

Tauchen als Therapie



**Selbstständige Arbeit an der Fachmittelschule,
Kantonsschule Wattwil**

**Lehmann Noemi
Anemonenweg 6, 8873 Amden**

Betreuungsperson: Prof. Dr. Roger Eugster-Ulmer

Oktober 2014

Vorbemerkung

In den Texten meiner Arbeit wurde aufgrund der besseren Lesbarkeit auf die gesonderte Nennung der weiblichen Form verzichtet. Die Ausführungen gelten sowohl für männliche und weibliche Personen.

Inhalt

1. Vorwort	3
2. Einleitung.....	3
3. Therapie.....	4
3.1 Definition.....	5
4. Erlebnispädagogik	5
4.1 Definition.....	5
4.2 Ziele der Erlebnispädagogik.....	6
4.3 Das Erlebnispädagogische Konzept nach Kurt Hahn.....	8
5. Weshalb eignet sich Tauchen als Therapie?.....	12
6. Was sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie unter Wasser?	15
7. Anwendungsbereiche des Tauchens als Therapie	17
7.1 Beispiel von einem Patienten mit einer Querschnittlähmung.....	17
8. Medizinische Trainingstherapie	18
9. Erlebnisbericht.....	18
10. Interview.....	22
11. Schlussfolgerung.....	24
12. Dank.....	25
13. Literaturverzeichnis.....	26
13.1 Benutzte Literatur	26
14. Bildnachweis.....	27
15. Selbstständigkeitserklärung	28
16. Anhang.....	29

1. Vorwort

Vor etwa drei Jahren habe ich ein neues Hobby angefangen, das Tauchen. Wie ich zu diesem Hobby gekommen bin, ist einfach zu beantworten. Meine Eltern haben beide schon früh mit dem Tauchsport begonnen, und so haben sie meinen Bruder und mich ebenfalls dazu inspiriert. Im September 2013 wurden wir zum ersten Mal auf unsere Selbstständige Arbeit, die wir im nächsten Jahr schreiben sollen, aufmerksam gemacht und in das Thema eingeführt. Anschliessend setzte sich unsere Klasse mit möglichen Themen für unsere Arbeiten auseinander. Für mich war es nicht einfach ein passendes Thema zu finden. Mir schwirrten viele Ideen im Kopf herum. Ich versuchte jedoch, mein Thema irgendwie mit meinem Hobby Tauchen verbinden zu können. Nach langem Überlegen habe ich mich für das Thema "Philosophische Aspekte des Tauchens" entschieden. Einen Monat vor den Sommerferien musste ich meine Betreuungsperson wechseln, weil diese seit August 2014 nicht mehr an der Kantonsschule Wattwil unterrichtet. Ich machte mir erneut intensive Gedanken über ein potenzielles Thema. Für mich war aber klar, dass dieses ebenfalls etwas mit dem Tauchsport zu tun haben soll. Nach einigen Gesprächen mit meinem neuen Betreuungslehrer wurde aus dem alten Thema "Philosophische Aspekte des Tauchens" das neue Thema "Tauchen als Therapie". Dieses Thema führe ich ebenfalls im Fach Philosophie aus.

2. Einleitung

Erstmals musste ich mir meine Zielsetzungen überlegen und formulieren. Eine der ersten Fragen war, was eine Therapie genau ist. Demnach wollte ich den Begriff "Therapie" im Rahmen meiner Arbeit definieren und klären. Ausserdem interessierte mich, weshalb sich gerade das Tauchen als Therapie eignet und welches die Anwendungsbereiche der Tauchtherapie sind. Daraus stellte ich mir eine neue Frage. Mein Ziel war herauszufinden, welche Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie wichtig sind. Zudem strebte ich genauere Untersuchungen des Tauchens als Therapie im Rahmen der Erlebnispädagogik sowie in der medizinischen Therapie an.

Damit ich diese Ziele erfüllen und meine Fragen beantworten konnte, war es wichtig, sehr viele Informationen zu beschaffen. Als ich nach Literatur suchte, musste ich feststellen, dass es keine Bücher zu meinem Thema gibt, weil die Therapie in der Form des Tauchens noch ziemlich neu ist. Da ich mein Hobby im Tauchclub "Fridli Divers Glarnerland" praktiziere, schrieb ich allen Mitgliedern im Verein eine Mail und schilderte dabei mein Thema, meine Probleme in Bezug auf die fehlende Literatur und bat sie um Unterstützung. Von den ca. 50 kontaktierten Personen des Tauchclubs erhielt ich lediglich von zwei Personen eine Rückmeldung. Diese konnten mir jedoch nicht explizit helfen, weshalb ich intensiv im Internet recherchierte und danach Personen kontaktierte, welche eine professionelle Tauchtherapie anbieten und das nötige "Know-how" dafür haben. Von diesen Personen erhielt

ich einige positive Rückmeldungen. Sie boten mir ihre Hilfe an und gaben mir Informationen zu meinem Thema. Zusätzlich bekam ich von einigen Institutionen eine Einladung, um Tauchen als Therapie eins zu eins und mit eigenen Augen beobachten zu können. Ich nahm diese Einladung mit Vergnügen an und besuchte den "Handicap Tauchclub Vorarlberg". Über diesen Besuch erfahren Sie in meinem Erlebnisbericht noch mehr. Da ich in meiner Arbeit auch über die Tauchtherapie mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen schreibe, suchte ich eine Institution, welche die Tauchtherapie in dieser Form anbietet und fand sie schliesslich auch. Leider war das Interesse ihrerseits sehr gering. Es wurden Termine verschoben und abgesagt, weshalb schliesslich der Besuch nicht stattfinden konnte.



Abb. 1: Die Tauchtherapie (in Anlehnung an anonym, 16.10.2014)

3. Therapie

3.1 Definition

Tagtäglich wird überall auf der Welt therapiert. Ich kann mir vorstellen, dass die meisten Menschen irgendwann einmal in einer Therapie waren. Ich beispielsweise war in der Physiotherapie, um meine Rückenmuskulatur zu stärken. Eine der unbekanntesten Therapien ist wahrscheinlich die Tauchtherapie. Dies gerade wohl deshalb, weil sie noch ziemlich neu und nicht weit erforscht ist. Doch wie lässt sich "Therapie" überhaupt definieren?

Therapie wurde vom griechischen Wort "therapaia" abgeleitet, was so viel bedeutet wie "Dienen". Das Ziel einer Therapie ist es, die Psyche und Physis eines Menschen nach einer Krankheit, einem Unfall oder nach einer Behinderung wieder herzustellen. Man kann jedoch erst von einer Therapie sprechen, wenn ein Therapeut indirekt oder direkt auf einen Patienten einwirkt. Dabei ist die Kommunikation zwischen Therapeut und Patient sehr wichtig. Nur so kann optimal auf die Bedürfnisse des Patienten eingegangen werden. Eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie ist die korrekte Diagnose. Nach Vorliegen einer detaillierten Diagnose kann eine Krankheit mit den richtigen Mitteln behandelt werden. Wie oben bereits erwähnt, gibt es verschiedene Arten von Therapien. Diese sind beispielsweise die Physiotherapie, Psychotherapie, Bewegungstherapie, Tanztherapie oder eben die Tauchtherapie. In der Tauchtherapie ist jedoch auch die Bewegungstherapie enthalten. Denn die Bewegung unter Wasser und in der Schwerelosigkeit ist beim Tauchen ein wichtiger Bestandteil.¹

Wenn man diese Definition nun mit der Tauchtherapie vergleicht, so lässt sich feststellen, dass für einen Patienten unter Wasser immer ein Therapeut dabei sein muss, welcher die Übungen mit der an der Tauchtherapie teilnehmenden Person zusammen ausführt.

4. Erlebnispädagogik

4.1 Definition

Die Erlebnispädagogik ist ein Fachgebiet der Pädagogik, welche bei Kindern und Jugendlichen angewendet wird. Sie befasst sich vor allem mit dem Lernen und der Entwicklung im und am Leben, an Körper, Geist und Seele. Damit dies erreicht werden kann, wird vor allem ein erlebnisreiches Medium genutzt, wie beispielsweise die Natur. Beim Tauchen sind dies demnach das Wasser und die ungewohnten Umweltbedingungen. Die Grundidee der Erlebnispädagogik basiert auf dem Leitsatz "learning by doing" (Runge K, 30.06.2014). Dies bedeutet, dass nicht diskutiert wird, sondern das Lernen in

¹Quellen: anonym, 27.06.2014
anonym, 29.06.2014

der Form der praktischen Anwendung erfolgt. Die dadurch gewonnenen erkenntnisreichen Erfahrungen werden nicht nur allein, sondern oftmals in einer Gruppe erlebt.

