

TAUCHEN MIT LOGO (VOM WERBUNGSAKT)

# Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze  
für den privaten  
& beruflichen Alltag

Monika Herbstrieth-Lappe  
Manfred Lappe



## **Herausgeber**

Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH  
Liniengasse 33 / 31, A-1060 Wien  
FN 182776 p Handelsgericht Wien

Tel. 01 29 29 503, E-mail: wirkung@impuls.at  
www.impuls.at

## **GeschäftsführerInnen**

Mag.<sup>a</sup> Monika Herbstrith-Lappe  
Dipl.Kfm. Manfred Lappe

## **AutorInnen**

Mag.<sup>a</sup> Monika Herbstrith-Lappe  
Dipl.Kfm. Manfred Lappe

## **Fotos**

Nina Eschner

## **Cover „Der denkende Taucher“ und Illustrationen**

Ivan Gejko

## **Produktion**

Hans Adam

## **Druck**

Holzhausen Druck GmbH, 2120 Wolkersdorf

## **Stand**

Oktober 2015

© Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH

Printed in Austria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Bearbeitung, der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben ohne vorherige schriftliche Zustimmung (auch bei nur auszugsweiser Verwertung) vorbehalten. Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch sind auch ohne besondere Kennzeichnung nicht als frei zu betrachten. Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Eine Haftung des Herausgebers, der AutorInnen oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-200-04175-2 € 19,80

# Tauchen im Ozean des Lebens

**Monika Herbstrith-Lappe**

**Manfred Lappe**

Mit:

Fotos von Nina Eschner

Titelbild & Illustrationen von Ivan Gejko

## Tauchen im Ozean des Lebens

Tauch-Erfahrungsschätze für den privaten & beruflichen Alltag

**TaucherInnen & (Noch-)Nicht-TaucherInnen,  
SchnorchlerInnen & Wasserfreaks,**

**Privatpersonen & UnternehmerInnen,  
MitarbeiterInnen & Führungskräfte**

**gewinnen mittels**

**Geschichten & Anekdoten,  
Erfahrungen & Erkenntnissen  
aus Taucherlebnissen unter Wasser**

**neue Sichtweisen & Anregungen für den  
privaten & beruflichen Alltag ober Wasser.**

Jeder gute Tauchgang beginnt mit einem Briefing, das allen Beteiligten gemeinsame Orientierung verschafft. Und so starten wir in dieses Buch mit Erläuterungen zu unseren Hintergründen, Grundgedanken und Zielsetzungen.

*Zu wissen, wo und mit wem man sein will, bedeutet Lebensglück.*

Für uns ist dies sehr klar zu beantworten: wir sind sehr dankbar, dass wir uns als L(i)ebens-Buddy-Team einig sind, dass unser Ort tiefster Erfüllung tropische Riffe mit ihrem vielfältigen Unterwasserleben sind. Wir verbringen daher einen Großteil unserer Urlaube auf Tauchschiffen.

Karl Böhm fasst die Unterscheidung zwischen unserem ureigenen, inneren Empfinden und dem auf Anerkennung von anderen zielenden, angepassten Verhalten so zusammen:

*„Glücklichsein ist ein Maßanzug.  
Unglückliche Menschen sind jene,  
die den Maßanzug eines anderen tragen wollen.“*

Auch die Formen des Entspannens und Regenerierens sind hochgradig individuell.

*„Wie gut weißt du, was dir gut tut?“*

ist die entscheidende Frage für regeneratives Stressmanagement. Menschen, die ihre höchst persönlichen Quellen des Auftankens kennen und nutzen, sind in hohem Maß gegen Ausbrennen immun.

Unsere Reisen planen wir frühzeitig. So haben diese Auszeiten des Auftankens hohe Priorität und sorgen für eine stabile Life-Balance trotz der Intensität unseres Business. Und wir kosten die Vorfriede lange aus.

Monika trägt immer ihre Taucheruhr. Insbesondere in stressigen Situationen umfasst sie die Uhr und dreht an der Lünette (Umrandung des Ziffernblatts der Taucheruhr): Ursprünglich war dieser Ring dazu bestimmt, die Abtauchzeit festzuhalten, um dann einfach ablesen zu können, wie lange man schon unter Wasser ist. Darum lässt sich dieser auch zur Sicherheit nur in die eine Richtung drehen, die dazu führt, dass eine längere Tauchzeit angezeigt wird. Eine Unterschätzung der Zeit unter Wasser könnte das Risiko der Taucherkrankheit erhöhen. Mittlerweile können wir über unsere Tauchcomputer viele Informationen einfach ablesen. Die Haptik und das Geräusch des Drehens an der Lünette erinnern Monika jedoch an die Glückseligkeit des Abtauchens - wenn alle Schwere, die man ober Wasser verspürt, abfällt und sich die schwebende Leichtigkeit unter Wasser einstellt.



