



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Wo sind wir, wenn wir tauchen?

Tauchen als Re-Inszenierung von prä- und perinatalen Erfahrungen

Verfasserin

Lucia von Eimen

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2012

Studienkennzahl: 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Prof. Thomas Slunecko

Danksagung

Ein Buch ist wie ein Garten, den man in der Tasche trägt, sagt ein arabisches Sprichwort. Eine Forschungsarbeit kann vielleicht nicht ohne weiteres mit einem Buch gleichgesetzt werden, dennoch haben viele Gärtner zu ihrem Wachstum beigetragen.

An erster Stelle gilt mein Dank meinem Ehemann Ulf, der mir trotz allen Höhen und Tiefen, Stürmen und Dürreperioden, immer liebevoll zur Seite stand.

Danke an meine Mutter Sarah, die mich in allen Wachstumsphasen bei all meinen Projekten unterstützt hat und für mich da war, sowie an meine große kleine Schwester Maya - du warst und bist die Sonne über meinem Lebensgarten.

Nicht zu vergessen meine Freundin Miriam, die mir geholfen hat durchzuhalten, wenn die Gartenarbeit mühsam wurde; wie auch Julia, die langsam jede Pflanze und jeden Stein meiner Seele kennt.

Last but not least einen herzlichen Dank an Herrn Professor Slunecko für seine überragende Unterstützung und inspirierende Begleitung auf diesem langen Weg, der unzweifelhaft selbst das Ziel war.

Inhalt

1. Das Tauchen - eine kurze Einführung	5
2. Das Trauma	10
2.1. Pränatale Traumen	18
Exkurs: Der verlorene Zwilling	25
2.2. Die Geburt	26
3. Das therapeutische Potential von Schweben, Floaten, Balancieren... ..	36
4. Medientheoretische Aspekte des Tauchsports	41
5. Tauchen als Therapie - bisherige Erkenntnisse.....	47
6. Forschungsfeld und Methode	50
6.1. Zur qualitativen Forschung.....	51
6.2. Das qualitative Interview.....	53
6.3. Die Wahl der Forschungsteilnehmer	55
6.4. Die Rahmenbedingungen der Interviews	57
6.5. Zur Auswertung von qualitativen Interviews	60
6.5.1. Der hermeneutische Zugang	62
7. Ergebnisse	64
7.1. Reflexion über die Interviewsituation	64
7.2. Vorstellung der Interviewpartner.....	66
7.2.1. Hans Hass	66
7.3. Interpretation des Materials	67
7.3.1. Zwei Ebenen der Wahrnehmung.....	68
7.3.2. Wie ein Fähnchen im Wind	70
7.3.3. Das Eisen, an dem Geschichte geschrieben wird	73
7.3.4. Es kann immer etwas passieren unter Wasser.....	76
7.3.5. Da ist Ruhe, da ist nichts mehr	80
7.3.6. Symbiose mit sich selbst.....	83

8. Wo sind wir, wenn wir tauchen?	86
Literaturverzeichnis.....	89
Anhang.....	94
Abstract	94
Transkriptionsregeln.....	95
Transkription der Interviews	96

1. Das Tauchen - eine kurze Einführung

*In großer Tiefe bin ich mir nur
meiner Seele bewusst.*

Umberto Pelizzari

Beim Tauchen verlässt der Mensch den ihm vertrauten Lebensraum der Gasatmosphäre und begibt sich in ein anderes Element - ins Wasser. Dabei birgt das Wort „Tauchen“ nicht, ob der oder die Tauchende sich eines Atemgeräts bedient, mit Tauchmaske und Flossen ausgerüstet ist oder ohne jegliche Hilfsmittel ins Wasser geht. Tauchen meint, physisch gesehen, sich mit dem Kopf und dem gesamten Körper unter die Wasseroberfläche zu begeben. Dies tun Menschen schon seit vielen Jahrhunderten, anfangs hauptsächlich um Gegenstände wie Muscheln, Krebse oder Schwämme zu sammeln, später zu wissenschaftlichen oder kriegsstrategischen, heute meist aus rein rekreativen Zwecken. Obwohl auch Berufstauchen betrieben wird, assoziieren die meisten Menschen mit Tauchen die weitverbreitete Sportart, bei der der Mensch sich unter die Wasseroberfläche begibt, sei es im Meer, See oder Pool, wobei er aus einer Pressluftflasche mittels eines Lungenautomaten atmet. Diese Tätigkeit wird als Scuba-Tauchen oder Gerätetauchen genannt. (SCUBA ist übrigens ein Akronym für „self-contained underwater breathing apparatus“, ein in sich geschlossenes Atemgerät, was es beim Sporttauchen¹ zwar nicht ist, trotzdem üblicherweise so bezeichnet wird.) Doch die Palette ist, was die Sportart Tauchen betrifft, recht breit. Anders als beim Scuba-Tauchen, das ein zeitlich wie räumlich begrenztes Verweilen unter Wasser ermöglicht, taucht ein Apnoe-Taucher ohne Tauchgerät, wobei er die Luft anhält und in der Zeit, die er unter Wasser verbringt auch überhaupt nicht atmet, was natürlich durch die menschliche Biologie bedingt nur eine relativ kurze Zeit möglich ist. Beim Tec-Tauchen wiederum bedienen sich die Taucher eines komplizierten Geräts um besonders tief zu tauchen und mehrere Stunden lang unter Wasser bleiben zu können.

Den Kern dieser Arbeit bildet, bedingt durch mein eigenes Berufsfeld, das Scuba-Tauchen, wobei ich hie und da das Apnoe-Tauchen zu Vergleichszwecken heranziehen möchte.

¹ Obwohl es auch eine Tauchart gibt, bei der man tatsächlich mit einem in sich geschlossenen Tauchgerät unter Wasser geht, bildet sie derzeit eher eine Ausnahme und wird als Rebreathertauchen bezeichnet.

Apnoe-Tauchen², auch Freitauchen oder Freediving genannt, ist also Tauchen mit eigener Atemluft. Der Taucher atmet vor dem Abtauchen ein und benutzt nur diesen Luftvorrat, bis er wieder an der Wasseroberfläche atmen kann. Freitaucher trainieren über längere Zeiträume, um möglichst lange den Atem anhalten zu können. Sie bedienen sich Meditationstechniken und Atemübungen, um den Tauchgang in die Länge zu ziehen. Die heute von den Apnoe-Tauchern erreichten Tiefen haben längst diejenigen überschritten, die früher von Medizinern aufgrund des dort vorherrschenden Drucks als für den Menschen unmöglich angesehen wurden.

Scuba-Taucher hingegen benutzen ein Atemgerät, das ihnen das Atmen unter Wasser ermöglicht, wobei sie aus gesundheitlichen Gründen gewisse Tiefen meiden. Da sich in der Atemluft neben Sauerstoff auch Stickstoff befindet, der in größeren Tiefen gesundheitsschädlich wirkt, gilt als maximale Tiefe für Sporttaucher die Grenze von 40 Metern (PADI, 2009). Beim Scuba-Tauchen begeben sich Taucher und Taucherinnen unter Wasser, um Positives, wie auch immer das von der jeweiligen Person ausgelegt wird, zu erfahren. So wird beispielsweise einerseits im warmen Meerwasser getaucht, um exotische Lebewesen zu betrachten, andererseits in stürmischen Gewässern bei schlechter Sicht, um dem Erlebnis einen Nervenkitzel zu entlocken. Vermehrt geht es darum, unter Wasser die Landschaft oder die Lebewesen zu betrachten. Viele Tauchen führen diesbezüglich ein Logbuch, in dem die gesehenen Meeres- oder Seelebewesen festgehalten werden.

Tim Ecott sprach im Laufe mehrerer Jahre mit vielen Tauchern und Taucherinnen über deren Erlebnisse und fasste diese in seinem Buch „Unter Wasser“ zusammen. So erzählte ihm beispielsweise eine Frau, ihr gebrochenes Herz sei beim Tauchen geheilt. Eine andere meinte wiederum, sie könne beim Tauchen wichtige Geschäftsentscheidungen überdenken, während ein Mann sagte, er habe unter Wasser das Gefühl zu fliegen und sich von den Fesseln der Schwerkraft zu lösen (Ecott, 2004).

Als ich das erste Mal tauchen ging, waren mir noch keine Gründe dafür bewusst; ich tat es einfach, um es auszuprobieren. Doch auch heute, nach ungefähr eintausend Tauchgängen, finde ich es schwer, meine Gründe zu nennen, immer wieder unter Wasser gehen zu müssen. Dies ergibt sich aus der Notwendigkeit, sich der Sprache zu bedienen und Worte für

² Zu detaillierter Information über Apnoe-Tauchen siehe die Homepage des Dachverbands AIDA unter <http://www.aidainternational.org/freediving>

Dinge zu finden, die eigentlich nicht in Worte zu fassen sind. Wenn doch Worte verlangt werden, würde ich das Tauchen für mich als eine Art Meditation beschreiben, ein Entfliehen der Welt der Schwerkraft, ein Sich-Fallen-Und-Wiegen-Lassen, wie ich es sonst nicht kenne.

In den letzten Jahren begegnete ich vielen Menschen, die das Tauchen zu ihrem Tätigkeitsbereich zählen; sie erzählten mir von sehr vielseitigen Beweggründen tauchen zu gehen. Und doch scheinen sie eines gemeinsam zu haben: das Tauchen bereichert ihr Leben auf eine Art und Weise, die sie nur schwer zu fassen vermögen. Die Wenigsten können für ihr Interesse an dieser Tätigkeit konkrete Gründe nennen, doch sie verfallen in eine Art verträumt-geheimnisvollen Erzählmodus, wenn man sie danach fragt. Tim Ecott schreibt dazu: „Die Gedanken unter Wasser sind ganz eigener Art, aber darüber sprechen Taucher nicht gerne, vor allem nicht gegenüber Nichttauchern, vielleicht, weil sie diesen Teil ihres Abenteuers geheim halten wollen“ (Ecott, 2004, S. 128).

Um nun nicht meinerseits in eine Sentimentalität zu verfallen, versuche ich hier zu erläutern, was mich dazu bewegt, das Tauchen mit der Psychologie zu verbinden³. Das Gefühl für die wohltuende Wirkung des Unter-Wasser-Gehens war mir schon lange klar, als ich von dem Verein Esperanza hörte. Es handelt sich um eine Wohngemeinschaft, die darauf abzielt, Kindern und Jugendlichen, die aus schwierigen familiären Verhältnissen kommen und in welcher Form auch immer traumatisierende Erfahrungen gemacht haben, zu helfen. Diese jungen Menschen finden bei Esperanza ein neues Zuhause, können im Rahmen ihrer „neuen Familie“ wieder ins Leben finden. Bei Esperanza steht tiergestützte Pädagogik im Vordergrund, die Wohngemeinschaft lebt auf einem Bauernhof in Oberösterreich. Seit einigen Jahren gehört zu ihrer Feriengestaltung auch das Scuba-Tauchen.

Nach Gesprächen mit Tauchlehrern und Tauchlehrerinnen, die die Taucher von Esperanza unter Wasser begleitet hatten, sowie mit zwei Betreuerinnen vom Verein selbst, bekam ich ein erstes aufschlussreiches Bild über die Bedeutung des Tauchens für diese Kinder. Es wurde mir über gesteigertes Wohlbefinden, ein Aus-sich-Herausgehen, bis hin zu gravierenden Verhaltensänderungen der Kinder berichtet. So sollen Kinder, die eher als hyperaktiv beschrieben wurden, während des Tauchens und danach eine noch nie da

³ Dazu möchte ich hier festhalten, dass in meiner Denkweise das Tauchen die Psychologie bereits immanent beinhaltet, was in dieser Arbeit ohnehin hoffentlich später klar wird.

gewesene Ruhe ausgestrahlt haben, während andere, die meistens still und verschlossen gewirkt hatten, durch das Tauchen aus sich heraus gegangen sein und sich auch anderen Menschen gegenüber geöffnet haben.

Die Idee für eine therapeutische Wirkung des Tauchens, die in mir schon länger geschlummert hatte, bekam langsam eine klarere Form. Ich stürzte mich in Recherchen nach ähnlichen, dokumentierten Versuchen, das Scuba-Tauchen zu therapeutischen Zwecken einzusetzen. Wie sich herausstellte, würde ich in gewisser Hinsicht ein Pilot-Projekt ins Leben rufen müssen, da das Angebot an wissenschaftlichen Forschungen auf diesem Gebiet sehr spärlich bis gar nicht vorhanden ist⁴.

In meinem Beruf als Tauchlehrerin machte ich die Erfahrung, dass Kinder wie Erwachsene auf eine geradezu geheimnisvolle Art vom Wasser angezogen werden und von den Erlebnissen unter Wasser, von der Ruhe, dem Schwebezustand, der Unterwasserwelt fasziniert werden. Das Tauchen scheint eine wohltuende Wirkung zu haben, die schwer zu beschreiben und einzuordnen ist. Das Element Wasser allein, aus dem der menschliche Körper zu ungefähr siebzig Prozent besteht, hat auf die meisten Menschen eine große Anziehungskraft. Auch diejenigen, die anfangs Angst vor dem Wasser haben, berichten Positives, nachdem sie diese überwunden haben. Wir alle haben doch etliche Monate im Wasser gelebt, bevor wir zur Welt kamen - nämlich im Mutterleib. Beim Tauchen befinden wir uns dann in einem ähnlichen Zustand: wir schweben im Wasser in einer dunklen und ruhigen Umgebung.

Auf den nächsten Seiten werde ich die theoretischen Grundlagen erörtern, auf denen meine These basiert, dass das Tauchen ein wertvolles therapeutisches Potential besitzt, das meiner Meinung nach unbedingt zu nutzen ist, insbesondere im traumatherapeutischen Bereich. Traumatische Erlebnisse versetzen den Betroffenen in eine psychologisch wie physiologisch ganz besondere Situation, die ihn an die traumatische Erfahrung der eigenen Geburt erinnert. Unser gesamtes intrauterines Leben sowie unsere Geburt beeinflussen unser Leben gravierend, wie ich in weiterer Folge erklären werde. Das Ziel dieser Arbeit ist es, Erfahrungsberichte über das Tauchen an die Erkenntnisse der Traumaforschung sowie

⁴ Es wird noch zu zeigen sein, dass das Tauchen durchaus bereits therapeutisch eingesetzt wird, allerdings beschränkt sich die Therapie eher auf das medizinische Gebiet und ist für Menschen mit körperlicher Behinderung gedacht.

der prä- und perinatalen Psychologie anzubinden und so die (trauma-)therapeutischen Möglichkeiten des (Scuba-)Tauchens aufzuzeigen. Ich werde darlegen, in wie fern das Tauchen dazu beitragen kann, sich mit erlebtem Trauma, insbesondere dem Geburtstrauma, auseinander zu setzen und es zu bewältigen.

2. Das Trauma

*Zuerst nach dem Grauen überleben lernen.
Misstrauen lernen, die Zähne zusammenbeißen lernen,
Sich verschließen lernen, nichts mehr davon wissen wollen lernen
Durchhalten und kämpfen lernen.
Dann – vielleicht weil dein Hartsein dich langsam zu töten beginnt –
dem Leiden einen Namen geben.*

Luise Reddemann

An dieser Stelle eine erschöpfende Definition von Trauma und traumatischen Erlebnissen liefern zu wollen, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen und die Autorin vor eine unmögliche Aufgabe stellen. Die Thematik liefert eine Fülle an Literatur, die meiner Ansicht nach sehr widersprüchlich in ihrem Verstehen des Konzepts „Trauma“ ist. Stattdessen werde ich hier zusammenfassend einige Beschreibungen präsentieren, die meiner Sicht der Dinge entsprechen. Da ich mich von jeglicher Etikettierung distanzieren möchte, werden hier keine Kategorisierungen aus bekannten Systemen wie dem ICD10 bzw. DSM4 zu finden sein.

Spiegel beschreibt Trauma als die Erfahrung, „zum Objekt gemacht zu werden, das Opfer der Wut eines anderen, der Gleichgültigkeit der Natur, seiner eigenen körperlichen und geistigen Grenzen zu sein“ (Spiegel 1986, zitiert nach Handtke, 1999, S. 169). Zu dem erfahrenen Schmerz und der Angst, kommt die Erfahrung hinzu, keine Kontrolle über die Situation zu haben. Nach Handtke wird unter traumatisierenden Bedingungen die Erfahrung dissoziiert, um aus der unaushaltbaren Realität zu entfliehen und diese zu isolieren. „Die unerträglichen Qualen, oder Teilaspekte davon, werden abgespalten und so auf Abstand gehalten...“ (Handtke, 1999, S. 170).

Diese Dissoziation ist nach Brisch (2003) ein Schutzmechanismus, bei dem die Körperwahrnehmung abgeschaltet wird. Körperliche Schmerzen, die beim traumatischen Erlebnis erfahren werden, sowie Misshandlungen, werden nicht wahrgenommen. Dieser Schutzmechanismus kann weit über das traumatische Erlebnis erhalten bleiben und die Schmerzwahrnehmung aber auch Wahrnehmung positiver körperlicher Gefühle ein Leben lang beeinflussen.

Für Traumatisierung von Kindern macht Brisch unter anderem die traumatischen unverarbeiteten Erfahrungen seitens der Eltern verantwortlich. Werden Erwachsene, die selbst Erfahrungen von Trennung, Verlust, Schmerz und Gewalt gemacht haben zu Eltern, so geben sie ihre Traumatisierungen an ihre Kinder weiter, da sie unsichere innere Bindungsrepräsentationen in ihre Eltern-Kind-Beziehung tragen und ihren Kindern nicht

genügend Schutz, Sicherheit und Geborgenheit bieten können⁵. Kinder, die in den ersten Jahren keine Möglichkeit bekommen, eine sichere Beziehung zu einer oder mehreren Bindungspersonen zu entwickeln, reagieren auf ihr Umfeld mit Misstrauen, weil sie keine emotional hilfreiche Beziehung erwarten. Brisch bezieht sich hier auf die Bindungstheorie nach Bowlby, die besagt, dass die erste sichere emotionale Bindungsbeziehung in der Kindheit Voraussetzung ist für emotionale Stabilität und gesunde psychische Entwicklung im weiteren Leben.

Doch diese Folgerung ist auch ohne Brischs Erklärung der Bindungstheorie logisch: traumatisierte Eltern, die selbst ihre Traumen nicht bearbeitet haben, können gar nicht anders, als sie an ihre Kinder weiter zu geben und eine unsichere traumatisierende Welt schaffen. Wenn Kinder in den ersten Lebensjahren traumatisierende Erfahrungen gemacht haben, sei es durch unsicheres, vermeidendes, ambivalentes Verhalten der Eltern, oder durch Faktoren wie Gewalt, Missbrauch bzw. Verlust von Bezugspersonen, so entwickeln sie unterschiedliche Verhaltens- und Überlebensstrategien, wie „Rückzug in eine eigene Welt [...], stereotype Bewegungsmuster, die der Selbststimulation dienen, bis hin zu selbstverletzendem Verhalten“ (Brisch, 2003, S. 109).

Luise Reddemann (2008) beschreibt als traumatisch alle Ereignisse, die mit Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühlen extremer Art einhergehen. Die Reaktion des Betroffenen beinhaltet Gefühle von intensiver Angst und Entsetzen. Für Kinder können oftmals auch Ereignisse traumatisch sein, die die Eltern nicht als solche einstufen würden, z.B. hohes Fieber, da es sich für das Kind lebensbedrohlich anfühlt. Traumen in der Kindheit sind am schlimmsten, denn die Kinder verfügen noch nicht über so viele Schutzmechanismen und Verarbeitungsmöglichkeiten wie Erwachsene. Ob eine Erfahrung als traumatisch erlebt wird, ist sehr subjektiv. Ausschlaggebend für den Umgang mit einem traumatisierenden Erlebnis sind sowohl Eigenschaften des Erlebnisses selbst, z.B. auch ob es sich um ein einmaliges Ereignis handelt oder wiederholende Traumen, als auch äußere Umstände wie unterstützende Ressourcen im Umfeld. Traumen, die von Personen verursacht werden, sogenannte Man-made-Traumen, wirken nach Reddemann prinzipiell schwerwiegender als Naturkatastrophen oder Kriege, da in solchen Fällen das Vertrauen, das das Kind der Person

⁵ Eine interessante Abhandlung über die Entwicklung von Kindern depressiver Mütter bietet z.B. Winnicott 1957

entgegen brachte, missbraucht wird. „Es ist schrecklich, wenn andere, denen wir vertrauen, uns schaden, uns verraten und verletzen“ (Reddemann & Dehner-Rau, 2008, S. 14). Das gilt gleichermaßen auch für Menschen, die wir vorher nicht gekannt haben; wenn uns also fremde Personen Schaden zufügen und das Vertrauen, das wir dem Menschen an sich entgegenbringen, missbrauchen.

Auch Reddemann nennt die Dissoziation als eine sehr häufige Folge bei Menschen mit frühen Beziehungstraumen, also solchen, die von wichtigen Bezugspersonen zugefügt wurden. Sie beschreibt dies als eine „Abspaltung“ des Erlebten, die dem Schutz der betroffenen Person dient. „Charakteristisch sind Entfremdungserlebnisse gegenüber der eigenen Person oder dem eigenen Körper“ (ebd. S. 58). Diese Menschen erinnern sich oft nicht mehr an das traumatische Ereignis, durchleben aber häufig Scham- und Schuldgefühle, die sie sich nicht erklären können.

Nach Levine (1998) kommt es zu dieser Dissoziation aufgrund einer Art Schockzustand, auch freeze genannt, der im Nervensystem gespeichert, ja regelrecht gefangen („trapped“) wird. In retraumatisierenden Situationen taucht dieser wieder auf und macht den Betroffenen handlungsunfähig. Andere Lebenssituationen, die an das Trauma erinnern, lösen eine Reaktion aus, wie in der ursprünglichen traumatischen Situation. Es reichen oft kleine Details, die in irgendeiner Form dem Trauma ähneln, auch wenn dieses lange Zeit zurück liegt, um eine im Körper gespeicherte Reaktion hervorzurufen.

Überhaupt bietet Levine eine sehr interessante Sichtweise - er vergleicht diesen Schockzustand mit dem Erstarren der Tiere, im Speziellen der Antilopen, wenn sie von einem Gepard angegriffen werden. Die Antilope verwendet einerseits dieses Sich-tot-Stellen dazu, den Angreifer zu überlisten, indem sie dann, im unerwarteten Moment aus ihrer Erstarrung aufwacht und flieht. Andererseits, und diesen Aspekt vergleicht Levine mit dem Verhalten des Menschen, tritt die Antilope dabei in einen veränderten Bewusstseinszustand ein, in dem sie keine Schmerzen spürt. Der „freeze“ ist also dieser Schutzmechanismus, der uns hilft, traumatische Situationen zu überleben. Die Antilope allerdings, sobald sie außer Gefahr ist, schüttelt „die Nachwirkungen der Immobilitätsreaktion buchstäblich ab und erlangt die Kontrolle über ihren Körper vollständig zurück“ (Levine, 1998, S. 25), während wir Menschen mit einer Dissoziation weiter leben, die uns wiederholt in anderen Situationen paralyziert.

Ein Trauma ruft in unserem Nervensystem, so Levine, instinktive Reaktionen hervor, die sehr viel Energie benötigen, ja eine Art „Energietornado“ (ebd. S. 29) auslösen. Es kommt zu

Symptomen, die für traumatischen Stress charakteristisch sind, wie Angst, Panik, Fluchtreaktion usw. Nach dem Abklingen des traumatischen Erlebnisses bleiben im Körper, im Nervensystem, ungelöste erstarrte Energien zurück, die sich langfristig auf unser Körperempfinden auswirken. Nach einem Trauma wäre es notwendig, das Auftauchen aus dem Zustand der Starre zu ermöglichen und die ungelösten Energien frei zu lassen. Ungelöste Traumen machen uns ein Leben lang besonders vorsichtig, ängstlich oder gar gehemmt, und können bewirken, dass wir das traumatische Erlebnis innerlich immer wieder durchleben.

Levine schlägt deswegen vor, Traumen mittels einer körperorientierten Therapie zu heilen. Dabei soll die Aufmerksamkeit auf die Prozesse im Körper gelenkt werden, um das „freeze“ zu lösen und dem Betroffenen in neuen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten zu bieten.

Mit Hilfe von Körperempfindungen kann der Betroffene feststellen, wo genau im Körper das Trauma „festsitzt“ und in intensiver Beschäftigung mit diesem Körpergefühl sich mit dem Trauma auseinandersetzen und es freisetzen. Dieses Vorgehen greift auf Gendlins Focusing zurück.

Focusing heißt, einfach ausgedrückt, die Konzentration auf Körperempfindungen zu lenken, auf den *Felt-Sense*, auf das, was vor dem Sprachlichen da ist (Gendlin, 2008). Gendlin ist der Meinung, dass alle wichtigen Erkenntnisse des Lebens, darüber wer wir sind, was wir brauchen bzw. über unsere Beziehungen zu uns selbst und anderen Menschen, im Körper gespeichert sind: „Your body knows but you don’t“ (Gendlin, 1982, S. 17). Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper lenken, können wir den *Felt-Sense* erfahren. Dieser ist in dem Augenblick verborgen, der vor der Versprachlichung des Gefühlten liegt. „Das Ohne-Sprache ist eigentlich mehr als Sprache“ (2008, S. 50). Der Körper lebt unmittelbar in der Situation, das Körpererleben enthält deswegen viel mehr Implizites, als die Sprache ausdrücken kann. Dabei meint Gendlin „den Körper von innen“ (S. 113), der sich selbst fühlt. Der *Felt-Sense* „is the body’s sense of a particular problem or situation“ (1982, S. 7).

Felt-Sense, von Levine (1998) als „das ganzheitliche innere Empfinden“ frei übersetzt, ist eine physische Erfahrung, ein körperliches Gewahrsein einer Situation. Den *Felt-Sense* mit Worten beschreiben zu wollen führt zu einem Paradoxon, da dieses Empfinden ja vor der Sprache da ist. Gendlin bedient sich deswegen eines '.....', um diesen Augenblick zu

markieren, in dem das Eigentliche liegt, aber noch nicht reflektierbar ist. Denn die Reflektion kann erst nach dem '.....' zustande kommen und mittels Sprache beschrieben werden.

In einer Focusing-orientierten Therapie wird die Aufmerksamkeit also auf Körperempfindungen gerichtet, meist auf den Bauch- oder Brustraum, aber auch auf die Haut, bzw. überall dorthin, wo sich der *Felt-Sense* für den Klienten bemerkbar macht. Der Therapeut tritt dabei in den Hintergrund. Anfangs lenkt er den Klienten und hilft ihm dabei, den *Felt-Sense* zu fühlen, den Körper wahrzunehmen. Es ist eine Art Anleitung zur Selbsthilfe, später kann Focusing auch ganz ohne den Therapeuten stattfinden.

Ich werde in weiterer Folge noch zeigen, dass diese Überlegungen für meine Arbeit von großer Wichtigkeit sind, da beim Tauchen das Körpererleben in gewisser Weise im Vordergrund steht. Das Körpergefühl ist unter Wasser ein völlig anderes als an Land, der Körper ist komplett vom Wasser umgeben und befindet sich im schwerelosen, genauer gesagt gewichtslosen Zustand⁶. Beim Tauchen kann auch nicht gesprochen werden⁷, so kann der *Felt-Sense* in Führung gehen. Das Bild eines Tauchers, der schwerelos von Flüssigkeit umgeben, in einem Raum, der wenig auditive und visuelle Reize bietet, unfähig zu sprechen schwebt, bietet Assoziationen zu unserem vorgeburtlichen Leben, das wir im Mutterleib verbrachten und das mit der Geburt auf eine traumatische Weise endete. Diese Überlegungen werden im nächsten Kapitel ausführlich erläutert und in dieser Arbeit eine zentrale Stelle einnehmen. Basierend auf dieser Idee und den eben erwähnten Ansätzen, werde ich zeigen, dass das Tauchen durchaus als eine Art implizite körperorientierte (Trauma-)Therapie angesehen werden kann, ähnlich wie die oben genannten. Deswegen möchte ich an dieser Stelle noch zwei Ansätze erwähnen, die sich an ähnlichen Erkenntnissen orientieren wie die eben beschriebenen.

⁶ Physikalisch gesehen wirkt die Schwerkraft auch unter Wasser, wird allerdings durch den in einer Flüssigkeit vorherrschenden Auftrieb - einer Kraft, die der Schwerkraft entgegen wirkt - kompensiert. Deswegen befindet sich der Taucher in einem schwebenden Zustand und empfindet sich als schwerelos, besser gesagt gewichtslos. (PADI, Enzyklopädie des Sporttauchens, 2008)

⁷ Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass mittlerweile elektronische Unterwasser-Kommunikationsausrüstung entwickelt wurde, die den sprachlichen Austausch eines Buddy-Teams oder einer Gruppe ermöglicht. Diese Technologie wird derzeit im Bereich des Berufstauchens eingesetzt und soll demnächst für Ausbildungszwecke unter Wasser verwendet werden. Siehe dazu PADI 2008

EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing und wurde 1987 von Francine Shapiro entwickelt, als sie im Park spazierend sich mit ihren eigenen Gedanken befasste. Sie stellte fest, dass wenn sie verstörende, unangenehme Gedanken hatte, sie unwillkürlich anfang, ihre Augen hin und her zu bewegen. Daraufhin verschwanden die Gedanken und als sie wieder zurück kamen, hatten sie ihre negative Ladung verloren. „At that point I started making the eye movements deliberately while concentrating on a variety of disturbing thoughts and memories, and I found that these thoughts also disappeared and lost their charge“ (Shapiro, 2001, S. 7).

In nachfolgenden Studien wurde gezeigt, worauf die Verbindung zwischen Augenbewegungen und belastenden Gedanken basiert. Ähnlich wie Levine (1998) postuliert Shapiro, dass traumatische Erlebnisse im Nervensystem gespeichert bleiben, nach der Theorie des EMDR konkret in der rechten Gehirnhälfte. Das Sprachzentrum wird dabei blockiert, weswegen es Betroffenen so schwer fällt, das Erlebte verbal auszudrücken (Hoffmann, 2006). Durch die horizontalen Augenbewegungen erfährt der Klient bilaterale Stimulierung, bei der die beiden Gehirnhälften synchronisiert werden und die eingefrorenen Inhalte gelöst werden.

Mittlerweile wurde die EMDR-Methode erheblich weiter entwickelt (z.B. Hoffmann 2006) und bietet verschiedene Therapie-Möglichkeiten. Zentral ist nach wie vor die bilaterale Stimulierung – sei es nun visuell, auditiv oder taktil. Der Therapeut oder die Therapeutin führt einen Finger vor dem Gesicht des Klienten, worauf dieser mit den Augen den Bewegungen folgt. Alternativ wird abwechselnd auf die Handflächen oder die Knie leicht getippt oder es werden Töne dargeboten, die wechselweise jeweils nur ein Ohr erreichen.

Das zentrale Element des EMDR ist das Prozessieren, „das meist spontan auf die Stimulation hin ablaufende Verarbeiten und Integrieren des [...] Traumamaterials“ (Hoffmann, 2006, S. 62). Der Klient bearbeitet dabei spontan auftauchende affektgeladene Erinnerungen an das Trauma, wobei auch bereits vergessene Teile des traumatischen Erlebnisses zum Vorschein kommen und Erinnerungslücken schließen. Diese Erinnerungen scheinen nur wenig belastend zu sein und können vom Betroffenen gut integriert werden (s. auch Shapiro, 2001). Auch diese Methode bietet die Möglichkeit einer „Selbstbehandlung“ mit der von Artigas entwickelten Methode der Schmetterlingsumarmung. Dabei liegen die Arme überkreuzt auf der Brust, wobei die beiden Handflächen abwechselnd die Schultern berühren und so die bilaterale Stimulierung bewirken. Artigas entwickelte dieses Vorgehen

bei einem schweren Orkan 1997 in Acapulco und konnte so vielen Kindern helfen, die traumatischen Erfahrungen zu bearbeiten (Hoffmann, 2006).

Ein weiterer interessanter Ansatz ist die Cranio-Sacral-Therapie. Der Begriff erklärt sich daraus, dass sich die zerebrospinale Flüssigkeit zwischen dem Schädel (Cranium) und dem Kreuzbein (Os Sacrum) in pulsierender Form bewegt. Dieser Cranio-Sacral-Rhythmus sei schon beim Embryo vorhanden und im Sterbeprozess länger als Atemrhythmus und Herzschlag spürbar (Upledger & Vredevoogt, 2003). Entwickelt wurde dieses Konzept um 1970 von dem Osteopathen Dr. John E. Upledger. Auf beinahe jedem Punkt des Körpers kann durch einen leichten Druck mit Handflächen der Cranio-Sacral-Rhythmus überprüft werden.

Cranio-Sacral-Therapeuten gehen davon aus, dass besonders nach traumatischen Erlebnissen in dem Bereich zwischen Kopf und Sacrum, Spannungen entstehen, die den Liquor daran hindern, in seinem natürlichen Rhythmus zu fließen. „Wenn sich bestimmte Körperteile oder -bereiche nicht in Erwiderung auf das sanfte Drängen des Cranio-Sacralen Systems rhythmisch bewegen, können wir sagen, dass hier eine Störung vorliegt“ (Upledger, 2006, S. 28).

Die Behandlung erfolgt liegend oder stehend, wobei der Therapeut durch sanfte Berührungen am Körper verspannte Punkte ertastet und die Spannungen löst (Agustoni, 2006). Der Klient unterstützt die Behandlung durch ruhiges Atmen. Im Laufe der therapeutischen Sitzung kann es zum sogenannten SomatoEmotionalen Release kommen. Der Patient nimmt eine Körperhaltung seiner Wahl an, nach Upledger wird diese auf unbewusster Ebene gewählt, wobei dadurch ein „allgemeines Loslassen gespeicherter Emotionen“ (ebd. S. 91) möglich wird. Dieser Release ruft Traumen in Erinnerung und ermöglicht deren Bearbeitung und Integration. Menschen berichten nach solchen Behandlungen von Erfahrungen der Einheit, des Wieder-zu-sich-Findens und ähnlichen Gefühlen.

Um aus dieser Therapieform noch mehr heraus zu holen, die Entspannung des Körpers zu vertiefen, erweiterte Rebecca Goff (2005) die Cranio-Sacral-Therapie und fing an, ihre Patienten im Wasser zu behandeln. In einem Neoprenanzug, um den Körper warm zu halten, schweben die zu Behandelnden auf der Wasseroberfläche im Meer. In den Bahamas, wo Goff tätig ist, kommen regelmäßig frei lebende Wale und Delfine hinzu und „assistieren“ bei der Therapie. Vielfach stellen sich während solcher Therapieeinheiten bei den Klienten

höchst positive Gefühle von Verbundenheit mit der (Unterwasser-)Welt ein: „I communicate with the rain, the wind, the earth, the ocean, rocks, trees, stars, animals, beings from multiple realities“ (Goff, 2005, S. 103).

All diesen Ansätzen ist gemein, dass davon ausgegangen wird, dass traumatische Erlebnisse im Körper gespeichert, ja gefangen werden und traumatherapeutische Behandlungen am Körper stattfinden. Es wird noch zu zeigen sein, dass beim Tauchen ähnliche Prozesse stattfinden können, wie bei diesen körperorientierten therapeutischen Methoden.

Was das Trauma an sich betrifft, so gibt es, wie bereits angedeutet, abgesehen von traumatischen Erlebnissen, die durch andere Menschen, Unfälle oder Naturkatastrophen verursacht werden können, auch Traumen, die uns alle betreffen, nämlich solche, die noch vor oder während unserer Geburt passieren. Die Geburt ist ein Vorgang, bei dem wir einen gravierenden Übergang von einem Medium ins andere erleben, sowie eine Art Metamorphose von einer Wesensart zur anderen. Vor der Geburt leben wir im Wasser und können nicht atmen, was sich mit der Geburt schlagartig ändert. Auf den nächsten Seiten fokussiere ich einerseits auf unser Erleben vor der Geburt und werde erklären, wie die Wochen, die wir im Mutterleib verbringen, unsere Entwicklung beeinflussen und uns in unserer Gesamtheit prägen. Andererseits, und hier liegt für mich der theoretische Schwerpunkt dieser Arbeit, wird die Geburt an sich analytisch betrachtet bezüglich des Erlebens des Säuglings kurz vor, während und unmittelbar nach der Geburt. Ich werde erörtern, dass unsere eigene Geburt eine traumatische Situation ist, vergleichbar mit anderen Traumen, nämlich ein Zustand des Ausgeliefertseins und Schutzlosigkeit.

2.1. Pränatale Traumen

*Es wäre unsinnig zu glauben, dass
die Seele erst mit dem Augenblick
der Geburt zu wirken beginnt.*

Sandor Ferenczi

In den letzten 30 Jahren sind in der Psychologie Beobachtungen zur lebensgeschichtlichen Bedeutung der vorgeburtlichen, aber auch geburtlichen und nachgeburtlichen Lebenszeit in den Vordergrund getreten (vgl. z. B. Janus, 2004). Wissenschaftliche Ergebnisse der prä-, peri- und postnatalen Psychologie zeigen, dass alle Lebensereignisse der Mutter während der Schwangerschaft nicht nur die körperliche Entwicklung des Babys beeinflussen, sondern auch dessen psychische Empfindungen, die sich auf die gesamte Persönlichkeit, das Selbstbild, alle Verhaltens-, Handlungs- und emotionalen Komponenten im weiteren Leben auswirken. Wie bereits erwähnt sind diese Aspekte für meine Arbeit von besonderer Bedeutung.

Die Antworten auf die Fragen, ob und was ein Mensch im Mutterleib wahrnimmt und empfindet, sind sehr breit gefächert. Nach Laing (1990) beginnen unsere Erinnerungen bereits zum Zeitpunkt der Empfängnis, noch bevor es den ersten Körperkontakt mit der Mutter gibt: „Unsere erste Erfahrung mit dem Universum machen wir in einem Eileiter in einem weiblichen Körper“ (S. 32). Den Weg durch den Eileiter bezeichnet er als die „Zeit im Ozean oder in den Wellen eines Flusses“ (S. 46), der „heftig oder ruhig“ (S. 47) sein kann; die Einnistung so „schreckenerregend und so wunderbar wie die Geburt“ (ebd.), die in unseren Erfahrungen während unseres gesamten Lebens mitschwingt. Laing berichtet über Träume seiner Klienten, in denen er Erinnerungen an das pränatale Leben zu finden glaubt. Manche dieser Erinnerungen können nach Laing aus der Zeit noch vor der Nidation, also der Einnistung der befruchteten Eizelle, stammen: „Sie schwebt, treibt dahin, wird fortgetragen, oft in einem Wirbel“ (Laing, 1990, S. 51), oder „Er gleitet eine Straße entlang, nicht weit von seinem Geburtsort“ (S. 52).

Diesbezüglich ist es naheliegend anzunehmen, dass einer der ersten Sinne, mit dem die Weltaneignung beginnt, der Gleichgewichtssinn ist. Obwohl sich der Vestibularapparat erst nach ungefähr 8 Wochen entwickelt, scheinen wir uns sogar an unsere räumliche Lage in den ersten Tagen „erinnern“ zu können: „Ich fühle mich in einem Wirbel, als drehte ich mich im Kreis, immer schneller und schneller...“ (Laing, 1990, S. 49). Freud vertritt die Meinung, dass Eintrittsträume, also Träume (aber auch Mythologien), in denen zum Beispiel Eintritt ins

Wasser vorkommt, Umkehrungen von Geburtsträumen seien (vgl. Freud 1972, S. 392). Nach Laing seien solche Träume - werden sie nicht umgekehrt - Nidationsträume (1990, S. 48).

Von Beginn seines Lebens an schwebt der Embryo in einem mit Flüssigkeit gefüllten Raum und ist auch später im Uterus verschiedenen Bewegungsimpulsen ausgesetzt. Bereits in der zehnten Woche kann er sich um die eigene Achse drehen; je nachdem, welche Position die Mutter annimmt, verändert sich seine Lage (Thurmann I. , 2004). In einem späteren Kapitel werde ich mich dem Gleichgewichtssinn intensiv zuwenden und einige Ansätze präsentieren, die diesen gezielt stimulieren.

