

# Glücksmomente gegen Stress

Um die Unterwasserwelt genießen zu können, braucht es einige Vorbereitungen. Doch das gilt auch für Aktivitäten an der Wasseroberfläche. Hier geht es um die Parallelen.



**Gastautorin Monika Herbstrith-Lappe**  
ist Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin von Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting sowie begeisterte Taucherin.  
[www.impuls.at](http://www.impuls.at)

**MENSCHEN, DIE IHRE** höchst persönlichen Quellen des Auftankens kennen und nutzen, sind in hohem Maß gegen Ausbrennen immun. Zu wissen, wo und mit wem man sein will, bedeutet Lebensglück. Für mich sind diese Fragen sehr klar zu beantworten: Ich bin sehr dankbar, dass mein »Lebens-Buddy« und ich uns einig sind, dass unser Ort tiefster Erfüllung tropische Riffe mit ihrem vielfältigen Unterwasserleben sind. Im Lauf der Jahre ist mir aufgefallen, wie viele Erfahrungen und Kompetenzen des Tauchens unter Wasser sich auch auf die Oberwasserwelt des Business übertragen lassen, dass ich gemeinsam mit meinem Mann ein Buch darüber schreibe. Hier schon vorab wesentliche Erkenntnisse:

## Lernfreude wecken

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 Partner zuliebe das Tauchen ausprobieren, suchen häufig und finden ganz leicht Gründe, warum sie nicht tauchen können. Ganz anders Menschen, die von sich heraus die Unterwasserwelt erkunden wollen. Sie stellen sich freudig Herausforderungen und kosten ihre ersten Trainingserfolge aus. Der vielzitierte Spruch von Saint-Exupéry »Wenn du ein Schiff bauen willst, erzähle von der Sehnsucht des Meeres« gilt auch für das Tauchen: eine gute Tauchausbildung beginnt nicht mit den Details des Equipments, 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.

## Einen Überblick verschaffen

Jeder Tauchgang beginnt mit einem ausführlichen Briefing. Gemeinsam wird Orientierung über den Tauchplatz geschaffen. Ein wesentlicher stressmindernder Faktor wäre es, wenn es auch im Business Routine wäre, zunächst ein gemeinsames Briefing anzusetzen. Denn am meisten Zeit kosten die Gespräche, die man versäumt hat, zu führen. Am Beginn wäre es ein kurzes klärendes Gespräch. Im Nachhinein Missverständnisse auszuräumen kostet wesentlich mehr Zeit.

## Glückstraining

Das Tauchbriefing zeigt auch die Bedeutung des Erwartungsmanagements: meist wird nach den örtlichen Besonderheiten und entscheidenden Tauchbedingungen zum Abschluss erzählt, welche Sehenswürdigkeiten das Riff bietet und welche Tiere man mit größerer oder kleinerer Wahrscheinlichkeit wo sehen kann. Einerseits steigert das die Motivation und hilft sich vorfreudig zu überwinden bei Kälte in einen nassen Tauchanzug zu steigen. Andererseits produzieren überzogene Erwartungen auch notgedrungen Enttäuschungen. Ein kluger Tauchguide wird daher sehr sorgsam auf eine gute Balance achten zwischen dem was mit viel Glück möglich und dem was ziemlich sicher ist. Zu wissen, was man wo sehen könnte, erhöht natürlich die Wahrscheinlichkeit, an den richtigen Stellen auf das Wesentliche zu achten und auch gut getarnte Tiere zu entdecken.

## Vertrautheit für Sicherheit und gegen Stress

Um sicherzustellen auch wirklich nichts zu vergessen, ist ein gleichbleibender Ablauf der Vorbereitung ökonomisch. So lege ich meinen Tauchcomputer immer ans Handgelenk unmittelbar, wenn ich meinen Ärmelzipp vom Anzug schließe, noch bevor ich mir die Füßlinge anziehe. In der Qualitätssicherung wurde in den 60er-Jahren in Japan die Methode Poka-Yoke



entwickelt, mit der menschliche Irrtümer und Fehlleistungen verunmöglicht werden. Ich habe mir die Frage gestellt, was das Gegenteil von Stress sei. Meine Antwort: Vertrauen und Verträglichkeit, wie sie z.B. Rituale bieten.