Vertrautheit im Buddy-Team

Beim (all)täglichen Starten unserer Computer sehen wir ein Unterwasser-Foto, das wir besonders lieben. So sind die Glücksmomente des Tauchens als ständige Begleiter geankert, die wir jederzeit einfach abrufen können, um uns der Stressfalle zu entziehen und unser Hirn wieder in den souverän-entspannten, energievollen und kreativen Lustmodus umzuschalten, der uns nachhaltig gesunde Top-Leistung erschließt.

High Performance Coaching setzt auf die individuellen Stärken.

*„Mehr von dem tun, das sich bewährt hat“*

lautet die Devise. Von daher ist die Frage naheliegend, welche Erfahrungen und Kompetenzen des Tauchens unter Wasser lassen sich auch auf die alltägliche Oberwasserwelt - in der persönlichen Lebensführung und im Business - übertragen?

Für unsere Hochzeit haben wir als Motto folgendes Zitat des Poeten und Sufi-Mystikers Rumi gewählt:

*„Die Liebe ist das Wasser des Lebens.  
Komm herein in dieses Wasser. Tauche, um zu leben.  
Jeder Tropfen von diesem Meere ist ein Leben für sich.“*

Das war uns auch eine Inspiration, Parallelen zwischen dem Tauchen in den Meeren und im Ozean des Lebens zu erkunden. Alles Leben hat sich im Wasser entwickelt. Das Fruchtwasser, das uns in der Schwangerschaft im Mutterbauch umhüllt hat, weist eine ähnliche Zusammensetzung wie Meerwasser auf. Welche tiefe Bedeutung Tauchen in unserem Leben hat, zeigt sich auch darin, dass einer der ersten Träume in Monikas Schwangerschaft mit ihrer Tochter war, gemeinsam mit ihrem Kind tauchend, gut versorgt mit Atemluft durch das Meer zu schweben.

*„Wenn wir erkennen, dass wir alles haben,  
was wir brauchen, dann sind wir im Paradies.“*

Byron Katie

Im Alter von viereinhalb und zweieinhalb Jahren sind dann ihre Kinder Hanna und Tim zum ersten Mal an einem Malediven-Außenriff geschnorchelt. Als „Mutterwal“ hat Monika ihren Kindern Geborgenheit geboten, was Hanna und Tim ermutigt hat, sich auf die faszinierende Unterwasserwelt vertrauensvoll einzulassen. Acht Jahre später haben dann die beiden in einer tropischen Lagune im brusttiefen Wasser erste Erfahrungen mit dem Atmen unter Wasser mittels Tauchausrüstung gesammelt und im Anschluss ganz entspannt ihre Tauchausbildung absolviert. Ganz im Sinn von Fritz Perls, der meint:

*„Lernen heißt erkennen, dass etwas möglich ist.“*

Christoph Wirl, Inhaber und Herausgeber des Magazins „Training“, selbst begeisterter Taucher mit einem Erfahrungsschatz als Tauchlehrer und -Guide auf den Malediven, hat die Idee freudig aufgegriffen, dass Monika einen Artikel zu „Tauchen und Management“ schreibt. Während unserer vierzehntägigen Tauchsafari auf der „Royal Evolution“ von Marsa Alam in Ägypten in den Sudan, wollte Monika - inspiriert von wunderschönen Riffen und eindrucksvollen Begegnungen mit Hammerhaien - ihre vielfältigen Gedanken zu diesem Thema zu Papier zu bringen.



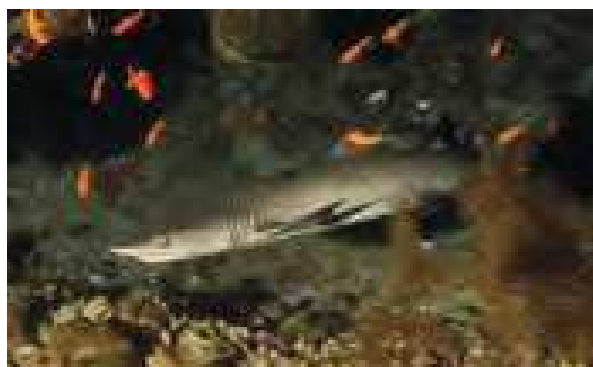
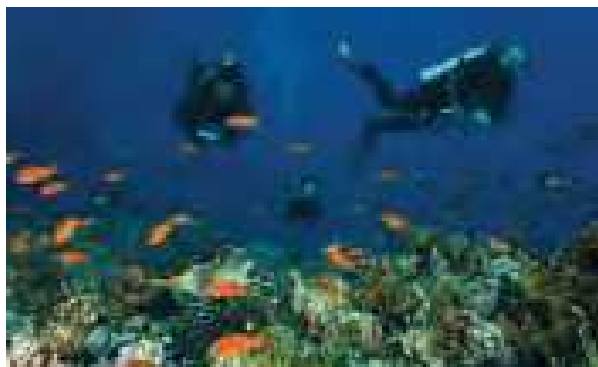
Haie - hier Hammerhaie - haben zu Unrecht ein Monsterimage