Vom Kindergarten oder von der Schule kennen wir alle die festgelegten Regeln und Gruppennormen. Dadurch wird die Selbstentwicklung des Kindes / des Jugendlichen eingeschränkt. Regeln sind gerade in einer grösseren Gruppe (wie zum Beispiel in einer Schulklasse) wichtig. Doch diese Grundsätze können die Selbstentwicklung des Kindes beeinträchtigen. Damit die individuelle Entwicklung eines Kindes oder eines Jugendlichen umfassend verlaufen kann, sollen und müssen Regeln und Strukturen während gewissen Zeitperioden an zweiter Stelle stehen. In diesen Phasen entdecken und erfahren junge Menschen oftmals ihre eigenen und noch unbekanntes Fähigkeiten.

Die Natur muss nicht von Anfang an als erlebnispädagogisches Medium genutzt werden, denn die Bandbreite der Erlebnispädagogik ist weit und wo man sie ausübt, ist grundsätzlich egal. Es beginnt mit Spielen im Haus und kann sich bis hin zu Höhlenexpeditionen, Reiseprojekten, Campieren, Klettern und eben auch Tauchen erstrecken.²

4.2 Ziele der Erlebnispädagogik

Wie oben schon erwähnt, geht es in der Erlebnispädagogik auch um die konkreten und gemeinsamen Erfahrungen in einer Gruppe. Dabei soll das kooperative Verhalten innerhalb einer Gruppe gefördert werden. Den Kindern und Jugendlichen muss bewusst werden, dass jedes Mitglied die Gruppe trägt und jeder von jedem abhängig ist. So entstehen Gleichberechtigung sowie Verantwortung. Daraus resultiert, dass jeder mit den Konsequenzen der eigenen Verantwortung umzugehen lernt.

Ein weiteres Ziel der Erlebnispädagogik ist, ein besseres und positives Körpergefühl zu entwickeln. Kinder und Jugendliche können durch neue Erlebnisse ungewohnte Bewegungsmöglichkeiten entdecken. Dadurch wird der Körper weiterentwickelt und individuell gefördert.

In der Pubertät wissen viele Jugendliche nicht, was mit ihrem Körper passiert. Die Erlebnispädagogik und die Entwicklung des positiven Körpergefühls können deshalb für die Jugendlichen eine grosse Unterstützung sein, um ihre persönlichen Grenzen zu erfahren.

Die Verbesserung der Selbsteinschätzung ist ein weiterer Aspekt der Erlebnispädagogik. Die Aufgaben werden so gestaltet, dass die Bewältigung erstmals unmöglich scheint. Bei der Überwindung und Bewältigung einer solchen Aufgabe entdecken die Kinder und Jugendlichen eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten, deren Entwicklung beim Tauchen sehr gut sichtbar ist. Vielleicht haben einige etwas Angst, bevor sie in eine neue Welt eintauchen. Wenn diese Angst einmal überwunden wird, ist die betroffene Person um eine Erfahrung reicher, was das Selbstwertgefühl steigert.

² Quelle: Runge, 30.06.2014

Die Erlebnispädagogik wird häufig auch bei Mobbing-Opfern eingesetzt. Durch Mobbing sinken das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein. Mit erlebnispädagogischen Aufgaben können die durch Mobbing beeinträchtigten Fähigkeiten einer Person gezielt wiederhergestellt werden. Erfolgserlebnisse können so das Selbstbewusstsein wieder stärken.

Es ist jedoch nicht immer so, dass eine erlebnispädagogische Aktion Erfolge bringt. Es kann auch sein, dass die Gruppe ein Ziel nicht erreicht, oder dass vieles schief läuft. Aber auch dies ist eine Erfahrung. Aus diesem Scheitern entstehen häufig Frustrationen und Aggressionen. Diese sollen jedoch aufgenommen und gemeinsam abgebaut und verarbeitet werden. Ausserdem muss klar gemacht werden, dass jeder Mensch das Recht auf Frustration und Aggression hat. Aus jeder Frustration soll eine neue Motivation entstehen.³



Abb. 2: Tauchen als Erlebnispädagogik (in Anlehnung an anonym, 16.10.2014)

³Quelle: Runge, 30.06.2014

4.3 Das erlebnispädagogische Konzept nach Kurt Hahn

Kurt Hahn war ein deutscher Pädagoge, der von 1886 bis 1974 gelebt hat. Er gilt als einer der Begründer der Erlebnispädagogik. Kurt Hahn verfolgte unter anderem das Ziel: "Die Erziehung und charakterliche Formung von Menschen" (anonym, 30.06.2014). Er stellte in der Gesellschaft zunehmende Defizite fest, was ausschlaggebend für die Verfolgung seines Zieles war.

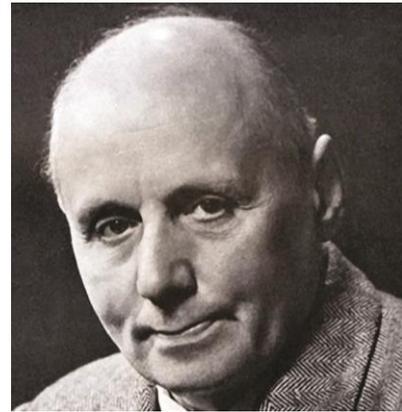


Abb. 3: Kurt Hahn (in Anlehnung an anonym, 16.10.2014)

Kurt Hahn beklagte namentlich die folgenden vier Punkte:

- "Mangel an menschlicher Anteilnahme: Er bemängelte, dass in Folge von Stress und des modernen Lebens eine Oberflächlichkeit herrscht, die den Menschen gleichgültig werden lässt. Diese Schnelllebigkeit führt zu einer Anonymität, die es erlaubt nicht hinzusehen, was gleichbedeutend mit dem Verlust der persönlichen Verantwortung ist. Hahn nannte das 'den Feind des guten Willens'.
- Mangel an Sorgsamkeit: Der zunehmende Verlust an Konzentration, Ausdauer und Kreativität geht einher mit dem Verlust des praktischen-handwerklichen Könnens.
- Mangel an körperlicher Tauglichkeit: Wiederum ist das moderne Leben der Auslöser dieser Mangelercheinung. Deutlich werden die Symptome durch Verweichlichungstendenzen (ursprünglich von Konrad Lorenz), unnatürliche Lebensweise und mangelnde Disziplin gegenüber Rauschmitteln.
- Mangel an Initiative und Spontanität: Durch die mangelnde Möglichkeit Erfahrungen zu sammeln, wird das Handlungs- und Erlebnisfeld gravierend eingeschnitten. Gleichzeitig nimmt die Reizüberflutung durch Medien zu. Hahn nannte dies die 'Spektatoritis'. Es umschreibt das Fehlen sozialer Erfahrungen, wodurch gleichzeitig das Erfahren aus zweiter Hand steigt." (anonym, 30.06.2014)

Das Heilmittel von Kurt Hahn gegen diese Mängel war die Erlebnistherapie bzw. die Erlebnispädagogik. Der Kern dieser Erlebnispädagogik sollte dabei ein "kurzzeitpädagogisches, erlebnisorientiertes, naturbezogenes Konzept" (anonym, 30.06.2014) sein. Dieses Programm nannte man auch "Outward-Bound" (ebd., 30.06.2014). Outward-Bound ist ein Begriff der Seefahrt und beschreibt den Zustand eines Schiffes. Dieses Schiff wurde mit allem notwendigen Material beladen, damit es für die grosse Fahrt bereit war. Hahn verglich dieses Schiff mit Kindern und Jugendlichen und nutzte es als Vorbereitungsprinzip für das Leben junger Menschen.

