



CASA HENRIQUE S.L.

Apartado 327

E - 03720 Benissa / Alicante

Tel.: ++34 96 649 7223

++34 96 574 9085 ++34 607 342 372

Daniel@casahenrique.com

www.casahenrique.com

Tauchen als erlebnispädagogisches Konzept in einem ISE- Standprojekt

Das Element Wasser hat seine eigenen Gesetzmässigkeiten und genau diese werden durch das erlebnispädagogische Tauchen auf eine sehr effiziente Art und Weise eingebunden.

Wenn ein Mensch sich ins Wasser begibt und den festen Grund unter den Füßen verlässt, tritt er in die dritte Dimension ein. Freiheit und eine Form tiefen Friedens sind so nah, dass es spürbar wird.

Die Erlebnispädagogik setzt dort an, wo der Taucher den festen Boden unter den Füßen verlässt, schwebend abtaucht und sein Handeln selbst bestimmt. Im Moment, wo der Taucher den sicheren Grund verlässt, übernimmt er die Verantwortung für sich selbst ganz allein. Er muss lernen, sich auf sich selbst zu verlassen und sich selbst zu vertrauen.

Das Wissen, unter Wasser auch in Situationen geraten zu können, bei denen man auf einen Partner angewiesen ist, und sich auf diesen absolut verlassen können muss macht das Tauchen aus erlebnispsychologischer Sicht sehr wertvoll.

In den letzten Jahren hat sich das Tauchen vom gefährlichen Abenteuersport zu einem attraktiven Hobby entwickelt. Taucher können sich scheinbar schwerelos in einem Lebensraum bewegen, der für die Menschen eigentlich lebensfeindlich ist.

Durch Verwendung der Ausrüstungsteile wie Lungenautomat und Pressluftflasche können wir länger als ein Atemzug in der beeindruckenden Unterwasserwelt zubringen.

Das Sporttauchen beinhaltet eine ganze Palette Persönlichkeitsbildender und -stärkender Faktoren: Überwindung, Selbstvertrauen fördern, Mut, Bezug zum eigenen Körper, Verantwortung für einen Mitmenschen, um nur einige Kompetenzen zu nennen, die wenn man sie auf den Alltag transferiert, wertvoll sind.

Starke und schwache Menschen können sich in einem Lebensraum begegnen, in dem ganz andere Fähigkeiten gefragt sind als an Land.

Es ist unter Wasser egal, ob ein Jugendlicher vorlaut oder schüchtern ist, denn Kommunikation ist nur noch über Zeichensprache möglich.

Außerdem ist Tauchen kein Leistungssport, bei dem es Gewinner oder Verlierer gibt, das heißt, das gemeinsam erlebte Abenteuer steht im Vordergrund.

Das Tauchen eine Teamsportart ist, ist ein wesentlicher Aspekt, der im Tauchkurs vermittelt wird. Jeder Taucher ist für sich, aber auch in hohem Masse für seinen Tauchpartner verantwortlich.

Das, und die Wahrnehmung völlig neuer Eindrücke unter Wasser, machen die Jugendlichen im Umgang füreinander, aber auch für den Lebensraum sensibler.

Die Fähigkeit der Zusammenarbeit in der Unterwasserwelt wirkt sich äusserst positiv auf die Zusammenarbeit in der „Überwasserwelt“ aus.

Ähnlich wie das Fliegen, ist das Phänomen, sich wie ein Fisch im Wasser bewegen und atmen zu können, ein Wunschtraum vieler Menschen.

Mit einer gezielten Heranführung an den Tauchunterricht in der Theorie und in der Praxis, werden Grenzen erfahren und überschritten!

So kann zum Beispiel der Einstieg in die Beschulung bei Schulverweigerern initiiert werden.

Der erlebnispädagogische Ansatz soll dem Einzelnen und der Gruppe helfen, ihre sozialen Kompetenzen, die so genannten „Softskills“ zu erhöhen.

Im heutigen Lehrstellen- und Arbeitsmarkt spielen Schlüsselqualifikationen, wie Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit, Verantwortungsbereitschaft und soziale Kompetenz eine immer wichtigere Rolle.

Auch diese Aspekte spielen beim Erlernen des Tauchens eine entscheidende Rolle, und werden somit aktiv geübt.

Bei allen Verhaltensauffälligkeiten wie Kontaktschwierigkeiten, Eingliederungsschwierigkeiten, Gewaltproblematik, fehlendem Antrieb

(latente Depressionen) aber auch bei Hyperaktivität kann Tauchen sehr schnell eine Verbesserung der Situation bewirken.

Das Tauchen kann aber auch grundsätzlich in jeder schwierigen Lebensphase, in Krisen, zur Bewältigung von Überanstrengungs- und Überforderungssituationen, Stress oder zur Wiedererlangen des inneren wie äußeren Gleichgewichts eingesetzt werden.