Tourleader Moussa Marrouf hat Monika großzügig seinen Laptop zur Verfügung gestellt. Womit sie nicht gerechnet hatte: der Computer war in seiner Grundeinstellung auf arabische Schrift eingestellt, wodurch der Cursor z.B. automatisch von rechts nach links gewandert ist. Immer wieder musste sie Einstellungen verändern, um weiter-schreiben zu können und hat dabei erahnt, wie viele kleine und große Hürden es zu meistern gilt, sich in einer fremden Kultur zurecht zu finden. Schon wieder eine Parallele zwischen Tauchschiff und Leben! So wie wir das auf einem Datenstick gespeicherte Dokument nicht 1:1 auf unseren Computer übernehmen konnten und Anpassungen vornehmen mussten bevor wir das Geschriebene nutzen konnten, so benötigt es auch ein „Dolmetschen“ zwischen den Unterwassererfahrungen und den Oberwasserwelten.

Diese Tücken bremsten ihre Finger auf der Tastatur - nicht jedoch ihre Begeisterung und ihren Ideenfluss. Nach kurzer Zeit hatte sie zehn Seiten verfasst und einen langen Ideen-speicher gesammelt, welche „Lessons learned“ ihr noch eingefallen sind. Bei Mitreisenden haben ihre Gedanken anregende Gespräche ausgelöst.

Multi-Buchautor Manfred hat dann ausgesprochen, was in der Luft lag: „Schreiben wir gemeinsam ein Buch über unsere Taucherlebnisse, bergen wir unsere Unterwasser-Erfahrungs-Schätze und machen wir sie für alle anderen Lebensbereiche nutzbar.“ Entschluss gefasst zu Ostern 2015!

Im Magazin Training Nummer 05/2015 ist der Artikel „Tauchen und Management“ mit dem Untertitel „Glücksmomente gegen Stress“ erschienen.



TaucherInnen freuen sich besonders über Begegnungen mit Schildkröten und Haien

Wir möchten mit diesem Buch möglichst viele Menschen mit unterschiedlichen Zugängen zu unserem facettenreichen Themenbogen ansprechen.

Dieses Vorhaben findet in der Vorgehensweise und Aufbau dieses Buches seinen Niederschlag: mittels Geschichten und Anekdoten, Erfahrungen und Erkenntnissen aus unseren Taucherlebnissen transferieren wir einzelne Aspekte des Tauchens von der Unterwasser-auf die Oberwasserwelt. In den Erkenntnissen und daraus abgeleiteten Empfehlungen für das „Tauchen im Ozean des Lebens“ spiegeln sich die reichhaltigen Erfahrungsschätze unseres Berufslebens als UnternehmerIn, Führungskraft, UnternehmensberaterIn, TrainerIn, Coach, ...

Wir haben die Themen gegliedert und gruppiert, um Ihnen ein zielgerechtes Zugreifen auf die unterschiedlichen Aspekte des privaten und beruflichen Alltags zu ermöglichen. So können Sie wie üblich von vorne nach hinten lesen - und dabei Inhalte, die Sie weniger interessieren, überspringen - oder sich gezielt aus dem Inhaltsverzeichnis abgegrenzte Kapitel herauspicken. Sie können auch beim Schmökern, Genießen und Nachdenken wie im Hummelflug das Buch aufschlagen, sich vertiefen, verweilen und weiterfliegen.

Die Bilder unseres Künstlerfreundes Ivan Gejko leiten die einzelnen Kapitel ein. Die meisten Illustrationen stammen aus einem ganz speziellen Kunstband, den Ivan für uns zu unseren 50. Geburtstagen gestaltet hat.

Mittels der vielen Unterwasserfotos unserer Tauchfreundin Nina Eschner, mit der wir schon viele faszinierende Tauchsafaris im Roten Meer erlebt haben, wollen wir auch bildlich unsere Begeisterung für die Unterwasserwelt mit Ihnen teilen: von Begegnungen mit unterschiedlichen Haien, Delfinen und Schildkröten, Korallenfischen in allen Größen - einzeln, paarweise und in Schwärmen - bis zu den skuril-exotischen teilweise winzigen, höchst seltenen Lebewesen in den Gewässern rund um Sulawesi.