Damit Hahn die Vorbereitungen machen konnte, nutzte er verschiedene Elemente der Charakterbildung und erstellte daraus ein Konzept, welches nach Kurt Hahn wiederum vier Punkte umfasste:

- "Körperliches Training: Hahn nutzt das körperliche Training zur Selbstentdeckung, dem Auseinandersetzen mit den eigenen Grenzen und der Selbstüberwindung. Er wollte keine Spitzenleistungen fördern, sondern einen allgemeinen Grad an Fitness erreichen. Hierbei orientierte er sich an dem schwächsten Mitglied der Gruppe.
- Expedition: Die Expedition stellt eine mehrtägige Herausforderung dar, bei dem das Medium Natur im Vordergrund steht. Hierbei ist der Teamgeist ebenso erforderlich wie das Alleinsein. Sinn ist es u.a. zu erfahren, welchen Stellenwert der Mensch in der Natur hat.
- Projekt: Hierbei verfolgt Hahn einen ganzheitlichen Ansatz. Zum einen zeichnet sich ein Projekt aus dem Planen, Durchführen und Kontrollieren aus, zum anderen aus dem Ansprechen verschiedener Sinnesbereiche um die Intensität der Erfahrungen zu erhöhen. Dazu zählt der kognitive, affektive und der psychomotorische Bereich (salopp: mit Kopf, Herz und Hand). Das erwähnte ganzheitliche Durchführen beinhaltet implizit, dass ein Projekt als abgeschlossene Einheit definiert wird. Das Ergebnis soll deutlich als solches erkennbar sein und der Gruppe zugeordnet werden können.
- Dienst am Nächsten: Damit stellte Hahn fest, dass die Pädagogik der Friedenserziehung ein grossartiges Feld ist, um Erfahrungen zu sammeln. Dabei stellt er folgende Thesen auf:
 1. Retten zeigt die stärkste Dynamik, nicht der Krieg.
 2. Retten befriedigt den Drang, sich zu bewähren.
 3. Junge Menschen sind lebhafter als Erwachsene.
 4. Heranwachsenden muss ein Aktionsfeld geboten werden." (anonym, 30.06.2014)

Bei Betrachtung dieser vier Elemente fällt auf, dass der Tauchsport jeden dieser einzelnen Punkte erfüllt. Durch Tauchen betätigt man sich körperlich, entdeckt seinen Körper neu und geht an seine Grenzen. Da sich unter Wasser jeweils eine oder mehrere Personen an der Seite des Tauchers befinden, wird der "Dienst am Nächsten" erfüllt. Denn beim Tauchen wird geholfen, wenn irgendwelche Probleme auftreten. Unter Wasser findet zudem auch eine Expedition statt. Eine neue Welt wird entdeckt und es wird gelernt, welches die "Dos and Dont's" in dieser neuen Umgebung sind. Die Erlebnispädagogik unter Wasser zeigt sich also als geeignet und hilft heranwachsenden, jungen Menschen ihre Entwicklung zu überstehen.

Zum einen zeichnen die folgenden drei Komponenten das Hahn'sche Konzept aus:

- "Erlebnis und die damit verbundene Selbsterfahrung: Hahn nutzte den hohen Lernwert des Faktors Erlebnis, wobei er sich das Motto 'verstehen ist nicht ohne Erleben wirklich' (vivens

sum) zum Leitspruch machte. Er ging davon aus, dass die Erlebnisintensität eng mit dem Erinnerungseffekt verbunden ist. Das heisst, je tiefgreifender das Erlebnis, desto grösser der Erinnerungseffekt, desto grösser der Lerneffekt. Die Aktion und die darauffolgende Reflexion führen dabei zur Bewusstseinsänderung. Weiterhin ist davon auszugehen, dass Erfahrung Sicherheit gibt. Diese Sicherheit bezieht sich zum einen darauf, dass auf einen Erfahrungsschatz bezüglich der erlebten Situation zurückgegriffen werden kann. Des Weiteren wirkt sich diese Erfahrung auch auf eine bessere Selbsteinschätzung aus.

- Gemeinschaft: Zielsetzung eines mehrtägigen Programms ist es, ein Team zu werden. Dabei wird der soziale Umgang geschult, Verantwortung und Vertrauen werden gegeben und erfahren, Sozialisationseffekte der Gruppe genutzt (eine Gruppe kann sich selbst erziehen).
- Natur: Die Natur als vollkommene Ernstsituation. Hier ist nichts simuliert, sondern jedes Verhalten muss bewusst ausgeführt werden. Die Umgebung stellt dabei eine perplex Situation dar, die neuartig, unvertraut und zunächst unmöglich erscheint. Die Natur wird zum Lernmedium und Raum, um sich zu bewegen und zu handeln. Die Natur bietet dazu die notwendige Authentizität, die bei jeglichem Tun und Handeln die notwendige Ernsthaftigkeit fordert." (anonym, 30.06.2014)

Zum anderen werden aber auch die drei nachfolgenden Punkte als zunehmend wichtig erachtet:

- "Individuelle: Eigeninitiative, Selbstvertrauen, Selbstreflexion, Körpererfahrung, Ausdauer, Selbstwertgefühl, Selbstachtung, Umgang mit Ängsten, eigene Grenzen kennenlernen und u.a. Kreativität.
- Soziale: Teamfähigkeit, Kooperation, Kommunikation, Konfliktfähigkeit, Verantwortung, Lernen voneinander und miteinander, Rücksichtnahme und u.a. Vertrauen.
- Materielle: Erste Hilfe, Segeln, Bergsteigen oder handwerkliche Fähigkeiten." (anonym, 30.06.2014)

Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass diese Punkte beim Tauchen ebenfalls vorhanden sind. Die Erlebnisse, die unter Wasser stattfinden, sind etwas Einmaliges. Jedes Mal, wenn ich tauchen gehe, entdecke, erlebe und erfahre ich etwas Neues. Das Schöne daran ist, dass ich solche Erfahrungen selbst machen darf und mir niemand diese positiven Erinnerungen wegnehmen kann.

Ich werde nie wieder diesen Augenblick vergessen, als ich mich und meinen Körper in der Schwerelosigkeit zum ersten Mal wahrgenommen habe. Ich konnte mich plötzlich ganz anders und frei bewegen. Ich habe meinen Körper und dessen Fähigkeiten neu entdeckt, meine Grenzen ausgetestet und Ängste unter Wasser überwunden.

Tauchen ist eine Sportart, die gemeinsam ausgeführt wird. Wir Taucher sagen oft, dass wir alle zusammen eine grosse Familie sind. Jeder ist willkommen, keiner wird ausgeschlossen und alle helfen sich gegenseitig. Dadurch werden der soziale Umgang und die Teamfähigkeit gefördert. Dem Partner vertrauen zu können ist beim Tauchsport sehr wichtig. Unter Wasser liegt das Leben einer Person nicht nur in den eigenen Händen, sondern auch in den Händen eines anderen.

Das Hahn'sche Konzept ist heutzutage gefragter denn je. Bei der Umsetzung dieses Konzeptes ist jedoch zu beachten, dass man niemanden zu etwas zwingt. Jede und jeder soll über die Teilnahme an einer Aktivität selbst bestimmen können. Diese Selbstbestimmung ist ein wesentlicher Bestandteil der Pädagogik. Die Erlebnispädagogik soll auch kein Abenteuerprogramm darstellen, sondern ist ein pädagogisches Konzept, welches sich das Erlebnis schliesslich zu Nutzen macht.⁴