Nach Montagu (1992) ist „der Ursprung aller Empfindungen“ (S. 7) der Tastsinn, der vor allen anderen Sinnen entwickelt ist. Bevor sich bei dem Embryo Augen oder Ohren entwickeln - bei einer Körpergröße von ungefähr 2,5 Zentimeter - reagiert er bereits auf Berührungen der Oberlippe oder Nasenflügel⁸. Montagu betont, dass kutane Stimulation eine große Rolle bei der Entwicklung von allen Säugetieren spielt. Er berichtet von Untersuchungsergebnissen, nach denen früher Körperkontakt mit dem Neugeborenen die Entwicklung seines Immunsystems, Nervensystems, seiner Lern- und motorischen Fähigkeiten etc. gravierend beeinflusst und wesentlich für sein Wachstum ist. Nach Montagu entwickelt sich also zuerst der Tastsinn, um einiges später dann der auditive, gefolgt vom visuellen Sinn. Auf die intrauterine Entwicklung anderer Sinne geht er nicht näher ein, betont aber, dass sich alle Sinnesorgane aus dem Ektoderm - der äußersten embryonalen Zellschicht, aus dem auch die Haut entsteht - entwickeln. Auch nach Hüther (2005) ist der Tastsinn einer der wichtigsten Sinne. Die Haut ist das größte Sinnesorgan und eines der ersten, die ihre Funktion aufnehmen. Von Anfang an ist das Baby vom Fruchtwasser umgeben, später vermittelt die zunehmende Enge der Gebärmutter Berührungsreize „rundum“. Die Haut ist nach Hüther das Organ, das den Körper für Empfindungen aller Art sensibilisiert.

Dornes und Stern liefern Befunde aus der Säuglingsforschung (Dornes, 1997; Stern, 2007, Original 1985), die zeigen, dass sich alle Sinne bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft ganzheitlich organisieren und der Fötus über eine *amodale* (bei Stern) bzw.

⁸ Diesbezügliche Untersuchungen finden sich unter anderem bei Grunwald, M. (2008). *Human Haptic Perception*, Basel: Birkhäuser.

kreuzmodale (bei Dornes) Wahrnehmung verfügt. Das bedeutet, dass die Sinne noch nicht voneinander getrennt sind. Ungeborene sowie Neugeborene verfügen über die Fähigkeit, in einer bestimmten Sinnesmodalität aufgenommene Reize in eine andere zu „übersetzen“, beziehungsweise, präziser ausgedrückt, die Eindrücke werden gar nicht über einen Sinnesmodus vermittelt, sondern überschreiten die Sinneskanäle und existieren in einer supramodalen Form (Stern, 2007). Demnach unterscheidet ein Fötus nicht zwischen einem Ton und einem taktilen Reiz, sondern empfängt eine Art „Reizklumpen“ aus mehreren Kanälen. Das Ungeborene befindet sich also in einem originären nach Sinnen undifferenzierten Reizraum.

Für einen erwachsenen Menschen⁹ hat jede Wahrnehmungsmodalität - ein Ton, eine Lichtquelle - bestimmte Qualitäten oder Eigenschaften, die sie charakterisieren, z.B. Länge, Intensität usw. Der Fötus im Mutterleib jedoch empfängt diese Eigenschaften aus der Reizwelt für alle Wahrnehmungsmodalitäten gleichermaßen. Die Reize sind für den Fötus nicht an einen der Sinne gebunden, sondern amodal.

Der Fötus ist umgeben von einer Rundum-Kulisse von Eindrücken, die alle Sinne gleichermaßen stimulieren. Diese Wahrnehmungsweise behalten wir für gewöhnlich bis ins spätere Säuglingsalter. Erst allmählich formieren sich die Sinne in getrennte Einheiten. Die Trennung der Sinne voneinander ist nicht der Beginn sondern das Resultat von Entwicklung. „Ursprünglich werden Ganzheiten wahrgenommen, [...] und die Differenzierung dieser Ganzheiten in separate Empfindungen ist ein Ergebnis des Entwicklungsprozesses und nicht sein Anfang“ (Dornes, 1997, S. 47).

Dornes beschäftigte sich eingehend mit Neugeborenen, sammelte Untersuchungsergebnisse, führte selbst etliche Untersuchungen durch und liefert eine Fülle an Informationen über die Wahrnehmung vor und nach der Geburt (Dornes, 1997). Er berichtet, dass die auditive Wahrnehmung bereits im Mutterleib präzise ausgeprägt ist. In einem von ihm genannten Experiment (S. 41) lasen Mütter ihren Kindern vor der Geburt wiederholt eine Geschichte vor. Nach der Entbindung hatten Neugeborene mittels eines Schnullers die

⁹ Es ist bekannt, dass auch manche Erwachsene die Reize mehrerer oder aller Wahrnehmungsmodalitäten verknüpft erfahren, die amodale Wahrnehmung also im Säuglingsalter nicht ablegen. Diese Fähigkeit nennt sich Synästhesie und kann in verschiedenen Formen vorkommen. Siehe dazu z.B. Cytowic, R. & Eagleman D. (2009). *Wednesday is Indigo Blue*, Massachusetts: MIT Press

Möglichkeit, diese Geschichte am Tonband abzuspielen. Je nach Saugrhythmus konnten sie die Geschichte in der mütterlichen oder einer anderen Stimme abspielen, wobei überdurchschnittlich oft die Stimme der Mutter gewählt wurde. Dornes erwähnt gleichzeitig andere Experimente, die zeigen, dass eine bereits intrauterin gehörte Geschichte einer neuen vorgezogen wird, wenn die Stimme gleich bleibt. „Hier wird also der Text, nicht die Stimme erkannt“ (ebd.).

Überhaupt ist der Fötus im Mutterleib einer ganzen Geräuschkulisse ausgesetzt. Bereits in der fünfzehnten Woche nimmt das Ungeborene die Stimme der Mutter wahr und kann auf sie durch Bewegung reagieren. Am stärksten nimmt das Baby die Geräusche des Körpers der Mutter wahr, wie etwa die Bewegungen des Magens sowie die Peristaltik. Der vorherrschende Ton im Mutterleib ist während der ganzen Schwangerschaft der Herzschlag der Mutter. Ein dumpfer rhythmischer Ton, der den Fötus umgibt vom ersten Tag an bis zur Geburt (vgl. auch Verny 1987). Der Mutterleib ist von Anfang an vom Schall erfüllt - für den Fötus ist die Welt eine von Geräuschen durchdrungene „Klangtotalität“ (Sloterdijk, 1993, S. 301), der Fötus „lauscht ekstatisch vom Dunkeln der Tonwelt entgegen“ (ebd.).

An dieser Stelle möchte ich bereits eine Parallele zum Tauchen ziehen. Beim Scuba-Tauchen, also Tauchen mit einem Atemgerät, bietet sich dem Taucher oder der Taucherin eine ganz besondere Situation – er oder sie hört nur oder hauptsächlich das Zischen und Blubbern des eigenen Atems, und zwar verhältnismäßig sehr laut. Insgesamt herrschen unter Wasser, was den Schall betrifft, gänzlich andere Bedingungen als am Land. Durch die erhöhte Dichte und Elastizität des Mediums Wasser verbreitet sich Schall viermal schneller als in der Luft. Die Folge ist eine verringerte Verzögerung zwischen den beiden Ohren, was für den Menschen bedeutet, dass er nicht mehr unterscheiden kann, aus welcher Richtung Geräusche kommen (PADI 2008). Die Taucher befinden sich also in einem monotonen Rundum-Schall, wie einst im Mutterleib.

Auch der Tastsinn wird anders stimuliert als an Land. In den Tauchanzug¹⁰, den Taucher tragen, um sich vor Kälte zu schützen, dringt Wasser ein, das dann durch die eigene Körperwärme auf Körpertemperatur erwärmt wird. Einerseits erfolgt hier eine Art Entlastung des Tastsinns, der an Land ununterbrochen an gewissen Stellen unseres Körpers stimuliert

¹⁰ Auf das Tauchen in sogenannten Trockentauchanzügen, die in sehr kalten Gewässern verwendet werden und das Eindringen von Wasser gänzlich verhindern, wird hier nicht näher eingegangen.

wird - durch die Kleidung bzw. allein durch das zwingende schwerkraftbedingte Aufliegen an irgendeiner Fläche; andererseits wird jetzt die Haut relativ gleichmäßig vom Wasser umgeben. Laut Ecott ist die menschliche Haut unter Wasser empfindlicher als am Land „und einen leichten Druck mit der Hand oder eine Berührung an der Schulter empfindet man in dieser fremden Welt um einiges intensiver“ (Ecott 2004, S. 269). Auch Cherek (1989, S. 81) erklärt: „Der hydrostatische Druck, der ja auf dem ins Wasser getauchten Körper lastet, sensibilisiert den Tastsinn. Jede Berührung wird zusätzlich zu dem permanenten Wasserdruck verspürt und wird dadurch deutlicher“.

Nach Monatgu (1992) wird der ungeborene Mensch „im Fruchtwasser, geschützt von den weichen Wänden des mütterlichen Uterus, »in der Wiege der Tiefe geschaukelt«“ (S. 7, Hervorh. im Original) und führt „das Leben eines Unterwasserwesens“ (ebd.). Diese Verbindung zwischen der pränatalen Situation und der unter Wasser werde ich in dieser Arbeit noch mehrmals anschneiden und schrittweise detailliert erläutern.

Das Baby im Mutterleib hat, abgesehen von einer differenzierten sensorischen Wahrnehmung, auch Anteil an allen Erlebnissen und Empfindungen der Mutter. Dies gilt für Freude, Ängste oder Unsicherheiten, sei es in Bezug auf die Schwangerschaft selbst, aber auch hervorgerufen durch andere Ereignisse im Leben der Mutter. Denn der Mutterleib ist ein Ort, an dem alles ineinander verwoben ist - es gibt keine Trennung zwischen dem Kind und der Mutter. Der Fötus befindet sich in einem Zustand des Einsseins, er kennt kein Gegenüber (vgl. Sloterdijk 1998, insbesondere Kap. 4). Der Mensch im Mutterleib nimmt niemals die Position eines (Selbst-)Beobachters ein, wie er sie nach der Geburt inne hat. Alles, was im Uterus geschieht, passiert nicht um ihn herum, sondern in ihm, wobei er nie eine getrennte Einheit ist, die etwas in dem Sinne wahrnimmt, wie es ein Beobachter tun würde. Es ist einfach alles da, es gibt keine räumliche oder zeitliche Kategorisierung. „Wo die Mutter zu denken gibt, ist alles innen“ (Sloterdijk, 1998, S. 278). Dieser Zustand des In-der-Welt-Seins ist schwer zu beschreiben, denn hier gibt es keine Sprache. Eigentlich sind Aussagen wie „der Fötus *hat* etwas“ oder „der Embryo *nimmt* etwas *wahr*“ nicht ganz korrekt, vielmehr müsste es heißen „im Uterus *ist es*“ so oder so. Sloterdijk betont mehrfach das Nichtvorhandensein eines Gegenübers: „Zur Wirklichkeit der Beziehung von Mutter und Ungeborenem gehört auf gewisse Weise die Inexistenz dieser Beziehung als solcher für das Kind“ (ebd. S. 293).

All das, was in der Welt des Fötus passiert, hat Auswirkungen auf seine emotionale und psychische Entwicklung und seine spätere Persönlichkeit. Empfindet der Fötus Angst, drückt sich dies in erhöhter körperlicher Aktivität aus (Janus, 2000). Untersuchungen während der Schwangerschaft z.B. führen zu vermehrten Bewegungen des Babys.

Gross (1982) beschreibt ausführlich die Empfindungen des Fötus während der Schwangerschaft und erklärt, wie schwerwiegend sich Stress der Mutter auf das Kind auswirken kann. Extreme gefühlsmäßige, soziale oder wirtschaftliche Schwierigkeiten, die die Mutter erlebt, können eine Ablehnung des Kindes zu Folge haben, was seine Entwicklung prägt. Solche Kinder entwickeln sich oft zu unruhigen Menschen, die beispielsweise an Essstörungen und Hyperaktivität leiden. Außerdem verfügt das Ungeborene bereits über ein Gedächtnis und speichert alle Erlebnisse, die Stress evozieren. Stressgeladene Erfahrungen der Mutter bewirken beim Kind „pathogene Engramme“ (Gross, 1982, S. 59), negative Erfahrungsniederschläge, die als ganz frühe Traumatisierungen gespeichert werden.

Anhand der Geschichte eines Dirigenten schildert Verny (1987), wie fest die vorgeburtlichen Erfahrungen in unserem Gedächtnis verankert werden. Der Dirigent stellte eines Tages fest, dass er gewisse Teile einer Partitur, die er zum ersten Mal dirigierte, ohne Noten fortsetzen konnte. Er wusste, wie das Stück weiter ging, bevor er das Blatt umgedreht hatte. Als er dies seiner Mutter schilderte, wurde das Rätsel für ihn gelöst: genau diese Musik hatte seine Mutter während der Schwangerschaft wiederholt gehört. So verhält es sich auch mit vielen anderen Erfahrungen der Mutter - sie werden vom Fötus miterlebt und beeinflussen dessen Entwicklung. Besonders vorgeburtliche Stresssituationen prägen das Ungeborene, und zwar noch viel bedeutender als die nachgeburtlichen. Erwachsene und auch Kinder hatten bereits Zeit, gewisse Abwehrmechanismen zu entwickeln und unangenehme Situationen abzumildern oder sogar abzuwehren. Der Fötus verfügt nicht über diese Fähigkeit und ist den äußeren Einflüssen hilflos ausgeliefert, so Verny. „Das ist der Grund, warum die Emotionen der Mutter sich so tief in seiner Psyche eingraben und warum sie im späteren Leben weiter so stark an ihm zerren“ (Verny, 1987, S. 19).

In therapeutischen Settings, die die prä- und perinatale Erlebnisse mit einbeziehen, berichten Klienten oft über Träume oder „seltsame“ Erinnerungen, die ganz deutlich mit diesen frühen Stresserlebnissen im Mutterleib in Verbindung gebracht werden können (vgl. Janus, 2000). Insbesondere Janus' Erkenntnisse aus der Arbeit mit sogenannten „Abtreibungskindern“ finde ich höchst interessant; sie erläutern präzise, dass das Erleben

des ungeborenen Kindes durchaus komplex ist. Janus bezeichnet die vorgeburtlichen und geburtlichen Gefühle als den „Urgrund unseres Lebens- und Selbstgefühls“ (Janus, 2000, S. 138). Als Abtreibungskinder bezeichnet er Menschen, die als Föten einen Abtreibungsversuch seitens der Mutter überlebt haben. Vor der Einführung der Pille und einer Sensibilisierung für Verhütung, seien Abtreibungsversuche mehr oder weniger zielstrebigter Art häufig gewesen und betrafen eine große Zahl von Schwangerschaften. Janus berichtet, dass Patienten und Patientinnen, die eine derartige Abtreibungserfahrung hatten, gemeinsame Wesenszüge zeigen: sie haben das Gefühl, nicht ganz da, nicht wirklich zu sein und erleben sich als minderwertig. Außerdem tauchen in ihren Träumen häufig Bilder, wie Ertrinken oder von einer Flutwelle weggetragen werden, auf.

Viele Menschen, die vorgeburtlich traumatisiert wurden - und es muss sich nicht zwingend um einen Abtreibungsversuch handeln, es reicht bereits, dass die Schwangerschaft unerwünscht war - finden sich wiederholt in Therapien, wobei sie verschiedene andere Ereignisse als initiiierend nennen, z.B. Trennungen, berufliche Misserfolge und Ähnliches. Doch erst nachdem das vorgeburtliche Leben in den Fokus der Therapie tritt, haben sie das Gefühl, den Kern des Problems gefunden zu haben. Nach Janus ist es deswegen von besonderer Bedeutung, dass pränatale Inhalte in einem Therapiesetting zur Sprache kommen. „Andernfalls kommt es zu einem naiven Ausleben von vorgeburtlichen Wünschen nach Geborgenheit in sozialen Institutionen oder Beziehungen und zu naiven Vermeidungen oder Wiederholungen von geburtstraumatischen Konfliktgefühlen, zum Ausleben eines unvollständigen Geborenseins“ (Janus, 2000, S. 138). „Dann ist zu erwarten, dass sich die abgeschnittene Vergangenheit immer wieder von neuem abspielt und sogar den Lebenszyklus übernimmt“ (Laing, 1990, S. 55). Leider komme es vor, so Janus, dass Klienten oft jahrelang Therapie in Anspruch nehmen, ohne jemals wirkliche therapeutische Erfolge zu erzielen. Der Therapeut wie auch der Klient geben sich mit kleineren Ergebnissen zufrieden, das aktuelle Problem scheint gelöst zu sein und die Therapie wird „beendet“; doch da die tatsächlich unbewusst belastende Inhalte, wie etwa pränatale traumatische Erlebnisse, nicht zur Sprache kamen, treten zur späteren Zeit wieder ungelöste Konflikte ans Licht und die Therapie beginnt von vorne.

Exkurs: Der verlorene Zwilling

In den achtziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts tauchten in der Embryologie vermehrt Berichte über das Phänomen des „Vanishing Twins“ auf (Mayer, 1998). Diese beschäftigten sich mit der Theorie, dass Zwillings- bzw. Mehrlingsschwangerschaften wesentlich häufiger auftreten als bisher angenommen, wobei ein oder mehrere Embryonen in utero versterben. Konkrete Zahlen sind aufgrund unterschiedlicher Untersuchungssettings schwer zu interpretieren - Landy und Keith (1998) gehen davon aus, dass in dreißig Prozent der festgestellten Zwillingschwangerschaften nur ein Kind zu Welt kommt. Das bedeutet, dass in vielen Fällen einer der Föten im Mutterleib stirbt, meist ohne dass dieser Verlust überhaupt von der Mutter bemerkt wird. Mit dieser erstaunlichen Entdeckung haben sich bis dato mehrere Autoren befasst (Mayer, 1998; Thurmann & Fischer, 2010), wobei im Mittelpunkt die Frage steht: Was bedeutet dieser Verlust für den hinterbliebenen Fötus?

Mayer (1998) geht davon aus, dass der Verlust des Zwillings, zu dem im Mutterleib eine tiefe emotionale Bindung besteht, einen schweren traumatischen Schock darstellt. Die pränatale Welt ist ein heiler, paradiesischer Ort des Einsseins, an dem die beiden Embryonen miteinander verbunden sind, ohne dass es einen Unterschied zwischen Ich und Du gibt. Wenn einer der Geschwister verstirbt, muss es für den Überlebenden so sein, als verschwände ein Teil von ihm, beziehungsweise von der gesamten intrauterinen Einheit. Es ist naheliegend zu vermuten, dass dieser Tod im Mutterleib ein besonders traumatisches Ereignis ist und das verbliebene Kind mit einem Gefühl tiefer Trauer zur Welt kommt.

Nach Thurmann (2010) sind Verlassensängste, sowie extremes Sammeln und an allem Festhalten, Folgen solcher pränataler Verluste. Auch starke Schuldgefühle, die einen das ganze Leben lang begleiten, können damit einhergehen (Mayer, 1998). Während therapeutischer Settings, bei denen eine Rückführung in den Mutterleib prozessiert wird, erinnern sich viele Klienten an ihre verlorenen Zwillingsgeschwister und verarbeiten deren Verlust. Symbolisch passiert dies auch in Träumen oder Zeichnungen von Kindern (ebd.).

Die Erkenntnis über „verlorene Zwillinge“ und die Auseinandersetzung mit diesem Thema ist erst viel später im Laufe dieser Arbeit aufgetaucht und wird in der Interpretation eines der Interviews besonders sichtbar.

2.2. Die Geburt

*Du Dunkelheit, aus der ich stamme
ich liebe dich mehr als die Flamme,
welche die Welt begrenzt,
indem sie glänzt
für irgendeinen Kreis,
aus dem heraus kein Wesen von ihr weiß.*

Rainer Maria Rilke

Eine potentiell lebensgefährliche Angelegenheit, bei der Leben und Tod unmittelbar miteinander verbunden sind, ist die Geburt. Für Otto Rank (1988, Original 1924) ist dies das traumatischste Erlebnis des Menschen überhaupt. Er spricht von einem Urangsteffekt der Geburt, „der das ganze Leben hindurch, bis zur neuerlichen Trennung von der allmählich zur zweiten Mutter gewordenen Außenwelt im Tode wirksam bleibt“ und nicht bloß eine Folge von körperlicher Beeinträchtigung ist, sondern von einer Verwandlung „einer höchst lustvollen in eine äußerst unlustvolle Situation“ (S. 179).

Otto Rank präsentierte 1924 sein revolutionäres, auf heftige Kritik stoßendes Buch „Das Trauma der Geburt“ und offenbarte seine These, dass das Trauma der Trennung während der Geburt die Ursache für alle psychischen Regungen des Menschen sei. Diese Behauptung erschütterte die psychoanalytische Welt, deren zentrales Motiv die Stellung des Vaters im ödipalen Drama war.

Rank erkannte, dass der Geburtsvorgang ein besonders prägendes Erlebnis ist, denn durch ihn verlassen wir den geschützten Zustand der Geborgenheit, der sich uns im Mutterleib bietet, ja werden dieser pränatalen Welt mehr oder weniger gewaltsam entrissen, wobei wir während dessen qualvolle (Todes-)Ängste erfahren. Er folgert, dass dieser Angsteffekt des Geburtsaktes „im Kinde unerledigt weiter wirkt und jede Gelegenheit, die irgendwie - meist »symbolisch« - daran »erinnert«, dazu benützt wird, um den unerledigten Affekt immer und immer aufs Neue abzureagieren“ (ebd. S 37, Hervorh. im Original). Jede Erfahrung der Angst und der Umgang mit dieser wird indirekt dazu genützt, diesen Urangsteffekt der Geburt zu bearbeiten. Genauso tendiert jede Lust zur Wiederherstellung der intrauterinen Urlust. Rank sieht in vielen Verhaltensweisen des Kindes einen Wunsch nach dem Rückkehr in den Mutterleib. Unter anderem, neben dem Lutschen, dem Benässen und Beschmutzen, wobei sich das Kind benimmt, als wäre es noch im Mutterleib, zeige sich in vielen Kinderspielen die Verarbeitung der (vor-)geburtlichen Situation. Das Versteckenspielen „stellt die Situation der Trennung (und des Wiederfindens) als nicht ernst dar; die rhythmischen Bewegungsspiele (Schaukeln, Hopp-hoppreiten)

wiederholen einfach den embryonal empfundenen Rhythmus“ (Rank, 1988, Original 1924, S. 42).

Aufbauend auf einer der zentralen psychoanalytischen Überzeugungen, dass der Kern jeder neurotischen Störung die Angst ist, meint Rank an jedem einzelnen Symptom und der ganzen Neurosenbildung zeigen zu können, dass es sich dabei um Abkömmlinge der Geburtsangst oder um im Realen unerfüllbare Wünsche nach einem Zustand handelt, der dem lustvollen Vorstadium im Mutterleib vergleichbar wäre. Jedes Trauma, das der Mensch erfährt, mobilisiere die Urangst, da die „äußere Todesgefahr die sonst unbewussterweise reproduzierte Geburtssituation affektiv realisiert“ (S. 64). Das bedeutet, dass wir uns bei jeder traumatischen Erfahrung unmittelbar in unserer Geburtssituation wiederfinden und da das Trauma der Geburt selbst nicht abgeführt, integriert bzw. überwunden wurde, kann auch das neue traumatische Erlebnis seinerseits nicht bearbeitet werden.

Rank findet in vielen körperlichen Symptomen wie Asthma, Migräne oder Krampfanfällen eine direkte körperliche Reproduktion des Geburtstraumas, z.B. der Erstickungsangst oder des starken Drucks auf den Kopf während der Geburt. Zwangsgedanken lassen sich für ihn aus einer intensiven intellektuellen Beschäftigung mit dem Geburtstrauma erklären, die sich in beständigem Nachdenken über Leben, Tod und Wiedergeburt äußern kann.

Gleichzeitig, so Rank, müsse die von Freud postulierte Kastrationsangst (siehe z.B. Freud 1925) angezweifelt werden. Da das weibliche Genitalorgan logischerweise stark mit dem Geburtstrauma assoziiert wird, wobei das Trauma selbst ja verdrängt wurde und somit nicht direkt erinnert wird, ist es „begreiflich, ja eigentlich selbstverständlich, dass [es] als der Ort des Geburtstraumas [...] zum Hauptobjekt des ursprünglich von dorthier stammenden Angstaffektes wird“ (Rank, 1988, Original 1924, S. 40). Die gründliche Auseinandersetzung mit dieser Sexualtheorie Freuds würde schnell den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Es soll hier nur aufgezeigt werden, welchen einen gravierenden Einfluss auf das gesamte psychoanalytische Verständnis des Menschen Ranks Verlagerung des Schwerpunkts vom ödipalen Drama auf das Trauma der Geburt hatte.

Auch in der kindlichen Angst vor der Dunkelheit findet sich eine Repräsentation des Geburtstraumas: Das Kind wird in der Dunkelheit an die Situation im Mutterleib erinnert, eigentlich einen lustvollen Zustand, der aber gleichzeitig eng mit der schmerzhaften Trennung von der Mutter, der Geburt, verbunden ist. „In der Angst vor dem Alleinsein wird also offenbar der Angstaffekt der ersten Trennung vom Libidoobjekt erinnert...“ (ebd. S. 65).

Umgekehrt erinnert diese Angst aber an die Zeit davor, an den friedlichen, sicheren pränatalen Ort in der Mutter, wodurch Angst und Sicherheit, Lust und Unlust, Positives und Negatives für immer miteinander verbunden bleiben. Verny meint, dass die Geburt selbst keineswegs nur Schmerz und Angstzustände birgt, sondern dass sich „Augenblicke unglaublicher sinnlicher Wonnen“ mit anderen „voll großer Schmerzen und Angst“ (1987, S. 93) abwechseln. In der Endschwangerschaft ist der Mutterleib ein sehr enger Ort - die Haut des Kindes wird relativ gleichmäßig stimuliert. Während der Geburt erlebt das Kind dann eine besonders starke unregelmäßige, stoßartige Hautstimulierung durch die Kontraktionen des Uterus, wobei gleichzeitig der Druck auf den Kopf und ganzen Körper enorm steigt. Einerseits befindet sich der Fötus noch im – nicht mehr ganz so friedlichen - Mutterleib, andererseits wird er aus ebendiesem herausgerissen. Diese widersprüchlichen Gefühle während der Geburt könnten erklären, was Von Hattingberg „Angstlust“ (1914, S. 250) nennt, ein gemischtes, angenehm-unangenehm Gefühl, welches sich verschiedenartig im Laufe des ganzen Leben zu äußern vermag, beispielsweise in Form des Sich-Gruselns, des Nervenkitzels oder jeglicher Art von grenzwertigem lebensgefährlichem Verhalten.

Der Geburtsvorgang, obwohl ja allgemein als Lebensbeginn verstanden, ist eine durchaus todesnahe Erfahrung. In den Stunden der Geburt befindet sich der Mensch ständig in einer lebensbedrohlichen Situation. Verny (1987) schreibt, dass sogar eine unkomplizierte Geburt „den Körper des Kindes in erdbebenartigen Ausmaßen“ (S. 93) erschüttert. Es ist also nicht überraschend, wenn wir die Geburtserfahrung und den mit ihr verbundenen Wunsch, in den Mutterleib zurück zu kehren, mit dem Tod - also die höchste Lust mit der höchsten Unlust - in Verbindung bringen. Laut Rank (1988, Original 1924) ist der Todesgedanke schon immer „mit einem starken Lustaffekt, dem Rückkehr in den Mutterleib, besetzt“ (S. 44), der sich in der ganzen Menschheitsgeschichte findet, nämlich in Bestattungsriten, Wiedergeburtstheorien usw. Dies erkläre auch, warum die Toten nicht in ihre Ruhe gestört werden dürfen, denn der Mutterleib ist ebenso ein Ort der Stille und der ungestörten Versorgung und Geborgenheit. Sloterdijk spricht sogar von der „Gleichung von Grab und Mutterleib“ (1998, S. 282).

Dass der Lebensbeginn und das Lebensende eng miteinander zusammenhängen, bringt Grof (2002) in einer Art und Weise auf den Punkt, die auch meiner Vorstellung entspricht und für mein Forschungsinteresse von Bedeutung ist: „Die Entbindung beendet auf gewaltsame Art die intrauterine Existenz des Fötus. Sie oder er »stirbt« als aquatischer

Organismus und wird als luftatmende, im physiologischen wie auch im anatomischen Sinn neue Lebensform geboren“ (S. 48).

Grof ist einer derjenigen Wissenschaftler, die in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts die Wirkung von psychedelischen Drogen, insbesondere LSD, erforschten. Im Zentrum seiner Forschungsarbeit standen veränderte Bewusstseinszustände, die er selbst als einer seiner Forschungssubjekte sowie seine Patienten erreichten (Grof, 1980). Sein Augenmerk richtete er unter anderem auch auf das pränatale Leben und die Augenblicke der Geburt, an die sich der Mensch während sogenannten „Bewusstseinsweiterungen“ erinnert. Seine Forschungsergebnisse in diesem Bereich sind hier von besonderer Bedeutung. Doch um Grofs Schilderungen verstehen zu können, müssen wir uns zuerst seinem allgemeinen Verständnis von Welt und Psyche, seiner Weltanschauung zuwenden.

Basierend auf C.G. Jungs Konzept des „kollektiven Bewusstseins“, nach dem in den Tiefen unserer Psyche Informationen über die gesamte menschliche Geschichte und Kultur ‚verborgen‘ sind, erklärt Grof, dass unser Bewusstsein vielmehr ist als nur ein Produkt unseres Nervensystems. Das wache, direkt zugängliche und erlebbare Bewusstsein ist nur ein kleiner Teil unserer Psyche und „unser individuelles Bewusstsein [verbindet uns] nicht nur direkt mit unserer unmittelbaren Umgebung und verschiedenen Perioden unserer eigenen Vergangenheit, sondern auch mit Ereignissen, die weit jenseits dessen liegen, was unsere physischen Sinne uns vermitteln können, und die sich bis in andere geschichtliche Zeiträume, in die Natur und in den Kosmos hinein erstrecken“ (Grof, 1997, S. 35). Das Bewusstsein bildet nach Grof eine zeit- und raumlose Einheit mit dem gesamten Kosmos, mit allen Lebewesen und Ereignissen der Menschheit. In erweiterten Bewusstseinszuständen, wie sie durch Meditation, Atemübungen oder unter Einfluss von psychedelischen Substanzen erreicht werden, kann unsere Psyche detaillierte Informationen nicht nur aus unserer Vergangenheit, unserem Leben vor der Geburt und der Geburt selbst, sondern auch aus der Vergangenheit unserer Ahnen liefern. „Unser Bewusstsein ermöglicht es uns, Raum und Zeit zu transzendieren, Grenzen zu überschreiten ...“ (ebd. S. 36). In den Ergebnissen seiner Forschung mit LSD, sowie, da Experimente mit Drogen später illegal wurden, anderer - vorwiegend ventilationsbasierter - Techniken zum Erreichen von außergewöhnlichen Bewusstseins-zuständen sieht Grof Beweise für diese seine Weltanschauung und versteht das Bewusstsein als Ausdruck einer kosmischen, das ganze Universum und die gesamte Existenz durchdringenden Intelligenz. Wir sind also keine voneinander getrennte Einheiten

mit jeweils einem eigenen Bewusstsein, sondern das Bewusstsein ist als ein Ganzes zu verstehen, das alle Informationen der Welt, zeit- und raumübergreifend beinhaltet.

Grof erklärt dies mit Hilfe von Hologrammen. Holographie ist ein Verfahren, bei dem durch phasengleiches Laserlicht derselben Wellenlänge dreidimensionale Bilder im Raum projiziert werden. Zwei Laserstrahlen, von denen der eine das zu reproduzierende Objekt und der andere das vom ersten reflektierte Licht erfasst, erstellen auf einer holographischen Platte das Hologramm. Die Platte verhält sich so, dass all ihre Teile alle Informationen des zu photographierenden Objekts enthalten. Zerbricht diese Platte, trägt jeder Teil alle Informationen des Gesamten (siehe auch Abbildungen bei Grof 1997, S. 22 u. 23). Auf diese Weise betrachtet Grof das gesamte Universum. Alle Teile von Energie und Materie des gesamten Kosmos repräsentieren das Ganze. So ist nichts voneinander getrennt und alles bildet eine zusammenhängende Einheit. Diese Gedanken mögen etwas esoterisch klingen und schwer mit unserem Bild des menschlichen Bewusstseins vereinbar sein, doch in Situationen von veränderten Bewusstseinszuständen, von tiefer Entspannung oder Schwerelosigkeit berichten Menschen immer wieder von Gefühlen der Einheit und In-der-Welt-Seins, von denen hier noch später die Rede sein wird (vgl. Upledger 2006, Grof 1997, Slunecko 2007, Hutchinson 1984 u. A.).

Wenn unser Bewusstsein in der Lage ist, Ereignisse zu reproduzieren, die viele Jahre oder Jahrzehnte vor unserer Geburt statt fanden, die also mit unserer physischen Existenz nicht direkt zusammenhängen, dann ist es ein vergleichsweise kleinerer Schritt, sich an diejenige Zeit zu erinnern, die gerade einmal vor unserer Geburt liegt und uns persönlich betrifft. Grof machte die Erfahrung, dass die ersten Inhalte, die während seiner Arbeit mit Klienten auftauchten, die Erinnerungen an deren pränatales Leben bzw. die Geburtserfahrung waren. Um an solche Bereiche des Bewusstseins heran zu kommen und die Grenzgebiete der Psyche zu untersuchen, benötigt es allerdings Methoden, die über solche der traditionellen verbalen Erhebungen hinaus gehen. Um den Zugang zu tieferen Bereichen der Psyche zu ermöglichen, sollen Ansätze verwendet werden, die sich nicht der Sprache bedienen müssen. Da wir ja im Mutterleib, während der Geburt oder in früher Kindheit nicht sprechen konnten, sind diese Erinnerungen nonverbal gespeichert. Zu diesem Zweck entwickelte Grof die „holotrope Atemarbeit“, eine Atemtechnik kombiniert mit evokativer Musik und verschiedenen Formen von Körperarbeit und künstlerischem Ausdruck (Grof, 1997).

Während der ersten Sitzungen werden bereits prä- und perinatale Inhalte bewusst und bedeutsames biografisches Material kommt ans Licht. Die Klienten erleben oft lebhaft Teile ihres eigenen intrauterinen Lebens sowie die eigene Geburt wieder. Darin sieht Grof den großen Vorteil dieser Therapiearbeit: „Statt uns einfach an frühe Ereignisse in unserem Leben zu erinnern oder sie aus kleinen Traum- und Gedächtnisfetzen zu rekonstruieren, können wir in veränderten Zuständen das buchstäblich wiedererleben, was uns in frühen Jahren widerfahren ist“ (Grof, 1997, S. 42). Wir können uns detailliert in unser früheres Leben hineinversetzen, unseren Körper im Säuglingsalter erleben, unserer Wahrnehmung aus der pränatalen Zeit „live“ erfahren. Grof berichtet, dass Klienten oft vollständig in die gerade wieder erlebte Zeit „regredieren“ und dementsprechende Körperhaltung, Gesten und Verhalten einnehmen. Als einen weiteren wichtigen Unterschied zum Erforschen der Psyche in *gewöhnlichem* Bewusstseinszustand nennt er die Tatsache, dass im *erweiterten* Zustand automatisch diejenigen Inhalte selektiert werden, die am relevantesten und meisten emotional aufgeladen sind. Es kommt also unmittelbar das zum Vorschein, was uns am meisten innerlich beschäftigt und belastet.

Aufbauend auf diesen und ähnlichen Ergebnissen aus seiner jahrelanger Forschungsarbeit erstellte Grof eine Art Topografie der menschlichen Psyche und unterteilt diese in sogenannte COEX-Systeme (Systems of Condensed Experience, Systeme verdichteter Erfahrung) - komplexe Konstellationen, die von unseren Erinnerungen im Gedächtnis gebildet werden. Unsere Erfahrungen und Erlebnisse werden demnach nicht etwa vereinzelt gespeichert, sondern in Form von solchen Systemen, die jeweils durch ein bestimmtes Thema charakterisiert, „von bestimmten Empfindungen und emotionalen Qualitäten durchdrungen“ (ebd. S. 45) werden. Als Beispiel nennt Grof etwa ein System von beschämenden, entwürdigenden, herabsetzenden Erfahrungen, oder ein anderes, gekennzeichnet von Ablehnung und emotionale Deprivation. Als besonders bedeutsam bezeichnet er solche Systeme, die lebensbedrohliche Erfahrungen beinhalten. Natürlich gibt es auch Systeme, in denen positive Gefühle wie Glückseligkeit und Frieden das Charakteristikum bilden.

Durch seine Erfahrungen mit veränderten Bewusstseinszuständen kam Grof zu dem Schluss, dass alle COEX-Systeme, absolut jede einzelne Konstellation, Themen beinhaltet, die mit der Geburt im Zusammenhang stehen. In jedem System sind Aspekte der Geburtserfahrung verankert. Zusätzlich haben manche Systeme noch tiefere Wurzeln und

reichen zu unserem pränatalen Leben, sowie noch weiter, zu „Erinnerungen an frühere Inkarnationen, die Archetypen¹¹ des »kollektiven Unbewussten« und die Identifikation mit anderen Lebensformen und universalen Lebensprozessen“ (S. 44). Diese COEX-Systeme beeinflussen unser gesamtes emotionales Erleben, prägen unsere Wahrnehmung und bestimmen alle Aspekte unseres Lebens. Das bedeutet, dass die Erfahrungen, die wir in „diesem Leben“ machen, nicht als neue Erinnerungen gespeichert werden, sondern auf bereits „vorbelastetes“ Gedächtnis treffen und von unserem Leben vor der Geburt beeinflusst werden. Nach Grof kommt der Mensch ganz und gar nicht als „tabula rasa“ zur Welt, sondern trägt schon eine Menge Erinnerungen mit sich.

Ich möchte mich hier nicht in Überlegungen darüber verstricken, wo und wann jetzt also das menschliche Leben beginnt und die Grenzen des Bewusstseins liegen, sondern mich auf die Idee der traumatisierenden Geburt konzentrieren, das schwere Trauma, das dem Menschen widerfährt und seine gesamte Psyche prägt. Bei Grof ist der „perinatale Bereich der Psyche“ durch besonders intensive Gefühle und körperliche Empfindungen gekennzeichnet; er wird in vier „perinatale Grundmatrizen“ unterteilt. Unter Einfluss von psychedelischen Drogen oder im sonstwie hervorgerufenen erweiterten Bewusstseinszustand erlebten Grofs Patienten Teile dieser Matrizen, wobei die Emotionen und Körperempfindungen nicht zwingend in logischer Reihenfolge auftauchten. Auf den Mitteilungen seiner Patienten und seinen Beobachtungen während der Sitzungen beruht Grofs Aufteilung und Kennzeichnung der Grundmatrizen dieses perinatalen Bereichs. Die erste Grundmatrix beinhaltet demnach alle Erfahrungen und Empfindungen aus der intrauterinen Zeit, also unserem Leben vor der Geburt. Grof bezeichnet diese Matrix als das „amniotische Universum“, abgeleitet von „Amnion“, einem Teil der Fruchtblase, einer dünnen Haut, die den Fötus im Mutterleib umgibt. Auf dieser Ebene treten Gefühle der Vollkommenheit und Glückseligkeit, der Verschmelzung mit „gutem“ Mutterleib¹² auf. Die

¹¹ Archetypen sind nach C. G. Jung die im kollektiven Unbewussten angesiedelte Ur-Erfahrungen der Menschheit (z.B. die Geburt, der Tod, etc.), die sich in archetypischen Symbolen zeigen und das Bewusstsein beeinflussen. Mehr dazu bei Jung, C. G. (1971). *Erinnerungen, Träume und Gedanken*. Hrsg. von Aniela Jaffé. Freiburg: Walter

¹² Grof unterscheidet zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Mutterleib, wobei im zweiten das Leben des Fötus durch verschiedene Einflüsse gestört wird, wie z.B. Konsumgewohnheiten der Mutter (Rauchen, Alkohol etc.) oder emotionale Aspekte wie Stress, Depressionen oder Ängste der Mutter während der Schwangerschaft.

Klienten berichten von einem Zustand von Einheit, Ekstase, Frieden und absoluter Zufriedenheit. „Dies ist ein »ozeanischer« Zustand ohne Begrenzungen, in dem wir nicht zwischen uns selbst und dem mütterlichen Organismus oder uns selbst und der äußeren Welt unterscheiden“ (Grof, 1997, S. 62, Hervorh. im Original).