*Wir wünschen Ihnen lustvolles Eintauchen in unsere Gedankenwelt und vergnüglich-erkenntnisreiche Lesestunden!*



Foto: Andrea Klem | [www.klemfrau.com](http://www.klemfrau.com)



<b>Lernfreude wecken</b>	8
<b>Gesicherte Vorbereitung</b>	16
Der erste Eindruck	17
Gemeinsame Orientierung schaffen	20
Vertrautheit für Sicherheit und gegen Stress	23
Unterstützung annehmen	24
<b>Für langen Atem sorgen</b>	26
<b>Gemeinsam mehr erreichen</b>	32
Buddy-System	32
Sicherheit durch gut eingespielte Teams	36
Verlust des Buddy	43
Kluges Selbstmanagement im Team	44
Symbiosen und Partnerschaften	47
Zeit und Ressourcen managen	57
Schwarmfische - Schwimmen im Schwarm	63
<b>Entwickeln &amp; entfalten</b>	67
Glückstraining	67
Währungseinheit Lebensglück	71
Mit Wissen die Lern- und Lebensfreude steigern	75
Freude an Farbe	77
Glück ist ein Maßanzug	79
Souveräne Leichtigkeit	85
Von Fischen lernen	89
Von großen und von kleinen Fischen	91
Von großen und von kleinen Messern	96
Vertrauen vertiefen	97
Selbst-Fürsorglichkeit	102
<b>Zum Erfolg führen</b>	105
Führen und geführt werden	105
Dialogische Führung im Buddy-Team	112
Solo-Aktionen verhindern	113

<b>Verstehen &amp; verstanden werden</b>	117
Die gemeinsame Sprache	117
Den Körper lesen	128
Wertschätzende Rückmeldung	130
<b>Dokumentieren - Logbuch &amp; Computer</b>	132
<b>In kritischen Situationen sicher agieren</b>	139
(Fast) ohne Atmen	139
Souveräne Gelassenheit in kritischen Situationen	142
Abbruch ist eine mutige Option	145
Das Unerwartete: Mensch über Bord	148
Risikobewusst statt angstgetrieben	151
Don't panic!	155
Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker	161
<b>Perspektive wechseln: für Sicherheit und Lebensfreude</b>	163
Schönheiten finden	163
Wenn die Chemie nicht passt	173
Beruf oder Liebhaberei: Tauchfreude wahren	179
<b>Üppige Pracht der Riffe erhalten</b>	186
Lebensraum der Riffe schützen	186
Upcycling: Lebensraum Müll	191
<b>Serviceteil</b>	195
Glossar	195
Literaturverzeichnis	202
Stichwortverzeichnis	204
<b>Künstler Ivan Gejko</b>	208
<b>Unterwasser-Fotografin Nina Eschner</b>	210
<b>Liveboards „Blue Planet“</b>	212
<b>Tauchzentrum „Seastar“</b>	213
<b>Aqua Terra Zoo „Haus des Meeres“ in Wien</b>	214
<b>Buch „leistungsstark &amp; lebensfroh“</b>	216



Ivan Gejko: Der denkende Taucher, 2011

## Lernfreude wecken

Tauchen braucht körperliche Voraussetzungen, welche die meisten Menschen erfüllen. Allerdings müssen wir eine innere Barriere überwinden, wenn wir das Flaschentauchen lernen wollen: ein natürlicher Instinkt hindert uns, unter Wasser zu atmen. Dieser evolutionär-sinnvollen Schranke ist die gute, neue Erfahrung entgegen zu stellen, dass es das Tauchgerät ermöglicht, ganz entspannt unter Wasser mit Atemluft versorgt zu werden.

*„Das Schiff, das im Hafen liegt, ist sicher.  
Aber dafür sind Schiffe nicht gebaut.“*

Paulo Coelho

Schon beim Schnuppertauchen und erst recht in der Tauchausbildung zeigt sich eindrücklich der Unterschied zwischen sozialer und innerer Motivation: Menschen, die anderen z.B. ihrem/ihrer PartnerIn zuliebe das Tauchen ausprobieren oder mitmachen, weil es alle anderen der Gruppe tun, suchen häufig(er) und finden ganz leicht Gründe, warum sie nicht tauchen können. Probleme mit dem Druckausgleich oder der Atmung haben manchmal anatomische und oft mentale Gründe.

*„Man kann keine neuen Ozeane entdecken,  
solange man nicht den Mut hat, die Sicht auf die Küste zu verlieren.“*

André Gide

Ganz anders Menschen, die von sich heraus die Unterwasserwelt erkunden wollen. Sie stellen sich freudig Herausforderungen und kosten ihre ersten Trainingserfolge aus. 2003 war Monika mit ihren Kindern im Tauch-Schnorchel-Urlaub auf Filitheyo im Nord Nilandhe Atoll der Malediven. In der Tauchausbildung der Werner Lau Tauchbasis wurde sehr großer Wert auf die entspannte Atmung und die gute Orientierung unter Wasser gelegt. Das hat sie bewogen, ihren Kindern, damals 10 und 12 Jahre alt, einen Schnuppertauchgang zu ermöglichen. Dieser fand im brusttiefen, badewannenwarmen Wasser in T-Shirt und Badehose ohne Blei statt. Natürlich kam Monika schnorchelnd mit, wollte sie doch ihre Kinder erstmals unter Wasser erleben. Händchenhaltend, über das ganze Gesicht zufrieden grinsend haben die beiden die ersten Taucherfahrungen gesammelt. Am Ende des Schnuppertauchens hat Tim zu Monika gesagt: „Mama, wie ich dein großes Mutterherz kenne, wirst du sicher nicht Nein sagen.“ Er kannte seine Mutter und sie hat der Ausbildung zum „Junior Open Water Diver“ zugestimmt.