Zu guter Letzt habe ich mir noch ein Zitat von Kurt Hahn ausgesucht, welches meine Ausführungen ein wenig zusammenfasst: "Plus est en vous! - In euch steckt mehr" (anonym, 02.07.2014). Dieses Zitat will uns sagen, dass wir an uns selbst glauben müssen und Selbstvertrauen haben sollen. Oftmals wissen wir Menschen nicht, wozu wir fähig sind und sein könnten. Mit der Erlebnispädagogik können diese Fähigkeiten entdeckt werden und wir sehen selbst ein, dass in uns mehr steckt als angenommen. Dieses Zitat von Kurt Hahn finde ich einen geeigneten Leitspruch, um erlebnispädagogische Aufgaben zu meistern. Diese Aufgaben sind häufig auch mit Angst verbunden. Die Angst zu überwinden ist leichter gesagt als getan. Auch ich fürchtete mich anfangs vor dem Sprung ins Wasser und dem Eintauchen in eine neue, unbekannte Welt. Sie war auch nicht gleich nach dem ersten Tauchgang verschwunden, doch sie wurde gemindert. Mittlerweile hat sich die Angst in Freude umgewandelt, da ich durch die Überwindung erfahren habe, welche unbekannteren Fähigkeiten in mir und meinem Körper stecken. Ausserdem sollte man den Glauben an sich selbst nie verlieren und nicht gleich aufgeben, wenn etwas nicht klappt. Misserfolge und der Umgang damit sind ebenso Lernprozesse im Leben. Das Meistern einer Aufgabe, die Überwindung der Angst und die Entdeckung der körpereigenen Fähigkeiten lassen sich mit dem Erklimmen eines Berges vergleichen. Klettert man an den steilen Klippen und Felsen hoch, kommt irgendwann eine erste Plattform, an welcher man sich ausruhen kann. Das Entscheidende dabei ist, dass man genau nach einer solchen Ruhepause weiter hochklettert. Bei Fehlschlägen sollte auf eine andere Art und Weise erneut versucht werden die Felsen zu bezwingen. Damit dies klappt, sollte man sich Hilfsmittel als Unterstützung besorgen, z. B. ein festes Seil und einen Kletterhaken. Durch diese Stütze wird neue Kraft geschöpft, um weiter zum Gipfel klettern zu können. Es ist ein stetiger Anstieg, doch oben am Gipfel hat man eine tolle Aussicht.

⁴ Quelle: anonym 2, 27.06.2014

5. Weshalb eignet sich Tauchen als Therapie?

Um diese Frage beantworten zu können, musste ich mir die Informationen von Personen besorgen, welche in der Tauchtherapie tätig sind. Frau Anke Hengelmolen-Greb und Herr Sebastian Zink bieten diese Form der Therapie an, jedoch auf unterschiedlichen Ebenen. Frau Anke Hengelmolen-Greb taucht vor allem mit Patienten mit einem Handicap. Dies sind Handicaps wie Querschnittlähmung, Parkinson, neurologische Schwierigkeiten und viele mehr. Herr Sebastian Zink ist Sozialpädagoge und taucht mit schwererziehbaren Kindern und Jugendlichen. Die Wirkung auf beiden Ebenen ist unterschiedlich aber auch vergleichbar.

Ich beginne mit den Menschen, welche an einem Handicap leiden.

Die Schwerelosigkeit, wie man sie im Wasser erlebt, hat zur Folge, dass Bewegungen ausgeführt werden können, die mit der Schwerkraft nicht oder weniger möglich sind. Die Muskelspannungen lassen nach und so wird das Bewegen der Arme oder Beine einfacher, da man praktisch keine Kraft dafür aufwenden muss. Manche Menschen sind infolge einer Krankheit nicht mehr im Stande, eine selbstverständliche Bewegung an Land auszuführen. Solche Bewegungen können durch die Schwerelosigkeit unter Wasser wieder möglich sein. Durch die stetige Wiederholung dieser Bewegungen werden die Muskeln wieder aktiviert. Der Patient ist demzufolge in der Lage etwas selbstständig zu bewältigen, was einen enormen Aufschwung für die Psyche und das Selbstwertgefühl auslöst.

Durch das stetige Training werden die Bewegungsabläufe im Gehirn abgespeichert und können an Land umgesetzt und ausprobiert werden. Der Patient kann beispielsweise eine Faust öffnen und schliessen und die Finger können für Malen, Schreiben und weitere kleine Aufgaben eingesetzt werden. Dies muss aber nicht nur durch die Schwerelosigkeit so sein, es könnte auch der Druck unter Wasser sein, der auf den Körper einwirkt. Dies ist aber nur eine Hypothese und sollte in Zukunft untersucht werden.

In der Unterwasserwelt ist man mit sich und seinem Körper alleine. Fern von Stress, Sorgen, den alltäglichen Barrieren, Schmerzen und Einschränkungen. Man konzentriert sich auf sich selbst und auf das eigene Körperschema, was für die Wahrnehmungsprozesse sehr wichtig ist. Tauchen fördert zudem die emotionale Stabilität. Dies kann ich bezeugen, denn wenn ich nach einem Tauchgang aus dem Wasser steige, bin ich zufrieden, glücklich und fühle mich frei. Diese Freiheit ist so angenehm, dass ich dieses Gefühl auch längere Zeit nach dem Tauchgang noch spüre.

Die Tauchtherapie mit Personen, welche psychische Probleme aufweisen, ist bis jetzt noch sehr wenig erforscht. Deshalb kann nur angenommen oder vermutet werden, dass diese Form von Therapie bei solchen Menschen einen positiven Nutzen hat. Trotzdem kann der Tauchsport als Hobby erlernt werden. Jedoch muss sich die betreffende Person oder der Patient unter Wasser wohlfühlen. Eine

der obersten Regeln beim Tauchsport heisst: "Tauche nur, wenn du dich wohlfühlst". Deshalb soll und darf niemand gezwungen oder überfordert werden. Ausserdem muss jeder, der tauchen möchte, seine Tauchtauglichkeit beim Arzt untersuchen lassen.

Tauchen ist ein möglicher Sport für Menschen mit einem Handicap, da unter Wasser die Bedingungen für jeden Taucher gleich sind. Allenfalls müssen jedoch kleine Geräteanpassungen vorgenommen werden. Tauchen mit Handicap wird in dieser Form nicht automatisch als Therapie bezeichnet. Nach der Definition einer Therapie findet sie erst dann statt, wenn ein Therapeut auf den Patienten einwirkt. Doch auch ohne Therapeut wirkt sich das Tauchen positiv aus und kann Personen mit einem Handicap durch die oben genannten Gründe unterstützen. Zudem werden in Reha-Zentren ebenfalls immer häufiger Tauchtherapien angeboten.⁵

Die untenstehende Abbildung zeigt, wie die Bewegungen bei Menschen mit einem Handicap in der Schwerelosigkeit ausprobiert, gelernt, abgespeichert und schliesslich an Land abgerufen werden.

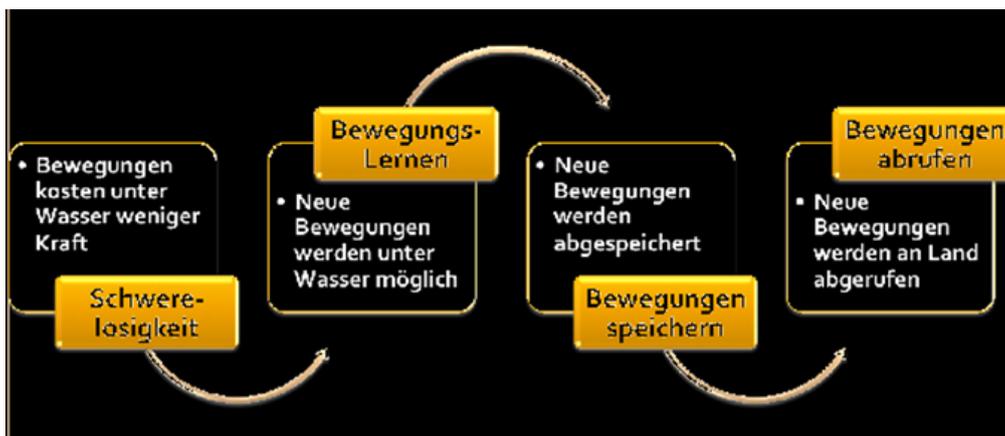


Abb. 4: Tonus Regulation (in Anlehnung an Hengelmolen-Greb, 04.10.2014)

⁵ Quelle: Hengelmolen-Greb, 03.07.2014

Schwer erziehbare Kinder und Jugendliche können unter Wasser nicht auf ihre gewohnten und eingeübten Verhaltensmuster bzw. Abwehrstrategien zurückgreifen. Sie können nicht reden oder streiten. Das Umfeld, in welchem sie sich erstmals befinden, ist bedrohlich und sie müssen sich den neuen Bedingungen anpassen. Der Sinn des Lernens unter Wasser leuchtet sehr schnell ein. Es wird ihnen bewusst, was mit dem Körper unter Wasser geschieht, warum man einen Lungenautomaten (Atemregler) benutzen muss oder den Druckausgleich machen sollte.