Tauchen im erlebnispädagogischen Sinn führt zu einem gestärkten Selbstbewusstsein, zu höherer Sozial- und Entscheidungskompetenz und zu einer verbesserten Übernahme von Selbst- und Fremdverantwortung.

Die Jugendlichen lernen durch das Tauchen, Grenzen zu erkennen, diese realistisch einzuschätzen und Strategien zur Grenzakzeptanz oder zur Grenzüberschreitung zu entwickeln und einzusetzen.

Die Schwerelosigkeit, Ruhe und Entspannung beim Tauchen führen zu Ausgeglichenheit und Ruhe!

Wirkungsvolle und auf die Lernsituation zugeschnittene erlebnispädagogische Aktivitäten wie zum Beispiel das Wandern, Klettern, eine Nacht im Freien zu verbringen, ein Solo, etc.... schaffen unter Umständen zusätzliche Reize und fordern die Teilnehmer in ihrer Sozialkompetenz

Erlebnistherapeutische Ansätze des Tauchens

Wir verstehen das erlebnispädagogische Tauchen nicht als eigenständige Therapie!

Tauchen kann aber sinnvoll auch zur Ergänzung von sozial- oder medizintherapeutischen Maßnahmen eingesetzt werden.

Die therapeutisch nutzbaren Möglichkeiten des Tauchens in unserem ISE-Standprojekt sind folgende:

Erlernen empathischer Fähigkeiten:

Beim Tauchen wird die Kommunikation von der verbalen auf die nonverbale Ebene verlegt. Gestik und Mimik werden durch international gültige Unterwassersprachzeichen unterstützt.

Diese Verschiebung der Kommunikation auf den motorisch gesteuerten Ausdruck veranlasst die Jugendlichen anders miteinander umzugehen.

Kooperationfähigkeit steigern:

Kooperationsfähigkeit ist eine der meistgefragten Softskills unserer Zeit.

Da eine der wichtigsten Grundregeln des Tauchens ist, das man niemals alleine taucht, sondern im Buddysystem, ist schon alleine die Vorbereitung des Tauchgangs und das Anlegen der Tauchausrüstung partnergebunden und erfordert die gegenseitige Hilfe. Kooperatives Handeln wird somit konkret und auch als notwendig erfahren.

Selbstkontrolle

Die Fähigkeit des bewussten Einschätzens der eigenen Fähigkeiten und diese zu steuern wird alleine durch die Fremdheit der Umgebung in der man nur mit spezieller Ausrüstung atmen kann eingefordert. Das steigert unweigerlich die Konzentration auf die Tätigkeit sowie die Anforderungsstruktur.

Handlungsorientiertes Lernen findet im „Ernstcharakter“ der Umgebungssituation statt, der mit unseren Jugendlichen weit unter den von internationalen Tauchverbänden vorgegebenen Risikogrenzen liegt.

Die intrinsische Motivation

Die Jugendlichen, die tauchen gehen wollen, machen dies wegen der Verlockung des Abenteuers und nicht wegen Anerkennung, oder wegen Geld. Höchstens geht es noch um eine Form der Mutprobe und des Bestehens des Abenteuers der Unterwasserwelt.

Die beim Tauchen erlebte Spannung und die darauf folgende –oft den ganzen Tag andauernde tiefe Entspannung- wirkt sich direkt als intrinsische Motivation positiv auf das Handeln der Jugendlichen aus. Da Motivation eines der zentralen Themen im Handlungsorientierten Lernen ist, wirkt sich dies im Transfer auf die Alltagsbezogenen Handlungsabläufe im großen Maße positiv aus.

Sensorische Integration

Die sensorische Integration beschreibt einen Vorgang im zentralen Nervensystem. Hierbei ist der Gleichgewichtssinn das alles vereinende Bezugssystem. Die sensorische Integration ist auch nachhaltig beteiligt an der Entwicklung kognitiver Fähigkeiten.

Hier bietet das Tauchen Möglichkeiten durch das Anstreben hydrostatischen Gleichgewichts, das „Schweben unter Wasser“, durch die horizontale Lage bei der Fortbewegung, sowie durch die fremdartige Raumerfahrung.

Körpergefühl

Beim Tauchen wird der Kontakt zum eigenen Körper vorallem durch die Notwendigkeit einer bewussten Konzentration auf die Atmung fokussiert, sowie durch das Gefühl der Schwerelosigkeit unter Wasser.

Letzteres kann bei Übergewichtigen aufgrund der unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten und des Empfindens der Leichtigkeit unter Wasser eine Steigerung des Selbstwertgefühls bewirken.

