

Stresstraining und Belastung

Uwe Hoffmann¹, Nils Bury¹, Tobias Dräger²

¹Deutsche Sporthochschule Köln, ²Diving Consultant Group, Köln

Verschiedene Aufgaben und Situationen können für Taucher besondere Formen der Beanspruchung darstellen. Mentale Aufgaben, psychologischer Stress und körperliche Belastungen sind hier zu nennen, die zudem in Kombination auftreten können. Während im Freisport derartige Situationen oft schon durch eine sorgfältige Tauchgangplanung vermieden werden, muss darauf im Rettungswesen und bei anspruchsvollen Aufgaben unter Wasser, wozu auch die Tauchausbildung gehört, vorbereitet werden.

Allen anspruchsvollen und kritischen Situationen beim Tauchen ist die Verbindung mit dem Atemtrieb gemein. Durch gesteigerte Ventilation wird oft eine Spirale ausgelöst, der Atemtrieb wird als psychische Belastung wahrgenommen, die wiederum zur weiteren Ventilationssteigerung führt. Eine Besonderheit stellen Apnoesituationen dar, die bewusst gesucht oder durch Zwischenfälle ausgelöst werden.

Die Konsequenz für Ausbildung und Training von Tauchern kann daher nur sein, dass derartige Situationen unter sicheren Bedingungen systematisch geübt und trainiert werden. Dies gilt zunehmend mit steigender Qualifikation. Zunächst sind übergeordnete Ziele eines derartigen Trainings die Vermittlung der richtigen Reaktionen und Verhaltensweisen, aber auch die Wahrnehmung der individuellen Belastungsgrenze wird vermittelt. Dadurch setzt eine interessante Wechselwirkung ein: Der Taucher lernt, sich selbst besser einzuschätzen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Dieser Ansatz ist nicht neu, sollte aber systematisch auf- und ausgebaut werden.

Daneben sollten Maßstäbe entwickelt werden, um die ‚Stressresistenz‘ zu erfassen. Ein erster Ansatz ist im fit2dive-Test gegeben, der jedoch im Wesentlichen auf die physische Leistungsfähigkeit, Bewegungstechnik und Optimierung der Gerätekonfiguration abzielt. Dennoch kann der Taucher mit Hilfe dieses Tests die Erfahrung machen, wie er mit körperlicher Beanspruchung unter Wasser umzugehen hat und sich am Ende des Tests beruhigen kann. Eine einfache Abwandlung der fit2dive-Tests kann zur Überprüfung der mentalen Leistungsfähigkeit genutzt werden: Durch standardisierte mentale Aufgaben kann die kognitive Leistungsfähigkeit auch bei den verschiedenen Stufen körperlicher Anstrengung erfasst werden.

Andere Ansätze und Beispiele lassen sich für das Schwimmbad unter Berücksichtigung der Komponenten Zeitdruck, körperliche Anstrengung, Apnoe, hohe Ventilation und psychischer Druck konstruieren und komplementieren. Hierbei sollten die typischen Rettungsabläufe im Mittelpunkt stehen.