Grofs zweite Matrix – die von „kosmischem Verschlungenwerden und Ausweglosigkeit“ – bezeichnet die Augenblicke vom Einsetzen der Wehen bis zum Öffnen des Muttermundes und charakterisiert den Beginn der Vertreibung aus dem intrauterinen Paradies. Hier kommt die große Unlust zu Tage, von der schon Rank in Verbindung mit der Geburt spricht (1988, Original 1924). In den letzten Wochen der Schwangerschaft wird es für den Fötus im Mutterleib zunehmend eng. Er befindet sich in einer ausweglosen Lage, denn er ist umgeben von einer undurchdringlichen Wand, die es durchzubrechen gilt. „Die Aussichtslosigkeit des Vor-der-Wand-Stehens geht für den Ankömmling direkt in die Nötigung über, durch die Wand zu brechen“ (Sloterdijk, 1998, S. 308). Nach Montagu (1992) ist der Mensch eine Frühgeburt – „der menschliche Säugling wird genau dann geboren, wenn er geboren werden muss“ (S. 39), sonst hätte er später, aufgrund der Größe seines Kopfes, keine Chance mehr, das Becken der Mutter zu passieren. Dies erkläre, so Montagu, warum menschliche Kinder (im Vergleich zu anderen Säugetieren) noch so lange nach der Geburt sehr unreif und abhängig sind, und lässt gleichzeitig die Vorstellung von dem Platzmangel im Mutterleib zu. In der zweiten Matrix nach Grof verbergen sich also Gefühle von Unbehagen und Ausweglosigkeit, des Verschlungenwerdens in Dunkelheit und Schmerz. Hier beginnt die Umwandlung eines symbiotischen, aquatischen Lebewesens in eine neue Existenzform.

Als großen „Kampf von Tod und Wiedergeburt“ bezeichnet Grof die dritte perinatale Grundmatrix, die den Weg durch den Geburtskanal beinhaltet, in der vierten Matrix „Tod und Wiedergeburt“ verlassen wir den Mutterleib. Den drei letzten Matrizen ist gemeinsam, dass sie mit Unlust, Schmerz und Leid zu tun haben. Besonders die zweite Matrix ist stark geprägt von Sinnlosigkeit und schmerzvoller Ernüchterung, auf spiritueller Ebene sind es Bilder von Hölle und Unterwelt, Dämonen und bösen Geister und anderen leidbringenden Gestalten. Grof sieht auch in allen Bereichen von Religion, Kunst und Mythologie den Einfluss der Erlebnisse aus dieser schmerzvollen Zeit kurz vor der Geburt.

Wie bereits an mehreren Stellen dieser Arbeit erwähnt, erinnern uns alle traumatischen Erlebnisse an das ultimative Trauma – die eigene Geburt. Auch bei Grof finden sich derartige Schlussfolgerungen. Der Fötus ist zwischen dem Einsetzen der Wehen bis zum Ende des

Geburtsvorgangs der Situation hilflos ausgeliefert. Vorfälle während des weiteren Lebens, bei denen das Überleben oder das physische Wohlbefinden auf dem Spiel steht (Autounfälle, Kriege, körperliche Misshandlungen und andere bedrohliche Erlebnisse) werfen uns praktisch zurück zu jenen Ereignissen vor und während der Geburt, in denen wir keinerlei Kontrolle über unser Wohlbefinden hatten. „Wenn wir solche traumatischen Ereignisse erleben, trägt uns das gegenwärtige Geschehen zurück zum entsprechenden perinatalen Material und reaktiviert unseren alten emotionalen und physischen Schmerz. Wir reagieren dann nicht nur auf die momentane Situation, sondern auch auf ein frühes, fundamentales Trauma in unserem Leben“ (Grof, 1997, S. 86). Für eine wirkungsvolle erfolgversprechende Traumatherapie reicht es daher nicht, sich nur mit dem aktuellen traumatischen Erlebnis auseinander zu setzen, sondern der oder die Betroffene muss sich auch mit den ersten Erinnerungen an das Opfersein, mit dem Trauma der Geburt befassen, es wiedererleben und durcharbeiten.

Ein weiterer wichtiger Punkt, der sich bei mehreren Autoren findet, ist die Sehnsucht des Menschen nach der Rückkehr in den Mutterleib (Rank 1988, Original 1924; Hüther 2005; Grof 1997). Dieses Verlangen nach dem Zustand der vollkommenen Verschmelzung, des Eins-Werdens mit der Welt, bezeichnet Grof als die „fundamentale Triebkraft in jedem Menschen“ (Grof, 1997, S. 57). Sloterdijk beschreibt den mütterlich Schoß als den „Ort der Wahrheit“ (1998, S. 278), an dem auf den Zurückkehrer „die Einsicht in ihr wahres Selbst“ (ebd.) wartet. Wer also erfahren möchte, „wer er oder sie in Wahrheit sei, muss zumindest einmal im Leben die Reise zum Ursprung unternehmen, von dem her das entsprungene Leben sich erst verstehen kann“ (S. 279). Und da der Tod und der Mutterleib symbolisch füreinander stehen, soll ersterer „zum Königsweg der Erkenntnis werden - vorausgesetzt, es gelingt, eine Art zu sterben zu entdecken, die nicht vernichtend, sondern zurückführend erlebt werden kann. Ohne Refötalisierung kein Eintritt in die Substanz“ (S. 285).

Die Brücke zum Tauchen steht an dieser Stelle bereits unwiderruflich: der Mensch begibt sich unter Wasser, um wenigstens eine Weile in diesem schwebenden, auditiv und visuell einzigartigen Zustand, wie er ihn aus dem Mutterleib kennt, zu verbringen. Er oder sie lässt sich vom Wasser tragen, spürt das Wasser auf der Haut, hört nichts als seinen oder ihren eigenen Atem, wird ein Teil der Unterwasserwelt. Viele Taucher berichten von einem Gefühl des Dazugehörens, des Mittendrin-Seins, als würden die Grenzen zwischen Mensch und Welt verschwinden. Als würden sie in den ersehnten Mutterleib zurückkehren, an einen

paradiesischen „Ort der Rundum-Versorgung, zu dem sich jeder Mensch zurücksehnt“ (Hüther & Krens, 2005, S. 70). Hans Hass, der Pionier des Sporttauchens reflektiert nach einem Tauchgang: „Dieser Anblick gibt mir das beglückende Gefühl, nicht mehr in einer fremden, bösen Welt zu sein, sondern unter frohen, glücklichen Wesen, die mir nicht feindlich gesinnt sind“ (Hass, 1971, S. 53). Beim Betauchen eines neuen, vom Menschen unberührten Gebiets, hat er den Eindruck in eine heile Welt vorzudringen: „Es schien uns fast eine Entweihung, als erste Menschen diesen Frieden zu durchbrechen“ (Hass 1957, S. 107).

Der „ozeanischer Aspekt des embryonalen Lebens“ (Grof, 1997, S. 62) aus der ersten perinatalen Matrix bei Grof führt bei den Klienten auch oft zu Identifikation mit Meereslebewesen wie Delfinen, Walen oder Fischen und lässt genau solche Assoziationen zu. Interessanterweise findet sich bei Laing zu den Gefühlen eines Embryos nach der Nidation: „Ich komme mir vor wie ein Schwamm. Ein Tiefseewesen, wie eine Anemone, ich bin nass vor Entsetzen von Angst erfüllt“ (Laing, 1990, S. 50).

Die Erfahrung des In-der-Welt-Seins ist allerdings nicht allein für das Tauchen charakteristisch. In verschiedenen Settings, denen gemeinsam ist, dass sie in gewisser Weise durch die Betonung mancher und Einschränkung anderer Sinne zu bewusstseinsverändernden Zuständen führen, wurde von Erlebnissen solcher Art berichtet.

3. Das therapeutische Potential von Schweben, Floaten, Balancieren...

In den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts erfand John C. Lilly den Flotation Tank, ein vollständig abgedunkeltes, schalldichtes Becken, das mit köpertemperiertem Salzwasser gefüllt war (Lilly, 1988). Die in diesem Tank schwebende Person, befindet sich darin an einem Ort, an dem es weitgehend keine Außenreize für ihre Sinne gibt. Dieser „Restricted environmental stimulation technique“ (REST) liegt die Annahme zugrunde, dass die Einschränkung eines oder mehrerer Sinne die Extension der anderen zur Folge hat (Hutchinson, The Book of Floating. Exploring the Private Sea, 1984).

Der Flotation Tank ist bzw. war ursprünglich (denn heute werden verschieden modifizierte Tanks verwendet) ein Becken von einer Größe, dass eine Person darin liegen konnte, ein Behältnis ähnlich einer Badewanne mit Deckel, gefüllt mit Wasser, das in einem Verhältnis von 1,3 Gramm pro Kubikzentimeter mit Epsomer Bittersalz ($\text{MgSO}_4 \cdot 7\text{H}_2\text{O}$) angereichert war (Lilly, 1988). Diese Dichte ermöglicht es jedem Menschen in Rückenlage mühelos im Wasser zu treiben. Der Körper befindet sich an oder nahe der Wasseroberfläche und treibt („flotiert“) mit dem Gesicht nach oben ohne jegliche Körperspannung. Das Becken ist schall- und lichtdicht mit einer Abdeckung verschlossen, so dass keine Reize aus der Umgebung wahrnehmbar sind. Die Wassertemperatur beträgt zwischen 33,9 und 34,4 Grad Celsius, die der menschlichen Körpertemperatur beinahe gleicht. Die Luft wird mit Hilfe einer sehr leisen Pumpe über die Wasseroberfläche erneuert, es ist also möglich, eine beliebig lange Zeit im Tank zu verweilen.

In den Flotation Tank dringen keinerlei Reize aus der Umwelt ein: keine Geräusche oder Gerüche, kein Licht; die Person schwebt bewegungsfrei und vollkommen isoliert von der Außenwelt im der Körpertemperatur ähnlich warmen Wasser. Den Sinnen bietet sich ein außergewöhnlicher Zustand, in dem zu ihnen keinerlei Reize vordringen. Die Person im Tank erreicht laut Lilly einen „Zustand tiefster Ruhe und Entspannung“ (1988, S. 26) und macht eine „reine innere Erfahrung“ (S. 59). Vorausgesetzt sie schafft es, die eventuell auftauchende Angst zu überwinden, dass sie nicht genug Luft bekommen würde oder Ähnliches.

Das bedeutet, dass es möglich ist, durch ein Vertrauen darauf, dass die körperlichen Funktionen ohne unser Zutun automatisch weiter arbeiten, dass der Körper unsere

Konzentration nicht braucht, um zu funktionieren, einen „körperlosen“ Zustand zu erreichen, in dem sich die flotierende Person ganz allein auf innere Vorgänge, ihre Gefühle und Gedanken konzentriert. Besser gesagt - denn Konzentration ist ein aktiver Prozess - dass der oder die Flotierende eins wird mit der inneren Erfahrungswelt. Die „Grundhaltung“, die für die Arbeit mit dem Tank erforderlich ist, drückt Lilly in einem Imperativ aus: „Nimm einfach an, dass Körper und Gehirn auch ganz gemütlich arbeiten können, wenn sie von der Außenwelt isoliert sind, und ohne dass du ganz bewusst etwas dazu tun oder darauf aufpassen musst“ (1988, S. 40). Ganz ähnlich den weiter oben erwähnten Vorstellungen von Grof (1980, 1997, 2002), kommt auch Lilly zu dem Schluss, dass unser Bewusstsein, anders als unser Körper, keine Grenzen kennt: „In the mind, there are no limits“ (Lilly, 2003, S. 71).

Nach Hutchinson, der mit dem von Lilly entwickelten Tank arbeitete, sei das, was durch den Entzug jeglicher Reize für alle Sinne im Flotation Tank übrig bleibt, das Selbst: „In this case, after we have shut out light, sound, tactile sensations, gravity, other people, and movement, what is left is our Self: the physical reality of our skeletal muscles, our internal systems, our brains; and the nonphysical reality of our thoughts, emotions, intuitions, mental images“ (Hutchinson, *The Book of Floating. Exploring the Private Sea*, 1984, S. 25). Lilly betont dabei, dass der nichtphysikalische Teil während des Aufenthalts im Tank sich weit über die von uns vorstellbaren Grenzen hinaus dehnt: „...it moved out in all directions and extended to fill the limits of the universe...“ (Lilly, 2003, S. 93).

Die Auseinandersetzung mit dem Flotation Tank verleitet zu Assoziationen zum Heideggerschen „Nichts“ (Heidegger, 1955, Original 1929). In seinem Vortrag 1929 spielt „das Nichts“ eine zentrale Rolle. Nach Heidegger ist „Nichts“ nicht bloß die Verneinung von etwas, wie etwa das *Nicht*, „denn das Nichts ist die [vollständige] Verneinung der Allheit des Seienden, das schlechthin Nicht-Seiende“ (ebd. S. 28). Dieses „Nichts“ ist der „Allheit“ sehr nah, denn erst, wenn wir uns dem „Nichts“ nähern, kommen wir auch der „Allheit“ näher. Dies beschreibt besonders gut die intrauterine Welt - im Nichtvorhandensein des anderen, durch die Negierung der Beziehung zur Mutter, kommt diese erst zustande. Auch offenbart sich das „Nichts“ nach Heidegger in der Angst, und zwar nicht in einer bestimmten Angst vor etwas, sondern in einem allgemeinen, uns umgebenden Angstgefühl. Das „Nichts“ und die damit in enger Verbindung stehende Angst, wird im Laufe dieser Arbeit noch öfters thematisiert.

Assoziationen des Flotation Tanks mit dem Mutterleib liegen auf der Hand, auch Lilly selbst bezeichnet ihn als den Fruchtwassertank¹³. Der Mensch schwebt in einer Flüssigkeit, wobei sämtliche Außenreize ausgeschaltet oder weitgehend gedämpft sind. In der vollkommenen Dunkelheit des Tanks fehlen jegliche visuelle Reize, dem Ohr bieten sich ausschließlich die Geräusche des eigenen Körpers, das taktile System ist auf den gleichförmigen Endruck von Wasser auf der Haut beschränkt. Die Angst, die viele Leute bei der bloßen Vorstellung, in einem völlig abgedunkelten Behälter zu verweilen, verspüren, lässt sich durch die bereits erwähnte Nähe zwischen dem lustvollen Mutterleib und der unlustvollen todesnahen Geburtserfahrung erklären. Aber ebenso berichten viele „Floaters“ über ein Gefühl der Einheit mit dem Universum, ein Verschmolzensein mit der Welt (Lilly 1988 und Hutchinson 1984), „of unity of the universe, harmony, the oneness of the human race“ (Hutchinson, *The Book of Floating. Exploring the Private Sea*, 1984, S. 43), „of feeling a deep sense of harmony with the world, a sense of peacefulness and contentment“ (S. 44) - Vorstellungen, die sich meiner Meinung nach mit dem pränatalen Leben in seinem Optimum in Verbindung bringen lassen.

Hutchinson präsentiert eine Fülle an Erklärungen für die Zustände, die im Tank erreicht werden und plädiert für den Einsatz des Tanks im therapeutischen Setting; dabei schlägt er ein sehr breites Spektrum an Möglichkeiten vor: Floaten zur Entspannung, Schmerzlinderung, Präzisierung von Sportleistungen, Gewichtsreduktion sowie Floaten gegen Depressionen und Ängste. Obwohl sein „Book of Floating“ den Tank etwas einseitig präsentiert und als die Wunder-Einrichtung gegen alle Beschwerden der Menschen schlechthin darstellt, finden sich darin durchaus beeindruckende Schilderungen von „Flotierenden“, die an traumatisierende Erfahrungen heranreichen. Erwähnenswert ist jedenfalls die Erfahrung einer jungen Frau, die Opfer eines Vergewaltigungsversuchs wurde und beim Floaten eine Art Trauma-Selbst-Therapie erfahren hat: Während des Schwebens

¹³ Wobei er diese Bezeichnung rein aus den physikalischen Eigenschaften im Tank (das salzangereicherte Wasser, die Gewichtslosigkeit...) ableitet und nicht aufgrund des Erlebens in diesem. Lilly selbst zieht keine Parallele zum pränatalen Leben, sondern führt diesbezügliche Gefühle darauf zurück, dass „Wahrnehmungsräume“, die durch die Isolation „leer“ sind, mit anderen, inneren Inhalten gefüllt werden. Ob diese Abblendung daran liegt, dass der Wissenschaftler sich selbst mit seinem Geburtstrauma (noch) nicht auseinandersetzen konnte, sei vorsichtig dahingestellt.

hatte sie den Angriff in einer nicht bedrohlichen Weise immer wieder visualisiert, bis er an Macht verlor und sie ihn integrieren konnte. „She discovered that each float raised her spirits and increased her self-confidence, and that the effect carried over for several days” (1984, S. 42).

Der Flotation Tank, ein geschlossenes Behältnis, in dem sich der darin befindenden Person eine Situation bietet, die dem intrauterinen Zustand stark ähnelt, präsentiert sich also als ein Ort der Autotherapie, der ein Stück weit das ermöglicht, was wir offenbar alle suchen - einen Rückkehr in den (guten) Mutterleib, in die friedliche pränatale Welt, aus der wir stammen. An diesem Ort scheint es möglich zu sein, traumatische Erlebnisse zu bewältigen.

Vergleichbare Erkenntnisse liefert Slunecko in seiner Arbeit mit der AlphaLiege (2009). Hierbei handelt es sich um ein „Balanceobjekt“, eine Liege, deren „Auflagefläche am Boden so gering ist und ihr Schwerpunkt so austariert wurde, dass sie bei einer minimalen Gewichtsverlagerung, für welche schon die normale Atembewegung des Liegenden genügt, im Millimeterbereich zu schwingen beginnt“ (Slunecko 2009, S. 143). Während diese Schwingungen so minimal sind, dass sie von der liegenden Person nicht wahrgenommen werden, gehen aus dem Inneren der Liege Vibrationen und Schallereignisse aus, sowie eine leichte Wärme im Lendenbereich. Die Liege leuchtet aus dem Inneren monochrom blau und ist oft umgeben von einer oval geformten Stoffhülle, befindet sich also in einem visuell sehr karg gehaltenen blauen Raum. Der Name der AlphaLiege erklärt sich aus der Annahme, dass sich beim Liegenden der aus der EEG-Forschung bekannte Alpha-Zustand einstellt.

Slunecko fand heraus, dass es neben der entspannenden Wirkung beim Liegen zu veränderten Bewusstseinszuständen kommt. Unmittelbar nach der Liegung hatten die Klienten, während sie sich noch auf der AlphaLiege befanden und aus der Liegeerfahrung noch nicht ganz herausgetreten waren, die Möglichkeit, über das Erlebte zu berichten. Schon nach wenigen Interviews wurde klar, dass die auf der Liege erfahrene Entspannung nur eine angenehme Nebenwirkung einer viel tiefer greifenden Wahrnehmungsveränderung war. Die Liegenden berichteten über ein verändertes Gefühl des In-der-Welt-Seins, des Zusammenschmelzens von Raum und Zeit oder eines Zurückkehrens zum Ursprung.

Es tritt eine „cross-modale, am Hör- und am Gleichgewichtssinn orientierte“ (2009, S. 145) Wahrnehmung auf – durch das Zurücktreten des visuellen Sinns und das gleichzeitige Betonen des Hör- und Gleichgewichtssinnes findet sich der oder die Liegende in einem

Zustand wieder, der stark der pränatalen Situation ähnelt. Im Gegensatz zum Flotation Tank werden hier also nicht alle Sinne „ausgeschaltet“, sondern diejenigen verstärkt stimuliert, die in der uterinen Welt als erste herausgebildet werden.

Die Liege eröffnet „jenen Erfahrungsraum vor dem Einsetzen der starken Beobachterperspektive“ (Slunecko, 2007, S. 7) und versetzt den Liegenden in die intrauterine Welt, in der es kein Gegenüber gibt. Offenbar stellt sich auf der Liege eine Art „Veränderung des Ich-Welt-Verhältnisses“ (S. 8) ein, wobei der Mensch sich nicht mehr als ein der Welt gegenüberstehender Beobachter fühlt. Es wird von einem „Verschmolzensein mit der Liege“ bzw. einer allgemeinen „Ineinander-Löslichkeit von Ich und Welt“ (ebd. S. 6) berichtet. Slunecko wählt für diesen Zustand den Begriff der „Übergegensätzlichkeit“ (2009, S. 150), der diese Erfahrung der Koexistenz von Angst und Frieden, einem paradoxen „wunschlosen Wünschen“ (ebd.) beschreibt.

Auch wird die Alpha-Liege oft direkt mit dem Mutterleib, mit der intrauterinen Welt assoziiert. Liegende beschrieben den Zustand einerseits als eine Rückkehr in die Ursprungshöhle, ein Getragen-, Gehalten-, Eingehüllt-Sein und Ähnliches. Andererseits wird von Erlebnissen berichtet, die eher „nach oben“ ins Religiöse tendieren, wobei auch hier die Einheit mit dem Kosmos, mit Gott, mit der ganzen Geschichte, im Vordergrund steht.

In diesem Zustand kann es auch zum Auftauchen von traumatischen Erfahrungen kommen, wobei der Eindruck entsteht, dass diese nur in einem Ausmaß ins Bewusstsein treten, das für die Liegenden zu bewältigen ist. Das eröffnet die Möglichkeit, sich mit den erlebten traumatischen Situationen auseinander zu setzen und diese Traumen zu integrieren, auch in einer Art „Eigenseelentherapie“ (Slunecko, 2009, S. 149).

4. Medientheoretische Aspekte des Tauchsports

*Ohne Medien lässt sich vom
Menschen nicht sprechen.*

Thomas Slunecko

An dieser Stelle möchte ich das Tauchen aus einer medientheoretischen Perspektive betrachten und diejenigen Aspekte des Unter-Wasser-Gehens erläutern, die durch die veränderten physikalischen Eigenschaften des Elements Wasser unsere Wahrnehmung und unser Empfinden beeinflussen. Im Vergleich zu unserer gewohnten Umgebung an Land bieten sich unseren Sinnen unter Wasser gänzlich andere Bedingungen.

Die These McLuhans (1992), dass das Medium die Botschaft ist, meint, dass nicht etwa der Inhalt eines Mediums von zentraler Wichtigkeit ist, sondern das Medium an sich. McLuhan abstrahiert von den Inhalten, die die Medien uns bringen und richtet das Interesse auf deren grundsätzlicher transformierende Wirkungen. Slunecko (2008) meint in diesem Sinne, „dass niemals das Medium bloß ergriffen wird, sondern dass es immer den Greifenden zurück ergreift“ (S. 145).

Medien sind, so McLuhan, Ausweitungen des Menschen. Dies bedeutet, dass Medien die Fähigkeiten der Menschen quantitativ oder qualitativ ausdehnen, so wie z.B. die Kleidung als Ausdehnung der Haut zu verstehen ist, beziehungsweise der Stein als Werkzeug, eine erste Ausweitung der Hand. Als Medium gilt alles, was unsere gegebenen Möglichkeiten (die unseres Körpers und unserer fünf Sinne) erweitert. Hörisch fasst dies wie folgt zusammen: „Mit medialer Hilfe dehnen wir die Reichweite unserer Sinne und unseres Körpers weit über seine kreatürlichen Grenzen hinaus“ (2001, S. 61). Als Beispiel führt er an: „Wer seine Stimme erklingen lässt, macht sich auch jenseits der Grenzen seiner jeweiligen Körperbefindlichkeit bemerkbar“ (S. 62). Umgekehrt ist alles, das den Menschen bzw. eine ganze Gruppe von Menschen in irgendeiner Art ausdehnt oder ausweitet, ein Medium.

Zusammenfassend weiten Medien den Menschen aus, dehnen seine Fähigkeiten, seine Handlungsmöglichkeiten aus; der Mensch wird aber nicht bloß ausgeweitet, seine bisherige Seinsweise wird durch ein neues Medium auch verändert und verstellt im doppelten Wortsinn.

Betrachten wir nun das Tauchen aus dieser Perspektive: Das Tauchen lässt uns unter Wasser gehen, an einen Ort, für den unser postaquatischer Körper nicht geschaffen ist. Wir können weder unter Wasser atmen, noch uns besonders gut fortbewegen. An Land

wiederum sind wir ungleich stärker dem Gesetz der Schwerkraft ausgesetzt als beim Tauchen.

Durch das Tauchen, also das bewusste, erlernte Ins-Wasser-Gehen (gegebenenfalls mit Hilfe von technischer Unterstützung) werden unsere Fähigkeiten ausgeweitet: wir können schwerelos durchs Wasser gleiten, unter Wasser Luft atmen bzw. längere Zeit ohne frische Außenluft auskommen, mit Hilfe der Tauchmaske sogar unter Wasser scharf sehen.

Auch allein das Wasser offenbart sich im Sinne McLuhans als Medium: Steigt der Mensch ins Wasser, so ist er von diesem Element gänzlich umgeben. Der Wasserdruck lastet auf dem Brustkorb und verändert die Atmung und die Blutzirkulation (Cherek, 1995). Der Mensch verfügt über einen sogenannten Tauchreflex, eine Reaktion auf das Eintauchen des Körpers, insbesondere des Gesichts ins Wasser. Es handelt sich um eine Reihe physiologischer Reaktionen, dazu gehört die Verringerung der Pulsfrequenz, sowie eine verminderte Blutzufuhr zu Muskeln und Haut, wobei die Blutzufuhr zum Gehirn und Herzen nicht verändert wird ¹⁴ (Ecott, 2004). Das Wasser verändert also die Blut- und Sauerstoffversorgung unserer Organe und ermöglicht uns, weniger Luft zu verbrauchen. Durch die sich ausdehnende Luft in der Lunge beim Atmen, können wir diese als die schon beschriebene Auftriebshilfe benutzen. Durch die Atmung steuern wir unsere Lage im Raum - eine Fähigkeit, die am Land physikalisch unmöglich ist.

Beim Tauchen treten außerdem manche unserer Sinne in den Hintergrund, während andere verstärkt stimuliert werden, wobei die jeweiligen Tauchsportarten diesbezüglich unterschiedlich sein können. Das Visuelle ist im Wasser an sich reduziert, und bleibt auch beim Tragen einer Tauchmaske in gewisser Hinsicht eingeschränkt, wobei hier die Tauchumgebung auch eine wichtige Rolle spielt: In einem See ist die Unterwasserwelt eher eintönig, es herrschen Grün- und Brauntöne vor, auch die Lebewesen sind weniger zahlreich. Im Gegensatz dazu finden die Taucher im Meer oft viele bunte Korallen und Fische, die dann doch den Sehsinn betonen, wobei es auch hier davon abhängt, in welcher Entfernung vom Riff getaucht wird. Tauchausflüge ins „Blaue“, wo vermehrt die Möglichkeit besteht, Großfischen zu begegnen, werden auch gerne aufgesucht, wobei mir diesbezüglich nicht selten von Unbehaglichkeiten berichtet wurde, da im Blauwasser dem Orientierungssinn jegliche Anhaltspunkte entzogen werden. Dies könnte darauf zurück zu führen sein, dass in

¹⁴ Diesbezügliche wissenschaftliche Untersuchung liefert Heek (2001) in seiner Dissertation.

weiterer Entfernung vom Riff, inmitten des blauen Wassers, wo es schwebenderweise keine Orientierungspunkte gibt, wir uns an die pränatale Zeit erinnert fühlen. Solche Erinnerungen, verbunden mit dem Wunsch, in den Mutterleib zurück zu kehren, gehen ja, wie bereits berichtet, durch die Verbundenheit der Geburt mit dem Tod oft mit Angstgefühlen einher. In dieser Angst, die sich im Blauwasser einstellt, kommen wir auch dem weiter oben erwähnten „Nichts“ näher, das uns zu unseren Ursprüngen führt. (Nicht) Zufällig meint Heidegger (1955, Original 1929) auch: „Wir »schweben« in Angst“ (S. 32, Hervorh. im Original). Die ursprüngliche (als vom Ursprung herrührende) Angst, in der sich das Nichts offenbart, wird im Alltag niedergehalten. „Die Angst ist da. Sie schläft nur“ (ebd. S. 37). Beim Tauchen werden uns die meisten Reize entzogen, das Nichts schleicht sich an. Daraus folgernd bringt uns das Tauchen im Blauen dem Nichts am nächsten. Die Angst lässt uns schweben und offenbart das Nichts. Umgekehrt bedeutet das: Wenn wir schweben, lassen wir die Angst und somit das Nichts zu und begegnen unseren intrauterinen Ursprüngen.

Derartige Tauchgänge unternehmen Apnoe-Taucher mehr als Scuba-Taucher, denn die ersteren benötigen für ihre Trainings tiefe Stellen, die weiter vom Riff entfernt sind. Über das Freitauchen erzählt eindrucksvoll Umberto Pelizzari, seinerzeit Weltrekordhalter in verschiedenen Apnoe-Disziplinen, in seinem sehr persönlichen Werk „Schwerelos in blauer Tiefe“ (Pelizzari, 2005): „Apnoetauchen, [...], ist die ursprünglichste Form des Tauchens“ (S. 5). Dies ist in seinem Buch der erste Satz. Erst danach erklärt er, dass beim Freitauchen keine Pressluftflasche verwendet wird und geht auf die eigentliche Beschreibung des Tauchsports ein. Im Mittelpunkt scheint „der Ursprung“ zu stehen. Dies wird später noch deutlicher, als er schreibt: „Die Apnoe ist ein langsamer Selbstfindungsprozess, eine innere Suche,...“ (S. 10). Ein Apnoetaucher trägt für gewöhnlich einen Neoprenanzug, um sich vor Kälte zu schützen, eine Tauchmaske und spezielle Tauchflossen, die ihm helfen sich unter Wasser schnell und effizient fortzubewegen. Sie sind schmal und lang und ermöglichen es, mit minimalem Kraftaufwand vorwärts zu kommen. Die Apnoemaske ist besonders klein in ihrem Innenvolumen, um den unter Wasser herrschenden Druck schnell ausgleichen zu können. Apnoisten gehen meistens ins Wasser, um gewisse Tiefen für eine gewisse Zeit zu erreichen. Das Betrachten der Unterwasserwelt steht oft im Hintergrund. „Aber ich will nicht sehen, was vorgeht, ich will nichts sehen“ schreibt Pelizzari (S. 35). Andere Sinne treten dadurch in den Vordergrund, wie zum Beispiel der Tastsinn: „Jetzt dringt das Wasser in meinen Anzug ein, umhüllt meinen Körper“ (ebd.). Der Hörsinn tritt ebenso in den

Hintergrund, es wird nur die Stille wahrgenommen, die die Unterwasserwelt erfüllt. Der Apnoist hört also nichts, sieht meistens nur das Blau des Wassers durch eine besonders kleine Maske, spürt das Wasser auf seiner Haut. Die Nase befindet sich ebenso in der Maske und wird oft zusätzlich mit einer Klemme geschlossen gehalten, so wird auch kein Geruch wahrgenommen.

Verstärkt betont wird beim Tauchen der Gleichgewichtssinn, dies betrifft die ganze Palette an Taucharten, denn durch die bereits erwähnte diametrale Wirkung von Schwerkraft und Auftrieb befindet sich der tauchende Mensch in einem Zustand des hydrostatischen Gleichgewichts, einer vollkommenen Balance zwischen Steigen und Sinken. Beim Gerätetauchen wird dem in der Tiefe vorherrschenden negativen Auftrieb¹⁵ mit Unterstützung des Tarierjackets entgegengewirkt und so dem Taucher oder der Taucherin geholfen, diesen Schwebезustand zu erreichen. Ecott (2004) beschreibt dies wie folgt: „Sporttaucher versuchen, genau diese Balance zwischen Steigen und Sinken zu erreichen, die sie dem Gefühl der Schwerelosigkeit so nahe bringt [...]. Die Loslösung von den Fesseln der Schwerkraft befreit nicht nur den Körper, sondern auch den Geist“ (S. 127).

Assoziationen zu dem weiter oben erwähnten Flotation Tank (Lilly, 1988 und Hutchinson, 1984) sind an dieser Stelle fast unvermeidbar. Das Verweilen im Flotation Tank soll ja der darin schwebenden Person ermöglichen, ihren Gedanken und Gefühlen freien Lauf zu lassen und sich praktisch mit dem inneren Selbst zu befassen. Ähnlich beschreibt Pelizzari (2005) ein „starkes, unbeschreibliches Gefühl“, das seinen Körper während eines Apnoe-Tauchgangs erfüllt: „Dort, wo es sich ausbreitet, verdrängt es jedes körperliche Gefühl - das ist, als existiere der Körper nicht mehr, ich spüre nur noch meinen Kopf“ (S. 39). Zu diesem beschriebenen Zeitpunkt befindet er sich auf einer Tiefe von 90 Meter, fern jeglichen sichtbaren oder greifbaren festen Teils der Erde, mitten im Meer, „in der Welt des Schweigens und der Finsternis, der Schatten und Geheimnisse“ (ebd). Durch die besondere Lichtbrechung unter Wasser verschwinden in der Tiefe allmählich die meisten Farben, was bleibt ist eintönig blau und grün.

¹⁵ Negativer Auftrieb ist eine Kraft, die auf Objekte unter Wasser in dieselbe Richtung wie die Schwerkraft wirkt. Je tiefer sich der Taucher befindet, umso größer ist diese Kraft, die ihn nach unten zieht. Zur genauen physikalischen Erklärung siehe z.B. PADI, 2008.

Um das Tauchen mit einer von Slunecko (2008, S. 210) gebrauchten medientheoretischen Metapher zu beschreiben, ließe sich sagen: wenn ich das Tauchen „ergreife“, um einer Sportart nachzugehen, so verändert mich die Tatsache, dass ich tauche, in meiner Seinsweise.

Während meiner Arbeit als Tauchlehrerin berichteten mir gegenüber viele Taucher von einer grundlegenden Veränderung ihrer „Lebenseinstellung“, die eingetreten sei, als sie mit dem Tauchen angefangen hatten. Manche empfinden sich als ruhiger und ausgeglichener, oder aber auch aktiver. Solche Äußerungen sind meistens nur „nebenbei“ bzw. am Rande zu hören, wenn Gespräche mit den Tauchern geführt werden.

Die meisten Taucher machen sich wenig Gedanken dieser Art, weswegen sie die verstellende Wirkung des Tauchens nicht bewusst bemerken, sind sie doch von den Inhalten (Unterwasserwelt, Schwebезustand etc.) „narkotisiert“ (Slunecko, 2008, S. 145). Der Inhalt des Mediums macht sie der „Wesensart des Mediums gegenüber blind“ (McLuhan, 1992, S. 19).

Ein ähnlicher Blickwinkel auf das Medium Tauchen findet sich bei Sloterdijk (1993). Für Sloterdijk steht das Tauchen für einen *Medienwechsel*, nämlich für den Übergang von der konfrontierenden zur medialen Seinsweise. *Konfrontierend* bedeutet eine Seinsweise, bei der das Gegenübersein von Subjekt und Objekt betont wird, während *medial* für das In-Sein steht. „Wenn sich ein Individuum tauchend verhält, so gibt es seinen Abstand zur Welt als gut organisierter Gegenständlichkeit auf und wagt sich den Umschluss durch ein flüssiges Medium hinein“ (S. 72). So gesehen geben Taucher den Zustand der Gegensätzlichkeit zur Welt auf und werden stille Mit-der-Welt-Verschmelzer.

Bei Pelizzari (2005) finden sich an verschiedenen Stellen Andeutungen, als würde er während des Tauchens zum Teil aufhören, ein Mensch zu sein bzw. die Erde verlassen: „Das Wasser [...] verjagt [...] alle erdgebundenen menschlichen Empfindungen. Ich trete in eine andere Dimension ein“ (S. 35). „Ich weiß, dass ich ein Mensch bin, der atmen muss, aber ich spüre, dass ich es nicht mehr brauche“ (S. 38). Und als er nach einem Tauchgang wieder die Oberfläche erreicht: „Ich habe meine Erdennatur wieder angenommen“ (S. 42).

Ich komme nicht umhin, auch hier eine Parallele zum vorgeburtlichen Leben zu ziehen: Im Uterus ist der Fötus auch *mittendrin*, umso mehr, als hier der auditive Modus regiert, der ein Rundum-Modus ist. Sloterdijk bezeichnet die fötale und perinatale Welt als ein „präoptisches Universum“ (1998, S. 326). Da der Sehsinn medientheoretisch gesehen unser

maximaler Distanzsinn ist, also eine Distanz schafft zwischen Mensch und Welt, empfinden wir uns als von der Welt getrennt (vgl. Hörisch 2001) bzw. ihr gegenüber. Wir sehen die Welt immer nur in kleinen Ausschnitten und aus der Position eines Beobachters. „Um etwas zu sehen, muss der Sehende dem Sichtbaren in einem offenen Abstand gegenüberstehen“ (Sloterdijk, 1993, S. 296). Dadurch entsteht eine Kluft zwischen dem Subjekt und der Welt. Das Ohr hingegen „kennt kein Gegenüber“ (ebd.); während der Sehende die Welt von einer abgehobenen Position aus betrachtet, ist der Hörende in-der-Welt, ist ein Teil von ihr. Slunecko verwendet diesbezüglich eine von Heidegger ausgeliehene Metapher einer Lichtung - derjenigen „Stelle im Wald, an der dieser erst sichtbar wird“ (2008, S. 83). Dies ist einerseits wortwörtlich zu verstehen: um den Wald, in dem ich mich befinde, sehen zu können, muss ich aus diesem, bestenfalls in eine Lichtung (eine Stelle ohne Bäume), hinaustreten. Und im übertragenen Sinne: der Mensch nimmt im Sein eine besondere Stellung ein, in dem er von der Welt Abstand nimmt und ihr als „weltloser Beobachter“ (Sloterdijk, 1993, S. 296) gegenübersteht. Solange das Sehen - im Mutterleib - noch nicht vorhanden ist, schwebt (oder taucht) der Fötus in einem „akustischen Ereignisraum, in dem sein Gehör einer ständigen Stimulation ausgesetzt ist“ (1998, S. 324), befindet sich also in der Welt, im Sein. Bei Sloterdijk ist der Mutterleib immer auch ein Ort der Verschmelzung, der Einheit, des In-Seins: „Solange es (*das Kind, Anm.*) im Mutterinneren lebt, schwebt es tatsächlich in einer Art von Nicht-Zweiheit“ (1998, S. 294)

Beim Tauchen wird in gewisser Weise das Sehen, zum Teil durch das Tragen der Tauchmaske aber auch durch die verminderten Lichtverhältnisse, geschwächt. So kann wieder diese Mittendrin-Wahrnehmung in den Vordergrund treten.

5. Tauchen als Therapie - bisherige Erkenntnisse

*„Was ist dies doch für eine
seltsame Welt, in die wir
da eingedrungen sind!“*

Hans Hass

Eine mit meinem Vorhaben, Tauchen als einen (trauma-)therapeutischen Zugang zu etablieren, eng verwandte Tätigkeit ist die des Vereins „Tauchen als Therapie“ (www.tauchen-als-therapie.de). Hier wird versucht, schwer erkrankten Jugendlichen mit dem Tauchsport „neues Selbstvertrauen und ein Stück Lebensqualität zu schenken“, wie es auf der Homepage des Vereins zu lesen ist. Leider gibt es zu der Arbeit des Vereins offenbar keine wissenschaftliche Literatur. In den Berichten der Tauchlehrer und –schüler, die auf der Homepage zu finden sind, ist jedoch von einer weitreichenden Begeisterung für das Tauchen zu lesen. Sabine Kalk, offenbar ein Vereinsmitglied, schreibt unter dem Titel „Therapeutische Faszination“: „Das neue Bild vom Leben, das unser Bewusstsein in den Tagen unter Wasser zu entwerfen beginnt, wird in seinen wichtigsten Grundzügen erkennbar. Ein jeder Umstand, jede Sorge, jede Freude bekommt eine neue Bedeutung. Es ist unser Leben. Und das Meer wiegt uns in Geborgenheit, lässt uns schweben – ohne Steine im Weg“ (<http://www.tauchen-als-therapie.de/berichte/14.pdf>, S. 4). Insgesamt wird darüber berichtet, dass unter anderem Kinder mit der Diagnose Leukämie durch das Tauchen an neuer Kraft und neuem Lebenswillen gewinnen.

Ein eher breiteres Spektrum an Schriften fand ich über das Tauchen mit körperbehinderten Menschen. Als einen Vorreiter auf diesem Gebiet sehe ich das „Institut für SCUBA-Neuro-Rehabilitation“ (www.scuba-rehab.com). Novak (1999) fand im Rahmen dieses Vereins in seiner Arbeit mit Menschen mit Querschnittläsionen heraus, dass sich durch das Tauchen die Vitalkapazität (maximale ein- bzw. ausgeatmete Luftmenge unter Anstrengung), sowie die Spastizität verbessern: Die oft schmerzhaften Muskelverkrampfungen wären unter Wasser praktisch nicht aufgetreten. Novak erklärt sich diese Ergebnisse durch das gefühlsmäßige Ausbleiben der Wirkung der Schwerkraft¹⁶ unter

¹⁶ Physikalisch gesehen wirkt die Schwerkraft auch unter Wasser, wird allerdings durch den in der Flüssigkeit vorherrschenden Auftrieb - einer Kraft, die der Schwerkraft entgegen wirkt - kompensiert. Deswegen empfindet sich der Taucher als schwerelos, besser gesagt gewichtslos. (PADI, 2008)

Wasser, sowie eine Verbesserung der Oxygenierung des Gewebes durch den in der Tiefe erhöhten Sauerstoffpartialdruck.

