Entschuldigung, ich möchte doch nur tauchen

Joachim Salmann

Einige Jahre vor der Pandemie habe ich tauchen gelernt, und es hat mir so viel Lebensfreude geschenkt, dass ich diese Erfahrung gerne mit anderen teilen und als Tauchlehrer hilfreich zur Seite stehen wollte. Ich habe sogar eine Auszeit auf einer Tauchbasis verbracht. Die Tauchbasis lag im Hochrisikogebiet Spanien, auf einer Insel, die damals von Corona-Fällen fast völlig verschont blieb.

Sechs Wochen nach meiner Rückkehr infizierte ich mich bei einer ehrenamtlichen Aufgabe in einem Altenheim, als dort einige Hochrisikopatienten verstorben sind. Entsprechend machte mir meine eigene Erkrankung noch mehr Angst. Es gab noch keine Impfungen, geschweige denn Hilfsmittel.

Nach sechs Wochen mit Symptomen einer heftigen Grippe schaffte ich es im dritten Anlauf, wieder zur Arbeit zu gehen. Es war sehr mühsam, da mir jede Energie fehlte. Am schlimmsten war es für mich, wenn meine Kollegin gelüftet hat. Die kalte Winterluft nahm mir jedes Mal den Atem. Trotzdem, ich schleppte mich irgendwie durch.

Nach drei Monaten war die Luft raus und ich blieb mit Depressionen und anhaltenden Belastungsreaktionen zu Hause. Eine Transitorische Ischämische Attacke lähmte mich eine viertel Stunde lang. Vor allem irritierte sie mich völlig. Die Ursache für diese TIA wurde nicht gefunden. Ein Zusammenhang mit Long Covid wurde ausgeschlossen.

Sechs Wochen später besuchte ich eine psychosomatische Reha. Ganz in der Nähe der Klinik lag ein See. Mit Unterstützung einer Mitpatientin traute ich mich zum ersten Mal wieder sehr vorsichtig ins Wasser. Danach war ich regelmäßig im See. Und in mir reifte der Entschluss wieder tauchen zu probieren. Davon konnte mich auch eine erneute TIA am Ende der Reha nicht abbringen.

Nach sechs Wochen begann ich die stufenweise Wiedereingliederung auf der Arbeit. Der Anfang lief auch ganz gut, doch sobald ich über die Vier-Stunden-Marke gehen wollte, war ich überfordert und zurückgeworfen. Am Ende schaffte ich nicht einmal mehr drei Stunden am Tag.

Nach drei Monaten brachen wir die Wiedereingliederung erfolglos ab, zumal eine neurologische Reha anstand. In dieser Reha war ich regelmäßig von allen Übungen überfordert. Durch die Corona-Maske bekam ich nicht genug Luft. Im Schwimmbad hingegen brauchte ich die Maske nicht, da blühte ich auf. Im Abschlussbericht stand nur, dass

ich den Anforderungen sehr unterschiedlich nachkommen konnte. Voll erwerbsfähig und arbeitsunfähig, stand es im Abschlussbericht.

Ich brauchte einige Monate, um mich von der Reha zu erholen. Dann entschied die Berufsgenossenschaft, dass meine Infektion als Berufskrankheit angerechnet würde – TIA, Depressionen und vieles andere mehr ausgeschlossen. Ich machte meine ersten Tauchversuche im Schwimmbad, was zufriedenstellend lief. Nur am Ende der regulären Tauchzeit blieb mir regelmäßig die Luft weg. Keiner konnte erklären warum.

Sechs Wochen, nachdem ich mich in einer Long-Covid-Ambulanz vorstellen durfte, versuchte ich mein Glück mit einer Tauchreise. Das Angebot eines Tauchreisebüros, für mich einen Tauchlehrer zu engagieren, der mich keine Sekunde aus den Augen lassen würde, lehnte ich ab. So viel Betreuung brauchte ich nicht. Ich suchte ein Ziel mit einer sehr kurzen Flugreise und idealen Tauchbedingungen. Trotzdem überschätzte ich meine Kräfte so sehr, dass ich nach meiner Rückkehr nur noch auf der Couch liegen konnte. Aber das war es mir wert gewesen!

