

Stress und seine Bewältigung

Von Ralf Dänzer © 2000

1. Einleitung

Stress – jeder kennt dieses Wort, und die meisten haben ihn und sind ständig „im Stress“. Sicherlich ist es eines der meist- – und obendrein meist falsch – benutzten Worte. Denn haben wir tatsächlich so viel Stress? Was ist Stress überhaupt? Wie äußert er sich, und wie geht man am besten mit ihm um?

All diese Fragen sind schon für die normale Lebenssituation interessant. Noch wichtiger wird das Ganze beim Tauchen. Hier ist Stress häufig Auslöser für unangemessenes Verhalten, welches dann in panikartigen Notaufstiegen gipfeln kann. Aber es muss nicht gleich der GAU angenommen werden. Auch bei „normalen“ Tauchgängen kann es zu Situationen kommen, in denen sich der Pulsschlag erhöht, und zwar nicht nur wegen der Sichtung eines Haies an einem Maledivenriff.

2. Was ist Stress?

Den Begriff „Stress“ einheitlich zu definieren ist schwer. Es gibt sehr viele Definitionen, die sich alle geringfügig voneinander unterscheiden. Für die Betrachtung innerhalb dieses Artikels soll folgende Definition gelten: "Stress ist ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse, die sein psychisches Gleichgewicht stören und seine Fähigkeit zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten".

Dieser Stressbegriff ist in unserer Gesellschaft negativ besetzt. In psychologischen Fachbüchern wird jedoch auch ein positiver Stress erwähnt. So kann es z. B. für eine Person durchaus förderlich sein, "unter Stress zu stehen" (besser: "unter Beanspruchung"). Empfehlenswert ist dies beispielsweise bei Prüfungssituationen, in denen eine gewisse "Aufregung" sich positiv auf die Konzentration auswirkt. Stress ist somit nicht unbedingt negativ- vorausgesetzt, man weiss damit umzugehen.

3. Wie entsteht Stress?

Grundsätzlich wird Stress durch einen so genannten "Stressor" ausgelöst, d. h. einen Reiz, der eine Reaktion des Organismus hervorruft. Beispiele für Stressoren wären:

- Angst
- Kälte
- Zeitdruck

Stressoren können deshalb sowohl psychischer als auch physischer Natur sein. Ein Stressor ruft eine komplexe Reaktion des Organismus auf den Reiz hervor. Diese Reaktion wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. So beispielsweise von der körperlichen Fitness, dem aktuellen emotionalen Befinden, den erlernten Verhaltensweisen etc. Man sieht also, dass sehr viele individuelle Faktoren hineinspielen. Deshalb kann jede Stressreaktion unterschiedlich sein und sich verschieden äußern. Einzelheiten der Reaktion sind auch davon abhängig, wie der Organismus mit dem Stressor umgeht. So wird der Stressor vom Organismus "bewertet", d. h. es läuft eine Art "Berechnungsprogramm" ab, wie der Körper mit dieser Situation umgehen soll. In diesem Zusammenhang kommt dem Hormon Adrenalin eine wichtige Bedeutung zu, da es eine schnelle Energiezufuhr und Aktivierung des Organismus bewirkt.

Die Bewertung bezieht sich sowohl auf den Stressors selbst als auch auf die "Ressourcen", die dem Organismus zur Bewältigung zur Verfügung stehen. Zur Bewertung des Stressors beispielsweise werden die Art (physisch oder psychisch), die Einwirkdauer und die Intensität des Stressors herangezogen. Für die Bewertung der internen Möglichkeiten zählen die individuellen Fertigkeiten und das soziale Umfeld. Als Ergebnis dieser Bewertung wird dann eine entsprechende Reaktion veranlasst. Nicht immer aber ist eine Bewertung der tatsächlichen Situation angemessen, d. h. der Organismus begeht "Fehler", und dies kann beim Tauchen schnell tödlich enden.

Nun gut, jetzt wissen wir, was Stress ist und wie er entsteht, aber wie bemerken wir den Stress? Dies würde uns doch sicher helfen, frühzeitig bestimmte Anzeichen wahrzunehmen und so Stress-Situationen zu vermeiden oder schneller zu bewältigen.

4. Wie äußert sich Stress? Wie erkennt man Stress?

Stress kann man sehr gut an Körperreaktionen erkennen, die automatisch erfolgen. Hierzu zählen folgende physische Reaktionen:

- Schnellere Atmung
- Beschleunigter Herzschlag
- Steigender Blutdruck
- Schwitzen
- Starke Emotionen, die im Gesichtsausdruck erkennbar sind (weit aufgerissene Augen etc.)