Brückmann (2007) plädiert für den Einsatz des Tauchens in der Ergotherapie, da sie erkannte, dass durch die im Wasser herrschende „Gewichtslosigkeit“ und den erhöhten Umgebungsdruck die Muskulatur, sowie das Skelettsystem entlastet¹⁷ werden. Sie berichtet, dass sich vor allem Rollstuhlfahrer unter Wasser anders wahrnehmen, da sie eine am Land nicht gekannte Bewegungsfreiheit erfahren. Außerdem wirke sich das Tauchen auch auf das Selbstwertgefühl positiv aus, da die Betroffenen ein Gefühl von Freiheit erleben. So gesehen bewirkt das Medium Wasser, dass die Unterschiede zwischen den Menschen bezüglich unserer körperlichen Möglichkeiten geringer werden oder gar verschwinden. Es verändert die Bedeutung¹⁸ der Behinderung eines Rollstuhlfahrers, die diesen am Land von einem nicht behinderten Menschen in seinen Bewegungsmöglichkeiten deutlich unterscheidet.

Einen weiteren Teil der Arbeiten, die sich mit dem Scuba-Tauchen im therapeutischen Einsatz beschäftigt, bilden verschiedene Projekte im Bereich der Erlebnis- bzw. Sonderpädagogik. Das sonderpädagogische Tauchprojekt „*Schwerelos neuen Halt finden*“ der Johannes-Gutenberg-Schule in Bonn soll die Schüler und Schülerinnen in ihrer Emotionalität und ihrem Sozialverhalten positiv fördern (s. dazu http://cool-dive.de/presse_pdf/Schwerelos_neuen_Halt_finden_2008.pdf). Die Tauchlehrer berichten hier über eine Steigerung des Selbstwertgefühls, in dem die Kinder etwas Außergewöhnliches leisten, über das sie dann mit Stolz berichten können, sowie eine Verbesserung des Sozialverhaltens durch das Buddy-System (Partnersystem), welches beim Tauchen einerseits verlangt, die Verantwortung für sich und seinen Partner zu übernehmen, andererseits aber auch voraussetzt, dass man seinem Partner vertraut. Besonders für eher

¹⁷ Nach Hutchinson (1984) ist Schwerkraft die schwerwiegendste Ursache für Gesundheitsprobleme der Menschen: „Gravity is probably the greatest cause of health problems...“ (S. 49). Die Folgen davon, dass wir praktisch ununterbrochen gegen sie ankämpfen, um aufrecht gehen zu können, äußern sich in allen orthopädischen Symptomen, wie z.B. Rückenbeschwerden.

¹⁸ Stuart Hall meint 1994, dass „*Bedeutung* immer von den Beziehungen abhängt, die zwischen den verschiedenen Begriffen oder Worten innerhalb eines Bedeutungssystems bestehen“ (S. 140). Nach dieser Auffassung wissen wir, was *Nacht* bedeutet, weil sie sich vom *Tag* unterscheidet. In Anlehnung darauf verstehen wir *Behinderung* nur aus der Abgrenzung von *Nicht-Behinderung*. Erst der Unterschied zwischen diesen beiden Systemen ermöglicht ihnen, Bedeutung zu tragen.

impulsive und hyperaktive Kinder und Jugendliche soll die Stille des Tauchens sehr beruhigend sein.

Auch das Projekt „*Tauchen statt raufen*“, das unter der Schirmherrschaft der Gesellschaft für pädagogisches Tauchen e.V. mit Sitz in Berlin geführt wird, verdient an dieser Stelle eine Erwähnung. Es handelt sich um ein Unterfangen des Hauses der Jugend in Trier, bei dem mit Jugendlichen getaucht wird. Alff (2000) schreibt in seinem Erfahrungsbericht, wie durch das Tauchen soziale Kompetenzen gefördert werden. Die Jugendlichen arbeiten gemeinsam auf ein Ziel hin, nämlich Tauchen zu lernen und einen Tauchschein zu erlangen, und machen neue Erfahrungen, bei denen sie lernen, Verantwortung zu übernehmen, sowie an Selbstständigkeit und Selbstvertrauen gewinnen.

Einmalig in Europa wurde 2010 der therapeutische Einsatz von Scuba-Tauchen für Soldaten in Werneck, Deutschland durchgeführt (s. <http://www.themenportal.de/nachrichten/tauchen-als-trauma-therapie-fuer-soldaten-45910>). Unter der Leitung von Joshua Kennedy, einem Staff-Sergeant der US-Army erlernten 30 Soldaten, die kürzlich von Einsätzen aus Irak und Afghanistan zurück kehrten, das Tauchen mit einer Pressluftflasche. Abgesehen von der „tragenden“ Eigenschaft des Wassers, die den teilweise körperlich verletzten Soldaten die Bewegung erleichtern soll, wurde hier auf die Verarbeitung der traumatischen Erlebnisse Wert gelegt. Das „sanfte Dahingleiten“ soll helfen, „die Schrecken des Krieges zu verarbeiten“.

6. Forschungsfeld und Methode

*Wie schwer ist es doch, unbefangen an
die Wiedergabe der Natur zu gehen...*

Paul Cézanne

Diese Arbeit zielt, wie schon angedeutet, darauf ab, das Tauchen - hier insbesondere das Scuba-Tauchen - im Bereich der traumatherapeutischen Methoden zu etablieren. Bis hierher wurden bereits verschiedene Ansätze erwähnt, traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Meiner Meinung nach könnte jede Form von Tauchen dazu beitragen, traumapsychologische Therapien zu ergänzen bzw. selbst eine Therapiemöglichkeit darstellen.

Ich möchte an dieser Stelle vermeiden, in dieser Studie konkrete *Fragen* zu stellen und nach *Antworten* zu suchen. Vielmehr ist dies eine explorative Arbeit, die darauf abzielt, Berichte über Erlebnisse von Tauchern und Taucherinnen vor dem hier präsentierten theoretischen Hintergrund zu betrachten. Basierend auf der Annahme, dass die Geburt eines jeden Menschen für diesen ein höchst traumatisches Erlebnis ist und jedes später erlebte Trauma die Erinnerungen an die eigene Geburt aktiviert, und dass der Haupttrieb der Menschen die Rückkehr in den Mutterleib ist, geht es hier primär darum zu zeigen, ob und wie das Tauchen dazu beitragen kann, dieses grundlegende Bedürfnis ein Stück weit zu befriedigen und so das Geburtserlebnis und alle weiteren damit in Zusammenhang stehende traumatische Erlebnisse aufzuarbeiten. Oder noch allgemeiner formuliert: Was erleben Menschen unter Wasser? Und frei nach Sloterdijk: Wo sind wir, wenn wir tauchen?

Für mein Forschungsinteresse ausschlaggebend sind dafür Erzählungen von Tauchern und Taucherinnen über ihre Erlebnisse unter Wasser bzw. vor und nach dem Tauchgang. Da für mich psychologische Prozesse aus der Sicht der Forschungsteilnehmer von Interesse sind, steht für mich außer Frage, dass ich mich einer oder mehrerer qualitativer Forschungsmethoden bedienen werde.

Diesbezüglich orientiere ich mich an hauptsächlich Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009) und ihren Erkenntnissen aus der qualitativen Sozialforschung und möchte theoriegenerierend im Sinne der Grounded Theory nach Glaser und Strauss (2005) vorgehen.

6.1. Zur qualitativen Forschung

Bevor ich die konkrete Vorgehensweise dieser Studie erläutere, werden hier die Charakteristika der qualitativen Forschung beschrieben, um aufzuzeigen, in wie fern diese Herangehensweise geeignet ist, die Forschungsfragen dieser Arbeit zu beantworten.

Nach Flick (2000) soll qualitative Forschung „Lebenswelten »von innen heraus« aus der Sicht der handelnden Menschen“ (S. 14, Hervorh. im Original) beschreiben und zum besseren Verständnis sozialer Wirklichkeit beitragen. Dabei besteht im Vorhinein keine feste Vorstellung über das zu Erforschende, sondern es wird eine grundlegende Offenheit gegenüber dem Untersuchungsgegenstand verlangt. Lamnek (2005) betont diesbezüglich die Explorationsfunktion der qualitativen Sozialforschung und animiert den Forscher zu einer „flexiblen Vorgehensweise“ (S. 25), bei der es erlaubt ist, im Laufe der Forschung von einer Forschungslinie auf eine andere zu wechseln, nach Bedarf neue Beobachtungspunkte heranzuziehen und sich gegebenenfalls in völlig neue Richtungen zu bewegen, auch wenn diese vorher nicht bedacht wurden.

Diese Offenheit und Flexibilität ergeben sich aus der Annahme, dass alles wissenschaftliche Wissen dem Wandel unterworfen und die Wirklichkeit im wesentlichen prozesshaft, dass also „Wandel ein konstantes Merkmal des sozialen Lebens ist“ (Strauss, 2007, S. 30). Diesem Prozesscharakter der Forschung entsprechend muss der Wissenschaftler immer bereit sein, die in der Untersuchung erschlossenen Begriffe und Konzepte ständig aufs Neue zu prüfen.

Nach Heinze (2001) sollen qualitative Forschungsmethoden dann angewandt werden, wenn „wir »induktiv« vorgehen, also die erfahrbare Wirklichkeit als Ausgangspunkt nehmen, um sie zu beschreiben und zu analysieren“ (S. 27, Hervorh. im Original), bzw. wenn der Gegenstand neu und komplex ist. Flick betont, dass die Methoden der qualitativen Forschung „näher dran“ (2000, S. 17) an den zu untersuchenden Phänomene sind als andere Forschungsstrategien, wobei „die Sichtweisen der beteiligten Subjekte“ (ebd.) berücksichtigt werden. Dieses Interesse an den inneren Erfahrungswelten der Forschungsteilnehmer sei ein zentraler Ausgangspunkt der qualitativen Forschung, wobei diese offen für das Neue, „das Unbekannte im scheinbar Bekannten“ (ebd.) sei. Dies trifft die methodologische Anforderungen dieser Studie besonders gut, da das taucherische Erleben, besonders vor dem Hintergrund der pränatalen Erfahrungen und dem Geburtstrauma, meines derzeitigen Wissenstands nach noch weitgehend unerforscht ist.

Die von Strauss und Glaser entwickelte Grounded Theory (2005) basiert auf der Vorstellung über das grundlegende Ziel empirischer Forschung, nämlich Theorien zu generieren. Die Theorie ist demnach immer in der konkreten Forschung verankert. Der Forscher soll dabei während der gesamten Arbeit (denn Forschung wird hier als solche verstanden) eine „in hohem Maße selbst-reflexive Herangehensweise“ (S. 34) pflegen. Zwischen dem Forscher und seiner Arbeit besteht nämlich eine intensive Wechselwirkung vergleichbar mit der zwischen einem Künstlers und seinem Werk.

Die Grounded Theory als in der Empirie verankerte Theoriebildung bietet einen Ansatz zur Auswertung qualitativer Daten wobei ein ständiges Entdecken und Entwickeln der Realität der rote Faden dieser Vorgehensweise ist (Strauss & Glaser, 2005). Das Ziel der Forschung soll eine realitätsnahe Theorie sein, die für die Praxis anwendbar ist, wobei diese generierte Theorie das Produkt der gegenseitigen Konstitution von Forscher und Forschungsobjekt ist. Denn das Individuum verändert nicht nur die objektiven Gegebenheiten, sondern wird von diesen gleichermaßen zurück verändert (Heinze, 2001). Der Forscher erforscht also das Interessierende und entwickelt im Laufe der Studie sich verändernde Theorien, während er selbst durch seine Arbeit verändert wird, was sich naturgemäß auf seine weitere Forschung auswirkt und so fort.

Für das Vorgehen im Rahmen einer qualitativen Studie betonen Glaser und Strauss (ebd.) die Vielfalt der Erhebungsmethoden und beschränken sich nicht auf eine. Zur Auswahl steht eine Fülle von Erhebungsformen, von Interviews und Gruppendiskussionen über Feldbeobachtung bis hin zu Tagebüchern, Fragebögen usw. Üblicherweise bedient sich der Forscher einer Kombination aus mehreren Forschungsmethoden, z.B. findet während eines Interviews praktisch immer auch teilnehmende Beobachtung statt.

Bei der Wahl der geeigneten Erhebungsmethode(n) müssen mehrere Aspekte berücksichtigt werden. Der Gegenstand der Forschung darf durch die Methode nicht so verändert werden, dass eine „sinnvolle Auswertung“ (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 22) nicht mehr möglich wäre. Außerdem stellt sich die Frage nach dem geeigneten Feld und dem möglichen Feldzugang. Im Falle dieser Arbeit, bei der das Erleben unter Wasser im Zentrum steht, finde ich es naheliegend, Taucher und Taucherinnen über ihre Erlebnisse berichten zu lassen. Erzählungen der Forschungsteilnehmer über ihre Erlebnisse, Erfahrungen und Assoziationen unter Wasser bilden also das vordergründige Interesse und das qualitative Interview als Erhebungsform erscheint mir am geeignetsten. Da ich als

Tauchlehrerin regelmäßig mit Tauchern in Kontakt bin, erweist es sich als problemlos, einige Personen zu finden, die bereit sind, über ihre Unter-Wasser-Erfahrungen zu erzählen.

Wie genau die Interviews geführt wurden, werde ich in weiterer Folge noch erläutern. Außerdem werde ich später noch darauf eingehen, wie die Wahl der Forschungsteilnehmer ablief.

6.2. Das qualitative Interview

Im Bereich qualitativer Forschung findet sich eine Menge an Interviewformen, die sich bezüglich der Offenheit, Strukturiertheit, Anzahl der gleichzeitig zu befragenden Personen und den Anforderungen an die Interviewpartner unterscheiden.

Die Gemeinsamkeit aller Interviewformen in Bezug auf die Erhebungssituation, beschreibt Helfferich wie folgt: „Jedes Interview ist Kommunikation, und zwar wechselseitige, und aber auch ein Prozess. Jedes Interview ist Interaktion und Kooperation“ (2009, S. 12). Das bedeutet, dass in jede Interviewsituation die Persönlichkeiten aller Interviewteilnehmer, also ihre Einstellungen, Ansichten, Charaktereigenschaften, aber auch momentane Launen etc., direkt oder indirekt einfließen und das Interview beeinflussen. Für jede Interviewform sei es also wichtig, diesen Einfluss „kompetent, reflektiert, kontrolliert“ (ebd.) zu gestalten.

In einem qualitativen Interview ist es unter anderem wichtig, dass eine gewisse Reichweite gegeben ist, also dass „das Spektrum der im Interview angeschnittenen Problemstellungen“ (Hopf, 1978, S. 99) nicht zu eng ist. Es soll hier tatsächlich „exploriert“ werden, „indem vor dem Hintergrund von relativ geringen empirischen Informationen und/oder theoretischen Vorentscheidungen gearbeitet wird“ (Hopf, 1978, S. 100).

In dieser Studie wurde als Methode ein offenes, nicht-standardisiertes Interview angewendet. Diese Form von Interview ist laut Lamnek flexibel in der Durchführung und ermutigt zu „lebensnäheren Antworten, da die Befragung der alltäglichen Gesprächssituation angepasst ist“ (Lamnek, 2005, S. 341). Die offenste und am wenigsten strukturierte Interviewform ist das von Fritz Schütze entwickelte narrative Interview. In seiner ursprünglichen Form ist dies ein biografisches Interview, konzentriert sich also auf autobiografische Erzählungen der Interviewten. Dabei steht ein ungestörter Monolog im Vordergrund, bei dem der Interviewer in den Hintergrund tritt und den Redefluss nicht unterbricht (Nohl, 2009). Diese Form von Interview, bezüglich ihrer Offenheit und ihrem

freien Erzählcharakter, scheint für diese Arbeit am besten geeignet zu sein. Da die Interviews der Exploration eines wissenschaftlich wenig erschlossenen Forschungsfeldes dienen sollen, müssen sie „den Befragten einen breiten Spielraum der Strukturierung und Äußerung subjektiver Deutungen“ (Hopf, 1978, S. 99) einräumen. Da das Erleben der Taucher im Vordergrund steht, ist meiner Meinung nach besonders wichtig, den Forschungsteilnehmer frei sprechen zu lassen. Er oder sie soll unmittelbar nach dem Erlebnis das berichten, wonach, frei ausgedrückt, ihm oder ihr gerade ist. Ich möchte diesbezüglich besonders vorsichtig vorgehen und die Erzählung über das gerade Erlebte nicht stören. Was mich interessiert ist genau das, was in dem gerade erst Aufgetauchten vorgeht. Es ist ja schon, wie berichtet, schwierig genug, das Erlebte verbal auszudrücken - dies soll nicht auch noch durch Fragen bewusst oder unbewusst in irgendeine Richtung gelenkt werden.

Allerdings fällt das Interesse in dieser Studie nicht unbedingt auf eine autobiografische Erzählung, sondern es interessiert eine Reflexion über die letzten 20 - 40 Minuten (so lange dauert in etwa ein durchschnittlicher Tauchgang), beziehungsweise, wenn das Interview nicht an einen Tauchgang anschließt, eine Erzählung über das Tauchen an sich. Natürlich fließen in jede Erzählung direkt oder indirekt Inhalte des gesamten Lebens ein, in Form von Erinnerungen und Assoziationen. Deswegen werde ich hier eine abgeänderte Form der narrativen Interviews verwenden - es soll ein ungestörter Redefluss ermöglicht werden, jedoch nicht auf die gesamte Lebensgeschichte des Interviewten fokussiert. Am ehesten fällt diese Form von Erhebung in die Kategorie der fokussierten Interviews (Merton, Fiske, & Kendall, 1990; Hopf, 2000), bei denen die Fokussierung auf einen bestimmten Gesprächsanreiz zentral ist. Als Beispiel eines Gesprächsgegenstands werden „gemeinsam erlebte Situationen“ (Hopf, 2000, S. 354) genannt, oder persönliche Erinnerungen, die nicht leicht darzustellen sind, und bei denen das fokussierte Interview als Hilfe dienen kann.

Selbstverständlich müssen die Teilnehmer darüber informiert sein, was von ihnen im Anschluss an den Tauchgang erwartet wird - nämlich über den Tauchgang, bzw. das Tauchen an sich, zu sprechen. Nach Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009) ist es wichtig, den Interviewpartner über Erhebungsabsichten aufzuklären und Bereitschaft für die Erhebungsform zu erfragen. Doch „die Erläuterung des Erkenntnisinteresses impliziert immer auch eine Auseinandersetzung der Interviewpartner mit der Perspektive des Forschers“ (S. 74) und könnte dazu führen, dass diese versuchen, die Forschungsfrage zu beantworten und bei der Erzählung gezielt Akzente setzen. Diese Vorgehensweise würde

natürlich das Interview stark beeinflussen. Deswegen ist es von Vorteil, dem Forschungsteilnehmer gegenüber keine theoretischen Annahmen preiszugeben. Auch sollen die Teilnehmer möglichst wenig über das Ziel des Interviews Bescheid wissen, sonst könnte dieses Wissen die Erzählung stark beeinflussen. Dies könnte bei der Erwartung von einem freien Monolog dazu führen, dass es dem Interviewpartner nicht leicht fällt, über das Erlebnis zu sprechen, einerseits, weil nicht ganz klar ist, in welche Richtung die Erzählung gehen soll, andererseits aber auch deswegen, weil es sich, so meine Annahme, um eine Erfahrung handelt, die sich in Bereichen fern von der Sprache abspielt.

Die Teilnehmer an dieser Studie werden nach ihrer Bereitschaft teilzunehmen gefragt, doch über den Inhalt der Arbeit wird ihnen möglichst wenig preisgegeben. Naturgemäß wollen viele Menschen wissen, um welche Art von Befragung es sich handelt und sind neugierig zu erfahren, was der Inhalt bzw. das Ziel des Interviews sein soll. Hierfür wird ihnen mitgeteilt, dass ich mich im Allgemeinen für Erlebnisse unter Wasser interessiere. Besonders hartnäckige Teilnehmer, die viel nachfragen und mehr über das Thema wissen möchten, werden mit dem Versprechen - das selbstverständlich gehalten wird - vertröstet, nach dem Interview weitere Informationen zum Thema der Studie zu erhalten.

Am Ende der Erzählung können eventuell, wie beim narrativen Interview auch vorgesehen, durch immanentes und, wenn notwendig, auch exmanentes Nachfragen mehr relevante Informationen erfragt werden. Beim immanenten Nachfragen werden bereits genannte Inhalte noch einmal aufgegriffen, wenn Interesse an einer Vertiefung des Genannten besteht; exmanentes Nachfragen hingegen bringt neue Inhalte ins Gespräch und geht über das Gesagte hinaus (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 83f). Exmanente Fragen bringen allerdings eine starke Steuerung des Gesprächs mit sich (Helfferich, 2009, S. 105), welche bei dieser Arbeit, wie bereits erwähnt, nicht erwünscht ist - aus diesem Grund sollen sie, wenn möglich, gemieden werden.

6.3. Die Wahl der Forschungsteilnehmer

Wie bereits erwähnt arbeite ich zur Zeit der Entstehung dieser Arbeit als Tauchlehrerin in einer Tauchscheule in Ägypten. Der Zugang zum interessierten Feld gestaltet sich also relativ einfach, da ich täglich mit mehreren Tauchern und Taucherinnen verschiedenen Erfahrungsniveaus in Kontakt trete. Zu überlegen ist, wie ich aus diesem Pool diejenigen

Taucher auswähle, die für meine Forschungszwecke interviewt werden sollen. Gemeinsam wird allen Interviewpartner jedenfalls sein, dass sie der deutschen Sprache mächtig sind. Dies ist wichtig, da, wie schon erwähnt, die Sprache selbst ja bereits eine Übertragung des Erlebten in Worte ist; es soll nicht noch eine zusätzliche Übersetzung das von den Sprechenden Gemeinte verfälschen. Ich erwähne dies, um darauf aufmerksam zu machen, dass die Forschungsteilnehmer kulturell gesehen eine relativ homogene Gruppe bilden.

Was das Alter der Interviewpartner betrifft, möchte ich mich hier nicht auf eine Altersgruppe festlegen; viel wichtiger ist die Bereitschaft der Taucher, an dieser Studie teilzunehmen. Gerade bei dieser Sportart treffen sich Menschen aller Altersgruppen; die Tauchausbildung ist so gestaltet, dass das Alter dabei keine Rolle. Der Tauchverband PADI, der größte weltweit, nach dessen Standards auch ich unterrichte, betont sogar die Flexibilität der Ausbildung, die an die verschiedensten Bedürfnisse angepasst werden kann - und auch die Forschungsfragen in dieser Studie sind „alterlos“. Gerne hätte ich auch Kinder interviewt - das Tauchen ist ja bereits ab dem 8. Lebensjahr für sie zugänglich - im Laufe der Studie hat sich diese Möglichkeit allerdings nicht ergeben. Das Geschlecht der Teilnehmer spielt bei der Auswahl keine Rolle.

Eine weitere Frage stellt sich bezüglich der Auswahl der Teilnehmer nach ihrem Erfahrungsgrad beim Tauchen. Aufgrund meiner Erfahrung im Bereich des Tauchens nehme ich an, dass Schnuppertaucher, also Menschen, die zum ersten Mal mit einer Pressluftflasche unter Wasser gehen, diese Erfahrung anders wahrnehmen als solche, die schon länger tauchen. Bestimmt bestehen auch Unterschiede zwischen sehr unerfahrenen Tauchern, die noch nicht so oft getaucht sind, und denjenigen, die bereits mehrere (hundert) Tauchgänge unternommen haben. Mit der Erfahrung und der Anzahl der absolvierten Tauchgänge wird die Bedienung des Tauchgeräts immer routinierter, der Einstieg wird als einfacher empfunden, die Unterwasserwelt, wenn schon etliche Male betrachtet, anders wahrgenommen. Schnuppertaucher gehen nur in Begleitung eines Tauchlehrers oder einer Tauchlehrerin unter Wasser und werden während des gesamten Tauchgangs betreut, oftmals sogar Hand in Hand geführt. Selten dürfen sie selbstständig tauchen, ihre Tiefe, Richtung und Geschwindigkeit wird von der Begleitperson (mit)bestimmt. Eine genaue Vorgehensweise, sowie das notwendige Briefing werden noch an späterer Stelle erläutert.

Im Allgemeinen kann bei dieser Studie die Auswahl der Teilnehmer sehr heterogen ausfallen. Jeder Mensch hat die traumatisierende Erfahrung der Geburt erlebt, die meisten

haben sehr wahrscheinlich auch weitere traumatische Erlebnisse in der Kindheit gemacht, da ja nach Reddemann bereits scheinbar harmlose Ereignisse von Kindern als lebensbedrohlich wahrgenommen werden können (Reddemann & Dehner-Rau, 2008). Wenn also jeder Mensch in seinem Leben irgendeiner Form von Trauma begegnete, sind alle Taucher für diese Arbeit potentielle Forschungsteilnehmer.

6.4. Die Rahmenbedingungen der Interviews

Um dem interessierenden Erleben so nah wie mögliche zu kommen, möchte ich die Erhebung so ansetzen, dass der Forschungsteilnehmer dem Erlebnis noch sehr nah ist. Da Erzählungen unter Wasser derweil technisch noch sehr schwer zu realisieren sind, muss der Taucher, um seine Erlebnisse mitteilen zu können, bereits aus der Unterwasserwelt aufgetaucht und aus dem Erlebnis herausgetreten sein. Um doch möglichst nah an der Erfahrung zu bleiben, ist es sinnvoll, die Erhebung unmittelbar nach dem Tauchgang, praktisch sobald sich der Taucher am Trockenen befindet, zu beginnen. Da dies durch äußere Umstände, wie am Tauchplatz störende Wetterphänomene (Wellen und Wind), die nasse Umgebung bzw. den geplanten Tagesablauf, nicht immer möglich ist, kann das Interview auch zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. In diesem Fall, um zumindest in der Erinnerung nah am Erlebnis zu sein, wird der Interviewpartner gebeten, eine entspannte Position, sitzend oder liegend, einzunehmen.

Die Interviews werden also in der Regel nah am Wasser - am Ufer oder auf dem Tauchboot - stattfinden, unmittelbar nach dem Tauchgang. Bei den Tauchausflügen herrscht meistens eine lockere, entspannte Atmosphäre, die durch ein Interview leicht gestört werden könnte. Ich habe bisher mehrfach die Erfahrung gemacht, dass die bloße Anwesenheit eines Diktiergeräts das Gespräch beeinflusst. Nach Przyborski und Wohlrab-Saar (2009, S. 86) ist anzunehmen, dass die Interviewpartner um ein gelungenes Gespräch bemüht sind. Sie werden also darauf achten, was sie wie formulieren und ob ihre Erzählungen von Interesse für das Forschungsprojekt sind. Umso mehr ist es von Bedeutung, dass die Interviews in einer entspannten Atmosphäre stattfinden, möglicherweise sogar als Teil eines natürlichen Gesprächs nach dem Tauchen. Auf Tauchbooten sowie anderen Tauchorten ist es meist üblich, sich bei den Tauchern nach dem eben stattgefundenen Tauchgang zu erkundigen. Taucher, die gerade aus dem Wasser kommen, unterhalten sich

oft sofort, noch während sie sich der Tauchausrüstung entledigen, über den Tauchgang, als würden sie gleich nachholen wollen, was sie unter Wasser nicht sagen konnten. Diejenigen Taucher (selten auch Nichttaucher), die an diesem Tauchgang nicht teilgenommen haben, warten auf die Auftauchenden und haben meistens ein „Und? Wie war's?“ parat. Es gehört beinahe schon zur guten Sitte, nach den Erlebnissen der Taucher zu fragen. Diesbezüglich gehe ich davon aus, dass es nicht schwer ist, Gesprächspartner zu finden, die über ihren Tauchgang berichten wollen. Allerdings ergibt sich gleichzeitig die Schwierigkeit, dass viele solcher Gespräche die gesehenen Unterwasserlebewesen zum Thema haben und der Austausch sich relativ kurz hält.

Dies spiegelt ein grundsätzliches Problem jeder Interviewsituation wider, nämlich, wie Hopf es formuliert „das widersprüchliche Verhältnis von Spontaneität und Restriktivität“ (1978, S. 107). Einerseits soll das Interview möglichst natürlich ablaufen und einem Alltagsgespräch ähneln, andererseits kann dies nie der Fall sein, weil jede Forschungssituation direkt oder indirekt vom Forscher gesteuert wird. Nach Hopf ist jedes auch noch so frei geführte Interview ein „Pseudo-Gespräch“ und stellt für beide Seiten eine „Quelle der Verunsicherung dar“ (ebd.). Um zu einer entspannten Situation beizutragen, muss der Interviewer ebenso fähig sein, spontan zu agieren, und selbst seine Persönlichkeit ins Gespräch zu bringen, wie er es von seinem Gegenüber erwartet. Unter diesen Bedingungen ergibt sich zwischen den beiden Interviewpartnern eine soziale Beziehung, die zwar spontan abläuft, jedoch gleichzeitig die Interviewsituation gefährdet.

Dieser Gefahr stelle ich mich als Tauchlehrerin in einem besonders großen Ausmaß aus - allein schon dadurch, dass Taucher untereinander grundsätzlich „per du“ sind, wie auch aufgrund der Tatsache, dass das Ausüben des gleichen „Hobbys“ zu einer Art freundschaftlichen Atmosphäre beiträgt. Möglicherweise könnte sich dieser Umstand doch andererseits auch als hilfreich erweisen, da andere Taucher einer Tauchlehrerin gegenüber, einer Person also, mit der sie etwas gemeinsam haben, und bei der sie erfahrungsgemäß eine gewisse fachliche Kompetenz voraussetzen, leichter Vertrauen fassen.

Neben diesen Überlegungen stellt sich doch auch die Frage, ob ein Interviewleitfaden nützlich oder hinderlich sein könnte. Obwohl ich für diese Arbeit einen Leitfaden anfangs gänzlich ablehnte, da ich, wie bereits angesprochen, das Interview möglichst offen halten möchte, haben sich bei mir im Laufe des Arbeitsfortschritts Zweifel an der strikten Ablehnung eingestellt. Deswegen soll hier kurz das pro und contra erörtert werden.

Ein Interviewleitfaden soll in der Interviewsituation als Orientierung und Stütze dienen, um alle interessierenden Inhalte anzusprechen bzw. im Gespräch zu behandeln (Helfferich, 2009). Dieser Leitfaden, der vorbereitete Fragen an den Interviewpartner beinhaltet, strukturiert zum Teil das Interview, indem der Interviewer nach einem mehr oder weniger festen Plan das Gespräch steuert oder lenkt.

Der Leitfaden hat auf jeden Fall den Vorteil, dass über den geplanten Verlauf des Interviews ausführlich reflektiert wird. Es ist ganz und gar nicht selbstverständlich, dass das Interview von selbst in die gewünschte Richtung fließt, insbesondere wenn das Thema besonders breit gefächert ist und der Interviewpartner jegliche Freiheit des Erzählens hat. Vor allem Taucher als Gesprächspartner haben meiner Erfahrung nach eine starke Tendenz von den Fischen und andere Lebewesen zu berichten, die sie unter Wasser sahen, nicht selten wird geradezu mit der Größe oder Seltenheit des gesehen Tiers angegeben. Obwohl sicherlich nicht uninteressant, möchte ich diese Themen eher meiden bzw. nur kurz berichten lassen und die Befragten dazu animieren, etwas „tiefer“ zu gehen und auf ihre Eindrücke unter Wasser einzugehen. Deswegen wäre es hilfreich, eine Art „Gedächtnisstütze“ zu haben, die für die „narrativen Ausgestaltung des Interviews“ (Nohl, 2009, S. 22) hilfreich sein könnte.

Andererseits will ich auf jeden Fall vermeiden, dass ein Leitfaden das Interview in irgendwelche Schranken weist und ich als Interviewer Gefahr laufe, manches Gesagte zu früh als irrelevant zu interpretieren, wie Merton, Fiske und Kendall (1990) zu bedenken geben: „But often the interviewer, equipped with an interview guide, too hastily concludes that comments are irrelevant“ (S. 44). Hopf (1978) fasst die Gefahren eines Leitfadeninterviews unter „Leitfadenbürokratie“ zusammen und warnt vor „einer zu starren Bindung an den Leitfaden“ (S. 101). Außerdem weist sie darauf hin, dass Themengebiete, die außerhalb des Leitfadens vom Interviewpartner ergriffen werden, auch jedenfalls aufzugreifen sind. Dies spielt bei dieser Arbeit eine besonders wichtige Rolle, denn die interviewten Taucher sollen ja von ihren innersten Gefühlen und Eindrücken berichten, die von ihren sehr persönlichen Lebensgeschichten, Erfahrungen und Emotionen beeinflusst sind.

In dieser Arbeit wird aus genannten Gründen kein Leitfaden im herkömmlichen Sinne verwendet. Trotzdem bin ich der Meinung, dass eine Art gedanklicher Leitfaden bei nahezu jedem auch noch so frei gestalteten Interview mehr oder weniger bewusst zum Einsatz kommt. Durch die intensive Beschäftigung mit der Thematik vor dem Führen der Interviews

entstehen gewisse Erwartungen an die Gespräche mit den Tauchern. Um für die Arbeit gewinnbringend zu sein, sollten in den Interviews bestimmte Bereiche abgedeckt werden, wie beispielsweise Eindrücke unter Wasser oder Assoziationen zum schwebenden Zustand - was geht in einem Menschen vor, wenn er unter Wasser ist? Aufgrund der minimalen Information, die die Interviewteilnehmer erhalten, gehe ich davon aus, dass ich manch ein Interview etwas „lenken“ werde müssen. Die wichtigsten Inhalte sind jedenfalls diejenigen, die der Gesprächspartner spontan erwähnt und sollen nach Möglichkeit durch immanentes Nachfragen vertieft werden. Bezüglich des weiteren exmanenten Nachfragens lege ich großen Wert auf Offenheit und Flexibilität gegenüber dem Forschungsgegenstand, wie sie von Lamnek (2005), Strauss (2007), Heinze (2001) und anderen betont werden.

6.5. Zur Auswertung von qualitativen Interviews

Im Folgenden werden einige Auswertungsverfahren der qualitativen Forschung dargeboten - solche, die sich grundsätzlich auch für diese Arbeit eignen - und die in dieser Studie schließlich angewandte Auswertungsmethode präsentiert. Natürlich können aufgrund der vorhandenen Fülle an Auswertungsverfahren nur einige wenige aufgezeigt werden. Przyborski und Wohlrab-Sahr (2009) legen Wert auf die Methodologie der Grounded Theory, die hier weiter oben bereits im Allgemeinen beschrieben wurde, auf das Verfahren der Narrationsanalyse, die objektive Hermeneutik, sowie die dokumentarische Methode (S. 183) - Verfahren, die auch für diese Arbeit in Frage kommen. Die qualitative Inhaltsanalyse, ein derzeit in der Psychologie relativ viel bemühtes Verfahren, halten die Autorinnen für zu sehr „klassifizierend“ und nicht darauf angelegt, „implizite Bedeutungen [...] zu erfassen“ (ebd.). Die vier genannten Auswertungsmethoden sollen nach Przyborski und Wohlrab-Sahr „die wesentlichen Probleme [...] im Zusammenhang mit qualitativen Methoden der Auswertung“ (ebd.) behandeln.

Die dokumentarische Methode geht auf Karl Mannheim zurück, wurde später von Ralf Bohnsack aufgegriffen und für ein breites Spektrum qualitativer Forschung fruchtbar gemacht (Przyborski & Slunecko, 2010). Sie nimmt ihren Ausgang bei kollektiven Sinnstrukturen und fokussiert auf kollektive Prozesse, wobei Rekonstruktionen der Handlungspraxis und ihr zugrunde liegendes habitualisiertes Wissen im Vordergrund stehen. Der dokumentarischen Methode liegt die Annahme zugrunde, dass unser Handeln auf

implizitem Kontextwissen beruht, welsches wir als Mitglieder einer Gesellschaft teilen. Die Interpretation aller menschlicher Handlungen muss also vor dem Hintergrund dieses kollektiven Wissens erfolgen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009; Bohnsack, 2008; Nohl, 2009 u.A.). Diese Methode eignet sich besonders gut für die Auswertung von Gruppendiskussionen im Allgemeinen, bzw. für Studien bestimmter Gesellschaftsgruppen, unter anderem für Jugend-, Kindheit-, Migrations- oder Geschlechterforschung.

Die Narrationsanalyse ist ein erzähltheoretisch fundiertes Verfahren zur Analyse von Interviewmaterial (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009; Mey & Mruck, 2010). Es setzt Interviews mit längeren narrativen Abschnitten voraus und, obwohl nicht explizit dafür entwickelt, eignet sich gut zur Interpretation von biografischem Material. Der Fokus liegt hier „auf dem narrativen Aufbau des Erzählten und auf dem Verhältnis unterschiedlicher Formen der Sachverhaltsdarstellung“ (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 219). Der Narrationsanalyse liegt die Erzähltheorie zugrunde, nach der das Erzählte sowohl innere Erlebens- als auch äußere Handlungsaspekte vermittelt. In Erzählungen treten Prozesse in Erscheinung, die die subjektive Perspektive des Erzählers widerspiegeln - aus diesem Grund sind narrative Teile von Interviews im Zentrum dieses Auswertungsverfahrens. Diese Methode scheidet bei dieser Arbeit auch aus diesem Grund aus - die geführten Interviews von Tauchern und Taucherinnen sind weniger prozessuale Erzählungen, als Berichte über innere Erlebniswelten. Außerdem ergaben sich bei keinem der Interviews längere narrative Passagen, worüber noch an späterer Stelle reflektiert wird.

Die Grundlagen der Grounded Theory, von Glaser und Strauss entwickelt, wurden bereits erläutert. Sie setzt keine bestimmten Erhebungsformen voraus, sondern kann bei Interviews, Gruppendiskussionen, Dokumenten oder Beobachtungen, sowie bei vielen anderen Datenformen angewandt werden (Strauss & Glaser, 2005; Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009). Betont werden die Wandelbarkeit sozialer Phänomene sowie eine flexible Vorgehensweise während der gesamten Forschungsarbeit. Wesentlich ist ein ständiger „Wechselprozess von Datenerhebung und Auswertung“ (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 195), ein „Wechsel zwischen Feldarbeit und Reflexion“ (Mey & Mruck, 2010, S. 616). Der wichtigste Prozess der Grounded Theory ist das sogenannte Kodieren, das ein Übertragen von Daten in Codes bedeutet. Hierbei werden - auf Interviews bezogen - bestimmte getätigte Äußerungen zu Konzepten verdichtet, um in weiterer Folge mehrere Konzepte zu Kategorien zusammen zu führen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 195). Diese entstehen aus Zusammenhängen

zwischen den Konzepten sowie weiterer Interpretation von Daten; sie stellen höherwertige, abstraktere Konzepte dar. (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009). Schließlich werden Kategorien miteinander verknüpft und bilden die Grundlage einer Theorie.

Aufgrund der großen Flexibilität im Hinblick auf die methodische Vorgehensweise, die die Grounded Theory ermöglicht, ja sogar fordert, erschien sie für diese Arbeit als Auswertungsmethode am geeignetsten und wurde ursprünglich angewandt. Allerdings hatte ich nicht den Eindruck, dass durch diese Methode wirklich der Kern der Interviews gefunden werden konnte. Gerade dieses Kodieren der Daten hinterließ den Eindruck, das Material wurde in Schranken gewiesen, zerstückelt und kategorisiert - ein mühsames Unterfangen, das sich bei dieser Art von Forschungsgegenstand nicht als angebracht erwies. Aus diesem Grund wurde die nach dieser Methode begonnene Auswertung der Daten unterbrochen und durch einen weniger regelgeleiteten Zugang ersetzt.