Tauchen ist kinderleicht und braucht eine solide Ausbildung und Vorbereitung



Fotos: privat

Monika erzählt diese Episode seither in ihren Trainings als Beispiel für das „Manipulative Kind“ im Konzept der Transaktionsanalyse von Eric Berne, das im Klassiker „Ich bin o.k., Du bist o.k.“ von Thomas A. Harris nachzulesen ist: neben dem sogenannten „Erwachsenen-Ich“ leben wir auch das, was wir als Kind empfunden haben als „Kind-Ich“ und was wir von unseren Eltern verinnerlicht haben als „Eltern-Ich“. Das sogenannte „Natürliche Kind“ lebt lustvoll den Augenblick aus. Aus dieser Quelle entspringt die Lebensfreude und das fokussierte Versinken in Aufgaben, der Flow, wie es Csikszentmihalyi in seinem Weltbestseller „Flow: das Geheimnis des Glücks“ nennt.

Den idealen Lernzustand können wir von kleinen Kindern lernen, die in herzhafter Neugierde Dinge be-greifen wollen, wie ein wissensdurstiger Schwamm Informationen verinnerlichen und mit beharrlich-leidenschaftlichen WARUM-Fragen Hintergründe erforschen.

„Paul Jezek hat mit Monika ein Interview zu Karrietipps aufgrund ihrer persönlichen und beruflichen Erfahrungsschätze geführt. Er hat es - Monika zitierend - höchst trefflich betitelt:

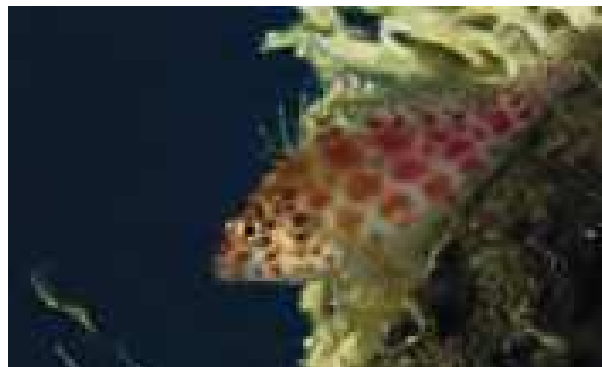
*„Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen“*

Herzhafte Neugierde, fasziniertes Staunen, begeistertes Fokussieren und spielerische Leichtigkeit - sichtbar an strahlend-offenen Augen - fördern das nachhaltige Lernen, die Kreativität und die Ausdauer.

*„Ein großer Mensch ist derjenige, der sein Kinderherz nicht verliert.“*

Mencius

Das „angepasste Kind“ ist anpassungsfähig und -willig. Es will allen alles recht machen. Das „trotzige Kind“ - in anderer Form ein schmollendes - kennen Sie vermutlich auch bei sogenannten „Erwachsenen“. Das manipulative Kind wickelt um den Finger. Wie in obigem Beispiel der tauchfreudige Sohn seine Mutter. Monika konnte das übrigens auch: Wenn sie von ihrem Vater etwas wollte, dann hat sie gebettelt: „Vati, bitte ...“, „Lieber Vati, bitte ...“ Dem Vater hat das sehr wohl geschmeichelt. Monika hat ihn umarmt und abgebusselt: „Danke, lieber Vati, dass du nicht Nein sagst.“ Der Vater: „Ich habe doch gar nichts gesagt!“ Monika: „Eben, danke, dass du nicht Nein sagst.“ Monika war schon eine erwachsene Frau und hatte immer noch die Gewohnheit ihren Wünschen gleich ein „Bitte-Danke“ hinzuzufügen. Vielleicht kennen Sie es auch, dass man in einer E-Mail zur Bitte an den anderen gleich dazuschreibt: „Danke im Voraus für Ihr Verständnis/Ihr Bemühen.“ In erwachsener Form beherrscht das manipulative Kind die Diplomatie.



Freude über bunte Fische wie z.B. die Vielfalt der Riff- und Büschelbarsche  
hier: Forsters Büschelbarsche

und Gefleckter Büschelbarsch

Die Lebenseinstellung von Lucius Annaeus Seneca bringt die Einstellung des lebenslangen Lernens auf den Punkt:

*„Fang nie an, aufzuhören & hör nie auf, anzufangen!“*

Unsere Bildungseinrichtungen zielen meist auf Souveränität 1. Ordnung: makellos und fehlerfrei zu funktionieren, alles zu wissen und alles zu können. „Sei perfekt!“, „Sei stark!“, „Streng dich an!“ zählen zu den am weitest verbreiteten Stressverstärkern (siehe auch Seite 161). Sich noch weiter verbessern zu können, birgt dann den Stachel, offensichtlich noch nicht perfekt zu sein. Hilfe anzunehmen wird dann häufig als Zeichen der Schwäche betrachtet. Sich weiterzubilden hat den bitteren Beigeschmack, noch nicht alles zu wissen.