Neben diesen Körperreaktionen treten psychische Reaktionen auf. Diese wirken sich sowohl auf das Verhalten, die Emotionen und die Verarbeitung als auch auf die Bewertung von Situationen und Handlungen aus.

Im Folgenden soll eine genauere Betrachtung der drei Bereiche Verhalten, Emotion (Gefühlsreaktion) und Kognition (Bewertung) gegeben werden, um hier bestimmte Reaktionen für Taucher erkennbar zu machen :

4.1. Verhalten

Tritt leichter Stress auf, so wirkt dieser positiv, da die "Sinne geschärft" werden und der Körper in Alarmbereitschaft versetzt wird. Hier ist eher mit einer verbesserten Reaktion zu rechnen als im entspannten Zustand.

Verstärkt sich der Stress über ein bestimmtes Maß hinaus, so werden Verhaltensweisen, die eine gewisse Koordination erfordern, eingestellt. Des Weiteren treten in diesem Stadium stereotype Handlungen auf. Beim Tauchen könnte sich dies z. B. im ständig wiederholten Ablesen des Finimeters innerhalb weniger Minuten äußern. Außerdem kann es zu einer Einschränkung der Sensibilität der betroffenen Person gegenüber der Umwelt kommen. Ein klassisches Alltags-Beispiel dafür stellen die aggressiven Bemerkungen dar, die fallen, wenn man bei einer Arbeit, die volle Konzentration erfordert, ständig von Kollegen unterbrochen wird: "Mensch, jetzt lass mich doch mal in Ruhe! Siehst Du nicht, dass..."

Steigert sich der Stress weiter, so tritt etwas auf den ersten Blick Ungewöhnliches auf: Das Reaktionsverhalten wird unterdrückt oder gehemmt. Dies kann bis zur völligen Bewegungsunfähigkeit führen. Beim Tauchen ist eine solche Reaktion als "passive Panik" bekannt: Der Taucher blickt starr vor sich hin, ohne eine Reaktion zu zeigen, die in diesem Moment angebracht wäre.

4.2. Emotion

Betrachtet man die psychische Reaktion in diesem Bereich, so führt der Stress hierbei zu Angst, bemerkbar z. B. an den bereits beschriebenen körperlichen Symptomen, an Wut bzw. Aggression (allerdings unter Wasser eher schwer erkennbar) sowie Depression und Mutlosigkeit. Eine Erkennung von außen, d. h. durch den Tauchpartner, ist in Tauchsituationen daher beträchtlich erschwert bis unmöglich. Dafür sind Stressreaktionen oft schon vor dem Tauchgang zu bemerken. Deshalb sollte darauf besonders geachtet werden.

Stress beim Tauchpartner kann sich beispielsweise darin äußern, dass er seine Ausrüstung sehr ungeschickt oder ungewohnt langsam zusammenbaut. Wird in dieser Situation gefragt, was denn los sei, reagiert mancher Betroffene unverhältnismäßig "aggressiv" („Was willst Du denn, ich weiß schon, was ich tue...“), um den anderen Tauchern gegenüber nicht als "schwach" da zu stehen. Andere hingegen reagieren mit steigender Zurückhaltung und werden immer stiller. Wenn also ein Tauchpartner vor dem Tauchgang aggressiv oder ungewöhnlich still ist, sollte man einfach mal fragen, warum. Eventuell hat er Angst vor dem Tauchgang, und dies sollte man vorher klären, um Probleme gar nicht erst auftreten zu lassen. Wichtig dabei ist: Jeder sollte ehrlich zu sich selbst sein – falsch verstandener Stolz ist hier fehl am Platz. Mut zeigt hier eher, wer seine Schwächen, Ängste oder Befürchtungen offen zugibt.

