

PSYCHOSOPHIA® – INFORMATIONEN

TAUCH-UNFALL-PRÄVENTION AUS PSYCHOLOGISCHER SICHT

Tauchen - ein aussergewöhnliches Erlebnis!

Tauchen ist aus medizinischer und psychologischer bzw. aus neuropsychoneuroendokriner Sicht eine **aussergewöhnliche Sportart** und **fasziniert** den Menschen aus vielen Gründen. In dem für den Menschen ungewohnten Lebensmedium Wasser mit technisch ausgeklügelten Methoden mühelos schwebend andere Lebewesen nah beobachten zu können, ist für viele ein grossartiges Erlebnis! Hiervon ist **der ganze Körper betroffen und auf neue Weise gefordert** – die Fitness, das Gleichgewichtssystem, das psychosomatische System; ja die gesamte Physiologie des Körpers. Selbst besondere Erlebnisse der Veränderung des sogenannten Alltags-Wach-Bewusstseins können auftreten und durch das Tauchen gar gesucht und deren Bedingungen eingeübt und analysiert werden. Flow-Erfahrungen können sich einstellen – das sind beglückende Momente während des aktiven Gestaltens und sich Einlassens auf den aktuellen Moment der Handlung – sowie bereichernde geistesklare, entgrenzende Bewusstseins-Erlebnisse können durch das Tauchen erfahren und auch erlernt werden.

Dass die Sportart des Tauchens daher einerseits aus tauchpsychologischer Sicht, andererseits auch für andere psychologische Disziplinen relevant und von besonderem Interesse ist, liegt nah. Denn sich in einem für den Menschen fremden Element aufzuhalten und wohlzufühlen, ist nicht selbstverständlich: Nicht wenige Menschen etwa haben grossen Respekt und auch Angst vor dem Tauchen.

Dies ist verständlich und eröffnet diverse Möglichkeiten des Herangehens an das Thema der Ängste. Im Speziellen eröffnet es daseinsanalytische und auch spirituelle Themen: Denn bewusstseinsverändernde Erlebnisse können persönlich erschütternde und bedeutende psychologische, philosophische und spirituelle Fragen aufwerfen, wie etwa: Wer bin ich? Was ist Bewusstsein? Gibt es einen Bewusstseins-Grund?

Tauchunfall-Prävention aus tauchpsychologischer Sicht

Die meisten Tauchunfälle lassen sich vermeiden: Nach Holzappel (1993) etwa sind über 90% der Tauchunfälle auf menschliches Versagen zurückzuführen. Hierbei ist der psychologische **Faktor der unangepassten psychologischen Reaktion** sehr bedeutend. Auch die Persönlichkeitskomponente des sog. **sensation seeking** ist zu beachten und

abzuklären: Sie kann sich bei Tauchunfällen drastisch auswirken, insbesondere in der jeweils dazugehörenden Verbindung der Selbstüberschätzung, erhöhten Risikobereitschaft und mangelnden Selbst- und Gruppendisziplin. **Mangelndes Training** und **impulsive sowie ängstliche Persönlichkeitsstrukturen** tragen das ihre zu unangemessener psychischer Reaktivität bei.

Tauchunfälle geschehen nicht häufig, haben jedoch bei Auftreten nicht selten einen dramatischen Charakter und sind oft auch lebensgefährlich. Oft wird es vernachlässigt: Tauchen findet in einem für den Menschen fremden Element statt!

Psychische Stabilität ist für die eigene Tauchsicherheit entscheidend. Und sie garantiert uns jeweils auch unser **Tauch-Vergnügen**. Wahrscheinlich gibt es nicht wenige TaucherInnen, auch gute, die mit einiger Verkrampfung und gewisser Unsicherheit tauchen und daher weniger Freude erleben können als dies ohne Unsicherheiten möglich wäre. TauchlehrerInnen berichten gern davon (z.B. Rahimi, 2002). **Subtile Ängste sind nun nicht die wichtigsten Aspekte der primären Tauchunfall-Verhütung.** Subtile Ängste sind aber für die psychologische Prävention vor allem aus einem **sekundären**, nicht weniger bedeutendem Interesse wichtig: Denn Unsicherheiten und Ängste sind ein möglicher Grund, dass **die Erfahrung von Flow, die in sich schon erfüllend ist, weniger häufig, weniger stark oder gar nicht auftreten kann.** Daher kann die Wahrscheinlichkeit steigen, dass gern ein besonderes »Highlight« während des Tauchens gesucht wird, was im Falle des Zusammenkommens einer mangelnden Gruppendisziplin und des sensation seeking zu (un-) vorhersehbaren Unfällen durch unangemessene psychologische Reaktivität führen kann oder, bei toxischen Bedingungen, zu nicht mehr handhabbaren physiologischen Reaktionen bei einem oder mehreren TaucherInnen.

Diese und weitere Gründe sprechen für ein angemessen sorgfältiges – nicht jedoch übertrieben ängstliches! – **Betrachten der aktuellen individuellen psychologischen Ausgangslage.** Dies ist meines Erachtens gerade auch daher von Bedeutung, da wir heute von einer Situation ausgehen, in der das Tauchen ein **Massen-Sport für Alle** geworden ist.

Wie auch bezüglich der Entwicklung und Beachtung eines **individuellen medizinischen Grundgefühls** haben wir daher

Weitere Informationen:

Praxis Psychosophia® · Lic. phil. Clemens M. Breitschaft · Postfach 4011 · CH-6002 Luzern
Telefon 041 210 15 19 · E-Mail info@psychosophia.ch · Homepage www.psychosophia.ch

ebenso **unser psychologisches und psychosomatisches Wohlbefinden zu befragen** bevor wir einen Tauchgang planen! Für die Tauchgruppe und den einzelnen Tauchpartner ist es unmöglich, Einschätzungen für andere vorzunehmen.