Einige Kinder und Jugendliche haben vielleicht ein Trauma erlitten und das Vertrauen in eine andere Person verloren. Unter Wasser geht es jedoch nicht ohne den Tauchpartner bzw. ohne das "Buddy-Prinzip". Das Buddy-Prinzip ist eine Art gegenseitiger Kontrolle, Absicherung und die Vermittlung der Tatsache, dass Tauchen zusammen und als Team ausgeführt wird. Man hat stets einen direkten Begleiter an seiner Seite. Durch dieses Buddy-Prinzip wird der Jugendliche schonend an sein eigenes Verantwortungsbewusstsein herangeführt. Eine weitere der obersten Regeln beim Tauchen lautet: "Tauche nicht alleine". Hieraus ergibt sich die Situation, dass sich das Kind oder der Jugendliche jemandem anvertrauen muss. Diese neue Erfahrung hebt das Selbstwertgefühl an. Auch das Wissen, wertvoll für den Tauchpartner zu sein, was in diesem Falle der Therapeut oder Tauchlehrer ist, macht die Kinder und Jugendlichen stark. Es wird eine Gleichberechtigung aufgebaut, denn jeder trägt unter Wasser auch eine Verantwortung für den Tauchpartner. Mit zunehmender Erfahrung sowie dem Besuch von Theoriekursen absolvieren die Kinder und Jugendlichen das Tauchbrevet und sind somit vollwertige, gleichberechtigte Tauchpartner. Verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche wollen ernst genommen werden. Diese Voraussetzungen sind beim Tauchsport erfüllt.⁶

Beim Vergleich dieser beiden Tauchtherapien (Tauchtherapie mit Personen mit Handicap und die Tauchtherapie mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen) lässt sich feststellen, dass die Schwerelosigkeit, Barrierefreiheit sowie die Entdeckung neuer Welten grossen Einfluss auf die Patienten ausüben.

Zum einen wird über den Körper auch die Psyche gestärkt und zum anderen über die Psyche der Körper. Dies bedeutet, dass bei Kindern und Jugendlichen mit auffälligem Verhalten durch das Einsetzen ihres Körpers auf den geschwächten Geist eingewirkt und mit dem Körper in Einklang gebracht wird. Dies geschieht dadurch, indem sie beispielsweise in eine andere Person oder eine unbekannte Umgebung Vertrauen aufbauen müssen. Bei Menschen mit einem Handicap wird durch den Geist der Körper beeinflusst. Durch die Konzentration ihres Geistes auf den Körper, können solche Menschen beispielsweise neue Bewegungen ausführen und so die Physis trainieren. Zur selben Zeit wird jedoch bei schwer erziehbaren Kindern auch der Körper und bei Menschen mit einem Handicap die Psyche gestärkt.

⁶ Quelle: Zink, 03.07.2014

6. Was sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie unter Wasser?

Damit eine Therapie unter Wasser erfolgreich verlaufen kann, braucht es einige Voraussetzungen. Dies ist aber nicht nur hier der Fall, sondern bei jeder anderen Therapie auch. Ich unterscheide bei den Voraussetzungen wieder zwischen verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen sowie Patienten mit einem Handicap.

Damit eine Therapie unter Wasser überhaupt stattfinden kann, sollte sich der Patient gerne im Wasser aufhalten, tauchen können und wie bereits erwähnt, muss jeder zuerst eine tauchmedizinische Untersuchung machen lassen. Mit der tauchärztlichen Untersuchung wird geprüft, ob der Patient ein gesundes Atmungssystem und ein stabiles Herz-Kreislaufsystem besitzt. Ebenso müssen die starren Schädelhöhlen voll funktionstüchtig sein. Bei Beschwerden wie Asthma und starken Allergien ist vom Tauchen jedoch eher abzuraten oder es ist ein Gespräch mit dem Tauchlehrer / Therapeuten und dem Arzt nötig.

Die Tauchtherapie muss eine gewisse Zeit dauern, damit der gewünschte Nutzen erzielt werden kann. Schwerelosigkeit und auch der Wasserdruck sollten einwirken können, damit Gefühle wie Freiheit, Geborgenheit und Ruhe entstehen können. Ausserdem soll das Tauchen kein Stress sein, sondern das Gegenteil bewirken.

Da jeder Mensch anders ist und individuelle Bedürfnisse hat, unterscheiden sich auch die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Tauchtherapie. Denn wie die zweckvolle Tauchtherapie gestaltet wird, kommt auf die Person, deren Beschwerden und Symptome an. Deshalb sieht eine Tauchtherapie mit einem Querschnittpatienten ganz anders aus als diejenige mit einem Schlaganfall- oder Schädel-Hirn-Trauma-Patienten.⁷

Die Voraussetzungen für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche sind grundsätzlich dieselben wie bei den Patienten mit einem Handicap. Hier gibt es aber noch Ergänzungen. Es ist wichtig, dass der Therapeut nicht alles macht, sondern die Kinder und die Jugendlichen in die Hände der Natur gibt. Denn die Natur bildet einen wichtigen Bestandteil des Lernprozesses in jungen Jahren. Der Therapeut sollte unter Wasser nur dann eingreifen, wenn das Leben des Tauchpartners bedroht ist oder sonstige Komplikationen auftreten. Erwachsene haben manchmal das Gefühl, sie müssten alles im Vorhinein wissen und möchten dadurch die Jugendlichen unter Wasser auf die richtige Spur leiten. Doch dies ist nicht immer die richtige Taktik. Kinder und Jugendliche müssen ihre Grenzen austesten und selber entdecken, wozu sie fähig sind. Wenn etwas schief geht, merken sie es selber und

⁷Quelle: Hengelmolen-Greb, 04.07.2014

machen es beim nächsten Mal anders. Diese Lernstrategie nennt sich auch "Trial & Error" (Hengelmolen-Greb, 02.07.2014). Auf Deutsch übersetzt heisst dies "Versuch und Irrtum". Diese Strategie gilt für alle menschlichen Lernprozesse, also für gesunde Menschen, aber auch für Menschen mit einem Handicap.

Ein gutes Beispiel dafür ist das Tragen von Flossen unter Wasser. Wenn Kinder und Jugendliche keine Flossen anziehen wollen, obwohl sie notwendig sind, so sollen sie nicht aufgehalten werden und ohne Flossen tauchen gehen. Sie werden selbst erfahren, weshalb Flossen wichtig sind und dass sie ohne das Tragen der Flossen unter Wasser nicht gut vorwärts kommen, sich nicht ausbalancieren können und plötzlich kopfüber im Wasser hängen. Aus dieser Erfahrung werden sie lernen und es beim nächsten Mal besser machen.

Für eine gelungene Therapie ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen, wie bereits erwähnt, ernst und als vollwertig genommen werden, denn genau das wollen sie. Wenn ihnen bewusst ist, dass sie unter Wasser ernst genommen werden, dann wirkt sich dies auch im Alltag aus. Das Selbstbewusstsein und auch das Selbstwertgefühl nehmen zu.⁸

⁸Quelle: Zink, 04.07.2014

7. Anwendungsbereiche des Tauchens als Therapie

Tauchen als Therapie eignet sich für verschiedene Krankheiten und Behinderungen. Ein ausschlaggebendes Merkmal dabei ist, dass ein Therapeut unter Wasser ist. Dieser gestaltet die auf den Patienten individuell zugeschnittene Therapie. Sebastian Zink hat mir erzählt, mit welchen Kindern und Jugendlichen er bereits tauchen durfte und Tauchtherapien durchgeführt hat. Dies waren Autisten, verhaltensauffällige Kinder, welche bereits ab dem achten Altersjahr die Tauchschule besucht haben. Ebenfalls tauchte er mit therapieresistenten Lernverweigerern und psychisch angeschlagenen Schülern.⁹

Anke Hengelmolen-Greb hat gute Erfahrungen mit neurologischen Patienten, z. B. mit Personen, welche einen Schlaganfall erlitten haben, gemacht. Sie tauchte ebenfalls mit Menschen, welche an Multiple Sklerose leiden. Multiple Sklerose ist eine entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, welche nicht vollständig geheilt, aber behandelt werden kann. Ebenfalls therapiert sie unter Wasser Patienten mit Muskelkrankheiten, beispielsweise Myasthenien. Myasthenie ist eine Muskelschwäche, die sich unter Belastung verstärkt und zu einer raschen Muskelermüdung führt. Wenn Nervenzellen in bestimmten Regionen des Gehirns kaputt gehen, spricht man von Parkinson. Die Kontrolle der Bewegung geht verloren und es treten die typischen Symptome wie Zittern, verlangsamte Bewegungsabläufe und Muskelsteifheit auf. Parkinson ist eine fortschreitende Krankheit, die ebenfalls unter Wasser mit Tauchen therapeutisch aufgegriffen wird. Zudem können auch Personen mit einem Schädelhirntrauma oder mit einer Querschnittlähmung das Tauchen ausüben, sei es als Hobby und / oder als Therapie.

