

TEXT: ANJA MEDAU FOTO: PETER MARSHALL



# WISSEN IST MACHT

## MEHR SPASS BEI LANGEN HOLD-DOWNS

Nichts bereitet uns Surfern mehr Angst als die Vorstellung, von einer Welle so lange unter Wasser gedrückt zu werden, bis wir in totaler Panik mit letzter Kraft Richtung Oberfläche strampeln. Gegen diese Urangst muss es doch ein Heilmittel geben, dachten wir und schickten unsere Autorin Anja Medau in Südafrika auf Recherchereise. Denn dort lebt jemand, der weiß, wie man seine Zeit unter Wasser genießen kann.



Wer wie hier Hanli Prinsloo entspannt neben einem Riesenhai tauchen kann, dem machen auch Wipeouts in großen Wellen nichts aus

### DAS TREFFEN

Hanli Prinsloo zu einem Interview zu treffen ist fast so, wie einen Fisch unter Wasser zu fangen. Sie flutscht einem immer wieder aus den Fingern. Unser Treffen findet dann doch irgendwann in einem kleinen Café im Hafenstädtchen Kalkbay statt. Mit schwarzen, zurückgebundenen Haaren, großen braunen Augen und einem pinkfarbenen Schal wartet die Frau auf mich, die ihr Leben dem Meer verschrieben hat. Hanli wuchs auf einer Pferdefarm im Landesinneren Südafrikas auf – weit weg vom Meer. Nicht der einfachste Ort für ein kleines Mädchen mit Meerjungfrauenträumen. Tauchen ging nur im Urlaub auf Korfu, wo sie mit ihrer Schwester jede freie Minute unter Wasser verbrachte. Sie liebt das Gefühl des Wassers auf ihrer Haut, die Schwerelosigkeit, die absolute Stille, wenn sie mit dem Kopf unter Wasser ist. Mit 19 zog sie nach Schweden und studierte Performing Arts und Cultural Project Management. Hier fing ihre Unterwasserkarriere an, als ein befreundeter Studienkollege und enthusiastischer Freediver sie mit zu einem Trip in einen Fjord nahm. Ab diesem Tag befand sich Hanli mehr unter als über Wasser. "Ich saß einfach unter Wasser, hielt die Luft an, hörte, wie mein Herzschlag ruhiger wurde, alles war still um mich herum, meine Gedanken wurden ruhiger – damit war ich angefixt!" Inzwischen ist Hanli 11-fache Apnoe-Freedive-Rekordhalterin, wird als Keynote Speaker zum Thema Motivation, Durchhaltevermögen sowie Angstbewältigung eingeladen und trainiert nicht nur Kinder und Erwachsene, sondern auch die weltbesten Big-Wave-Surfer in der Kunst, unter Wasser einen kühlen Kopf zu behalten. "Die größte

### "ES GEHT UM DAS VERTRAUEN IN DIE ÜBERLEBENSFÄHIGKEIT DES KÖRPERS UND DARUM, NICHT IN PANIK ZU GERATEN."

ter Studienkollege und enthusiastischer Freediver sie mit zu einem Trip in einen Fjord nahm. Ab diesem Tag befand sich Hanli mehr unter als über Wasser. "Ich saß einfach unter Wasser, hielt die Luft an, hörte, wie mein Herzschlag ruhiger wurde, alles war still um mich herum, meine Gedanken wurden ruhiger – damit war ich angefixt!" Inzwischen ist Hanli 11-fache Apnoe-Freedive-Rekordhalterin, wird als Keynote Speaker zum Thema Motivation, Durchhaltevermögen sowie Angstbewältigung eingeladen und trainiert nicht nur Kinder und Erwachsene, sondern auch die weltbesten Big-Wave-Surfer in der Kunst, unter Wasser einen kühlen Kopf zu behalten. "Die größte

Herausforderung in brenzlichen Momenten ist dabei, sich mental zu entspannen und ruhig zu bleiben", sagt sie.

### HANLI PRINSLOOS TIPPS

#### 1. Yoga every damn day

Beim Yoga wird der Atem als die Kraft des Lebens angesehen. Man lernt Atmung und Bewegung zu synchronisieren, denn die Yogapositionen fordern den Körper heraus, sowohl flexibel als auch stark zu werden. Außerdem muss beim Yoga Disziplin auf Akzeptanz stoßen, denn nur mit einem eisernen Willen erreicht man hier nichts. Das ist eine der wichtigsten Lektionen, die viele verbissene Sportler lernen müssen. Wenn wir dann aber stark und gleichzeitig im Geist vollkommen ruhig sind, können wir mit allem fertig werden, was im Ozean auf uns zukommt. Eine regelmäßige Yogapraxis ist für Surfer daher extrem hilfreich.