Wir empfehlen Ihnen in Anlehnung an den Kommunikationsexperten Friedemann Schultz von Thun die Souveränität 2. Ordnung: zu den eigenen Ecken und Kanten zu stehen, sich darauf zu besinnen, dass das Wort „**FEHLER**“ durch Vertauschen weniger Buchstaben zum „**HELFER**“ wird und „noch BESSER“ die Steigerungsform von „schon GUT“ ist. In schulmedizinischen Studien ist auch schon belegt, dass Menschen, die ihre Marotten kultivieren, länger und gesünder, weil glücklicher und entspannter leben.

*„Wer wirklich Autorität hat,  
wird sich nicht scheuen, Fehler zuzugeben.“*

Bertrand Russell

Souverän 2. Ordnung stellen wir uns auch bewusst den Lücken in unseren Wissenslandkarten: anstatt unsere Inkompetenzen zu kaschieren freuen wir uns, neue Lernfelder entdeckt zu haben, die wir erschließen können. Mit Interesse und Neugierde erkunden wir neues Terrain.

Dem berühmten Ausspruch von Sokrates

*„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“*

folgt der deutlich weniger bekannte Nachsatz:

*„Und viele wissen nicht einmal das.“*

Richtig trainiert ist unser Hirn bis ins hohe Alter lernfreudig. Daher unsere Nachdenkfrage für Sie:

*„Wann hast du zum letzten Mal etwas völlig Neues gemacht?“*

Der vielzitierte Spruch von St. Exupéry

*„Wenn du ein Schiff bauen willst,  
dann trommle nicht Männer zusammen,  
um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen,  
sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“*

gilt auch für das Tauchen: eine gute Tauchausbildung beginnt nicht mit den Details des Equipments, die es natürlich in der Folge braucht, sondern vermittelt die Faszination des schwerelosen Schwebens unter Wasser und der üppigen Unterwasserwelt. In sicherer Umgebung, wenn möglich mit ersten schönen Eindrücken unter Wasser, können dann Standardsituationen und vor allem das ruhige Atmen trainiert werden.

Tauchen hat sehr viel mit vertrauensvollem Sich-Einlassen zu tun. Dieses Vertrauen gilt es zu festigen und zu fundieren - mit Theorie, Fähigkeiten und vor allem positiven Erfahrungen. Gerne unterstützen wir die Aussage von Henri Frédéric Amiel:

*„Zu wissen, wie man anregt, ist die Kunst des Lehrens.“*

Ein großer Teil der Tauchausbildung dient dem Trainieren und Absichern von Gefahrensituationen. Dabei zeigt sich, wie in unserem Hirn Nicht-Aussagen das Gegenteil vom Gewünschten bewirken: in Ausbildungsfilmern wird gezeigt, was bei kritischen Ausnahmesituationen auf KEINEN Fall gemacht werden darf. Raten Sie einmal, woran sich die TauchschülerInnen unter Wasser erinnern und was Sie dann spontan machen!

Die gut gemeinte Warnung „Stolpere nicht!“ oder die Ermahnung „Lass das Glas nicht fallen!“ vergrößert das Risiko. Klüger, weil wirkungsvoller ist es, positiv zu formulieren: „Jetzt ein großer Schritt.“ oder zu ermahnen: „Halte dein Glas fest.“ In unserer Toolbox nennen wir dieses Kommunikationsprinzip, mitzuteilen, wie es sein soll statt was zu vermeiden ist, VW-Regel:

*„Statt als **V**orwurf als **W**unsch formulieren.“*



Gemeinsam tauchen: Buddy-Team



Gemeinsam schwimmen: Schnabelhechte

Wenn Sie sich zu sehr mit den sogenannten Schwächen beschäftigen, stärken Sie die Schwächen und schwächen Sie die Stärken: einerseits vermehrt es die Unsicherheit, aus der heraus wiederum Schwächen entstehen, und andererseits ziehen sie viel Aufmerksamkeit auf die Defizite, eine Energie, die so im Leben der Stärken fehlt.

Im März 2013 veröffentlichten Jack Zenger und Joseph Folkman im Harvard Business Review "The Ideal Praise-to-Criticism Ratio". In einer Studie untersuchten Sie, welches Verhältnis von positivem zu negativem Feedback am meisten Verhaltensänderung und Lernen bewirkt. Am meisten Wirkung zeigte Feedback mit einem Verhältnis von mehr als fünfmal so viel bestärkender als korrigierender Rückmeldung.