7.1 Beispiel von einem Patienten mit einer Querschnittlähmung

Wie bereits erwähnt, wird unter Wasser auch die Querschnittlähmung therapiert. Je nach Art der Querschnittlähmung ist das Bewegen der Finger nicht mehr möglich. Ein querschnittgelähmter Patient von Anke Hengelmolen-Greb, dessen Namen nicht genannt werden soll, verletzte sich schwer und ist seitdem vom Kopf ab querschnittgelähmt. Als er die Tauchtherapie in Angriff nahm, konnte er zunächst seine Beine gar nicht bewegen und seine Arme nur ein kleines Stück heben. Durch die Schwerelosigkeit unter Wasser wurden mit ihm erstmals einfache Bewegungsabläufe geübt. Diese waren beispielsweise Bewegungsübergänge unter Wasser, wie auf den Fersen sitzen, stehen, sich drehen sowie bewegen der Arme und Beine. Nach nur zwei Tauchgängen konnte der Patient seine Arme an Land bis zu den Schultern hochheben. Das erscheint mir wie ein Wunder. Es zeigt wiederum, dass die Therapie unter Wasser durchaus eine effiziente und sinnvolle Behandlung ist.¹⁰

⁹ Quelle: Zink, 05.07.2014

¹⁰ Quelle: Hengelmolen-Greb, 05.07.2014

8. Medizinische Trainingstherapie

Durch die medizinische Trainingstherapie wird ein gezieltes körperliches Training durchgeführt, um Krankheiten zu behandeln und den Rehabilitationsprozess zu unterstützen. Durch die direkte Aufsicht eines Arztes oder Therapeuten können die Übungen korrekt ausgeführt und falsche Belastungen vermieden werden. Aus diesem Grund ist die Anwesenheit einer Fachperson sehr wichtig. In der medizinischen Trainingstherapie können verschiedene Prozesse im Körper trainiert werden, wie z. B. Mobilisation, Stabilisation, Kraft, Koordination, Herz-Kreislauf und viele weitere Dinge. Wenn man regelmässig das Fitnesscenter besucht und zusätzlich von einem Personal-Trainer betreut wird, so ist dies ebenfalls eine medizinische Trainingstherapie. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und es dient zur Prävention von allfälligen Krankheiten.

Im Tauchsport ist die medizinische Trainingstherapie ebenfalls zu finden. Durch die neue Welt, in welche man eintaucht, muss der Körper Bewegungen neu erlernen und diese koordinieren. Ausserdem kann die Fachperson für die Förderung der Koordination und der Muskeln Übungen zielgerecht einsetzen.¹¹

9. Erlebnisbericht

Aus Eigeninteresse wollte ich im Rahmen meiner selbständigen Arbeit das Therapie-Tauchen selbst kennenlernen. So konnte ich einen Einblick bekommen und meine Erfahrungen in meinem Erlebnisbericht teilen. Am 26.08.2014 fuhr ich nach Hohenems (Österreich) und traf mich um 17.00 Uhr mit Gundi Friedrich. Sie ist die Therapeutin und Präsidentin vom "HTCV" (Handicap Tauchclub Vorarlberg). Gemeinsam fahren wir zum See in Altsch, welcher sich "Kopfloch" nennt. Der HTCVC besitzt einen Schlüssel zu diesem See, damit sie zu jedem Zeitpunkt dort tauchen gehen können. Ausserdem ist das Ufer so ausgerichtet, dass Patienten im Rollstuhl direkt ins Wasser fahren können.

Als wir am Kopfloch angekommen waren, lernte ich drei weitere Personen kennen. Durch ihre Offenheit und Freundlichkeit fühlte ich mich sofort wohl und willkommen. Eine Person mit Handicap, welche mit uns tauchen ging, war Gerhard. Er leidet an Parkinson und hat mir erklärt, er könne dank der Schwerelosigkeit unter Wasser den einen Arm höher heben als an Land. Zusätzlich kann er sich unter Wasser entspannen, was zur Folge hat, dass die Muskelspannungen nach dem Tauchgang für 24 Stunden nachlassen. Ebenfalls dabei waren Alf und Thomas. Sie beide sind Mitglieder des Vorstandes des HTCVC. Thomas ist der Gerätewart des Tauchclubs, hat aber auch ein Handicap, nämlich die Zuckerkrankheit. Er ist ein erfahrener Taucher und taucht schon viele Jahre mit Diabetes, was sehr gut geht. Unter Wasser hat er immer einen Beutel dabei, welcher mit Cola oder sonstigen zuckerhaltigen

¹¹ Quelle: anonym, 30.06.2014
anonym, 28.06.2014

Getränken gefüllt ist. Wenn nun der Blutzuckerspiegel zu tief ist, kann er während des Tauchens reagieren und einen Schluck aus dem Beutel nehmen. Thomas merkt durch das Tauchen keine Verbesserung mit seinem Blutzuckerspiegel. Bei einem anderen Mitglied des Vereins zeigten sich jedoch Verbesserungen des Blutzuckerspiegels, er wurde stabiler.

Ich habe erwartet, dass Gerhard aus Sicherheitsgründen mit zwei Betreuungspersonen ins Wasser gehen würde. Doch dies muss nicht zwingend der Fall sein. Es ist nur dann notwendig eine zweite Betreuungsperson unter Wasser zu haben, wenn der Patient nicht in der Lage ist, seinen Therapeuten bzw. Buddy zu retten. Anfangs dachte ich, unter Wasser würden verschiedene Übungen gezielt durchgeführt. Mir war jedoch gar nicht bewusst, dass allein schon das Bewegen in der Schwerelosigkeit eine Therapie ist.

Nach dem mühsamen Anziehen der Tauchausrüstung ging Gundi mit Gerhard ins Wasser und ich mit den beiden Jungs. Leider war die Sicht im See nicht besonders gut, doch glücklicherweise hatte jeder von uns eine Tauchlampe dabei, damit wir das Gewässer beleuchten konnten. Es war jedoch für uns alle kein Problem, dass die Sicht nicht optimal war. Die Freiheit unter Wasser, das Schweben in der Schwerelosigkeit und das Abschalten vom Alltagsstress war für uns alle schon wertvoll genug.

Wie bereits erwähnt, vermuten Fachleute durch das Tauchen eine Verbesserung der emotionalen Stabilität. Dieses Phänomen war sehr gut zu sehen, und zwar bei mir selbst. Nach ca. 15 Minuten unter Wasser haben wir (trotz der eher schlechten Sicht) einen Wels gesehen, der 1.20 m gross war. Das war das erste Mal für mich, dass ich einen solch grossen Fisch gesehen habe. Mit Begeisterung und einem Strahlen kam ich aus dem Wasser, denn durch diese neue Entdeckung war ich glücklich und zufrieden. Voller Freude erzählte ich den anderen Tauchern und anschliessend auch zu Hause von meinem Erlebnis in der Unterwasserwelt. Es ist schwierig dieses Gefühl richtig zu beschreiben, denn die Erlebnisse, welche man an Land macht, unterscheiden sich von denjenigen unter Wasser. Und gerade deshalb sind sie so einmalig.

Nach unserem Tauchgang fuhren wir nach Hörbranz ins Clubhaus vom HTCVC und genossen das Beisammensein. Bei Gesprächen mit Mitgliedern des Vereins habe ich sehr vieles mitgenommen. Ich habe gelernt, dass die Therapie beim Handicap-Tauchen bei vielen Personen im Hintergrund steht. Viel wichtiger sind die Kameradschaft, das Beisammensein und das Teilen der Erfahrungen mit Gleichgesinnten. Es ist auch schön, wenn trotz der Behinderung ein Hobby ausgeführt werden kann, das Spass macht. Genau dafür eignet sich das Tauchen perfekt. Wenn eine Person im Rollstuhl sitzt, so ist sie in diesem gefangen. Für sie ist es nicht möglich, über einen Baumstamm zu steigen, der im Weg ist. Mit dem Tauchen kann der Käfig verlassen und die Freiheit genossen werden. Liegt ein Baumstamm unter Wasser im Weg, so ermöglicht es die Schwerelosigkeit, dass der Baumstamm von

jeder Person umgangen werden kann, ob mit Handicap oder ohne. Genau solche Dinge sind wichtige Bestandteile in einer Tauchtherapie. Unter Wasser bestehen keine Unterschiede, jeder ist gleichgestellt, denn unter Wasser kann keiner ohne Tauchflasche atmen und jeder braucht seinen Partner an der Seite.

