positive Erfahrung in ihre junge Tauchkarriere mitnehmen.

„Spezielle Tauchkurse für Senioren werden weltweit in immer mehr Destinationen angeboten“, erklärt Otmar Schmitz, „Tauchen im Rentenalter ist schon lange keine Randerscheinung mehr, denn die Taucher sind oft ihrer Leidenschaft ein Leben lang treu geblieben.“

Prominentes Beispiel für ältere, aktive Taucher ist Stan Waterman. Der Filmproduzent, UW-Fotograf und fünffache Emmy-Gewinner wird 90 – und ist immer noch leidenschaftlich gern unter Wasser: „Ich bewege mich an Land eher langsam wie eine Schildkröte – aber unter Wasser bin ich beweglich wie ein Delphin“, sagt der Tauchpionier aus Florida. „Wenn ich den Meeresgott Poseidon irgendwann einmal unter Wasser treffe, werde ich ihm dankend auf die Schulter klopfen, dass er mich zum Tauchsport gebracht hat!“