4.3. Kognition

Der dritte Bereich der Kognition (Bewertung) ist ebenfalls nur schwer von außen erkennbar. Hierzu zählen z. B. unflexible Denkweisen. Man kann sich vorstellen, dass beispielsweise beim Trockentauchen der Taucher den Arm nicht angewinkelt anhebt, um Luft abzulassen, sondern einfach nur den Arm hebt. Dies führt dazu, dass die Luft bis zu den Händen steigt und sich an der Manschette sammelt, statt auszutreten. Wenn der Betroffene dies immer wieder macht, zeigt das, dass er in seinem Handeln nicht mehr flexibel ist und nicht "überdenkt", wie er das Problem lösen kann. Auch hier werden bei steigendem Stress Aufmerksamkeit und Flexibilität immer weiter eingeengt, alternative Lösungsansätze nicht mehr betrachtet. In den Lehrbüchern der Taucherei steht für solche

Situationen meist der Ratschlag: "Stop, breath, think!" Dies führt einerseits zur Reduzierung von Stress durch Konzentration auf ruhige Atmung (womit die körperlichen Effekte abgebaut werden) und andererseits zu einer Veränderung der Bewertungsvorgänge durch "Überdenken" der Situation.

Insbesondere die psychischen Reaktionen dürften beim Tauchen die entscheidende Rolle spielen. Vor allem die Bewertung einer Situation sollte hier den wichtigsten Aspekt darstellen, da das falsche Bewerten einer Handlung unter Wasser sehr dramatische Folgen haben kann.

Somit sind zwei Bereiche erkennbar, die man bei der Feststellung von Stress einbeziehen muss. Einerseits die körperlichen Reaktionen, die man als Taucher bei sich und seinem Partner noch am einfachsten erkennen kann und die man unbedingt als Frühwarnsignale beachten sollte. Andererseits die psychischen Reaktionen, die fast nur für den Taucher selbst erkennbar sind (abgesehen von Mimikveränderungen, die evtl. auch der Buddy erkennen könnte). Hier ist also jeder Taucher vor allem selbst gefordert, "in sich hineinzuhören" und sich ständig zu fragen, ob er eine mögliche Stress-Situation aktuell noch richtig bewältigen könnte.

4.4. Stadien der Stressreaktion

Andere Autoren sprechen von drei Stadien, die bei einer Stressreaktion ablaufen:

1. Alarm: Die Reaktion des Körpers auf das Stress auslösende Ereignis (z. B. Veränderung von Puls und Blutdruck bei ungewohnter Kälte während des Tauchgangs).
2. Widerstand: Der Körper wehrt sich gegen dieses Ereignis (z. B. Kältezittern).
3. Erschöpfung: Körper gibt sich eigentlich auf bzw. reduziert Anstrengung auf geringstes Maß (z. B. nur noch Durchblutung der Kernorgane).

Bezieht man die bisherigen Ausführungen auf Panik beim Tauchen, so könnte man sich folgenden Ablauf, der im Übrigen der Realität entstammt, vorstellen:

Erster Tauchgang in kaltem Gewässer mit ungewohnter Leihhausrüstung: Nach anfänglich gutem Verlauf ist man auf 20 Meter angekommen. Der Taucher fühlt sich aufgrund der noch unbekannteren Situation etwas unwohl, taucht aber weiter (hier könnte er schon eine Alarmreaktion des Körpers erkennen: Angst vor Dunkelheit). Auf 30 Meter angekommen, versucht sich der Taucher auszutarieren, aber er bläst das Jacket wegen der ungewohnten 3-Finger-Handschuhe zu stark auf. Die Tauchlage ändert sich schlagartig von waagrecht zu senkrecht (wieder Alarmreaktion: "Ich steige zu schnell!"), woraufhin er versucht, Luft abzulassen (Widerstandsreaktion). Doch leider beginnt auch noch der Bleigurt zu rutschen, und dieses Ereignis ist der letzte Auslöser der Stresskette, die in eine Panikreaktion mündet: Die Situation gerät außer Kontrolle, der Taucher steigt viel zu schnell nach oben. Er weiß später nicht mehr, ob er den Schnellablass überhaupt noch betätigt hat oder einfach nur noch nach oben durchgeschossen ist (Stadium der Erschöpfung). Im Nachhinein kann er sich nicht mehr an seine Reaktionen während der letzten Phase erinnern. Zum Glück hat der Taucher diesen Tauchgang heil überstanden.

Dieses Beispiel zeigt sehr gut, wie die theoretischen Konstrukte der Psychologie zumindest zum Teil in der Praxis beobachtet werden können. Man sieht hier eine Übereinstimmung mit den bereits beschriebenen Stadien der Stressreaktion.