6.5.1. Der hermeneutische Zugang

Während der Auswertung fand ich mich immer wieder in einer Situation, die sich als besonders herausfordernd erwies, in dem Sinne, dass es nicht einfach war, den latenten (tatsächlichen) Inhalt der Interviews zu erfassen, „der Sache“ wirklich auf den Grund zu gehen. Die gesamte Thematik dieser Arbeit ist schwer diskutierbar, da sich das Wesentliche naturgemäß der Sprache entzieht. Slunecko (2012) meint diesbezüglich, dass der vor allem westliche Mensch die Fähigkeit, über immersive und partizipative Verhältnisse zu sprechen, kulturell bedingt verlernt hat. Diese „epistemische Verarmung“ hängt für Slunecko auch damit zusammen, dass der visuelle Sinn gegenüber allen anderen so stark in Führung gegangen ist. In der hier vorliegenden Forschungsarbeit ist das zu Erforschbare besonders schwer zu versprachlichen, da es sich eben um Immersionserfahrungen handelt, die noch dazu – wenn man sie biographisch einordnen will - vor der Sprache liegen.

Nach mehrfachen Versuchen, das Material beim Wesentlichen zu erfassen, die mich von qualitativer Inhaltsanalyse über das Kodieren der Grounded Theory führten, entschied ich mich für einen relativ unorthodoxen Weg, der aus der sozialwissenschaftlichen Hermeneutik nach Soeffner stammt. Die Hermeneutik ist eine mittlerweile in der Psychologie teilweise in Vergessenheit geratene Art von Interpretation von Texten, in deren Kern „die Frage nach dem Verstehen verschiedener Manifestationen menschlichen Daseins“ (Sichler, 2010, S. 50) steht. Sie unterscheidet zwischen wörtlichem Sinn und tieferem, eigentlichem Sinn des Gesprochenen, wobei sich im Zuge der Interpretation in einer „Umkehrung des

Redevorgangs“ (ebd., S. 52) der tiefere Sinn erschließt. Aus der Unterscheidung zwischen dem wörtlichen und tieferen Sinn ergibt sich das eigentliche Interpretationsproblem: wie lässt sich der tiefere Sinn erkennen? Die Lösung liefert in der Regel eine Hintergrundtheorie, vor der das Material gedeutet wird.

Die Hermeneutik als die „Lehre vom Verstehen“ (Jung, 2001, S. 7) ist ein wissenschaftstheoretischer Ansatz, bei dem mittels Interpretation und Deutung Texten oder menschliche Handlungen „verstanden“ werden. Das Verstehen ist ein zentraler Begriff und wird als ein Vorgang bezeichnet, der „einer Erfahrung Sinn verleiht“ (Soeffner, 2004, S. 165). Es vollzieht sich in einem „sprachlich-symbolischen Raum“ und ermöglicht es dem Verstehenden, die den Textinhalten „zugrunde liegenden Sinngehalte oder Sinnstrukturen“ (Sichler, 2010, S. 55) offenzulegen. Die Hermeneutik hat eine sehr lange Tradition - sie fand bereits in der griechischen Mythologie Anwendung - und wurde mehrfach von Wissenschaftlern weiterentwickelt bzw. neu interpretiert (Jung, 2001). Einen der neueren Zugänge bietet Soeffner, der als Begründer der hermeneutischen Wissenssoziologie (auch „sozialwissenschaftliche Hermeneutik“) gilt (Sichler, 2010; Schröder & Bildo, 2011).

Im Sinne der sozialwissenschaftlichen Hermeneutik enthält jede Äußerung eines Sprechers bereits eine Interpretation seiner Handlungen, die dann wiederum vom Forscher beziehungsweise Interaktionspartner gedeutet wird (Soeffner, 2004, S. 79). Der erste Schritt der Analyse einer Äußerung besteht darin, diese Interpretationsleistungen des Sprechers zu rekonstruieren. Die Analyseeinheiten können dabei immer wieder in neue Bezüge gesetzt werden und anderen Situationen deutend angepasst werden. Texte werden als Protokolle von Interaktionen angesehen, wobei diese Ansicht die Feststellung nach sich zieht, dass alle Einzeläußerungen immer in einem Ganzen des Textes eingebettet sind. Jede Äußerung bezieht sich auf die ihr vorangegangene, die ihr folgende und auf den gesamten Rahmen der Unterhaltung, sowie auf einen „Sinnhorizont des Interaktionszusammenhangs als Ganzen“ (Soeffner, 2004, S. 81).

In der hier vorliegenden Arbeit wurden die Interviews vor dem weiter oben präsentierten theoretischen Hintergrund interpretiert. In der Anfangsphase wurden die Protokolle sequenziell analysiert, wobei nach bezüglich des Forschungsfokus relevanten Passagen gesucht wurde. In diesen fanden sich Sinneinheiten und Begrifflichkeiten, die durch Paraphrase mit der Theorie in Zusammenhang gesetzt wurden. Die genaue Vorgehensweise sowie deren Resultate werden im nächsten Teil der Arbeit ersichtlich.

7. Ergebnisse

7.1. Reflexion über die Interviewsituation

Die Interviews, die im Laufe dieser Arbeit geführt wurden, stellten die Forscherin vor eine noch größere Herausforderung, als ursprünglich angenommen. Es wurden, wie geplant, sowohl Schnuppertaucher, also Taucher nach ihrem ersten Tauchgang, interviewt, als auch mehr oder weniger erfahrene Taucher und Taucherinnen, wobei der am wenigstens erfahrene Taucher zum Zeitpunkt des Interviews ungefähr zehn, der am meisten erfahrene mehr als sechshundert Tauchgänge gemacht hatte. Aufgrund meiner bisherigen Erkenntnisse aus der Tauchbranche hatte ich anfangs angenommen, Gespräche mit Tauchanfängern würden besonders ergiebige Interviews liefern, da der erste Tauchgang ein sehr prägnantes neuartiges Erlebnis ist. Allerdings erwiesen sich gerade diese Interviews als am schwierigsten.

Die erste Taucherfahrung scheint durch das für Neulinge komplex erscheinende Tauchgerät, das sie zum ersten Mal tragen, und die ungewohnte Herausforderung, unter Wasser zu atmen, sowie durch die bunte, tierreiche Unterwasserwelt leicht zu einer Reizüberflutung zu führen. Die gesamte Situation ist in jeglicher Hinsicht so neuartig, dass die Tauchnovizen sich angestrengt auf die Atmung und die technischen Komponenten (die Funktionsweise des Jackets, die Art der Fortbewegung unter Wasser etc.) konzentrieren. Außerdem müssen sie in regelmäßigen Abständen den Druckausgleich in den Ohren durchführen, der auch eine gewisse Konzentration erfordert. Der Gesprächspartner erfährt also kurz vor der Interviewsituation eine derartige Menge an neuen Eindrücken, dass es nicht überrascht, wenn das Interview eher schleppend voran geht. Bereits nach wenigen Minuten kommt es in den meisten Interviews zur Erzählkoda, die ein Nachfragen meinerseits erfordert (z.B. Alex „Gerade fällt mir gar nichts mehr ein.“ 03:20; Tanja „Ich mach das nachher dann nochmal.“ bereits nach 01:03!). Insgesamt wird im Verlauf der Interviews deutlich, dass es den Teilnehmern prinzipiell schwer fällt, vom Tauchgang zu berichten, wobei ich dabei keine fehlende Bereitschaft zu erzählen sehe, sondern vielmehr eine grundsätzliche Schwierigkeit, das Erlebte in Worte zu fassen.

Beim genauen Hinsehen überrascht dies tatsächlich wenig. Die Tauchanfänger werden in eine Situation gebracht, in der die Sprache, wie weiter oben bereits erwähnt, vollkommen in

den Hintergrund tritt, und sollen im Anschluss darüber sprechen. Einerseits sind sie dem Intrauterinen so nah wie selten sonst, andererseits sollen sie darüber reflektieren. Das „Verstummen erklärt sich hier durch den Umstand, dass wegen der Einschmelzung des Beobachters in die intimste Sphäre die bipolare Erkenntnis- und Beziehungsstruktur für seine Wahrnehmung erlischt“ (Sloterdijk, 1998, S. 292). Die (Selbst)Beobachterrolle, die Menschen an Land einnehmen, wird ihnen unter Wasser weitgehend entzogen - und doch wurde im Rahmen dieses Projekts von ihnen erwartet, dass sie aus eben dieser Position heraus berichten.

Das Bild der Nicht-Zweiheit im Mutterleib - einer Situation, in der es keinen Beobachter und kein Gegenüber gibt - wurde in dieser Arbeit bereits skizziert. Wenn das Unter-Wasser-Sein sich dem Im-Uterus-Sein nähert, ist es wenig verwunderlich, wenn die „neuen Föten“ (Sloterdijk, 1998, S. 327) die Auskunft verweigern. „Wer die Szene erlebt, ist entweder primär oder sekundär ein *infans*, das heißt ein Fötus oder ein Mystiker, in beiden Positionen auf signifikante Weise sprachlos und ohne Bezug auf ein gegenständiges Gegenüber“ (ebd. S. 295).

Ganz anders verliefen Interviews, die ich ohne einen direkten Anschluss an einen Tauchgang führte; sie waren ergiebiger und reicher an Reflexionen. Möglicherweise ist der Ansatz, Gespräche möglichst nah an der Erfahrung zu führen, nicht der richtige für das hier verfolgte Forschungsinteresse. Es scheint, als müsste sich das Erlebte erst „setzen“, um versprachlicht werden zu können.

Erfolgreicher waren auch Interviews mit brevetierten Tauchern und Taucherinnen. Diesbezüglich nehme ich an, dass nachdem das Hantieren mit der Ausrüstung weitgehend zur Routine wird, das eigentliche Erlebnis unter Wasser intensiver erfahren werden kann. Wenn die gezielte Konzentration auf die (technischen) Vorgänge unter Wasser zurücktritt, kann jene bewusstseinsferne Ebene in Führung gehen, die das Intrauterine prägt. Der Taucher, der nicht mehr auf die Funktionsweise des Equipments achten muss, kann sich dem Tauchgang eher hingeben. Mit Hans Hass' Worten: „Das Licht der Erkenntnis, des Überlebens und Denkens wird in zunehmender Tiefe allmählich ausgelöscht. Die Vernunft weicht einem beruhigenden angstlosen Glücklichen“ (1961, S. 58).

Da also die Interviews meiner Ansicht nach insgesamt nicht genug Material lieferten, werden einige von Hans Hass' autobiografischen Werken parallel zu den Interviews

betrachtet, da sie ähnliche, für diese Studie besonders wertvolle Berichte über Erlebnisse unter Wasser präsentiert.

7.2. Vorstellung der Interviewpartner

Roman ist seit 10 Jahren aktiver Taucher und seit drei Jahren Tauchlehrer. Er arbeitet in der IT-Branche und besitzt eine Tauchschule. Er ist von allen Interviewten der am meisten taucherisch erfahrene und machte bis dato mehr als sechshundert Tauchgänge. Das Interview fand ohne einen vorherigen Tauchgang in seiner Wohnung statt.

Alex, einer meiner ehemaligen Tauchschüler, ist zum Zeitpunkt des Interviews 29 Jahre alt und arbeitet als Pilot. Zu tauchen begann er 2010 in Ägypten, wo er seinen Open Water Kurs belegte. Seit dem machte er ungefähr 10 Tauchgänge. Vor dem Interview war ein Tauchgang geplant, der allerdings bereits während des Abstiegs unterbrochen werden musste, da Alex keinen Druckausgleich zustande bringen konnte. Das Interview fand auf dem Taucherboot statt.

Stefanie ist 42 Jahre alt und arbeitet als Buchhalterin. Sie ist verheiratet und zweifache Mutter, als Rescue Diver brevetiert und hat ungefähr 130 Tauchgänge. Interviewt wurde sie ohne einen vorausgehenden Tauchgang in ihrer Wohnung.

Tanja ist 24 Jahre alt und machte vor dem Interview ihren ersten Schnuppertauchgang. Das Interview fand während des Tauchausflugs auf dem Taucherboot statt.

Sabrina und Jonas sind 26 Jahre alt, beide Studenten und ein Paar. Das Interview „ergab sich“ mehr oder weniger aus einem Gespräch auf dem Boot nach ihrem ersten Schnuppertauchgang, weswegen es auch gemeinsam, also in einer Art Triade statt fand.

7.2.1. Hans Hass

Hans Heinrich Romulus Hass, geboren 1919 in Wien wurde als ein österreichischer Tauchpionier und Meeresforscher bekannt¹⁹. Als einer der ersten erforschte er die Unterwasserwelt auf seinen Tauchexpeditionen vor, während und nach dem zweiten Weltkrieg. Interessant für diese Studie sind seine Schriften über seine Erlebnisse unter Wasser. Da seine Werke sich vielfach meeresbiologischen und zoologischen Themen

¹⁹ Mehr über sein Leben und Wirken bietet z.B. Jung, M. (1994). Hans Hass: ein Leben lang auf Expedition: ein Porträt, Stuttgart: Nagelschmid.

widmen, werden hier Ausschnitte aus mehreren Büchern betrachtet - hauptsächlich „Wir kommen aus dem Meer“ (1957), „Expedition ins Unbekannte“ (1961), sowie die 2004 erschienene Autobiografie „Erinnerungen und Abenteuer“.

7.3. Interpretation des Materials

Die Interviews wurden vor dem in dieser Arbeit präsentierten theoretischen Hintergrund interpretiert. Das Hauptaugenmerk lag auf der Theorie, dass unser pränatales Leben, das mit der Geburt sein traumatisches Ende findet, sowie die perinatalen Erfahrungen und Empfindungen uns während unseres gesamten postnatalen Lebens gravierend beeinflussen, und dass das grundlegende Bedürfnis des Menschen die Rückkehr in den Mutterleib ist. Der Mutterleib wird einerseits mit dem friedlichen, ruhigen, sicheren Ort der Glückseligkeit, Einheit und Verschmelzung mit der Welt assoziiert, andererseits aber mit der brutalen, schmerzvollen und lebensbedrohlichen Vertreibung aus demselben in Verbindung gebracht. Es wird angenommen, dass das Tauchen uns nah an das uterine Leben führt, wobei während des Verweilens unter Wasser diesbezügliche Assoziationen, Bilder und Empfindungen auftauchen können.

Die Interpretation der Interviews wurde folgendermaßen vollzogen: Als das wichtigste, relevanteste Interview, das auch das längste ist, wurde das von Roman gewählt. Dieses erschien mir von Anfang an als das gelungenste, einerseits bezüglich der Bereitschaft des Interviewpartners, sich mitzuteilen, was ich auch nach mehrfacher Einsicht des Materials bestätigt fand. Andererseits sind die getätigten Aussagen besonders tiefgründig und die Assoziationen sehr einleuchtend. Roman hat sich von allen Interviewteilnehmern am meisten der Erzählung hingeeben und viele bemerkenswerte Inhalte offenbart. Das Interview wurde Schritt für Schritt interpretiert, wobei es mehrfach inhaltlich unterteilt wurde. Die Erzählung orientiert sich an keinen zeitlich gesehen chronologischen Inhalten, sondern der Sprecher bewegt sich eher in einem Raum von Gedanken hin und her. Manche Themen werden mehrfach aufgegriffen und auch inmitten von einer gerade erzählten Geschichte entstehen Verbindungen zu anderen Inhalten, die teilweise von der konkreten Erzählung abkommen, um dann doch wieder zurück zu kehren. So sind verschiedene Inhalte praktisch ineinander verwoben. An diesem natürlichen Fluss des Interviews orientiert sich auch dessen Interpretation. Das bedeutet, dass das Interview nicht chronologisch interpretiert wurde, sondern es wurden zueinander passende Passagen miteinander und mit

dem theoretischen Hintergrund in Verbindung gebracht. Es entstand eine Art von Raster von inhaltlichen Deutungen, auf dem sich die Interpretation der anderen Interviews sowie der Schriften von Hans Hass orientierte.

Ich lege Wert darauf zu erwähnen, dass die Interviews im Zuge der Interpretation von mir gehört und nicht die Transkripte gelesen wurden. Dies ist deswegen wichtig, da ja das Verwenden der Sprache als Ausdrucksmedium hier besonders delikat ist und oft schwer fällt. In der Art des Gesprochenen, dem Einsatz von Sprech- und Atempausen, glaube ich Wichtiges über den Inhalt und die Person entdecken zu können. Auf die Art und Weise der Hervorbringung eines Diskurses, also auf das Wie des Gesagten zu achten, gehört unter anderem auch zu den Grundzügen der dokumentarischen Methode (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 284). Bei dieser Forschungsarbeit spielt dies meines Erachtens eine große Rolle.

7.3.1. Zwei Ebenen der Wahrnehmung

Wie ein roter Faden zieht sich durch das Hauptinterview (Roman) eine Dualität der Wahrnehmung des Tauchens. Einerseits gibt es eine Ebene der Betrachtung, die dem heute erwachsenen, arbeitenden Familienvater zuzuschreiben ist; eine *bewusste* Wahrnehmungsebene, aus deren Betrachtungswinkel das Tauchen als Sport bezeichnet wird. Dieser Ebene wohnt ein entspannter Erzählmodus inne. Der Taucher spricht auf eine Art und Weise, als würde er die Einführung eines Lehrbuchs über Tauchen diktieren. Das Tauchen stellt hier einen Ausgleich zum Alltag dar, ermöglicht das Sich-Entziehen der „Hektik“ (Roman 50) und dem „Trubel“ (51) des alltäglichen Familien- und Arbeitslebens. Es bedeutet „Entspannung von der Familie her, beziehungsweise vom „Alltag“ (2), sowie eine Erleichterung für den Körper mit Hilfe des Auftriebs, der dem Taucher einen schwerelosen Zustand ermöglicht - als „sehr angenehm“ bezeichnet er das „Gewicht-Fallen-Lassen“ (12).

Auf der anderen Seite gibt es eine „tiefere“ Ebene, die Einblicke in intrauterine und perinatale Erlebniswelten ermöglicht. Dies ist die eigentliche, für diese Arbeit relevantere Betrachtungsebene. Hier erlaubt der Interviewpartner Einsichten in die intimen Winkel seines Daseins und präsentiert Assoziationen zu fötalen Welten. Diese Schilderungen sind stark gefühlsgeladen, die Sprache stockt öfters und es scheint schwieriger zu sein, die richtigen Worte zu finden. Der Sprecher verfällt in einen verträumten Erzählmodus, aus dem heraus die Geschichte einen magischen Glanz bekommt. Er selbst beschreibt Manches als „faszinierend“ (15, 56, 71...), „mystisch“ (149, 185, 207...) oder „unheimlich“ (185). Dies sind

die Erzählungen eines Ex-Fötus, der sich in seiner uterinen Welt wieder findet. Hier verbirgt sich jenes, das den Ungeborenen im Taucher offenbart.

Auch in den Schriften von Hans Hass findet sich klar diese Unterscheidung, insbesondere an Stellen, an denen sich naturwissenschaftliche Berichte mit romantisch anmutenden, emotionalen Schilderungen abwechseln.

Die Grenzen zwischen diesen beiden Ebenen sind natürlich fließend und die zwei Erlebniswelten ineinander verflochten. Beim genauen Hinhören findet sich manchmal ein relativ klarer Übergang von einer Ebene auf die andere, in einem Moment spricht der Erwachsene im Hier und Jetzt, im nächsten der Ungeborene direkt aus dem Mutterleib. So eine Übergangsstelle findet sich beispielsweise in der Passage nach der ersten Erzählkoda (Roman 39). Der Gesprächspartner wird gebeten die „andere Welt“ zu beschreiben, von der er anfangs spricht. Darauf hin erzählt er von „Trubel“ und „Missstimmungen“ (53), die ihn im Allgemeinen in seinem Umfeld belasten, sowie von „Kommunikationseinheiten“ (59) für Taucher und deren Überflüssigkeit. Auf weitere Nachfrage, wie es denn unter Wasser sei, lacht er kurz auf, dann verschlägt es ihm deutlich die Stimme: „Das ist sowie ähm (4) ((atmet fest aus)) was soll ich dazu sagen? Es ist (4), man passt sich an, man passt sich dem Wasser unten an, man (1) man bewegt sich im Wasser, man bewegt sich dreidimensional, man (2) man kann nach vor schauen, man kann nach rückwärts schauen, nach oben, nach unten und das Ganze in einem schwebenden Zustand. Das ist (2) spannend, das ist ähm (2) einfach das, was (1) dreidimensionale Welt sich zu bewegen“ (Roman 67). Anschaulich wird auch ein klarer Übergang von einer Ich-Erzählform zum „man“. In diesem „man“ distanziert sich der Sprecher von den evozierten Erinnerungen an das Intrauterine, das als unheimlich und bedrohlich anmutet und schwer auszudrücken ist.

Mit diesen Leitgedanken habe ich versucht, aus dem Hauptinterview diejenigen Stellen heraus zu filtern, die der „tieferen“ Ebene zuzuschreiben sind, die also Erinnerungen an das prä- beziehungsweise perinatale Leben darstellen. In anderen Interviews fanden sich dann Äußerungen, die ähnlich geladen waren und mit denselben und vergleichbaren Assoziationen in Zusammenhang gebracht werden konnten. Interessante Stellen aus Hass' Werken wurden wie Interviews behandelt, die leider nicht abgehört, sondern lediglich gelesen werden konnten.

Der folgende Abschnitt - das Resultat der Interpretation - wurde so unterteilt, dass zusammenhängende Inhalte, die mit gleichen theoretischen Konstrukten in Verbindung

gebracht werden konnten, gemeinsam dargestellt werden. Seitlich vom Text findet sich das jeweilige aus der Theorie hergeleitete Konzept, wobei die Inhalte teilweise fließend ineinander übergehen. Als Überschriften wurden Zitate aus dem Hauptinterview (und zum Teil aus anderen Interviews) gewählt, die die behandelten Konstrukte repräsentieren.

7.3.2. Wie ein Fähnchen im Wind

Die Assoziationen, die das Material liefert, reichen bis zu frühesten Erfahrungen des Embryos, die er kurz nach der Zeugung im Eileiter macht. Eindrucksvoll berichtet Roman von einem Tauchgang an einem U-Boot-Wrack: seine Schilderungen könnten die eines Embryos vor der Einnistung im Uterus sein. Vor dem berichteten Tauchgang ist der Weg zum Tauchspot durch sehr hohe Wellen und Wind erschwert, „anstrengend und sehr beeindruckend“ (Roman 428), der Einstieg muss genau zum richtigen Zeitpunkt gelingen - „zwei Sekunden zu spät gehüpft“, und der Taucher wird „weggetrieben“ (420). Während des Abstiegs herrscht eine starke Strömung: „Dann ziehst du dich so runter an der Leine und du bist wie so ein Fähnchen im Wind“ (424). „Und da denkst du dir, pff, jetzt loslassen und du bist hollodaro, auf Wiedersehen“ (427), „es wachelt dich so her, die Natur, die spielt mit dir und dann ziehst du dich da runter zehn, fünfzehn Meter und auf einmal, wirklich, aus, keine Strömung, nichts mehr“ (429).

**Einnistungs-
erfahrung**

So könnte sich für den Embryo die Nidation gestalten. Hierzu passt auch Laings Bild vom Weg des Embryos durch den Eileiter, der beschwerlich und stürmisch sein kann (Laing, 1990, S. 47). Der winzige Zellklumpen wird in den Flüssigkeiten des Eileiters hin und her geschleudert, um sich im richtigen Moment in der Gebärmutterhaut einzunisten. Wenn dies nicht gelingt, wird er aus dem Uterus wieder ausgeschieden.

Dieser Tauchgang wird im Laufe des Interviews zweimal geschildert; die Geschichte ist spannungsgeladen und voll symbolischer, mystischer Äußerungen. Der Taucher nähert sich dem auf dem Meeresboden liegenden Wrack, wobei es so erzählt wird, dass die Unterscheidung zwischen Taucher und Wrack verschwimmt. Es ist nicht mehr klar, ob

**Das Nicht-
Vorhandensein
eines Gegenübers**

sich der Taucher dem Wrack nähert oder umgekehrt: „... und es kommt da von unten, das liegt auf einem weißen Sandstrand und es kommt von unten nach oben, also du tauchst runter und es kommt dir immer näher das Wrack“ (120); und noch einmal bei der zweiten Erzählung: „... dann tauchst dort, du ziehst dich weiter runter und dann siehst du den weißen Sandstrand und dann kommt das Wrack und es wird immer größer und größer und kommt, wie in einem Spielfilm, so dir entgegen und das ist sehr faszinierend und du bist unten auf dem Wrack“ (434).

**Die Nicht-
Zweiheit im
Mutterleib**

Im Mutterleib spielt es keine Rolle, wer sich auf wen zubewegt. Es gibt kein Ich und kein Gegenüber. Dieses intrauterine In-der-Welt-Sein wird in späteren Teilen der Interpretation eine Rolle spielen und detaillierter erläutert.

Insgesamt ist es unter Wasser „einfach angenehm [...], so wie es ist“ (Roman 64), wobei sich der Mensch der Unterwasserwelt „anpassen“ (67) muss. Dieses Sich-Anpassen findet sich mehrfach auch in anderen Interviews, in manchen spontan, in anderen auf Nachfrage: „Ich glaub, der Körper muss sich erstmal ein wenig drauf einstellen“ (Tanja 187). Auch wird öfters über ein Gefühl der Fremdheit berichtet, des Nicht-Dazu-Gehörens des Menschen in die Unterwasserwelt. „Man hat eigentlich da unten nichts zu suchen. Man kann als Besucher da hin gehen und das war’s dann auch“ (Tanja 107). Aufbauend auf Laings Vorstellungen über das Leben vor der Nidation, die hier bereits erläutert wurden, folgert Sloterdijk (1998), dass der Mutterleib „ein Behälter [ist], in den der Bewohner nur als Eindringling gelangt“ (S. 322). Dementsprechend kann der Mensch sich wie ein „Fremdling“ (Tanja 105) vorkommen, ähnlich wie der Embryo, der sich in einer neuen Welt im mütterlichen Körper wiederfindet. Die Unterwasserwelt ist ein Ort „wo der Mensch eigentlich nicht wirklich gehört, in dem Sinne, dass man es sehr schwer meistern [kann], [...] man kann gut sein, aber man kann niemals so gut sein, wie ein Fisch (Alex 7). Die Idee, dass die Einnistung beziehungsweise das gesamte Unterfangen von der Zeugung zur Nidation, Schwierigkeiten und Risiken mit sich bringt, die es zu

**Das Gefühl der
Fremdheit

Sich anpassen
müssen**

**Schwierigkeiten
der Einnistung**

„meistern“ gilt, wiederholt sich in mehreren Interviews. Auch Stefanie äußert ein paradoxes Gefühl: „Ich komm irgendwie in ein Gebiet rein, wo ich nicht wirklich daheim bin. Aber es ist einfach das Gefühl, ich gehöre da irgendwie hin“ (Stefanie 111).

Wenn wir tauchen gehen, betreten wir also Neuland; es geschieht uns Ähnliches wie bei unserer eigenen Zeugung. Wir befinden uns wieder in einem Element, aus dem wir zwar stammen, doch diese Welt erscheint uns fremd und neuartig. Die ersten Eindrücke unter Wasser sowie im Mutterleib scheinen widersprüchlicher Natur zu sein: „gastfreundlich aber nicht einladend“ (Tanja 109). Auch Sloterdijk betont in ähnlichem Zusammenhang die Doppelnatur der Erfahrung: „das Muttertor“ (1998, S. 275) sei Eingang und Ausgang gleichermaßen und - aufgrund der fötalen Zeitlosigkeit - gleichzeitig.

Hass beschreibt seine Tauchanfänge wie folgt: „Wohin immer ich vordrang, lag grenzenloses Neuland vor mir. Jeder Abgrund, den ich mir eroberte, lockte mich zu einem nächsten weiter, der sich noch ein Stück tiefer, noch unheimlicher unter mir auftat“ (2004, S. 193). Wie für den Embryo auf seinem Weg durch den mütterlichen Körper, so lockt auch hier das Unheimliche immer weiter und tiefer in die Abgründe der Unterwasserwelt. Auch Hass lässt das Gäste-Dasein anklingen: „So ist man in der Weite des Meeres auch nur eine zeitbedingte erkennende Wirklichkeit, die hier vorübergehend aufflammt, nur vorübergehend geduldet wird“ (1961, S. 58). Von Beginn an steht fest und ist nicht zu leugnen, dass das Leben des aquatischen Wesens früher oder später ein Ende nehmen muss.

**Eine neuartige
Welt**

Immer wieder weckt das Tauchen erstaunliche Assoziationen zu den ersten Augenblicken nach der Zeugung. Der Mensch findet sich auf einmal in einer neuartigen Welt wieder, die sich zuerst stürmisch und unsicher offenbart und die zeitliche Begrenztheit dieser Form von Existenz nahelegt. Wie der Mutterleib für den Embryo, so ist die Unterwasserwelt für den Taucher ein fremdes, magisches, unheimliches

Element, das das Eintreten gewährt, doch nur für eine kurze Zeit zum Verweilen einlädt.

7.3.3. Das Eisen, an dem Geschichte geschrieben wird

Einen großen Teil des Hauptinterviews bilden Erzählungen über Tauchgänge an versunkenen Schiffen, die den Erzähler besonders faszinieren, denn da „durchlebt man, wenn man dort runter taucht, die Geschichte direkt“ (Roman 119). Das Wrack ist das „Eisen, wo wirklich Geschichte geschrieben worden ist“ (132). Weiter oben, im Kapitel über die Geburt, wurden Grofs Ansichten über die Grenzenlosigkeit des Bewusstseins diskutiert, insbesondere seine Annahme, dass unser Bewusstsein uns mit Ereignissen verbindet, „die sich bis in andere geschichtliche Zeiträume, in die Natur und in den Kosmos hinein erstrecken“ (Grof, 1997, S. 35). Solche Assoziationen finden sich mehrfach im Hauptinterview, sowie auch im gesamten Material und bei Hans Hass.

Wracks üben auf den Taucher einen großen Reiz aus, denn sie repräsentieren andere geschichtliche Zeiträume einerseits, und stehen gleichzeitig auch für das Vergangene, nicht Wiederbringbare. Während eines Wracktauchgangs kann der Taucher kurzfristig an der Geschichte teilhaben: „... so wie wir da tauchen und kurzzeitig Besucher sind, aber trotzdem an der Geschichte teilnehmen“ (Roman 139). Solche Tauchgänge werden mit einem Museumsbesuch verglichen, mit dem Unterschied, dass der Taucher keine Exponate hinter Glas betrachtet, sondern auch „was berühren“ kann und sich „direkt am Leben“ befindet (131, 134). Eine besondere Faszination üben auf Roman jene, die für Taucher gesperrt werden sollen und eine letzte Möglichkeit eines Besuchs gestatten, „weil danach ist nichts mehr. Das Wrack ist gesperrt und du kommst dort nie mehr wieder hin“ (144), wie es auch unmöglich ist, wieder in den Mutterleib zu gelangen. Diese letzte Gelegenheit zu haben, ist „einfach sehr überwältigend“ (149). Der Interviewpartner nennt solche Tauchgänge „mystisch“, wobei sich diese Bezeichnung genau wieder auf die Tatsache bezieht, dass das versunkene Schiff einen

**Verbundensein
mit der
Vergangenheit**

**Die vergangene,
nicht wieder-
bringbare Welt**

**Direkt an der
Geschichte
beteiligt sein**

**Die Unmöglichkeit
in den Mutterleib
zurück zu
gelangen**

mit der dahinter liegenden Geschichte verbindet. Teilweise werden Wracks betaucht, aus denen nicht alle Ertrunkenen gerettet werden konnten. Diese auf dem Meeresboden liegenden Gräber erlauben dem Taucher eine Begegnung mit der Vergangenheit und dem Tod aus nächster Nähe.

Derart Schilderungen legen auch die Erfahrung eines Fötus nahe, der in utero seinen Zwilling verlor. Wie berichtet, erleben viel mehr Menschen als lange angenommen den Verlust eines Geschwisters, das zwar gezeugt, doch nicht geboren wurde. Diese intrauterine Leere, die dadurch entsteht, hinterlässt beim Verlassenen Spuren tiefer Trauer und Schuld, die ihn ein Leben lang begleiten (Mayer, 1998). Das gezielte Aufsuchen solcher Orte, an denen Menschen verstorben sind, besonders, wenn sie nicht geborgen wurden, könnte ein Versuch sein, diesen Verlust zu verarbeiten und dem verlorenen Zwilling noch einmal zu begegnen. Beim Betauchen eines Wracks, fragt sich der Taucher: „Haben sich alle gerettet, gibt es da noch Leute drinnen?“ (Roman 179). Wenn die Annahme stimmt, dass Roman intrauterin einen Zwilling verlor, hat er hier die Möglichkeit, sein Grab symbolisch zu besuchen und Abschied zu nehmen. Doch auch eine andere Assoziation bieten sich diesbezüglich an. Bei Sloterdijk (1998, Kap. 5) findet sich eine Abhandlung über „ein erstes amorphes Gegenüber“ (S. 358), das dem Fötus im Dunkeln des Mutterleibs begegnet - die Plazenta. Sie ist das Organ, das das Ungeborene „fördert und begründet“ (S. 360) und sich während der ganzen Schwangerschaft den Mutterleib mit ihm teilt. Sloterdijk spricht von einem dunklen „Brüderchen, das uns an die Seite gestellt wurde“ (S. 361) und mit dem wir geschwisterlicher verbunden waren, als wir es mit unseren äußeren Geschwistern je sein können. Die Plazenta - die von Sloterdijk das „Mit“ genannt wird - verlässt bei der Geburt den Mutterleib zusammen mit dem Kind, wobei hier klarerweise eine Trennung der beiden vollzogen werden muss. Der Mensch lebt danach ein Mit-loses Leben, geprägt von dem unverarbeiteten Verlust geprägt wird. So gesehen ist ein Wrack jener „Friedhof für Organe“, an

**Der verlorene
Zwilling**

**Die Plazenta als
das verworfene
Organ**

dem wir unser verlorenes Mit „suchen und besuchen“ (Sloterdijk, 1998, S. 379).

Dies wird in einer Passage des Interviews eindrucksvoll thematisiert. Es handelt sich eben um ein solches Wrack, aus dem Verstorbene nicht geborgen wurden. Es hat einen „mystischen“ Faktor, „dort hinein zu gehen und ist irgendwie reizvoll, aber auch irgendwie im Hinterkopf zu haben, hoppala, da liegen wirklich noch Leute drin“ (Roman 189). Das Betreten dieses Grabs scheint verlockend zu sein und ist in solcher Form nur unter Wasser möglich. Der Taucher findet sich mitten in der Todesgeschichte, die sich hinter dem für viele tödlich endenden Unglück verbirgt, er hört „im Hinterkopf die Einschüsse“ (198). Genauso direkt erfuhr er auch den Verlust seines Zwillings, dessen Ableben er im Mutterleib unmittelbar erlebte. An dieser Stelle überschlagen sich im Interview viele Assoziationen und die Sätze verlieren ihre semantische Ordnung. Der Sprecher atmet schneller und seine Erzählungen führen ihn zu dem Gedanken, dass ihm unter Wasser gleich die Luft ausgehen könnte und ihm nur eine „begrenzte Zeit“ (206) in der Unterwasserwelt zur Verfügung steht.

Insgesamt sind Gedanken an den Tod, der eng mit der eigenen Geburt und mit der ersehnten Rückkehr in den Mutterleib zusammenhängt, unmittelbar miteinander verbunden. Diese Verbindung findet sich auch bei Hans Hass (1961). Klar zeichnet sich ein widersprüchliches Bild vom Mutterleib als einer Welt zwischen Himmel und Hölle, zwischen Paradies und Grab. So offenbart sich Hans Hass der Abstieg zu Beginn eines Tauchgangs „Zuerst sieht man noch die Oberfläche, an der die Wellen wie Wolken am Himmel ihres Weges ziehen. Dann breitet sich das endlose Nichts über einem aus, und die freundlich vertraute Welt der Luft, des Sonnenlichts, der Düfte, der Klänge bleibt zurück. Eine kalte schweigende Einsamkeit tut sich auf. Ein Grab ohne Grenzen, ohne Mitleid, ohne freundliche Regeln. Eine Weite, in die man eingeht, einfliegt, die einen unbeachtet und doch behutsam aufnimmt“ (S. 58). Diese wenigen Sätze unterstreichen noch einmal

**Verbundenheit
von Geburt und
Tod**

**Der Mutterleib als
Grab**

Einiges des bereits Gesagten. In der Welt, in die der Immersant eintaucht, werden seinen Sinnen viele gewohnte Reize entzogen. In der Umkehrung der Geburt im (symbolischen) Tod, muss er einen Weg beschreiten, der an die einstige Vertreibung aus dem Mutterleib erinnert, auf dem sich mitleidslos eine kalte Einsamkeit breit macht, der aber zur behutsamen, schützenden Mutter führt.

**Das Eintauchen
als Umkehrung
der Geburt**

7.3.4. Es kann immer etwas passieren unter Wasser

An die Gefahr und die Risiken, die die Geburt mit sich bringt, wird scheinbar auch jeder Taucher erinnert. Das Tauchen an sich wird als eine „sehr kritische Situation“ (Roman 32) empfunden: „Was ist, wenn was passiert? Was passiert mit mir?“ (30). Die Angst ist ein ständiger Begleiter des Tauchers - „Ich hab laufend Angst unter Wasser“ (481) - die Tiefe des Ozeans so unwiderstehlich wie furchteinflößend. Das Tauchen aktualisiert das Geburtstrauma, allein schon durch den Übergang aus dem Wasser ins Luftmedium, wie dies bei der Geburt tatsächlich auch geschieht. Durch das Eintauchen ins Wasser findet sich der Taucher in einer Situation, die der intrauterinen sehr ähnelt, womit sein Wunsch nach der Rückkehr in den Mutterleib ein Stück weit befriedigt wird. Doch durch die Tatsache, dass nach dem Tauchgang das Auftauchen bevorsteht, wie auch am Ende der Schwangerschaft die pränatale Welt verlassen werden muss, wird er jedes Mal aufs Neue an die Geburt erinnert. Das Auftauchen steht im besonderen Maße für Momente, die wir im Geburtskanal erfahren, einerseits lustvoll, andererseits schmerzhaft, dem Tod und dem Leben gleichermaßen nah. Als würde der Tod beim Tauchen, wie auch während der Geburt, hinter jede Ecke lauern: „Und dann ist es plötzlich aus, zu Ende, ohne dass man es eigentlich bemerkt. Der Tod fängt den Taucher in einem Schmetterlingsnetz, dessen Fäden und Maschen so weich sind, dass sie ihn unbemerkt umschließen“ (Hass, 1961, S. 58). Über einen Taucher, der vom Tauchgang nicht zurück kehrt, sagt Hass: „Er entschwand in der Ewigkeit, die ihn aufnahm, zurücknahm“ (1961, S. 58). Durch den tatsächlichen Exodus durchschreitet der Sterbende das Muttertor nach

**Risiken des
Geborenwerdens**

**Gleichnis von
Geburt und Tod**

**Rückkehr in den
Mutterleib durch
den Tod**

innen hin, und wird als Schoßheimkehrer aufgenommen (wie bei Sloterdijk, 1998, S. 280).

Auch der Zeitpunkt des Auftauchens wird direkt mit der Geburt in Verbindung gebracht: „Das Gefühl, wieder in Leben, in Angst und Wirklichkeit zurückzukehren, gleicht einer bewusst erlebten, sich lawinenhaft entfaltenden neuen Geburt. Druck und Kälte und Nebel lösen sich. Ein brennendes, prickelndes, drängendes Gefühl bricht sich Bahn und breitet sich aus. Die Luftblasen, die einen begleiten, platzen auseinander, perlen, torkeln trunken, tanzen hinauf zum Licht. Eine dieser lebenstrunkenen Blasen ist man selbst. Alles dehnt sich aus. Es wird heller, wärmer. Das Leben, plötzlich wieder gewonnen, wird einem beinahe schmerzhaft bewusst. Der Abhang, mit Gewächsen und Tieren, gleitet wie ein sich senkender Vorhang an einem vorbei. Er senkt sich über eine Betäubung, die abklingt, über eine Gefahr, der man entronnen ist, die nicht von außen, sondern aus einem selbst kam“ (1961, S. 58). Dieses längere Zitat spricht für sich: Der während der Geburt erlebte Druck im Geburtskanal löst sich und die Haut erfährt zum ersten Mal die Luft als sie umgebendes Element. Der Körper schmerzt noch und der Mensch empfindet sich selbst nach und nach als von der (Um)Welt getrennt. Die Gefahr, die die Geburt mit sich bringt, wird als eine aus einem selbst stammende erfahren, denn sie wird zu einem Zeitpunkt spürbar, zu dem es kein Außen gibt, sondern nur ein Innen. Die mystisch erscheinenden „tanzenden“ Luftblasen sind Nachklänge der gerade verlassenen intrauterinen Welt.