Ich durfte den Handicap Tauchclub Vorarlberg nochmals besuchen. Dieses Mal war Schnuppertauchen angesagt. Es kamen insgesamt drei interessierte Schnuppertaucher, welche an einer Lernschwäche litten. Zuerst mussten wir alle notwendigen Tauchutensilien vorbereiten und erst dann gingen die Schnuppertaucher mit den Tauchlehrern in einem Freibad ins Wasser. Die drei Jugendlichen tauchten zum ersten Mal. Dementsprechend gingen sie mit gemischten Gefühlen ins Wasser. Da das Wasser ein bisschen frisch war, dauerte der Schnuppertauchgang nicht allzu lange. Voller Freude und Stolz stiegen sie wieder aus dem Wasser. Sie strahlten über das ganze Gesicht und waren glücklich. Während die Jugendlichen am Schnuppertauchen waren, durfte ich mit Gerhard, er leidet an Parkinson, zusammen tauchen gehen und gleichzeitig Fotoaufnahmen machen. Auch wenn wir nur kurze Zeit unter Wasser waren, war es ein wunderbares und auch spezielles Gefühl, denn es war auch für mich eine neue Erfahrung mit jemandem zu tauchen, der Parkinson hat.

Nachdem sich jeder wieder etwas aufgewärmt hatte, wurden den Schnuppertauchern ein "Schnuppertauchen-Zertifikat" überreicht, welches sie mit grossem Stolz und Begeisterung entgegennahmen. Sie waren sich sicher, sie würden wieder kommen. Anschliessend bedankten wir uns, verabschiedeten uns alle und ich fuhr wieder nach Hause. An diesem Punkt angekommen, ist es mir ein Anliegen, an Gundi Friedrich und den gesamten Handicap Tauchclub Vorarlberg ein grosses Kompliment auszusprechen. Dieser Aufwand, der betrieben wird, ist unglaublich. Es hat mich sehr berührt, als ich gesehen habe, wie durch diese Organisation Menschen neue Lebensfreude und Motivation gegeben wird. Dieser Tauchclub erhält von mir grosses Ansehen und ich hoffe, er bleibt noch sehr lange bestehen.



Abb. 5: Das Erleben der Schwerelosigkeit in der Tauchtherapie (eigene Darstellung, 2014)

10. Interview¹²

Zusätzlich zu meinem Erlebnisbericht wollte ich gerne noch ein Interview mit der Präsidentin des Handicap Tauchclubs in Vorarlberg durchführen. Ich habe mich für viele Aspekte der Tauchtherapie aus ihrer Sicht interessiert, weshalb ich mich für dieses Interview entschieden habe.

Wie bist du genau auf den Sport "Tauchen" gekommen? Was hat dich dazu inspiriert, dieses Hobby auszuprobieren?

"Da ich an einem Fjord geboren bin, habe ich die Nähe zum Wasser immer gehabt und Schwimmen bzw. Tauchen schon als Kind erlernt."

Was hat dich bewogen, Tauchen in Form der Therapie anzubieten?

"Als aktive Tauchlehrerin und Physiotherapeutin hat sich das so ergeben."

Welche Therapieformen bietest du an?

"Unter Wasser kann man mit der PNF-Methode (Propriorezeptive neuromuskuläre Faszilitation) sehr gut arbeiten bzw. agonist-antagonistische Bewegungen sind wegen der Schwerelosigkeit auch sehr gut zu erarbeiten."

Werden Tauchtherapien teammässig praktiziert oder arbeitet ein Therapeut mit dem Patienten?

"Das beruht immer auf der Anzahl der Teilnehmer bzw. auf die jeweilige Schädigung. Wir in unserem Verein tauchen zu 80 % zu dritt. Ein Handicap und zwei Begleiter, ganz nach dem Prinzip 'safety first'."

Arbeitet ihr bezüglich der Therapien interdisziplinär, d.h. z.B.: Tauscht ihr euch aus? Gibt es Seminare, Weiterbildungskurse? Arbeitet ihr mit Ärzten, Psychologen usf. zusammen?

"Wir sind da in Österreich weit im Aufbau. Über den ÖGTH (Österreichische Gesellschaft für Tauch- und Hyperbare Medizin) gibt es bald eine Plattform, wo wir uns gegenseitig austauschen können."

¹² Quelle: Friedrich, 15.09.2015

Auch sind spezielle Standards im Aufbau, um unterschiedliche Bewegungsmuster standardisieren zu können, bzw. deren Fortschritt."

Welche Veränderungen stellst du bei Patienten / Tauchmitgliedern durch die Tauchtherapie fest?

"Die Teilnehmer sagen mir, dass sich die Spasmen (Muskelkrämpfe) reduzieren, das Gleichgewicht sich verbessert, die Schmerzen nachlassen, sich die "eigene Verfassung" (Psyche) zum Positiven verändert."

Was gefällt dir an der Tauchtherapie am meisten?

"Einer hat mir einmal gesagt: 'Danke Gundi, für ein paar Minuten habe ich ganz vergessen, dass ich eine Querschnittslähmung habe. Ich war wieder ganz der Alte!' Da wusste ich, dass sich all die Mühe gelohnt hat."

Welches ist dein schönstes Erlebnis, welches du in Bezug auf die Tauchtherapie hattest?

"Ein Jugendlicher konnte nach der Therapie seinen Freunden auf Fotos zeigen, dass er mit seinen Einschränkungen etwas macht, was seine gesunden Kumpel sich nie getraut hätten, nämlich TAUCHEN. Das hat mich sehr berührt."

11. Schlussfolgerung

Während dem Schreiben dieser Arbeit habe ich viel Neues gelernt, was ich auf meinen weiteren Lebensweg mitnehmen werde. Beim Kontaktieren verschiedener Personen habe ich nicht immer eine positive Rückmeldung bekommen. Dies war auch der Fall, als ich bei einer Institution für einen Besuch angefragt habe. Durch das mangelnde Interesse, Absagen und Verschieben der vereinbarten Termine, musste schliesslich der Besuch ganz abgesagt werden. Da ich sehr auf diesen Besuch angewiesen war, überlegte ich mir etwas Neues, weshalb ich schliesslich das Interview mit Gundi Friedrich machte. Auch wenn solche Erfahrungen nicht gerade die besten sind, gehören sie dazu und sind wichtig für die Zukunft. Denn schlechte Erfahrungen sind auch Erfahrungen.

Als ich mir meine Informationen zu meinem Thema beschafft habe, wurde mir bewusst, wozu sich Tauchen alles eignet. Tauchen als Therapie und Tauchen als Hobby wirkt sich wohltuend auf Körper und Geist aus. Vor dem Schreiben meiner Arbeit waren die Gefühle, welche beim Tauchen entstehen, eine Selbstverständlichkeit für mich. Erst jetzt schätze ich sie wirklich und achte mich explizit auf die Zufriedenheit sowie die Glücksgefühle und geniesse bei jedem Tauchgang die Ruhe, Freiheit, Entdeckungen, die Schwerelosigkeit und den Frieden umso mehr.

