

Exposé zur Bachelorarbeit

Der Einfluss eines Tauchgangs auf das Wohlbefinden

Indoor und Outdoor im Vergleich

Von: Kuschel, Anja

Studiengang: B.A. Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie

1. EINLEITUNG

Ein Großteil der deutschen Bevölkerung würde Gesundheit mit dem Worten Wohlbefinden oder Wohlgefühl beschreiben. Dies ergab auch eine deutsche Umfrage aus dem Jahr 2013, welche sich damit beschäftigte was die Teilnehmer unter Gesundheit verstehen würden. Das persönliche Wohlgefühl nahm mit 79 % den höchsten Stellenwert ein. Schönheit oder ein attraktiver Körper hingegen scheint mit 21 % hingegen kein wichtiges Merkmal unter den Befragten zu sein (TNS Infratest & Trendbüro, 2014).

Die Erlangung des Wohlbefindens wird auf unterschiedlichste Weise erreicht. Sportliche Aktivität wird vorwiegend im Setting Natur betrieben. Dieser Ausübungsort wird von Beier (2002) als mögliche Erklärung in Betracht gezogen, um eine gewisse „Erlebnisqualität“ zu erfahren. Laut seiner Studie von 2002 mit 244 Probanden und verschiedenen Outdoorsportarten „besitzt [das] Naturerleben die größte Bedeutung“ (Beier, 2002, S.91) für die Ausübenden. Das soziale und auch das psychische Wohlbefinden liegen, genauso wie das Erleben von Kompetenz in der oberen Hälfte der Gesamtwertung dieser Studie (Beier, 2002).

Dies lässt die Frage aufkommen, ob sich die Natur als Austragungsort zur Steigerung des Wohlbefindens eignet?

Eine Natursportart, welche immer stärker in den Freizeitsektor vordringt, ist der Tauchsport. Die Zahl der aktiven Sport-, Freizeit- und Hobby-Taucher wird weltweit auf bis zu 15 Millionen geschätzt (R.S.T.C., 2020). Die Gründe, das Tauchen als Hobby zu betreiben, sind mannigfaltig und je nach Person unterscheidet sich das Motiv. (Mielke & Kromp, 2017; Schiöberg, 2007; Schulz, 1995; Stibbe, 2008). Innerhalb dieser Nische versuchen sich Taucher von der breiten Masse abzuheben. So tragen passionierte Taucher häufig T-Shirts oder Pullover mit unterschiedlichsten Tauchmotiven und humoristischen Sprüchen zur Schau. Ein sehr einprägsamer und beliebter Aufdruck ist hierbei „Ich brauche keine Therapie, ich muss einfach nur tauchen“. Mit dieser Aussage scheint der Taucher eine Art besondere Lebenseinstellung und Gefühl an seine Mitmenschen vermitteln zu wollen.

Scheinbar glaubt ein großer Teil der Tauchergemeinschaft einen Weg gefunden zu haben, über die Ausübung ihrer Leidenschaft des Tauchens, ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen zu können. Dennoch ist es ungewiss, ob dieser positive Effekt wissenschaftlich nachweisbar ist und ob dies allein auf das Tauchen oder auch auf das Setting Natur zurückgeführt werden kann?

Aktivitäten in der Natur werden in vielen therapeutischen Maßnahmen genutzt. Besonders im Bereich des “therapeutische[n] Klettern[s] (...) werden verstärkt auch positive psychische Veränderungen festgestellt“ (Reiter, Heimbeck, Müller, & Voderholzer, 2014; S.63). 2018 wurde ein therapeutisches Tauchprogramm mit britischen

Kriegsveteranen untersucht. Dabei ließ sich erkennen, dass das Tauchen erhebliche therapeutische Vorteile bietet (Morgen, Sinclair, Tan, & Thomas, 2018).

Ungeklärt bleibt in der Untersuchung von 2018 jedoch, ob ein einzelner Tauchgang das Wohlbefinden auch unmittelbar und direkt beeinflussen kann?