Ein Hochleistungs-Team wie z.B. die österreichische Schimannschaft konzentriert sich zu 80 Prozent der Zeit auf Stärken und Erfolge. Schwächen und Misserfolge erhalten nur 20 Prozent der Aufmerksamkeit. Erfolge zu analysieren, um daraus Kraft und Lösungsansätze für zukünftige Herausforderungen herauszukristallisieren, verdient in besonderer Weise Beachtung. Monika nutzt einen Witz um zu verdeutlichen, wie hinter mancher vordergründigen Schwäche eine Begabung stecken kann:

*Ein stotternder Mensch bewirbt sich bei einem christlichen Verlag. Er braucht mehrere Anläufe um sich verständlich zu machen: „Ich möchte gerne Bibel verkaufen.“ Der Geschäftsführer denkt sich: „Ich fördere gerne Menschen mit Handicaps, doch gerade im Verkauf sollte man eloquent sein. Von Nächstenliebe geprägt überreicht er ihm dennoch eine Bibel zum Verkauf.“ Nach einer halben Stunde ist der Stotterer wieder zurück und berichtet freudestrahlend: „BiBiBibel verkaukaukauft.“ Der Geschäftsführer wundert sich und gibt ihm jetzt 5 Bibeln. Nach zwei Stunden meldet der Stotterer wieder stolz: „Fünf*



*BiBiBibeln verkaukaukauft." Jetzt will es der Verleger wissen und überantwortet ihm 100 Bibeln. Am nächsten Tag zu Mittag ist der Stotterer zurück. „Alle huhuhundert BiBiBibeln verkaukaukauft." Der Geschäftsführer neugierig: „Wie machen Sie das. Es hat noch nie wer in so kurzer Zeit so viele Bibeln verkauft." Der erfolgreiche Verkäufer antwortet: „Gaaanz eieinfach. Ich klikliklinge und dann sasage ich: ‚Wollen Sie eine BiBiBibel kaukaukau- fen oder soll ich Ihnen vorlesen?‘"*

*„Jeder ist ein Genie.  
Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst,  
wie er auf Bäume klettern kann,  
wird er sein Leben lang glauben, ein Idiot zu sein.“*

Albert Einstein

Der berühmte Seminarkabarettist Eckart von Hirschhausen veranschaulicht diese Denkweise mit dem Pinguin: Ober Wasser wirkt das Tier äußerst tollpatschig und unbeholfen. Unter Wasser sind jedoch Pinguine unter allen Lebewesen diejenigen, die pro Energieeinsatz am weitesten schwimmen können. Es gilt daher in kleinen Schritten ins richtige Element zu gelangen, um dann seine Potenziale meisterlich entfalten zu können.

*„Wie gut kennen Sie Ihre Stärken?  
Wissen Sie, wo Sie im richtigen Element sind  
und wie Sie freudvoll zur Höchstform auflaufen?“*

Neulich hat Monika während eines Urlaubs kryptisch auf Facebook ihren Status gepostet: „Mir geht es strahlend. Ich bin in meinem Element.“ Eine Freundin, die Monika beruflich kennengelernt hat, hat darauf als Kommentar geschrieben: „Bist du gerade in einem deiner lustvoll-intensiven Trainings oder auf Tauchsafari?“ Das ist doch genial, wenn wir sowohl beruflich als auch in der Freizeit genau Unseres gefunden haben. Anregungen und Tipps, was dafür förderlich ist, finden Sie in "Glück ist ein Maßanzug" auf Seite 79.

Natürlich geht es beim Tauchen, im normalen Leben und im Beruf nicht um Höchstleistungssport. Viele Erkenntnisse lassen sich jedoch übertragen. Es macht daher sehr viel Sinn sich z.B. schwerpunktmäßig mit den Freuden des (gemeinsamen) Tauchens zu beschäftigen und nur in einem kleineren (ausreichenden) Teil mit den Risiken.

Ansonsten denkt man nur an die Gefahren, ist angespannt und nervös, die Freude am Tauchen leidet (sehr) hierunter und das Unfallrisiko steigt durch die Verunsicherung.

*„Wie man mit Mut verwirklicht, was man erhofft,  
so verwirklicht die Angst, was man befürchtet.“*

N.N.

Tatsächlich ist Sicherheitsbewusstsein ein lebenswichtiger und Angst einer der gefährlichsten Begleiter - wie wir auch noch in späteren Kapiteln ausführlich darlegen werden.

Achtung: Ängste sind auch ansteckend. Und manchmal verspüren Kinder eine Furcht, die gar nicht ihre eigene sondern eine übernommene ist.

*„Der Sieg über die Angst,  
das ist auch ein Glücksgefühl, in dem ich mir nahe bin.“*

Reinhold Messner



Monika war mit ihren Kindern mehrere Male auf den Malediven. Sie selbst hat sich am Vormittag einen Tauchgang gegönnt. Am Nachmittag hat sie gemeinsam mit Hanna und Tim täglich einen Schnorchel-Ausflug unternommen. Es war eine schöne, neue Erfahrung, den eigenen Kindern die unterschiedlichen Fische und anderen Lebewesen zu zeigen.