### **Buddy-System**

Für die Wahrung der Tauchsicherheit gibt es eine überschaubare Anzahl von Regeln, die verbindlich einzuhalten sind. Eine zentrale Säule ist das Buddy-System. Getaucht wird prinzipiell in Zweier- bzw. manchmal Dreier-Teams, die innerhalb der Gruppe festgelegt werden. Man hilft sich bei den Tauchvorbereitungen, beim Anziehen und Anlegen der Tauchausrüstung. Der gegenseitige Buddy-Check der Vollständigkeit und korrekten Montage der Ausrüstung ist Pflicht. Ich bin dazu übergegangen, Buddy-Systeme auch in Lern-, Veränderungs- und kreativen Prozessen zu etablieren.

### **Führen und geführt werden**

Eine wesentliche Führungsaufgabe besteht darin, klar zu kommunizieren, was vorgegeben und was gestaltbar ist. Innerhalb der vorgegebenen Gestaltungsmöglichkeiten kann man dann die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen. Beim Tauchen mit Strömung kann man das gut trainieren. Meist wird versucht, mit der Strömung zu tauchen und so ihre Kraft optimal zu nutzen. Einerseits wird man durch die Strömung massiv fremdgesteuert und andererseits kann man durch die Veränderung der Körperhaltung und Flossenstellung die eigene Bewegung steuern. Kein Nachteil ohne Vorteil: dort wo starke Strömung vorherrscht, sind häufig auch viele und große Fische. Gegen die Strömung anzukämpfen wäre sinnlos und führt zu einer drastischen Erhöhung des Luftverbrauchs. Viel besser ist es, Strömungsschatten zu nutzen und seitlich zur Strömung das Ziel anzupeilen. Wissen über Strömungsgesetzmäßigkeiten wie etwa den Verlauf der Strömungsintensität und Technik ist zielführend und hilft die Kräfte ökonomisch einzusetzen. Seneca hat schon gemeint: »Wer klug ist, ändert mit den Umständen seinen Plan.« Auch bei bester Ortskenntnis, gutem Briefing und Strömungs-Check vor Beginn des Tauchgangs kann es sein, dass z.B. plötzlich die Strömung dreht oder massiv stärker wird. Dann gilt es, einen Plan B zu aktivieren.

### **Souveräne Gelassenheit**

Die allerwichtigste Regel lautet: bei unerwarteten Ereignissen und technischen Pannen gilt es Ruhe zu bewahren. Der Buddy ist hoffentlich in Kommunikationsweite und gemeinsam kann man für die beste Lösung sorgen. In der Tauchausbildung werden die häufigsten Zwischenfälle

trainiert. Auch wenn es Überwindung kostet: manchmal ist der Abbruch des Tauchgangs die beste Lösung. Dann ist für einen gemeinsamen gesicherten Aufstieg zu sorgen.

### **Dialogische Führung im Buddy-Team**

Erfahrene Taucher tauchen häufig zu zweit ohne einen Guide. In Partnerschaftlichkeit übernimmt einmal der Eine die Tauchführung und dann wieder der Andere. Richtungs- und Höhenänderungen werden vorher miteinander abgestimmt. Bei Entscheidungen in kritischen Passagen kann es auch vorkommen, dass der momentan Führende entscheidet ohne dass man sich davor austauscht. Der Andere folgt. Auffällig ist, wie der Kommunikationsaufwand steigt, wenn man zu dritt statt zu zweit taucht. Mein Mann ist noch sicherheitsbewusster als ich. Und so kann es vorkommen, dass er vorschlägt, schon in Richtung des Bootes umzukehren, während ich noch einen Überhang erkunden möchte. Zu zweit können wir uns relativ rasch abstimmen und einigen, wie wir jetzt vorgehen. Kommt ein Dritter ins Spiel wird diese Abstimmung sprunghaft aufwändiger. In Organisationen gilt die Regel: doppelt so viele Menschen brauchen den vierfachen Kommunikations-, Organisations- und Koordinationsaufwand. Spätestens wenn man zu viert taucht, ist es wichtig, vorab zu klären, wer die Führung übernimmt. Die Kommunikation kann dann sternförmig erfolgen. Das reduziert die Komplexität.