Auch Stefanie schildert im Interview eine Situation während eines Tauchgangs, die sich mit Erfahrungen aus dem Geburtskanal in Verbindung bringen lässt: „Da hast von hinten Leute gehabt, von vorne, ich bin weder rein noch raus, nach oben konnte ich nicht, [...] also da hab ich auch die Panik gehabt, also wenn ich nicht so kann, wie ich will, und oben anstoße, und unten anstoße, und von hinten schieben sie mich schon, von vorn komm ich nicht weiter“ (137).

Geburtserinnerungen beim Auftauchen

Geburtserfahrung

Erfahrung im Geburtskanal

Doch erst nach dem Tauchgang wird einem der Taucher klar, dass er im gewissen Maße seine eigene Geburt wieder erlebt hatte: „Und du denkst dir, wo warst du jetzt gerade? Auf einem Wrack, das so tief liegt“ (Roman 457), „und dann tauchst auf und alles ist gut gegangen und du weißt, dass du alles richtig gemacht hast (Roman 463); „nachher kommt das Boot daher, nimmt dich wieder auf“ (Roman 468). Das Boot, auf dem sich der Taucher wieder in Sicherheit befindet, steht hier für die Mutter, deren Körper den Menschen vor der Geburt umhüllte, und die auch nach der Geburt die Fürsorge übernimmt und das Baby beschützt. Auch in Hans Hass' Worten finden sich derart Assoziationen: „Die Haut schmerzt vor Freude, dass das Leben wieder begonnen hat. Nicht weit, schräg oben, schaukelt der dunkle Bauch des Bootes, eine freundliche dicke Mutter, die uns alle aufnimmt“ (Hass, 1961, S. 58).

**Die schützende
Mutter**

Das Tauchen ist ein risikobeladenes Unterfangen, ähnlich wie die Geburt. Roman bezeichnet sich selbst als „sehr sicherheitsbewusst“ (27) und achtet stets darauf, die Risiken unter Wasser zu minimieren, in dem er mit einer zusätzlichen Pressluftflasche sowie einer Ersatztauchmaske taucht und die vorgeschriebenen Tiefengrenzen nicht überschreitet, denn „Sicherheit geht vor“ (248). Dies ist ein Thema, das in allen Interviews eine Rolle spielt.

Unter Wasser zu gehen wird mit dem Risiko des Geborenwerdens verglichen, „mit einem Geliefertsein, dass die Flasche funktioniert, das ganze System funktioniert“ (Alex 42). Das Überleben hängt an einem komplett neuen „technischen System“ (Alex 59), wie einst an der Nabelschnur. „Wenn irgendwas schief geht unter Wasser, das ist natürlich ein hohes Risiko“ (Alex 122).

Nabelschnur

Oftmals haben die Taucher Angst, keine oder nicht genügend Luft zu bekommen: „Weil ich jedes Mal das Gefühl hatte, ich verlier dann die Luftzufuhr“ (Jonas 87). „Also das ist dann was, was mich irgendwo beklemmt, weil ich dann nicht weiß, hab ich jetzt genug Luft, dass ich da wieder rauskomm“ (Stefanie 124). Ebenso spielt es sich im Geburtskanal ab: das Baby muss durch diesen engen Kanal durch, wobei ein großer

**Im Geburtskanal
keine Luft
bekommen**

Druck auf dem Brustkorb lastet. Das Gefühl des Erstickens wird grundsätzlich mit perinatalen Erfahrungen in Verbindung gebracht (Grof, 1997, S. 51).

Trotz all dieser Gefahren, die dem Taucher durchaus bewusst sind, wird die Sportart gerne und viel ausgeübt. Diesbezüglich zeigt sich oft die von Von Hattingberg (1914) skizzierte Angstlust, denn „das hält mich nicht davon ab, ins Wasser zu gehen“ (Stefanie 126). Auch Hass meint: „Der große Reiz des Tauchens liegt in der Angst, die man vor der Tiefe empfindet, und in dem Kraftgefühl, das man gewinnt, indem man diese Angst überwindet“ (Hass, 1961, S. 58). Obwohl sich die Taucher während jedes Tauchgangs einem Risiko aussetzen und sogar beim Ins-Wasser-Gehen Angst empfinden, gehen sie der Tätigkeit immer wieder nach. Angstlust steht bei Von Hattingberg für widersprüchliche Gefühle während der Geburt, bei der sich Angst und Lust vermischen. Vielen Menschen suchen ein Leben lang nach solchen Situationen, die sie dem Mutterleib und somit dem Geburtstrauma näher bringen sollen - dies sind praktisch alle, in denen sie mehr oder weniger das eigene Leben aufs Spiel setzen. Tauchen scheint genau dafür eine gute Möglichkeit zu bieten.

Angstlust

Hans Hass machte auf seinen Expeditionen oft Begegnungen mit Haien. Obwohl sich diese nicht immer ungefährlich gestalteten und er sogar einmal beinahe von einem Hai getötet wurde, suchte er immer wieder ihre Gesellschaft. Er beschreibt einmal, wie er gemeinsam mit seinem Begleiter blutige Fischköder ins Wasser hängt, um die Haie um ihn herum noch zusätzlich zu reizen und in ihre Nähe zu gelangen. Selbst meint er zu seinem Verhalten: „Dann kam es wie ein Rausch über uns“ (Hass, 1961, S. 98).

Die Haie, als die gefährlichen Räuber der Meere, werden von den Tauchern oft thematisiert. Eine beeindruckende Schilderung ergibt sich im Interview mit Alex, der sich eine Begegnung mit den Tieren wünscht: „Ich hab auch eine Faszination für Haie“ (Alex 154). Der Hai, ein „sehr ruhiges“ (81), ein „sehr besonderes Tier“ (161), das sich „lässig treiben“

(82) lässt, weckt bei dem Taucher großes Interesse. Das Tier ist „mysteriös“, „gefährlich“ (166) und „schwer zu finden“, Eigenschaften, die den Wunsch wecken, „nah an den Hai zu gehen [...], den Hai zu verstehen“ (185). Diese Vorstellung von der Gefahr, die Haie für Menschen anmuten, scheint „exhilarating“ (Alex 203) zu sein. Die Wahrscheinlichkeit, mit einem Hai zu tauchen, erscheint aber gering: „So einen Hai werde ich wahrscheinlich nur ein Mal sehen in meinem Leben und dann nie mehr“ (210), genauso, wie der Mensch symbolisch nur einmal die Möglichkeit hat, in den Mutterleib zurückzukehren – nämlich im Tod. Diese Begegnung „wird wahrscheinlich in dem Moment was Besonderes“ (Alex 211) und „wunderschön“ (216) sein.

Wenn alle Schoßheimkehrer das anstreben, was „unerreichbar scheint“ (Sloterdijk, 1998, S. 280), steht der Hai für genau diese gefährliche Rückkehr in den Mutterleib, der durch das Gefressenwerden das weltliche Leben beendet und den Menschen in sich aufnimmt. Nach Rank (Rank, 1988, Original 1924) stehen im Allgemeinen alle Raubtiere für den Wunsch „in den tierischen Leib der Mutter zurück zu gelangen“ (S. 34). Ein ähnliches Schicksal soll jenen Unvorsichtigen blühen, die in einer „Mördermuschel“ treten (Hass, 1957). Diese gleichen „unheimlichen Blüten der Unterwelt, die als lockende Fallen inmitten der Zerstörung“ (S. 104) lauern, können zwar den Taucher nicht fressen, doch denjenigen, der zwischen die Schalen greift, festhalten, „bis die ankommende Flut ihn ertränkt“ (S. 114).

**Der Hai als Helfer
bei der
Schoßheimkehr**

7.3.5. Da ist Ruhe, da ist nichts mehr

Unter der Wasseroberfläche, „das ist richtig so eine Ebene, wo ich sag, da kann ich rein gehen, da ist Ruhe, da ist nichts mehr“ (Roman 54), „wo null Sicht ist, null Getier ist, einfach nichts, überhaupt nur das Gefühl zu haben, zu schweben, das ist perfekt“ (288). Solche und ähnliche Assoziationen zur pränatalen Welt tauchen im Hauptinterview an mehreren Stellen auf. Pränatal gibt es kein Ich und kein Gegenüber, sowie „keine Kommunikation“ (Roman 106). Besonders wird die Überflüssigkeit von Kommunikation unter Wasser betont: „Für was?“

**Kein Gegenüber
Keine
Kommunikation**

Uninteressant (62). Unter Wasser wird nicht gesprochen, denn das würde den Taucher von der pränatalen Situation weiter entfernen: „da verliert es seinen Reiz in dem, was ich was ich fühle unter Wasser“ (62)

Roman geht am liebsten allein tauchen, denn unter Wasser will er dem Zustand am nächsten kommen, in dem niemand einen Druck auf ihn ausübt und er unabhängig sein kann von „äußeren Einflüssen“ (50). Unter Wasser, in einem Raum, wo „einfach Stille herrscht“ (4), kann er einfach nur *sein*, ohne einen bestimmten Zweck für sein Dasein: „Ich bin einfach da, ich, und das ist das, wo ich sag das soll’s auch sein“ (48). Die pränatale Welt stellt auf den Fötus keine Anforderungen, es gibt keine Erwartungen, denen er entsprechen soll, und keine Kommunikation in der Art der späteren (Erwachsenen)Welt. Roman berichtet auch von Bewegungsimpulsen, die er oft beim Tauchen verspürt, die denen eines Fötus im Mutterleib ähneln. Im schwerelosen Zustand und praktisch grenzenlosen Raum unter Wasser, kann der Taucher sich in alle Richtungen bewegen, wie ihm gerade danach ist. Er kann sich „am Rücken legen“ (Roman 76), „rückwärts tauchen“ (78), „einen Kopfstand“ (81) machen oder einfach „nur ruhig austariert“ (85) da liegen. Auch Hans Hass (1949) präsentiert Entsprechendes zu den mutterleibähnlichen Bedingungen im Meer: „Ich schließe die Augen und fühle das kühle Wasser an meinem Körper und den unendlichen Raum, der mich trägt. Ruhig und schwerelos wie ein lauernder Raubvogel schwebe ich fünf Meter tief unter der Oberfläche des Meeres. Eine Welle der Glückseligkeit durchströmt mich. Es ist ganz still hier, so still, wie es oben auf der Erde niemals ist“ (1949, S. 5).

**Schwerelosigkeit
und Bewegungs-
freiheit im
Mutterleib**

So muten auch verschieden Stellen in den übrigen Interviews als Erinnerungen an das uterine Leben an: „Alles, was man sieht, ist sehr sehr ruhig. Und damit ist man jetzt einfach verbunden mit diesem Milieu“ (Alex 97). Während des Tauchens wird dem Menschen klar, dass es auch „eine andere Welt gibt“ (Alex 84), „die andere Welt“ (Roman 49, 84), die sich unserem Bewusstsein entzieht, die „man normalerweise über Wasser nur erahnen kann“ (Alex 75).

Oftmals finden sich die Taucher in diesem schwebenden Zustand - „einfach nur dieses Schweben, dieses Loslassen“ (Stefanie 48) - wie sie ihn nur aus dem Mutterleib kennen: „Ich gehe rein und fühl mich daheim“ (Stefanie 180). Wie ein Fötus oder ein Säugling, der nichts selbstständig machen muss, der alles von der Mutter oder anderen Menschen zur Verfügung gestellt bekommt, fühlen sich hauptsächlich Schnuppertaucher: „Man muss auch nicht viel da unten machen“ (Tanja 163). Die Taucherin, die vom Tauchguide an der Hand geführt wurde, „musste nichts machen gottseidank, [hat] alles übernommen bekommen, war immer an der Hand“ (Tanja 136), wie an der Nabelschnur.

**Alles zur
Verfügung gestellt
bekommen

Nichts machen
müssen**

Diese Welt, an die wir uns beim Tauchen ansatzweise erinnern, ist einerseits eine freundliche, schützende, andererseits ist es ein „düsteres, unfreundliches Wasser“ (Hass 1957, S. 6). Hass erforscht bei einem seiner Tauchgänge eine Höhle im Riff und denkt an ihre schutzbietenden Wände: „wenn plötzlich irgendeine Gefahr drohte, konnte ich mich in den tiefen, gewundenen Gang zurückziehen wie eine Schnecke in ihr Haus“ (Hass, 1957, S. 6).

**Die Mutter als
schützende Höhle**

Es ist „ein Raum, wo eigentlich nur ich bin und das Wasser“ (Roman 93), wobei „Ich“ ein Konstrukt des von der Welt getrennten Erwachsenen ist, denn eine andere Sicht- und Ausdrucksweise kennt er nicht. Die omnipräsente Mutter bietet stets ein Gefühl der Sicherheit, jedoch ist sie als solche nicht direkt wahrnehmbar. Solche Assoziationen liefern Schnuppertaucher, die während ihres ersten Tauchgangs meist an der Hand geführt werden: „Da ist jemand dabei“ (Jonas 217), „es ist jemand dabei, der Ahnung hat und auf mich aufpasst“ (Sabrina 249), „ich habe mich geborgen gefühlt [...] durch die Hand vom Guide“ (Tanja 88). Und weiter: „jetzt bin ich allein hier unten, mit sich allein, also wir sind zu zweit da, ist gut“ (Tanja 125). Die Unklarheit darüber, ob die Taucherin nun mit sich allein unter Wasser ist, oder doch zu zweit, betont auch hier genau diese Nicht-Zweiheit im Mutterleib, die für einen Menschen, der nicht mehr innen ist, schwer definierbar ist. Denn im

**Geborgenheit
durch die
Anwesenheit der
Mutter**

Nicht-Zweiheit

Uterus gibt es diese Unterscheidung zwischen „allein mit sich“ und „zu zweit“. Diese beiden Pole existieren gleichzeitig.

Die Tauchanfängerin fühlt sich „geborgt durch die Hand“ (Tanja 95), wie durch die Nabelschnur, die den Fötus mit der Mutter verbindet und nährt, aber auch durch den „Schutzanzug“ (Tanja 96) aus Neopren und „wahrscheinlich auch durch den Druck“ (Tanja 55), wie er auch in der späteren Schwangerschaft auf dem Fötus lastet. Gegen Ende des pränatalen Lebens ist der Mensch eng von der Haut der Mutter umgeben, wie er auch beim Tauchen „fest eingegurtet“ (Tanja 54) ist.

**Die Enge im
Uterus gegen
Ende der
Schwangerschaft**

7.3.6. Symbiose mit sich selbst

Im Interview mit Alex ergibt sich eine besonders interessante Schilderung, der ich hier einen eigenen Abschnitt widme. Es geht um die bereits mehrfach angesprochene und auch in anderen Interviews präsente Einheit, die der Fötus im Uterus erfährt - das In-der-Welt-Sein der Mutterleibserfahrung. Alex nennt diesen Zustand, dem der Taucher unter Wasser besonders nah kommt, „Symbiose mit sich selbst“ (Alex 33), sowie „mit den Elementen“ (15). Unter Wasser „schließt“ der Taucher „eine gewisse Ruhe mit seiner Seele und seiner Person“ (32), das bedeutet, er verschmilzt praktisch mit der ihn umgebenden Unterwasserwelt, genauso, wie der Fötus ja mit der Mutter eine Einheit bildet. Alex betont auch, „dass man [...] eine Person ist, wenn man außer Wasser ist und man ist eine Person, wenn man unter Wasser ist“ (131) und offenbart die Verwandlung, die der Mensch durchlebt, wenn er den Mutterleib verlässt. Aus einem aquatischen In-der-Welt-Wesen wird eine von der Welt getrennte luftatmende Person. Doch der Fötus, der der Mensch einmal war, lebt in gewisser Weise in ihm sein postnatales Leben lang weiter, bis er wieder (im Grab) in die Mutter zurückkehrt. Diese Verschmelzung, die durch den Tod möglich wird, kann durch das Tauchen, als die zurückführende (also nicht vernichtende) Art zu sterben (Sloterdijk, 1998, S. 285) symbolisch vollbracht werden. Um dies zu erreichen, oder diesem Zustand so nah wie möglich zu kommen, muss der Mensch „seine Sinne mit sich selbst auch verbinden“ (Alex 129),

**Verbindung der
Sinne miteinander**

„das heißt, man muss mit sich selbst auch kurz schließen“ (131). Die Verbindung der Sinne miteinander erinnert an die amodale Wahrnehmung des Fötus, dem sich eine Umgebung bietet, die alle Sinne gleichzeitig stimuliert - ein Sinnesraum ohne Trennung der einzelnen Reizmodalitäten, wie wir sie als Erwachsene kennen.

**Verbindung mit
sich selbst**

In dem Mit-sich-selbst-Kurzschiessen - wenn der Mensch also „mit sich selbst synchronisiert“ (Alex 133) - gelangt der Geborene zurück zum Schoß, an den „Ort der Wahrheit“ (Sloterdijk, 1998, S. 278), der „Einsichten in [sein] wahres Selbst“ (ebd.) erlaubt. Der Taucher macht also nicht nur eine Reise zum Ursprung, sondern auch zu sich selbst. Auf diesem Weg verbindet er all seine „Facetten“ (Alex 137) miteinander, und lernt sich selbst zu verstehen (Alex 135). Der Taucher wird so zum Schoßheimkehrer, der all diese Verbindungen eingehen kann, bis er mit der Welt verschmilzt, beziehungsweise in die Welt hinein geht. Diesbezüglich erkennt auch ein Schnuppertaucher, dass die Beobachterrolle, die der Mensch sonst bekleidet, zurücktritt, und betont, dass „man eher beteiligt [ist], als statt so: Beobachter“ (Jonas 187): „beim Tauchen ist man eher beteiligt. An der ganzen Unterwasserwelt“ (189).

**Verschwinden der
Beobachterrolle**

Auch bei Hass (1957, 1961, 2004) finden sich vielfach Berichte über diese Verbundenheit mit der Welt. Mehrfach treten während des Tauchgangs derlei Empfindungen auf: Die Fische, die den Taucher zu betrachten scheinen, erwecken den Eindruck, dass deren Augen „in Wahrheit Augen des Meeres selbst seien“ (1957, S. 6). „Hier unten, im Meer, hat sich einst der geheimnisvolle Funke entzündet, der auf unserem erkalteten Planeten eine so wunderbare Entwicklung auslöste. Hier entstand - als größtes Geheimnis aller Geheimnisse - das erste Leben“ (Hass 1957, S. 7). Auf derart Empfindungen verweist auch Grof, dessen Klienten in zurückführenden therapeutischen Settings sich mit anderen geschichtliche Zeiträumen, mit der ganzen Natur und dem gesamten Kosmos identifizieren (Grof, 1997).

**Gedanken an den
Ursprung des
Lebens**

Unter Wasser haben Taucher oft solche und ähnliche Gedanken von der Geschichte der Welt und der Menschheit, den „Jahren Evolution“ (Alex 216), von den Unterwasserlebewesen, die sich über „Millionen von Jahren“ (Alex 217) entwickelten. „Die ganze ungeheure Entwicklung, die von den ersten Urwesen bis zu dem Menschen führte“ (Hass 1957, S. 8), wird dem Tauchenden vor Augen geführt. Bei Hass reichen die Assoziationen sogar ins Weltall: „Hier ist man genauso frei und einsam wie ein durch den Weltenraum ziehender Komet“ (Hass 1961, S. 58).

**Verbundenheit
mit der
Vergangenheit
und dem
Universum**

Der „Schoß des Meeres“ (Hass, 1957, S. 8) wird zum Schoß der Mutter und die „Gesamtheit aller Meere“ offenbart sich „als ein einziges, ungeheures, schwingendes Individuum, das [...] die Erde umschlungen hält, [...] und sie mit der gleichmäßigen Bewegung seiner Gezeiten streichelt“ (Hass 1957, S. 7). Gleichzeitig wird dem Taucher klar, dass das Leben im Meer „vor etwa eineinhalb Milliarden Jahren [...] seinen Ursprung“ (ebd. S. 8) nahm.

**Das Meer als
Schoß**

8. Wo sind wir, wenn wir tauchen?

Das Tauchen an dieser Stelle noch bloß als Sportart zu bezeichnen, würde bedeuten, all das bisher Geschriebene zu verleugnen. In den letzten Jahren haben sich hunderttausende Menschen dem Ins-Wasser-gehen angeschlossen - Tendenz steigend. Sie ziehen enge Anzüge aus Neopren an, verbinden nach Bedarf mehrere Schläuche mit einem Atemgerät und springen, steigen oder lassen sich fallen - ins Wasser. Im nassen Element trotzen sie der Schwerkraft, umgeben von einer monotonen Geräuschkulisse ihres eigenen Atems, und werden ein Teil der geheimnisvollen Unterwasserwelt.

„Wenn sich ein Individuum tauchend verhält“, schreibt Sloterdijk (1993, S. 72) in seinem Buch *Weltfremdheit*, „so gibt es seinen Abstand zur Welt [...] auf, und wagt sich in den Umschluss durch ein »flüssiges« Medium hinein“ (Hervorh. im Original). Besondere Bedeutung kommt hier dem Wort „hinein“ zu, denn der Taucher wechselt von einer konfrontierenden - also das Gegenübersein betonenden - Seinsweise zu einer eingebetteten, bei der das In-Sein führend ist. Diesen Zustand des In-der-Welt-Seins, eines Verschmelzens mit oder sich Auflöserns in der Welt, kennt jeder Mensch aus einer Zeit, die vor seiner Geburt liegt.

Vor unserer Geburt ist alles innen. Der ungeborene im Mutterleib schwebende Mensch kennt kein Gegenüber. Er ist in einem Zustand absoluten In-Seins. Alles, was da ist, nimmt der Fötus wahr, jedoch nicht so, wie jemand aus einer Beobachterposition die Dinge um ihn herum ansieht, sondern als eine Klang-, Tast- und Stimmungstotalität, deren Teil er selbst ist. In seinem präoptischen Universum ist das Proto-Subjekt versunken, verschmolzen, gelöst in der Welt und in sich selbst.

Diese Form von Dasein gibt der geborene, also aus der Mutter hinaus getretene Mensch, auf. Er wird aus dem uterinen Paradies verstoßen und in einer brutalen, schmerzvollen Prozedur von der Mutter und aus seinem In-der-Welt-Sein heraus getrennt. Der Sehsinn nimmt überhand und lässt eine Kluft entstehen zwischen dem Subjekt und der Welt. „Die Augenwelt ist eine Distanzwelt“ (Sloterdijk, 1993, S. 296), denn um zu sehen, muss der Sehende einen Abstand zum Gesehenen einnehmen. Der hinausgetretene Mensch empfindet sich von nun an als von der Welt getrennt und sucht unaufhörlich nach Möglichkeiten der Rückkehr in das pränatale In-Sein. Er sehnt sich zurück in das vorweltliche Innen.

Durch das Tauchen begibt sich der Mensch in die Unterwasserwelt, die in vielerlei Hinsicht dem Intrauterinen ähnelt. Der Körper des Tauchers befindet sich vollständig in einem flüssigen Medium; der Wasserdruck lastet gleichmäßig auf seiner Haut, wie einst im Mutterleib. Beim Scuba-Tauchen hängt sein Überleben wie damals an einer „Schnur“ - dem Schlauch, durch den er atmet. Aufgrund der besonderen Schallverhältnisse unter Wasser, findet sich der Taucher in einem Schallraum, der ihn rundum umgibt. Auch das Licht wird hier weniger und der Sehsinn durch das Tragen der Tauchmaske zusätzlich eingeschränkt. Außerdem schwebt der Taucher schwerelos, getragen von den entgegengesetzten Kräften, die auf ihn im Wasser einwirken. Es überrascht wenig, dass beim Tauchen oftmals deutliche Assoziationen zum vorgeburtlichen Leben auftreten.

Bei schwierigen Wasserbedingungen, wie Dünung und Strömungen, findet sich der Taucher in einer Situation wieder, die an die ersten Augenblicke im Eileiter erinnert. Wie der Embryo einst im Mutterleib, ist der Taucher den Kräften der Flüssigkeit ausgesetzt. Ist das Wasser still und ruhig, schwebt er entspannt in einem friedlichen Raum. Doch wie auf den Fötus die Geburt, so wartet auf den Taucher der Moment des Auftauchens. Es bleibt ein (Rest)Bewusstsein dafür vorhanden, dass der Aufenthalt unter Wasser, also In-der-Welt, verbunden mit den Elementen, nur ein zeitlich begrenzter ist. So wird der Taucher an seine pränatale heile Welt sowie das traumatisierende Geburtserlebnis gleichermaßen erinnert. In den Erzählungen der Taucher und Taucherinnen vermischen sich eben solche Gedanken, einerseits ein Teil der Unterwasserwelt, andererseits dem Tode nahe zu sein.

Der Taucher ist also jemand, dem es in gewissem Maße gelingt, den Standpunkt des Ungeborenen wieder zu erlangen, und „die Vereinzelung ungültig zu machen“ (Sloterdijk, 1998, S. 285). Es wäre naheliegend zu meinen, die Rückkehr in den Mutterleib sei allein im Tode möglich, doch der Taucher schafft es, die Geburt durch das Eintauchen zu widerrufen - er „stirbt“ auf eine Art, „die nicht vernichtend, sondern zurückführend erlebt“ (ebd.) wird.

Beim Scuba-Tauchen kommt noch eine respiratorische Komponente hinzu, die beim Apnoe-Tauchen möglicherweise weniger Geltung findet. Der Atem ist etwas, das wir erst nach der Geburt erlangen, und insofern immer mit der Trennung von der Welt verbunden. Das Tauchen führt uns allerdings in Bereiche, die präpneumatisch sind, und steht somit für die Vereinigung. Die Verbindung beider dieser Motive - des Tauchens mit dem Atmen - betont noch einmal den Widerspruch, den die Taucher unter Wasser erleben.

Genauso wie das Atmen, ist auch die Sprache ein Medium, von dem erst ein Geborener ergriffen wird. Der Fötus kennt keine Sprache. Deswegen erweist sich das Sprechen über das Tauchen als ein Paradoxon. Denn ist der Taucher innen, wird er unweigerlich ein infans - „ein Fötus oder ein Mystiker, in beiden Positionen auf signifikante Weise sprachlos und ohne bezug auf ein gegenständiges Gegenüber“ (Sloterdijk, 1998, S. 295). Über das Tauchen und über das Sein in der Unterwasserwelt Auskunft zu bekommen, stellt eine besondere Herausforderung dar. Deswegen sind Erzählung von Tauchern und Taucherinnen voll geheimnisvoller und magischer Ladungen. Mit besonderer interpretativer Aufmerksamkeit lassen sich darin Anklänge eines pränatalen In-der-Welt-Seins erkennen.

Wo sind wir also, wenn wir tauchen? Die Unterwasserwelt als die Innen-Welt, der der Taucher angehört, ist in erster Linie ein Nobjekt. Nobjekte sind „sphärisch umgebende Nicht-Gegebenheiten, die im Modus nicht-konfrontativer Präsenz einem nicht-gegenüberstehenden Selbst“ (Sloterdijk, 1998, S. 300) vorschweben. Früheste Erfahrungen lassen sich nicht in Objekt-Subjekt-Beziehungen setzen, denn intrauterin gibt es nur ein gegenstandsloses Schweben, ein gegenüberloses Getragen-Werden. Das Tauchen führt uns in diese vorweltlichen Bereiche des Innen-Seins - zurück zum Ursprung und zum selbstlosen Selbst. Unter Wasser findet sich der neue Fötus in einer Situation, die „einem Eingetaucht-Sein in einen von Eigenschwingungen erfüllten, seelischen Primärraum“ (Slunecko, 2012) entspricht.

Taucheranfänger tendieren bei der Vorstellung des Ins-Wasser-Gehens oft in zwei Richtungen: einerseits assoziieren sie es mit der Drohung, keine Luft zu bekommen, andererseits empfinden sie eine starke Sehnsucht nach der Tiefe, einen Sog in die Dunkelheit, der aber ebenfalls ängstigen kann. Wenn es gelingt, das Tauchen an diesen beiden Tendenzen vorbeizusteuern, d.h. an Ängsten bzw. Sehnsüchten, die jeweils auf eine Ich-Position noch verweisen, können die Taucher in eine wasser- bzw. weltlösliche Form von Subjektivität eintreten, wie sie sonst nur pränatal vorhanden ist.

Literaturverzeichnis

- Agustoni, D. (2006). *Craniosacral-Rhythmus*. München: Kösel.
- Alff, J. (2000). *Tauchen statt raufen. Erfahrungsbericht*. Quelle: www.taucherleben.de [Mai 2010].
- Bohnsack, R. (2008). *Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in qualitative Methoden*. Opladen: UTB.
- Bohnsack, R., Nentwig-Gesemann, I. & Nohl, A.-M. (2007). *Die Dokumentarische Methode und ihre Forschungspraxis*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Brisch, K. (2003). Bindungsstörungen und Trauma. In K. Brisch & T. Hellbrügge, *Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern* (S. 105 - 135). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brückmann, M. (2007). Tauchen als Therapiemedium in der Ergotherapie. *Ergotherapie und Rehabilitation*, 03. S. 18-22.
- Cherek, R. (1989). Körperwahrnehmung im Wasser. *Praxis der Psychomotorik*, 02. S. 80-86.
- Cherek, R. (1995). Wasser als ordnendes Element bei verhaltensauffälligen Kindern. *Praxis der Psychomotorik*, 02. S. 105 - 109.
- Dornes, M. (1997). *Der Kompetente Säugling*. Frankfurt/Main: Fischer.
- Ecott, T. (2004). *Unter Wasser. Abenteuer in einer anderen Welt*. Frankfurt/Main: Fischer.
- Flick, U., Kardoff, E. v. & Steinke, I. (2000). *Qualitative Forschung: Ein Handbuch*. Reinbeck bei Hamburg: Rowolt.
- Freud, S. (1972). *Die Traumdeutung. Studienausgabe*. Frankfurt: Fischer.
- Freud, S. (1925a). *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie*. Wien: Deuticke.
- Freud, S. (1925b). *Gesammelte Schriften II, Die Traumdeutung*. Wien: Internationaler psychoanalytischer Verlag.
- Gendlin, E. T. (1982). *Focusing*. New York: Bentam Books.
- Gendlin, E. T. & Wiltschko, J. (Hrsg). (2008). *Focusing und Philosophie*. Wien: wuv.
- Goff, R. (2005). *Kissing Whales, Healing Dolphins. Aquacranial Therapy and the Cetacea Bleu Babies*. USA: Outskirts Press.
- Grof, S. (1980). *LSD Psychotherapy: Exploring the Frontiers of the Hidden Mind*. California: Hunter House.
- Grof, S. (1997). *Die Welt der Psyche*. Hamburg: Rowolt.

- Grof, S. (2002). *Die Psychologie der Zukunft. Erfahrungen der modernen Bewusstseinsforschung*. Wettswil: Edition Astrodata.
- Gross, W. (1982). *Was erlebt ein Kind im Mutterleib? Ergebnisse und Folgerungen der pränatalen Psychologie*. Breisgau: Herder Freiburg.
- Hall, S. (1994). *Rassismus und kulturelle Identität*. Hamburg: Argument.
- Handtke, L. (1999). *Trauma und Dissoziation. Modelle der Verarbeitung traumatischer Erfahrung*. Berlin: wvb.
- Hass, H. (1949). *Drei Jäger auf dem Meeresgrund*. Zürich: Füssli.
- Hass, H. (1957). *Wir kommen aus dem Meer*. Berlin: Ullstein.
- Hass, H. (1961). *Expedition ins Unbekannte*. Wien: Ullstein.
- Hass, H. (1971). *In unberührte Tiefen. Die Bezwingung der tropischen Meere*. Wien: Molden.
- Hass, H. (1972). *Vorstoß in die Tiefe*. Hamburg: Esso.
- Hass, H. (2004). *Erinnerungen und Abenteuer*. Wien: Styria.
- Heek, C. (2001). *Untersuchungen zum Tauchreflex beim Menschen und zu Atemgrößen beim Gerätetauchen*. Dissertation. Medizinische Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.
- Heidegger, M. (1955, Original 1929). *Was ist Metaphysik*. Frankfurt/Main: Vittorio Klostermann.
- Heinze, T. (2001). *Qualitative Sozialforschung*. München: Oldenbourg.
- Helfferich, C. (2009). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hoffmann, A. (2006). *EMDR: Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome*. Stuttgart: Thieme.
- Hopf, C. (1978). Die Pseudo-Exploration - Überlegungen zur Technik qualitativer Interviews in der Sozialforschung. *Zeitschrift für Soziologie*, 02. S. 97-115.
- Hopf, C. (2000). Qualitative Interviews - ein Überblick. In U. Flick, E. v. Kardorff & I. Steinke, *Qualitative Forschung* (S. 349 - 360). Reinbek bei Hamburg: Rowolt.
- Hörisch, J. (2001). *Der Sinn und die Sinne. Eine Geschichte der Medien*. Frankfurt/Main: Eichborn.
- Hutchinson, M. (1984). *The Book of Floating. Exploring the Private Sea*. Nevada City: Gate-way Books.
- Hüther, G. & Krens, I. (2005). *Das Geheimnis der ersten neun Monate. Unsere frühesten Prägungen*. Düsseldorf: Patmos.
- Janus, L. (2000). *Der Seelenraum des Ungeborenen*. Düsseldorf: Walter.
- Janus, L. (2004). *Pränatale Psychologie und Psychotherapie*. Heidelberg: Mattes.

- Jung, M. (2001). *Hermeneutik zur Einführung*. Hamburg: Junius.
- Lackenbauer, M. (2010). *Die AlphaLiege in der Musiktherapie: Eine Sondierung möglicher Anschlüsse auf empirischer Basis*. Unveröff. Diplomarbeit Universität Wien.
- Laing, R. D. (1990). *Die Tatsachen des Lebens*. München: Dt. Taschenbuch-Verlag.
- Lamnek, S. (2005). *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Beltz.
- Landy, H. & Keith, L. (1998). The vanishing twin: a review. *Human Reproduction Update*, 03. S. 177-183.
- Levine, P. (1998). *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers*. Essen: Synthesis.
- Lilly, J. C. (1988). *Das tiefe Selbst*. Basel: Sphinx.
- Lilly, J. C. (2003). *The Quiet Center*. Oakland: Ronin.
- Mayer, N. J. (1998). *Der Kain-Komplex*. München: Integral.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim: Beltz.
- McLuhan, M. (1992). *Die magischen Kanäle. Understanding Media*. Düsseldorf: ECON Executive.
- Merton, R. K., Fiske, M. & Kendall, P. L. (1990). *The focused interview. A manual of problems and procedures*. New York: The Free Press.
- Mey, G. & Mruck, K. (2010). *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Montagu, A. (1992). *Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Nohl, A.-M. (2009). *Interview und dokumentarische Methode*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Novak, H. & Ladurner, G. (1999). Gerätetauchen als rehabilitativer Ansatz bei Querschnittläsionen. *Rehabilitationen*, S. 181-184.
- PADI. (2008). *Enzyklopädie des Sporttauchens*. Veröffentlicht von PADI Europe, Product No. 70034G Version 3.03 (Rev. 10/08).
- PADI. (2009). *Instructor Manual*. Veröffentlicht von PADI Europe, Product No. 79173G Version 2010 (Rev. 1/10).
- Pelizzari, U. (2005). *Schwereelos in blauer Tiefe*. München: Frederking & Thaler.
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2009). *Qualitative Sozialforschung*. München: Oldenbourg.

- Przyborski, A. & Slunecko, T. (2010). Dokumentarische Methode. In G. Mey & K. Mruck, *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 627-642). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Rank, O. (1988, Original 1924). *Das Trauma der Geburt und seine Bedeutung für die Psychoanalyse*. Frankfurt/Main: Fischer.
- Reddemann, L. (2001). *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Reddemann, L. & Dehner-Rau, C. (2008). *Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen*. Stuttgart: Trias.
- Schröer, N. & Bildo, O. (2011). *Die Entdeckung des Neuen. Qualitative Sozialforschung als hermeneutische Wissenssoziologie*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*. New York: The Guilford Press.
- Sichler, R. (2010). Hermeneutik. In G. Mey & K. Mruck, *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 50-64). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sloterdijk, P. (1993). *Weltfremdheit*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Sloterdijk, P. (1998). *Sphären I*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Slunecko, T. (1999). *Die Psychologie des Bewusstseins. Das Bewusstsein der Psychologie*. Wien: wuv.
- Slunecko, T. (2007). *Über Wirkung und Potential der AlphaLiege/AlphaSphere*. Abgerufen am 22. 8. 2011 von http://www.sha-art.com/upload/downloads/Psychologische_Studie_DE.pdf
- Slunecko, T. (2008). *Von der Konstruktion zur dynamischen Konstitution*. Wien: facultas.
- Slunecko, T. (2009). Balancieren – eine Einladung zur Übergegensätzlichkeit. In R. Schönhammer, *Körper, Dinge und Bewegung. Der Gleichgewichtssinn in materieller Kultur und Ästhetik* (S. 143 - 154). Wien: facultas:wuv.
- Slunecko, T. (2012). Zur Kritik der Zuschauerontologie der Psychoanalyse. In M. Buchholz & G. Gödde, *Der Besen, mit dem die Hexe fliegt: Wissenschaft und Therapeutik des Unbewussten*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Soeffner, H.-G. (2004). *Auslegung des Alltags - Der Alltag der Auslegung: zur wissenssoziologischen Konzeption einer sozialwissenschaftlichen Hermeneutik*. Konstanz: UVK.
- Stern, D. (2007). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Strauss, A. (2007). *Grundlagen qualitativer Sozialforschung: Datenanalyse und Theoriebildung in der empirischen soziologischen Forschung*. Stuttgart: UTB.
- Strauss, A. & Glaser, B. (2005). *Grounded Theory: Strategien qualitativer Forschung*. Bern: Hogrefe.

- themenportal.de. (13. 4. 2010). Abgerufen am 10. 2. 2012 von
<http://www.themenportal.de/nachrichten/tauchen-als-trauma-therapie-fuer-soldaten-45910>
- Thurmann, I.-M. (2004). Psychologische Schwangerenbegleitung und Baby-Therapie in der Praxis. In
L. Janus, *Pränatale Psychologie und Psychotherapie* (S. 139-158). Heidelberg: Mattes.
- Thurmann, I.-M. & Fischer, U. (2010). *Am Anfang waren wir zu zweit*. Frankfurt/Main: Mabuse.
- Upledger, J. E. (2006). *Auf den inneren Arzt hören. Eine Einführung in die Craniosacral-Therapie*.
München: Hugendubel.
- Upledger, J. E. & Vredevoogt, J. D. (2003). *Lehrbuch der craniosakralen Therapie I*. Stuttgart: Haug.
- Verny, T. (1987). *Das Seelenleben des Ungeborenen*. Frankfurt/Main: Ullstein.
- Von Hattingberg, H. (1914). Analerotik, Angstlust und Eigensinn. *Internationale Zeitschrift für
ärztliche Psychoanalyse*, 03. S. 244-258.
- Winnicott, D. (1957). *Mother and Child. A Primer of First Relationships*. New York: Basic Books.

Anhang

Abstract

(Scuba-)Tauchen ist eine Tätigkeit, die in den letzten Jahrzehnten weltweit immer mehr Anhänger fand. Diese Arbeit beschäftigt sich mit den Erlebnissen von Tauchern und Taucherinnen, wobei ein besonderes Augenmerk auf die Frage gerichtet ist, in wie fern Tauchen zur Bewältigung von (insbesondere pränatalen) Traumata beitragen kann. Basierend auf der Annahme, dass die Geburt eines jeden Menschen für diesen ein höchst traumatisches Erlebnis ist und jedes später erlebte Trauma die Erinnerungen an die eigene Geburt aktiviert, und dass der Haupttrieb der Menschen die Rückkehr in den Mutterleib ist, geht es hier primär darum zu zeigen, ob und wie das Tauchen uns helfen kann, dieses grundlegende Bedürfnis ein Stück weit zu befriedigen und so das Geburtserlebnis und alle weiteren damit in Zusammenhang stehende traumatische Erlebnisse aufzuarbeiten. Zur Exploration dieser Thematik wurden offene Interviews mit Tauchern und Taucherinnen geführt, sowie zusätzlich einige Werke von dem bekannten Tauchpionier Hans Hass herangezogen. Es wurde deutlich klar, dass das Tauchen einen Zugang zu prä- und perinatalen Erfahrungen ermöglicht und die Immersanten in vorgeburtliche Bereiche führt, in denen sich ein fötales, gegenüberloses In-der-Welt-Sein einstellt.