5. Wie kann man Stress bewältigen?

Die beste Art der Stressbewältigung ist die Vermeidung. Man sollte Stress gar nicht erst entstehen lassen, ihm vorbeugen. Wie oben erwähnt sind Stressoren, bestimmte Reize, Auslöser für die Entstehung von Stress. Kann man also diese Reize ausschalten, so entsteht auch kein Stress. Dies bedeutet für den taucherischen Alltag, sich einerseits mit der Tauchumgebung zu beschäftigen, also den Tauchgang zu planen und ihn im Vorwege im Kopf "durchzuspielen". Nichts anderes machen Skiabfahrtsläufer, die die Strecke "in Gedanken" vor dem Rennen einmal "abfahren". Wenn man beispielsweise einen Tauchgang abends unternimmt, so sollte man eine ausreichend dimensionierte Lampe dabei haben, um den Reiz "Angst durch Dunkelheit" zu vermeiden. Des Weiteren sollte man auch mental wie physikalisch durchspielen, wie ein Lichtausfall sich auswirken könnte. Das physikalische Durchspielen bedeutet auch Üben der Fertigkeiten bzw. der Situation. Also ein wichtiger Punkt: üben, üben und nochmals üben.

Auch in Bezug auf die Ausrüstung sollte man überlegen, ob sie ausreichend für die Bedürfnisse ist. Stichwort „Kaltwassertauglichkeit des Atemreglers“ und Trainieren, wie man die Ventile zudreht. Zusätzlich sollte man auch üben, die Ausrüstung "im Blindflug" zu bedienen, also ohne hinzusehen. Hier bekommt der Satz: „Tauche nur innerhalb deiner Grenzen“ eine ganz klare Bedeutung! Dies beinhaltet auch, den Mut zu haben, einen Tauchgang gar nicht erst zu beginnen oder einfach abubrechen, wenn die aktuellen Gegebenheiten nicht dem

eigenen Trainingszustand, den Erfahrungen und dem Können entsprechen – also unter diesen Umgebungsbedingungen noch nicht getaucht wurde (z. B. Sicht).

Dies bringt uns zum Thema: "Wie bewältige ich Stress, wenn er aufgetreten ist?" Also nehmen wir an, wir stellen fest, dass wir in eine kritische Situation unter Wasser geraten und schnell Luft aus dem Jacket lassen müssen. Jetzt krampfhaft nach dem Schnellablass suchen oder nach dem Inflator "fummeln" zu müssen wäre fatal. Auch das bereits angesprochene Zudrehen der Ventile ist hier ein typisches Beispiel. Wenn ich Abläufe oft genug geübt habe, kann ich mit der auftretenden Stress-Situation umgehen: Ich weiß, wo ich was wann und wie zu bedienen habe. Der Ausdruck „Abläufe wie im Schlaf beherrschen“ trifft die Notwendigkeit des Trainierens von Fertigkeiten auf den Punkt. Ein auf diese Art trainierter Bewegungsablauf kann vom Körper auch unter Stress oder sogar in Panik ausgeführt werden.

6. Ableitungen für das Tauchen

Wenden wir uns den konkreten Möglichkeiten zu, die jeder Taucher hat, um Stress-Situationen zu vermeiden oder besser zu bewältigen. Wir unternehmen eine Art virtuellen Tauchgang in Stichworten.

6.1. Vor dem Tauchgang

Hier gilt das Prinzip der Prävention, und hier kann ich Stress am besten vermeiden. Wenn ich in dieser Phase bereits bestimmte Dinge und Aspekte beachte, werde ich später nicht oder mit geringerer Wahrscheinlichkeit in eine Stress-Situation kommen. Die Möglichkeiten:

- Aufbau und Erhalt einer körperlichen Fitness durch Training (vermeidet z. B. Überanstrengung unter Wasser und daraus folgend Angstzustände durch Essoufflement).
- Kontinuierliche Überprüfung des Zustands der Ausrüstung (wenn ich vor einem Tauchgang bemerke, dass z. B. ein Schlauch brüchig ist, kann ich einem Platzen unter Wasser und der damit aufkommenden Stress-Situation vorbeugen).
- Abstimmen der Ausrüstung auf das Tauchvorhaben (z. B. zwei komplette Kaltwasserautomaten an getrennt absperzbaren Ventilen im Süßwasser).
- Ständige Überprüfung der Ausrüstungskonfiguration (z. B. Optimierung der Schlauchführung, Beseitigung möglicher Problemauslöser).
- Training der taucherischen Fertigkeiten (z. B. Einüben von Skills, Übungen für den Ernstfall im Schwimmbad). Die Übung sollte so weit gehen, dass ich blind meine Ausrüstung bedienen kann und in Notfällen automatisch richtig reagiere.
- Genaue Planung des Tauchgangs (z. B. Wettervorhersage abrufen, Tauchplatzbegehung...).
- Gedankliches Durchspielen von Notsituationen (z. B. "Was würde ich jetzt machen, wenn...") Der große Vorteil dieses Trainingspunktes liegt darin, dass er problemlos auf dem heimischen Sofa erledigt werden kann. :-)