Somit ergeben sich zwei richtungsweisende Fragen für das gewählte Untersuchungsfeld dieser Arbeit.

2. ERKENNTNIS LEITENDE FRAGESTELLUNG

Inwieweit wird das aktuelle psychische Wohlbefinden eines Menschen durch die Ausübung eines Tauchgangs mit dem Drucklufttauchergerät (DTG) beeinflusst?

Hat das gewählte Setting zur Ausübung ebenfalls einen erkennbaren Einfluss auf die Effektausprägung?

Die vorliegende Arbeit will sich demnach mit den Auswirkungen des Tauchsports auf das psychische Wohlbefinden befassen und Unterschiede zwischen Indoor- und Outdoortauchgängen untersuchen.

3. METHODISCHE VORGEHENSWEISE

Zunächst wird im ersten terminologischen Teil das Thema Wohlbefinden mit dessen diversen Definitionen betrachtet. Es wird auf die unterschiedlichsten Formen eingegangen und sich genauer mit dem aktuellen psychischen Wohlbefinden auseinandergesetzt.

Anschließend wird sich mit dem Begriff Natur und dessen Definitionen, aber auch dessen Grenzen beschäftigt, sowie ein Zusammenhang zwischen Natur und Sport hergestellt.

Im dritten Teil der terminologischen Abhandlung dieser Arbeit werden das Thema Tauchen,

dessen Entwicklung und die Vielfältigkeit, sowie bereits genutzte therapeutische Einsatzmöglichkeiten vorgestellt.

Im Anschluss jedes Teilbereichs wird eine kurze Definition im Sinne dieser Arbeit gegeben. Diese ist wichtig, um einen einheitlichen terminologischen Hintergrund zu schaffen, worauf die weiteren Ausführungen aufbauen.

Der jeweilig aktuelle Forschungsstand der Teilbereiche wird ebenfalls vorgestellt, um die Sinnhaftigkeit innerhalb dieser Untersuchung zu verdeutlichen.

Im vierten Teil der Arbeit soll auf das Studiendesign eingegangen werden. Hierzu wird der Designaufbau beschrieben und die Ergebnisse mit Hilfe eines statistischen Programms ausgewertet. Die Erhebung der Daten erfolgt über einen Fragebogen. Abschließend werden die Daten analysiert und die gewonnenen Erkenntnisse diskutiert. Zuletzt wird eine Aussicht für denkbare Fortsetzungen künftiger Untersuchungen in diesem Untersuchungsfeld gegeben.

4. VORLÄUFIGE GLIEDERUNG

- I. Abstract
- II. Abbildungsverzeichnis
- III. Tabellenverzeichnis

1. Einleitung

- 1.1. Entwicklung des Forschungsgedankens
- 1.2. Fragestellung
- 1.3. Vorgehensweise

2. Terminologie

2.1. Wohlbefinden

- 2.1.1. Habituelles und Aktuelles Wohlbefinden
- 2.1.2. Subjektives Wohlbefinden
- 2.1.3. Aktueller Forschungsstand

2.2. Natur

- 2.2.1. Definition Natur und Natursport
- 2.2.2. Sporttauchen vs. Natursport
- 2.2.3. Aktueller Forschungsstand

2.3. Tauchen

- 2.3.1. Arten des Tauchens
- 2.3.2. Entwicklung des Tauchens
- 2.3.3. Therapeutische Einsatzmöglichkeiten
- 2.3.4. Aktueller Forschungsstand

3. Studiendesign
 - 3.1. Stichprobe
 - 3.2. Material
 - 3.3. Untersuchungsdesign
 - 3.4. Durchführung
 - 3.5. Datenauswertung
4. Ergebnisse
5. Diskussion
6. Fazit / Ausblick
7. Literaturverzeichnis
8. Anhang

5. LITERATURVERZEICHNIS

Andres-Brümmer, D., & Brümmer, D. A. (2013). *Apnoetauchen: Grundlagen, Trainingstipps, Praxis* (2., aktualisierte und erw. Aufl.). Bielefeld: Delius Klasing.