Physiologische Besonderheiten beim Ausüben des Tauchens mit Kindern und Jugendlichen in ISE- Projekten

Bei der Geburt sind bei den Kindern gerade mal 15% der Alveolen ausgebildet. In den Alveolen, das sind die Lungenbläschen, findet der eigentliche Sauerstoffaustausch im Körper statt. Das Wachstum der Lungenbläschen ist erst im Alter von acht Jahren abgeschlossen. Druckbelastungen unter Wasser in der Zeit, indes sich die Alveolen noch im Wachstum befinden, können Entwicklungsstörungen in der Lunge des Kindes hervorrufen. Da es keine exakten wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber gibt, ab wann man mit dem Tauchen beginnen sollte, legen internationale Tauchverbände das Mindestalter auf 10 Jahre fest. Bei Spätentwicklern unter Jugendlichen, die sich in einer ISE- Betreuung befinden, sollte man unter Berücksichtigung der oben genannten Gründe lieber noch 4 Jahre dazurechnen und erst mit vierzehn mit dem Tauchen beginnen.

Kinder haben einen höheren Ruhepuls als Erwachsene und sind somit auch nur eingeschränkter belastbar. Alleine das Eintauchen ins Wasser bewirkt schon eine Belastung des Kreislaufes.

Deswegen sollten unnötige Anstrengungen vor dem Tauchgang vermieden werden. So sollte man auch speziell Jugendliche beim Anlegen der Ausrüstung unterstützen, oder, wenn nötig sollte die Ausrüstung erst im Wasser angezogen werden.

Strömungstauchgänge und andere anstrengende Tätigkeiten sollten beim Tauchen mit Jugendlichen vermieden werden. Hinzu kommen auch die psychischen Belastungen, denen Kinder und Jugendliche in Betreuungssituationen unter keinen Umständen ausgesetzt werden dürfen, wie zum Beispiel Nachttauchgänge, schlechte Sicht, keine Bezugsperson und so genannte „Over Head Situationen“, bei denen ein kontrollierter Notaufstieg nicht möglich ist.

Es gibt keine speziellen Tauchtabellen für Kinder und Jugendliche. Das heißt, die Tauchtabellen, die ja eigentlich unter Durchführung von zig Tests und wissenschaftlichen Messungen für Erwachsene erstellt worden sind, sollten nicht einfach auf das Tauchen mit Kindern und Jugendlichen angewendet werden, da die Gewebesättigung durch die Anreicherung mit Stickstoff bei Kindern und Jugendlichen schneller sein kann, als bei Erwachsenen. So sind z.B. bei Kindern die Knochen noch nicht voll ausgebildet, diese sind einfach noch „elastischer“ als bei Erwachsenen und sättigen somit schneller auf. Es sind aber gerade die Knochen, die den einmal aufgenommenen Stickstoff am langsamsten wieder abgeben, so

genannte langsame Gewebe. Dies ist auf jeden Fall auch zu berücksichtigen, wenn man mit Jugendlichen Wiederholungstauchgänge plant. Sie geben den einmal aufgenommenen Stickstoff langsamer ab, als Erwachsene. Mit Jugendlichen unter 16 Jahren sollten im Rahmen von ISE- Betreuungen überhaupt keine Wiederholungstauchgänge unternommen werden.

Der Tiefenrausch tritt bei Kindern auch wesentlich früher ein, als bei Erwachsenen, was daran liegt, dass das zentrale Nervensystem noch nicht ausgebildet ist. Deswegen unternehmen wir im Rahmen der Tauchgangplanung mit Jugendlichen in unserem Projekt keine Tauchgänge, die tiefer führen als 12 Meter.

Da sich Jugendliche, die im Rahmen einer ISE betreut werden psychisch in einem Entwicklungsprozess befinden, muss man darauf eingestellt sein, dass sie unter Umständen anfälliger für Panik sind und unvorhergesehene Situationen und Reaktionen nicht gleich bewältigen können. Das bedeutet für den Pädagogen, der den Tauchgang leitet, dass er alle eventuell auftretenden Ereignisse mit den Jugendlichen bespricht, wie zum Beispiel wie man unter Wasser anzeigt, dass man friert, oder was zu tun ist, wenn man seinen Tauchpartner verloren hat. Übungen, wie zum Beispiel was zu tun ist, wenn man einen Krampf im Bein hat, oder wenn die Maske mit Wasser volgelaufen ist, sollten regelmässig spielerisch in die Tauchgänge eingeplant werden. Auch auf die Wichtigkeit und das Üben des Druckausgleiches sollte man stets hinweisen

In diesem Sinne.....

Taucher brauchen saubere Luft, Okay!

Daniel Acosta

Dienstag, 1. August 2006



Konzept Tauchen im ISE- Projekt

CASA HENRIQUE S.L.

Apartado 327

E - 03720 Benissa / Alicante

Tel.: ++34 96 649 7223

++34 96 574 9085 ++34 607 342 372

www.casahenrique.com

Daniel@casahenrique.com