Die Klinik meiner dritten Reha, wieder neurologisch, diesmal über die BG, lag sehr nahe bei dem See, in dem ich schon sooft getaucht bin und wo ich etliche Tauchscheine gemacht hatte. Zufall?

Ich glaube nicht.

Von der Reha aus bekam ich eine Empfehlung für eine Hyperbare Sauerstofftherapie in einer Druckkammer. Diese Therapie hat mich vor allem am Anfang sehr belastet, am Ende dann mir doch auch sehr geholfen. Nur mit Tauchen hatte sie nichts zu tun! Kein Wasser, kein Schweben, keine Taucherlebnisse, nur Sauerstoff und Druck. Wenigstens mein Brainfog wurde wesentlich besser.

Als ich nach drei Monaten erstmals wieder in einem See tauchen wollte, klappte das zu meiner großen Enttäuschung nicht. Es klappte so ziemlich gar nichts: Der Druckausgleich fiel mir schwer, ich bekam immer wieder Atemprobleme und mein Sicherheitsgefühl war wie weggeblasen. Diese Schwierigkeiten halten bis heute an.

Warum erzähle ich das? Im Endeffekt ist das eine etwas lang geratene Entschuldigung.

Ich möchte mich bei den Therapeuten entschuldigen, die nicht verstehen, dass ich körperlich nicht mehr leistungsfähig, nicht mehr erwerbsfähig bin. Und trotzdem zieht es mich unwiderstehlich zum Wasser hin.

Ich möchte mich bei den Ärzten entschuldigen, die mich für depressiv halten. Ich weiß nicht, was daran depressiv sein soll, wenn ich unbedingt ins Wasser will. Aber natürlich werde ich depressiv, wenn das einfach nicht so klappt, wie ich möchte.

Ich möchte mich bei meinen Arbeitgebern entschuldigen, deren Leistungsanforderungen ich nicht nachkommen kann. Und trotzdem will ich

nicht daheim hocken und auf Besserung warten, sondern tun, was möglich ist.

Ich möchte mich bei meiner Frau und meiner Familie entschuldigen, die mich immer so energielos erleben und nicht verstehen, dass das Anstrengendste beim Tauchen immer noch die Anreise und der Weg ins Wasser ist. Für mich ist Tauchen kein Hochrisikosport, sondern entspanntes Leben.

Ich möchte mich bei meinen Tauchkameraden entschuldigen, die zwar meinen Drang zum Tauchen verstehen, nicht aber meine Erkrankung.

Und nicht zuletzt möchte ich mich bei meinen Mitpatienten entschuldigen, die es schlimmer als mich getroffen hat. Mit ihren schweren oder gar sehr schweren Verläufen, die sie ans Haus oder ans Bett fesseln, klingt mein Gejammer wie Klagen auf sehr hohem Niveau.

Andererseits: Muss ich mich wirklich entschuldigen für das, was ich nicht mehr kann, für das, was ich noch kann, für das, wo ich Abstriche machen muss oder für das, wo ich über meine Grenzen gehe?

Hey, Leute, entschuldigt bitte, ich möchte doch nur tauchen!

Tauchtauglichkeit

- Long Covid ist eine körperliche Erkrankung, die das sportliche Leistungsvermögen mindert, insbesondere beim Atmen.
- Long Covid ist nicht sichtbar. Im Labor nicht und mit den Augen schon gar nicht. Die Schwierigkeiten müssen erklärt werden.
- Long Covid ist nicht jeden Tag gleich. Mal geht mehr, mal weniger. Die Baseline muss immer wieder neu gefunden werden.

Tauchorientierung

- Bei der Reha ist oft wichtiger, was nebendran passiert.
- Ein beständiger Wunsch kann Orientierung bieten.
- Geduldige Buddys sind unbezahlbar.
- Entschuldigen hilft nicht (viel).

aus: Joachim Salmann (Hrsg.), Limitkünstler:innen: Reisen im Limit. (2025) Deutschland: BoD