Becker, P. (1991). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Eds.), *Juventa-Materialien. Wohlbefinden. Theorie - Empirie - Diagnostik* (pp. 13–49). Weinheim: Juventa-Verl.

Beier, K. (2002). Was reizt Menschen an sportlicher Aktivität in der Natur?: Zu den Anreizstrukturen von Outdoor-Aktivitäten. In A. Dreyer (Ed.), *Tourismus und Sport* (pp. 89–100). Wiesbaden: Deutscher Universitätsverlag.

Dunschen, F. (2007). *Befindlichkeitsveränderungen schizophrener erkrankter Menschen durch Tauchen*. Paderborn: Grin Verlag.

Egner, H. (Ed.) (2001). *TrendSportWissenschaft: Bd. 7. Natursport - Schaden oder Nutzen für die Natur?: Symposium am Geographischen Institut der Johannes Gutenberg-Universität Mainz am 11./12. Mai 2001* (1. Aufl.). Hamburg: Czwalina.

Egner, H., & Escher, A. (2001). Natur - Was ist das? In H. Egner (Ed.), *TrendSportWissenschaft: Bd. 7. Natursport - Schaden oder Nutzen für die Natur? Symposium am Geographischen Institut der Johannes Gutenberg-Universität Mainz am 11./12. Mai 2001* (1st ed., pp. 21–30). Hamburg: Czwalina.

- Kleinhans, M. (2001). Natursport und Naturschutz. In H. Egner (Ed.), *TrendSportWissenschaft: Bd. 7. Natursport - Schaden oder Nutzen für die Natur? Symposium am Geographischen Institut der Johannes Gutenberg-Universität Mainz am 11./12. Mai 2001* (1st ed., pp. 7–20). Hamburg: Czwalina.
- Kromp, T., & Mielke, O. (2019). *Modernes Tauchen: Handbuch für ein ganzes Taucherleben* (5. Auflage). Stuttgart: Kosmos.
- Liedtke, G. (2005). *Die Bedeutung von Natur im Bereich der Outdooraktivitäten*. Köln: Dt. Sporthochschule Köln, Inst. f. Natursport u. Ökologie (INÖK).
- Lippke, S., & Vögele, C. (2006). Sport und körperliche Aktivität. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Eds.), *Springer-Lehrbuch. Gesundheitspsychologie* (pp. 195–216). Berlin, Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg.
- Maderthaner, R. (1997). Wohlbefinden und Lebensqualität. In *Psychologie in Österreich. Themenschwerpunkt: Umweltpsychologie* (pp. 62–65).
- Mielke, O., & Kromp, T. (2017). *Open Water Diver: dive your dreams* (9. überarbeitete Auflage). Essen: International Aquanautic Club GmbH & Co. KG.
- Morgen, A., Sinclair, H., Tan, A., & Thomas, E. (2018). Can scuba diving offer therapeutic benefit to military veterans experiencing physical and psychological injuries as a result of combat? A service evaluation of Depthery UK. *Disability and Rehabilitation*, 41(23), 2832–2840.
- Reiter, M., Heimbeck, A., Müller, M., & Voderholzer, U. (2014). Bewegungstherapie und therapeutisches Klettern: Angst- und Zwangsstörungen. *DNP - Der Neurologe und Psychiater*, 15(3), 62–66.
- R.S.T.C. (2020). *Tauchen in Europa: ein vielversprechender Markt*. Retrieved February 04, 2020, from R.S.T.C. Europe: <https://www.rstc-eu.org/de-de/Europa>.
- Schiöberg, S. (2007). Tauchpsychologie. In O. F. Ehm (Ed.), *Tauchen noch sicherer. Tauchmedizin für Freizeittaucher, Berufstaucher und Ärzte/ O. F. Ehm* (10th ed., pp. 52–69). Stuttgart: Müller Rüsclikon.
- Schulz, E. (1995). *Tauchen: Das Know-How für den Unterwassersport*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Stibbe, A. (2008). *Sporttauchen: Der sichere Weg zum Tauchsport* (10., überarb. Aufl.). Bielefeld: Delius Klasing.