Durch die Schwerelosigkeit und das Kennenlernen einer neuen Welt wird der Körper unter Wasser anders eingesetzt. Deswegen eignet sich die Therapie unter Wasser bei verhaltensauffälligen Jugendlichen und bei Menschen mit einem Handicap. Erst jetzt ist mir klar, was Tauchen alles bewirken kann. Vor meiner Arbeit war ich unwissend darüber, weshalb man mit verhaltensauffälligen Jugendlichen oder mit Menschen mit einem Handicap taucht. Auch weshalb der Tauchsport mehr und mehr an Interesse gewinnt, ist mir jetzt verständlich. Spannend zu beobachten fand ich, dass es bei der Tauchtherapie nicht immer darum geht, gezielte Übungen unter Wasser zu praktizieren. Die Therapie soll nicht immer im Vordergrund stehen, sondern vielmehr zählt es, Bewegungen in der Schwerelosigkeit auszuüben, die an Land vielleicht nicht mehr möglich sind. Ebenfalls können der Vertrauensaufbau und die Anpassung an eine neue, unbekannte Welt Ziele der Tauchtherapie sein. Ausserdem wird durch das erlebnispädagogische Konzept nach Kurt Hahn ebenfalls sichtbar, dass sich Tauchen für die Erlebnispädagogik eignet und dieser Sport etliche Punkte dieses Konzeptes erfüllt.

Mit Begeisterung und doch auch etwas Angst nahm ich eine neue Aufgabe, nämlich das Schreiben dieser Selbstständigen Arbeit, an. Anfangs war ich etwas überfordert und ich wusste nicht, wo anzufangen. Doch mit der Zeit klappte es allmählich. Dennoch war das Schreiben meiner Arbeit eine Berg- und Talfahrt. Mal ging es sehr gut, doch dann kamen wieder diese Momente, an welchen ich vor einem Berg stand. Trotzdem habe ich sie als Herausforderung und als neuen Lernprozess angesehen. Ich betrachtete den gesamten Prozess als "Dürfen" und nicht als "Müssen".

12. Dank

Als Abschluss geht mein Dank an alle Personen, die mich in irgendeiner Form beim Schreiben meiner Selbstständigen Arbeit unterstützt haben. Meinem Betreuungslehrer, Herrn Prof. Dr. Roger Eugster-Ulmer, der mich über diese Zeit begleitet hat und mir jederzeit behilflich war, danke ich speziell.

Auch Anke Hengelmolen-Greb und Sebastian Zink danke ich für ihre wertvollen Informationen. Da noch keine Literatur über die Tauchtherapie erfasst wurde, war ich sehr auf ihre Auskünfte angewiesen. Sie haben mir das Schreiben meiner Arbeit über Tauchen als Therapie ermöglicht.

Ein weiterer Dank geht an den Handicap Tauchclub in Vorarlberg und deren Präsidentin Gundi Friedrich. Ich bekam von ihnen eine Einladung, Tauchen als Therapie mit eigenen Augen erfahren zu dürfen. Durch diesen tollen Besuch konnte ich sehr vieles mitnehmen. Ebenfalls danke ich Gundi Friedrich, dass ich ihr ein Interview zukommen lassen durfte und sie meine Fragen beantwortet hat.

Freunden, Verwandten, Bekannten und meinen Eltern, welche meine Arbeit mehrere Male durchgelesen, Korrekturen vorgenommen und Tipps gegeben haben, danke ich ebenfalls herzlich. Sie haben mich während dieser Zeit begleitet und sind mir in jeder Situation zur Seite gestanden. Durch diese zentrale Unterstützung ist es mir gelungen, eine neue Hürde auf meinem Lebensweg zu meistern.

Ihr alle wart mein Seil und mein Kletterhaken, mit denen ich den Gipfel erklimmen konnte und die Aussicht nun geniessen darf.

13. Literaturverzeichnis

13.1 Benutzte Literatur

- Hengelmolen, Jan und Anke: Lass die schwere los. Tauchen als Therapie, <http://www.therapietauchen.de/>, 24.06.2014
- Kalk, Sabine: Unterwasserwelt, http://www.underwasserwelt.de/html/tauchen_als_therapie.html, 24.06.2014
- anonym: Tauchen als Therapie, <http://www.tauchen-als-therapie.de/>, 24.06.2014
- anonym: Tauchen lernen, <http://www.tauchen-lernen.net/tauchen-als-therapie.html>, 25.06.2014
- anonym: Zingg-Dive. Erlebnispädagogik, <http://www.zingg-dive.ch/index.php?go=erlebnis>, 26.6.2014
- anonym: Therapie, <http://flexikon.doccheck.com/de/Therapie>, 27.06.2014
- anonym 2: Das Erlebnispädagogische Konzept nach Kurt Hahn, <http://www.schotstek.de/konzept/das-erlebnispaedagogische-konzept-nach-kurt-hahn>, 27.06.2014
- anonym: Schweizerischer Verband für Gesundheitssport & Sporttherapie. Medizinische Trainingstherapie, <http://svgs.ch/index.php?page=211392722>, 28.06.2014
- anonym: Therapie, <http://de.wikipedia.org/wiki/Therapie>, 29.06.2014
- Runge, K: Erlebnispädagogik, <http://www.super-sozi.de/index.php/theoretisches/erlebnispaedagogik>, 30.06.2014
- anonym: Medizinische Trainingstherapie, http://de.wikipedia.org/wiki/Medizinische_Trainingstherapie, 30.06.2014
- anonym: Handicap Tauchclub Vorarlberg, <http://www.handicaptauchen.at/htcv/index.php>, 27.07.2014
- anonym: 4 Zitate von Kurt Hahn, http://www.nur-zitate.com/autor/Kurt_Hahn, 02.07.2014
- Hengelmolen-Greb, Anke: Weshalb eignet sich Tauchen als Therapie?, Telefongespräch, 03.07.2014
- Zink, Sebastian: Weshalb eignet sich Tauchen als Therapie?, Email-Gespräch, 03.07.2014
- Hengelmolen-Greb, Anke: Was sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie unter Wasser?, Telefongespräch, 04.07.2014
- Zink, Sebastian: Was sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie unter Wasser?, Email-Gespräch, 04.07.2014
- Hengelmolen-Greb, Anke: Anwendungsbereiche des Tauchens als Therapie, Telefongespräch, 05.07.2014

- Zink, Sebastian: Anwendungsbereiche des Tauchens als Therapie, Email-Gespräch, 05.07.2014
- Friedrich, Gundi: Tauchen als Therapie, Interview, 15.09.2014

14. Bildnachweis

Titelbild:	Ein Patient während der Tauchtherapie (in Anlehnung an anonym, http://sciencev1.orf.at/news/47625.html , 07.07.2014)	S. 0
Abb. 1	Die Tauchtherapie (in Anlehnung an anonym, http://www.meinbezirk.at/woergl/chronik/tauchen-als-therapie-in-bad-haering-d37825.html , 16.10.2014)	S. 4
Abb. 2:	Tauchen als Erlebnispädagogik (in Anlehnung an anonym, http://www.zingg-dive.ch/index.php?go=erlebnis , 16.10.2014)	S. 7
Abb. 3:	Kurt Hahn (in Anlehnung an anonym, https://www.uwcsea.edu.sg/about/kurt-hahn , 16.10.2014)	S. 8
Abb. 4:	Tonus-Regulation (in Anlehnung an Hengelmolen-Greb, Anke: http://www.therapietauchen.de/therapie-tauchen.html , 04.10.2014)	S. 13
Abb. 5:	Das Erleben der Schwerelosigkeit in der Tauchtherapie (eigene Darstellung, 2014)	S. 21

15. Selbstständigkeitserklärung

Bestätigung

Ich habe diese Selbstständige Arbeit der Fachmittelschule unter Benützung der aufgeführten Quellen selbstständig entworfen, abgefasst, gestaltet und geschrieben.

Amden, 25.10.2014

16. Anhang

Interview mit Gundi Friedrich, Präsidentin des Handicap Tauchclubs in Vorarlberg

Wie bist du genau auf den Sport "Tauchen" gekommen? Was hat dich dazu inspiriert, dieses Hobby auszuprobieren?

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Was hat dich bewogen, Tauchen in Form der Therapie anzubieten?

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Welche Therapieformen bietest du an?

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Werden Tauchtherapien teammässig praktiziert oder arbeitet ein Therapeut mit dem Patienten?

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Arbeitet ihr bezüglich der Therapien interdisziplinär, d.h. z.B.: Tauscht ihr euch aus? Gibt es Seminare, Weiterbildungskurse? Arbeitet ihr mit Ärzten, Psychologen usf. zusammen?

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Welche Veränderungen stellst du bei Patienten / Tauchmitgliedern durch die Tauchtherapie fest?

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Was gefällt dir an der Tauchtherapie am meisten?

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Welches ist dein schönstes Erlebnis, welches du in Bezug auf die Tauchtherapie hattest?

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

10.09.2014