Transkriptionsregeln

Regeln nach dem TiQ: Talk in Qualitative Research

	Das „Häkchen“ markiert den Beginn einer Überlappung, bzw. den direkten Anschluss beim Sprecherwechsel
(.)	Kurzes Absetzen, Zeiteinheiten bis knapp unter einer Sekunde
(3)	Anzahl der Sekunden, die eine Pause dauert (...)
<u>nein</u>	Betonung
Nein	Laut in Relation zur üblichen Lautstärke der Sprecherin/ des Sprechers
°nee°	Sehr leise in Relation zur üblichen Lautstärke der Sprecherin/ des Sprechers
.	Stark sinkende Intonation
;	Schwach sinkende Intonation
?	Stark steigende Intonation
,	Schwach steigende Intonation
brau-	Abbruch eines Wortes. So wird deutlich, dass man hier nicht einfach etwas vergessen hat.
oh=nee	Zwei oder mehr Worte, die wie eines gesprochen werden (Wortverschleifung)
nei:n	Dehnung von Lauten. Die Häufigkeit der Doppelpunkte entspricht der Länge der Dehnung
ja:::	
(doch)	Unsicherheit bei der Transkription und schwer verständliche Äußerungen
()	Unverständliche Äußerung. Die Länge der Klammer entspricht etwa der Dauer der unverständlichen Äußerung.
((hustet))	Kommentar bzw. Anmerkungen zu parasprachlichen, nichtverbalen oder gesprächsexternen Ereignissen. (...)
@nein@	Lachend gesprochene Äußerung.
@.@	Kurzes Auflachen
@(3)@	Längeres Lachen mit Anzahl der Sekunden in Klammer.

(Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 164)

Transkription der Interviews

Transkript: Interview Roman

Transkript: Interview Roman - Instructor, ohne Tauchgang

Passagen: Gesamtes Interview

Datum: 31.1.2012

Dauer: 56:01

Transkription: Ulf von Eimen

- 1 I: Also, erzähl mir bitte vom Tauchen.
- 2 R: Naja (.) für mich bedeutet das Tauchen Entspannung von der Familie her, beziehungs-
3 weise vom Alltag, dass ich einfach in einem Raum oder in einer Umgebung bin wo: (.)
4 wo einfach Stille herrscht; oder halt nur das Geblubber von die von die: Bläschen. Ist
5 teilweise auch schon zu viel, also am liebsten wäre mir so ein Rebreather wo man
6 nichts mehr hört. Das ist Entspannung für mich ähm es kommt, es (.) kommt drauf an,
7 mit wem natürlich ich unterwegs. Wenn ich alleine unterwegs bin, darf man ja nicht,
8 aber äh wenn man halt etwas abseits ist, ist es für noch entspannender wie wenn es in
9 einer Gruppe ist. Es ist einfach (1) man ist in einer anderen Welt, man man fühlt sich
10 einfach auch anders vom vom ganzen Körper her, also siehst eh wie ich aus schaue, ich
11 wiege ein bisserl zu viel @.@ und da ist einfach das ganze Loslassen, das, das Gewicht
12 fallen lassen richtig (.) sehr angenehm. Weil davor, bevor man ins Wasser geht hat man
13 die ganze Anstrengung und nachher denkst da pfff jetzt will ich ins Wasser hupfen und
14 dann hupfst ins Wasser und dann passt das Ganze eigentlich. Also dann kann man
15 schwerelos da drinnen bewegen und das ist einfach das Faszinierende. Natürlich gibts
16 diverse Hilfsmittel dafür, also (2) ähh ich versuch immer noch mehr entspannter zu
17 sein, weil es gibt natürlich Gegebenheiten, wo Strömungen sind, dazu hab ich jetzt
18 einen Skooter mir besorgt. Wo ich einfach sag es ist noch relaxter und noch
19 angenehmer sich im Wasser treiben zu lassen. Das sind die Gründe, warum ich im
20 Wasser bin und das Tauchen. Mir gehts gar nicht so sehr, so wie bei vielen, um die
21 Tiefe, viele wollen ja Tiefenrekorde aufstellen (1) und gehen auf hunderte Meter und

22 wenn ich mir Ägypten anschau, du kennst es ja, zehn Meter, zwölf Meter und du hast
 23 das Schönste, was sie eigentlich haben und das ist genau das was es für mich ist.
 24 Natürlich, ich bin Tauchlehrer und muss natürlich auch tiefer gehen. Äh da versuch ich
 25 halt so (.) so sicher wie möglich äh mit den Schülern ins Wasser zu gehen. Also auch
 26 mit den ba- ähm mit den wenn ich guide das da einfach nichts passiert. Ich bin sehr
 27 sicherheitsbewusst was das betrifft. (3) ähm das heißt, es gibt bei mir die
 28 Tiefengrenzen und die werden nicht überschritten mit Gruppen und ähh (2) das ist mit
 29 sehr wichtig, weil das ist für mich persönlich eine Sache, wo ich denke das, ich denk
 30 dann weiter. Es geht dann, was ist wenn was passiert. Was passiert mit mir? Man steht
 31 ja als Tauchlehrer mit einem Fuß im Gefängnis. Wenn da irgendwas ist, nur eine
 32 Kleinigkeit, ich hab Familie, ist das eine sehr kritische Situation für mich und deshalb
 33 schaue ich sehr auf Sicherheit. Ich gehe auch mit Doppelpack, also mit Doppelgerät ins
 34 Wasser, weil (.) Luft kann man nie genug haben und ich hab schon oft gebraucht das
 35 jemand wenig Luft gehabt hat und ich hab einfach die Sicherheit, dass ich sag, hör zu,
 36 hier hast du die Luft von mir noch zusätzlich. Ist eine Geldfrage @2@
 37 I: @.@
 38 R: @nein@, aber das ist eigentlich das warum ich
 39 tauche (2) das Ganze. (3)
 40 I: OK. Du hast ganz am Anfang hast du gesagt, so die andere Welt;
 41 R: Andere Welt, genau.
 42 I: Beschreib das ein bisschen bitte.
 43 R: Die andere Welt ist für mich einfach wenn, ich arbeite in der IT Branche ((hustet)) und
 44 wenn ich ins Wasser gehe, ist es für mich einfach so, äff da ist kein Stress da, da ist
 45 kein- ist keine Hektik, da ist keiner, jemand will was von dir, da ist einfach nur ähh
 46 Fische, warmes Wasser oder auch kaltes. Mmm einfach nicht abhängig sein von
 47 jemanden anderen. Das (.) wenn ich alleine unterwegs bin. Einfach ich hab keinen Chef
 48 bei mir, der der immer Druck ausübt. Ich bin einfach da, ich und des ist das wo ich sag
 49 (2) des solls auch sein. Das ist genau das was ich möchte. Ich möcht ich sein und nicht
 50 von irgendwelchen äußeren Einflüssen (.) ähh in dieser Zeit, in dieser einen Stunde wo
 51 ich im Wasser bin abhängig sein und (1) darum (1) tauche ich. Es ist einfach (2) die
 52 andere Welt, das ist, wenn ich mir hier die Welt anschau, ist es so, dass sehr viel Hektik

53 ist, sehr viel (2) sehr viel Trubel, sehr viel (2) wie soll ich sagen Missstimmungen äh
54 sehr viel laute Gespräche, wenn ich mir hier die Kinder anschau, was hier sind, dann,
55 dann wird sehr viel (2) die Stimme erhoben, sagen wir mal so. Und des ist für mich
56 wirklich Wasseroberfläche, Wasserunterfläche, das ist richtig so eine Ebene, wo ich
57 sag, da kann ich rein gehen, da ist Ruhe, da ist nichts mehr. Da ist wirklich Null und das
58 ist des was mich fasziniert und und sehr beeindruckt. Ich hab natürlich auch die die
59 ganzen Sachen schon ausprobiert wie Kommunikationseinheiten und diverse
60 Möglichkeiten sich unter Wasser zu verständigen, brauch ich alles nicht. Brauch ich
61 nicht. Weil es einfach nicht, weil es einfach nicht notwendig ist, das Ganze, sich unter
62 Wasser auch noch zu unterhalten. Oder vieles, es gibt jetzt schon MP3 Player (1) für
63 was? Uninteressant. Das ist einfach, da verliert es seinen Reiz in dem was ich was ich
64 fühle unter Wasser. Würde ich nie machen. Nie! Weil's einfach angenehm ist, so wie es
65 ist. (2)

66 I: Ja, wie ist das so, wie es ist? (.) Unterwasser.

67 R: @2@ Das ist sowie ähm (4) ((atmet fest aus)) was soll ich dazu sagen? Es ist (4), man
68 passt sich an, man passt sich dem Wasser unten an, man man bewegt sich im Wasser,
69 man bewegt sich dreidimensional, man (2) man kann nach vor schauen, man kann
70 nach rückwärts schauen, nach oben, nach unten und das Ganze in einem schwebenden
71 Zustand. Das ist (.) spannend, das ist ähm (2) einfach das, was (1) dreidimensionale
72 Welt sich zu bewegen. Das hat man eigentlich in der Luft oder im Wasser, am Land hat
73 man es nicht. Da kann ich, da muss ich mich mühselig drehen oder dergleichen ähm es
74 ist (3) ((atmet fest aus)) ja es ist einfach ruhig, es ist einfach das, was mich fasziniert
75 das ich mich quasi in dem Element Wasser so (.) bewege, wie wie ich das möchte. Ich
76 kann mich dort am Rücken legen wenn ich möchte, wenn ich hier heroben bin schaut
77 mich jeder dumm an, wenn ich mich auf der Straße am Rücken hinlege und das hab ich
78 halt wenn ich rückwärts tauchen möcht, dann tauch ich rückwärts oder wenn ich mich
79 unten auf den Boden hinlege, dann lege ich mich unten auf den Boden hin und es kräht
80 kein Hahn danach. Es ist oder wenn ich jetzt sage ich mache einen Kopfstand im
81 Wasser oder ähm (1) es wird mich vielleicht nachher jemand fragen was machst du da,
82 aber es ist einfach so (2) dass ich bestimme was ich mache und wie ich es mache und
83 ähh natürlich hat das auch den Reiz, das wenn dort ein Koralle ist, die ich unbedingt

84 näher ansehen möchte, nicht herum zu fuchteln, sondern einfach (.) es reicht für mich
85 einfach nur ruhig austariert dazuliegen um (.) um dieses Tier oder Teil oder was auch
86 immer anzuschauen. (3) Ähm und das ist einfach die Geschichte, was ich mag und was
87 ich (2) das ist die andere Welt für mich. (2)

88 I: Hmh (1) Und du hast ja gesagt, da ist soo (.) nichts da unten.

89 R: Naja nichts, nichts in dem Vergleich was heroben ist. Also heroben ist doch der Alltag
90 und und ähm der Trubel und das fängt nicht nur an wenn ich wenn ich ähm heroben ist
91 es so wenn ich aufsteh, fängt der Trubel an. Das heißt in der Früh sind die Kinder da, ist
92 die Frau da, ist die Arbeit da, ist alles da und sobald ich aber den Trubel (2) zum
93 Beispiel in der Arbeit mich entziehe, ähm komme ich wieder in den Trubel hier herein.
94 Die Familie, meine Arbeit. Wenn ich jetzt aber unter Wasser bin, dann ist genau nichts
95 mehr, wirklich nichts. Da ist Ruhe, da ist (2) ich will nicht sagen Loch aber da ist einfach
96 wo so so ein Raum wo wo ähm(2) wo eigentlich eigentlich nur ich bin und das Wasser
97 und die Umgebung im Wasser. Vielleicht hin und wieder ein Taucher, aber (1) man
98 geht auch nicht (1) so wie es viele machen, man begrüßt also sicher mans man sagt ob
99 alles ok ist, aber man begrüßt sich unter Wasser auch nicht wirklich, sondern man sagt,
100 ist alles ok und man schwimmt weiter und man macht nicht small talk. Das gibts dort
101 nicht, das ist einfach einfach (2) ich. Ich kann mit mir selber reden, wenn ich
102 @möchte@, unter Wasser, wenn ich das Gefühl hab zu reden, aber ich muss mit
103 niemandem dort reden und das ist auch eine Sache wo ich sag (3) man man braucht
104 keine Kommunikation in dem Sinn wie man sie her oben hat. Ich kann, ich kann zwar
105 Handzeichen geben und ich kann von mir aus mit so einer einem Geräuschmacher
106 unter Wasser auf mich aufmerksam machen, aber es gibt keine Kommunikation. Ich
107 kann mit den Fischen kommunizieren, ok, ich kann die Fische beobachten, ich kann
108 schauen ob die unter einander kommunizieren, ich schau mir an ob da ein Verhältnis
109 zwischen Fischen ist zum Beispiel oder ob es Verhältnisse gibt zwischen Strömungen
110 im Wasser mit Fischen oder obs grad der eine Fisch meint er muss den anderen fressen
111 oder ob's (.) man hat einfach andere andere Ansichten im Wasser wie außerhalb des
112 Wassers. Und das ist einfach die Sache die sehr spannend ist auch oder ähm Wracks
113 zum Beispiel hoch interessante Sache, Geschichte über Wracks, wenn man dort unter
114 Wasser ist und man sieht das Wrack ähm und überlegt sich beim Tauchen, was ist da

115 passiert oder was ähh was ist da abgegangen. Es ist einfach Geschichte auch im Wasser
116 und das sind einfach so Sachen die die mich sehr reizen. Wracks zum Beispiel ist so ein
117 Thema wo ich sag, es macht Sinn wenn man nach Ägypten fährt, dort sich ein
118 Wrackbuch zulegt und äh ah sich am Vorabend, bevor man dort zu dem Wrack hin
119 taucht, sich die Geschichte durch liest. Dann durchlebt man, wenn man dort runter
120 taucht die Geschichte direkt. Das ist einfach (1) irre. Das ist ein Gefühl was was
121 Wahnsinn ist, also ich wir waren in Frankreich zum Beispiel wo wir auf der Little Bi
122 getaucht sind. Das ist ein U-Boot Wrack und wenn du dann dort am Seil hängst und
123 runter tauchst, da liegt da auf 50 Meter und es kommt da von unten, das liegt auf
124 einem weißen Sandstrand und es kommt von unten nach oben, also du tauchst runter
125 und es kommt dir immer näher das Wrack, ein U-Boot auf weißem Sandstrand, das ist
126 absolut fantastisch so was zu sehen und wenn du da die Geschichte dazu liest, warum
127 das dort liegt, was das dort gemacht hat, wer da der Kapitän war, wie viel Mann
128 Besatzung drauf waren oder was ein Schiff geladen hat und wenn du auf der
129 Thistelgorm gehst und dort noch die die ganzen Autos, Motorräder, Schuhe, da ist was
130 zum Angreifen da und das ist einfach eine tolle Sache. Das ist wie ein Museum wo du
131 aber halt auch was berühren kannst und das (2) habe ich sonst nirgends. Der Aufwand
132 ist zwar größer, sicher ich könnte ins Naturhistorische Museum gehen oder ins ins
133 technische Museum aber da ist alles hinter hinter Glaswänden und und und Schreinen
134 und da tauch ich runter und bin einfach direkt am sys- am leben, also leben tuts ja
135 nicht mehr aber am am Eisen wo wo wirklich Geschichte geschrieben worden ist und
136 das ist sehr spannend, sehr interessant.

137 I: Was löst das so: in dir aus, wenn das,

138 R: [Das löst in in mir aus, dass das da einige, dass da
139 sehr viel passiert ist und dass da, dass wir eigentlich alle so wie wir da tauchen und
140 kurzzeitig Besucher sind aber trotzdem an der Geschichte teilnehmen irgendwo weil
141 die, es werden Wracks gesperrt weil zu viele Taucher dort waren und wenn du sagst,
142 du warst dort und du hast es gesehen und du kannst es danach erzählen (.) ist es
143 spannend. Ich fahr heuer (.) auf die, auf die Jura, das ist im Bodensee ein Wrack was
144 nur mehr heuer betaucht werden darf und ich hab die Gelegenheit dort mit hin zu
145 tauchen weil danach ist nichts mehr. Das Wrack ist gesperrt und du kommst dort nie

146 mehr wieder hin und wenn du das dann siehst und dann hast deine Freunde die sagen,
147 hör zu warst schon einmal auf der Jura, dort würde ich gern hin. Dann sag ich, Jungs,
148 ich war dort und ich hab es mir angeschaut und ich kann euch ganz genau sagen wie
149 das liegt und wie das aussieht und was wir gemacht haben dort. Dann ist das einfach
150 sehr überwältigend und das zu haben was andere nicht haben. Es muss nicht immer
151 finanziell sein, was zu haben sondern es kann auch Erfahrung sein und es kann auch
152 Erlebnisse sein, die (2) die einzigartig sind und ahh das fasziniert mich dran und das ist
153 halt unter Wasser, das (2) das sehr mystische auch natürlich. Also es gibt, es gibt ja
154 sehr viele Wracks die noch unentdeckt sind im roten Meer und ich glaub, das wäre für
155 mich der absolute Wahnsinn dort mit zu gehen mal so eine Wracksuche zu machen.
156 Also, ähh des ist wie ein alter Seeräuber so auf die Art @1@ Wennst dort hin tauchst
157 und dann findest dort irgendwas und ich kenne jemanden, der hat 2 Wracks in
158 Ägypten gefunden und der, sobald du mit ihm redest über die Wracks ist er wie in
159 einer anderen Welt eigentlich. Also auch wenn er heraußen ist und das ist einfach eine
160 Sache wo ich sage, das hab ich sonst nirgends und und das gibt mir das eigentlich und
161 deshalb tauch ich gern und mach das gerne und sehr intensiv, weil es einfach ein
162 Erlebnis ist, das (1) ach, früher war es so, früher war Tennis so ein elitärer Sport, das
163 war auch Tauchen. Wenn ich mir die Sachen anschau, mit was die Leute früher
164 getaucht sind, kann man nur froh sein, dass so wenig passiert ist. Jetzt ist Tauchen
165 leider Gottes ein Massensport und jeder versucht ahh oder es wird versucht, dass
166 jeder ins Wasser kommt so schnell wie möglich, was ich als Fehler finde, weil es kann
167 nicht jeder tauchen und es heißt ja nicht tauchen sondern es heißt ja Sporttauchen.
168 Sporttauchen heißt, man muss auch körperlich fit sein, ähh, wenn ich mir das
169 anschau, welche Leute ins Wasser gehen, ist das eigentlich grob fahrlässig und das ist
170 eigentlich eine Sache, die mich, die mich stört und und nervt eigentlich. Aber im
171 Großen und Ganzen jeder hat seinen Traum und die Leute versuchen eben die Träume
172 zu verwirklichen und mit jedem Mittel. Du kennst das in Ägypten, wie das abgeht und
173 mit genügend Euro oder Dollar im Gepäck kann ich alles erreichen, auch wenn ich nicht
174 in der Lage bin wirklich zu tauchen. (3)

175 I: Ja, ähm du hast kurz was gesagt, dass es was Mystisches hat.

176 R: Ja.

177 I: Wie meinst du das, was ist da dahinter?

178 R: Mystisch einfach so, zu wissen, ähm (2) was ist auf dem Schiff noch oder was liegt dort
179 unten noch, ähh haben die Leute alles entdeckt auf dem Schiff, weil wenn da ein Schiff
180 so aus dem zweiten Weltkrieg runterbricht oder abgeschossen wird und es liegt unten,
181 liegt es doch schon über sechzig Jahre da unten und haben die, haben sich alle
182 gerettet, gibt es da noch Leute drinnen? Weiß man nicht oder ähh ist die ganze
183 Besatzung draußen? Was passiert um die nächste Ecke herum? Liegt da jetzt vielleicht
184 pff was, irgendwas, was sehr interessant ist, ähh ein Mess-, ähh einfach ein
185 Messinstrument zum Beispiel oder was halt noch niemand gesehen hat. Es gibt ja die,
186 ein Wrack wo, da weißt du sicher den Namen, wo noch, das ein Grab ist quasi.

187 I: Salem Express.

188 R: Salem Express genau. Wo eigentlich so viel Sporttauchern der Zugang verboten ist und
189 wo es aber, so weit ich das gehört habe, ein- einen Eingang gibt für geübte Taucher,
190 wo man rein kann. Also das ist schon sehr mystisch oder sehr unheimlich auch, über, in
191 so ein Wrack zu betauchen oder dort hinein zu gehen und ist irgendwie reizvoll, aber
192 auch irgendwie im Hinterkopf zu haben, hoppala, da liegen wirklich noch Leute drin. Es
193 hat so einen mystischen Faktor einfach und ähh (2) und das reizt eigentlich an der
194 ganzen Sache. Also das ich da jetzt absichtlich reingehe, weil ich jetzt unbedingt rein
195 möchte, das muss, es, das möchte ich nicht, aber es gibt halt andere, andere Wracks
196 die, die auch mystisch sind, da muss muss keine Leichen jetzt drinnen liegen. Es gibt
197 Wracks die relative sehr tief liegen, ähm (2) wo ein einfach die Geschichte dahinter
198 sehr (.) sehr interessant ist und sehr aufregend ist und das ist auch die Mystik dahinter.
199 Ähh wenn du dir die Geschichte davor durchliest und das dann mit erlebst und dann so
200 im Hinterkopf die die die Einschüsse hörst zum Beispiel oder oder so nachfühlen
201 kannst und darfst da runter und vielleicht ist es auch noch dunkel oder
202 Nachttauchgang und dann leuchtest du auf das Wrack hin und das Wrack kommt dann
203 nachher so umpff das das kann schon etwas. Also das ist und das hab ich nur im
204 Wasser, also ich wüsste nicht wo ich das sonst hätte und das sind einfach Eigenheiten
205 oder oder (1) oder Situationen die einerseits sehr (2) sehr intensiv sind und andererseits
206 weißt du aber ganz genau, hoppala, jetzt ist es (2) naja dreiviertel und ich muss in fünf
207 Minuten draußen sein, ähm weil sonst geht mir die Luft aus und das sind einfach so

208 Sachen die (.) das ist nur eine begrenzte Zeit, aber diese begrenzte Zeit ist wie mit der
209 Geisterbahn fahren. Wenn du mit der Geisterbahn fährst und dann erschrickst wieder
210 so weil da grad so ein Gespenst daher kommt, dann erschrickst weil eine Moräne über
211 dich drüber huscht, das ist einfach, das ist, das ist sehr reizvoll das Ganze und auch für
212 andere Leute natürlich. Also für mich persönlich (1) ist das ähm mystisch, reizvoll, ähh
213 interessant wegen der Geschichte eben und ähh (1) für Erzählungen oder für für Leute
214 die das Tauchen lernen. Wenn du da immer mit denen zusammen sitzt und sagst,
215 heute gehen wir auf auf ein Wrack und die waren noch nie dort und das ihnen zu
216 erzählen was dort passiert ist und wie man jetzt taucht, wie man den Kurs machen. (2)
217 Die hängen einfach an deinen Lippen dran und das ist einfach eine Sache die einfach
218 absolut toll ist und wenn du nachher mit den Leuten runter gehst und den Kurs wie du
219 es besprochen hast oder den geguidet hast so wie du es gesagt hast, (1) macht des (2),
220 siehst du bei den Leuten wenn sie auftauchen dass es ihnen ent-, total faszinierend
221 war. Entweder total faszinierend oder so pff, dann weißt du schon ungefähr wie die
222 Leute stehen. (3) Wie, wir fahren heuer nach Kroatien auf ein paar Wracks zum
223 Beispiel. Ich hab die kompletten Wracks auf Büchern da, auf DVDs, weil ich einfach
224 wissen will, was da passiert und (.) und das das schauen wir uns an und hören uns an
225 und lesen das natürlich und dann gehen wir mit Leuten runter die noch nie dort waren
226 und dann kannst du schon und du hast ein Vorwissen quasi und dann weißt du ganz
227 genau wenn du an der Reling tauchst, hast du dann bei der Kapitänskajüte rein kannst
228 oder in in den Kontrollraum, ähm irgendwo (1) wo du halt sicher bist, dass du wieder
229 raus kommst. Dann ist es sehr interessant und sehr aufregend. Das ist ein Abenteuer
230 unter Wasser eigentlich und mir persönlich sind sind entweder, wie ich zuerst gesagt
231 habe, am Anfang die zehn bis zwölf Meter der richtige Grund oder Wracks. Also so wie
232 viele in Seen gehen, wo wo sie auf siebzig, achtzig und hundert Meter gehen, das ist
233 nicht meins. Ähm, muss ich nicht haben, weil einfach der Aufwand viel zu groß ist und
234 es heißt ja Sporttauchen und wenn ich dann mit zehn Flaschen oder wie viel unterwegs
235 bin, dann ist das kein Sport mehr für mich, sondern das ist nachher @.@ Verrücktheit.
236 Ähm, für mich ist Sporttauchen einfach entspannt, relaxt und in in einem gewissen
237 ähm (2) Sportbereich dass man, dass man halt was erleben kann. Das ist eigentlich,

238 ähm eine Sache die sehr, für mich persönlich das das Hauptsächliche ist am Tauchen.
 239 ((lehnt sich zurück, fährt sich mit den Händen durch die Haare)) °Wahnsinn°
 240 I: Das ist total spannend. Ich höre dir wahnsinnig gern zu.
 241 R: @Ok@, ja.
 242 I: Ähm, wenn wir da so unter Wasser sind, ja und ja dann bietet sich uns ja wirklich eine
 243 besondere Situation, weil du gesagt hast, es ist so still, ja. Es ist insgesamt so (.) so für
 244 die ganzen Sinne, was anderes als; wie ist das so?
 245 R: | Na ja, die Sinne, also für m-, ähm man
 246 hört natürlich unter Wasser, zwar nicht so gut wie über Wasser aber man hört
 247 trotzdem einige Sachen halt. Wenn du diesen Sinn ah ansprichst. Also wenn jetzt
 248 irgendwo ein Schiff drüber fährt zum Beispiel, dann hört man das natürlich. Man weiß
 249 zwar nicht wo es ist aber man weiß, hoppala, das ist jemand da. Ähm, Tastsinn ist, ist
 250 natürlich in Ägypten strengstens verboten mit Handschuhen zu tauchen, ähh, ich tauch
 251 immer mit Handschuhen @1@, aus diversen Gründen, weil ich einfach sage, Sicherheit
 252 geht vor. Ich hab am Anfang schon gesagt, Sicherheit ist für mich das non plus ultra
 253 und und ähm (1) ich hab meine Handschuhe halt immer irgendwo eingesteckt und
 254 wenn nach unter Wasser bin, zieht man sie an. Ähh, sieht man zwar nicht so gerne
 255 aber wie gesagt wenn es um mein Leben geht dann oder um anderes Leben dann ist
 256 das sehr wichtig. Tastsinn, ja, es ist schon ein Unterschied ob ich jetzt am Berg oben
 257 stehe und irgendeinen Felsen angreife oder halt unter Wasser eine Felsmarmorierung
 258 zum Beispiel. Das ist schon, man fühlt es anders an, also das ist nicht kalt, das ist
 259 einfach oder oder moosbehangen, es ist einfach ähm ein anderes Feeling ganz einfach,
 260 anderes Gespür in den Fingern Tastsinn. (3) Wenn wir weitergehen. Geschmackssinn,
 261 ja schmecken @1@ tu ich nicht viel unter Wasser, wobei das stimmt auch nicht ganz,
 262 weil wenn ich mir das anschau, grünen See haben wir eh kurz gesprochen, glaub ich
 263 dass du den nicht kennst den grünen See
 264 I: Ich war noch nicht drinnen.
 265 R: Du warst noch nicht drinnen. Also grünen See ist so, das ist in der Steiermark ein See,
 266 der Schmelzwasser hat und wenn du dort tauchen gehst, kannst du auch trinken. Ist
 267 Trinkwasserqualität. Da ist der Geschmack natürlich im Vergleich zu zu anderem
 268 Wasser, aus der Wasserleitung, gewaltig. Also das ist, einen kleinen Schluck macht

269 man halt damit man halt, also das ist super, das fühlt sich frisch, (1) gut an. Einfach,
270 also ähm ohne Zusatzstoffe oder ok von außen das da einer so wie der da rein macht
271 oder aber sonst, ähm ist das, ist das sehr intensiv eigentlich das Ganze und außerhalb
272 des Wassers ja. Es ist so, dass man außerhalb des Wassers ja sehr viel angreift, ob das
273 jetzt eine Hauswand ist, ob das eine Türschnalle ist, ob das ein Hund ist, wie jetzt grad,
274 das ist eine alltägliche Geschichte. Das mach ich jeden Tag, wenn es sein muss, aber
275 aber das unter Wasser darf man halt nur eine Stunde, oder vielleicht eineinhalb
276 Stunden wenns länger hergeht. Halt nur eine begrenzte Zeit und da fühlt man natürlich
277 auch anders. Also, wenn man das Metall angreift von einem Wrack, da da ist
278 Geschichte, da da ist einfach, das ist irre. Das ist so wie in einem schlechten Film, dass
279 so quasi ein Blitz durchgeht, so pfff. Dass man spürt, dass da was war. Das dass einen
280 Grund hat warum das da liegt und und ähm, das macht einfach Spaß und und ähh, das
281 reizt natürlich sehr (5)

282 I: Wie ist dieses Schweben unter Wasser?

283 R: | Das Schweben unter Wasser?

284 I: Na, dieses Schwerelose, das hast du auch kurz angesprochen.

285 R: Ja, schwerelos unter Wasser ist so, also, wenn ich mir Anfänger anschau, die kämpfen
286 immer mit der Schwerelosigkeit, weil sie entweder überbleit sind oder unterbleit sind,
287 ähm, falsch tariert sind, falsche Flossen haben, falsches Gewand an haben und
288 dergleichen. Aber sobald man das als Anfänger heraußen hat, wo man dann weiß,
289 hoppala, ich brauche jetzt fünf Kilo Blei und ich brauche diese Flosse und ich brauche
290 diese Flasche genauso positioniert, das ist wie Fliegen. Das ist, ähh, einfach ein Gefühl
291 der Leichtigkeit, einfach der Gefühl pff heute, heute reiße ich jeden Baum aus oder
292 jeden Felsen kann ich versetzen. Weil ich einfach fliege, einfach frei bin von allem und
293 das ist (3) ein Gefühl, das eigentlich, ich fliege nicht, aber das kenne ich nur vom
294 Wasser eben und das ist sehr, sehr intensiv und das reizt extrem. Also das ist ich, das
295 ist sogar soweit, das ich jetzt einfach in einen See hüpfen möchte, wo null Sicht ist, null
296 Getier ist, einfach nichts, überhaupt nur das Gefühl zu haben. Zu Schweben, das ist
297 perfekt und jetzt mit dem Teil da überhaupt ((deutet auf den Skooter)). Also wenn das
298 nachher so dahin geht und, und du schwebst dann mit dem dann gemeinsam und dann
299 brauchst dich überhaupt nicht mehr anstrengen. Der ist austariert, du bist austariert

300 und nachher groovst du durch den See durch, das ist absolut phänomenal. Also das ist,
301 um das, um das geht es beim Tauchen, das man schwerelos mit wenig Anstrengungen
302 vorwärts kommt. Strömungstauchen zum Beispiel. Das ist wie, wie fernsehen, also das
303 ist, du hängst dich in die Strömung rein, drehst dich zum Riff und schaust dir das Riff so
304 wie es vorbei schwebt an und (1) ähh ah, das ist, ist fantastisch, da, da kann jeder
305 Fernseher sich was anschauen davon. Weil das hat man sonst nicht und ähm, wenn du
306 das gut kannst, ähh, ist es das Tauchen, ganz einfach. Ich sehe es als Tauchlehrer, dass
307 einfach sehr viele damit kämpfen. Wenn das jetzt im Schwimmbad schon ist, die mit
308 fünfzehn Kilo Blei reingehen, ähh, weil sie sonst nicht runterkommen, dann sagen sie,
309 pff, das ist anstrengend und wenn du ihnen dann sagst, hör zu, das was du machst das
310 ist jetzt der erste Step zum Tauchen, das du da Erfahrung brauchst und das du das vor
311 allem sammeln musst, das kommt erst mit der Zeit. Das ist so wie autofahren, du setzt
312 dich ins Auto rein und kannst aber, hast zwar den Führerschein, kannst aber nicht Auto
313 fahren, weil du die Erfahrung nicht hast und genauso ist es auch beim Tauchen. (3)
314 Und ähh, das glauben viele am Anfang nicht, aber wenn sie es dann heraußen haben
315 und wenn sie zuerst im Schwimmbad waren, wo man übt und dann ins Freiwasser
316 gehen und sie kommen langsam drauf, hoppala, so funktioniert das und so, so ähh, sie
317 kommen langsam ins Gefühl hinein. Das ist nicht so, das man das Gefühl von heute auf
318 morgen hat, sondern das Schweben erlernst du und jeder, jedesmal wenn du tauchen
319 gehst ist es um, immer intensiver und am Anfang überhaupt, wenn du jetzt in
320 Österreich tauchen lernst, in einem See, ähh, dann brauchst du da eine gewisse Zeit
321 das du die Übungen schaffst natürlich und dann versuchst du halt durch einen
322 Übungstauchgang ein bisschen schweben zu lernen (2), du hast dann Stress mit deiner
323 Ausrüstung, du hast einen Stress mit deiner, deiner Tarierung, du hast einen Stress mit
324 der wenig Sicht, du hast einen Stress, du siehst nichts, du hast einen Stress weil dein
325 Tauchlehrer vielleicht noch auszuckt neben dir, weil es ist nicht ganz unrund. Es sind
326 viele Faktoren und nachher fährt er zu dir hin nach Ägypten, wo er ins Wasser hüpf
327 und boah, weite Sicht, blau, warm. Ein Guide der nett ist, wo die Tarierung vielleicht
328 schon passt, weil du brauchst weniger Blei und das ist nachher Tauchen für mich, also
329 für die Leute ganz einfach und auch für mich wenn ich das nachher sehe. Ich habe jetzt
330 gerade einen Schüler, der möchte unbedingt im Schwimmbad weiter üben, weil er

331 einfach das Tarieren nicht hat. Jetzt müssen wir dann im März, April auf den See
332 fahren und nachher fahren wir im Juni nach Ägypten und ähh (2), du siehst dann die
333 Leute lachen. Wie sie rauskommen, he geil, super, cool, das hat mir gefallen, das ist
334 das was ich machen möchte und dann, sobald sie das haben, haben sie den Virus, den
335 Tauchervirus und dann hast sie sowieso an der Angel. Also dann wollen sie immer
336 mehr, immer weiter und ähm, noch mehr erfahren. Weil sie sehen, hoppala, der OWD
337 ist zwar ganz nett, aber es gibt mehr und es macht einfach Spaß und das Schweben ist
338 sicher ein Hauptgrund für sehr viele, auch für mich natürlich, das ich ins Wasser gehe.
339 Ich gehe doch sehr schwer ins Wasser, teilweise mit, was werde ich haben, so um die
340 40 bis 50 Kilo Gepäck, wo ich nachher so im Wasser liege, dann ist schon mal sehr
341 angenehm und nachher wenn du unter Wasser bist und das, das, das fährt einfach so
342 dahin, (2) es gibt nicht mehr. Also es ist echt, eine tolle Sache. Genau das, was ich, was
343 ich (2), man kann, man kann mit tauchen so viel erreichen. Man kann einfach das
344 mitnehmen auch, also du hast jetzt einen wunderbaren Tauchgang und einen
345 wunderbaren Urlaub. Eine Woche lang tauchen davon zerrt man ein halbes Jahr, ein
346 Jahr davon. Also ich weiß immer noch, wie wir jetzt in Kroatien der letzte Urlaub war,
347 das ist immer noch da, das Gefühl und wenn ich mich daran erinnere, wie das dann
348 war und wo wir waren und was wir getaucht sind und mit wem wir getaucht sind, ist
349 das eine super Sache. Und, ähh, das Tauchen verbindet auch, irgendwie, also wie du
350 weißt, Special Dive ist, ist eine Gruppe von über 200 Leuten und ähh, jeder kennt, oder
351 jeder, ich kenn die meisten zu 90 Prozent persönlich, ähm und wir sind einfach
352 untereinander vernetzt und untereinander zusammen und das hab ich hier draußen
353 nicht. Sicher ich kann mir in diversen so so so Form oder so Socialnetwork mich
354 verbinden aber das ist alles so auf (1), wie soll ich sagen, auf auf ja man kennt sich halt,
355 aber wenn ich jetzt mit dir tauchen war, dann kenn, dann kenn ich dich, dann kennst
356 du mich und wir reden ja nicht nur über das Tauchen, man redet ja über über Beruf,
357 Hobbies, andere Kinder, Familie. Das verbindet einfach und jetzt in meiner Situation,
358 wo ich auf Jobsuche bin, habe ich Leute die die halt in gewissen Positionen sitzen, wo
359 sie Jobs vermitteln können. Tue ich mir leichter und so kommt das alles wieder in den
360 Alltag hinein und und das ist die Sache wo ich sage, (3) das hab ich, also ich kenne
361 keine Sportart die so intensiv ist, das man, das man ah, teilweise das Innerste von den

362 Leuten kennen lernt und das ist beim Tauchen so, weil wenn sie es tun, nackt beim
363 umziehen, also mit Badehose bekleidet, ob das jetzt Golf ist, ob das jetzt Tennis ist, ob
364 das jetzt, das siehst du doch nirgends, oder? Und so beim Tauchen hast das eigentlich
365 überall und ähh und du musst jetzt auch nicht der athletische Körper sein. Wenn ich
366 mir da Sportarten anschau, ähm, nehmen wir Tennis her, da musst du gut trainiert
367 sein, da musst du bombastisch ausschauen, weil sonst triffst du den depperten Ball
368 nicht. Ich treff ihn sowieso nicht, aber das ist ein anderes Thema, ähm, beim Tauchen,
369 es geht jeder tauchen, ob das eine Dicke ist, ob das ein Dicker ist, ob das ähh ein total
370 durchtrainierter ist und da lacht dich auch keiner aus wenn ich jetzt mit so einer
371 Bierwampe daher komme. Oder, oder es gibt Leute die wiegen hundertfünfzig,
372 zweihundert Kilo, also hundertfünfzig muss ich sagen, zweihundert ist zu viel und da
373 lacht keiner drüber und da wirst du halt nicht ausgespottet und das ist einfach eine
374 soziale, soziale Komponente die sehr wichtig ist, weil viele finden sich da drinnen
375 einfach. Und als Tauchlehrer sehe ich das natürlich auch und, und ähm kann natürlich
376 auch mein Wissen, das ich habe, an diese Leute die zum Beispiel ähm sich ein bisschen
377 schwerer tun, weiter geben. Das ist für mich wieder eine Sache, es gibt Leute die zum
378 Beispiel den Flossenschlag nicht richtig können und sich sagen, pfoa, mir tun die Knie
379 so weh oder mir tun die, da sag ich, hör zu, probiere doch das mal aus oder mach diese
380 Übungen oder probier einmal, nicht nicht aus der Hüfte heraus zu schlagen, sondern
381 mach einmal eine Froschbewegung. Und wenn du dann den Leuten was Gutes tust,
382 hast du wieder gewonnen und das ist tauchen. Tauchen ist nicht nur Unterwasser,
383 tauchen ist generell eine Einstellung. Das ist für mich (2) jeden Tag tauchen ein Thema.
384 Also wenn ich so nachdenke, ist im Alltag jeden Tag ein Thema. Ich hab in der Firma,
385 hab in der Firma fünf Leute ausgebildet. Ähm, wenn ich mich irgendwo vorstellen
386 gehe, was haben sie für Hobbies. Tauchen. Das Thema ist sofort auf dem Tauchen und
387 jeder ist, jeder geht auf und du merkst richtig, dass das Gespräch sich ändert, wenns
388 über das Thema Tauchen geht. Das ist, also mir fällt das extrem auf und du machst
389 auch viel mehr Geschäfte, damit nicht jetzt, nicht nur jetzt über dein Geschäft zu
390 reden, sondern über den Tellerrand hinaus und ähh einfach, einfach zu sagen, hör zu,
391 was hast den für Hobbies oder, und der sagt schwimmen, Rad fahren und dann sagst
392 du Tauchen. Boah, Tauchen? Noch nie gemacht. Dann sage ich, dann probieren wir es,