#### 2. Atemübungen

Mehr Bewusstsein für deinen Atem zu erlangen, ist der erste Schritt. Lege dich dazu flach auf den Rücken und platziere deine Hände auf dem Bauch. Atme tief ein und aus und spüre dabei, wie die Luft ein- und ausströmt. Achte darauf, wie sich das Zwerchfell nach unten zieht, ein Vakuum erzeugt und Luft in deine Lunge zieht, während sich die Muskeln zwischen den Rippen ausdehnen, um noch mehr Raum zu schaffen. Mach dir den Vorgang bewusst, wie du einatmest, wie die Luft in deiner Lunge zirkuliert, und mach dir bewusst, wie du Kohlendioxid ausatmest. Auf diese Weise wird dir dein Atem vielleicht zum ersten Mal bewusst.

#### 3. Meistere das "Belly Breathing"

Lege dich auf den Rücken und atme aktiv ein und aus – so dass sich dein Bauch nach außen und innen wölbt. Versuche dabei, die gesamte Luft in den Bauch zu ziehen und kaum eine Ausdehnung im Brustkorb zu spüren. Zähle langsam bis 6 und atme ein, atme dann zehn Sekunden lang aus... Diese Bauchatmung hilft dir, tiefere Atemzüge zu machen und deine Atmung zu verlangsamen.

#### 4. Dehne dich vor jeder Session

Dehne dich vor jeder Surfsession – besonders wenn die Wellen groß sind. Erinnere dich dabei an deine Atemübungen und bereite deinen Körper auf die Kraft

der Wellen, die langen Tauchgänge und die körperliche Anstrengung vor. Konzentriere dich dann beim Rauspaddeln auf deinen Atem – halte ihn ruhig und tief. Wenn du unter Wasser bist, dann erinnere dich an die Übungen aus dem Yoga. Führe mit dir selbst Zwiesgespräche, bleibe positiv, führe dir vor Augen, wieviel Sauerstoff du noch hast anstatt in Panik zu geraten.

#### 5. Die Lunge dehnen als Next Step

Eine erhöhte Lungenkapazität erhöht die Sauerstoffaufnahme des Körpers. Größere Lungen zu haben, ist für Sportler vergleichbar mit ein paar zusätzlichen PS im Motor. Um aber mehr Lungenvolumen zu kreieren, muss man die Lunge und die Muskeln im Brustkorb dehnen. Und das geht so:

Setze dich mit kerzengeradem Rücken bequem im Schneidersitz hin oder auch kniend auf den Fersen. Atme tief ein und hebe die Arme gestreckt ganz weit über den Kopf, so wie beim Aufstehen am Morgen. Halte den Atem und die Dehnung 20 Sekunden, atme dann langsam aus und lass die Arme sinken. Wiederhole das drei Mal. Wiederhole dann dieselbe Übung, lehne dich während der 20 Sekunden langen Dehnung zur Seite, um deine Rippenmuskulatur zu öffnen und zu dehnen. Auf jeder Seite 20 Sekunden halten und dann die Seite wechseln – ebenfalls drei Wiederholungen.

#### 6. A Big Breath

Um lange unter Wasser bleiben zu können, musst du lernen, wie du die meiste Luft einatmen und halten kannst. Also wie du am tiefsten einatmest. Atme dazu komplett aus und dann langsam ein, wobei du zuerst in den Bauch und dann in die Lunge atmest. Dabei solltest du spüren, wie sich erst dein Bauch und dann deine Lunge ausdehnt. Profis füllen zum Schluss sogar noch den kleinen Hohlraum zwischen den Schlüsselbeinen mit Luft an.

#### Zu guter Letzt: Buche einen guten Freedive-Kurs

Sicherlich kann jeder zu Hause per YouTube-Video oder mit einem guten Yogalehrer viel für seine Surf- und Big Wave-Vorbereitung an Land tun. Trotzdem empfehle ich einen Freedive-Kurs von einem Profi zu buchen, um im Wasser die Techniken mit einem erfahrenen Tauchlehrer auszuprobieren. Davon werden du und dein Surfen profitieren – garantiert! 🏊

Hier erfahrt ihr mehr über Hanli Prinsloo und ihre "I Am Water Foundation": [WWW.IAMWATERFOUNDATION.ORG](http://WWW.IAMWATERFOUNDATION.ORG)