*„Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal,  
ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht.“*

Christian Morgenstern

Das hat in beglückender Weise neue Sichtweisen erschlossen: so war es nicht ein Drachenkopf, ein Napoleon sondern der ERSTE Drachenkopf, der ERSTE Napoleon, den Monika ihren Kindern zeigen konnte. In ihren Trainings empfiehlt sie seither, sich immer wieder „Kinderaugen auszuborgen“, um auch Vertrautes immer wieder fasziniert staunend auszukosten.



Immer wieder faszinierend: Begegnungen mit Drachenköpfen und Napoleon-Lippfischen.

Zufällig hat ein beruflicher Freund mit seiner Familie den Urlaub auf der gleichen Insel verbracht. Seine beiden Kinder Paula und Felix waren im gleichen Alter wie Hanna und Tim. Wenn Monika und ihre Kinder begeistert von ihren Schnorchelerlebnissen berichtet haben, hat die Mutter bedauernd geäußert: „Wir können leider nicht zum Schnorcheln mitkommen. Unsere Paula ist so ängstlich, ein richtiger Hasenfuß. Sie traut sich das nicht zu.“ Monika hat es in der Seele geschmerzt, in welcher Weise neben dem Kind gesprochen wurde. Heute zählt sie es in ihren Kommunikationstrainings zu den Todsünden der Kommunikation, dass nicht MIT den Menschen sondern - manchmal sogar in ihrer Anwesenheit - ÜBER sie gesprochen wird. Monika hat daraufhin Paula ein „Mädel-Schnorcheln“ in der Lagune angeboten - gemeinsam mit Hanna und dem „Mutterwal“ Monika, auf dessen Rücken sich die Mädchen jederzeit zum Ausruhen zurückziehen können.

*„Nichts kann den Menschen mehr stärken,  
als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.“*

Paul Claudel

Paula hat sich die Taucherbrille von Tim ausgeborgt und ist vorsichtig-freudig mitgekommen. Gemeinsam haben sie viele Tiere gesichtet und viel Spaß im Wasser gehabt. Als der Vater vom Tauchen zurückgekommen ist, hat ihm seine Tochter begeistert von ihren Erlebnissen der Unterwasserwelt berichtet: „Papa stell dir vor, wir haben auch eine große

Muräne gesehen. Sie hat mir gefallen und ich habe mich NICHT gefürchtet. Morgen möchte ich auch zum Schnorchel-Ausflug mitkommen.“

*„Wo Neugier und Offenheit sind,  
werden wir mehr finden, als wir gesucht haben,  
und manches mit neuen Augen sehen.“*

Benedikt Ambacher

Als ihre Mutter das hörte, hat sie kleinlaut eingestanden, dass sie selbst sich davor fürchtet, an der Riffkante über tiefem Wasser zu schnorcheln. Durch Monikas Intervention hat Paula das Gefängnis ihrer Angst überwunden, doch dabei auch die Mutter mit ihrer eigenen Unsicherheit enttarnt. Traurige Konsequenz: die Mutter unterband daraufhin jeglichen Kontakt ihrer Familie mit Monika.

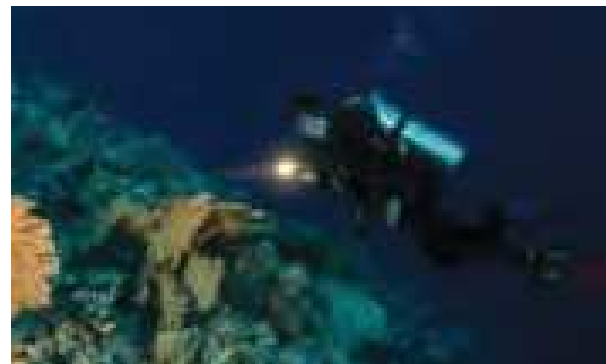
*„Ein lebendiges WIR braucht unbedingt ein selbstbewusstes ICH  
und ein bewusstes Ja zum DU.“*

Ernst Ferstl

Übrigens eine ganz ähnliche Erfahrung hatte Monika zuvor schon einmal auf den Malediven gemacht: die TischnachbarInnen, ein junges Pärchen, waren unschlüssig, wie sie die Zeit auf der Insel verbringen möchten. Die Frau war deutlich unternehmenslustiger und wollte das Tauchen lernen. Daraufhin hat ihr Freund immer wieder herablassend gemeint, dass sie dafür viel zu schwächig und schwach sei. Monika und ihre Tauchfreundin Gabi haben hingegen die junge Frau ermutigt, die Möglichkeit des Schnuppertauchens zu nutzen. Zum Abendessen hat das Paar den Tisch gewechselt. Es war nicht im Sinn des Mannes, dass das Selbstvertrauen seiner Freundin gestärkt wird.

Es bleibt zu hoffen, dass die Aussage von Anaïs Nin auch für die Menschen aus obigen Beispielen zutrifft:

*„Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren,  
schmerzlicher wurde als das Risiko zu blühen.“*



Rifflandschaften erkunden