Solche Grund-Befinden müssen aber **eingeeübt, bewusstseinsklar** als wahrnehmbarer Fakt, **dialogfähig** und **im sozialen Raum verfügbar sein**, sozialen Druck aushaltend!

Die Unterstützung der **individuellen Abklärung der psychologischen Tauch-Tauglichkeit** betrifft daher auch den Sportarzt und Sportpsychologen, bzw. den Taucharzt und Tauchpsychologen. Wird sie unterlassen, entspricht dies aus der Sicht der Unfallprävention des Tauchsportes einem diagnostisch-heilkundlichen Kunstfehler. Denn abzuklären sind einerseits psychologische Themen wie **Ängste** – Existenzängste sowie phobische Ängste wie Klaustrophobien, und auch die nicht einfach zugängliche **Überprüfung des Umgangs mit möglicherweise real auftretenden Schwierigkeiten**. Ferner sind **Hinweise** wichtig, **dass es entsprechende »psychologische Trainings«** gibt, die immer im Vorfeld auf lange Zeit zu absolvieren sind: Psychotherapie, Autogenes Training, Meditation, philosophisches Herangehen an angstvoller Themen, mentales Training, etc. Auch das Vorhandensein von **Stress sowie der individuelle Umgang mit Stress, aktuell und tauchspezifisch**, sind gemeinsam zu erwägen. Denn das Tauchen erfordert eine erhöhte Aufmerksamkeit, was in Verbindung mit unvorhergesehenen Ereignissen, aufregenden Erlebnissen und weiteren Aktivitäten (Filmen, Photographieren, Übungen) zu starker körperlicher und psychischer Beanspruchung führen kann. Mindestens sollte der Taucher davon persönlich zugängliche Kenntnisse haben und seinen psychovegetativen Zustand ab und zu überprüfen (können!).

Voraussetzung der klaren Wahrnehmung innerpsychologischen Geschehens ist eine **ausreichend ausgebildete Introspektionsfähigkeit und Achtsamkeit**. Dies bedarf, wie auch die **Beachtung der eigenen psychologischen Grenzen** und der **Autonomie**, der längeren vorbereitenden Einübung.

Daher das **Fazit aus tauchpsychologischer Sicht**: Bezüglich der wichtigen individuellen psychologischen Prävention von Tauchunfällen ist eine **längere, vorhergehende Praxis der Selbstbeobachtung und Geistesschulung Voraussetzung**.

Das betrifft nicht nur Aspekte der **Persönlichkeitsstruktur** und der Persönlichkeitsschulung – wie etwa im Falle des sensation seeking –, sondern auch bezüglich möglicher **emotionalen**

Schwierigkeiten, psychologischen und psychosomatischen Instabilitäten wie Ängsten, Stress u.a.

Das beinahe unlösbare **Problem** ist hierbei die individuelle **Motivation**, bekannt im gesamten Bereich Präventionsarbeit der Gesundheitspsychologie und -medizin: Viele Menschen wollen meistens **»einfach nur tauchen«** und eventuell gerade nicht vorgängig eine persönliche Schulung auf sich nehmen. Aus fachlicher Sicht – präventionsmedizinischer und -psychologischer – ist aus diesem Grunde **umso deutlicher und unermüdlich darauf hinzuweisen**, dass eine individuelle Schulung – nach erfolgter Abklärung – notwendig sein könnte; und setzt voraus, dass sich die Berater auch selbst schulen...!

Nicht nur **technisch**, sondern auch **psychologisch eingeeübte Umgang mit realen Schwierigkeiten und solchen aus problematischen individuellen Persönlichkeitsstrukturen**, ist wichtig. Fehlt er, muss von verantwortlicher ärztlicher und psychologischer Seite darauf hingewiesen werden. Ein solcher Hinweis scheint mir besonders wichtig, da einmal mehr die **Autonomie** und damit auf die **Selbstverantwortung** für sich und die **soziale Verantwortung** für die Tauchpartner betont wird. Beides kann im Falle auftretender Tauchunfälle Leben retten und tödliche Unfälle verhindern!

Eine Garantie freilich kann dafür nicht gegeben werden. **Die Wahrscheinlichkeit** unbedachten, gefährlichen Handelns sowie unbeachteter vorgängiger persönlicher Bedingungen, die mit einem – bestimmten oder allgemeinen – Tauchgang nicht vereinbar gewesen wären, **sinkt jedoch mit dem Beginn und der Festigung eines individuellen Trainings** zur achtsamen und selbstverantwortlichen Schulung der Wahrnehmung und Veränderung von psychologischen und psychosomatischen Zuständen sowie persönlicher Strukturen und der adäquaten Beachtung eigener Grenzen. **Denn anders als durch individuelle – geleitete oder autodidaktische – persönliche Schulung** kann der Faktor »Menschliches Versagen durch unangepasste psychologische Reaktion« nicht angegangen werden zur, wie es Holzapfel ausdrückt, »Herabstufung der Risikosituationen auf ein niedrigeres subkortikales Niveau«.

Der mögliche Vorteil, wenn wir Fachkräfte aufgrund des Wunsches nach Tauchen auf die Notwendigkeit individueller psychologischer Schulung hinweisen, ist: Die dadurch vielleicht vorhandene Motivation und die mögliche persönliche Einsicht in diese Notwendigkeit sowie aufgrund der Tatsache, dass eine solche Persönlichkeitsschulung **nicht nur für das Tauchen, sein Vergnügen und die Tauch-Unfallprävention hilfreich ist, sondern letztlich für die gesamte Lebensgestaltung**.

Weitere Informationen:

2