6.2. Während des Tauchgangs:

Sind wir einmal im Wasser und eine Stress-Situation tritt auf, so sind die Möglichkeiten der Bewältigung gegenüber den Möglichkeiten vor Beginn des Tauchgangs schon deutlich eingeschränkt. Dies liegt daran, dass wir uns in einer nicht für den Menschen geschaffenen Umgebung befinden und unsere Handlungsmöglichkeiten eingengt sind (eingeschränktes Sichtfeld durch die Tauchmaske, begrenzte Lampenanzahl für mehr Licht etc.)

- Ruhiges und überlegtes Handeln (hört sich leicht an) gemäss dem Motto "Stop – Breath – Think".
- Vermeidung von Stress-Situationen durch überlegtes Tauchen. Dies bedeutet z. B. keine Tauchgänge über die eigenen Grenzen hinweg, auch wenn es reizt.
- Abbruch des Tauchgangs beim Auftreten erster Stress-Symptome – es wäre ein Fehler, den Stress „zu bekämpfen“ und mit dem Tauchgang fortzufahren. Der nächste Stressauslöser könnte die bereits angespannte Psyche des Tauchers überfordern.
- Entspannen während des Tauchgangs, was z. B. überhöhtem Luftverbrauch vorbeugt, die Auswirkung der Stickstoffsättigung („Tiefenrausch“) vermindert und der erhöhten CO₂-Bildung entgegenwirkt, die wiederum zur subjektiven Atemlosigkeit führt.
- Regelmäßige Kontrolle von Finimeter, Uhr, Tiefenmesser, Tauchcomputer etc.
- Auf den Buddy achten, schließlich könnte auch er ein Problem haben (z. B. verlangsamte Reaktion, Luftmangel...)

6.3. Nach dem Tauchgang:

Ja, auch nach dem Tauchgang kann man einiges tun, um Stress zu vermeiden. Meistens zwar nicht mehr direkt, aber indirekt. Oft bringt die Nacharbeitung Erkenntnisse, die den nächsten Tauchgang sicherer werden lassen. Das Schlagwort heißt hier Feedback.

- Nach dem Tauchgang keine "Gewaltmärsche" – in der ersten Zeit gleich nach Beenden des Tauchgangs einfach ausruhen (vermindert auch die Wahrscheinlichkeit einer Dekokrankheit).
- "Mentale Nacharbeitung" des Tauchgangs: Was war gut? Wo lagen Fehler? Wo muss etwas verbessert werden?
- Kontrolle der Ausrüstung auf Fehler, Defekte etc. (um Stress beim nächsten Tauchgang vorzubeugen).

7. Zusammenfassung

Nun haben wir einen Überblick bekommen, was hinter einer Stressreaktion steckt. Außerdem haben wir gesehen, was Stress auslöst und wie wir ihn bewältigen können.

Grundsätzlich sollte der Ansatz immer darin liegen, Stress ganz zu vermeiden – und das ist, wie man sehen kann, gar nicht so schwer. Man muss nur bestimmte Vorbereitungen treffen. Aber wie es nun mal im Leben so ist: Irgendwann ist immer das erste Mal. Wenn es also trotzdem mal zu Stress kommt, möglichst Ruhe bewahren und erst denken, dann handeln. Wie bereits erwähnt, zählt hier insbesondere das "In-sich-hineinhören-Können" zu den wichtigsten Aspekten frühzeitiger Problem- und Stressvermeidung.

Quellenangaben:

Giliam, Bret/Crea, John/von Maier, Robert: "Tieftauchen", blue point Verlag, München 1988; S. 95–102

Krech/Crutchfield u.a.: "Grundlagen der Psychologie", Studienausgabe, 5. Band: "Motivations- und Emotionspsychologie", Hrsg. Hellmuth Benesch, Bechtermünz Verlag im Weltbild Verlag, Augsburg 1997, S. 64–67

Zimbardo, Philip G.: "Psychologie", 5. Auflage, Hrsg. Dr. Siegfried Hoppe-Graff/Dipl.-Psych. Barbara Keller, Psychologisches Institut der Universität Heidelberg, Springer-Verlag, Berlin/Heidelberg 1992, S. 477–484