393 dann machen wir es, dann tun wir. Da sind alle voll dafür und wenn sie dann, wie
 394 gesagt, den Virus einmal haben. Einmal! Dann sind sie fasziniert davon und dann (1) ist
 395 das eine Sache, die (2), die ahh ansteckend ist. Weil der redet mit dem, der redet mit
 396 dem, der redet mit dem und dann pfff. Ich hab jetzt schon, also, für, ich könnte sofort
 397 in den Pool hüpfen, weil die Leute einfach tauchen gehen wollen. Die wissen nicht wo
 398 sie hingehen sollen, weil jetzt ist es zu kalt draußen. Die Seen gefrieren zu, die wollen
 399 nicht Eistauchen, jetzt haben mich heute 3 Leute angerufen, nicht schlecht, 3 Leute
 400 angerufen, wann gehst du wieder ins Bad, weil wir wollen Sachen testen. Und das ist
 401 einfach, das (2) ja, es ist einfach, das ist, glaub ich, einfach eine Einstellung. Tauchen
 402 als Sport zu sehen ist zwar schön und gut und tauchen macht auch, macht auch viel
 403 Spaß, aber ich glaub halt das tauchen einfach Kommunikation ist. Eine
 404 Freundschaftsfindung, eine, eine, du kannst auch Singlebörse dazu sagen. Das ist, also
 405 ich glaube, dass sehr viele Partner sich über das Tauchen gefunden haben. Das traue
 406 ich mich wetten und es geht auch immer wieder. Und wenn du das siehst, das am
 407 Schiff welche sind die keinen Buddy haben. Wir waren in Ägypten, da war ein Mädels,
 408 die hat keinen Buddy gehabt. Die hat dann vom Guide einen zugewiesen bekommen
 409 und naja dann waren die Nächte sehr kurz, weil viel geschlafen haben sie nicht und das
 410 ist einfach, das passiert beim Tauchen. Wo hast du das beim Tennis spielen? Nirgends.
 411 I: Schön, ähm, ich würde dich noch bitten, erinnere dich doch mal an irgend so einen (.)
 412 super Tauchgang @.@
 413 R: Einen super Tauchgang? Was willst du da wissen?
 414 I: Wenn du dich jetzt an den Tauchgang erinnern würdest, oder so. Ich weiß du hast sehr
 415 viele. Was ist dir in Erinnerung geblieben? So richtig.
 416 R: In Erinnerung geblieben? Also mir bleibt fast bei jedem Tauchgang in Erinnerung, mmh
 417 (4), was bleibt mir in Erinnerung bei dem Tauchgang. (2) Na den, also wie gesagt, den
 418 schönsten Tauchgang hab ich eh schon kurz erzählt, wo das war mit der Little Bi in
 419 Frankreich, der einfach, also der Tauchgang hat so ausgeschaut, ähm wir waren an der
 420 Cote Azur und das Schiff war ein Stahlschiff, was sehr selten ist, bis auf die Susanne in
 421 Ägypten. Na des ist, ähh (2) ist wurscht. Ähh, eine Kapitänin, eine Französin und die
 422 sagt zu dir, also wenn ich pfeife oder die, das Horn betätige, musst du springen und du
 423 denkst so, pff, warum jetzt das? Und ähm, du stehst am Boot, ich damals Doppel

424 Sechzehn gehabt hinten und 2 Stageflaschen und Tec-Ausrüstung bis zum geht nicht
425 mehr und, und dann, dann hupt sie, dann springen die Ersten ins Wasser und die
426 werden, da ist eine Boje und da ist eine Oberflächenströmung und du wirst dann von
427 der, haben die Boje nicht erreicht, weil sie ein, zwei Sekunden zu spät gehüpft sind und
428 sind weggetrieben von der Boje. Tauchgang beendet. Wird nicht mehr getaucht und
429 ähh, und wir haben es dann so gemacht, wir sind, sie hat gepfiffen und wirklich,
430 gepfiffen, wumm, im Wasser und du wirst durch die Oberflächenströmung genau zur
431 Boje hingetrieben. Hältst die Boje fest und dann ziehst du dich so runter an der Leine
432 und du bist wie so ein Fähnchen im Wind. Das heißt, da war so eine
433 Oberflächenströmung, das hat so gewachtelt hinten, also ganz, ganz extrem. Und da
434 denkst du dir, pff, jetzt loslassen und du bist hollatrioh, auf Wiedersehen. Äh, was sehr
435 anstrengend war und sehr beeindruckend auch, weil ich wieg doch knapp 200, 220 Kilo
436 wenn du das Ganze zusammen rechnest. 200 Kilo und du denkst dir, wie gibt es das, es
437 wachtelt dich so her, die Natur, die spielt mit dir und dann ziehst du dich da runter
438 zehn, fünfzehn Meter und auf einmal, wirklich, aus, keine Strömung, nichts mehr. Du,
439 wie vom Schalter, zack und aus. Ähm, dann ziehst du dich weiter runter auf 20 Meter
440 und auf einmal siehst schon unten so ein ganz ein kleines, so wie ein Spielzeug, das
441 Schiff liegen. Fff, sehr groß ist das aber nicht, denkst da und dann tauchst dort, du
442 ziehst dich weiter runter und dann siehst du den weißen Sandstrand und dann kommt
443 das Wrack und es wird immer größer und größer und kommt, wie in einem Spielfilm,
444 so dir entgegen und das ist sehr faszinierend und du bist unten auf dem Wrack und,
445 und legst deine Stageflaschen ab, bindest sie fest und tauchst du das Wrack in einer
446 gewissen Tiefe und ein paar Leute sind reingegangen. Wir haben gesagt, wir bleiben
447 draußen, weil das ist einfach zu eng in einem U-Boot drinnen ist und dann tauchst um
448 das Wrack herum und dann schaut auf die Uhr, pfu, die Nullzeit ist auch schon bald
449 gar und eigentlich, ja, sollten wir Dekopausen machen und dann kommt aber der
450 Stress auf, weil die Flaschen sind natürlich auf der anderen Seite. Dann musst zu den
451 Flaschen hin. Dann musst die Flaschen wieder aufnehmen, damit du wieder richtig
452 Flaschen zum, zum Auftauchen verwendest, weil du musst ja unter dem Auftauchen
453 das Gas wechseln. Ähh, dann musst du schauen ob dein Buddy alles richtig gemacht
454 hat und Flaschen richtig gelegt hat und das sind einfach, ähh, ah, eine Stresssituation,

455 die aber eine positive Situation, weil du weißt, du hast das geübt und du machst es eh
456 richtig. Aber es ist irre aufwendig und irre anstrengend das Ganze so zu machen, das
457 das auch alles hinhaut. Dann tauchst am Seil hoch, langsam, machst deine Dekostops
458 und dann, dann haben wir gesagt, wir machen Deko on the fly. Das heißt, also, also
459 Deko am, am Hebeballon, nicht Deko on the fly. Und, da, mein Buddy war eine
460 Tauchlehrerin, die hat noch nie in einer gewissen Tiefe die Boje geschossen. Und dann
461 hab ich die Boje geschossen und dann treibst du in der Strömung, wo wir zuerst
462 runtergetaucht sind, im Blauwasser. Und da musst, eine viertel Stunde haben wir Deko
463 gehabt, sie hängt an dir, also du hängst so praktisch gegenüber, damit du siehst was
464 los ist und denkst dir, wo warst du jetzt gerade? Auf einem Wrack, das so tief liegt,
465 machst jetzt gerade eine Deko mitten im Blauwasser. Du weißt weder wo das Boot ist,
466 du weißt weder wie tief es dort runter geht. Das ist einfach total imposant das zu
467 sehen oder zu spüren und auf einmal kommt so, ich kann mich noch gut erinnern, eine
468 kleine blaue Qualle, die so neben dir auf und abtauchen tut. Beobachtest die Qualle
469 eine ganze viertel Stunde lang so a depperte Qualle, die dort umhertum, umhertum
470 eiert und dann tauchst auf und ähh, alles ist gut gegangen und du weißt das du alles
471 richtig gemacht hast. Also das heißt, du kriegst ka, keine Probleme mit dem Stickstoff
472 im Blut und das ist einfach eine tolle Sache. Und dann siehst du das Boot kilometerweit
473 weg und es kommt dann immer näher auf dich zu und dann redest halt mit deinem
474 Buddy ein bisschen, warum er jetzt die Boje nicht geschossen hat und was da jetzt das
475 Problem war und dann klärst das ab und nachher kommt das Boot daher, nimmt dich
476 wieder auf, des war schon toll. Und das lustigste war das, wir hatten beim wegfahren
477 mit dem Boot, das hab ich vergessen zu erzählen, so einen Wellengang, das wenn du
478 hinten gestanden bist am Boot, das du nicht mehr den den Hafen gesehen hast, weil
479 solche 5 Meter hohe Wellen waren, das du hinten nicht mehr raus gesehen hast. Und
480 beim Retour fahren sind wir vorne gestanden, haben uns die Taucherbrillen aufgesetzt,
481 haben uns angebunden, weil wir in die Wellentäler so hineingefahren sind und das war
482 einer, also einer der tollsten Tauchausfahrten die ich je gemacht habe. Das war echt
483 spitzenmäßig. Das war ein Wahnsinn, wenn du da in so ein Wellental hinunter hüpfst,
484 so quasi, du stehst da vorn und es geht so. Das hat schon was können. Ja, das war

485 lässig, das war echt eine tolle Sache. Würde ich sofort wieder machen, nur nicht mit
486 der Tauchschule aber @1@, aber sonst ja.

487 I: Hattest du mal Angst unter Wasser?

488 R: Ich hab (1) laufend Angst. Ich hab laufend Angst unter Wasser das irgendwas passiert
489 und deshalb bin ich sehr auf Sicherheit aus und ähh, man lacht mich zwar aus aber ich
490 kauf mir zum Beispiel regelmäßig Taucherbrillen neue. Aus welchem Grund auch
491 immer, aber ich hab immer die neuesten Taucherbrillen. Jetzt auf der Boot war ich,
492 hinter dir liegt die neue Taucherbrille, weil ich einfach, einfach ein, ein, ein ängstlicher
493 Mensch bin und wenn ich neue Ausrüstungsteile habe, dann verringert sich die Angst.
494 Das ist jetzt vielleicht klingt blöd, ist aber so. Weil ich einfach weiß, das Zeug ist neu,
495 das Zeug hat davor noch nie jemand getaucht, war noch nie im Wasser und ich bin der
496 Erste, der mit dem taucht und die A. zum Beispiel, die lacht mich schon aus. Ich hab so
497 viele Brillen. Ich habe, glaube ich, fünf optische Brillen. Wo ich einfach sage, ich
498 brauche die für mich, einfach aus Sicherheit, dass ich da was Sicheres habe und ähm
499 (2), es kann immer was passieren unter Wasser. Nur wenn du nicht drauf vorbereitet
500 bist oder wenn du nicht weißt, wie du mit dieser Situation reagierst, ist es, ist es ähh,
501 kann es tödlich enden und Tauchen ist ein Extremsport und das ähm, viele sagen zwar
502 es ist einer der fünf sichersten Sportarten, aber ich sage immer noch, ein Fehlverhalten
503 oder eine Fehlfunktion eines Systems ist (1), da hängt das Leben dran. Ob das beim
504 Autofahren ist, beim Golf ist, ob das beim Tennis ist, beim Schifahren, ich habe immer
505 Luft bei mir. Wurscht wo ein Unfall passiert, wenn ich unter Wasser ein Problem hab
506 mit einem Gerät, ob das jetzt der Regler ist, ob das die Flasche ist, ob das das Jacket ist,
507 da häng ich dran, da hängt mein Leben dran, da hängt das Leben meines Buddys dran
508 und deshalb bin ich da echt immer ängstlich unterwegs. Das hindert mich zwar
509 teilweise tief zu gehen, wo wir vorher gesprochen haben, weil ich einfach sage, das
510 brauche ich nicht, aber, ich glaube das ist ganz gut, dass ich ängstlich bin, weil ich ja
511 auch Familie hab und wenn ich jetzt an Schüler denke, die den OWD gemacht haben in
512 Kroatien, du nur auf achtzehn Meter gehen darfst und sie eben alleine tauchen gehen
513 dürfen und jetzt waren sie auf dreißig Meter unten, obwohl sie die Ausbildung noch
514 nicht haben, um zu wissen, ob das Gefühl das gleiche ist. Da sag ich, das ist grob
515 fahrlässig und ich als Tauchlehrer bin verpflichtet, ähh, auf Sicherheit zu pochen und

516 das ist auch bei jeder Ausbildung bei mir so, das Sicherheit das oberste Gebot ist. Und
517 wenn du dir die Bücher anschaust. Ich kann dir da zwei, drei Bücher rausholen, steht
518 die ersten fünf bis zehn Seiten Tod, Tod, Tod drinnen. Ganz extrem und das wird,
519 außer bei Padi, nicht so, nicht so, es steht zwar drinnen atme ständig, aber es steht
520 nicht drinnen, dass es tödlich sein kann. Und, und wenn du dir die technischen Bücher
521 anschaust, steht das aber auf jeder Seite drinnen, das dieses Verhalten, das du machst,
522 dass das tödlich enden kann. Das wissen die meisten nicht, oder vielleicht wissen sie es
523 aber, aber sie handeln nicht danach. Und, wie gesagt, Familie, da geht Sicherheit vor
524 und wenn ich ängstlich bin, gehe ich auch nicht ins Wasser. Und das habe ich schon oft
525 gemacht, das ich schon gesagt habe, ich fühle mich nicht gut, ich brauch das jetzt nicht.
526 Ich war auf den Brothers zum Beispiel und ich war auf einem englischen Boot, hab
527 mich nicht hundert prozentig wohl gefühlt, steh in der Früh um fünf Uhr dreißig auf
528 um, um auf, um den early morning dive zum machen und das Wasser ist schwarz.
529 **Schwarz.** Du kommst dort rauf und das Wasser ist schwarz. Hab ich gesagt, danke, das
530 interessiert mich nicht, brauche ich nicht rein, interessiert mich nicht. Nicht jetzt, nicht
531 weil, weil mich das Wasser nicht interessiert, sondern einfach weil (2) die, vielleicht
532 das Unwohlsein von mir mit dem Wasser zusammen, mit der Kombi-, Kombi-,
533 Kommuni-, na was wollt ich jetzt sagen, Kombination Wasser, Ich und das Boot, wo ich
534 mich hundert prozentig wohl fühl nicht passt. Bei mir muss alles passen, sonst gehe ich
535 nicht ins Wasser. Und ich lasse mich auch nicht und das sage ich auch meinen
536 Schülern, nicht in einen Gruppenzwang hinein drängen. Das heißt, wenns mir nicht gut
537 geht und ich will nicht, dann gehe ich einfach nicht und da kann der (2), die Welt
538 untergehen. Das interessiert mich nicht. Und das versuch ich halt auch den Schülern
539 mitzuteilen, die auch Anfänger sind, die einfach sagen, ja aber wenn ich jetzt ein
540 Mitglied bin, dann muss ich überall mitgehen. Nein du brauchst gar nicht, du bist dein
541 eigener Herr und wenn das, das muss, das muss jedem klar sein, das wenn es dir nicht
542 gut geht, das du nicht ins Wasser gehst. Brauchst auch keine Ausreden suchen. Sagst
543 einfach, aus, geht nicht mehr. Beim technischen Tauchen ist es so, wenn Abbruch ist,
544 ist einfach so ein Handzeichen, dann ist Abbruch, warum auch immer und wenn dir der
545 rechte Nase, der rechte Nasenflügel beißt. Das ist Abbruch und beim technischen
546 Tauchen wird das einfach so (.) so akzeptiert, da wird Abbruch und oben wird dann

547 diskutiert, warum Abbruch, aber es wird nicht unter Wasser diskutiert oder über
548 Wasser, also nach dem Tauchgang. Und wenn vor dem Tauchgang, es gibt eine
549 Tauchorganisation die sagt, wenn du nicht die gleiche Konfiguration hast wie ich, gehe
550 ich mit dir nicht ins Wasser. Ich habe mit den Leuten gesprochen, sehe ich ein. Es gibt
551 eine Konfiguration die sicher ist, die (1) die bewährt ist und wenn du jetzt eine
552 komplett andere Situa- ähh Konfiguration hast und du, du hast irgendein Problem, ich
553 weiß nicht wo ich hin greifen muss. Sicher ich kann es mir davor anschauen aber ich
554 weiß nicht wie das ob der Oktopus, ob der Oktopus jetzt einen ein Meter zehn
555 Schlauch hat oder zwei Meter zehn und du deine Lampe irgendwo dran hängt oder
556 dein Jacket irgendwie falsch aufgeht oder dein Trockki nicht da den Auslass hat sondern
557 wo auch immer den Auslass hat. Was auch immer. Einfach, einfach Sachen die, die
558 nicht abgeklärt sind. Wenn ich sage, ich habe den gleichen Standard überall, dann habe
559 ich den gleichen Standard. Das heißt, ich weiß ganz genau wo deine Regler sind, ich
560 weiß ganz wo deine (.) deine Flaschen sind, ich weiß wo deine Ventile sind, ich weiß wo
561 dein Trockischlauch hängt, ich weiß wo dein Inflator hängt, ich weiß es einfach, weil ich
562 es ganz genau bei mir hab. Das ist ein Sicherheitsfaktor. Das ist sehr, sehr wichtig, finde
563 ich. Aber ich habe Angst. Das ist so. Vor allem mit Schülern. Mit Schülern habe ich, ähh,
564 viele Tauchschulen gehen mit 6 Schülern ins Wasser oder noch mehr, oder wenn du
565 Dive- Divemaster hast dann darfst du noch mehr Schüler mitnehmen. Meine höchste
566 Schülerzahl bei Special Dive ist 3. Wenn es geht mit Divemaster noch zusätzlich, weil da
567 hab ich alle unter Kontrolle und alle haben mich unter Kontrolle quasi, also ähm, wenn
568 es irgend ein Problem gibt bei einem Schüler dann greift er mich und ich hab ihn oder
569 er hat mich. Wenn da 6 Schüler sind, pfff, die alle unter Kontrolle zu haben das geht
570 nicht, das das das ist eine Katastrophe. Und was, ähh, Schwimmbad net noch, aber
571 Freiwasser, pfff, ist für mich Horror teilweise, weil die Schüler können es nicht, man
572 muss es definitiv sagen. Nachher bist in einem Wasser wo es eigentlich wunderschön
573 wäre, aber ähh, der Schüler wirbelt alles auf. Du wirst das eh kennen in Ägypten wie es
574 da rund geht. Ähm und im See ist es noch extremer. Bis da das alles wieder liegt, das
575 dauert eine Ewigkeit. Aber wenn du, ich kann dir ganz genau sagen wo die Schüler
576 getaucht sind, weil da ist eine Furche am Neufeldersee, ähm und das Schlimmste was
577 ist, ist wenn du einen Schüler verlierst und das passiert einfach. Das ist Horror. Das ist

578 für mich, da würd ich am Liebsten eine Decke über den Kopf ziehen und sagen, ich bin
579 nicht da. Das ist für mich Wahnsinn. Das ist Stress pur und das, das ist auch nicht
580 tauchen für mich. Das ist Ausbildung. Tauchen ist komplett was anderes. Tauchen hat
581 mit so einer Situation wie mit Schülern nicht, also anfang, anfänglich nichts zu tun.
582 Tauchen ist dann wenn der Schüler das versteht was ich ihm vermitteln möchte und
583 tauchen, sie müssen Übungen machen und sie müssen Sachen mir beweisen das sie es
584 können ansonsten kriegen sie den Tauchschein nicht. Ob das jetzt bei Maske fluten ist
585 oder ob das bei der Flossenwaage ist, sie müssen das können und wenn sie es nicht
586 können, kriegen sie ihn nicht. Ich war mit einer Schülerin 4 Stunden lang im Pool, hab
587 nur Masken geflutet. Nur Maske, 4 Stunden, ich habe nicht mehr gewusst wie ich,
588 Wahnsinn! Wahnsinn! Und sie hat es nachher gekonnt, aber ja, das ist eine
589 Übungssache ganz einfach und jeder Mensch ist anders und das ist, Gott sei Dank, Gott
590 sei Dank ist jeder Mensch anders, aber das muss halt auf jeden Menschen zu gehen.
591 Das ist auch so, das meine Kinder, die M. und die L., die wollen unbedingt, also die M.
592 möchte, die ist jetzt, die wird jetzt zehn, möchte unbedingt tauchen. Unbedingt! Und
593 sie taucht auch schon. Also sie hat schon im Pool gesagt, Papa gib mir deinen, ich will
594 tauchen. Kriegt sie den Oktapus. Papa, ich möchte dein Jacket. Dann ist sie mit meinem
595 XXL Jacket durch Gegend getaucht. Sie kann es und sie weiß wie es funktioniert, aber
596 ich bin immer noch nicht dafür, dass Kinder tauchen. Ich, das ist medizinisch nicht
597 nachgewiesen, das es sinnvoll ist, Kinder tauchen zu lassen und die Langzeitwirkungen
598 mit Stickstoff weiß man nicht und deshalb bin ich nicht dagegen aber ich versuche es
599 so lange wie möglich raus zu zögern, bei den Kindern, dass sie tauchen. Mal schauen
600 wie lange es mir gelingt, weil die M. ist verrückt was das betrifft, wirklich verrückt.
601 Heuer im Sommer wird es wahrscheinlich eh wieder werden dass sie, dass sie Tauchen
602 lernt. Aber nicht bei mir. Ja, so ist das bei mir.
603 I: Cool. Vielen Dank. Super. Vielen Dank.

Transkription: Interview Alex.

Transkript: Interview Alex – abgebrochener Abstieg, kein Tauchgang

Passagen: Gesamtes Interview

Datum: 28.11.2011

Dauer: 23:20

Transkription: Lucia von Eimen

1 I: Erzähl mir vom Tauchen.

2 A: (6) Hmm (.) Tauchen ist äh für mich eine: sehr besondere Sache, in dem, dass ich jetzt
3 da: vielleicht einen Job hab', wo eine dritte Dimension auch äh eine Rolle spielt, und ist
4 eine der wenigen Sachen, die man machen kann, wo diese dritte Dimension wieder
5 eine Rolle spielt. Das ist vielleicht die erste Sache, das ich jetzt auf Anhieb sagen würde
6 vom Tauchen; die zweite Sache, äh das vielleicht auch sehr interessant ist, dass hmm
7 man ist beim Tauchen in einem (.) Element, wo der Mensch eigentlich nicht wirklich
8 gehört, in dem Sinne, dass ähm man kann es sehr schwer meistern, man kann es, man
9 kann gut sein, aber man kann niemals so gut sein, wie ein Fisch. (.) Dementsprechend
10 sind wir da unten (.) äh (.) meiner Meinung nach nur Gäste, keine: hmm eingeborenen
11 Leute da, und es macht jetzt eigentlich äh, ist was Besonderes und eine Einladung, das
12 wir haben, da: reinzukommen, und das Ganze macht das sehr besonders. Würd ich mal
13 sagen. (2) Dazu noch kommt noch die ganze Dynamik auch, äh (.) mit äh zwei Personen
14 zu tauchen oder mehrere zu tauchen, einen Buddy zu haben, das äh: entspricht dann
15 einer (.) einer Symbiose nicht nur mit den Elementen, sondern auch mit anderen
16 Personen und das macht das äh (.) und den Sinnen natürlich auch, äh, es macht jetzt
17 natürlich das Ganze umso interessanter, würd ich mal sagen. (5) Jetzt kann ich dir auch
18 was anderes sagen, das jetzt eigentlich mit Tauchen (.) also durch das Tauchen passiert
19 auch (.) andere Sache, die sehr interessant ist, nämlich, man kann auch viele
20 Freundschaften schließen, neue Leute kennenlernen auf einer ganz relaxedten Basis,
21 ohne jetzt äh, Vorurteile, wer was tut oder wer wer ist oder so was, und das Ganze
22 macht es natürlich so in diesem Familiengefühl, und eine: unkomplizierte Art mit sich
23 zu gehen, und äh (.) so. (3) Und vielleicht die letzte Sache, (.) das ist jetzt im Moment
24 sagen würde, (.) äh (.) es gibt auch was ganz Besonderes beim, beim, Tauchen, ist es

25 ähm man kriegt auch eine besondere Philosophie, was damit jetzt verbunden ist, wenn
26 man jetzt das versteht, versteht man auch das Tauchen; das Tauchen ist nicht nur so
27 ein unter Wasser Gehen und ein Paar Fische angucken, sondern es geht auch damit
28 jetzt dass äh eine gewisse Ruhe da hinkommt, äh (.) in Verbindung eben auch mit
29 diesem Fakt, dass wir nur (.) Gäste unter Wasser sind, und wir müssen da: äh (.)
30 einfach, um jetzt so lang zu bleiben, also so so so: (.) äh viel sehen zu können, muss
31 man natürlich sich auch jetzt benehmen, wenn man da: äh nicht so hektisch rum geht,
32 hm aber dass man auch einfach so: eine gewisse Ruhe mit seiner Seele und seiner
33 seiner Person auch schließt, in dem Sinne auch eine Symbiose mit sich selbst macht,
34 wenn man jetzt einfach das genießt, was man sieht, in Ruhe. Würd ich mal sagen.
35 Klingt mal ein bisschen doof, grade, aber ich glaub, das ist, was ich denke, wenn ich da
36 tauchen gehe. (4) ja. (6) hmm (7) Gerade fällt mir gar nichts mehr ein. #00:03:20#
37 I: (2) Wie war das, als du angefangen hast zu tauchen?
38 A: Ähm, es war eine Mischung von (.) großer Aufregung, äh, weil, es war etwas, was ich
39 überhaupt nicht kannte, ich hatte sehr viel Respekt davor, es war etwas, dass äh (.)
40 nicht, würde jetzt nicht unbedingt jeder machen, nicht weil ich jetzt besser oder was (.)
41 als jemand anderer, es ist ein Hobby, das nicht, also nicht, jedermann machen würde,
42 einfach nur dieser Respekt, unter Wasser zu gehen, mit einem Geliefertsein, dass die
43 Flasche funktioniert, das ganze System funktioniert, das ist eine Sache, und zweitens,
44 weil ich ähm (.) ich glaube, sehr oft, wenn ich was anfang, das mich sehr interessiert,
45 bin ich sehr (.) äh impulsiv, extrem motiviert gewesen, (.) und äh (.) dadurch ein
46 bisschen hektisch gewesen @.@ aber gut (.) mit Erfahrung, ich bin auch jetzt nicht der
47 erfahrenste Taucher, aber mit Erfahrung lernt man einfach dieses (.) äh (.) äh hohe
48 Motivation sag ich mal so: zu: kanalisieren und dadurch jetzt äh diese Energie in
49 andere Sachen, besseren Fälle, in Planung, in Denken, in (.) äh sagen wir durchdachtes
50 Tauchen, wird einfach so gemacht, aber am Anfang war es auf jeden Fall so. Und ich
51 bin jetzt sehr froh, dass ich also auch die Möglichkeit gehabt hab, sehr gute Lehrer
52 zu haben, die mich einfach (.) gewusst haben, mich da: äh zu: beruhigen, und (.) ohne
53 jetzt einfach diese Motivation runterdrehen zu kö- zu: lassen, einfach nur diese: so ein
54 bisschen, dass ich ruhiger wurde und damit jetzt viel mehr genossen hab ins Wasser zu
55 gehen, und das hab ich auf jeden Fall als Tipp genommen, weil nächste Tauchgänge,

56 dass ich einfach mal viel ruhiger unter Wasser war, und das Ganze viel mehr genossen
57 hab. (2) ja. (4) **ah**, und was auch sehr viel Spaß gemacht hat ist jetzt auch ein ganz ein
58 anderes System kennen zu lernen, jetzt rein technisch gesehen, das ist auch was für
59 mich jetzt interessant, dass ich jetzt äh: ein neues komplettes technisches System
60 kennenlernen konnte, und die ganze Logik dahinter hat mich sehr interessiert. Das ist,
61 was ich gedacht hab am Anfang. (2) mhm (.) die ganze Theorie, die da dahinter steckt,
62 ist äh: sehr interessant. Und ist ne ähnliche Sache wie beim Fliegen. Und hat mich
63 dementsprechend auch natürlich mehr angesprochen. (2) ja.

64 I: | mhm

65 A: | genau. (2)

66 I: Wie ist es unter Wasser?

67 A: (3) Also, das ist vielleicht, was ich vorher angesprochen hab, das ist jetzt eine: (.) erst-
68 mal es gibt eine dritte Dimension, die man jetzt einnehmen muss, und die vierte
69 Dimension, wär damit jetzt äh: (.) äh: hmm in Anspruch genommen, wird jetzt einfach
70 die Luft. Die Luft wär dann die vierte Dimension. Also die Zeit wird damit jetzt
71 definiert; das ist die erste Sache so: von ruhiger Ebene gesagt. Jetzt auf eine mehr
72 emotionale Ebene, das ist auch was ich vorhin meinte, man ist jetzt erstmal ein Gast da
73 unten, aber dieses Gefühl, da unten zu sein, zu schweben und äh: was zu sehen, das
74 man normalerweise über Wasser nur erahnen kann, im Film sehen, es ist eine ganz
75 andere Perspektive, die sehr viel bringt, es ist ein ein Gefühl, das man da kriegt, wenn
76 man unter Wasser ist; äh: und ich finde es im gewissen Maße, man kann auch viel
77 mehr verarbeiten, wie dieses Tauchen. Also: es gibt zum Beispiel keine Fische da
78 unten, die hektisch herum schwimmen. Es gibt keine Anemone, die einfach plötzlich
79 da: hoch geht und runter geht, hoch geht und runter geht, es ist (.) das
80 Unterwasserleben ist sehr ruhig, ein Hai ist auch ein sehr ruhiges Tier, und weiß, wann
81 Energie gebraucht wird; und ansonsten lässt er sich lässig treiben. Also: (3) die Sache
82 ist aber, das kann auch meiner Meinung nach sehr viel helfen, (.) für einen Menschen,
83 einfach zu sehen, dass es eine Unterwasserwelt gibt, oder äh (.) eine andere Welt gibt,
84 die jetzt einfach existiert, einfach nur weil die ruhig ist. Und das kann man jetzt für
85 sich, Probleme vielleicht damit auch, äh: damit äh: behelfen, indem man in einer
86 Situation, äh: wenn man eine (.) persönliche turbulente Lage hat, unter Wasser zu

87 gehen, kann auch natürlich helfen, indem da: dort unten (.) da: kann helfen da eine
88 Ruhe, oder innere Ruhe zu finden, die man normalerweise über Wasser nicht finden
89 würde, also wenn man jetzt in der Stadt ist, also unsere Generation, unser äh: äh: wie
90 sagt man das, unsere Gesellschaft, es wird immer erfordert, mehr, hektischer,
91 effizienter zu arbeiten, also Effizienz ist zwar nicht schlecht, aber es ist jetzt; (.) ja. (.)
92 aber ich glaub, das ist jetzt (.) auf lange Dauer ist es nicht gut, und äh: das ist vielleicht
93 ein kompletter Ausgleich, den man kriegt, wenn man unter Wasser geht, äh: das man
94 jetzt einfach eine: ja so: (.) man kriegt keinen Krach mit, also ist kein (.) also: ist nur
95 Wasserkrach, den man hört, das ist jetzt, man ist einfach gezwungen, langsam zu sein,
96 sonst kann man das nicht genießen, und äh: man sieht auch, äh: alles, was man sieht,
97 ist äh: se:hr (.) sehr ruhig. Und damit ist man jetzt einfach verbunden mit diesem
98 Milieu. Das ist jetzt für mich was, was äh: eine Sache, die mich auch sehr sehr
99 interessiert. Und natürlich auch die Verbindung, was ich auch am Anfang gesagt hab,
100 diese dritte Dimension, ist auch eine Sache, die sehr interessant ist, find ich, also wir
101 sind eine: (.) Zweidimension-Tiere, die jetzt einfach äh: vorne, hinten, links, rechts
102 gehen können, und indem man da hoch und runter gehen kann, das äh: es ist immer
103 noch eine Faszination fürs Gehirn, find ich, das äh: eine Perspektive zu haben, die jetzt
104 ich ändern kann jeder Zeit, auf einer Höhenbasis, und äh: das ist äh: auch ein Gefühl,
105 das auch normalerweise sehr schwer vor kommt, im normalen Leben, wenn man
106 einfach in der Stadt rumläuft, Kaffee trinken geht oder sowas, das ist etwas, was man
107 nicht jeden Tag sehen würde, würd ich mal sagen; (.) ja.

108 I: Mhm

109 A: |ja. genau. (4) ja. (5) ich glaub, das wars.

110 I: (6) Du hast von dieser inneren Ruhe gesprochen;

111 A: Ja. (5) soll ich mehr darüber reden? (2) ja, also: (5) hm (2) ich glaub, jeder Mensch hat
112 einen bestimmten Temperament, aber jeder Mensch hat diese Fähigkeit, diese Ruhe
113 zu finden, auf irgendeinem Weg. Und äh: natürlich kann es passieren, dass eine
114 Person, mehr als eine andere, (2) diese Ruhe nicht findet (.) für: X-Faktor, u:nd äh:
115 persönliche Probleme, finanzielle Probleme, äh: einfach cool sein, dieses
116 Darstellenwollen, dass man jetzt einfach ein hm (.) männlicher ist zum Beispiel, für
117 Jungs, dass sie jetzt einfach nicht ruhig sind, dass sie jetzt einfach so: harte Brocken

118 sind. Und ich glaube, das ist auch jetzt beim Tauchen, kann man einfach sich nicht
 119 leisten, also: Draufgänger beim Tauchen, das ist, obwohl ich sehr unerfahren bin, ich
 120 glaube, das ist jetzt ungesund, und es ist gefährlich. Einfach was beweisen zu wollen,
 121 ähm, wenn irgendwas schief geht unter Wasser, das ist natürlich ein hohes Risiko, und
 122 das muss man jetzt einnehmen, und deswegen, ich denke: (.) ähm, Tauchen ist, macht
 123 mir viel mehr Spaß, wenn man jetzt einfach mit Ruhe jetzt, da hin geht, und dass man
 124 einfach eine Stufe oder zwei Stufen da runter dreht, und man sich jetzt einfach so:
 125 damit befasst, äh: einfach konzentriert auf das Tauchen, und das geht nur mit Ruhe.
 126 Ganz einfach. (3) ja. (2)

127 I: Du hast noch gesagt Symbiose mit sich selbst;

128 A: Ja. Also das ist, was ich meinte, man muss jetzt einfach äh, seine Sinne mit sich selbst
 129 auch verbinden, ähm, (.) das heißt also: (.) man ist, wie man ist, aber man ist jetzt auch,
 130 äh, also das ist, was ich gerade meinte auch, äh, das man jetzt (3) ähm, eine Person ist,
 131 wenn man außer Wasser ist und man ist eine Person, wenn man unter Wasser ist. Das
 132 heißt, man muss mit sich selbst auch kurz schließen und sagen ok, also man muss auch
 133 jetzt mit mir (.) mit sich selbst auch arbeiten, und jetzt dieses Ziel zu erreichen, einen
 134 so guten Tauchgang wie möglich zu haben und ein Erlebnis daraus zu machen. Das
 135 geht nur, wenn man mit sich selbst synchronisiert, äh, dass man jetzt die gleiche
 136 Wellenlänge hat, als der Mittel, wo man ist, und das geht nur, wenn man jetzt selbst
 137 auch sich versteht, und auch selbst, da: selbst ein Gefühl hat, dass sowas möglich ist.
 138 Damit hab ich das gemeint, dass man ne Symbiose mit sich selbst erreicht. Weil man
 139 hat viele Facetten und irgendwie muss man auch diese ganzen Facetten äh, alliiieren;
 140 ne nicht alliiieren, oder äh, muss die gerade stellen, dass sie sich auch miteinander auch
 141 jetzt kuppeln, und dass man jetzt einfach das ganze Sein einfach da mal damit hinaus
 142 konzentriert, irgendein Ziel zu erreichen. So seh ich das. (6)

143 I: | °spannend°

144 A: (11) ja.

145 I: (5) °schön° was du sagst;

146 A: (3) °ja°. ich glaub, ich brauch jetzt ein Bier @.@ Dann sprech ich noch ein bisschen
 147 besser. @.@

148 I: @.@

149 A: (12) man kann auch schöne Fische unter Wasser sehen. (3) Wie einen Eagleray,
 150 whatever that is @.@

151 I: @.@

152 A: (3) Ja, und dann persönlich vielleicht noch dazu, vielleicht kannst du noch was dazu
 153 addieren, äh, ich hab auch eine Faszination für Haie, ich selbst entdeckt, ich find das ist
 154 eins der schönsten, effizientesten Tiere, die es gibt, und äh, ich finde es schade, dass
 155 sie jetzt einfach, (.) einfach so angegriffen werden, für unsere Zwecke; (.) eigentlich
 156 blöde Zwecke, um Suppen zu machen, die einfach überhaupt nichts bringen, Haie sind
 157 jetzt sowieso für uns jetzt nicht was Gesundes, das ganze Quecksilber, das es da drin
 158 gibt, ähm, aber es sind Tiere, die sehr besonders sind, und äh, (.) ich kann dir jetzt an
 159 diesem Punkt, in diesem Moment sagen, warum sie mir so am Herz liegen, aber: ich
 160 finde das, äh, ein sehr besonderes Tier. Gena:u. Und das ist vielleicht was mir auch
 161 meine Verbindung zum Tauchen vielleicht liegt auch darin, dass ich an diesen Tieren
 162 so: interessiert bin, dass ich jetzt da ein Ziel sehe, das mich äh, se:hr äh, (2) wie sagt
 163 man, anzieht. (2)

164 I: In wie fern?

165 A: (2) Also ich finde, das sind sehr mysteriöse Tiere sind, sind gefährliche Tiere, und äh:
 166 dieses (2) vielleicht auch, könnte ich das erklären mit dem Fakt, dass es äh ein=ein; (.)
 167 also erstmal ist es nicht einfach, eins zu finden, (.) vor allem, die besondere Art, die
 168 mich interessiert, also den Makko und den großen Weißen Hai, also das sind Arten, die
 169 relativ schwer zu finden sind, das ist vielleicht die erste Sache, die mich, äh, se:hr
 170 anspricht. Das es nicht einfach zu finden ist. Und zweitens, durch die Gefahr, die sie
 171 darstellen, den Charakter, den sie haben, scheu zu sein in der Regel, macht es umso
 172 interessanter, weil es ist schwer zu erreichen, ist vielleicht ((hustet)), vielleicht ist
 173 etwas, was mich bisschen motiviert, ist, dass ich äh (.) wenn ein Ziel einfach zu
 174 erreichen ist, dass (.) ist es natürlich nicht so interessant, als wenns ein Ziel ist, dass
 175 jetzt viele Vorbereitungen braucht, äh (.) und so weiter, also das ist jetzt äh: es ist zum
 176 Beispiel auch, wenn man jetzt jemand kennen lernt, ob es, egal wer, und man jetzt da
 177 eine Freundschaft erschließen will, wenn es jetzt ein ganz normaler Mensch ist, der
 178 einfach zehntausend Freunde hat, dann ist man sofort Freund, aber man weiß, diese
 179 Freundschaft ist relativ schwer zu halten, oder es wird jetzt nicht so viel bedeuten.

180 Dafür, wenn man jemanden kennen lernt, der jetzt nicht so viele Freundschaften hat,
 181 und dafür, äh, man muss sich irgendwie beweisen, äh, um jetzt diese Freundschaft zu
 182 haben, diese Schwierigkeit ist natürlich sehr interessant, würd ich mal sagen. Und,
 183 also, natürlich, man kann keine Freundschaft mit dem Hai wieder schließen, das ist
 184 schon mal klar, aber äh, es zu erreichen, nah na den Hai zu gehen, das äh, den Hai zu
 185 verstehen, und so weiter, ist was Besonderes. Deswegen mag ich auch Katzen. Katzen
 186 sehe ich auch so: Freundschaften schließen mit der Katze (.) aber wenn eine
 187 Freundschaft mit der Katze entsteht, die besteht für eine lange Zeit. Genau. (2) ja. (2)
 188 I: Was ist das an Haien?
 189 A: Ich weiß es nicht, die faszinieren mich einfach, durch diese Art, die sie haben, äh:
 190 vielleicht ist es (.) ich weiß es nicht, dieses=dieses Bild, das gegeben wird, dass sie böse
 191 sind, dass sie, dass sie, nu:r Leuten jetzt was (.) Schlechtes tun; vielleicht etwas, was
 192 mich interessiert, vielleicht zu beweisen, dass es nicht immer eine Falle ist, dass es
 193 einfach ein normales Tier, das jetzt einfach sein Leben lebt, und äh, es gehört dazu
 194 jetzt, zu essen und gegessen zu werden, und vielleicht ist es jetzt eine Sache, die mich
 195 so interessiert, dass diese Einstellung, dass so ein Hai etwas Gefährliches ist, und das
 196 jetzt zu: äh (2) zu schaffen, ähm (2) dieses, wie soll ich sagen, dieses (2) diese Gefahr,
 197 die sie darstellen, dieses=dieses Bild, dieses böse Bild, sagen wir, irgendwie zu
 198 schaffen, zu: äh: anzuhalten, das zu kontrollieren, nicht kontrollieren, aber (4) jetzt
 199 fehlt mir halt ein Wort, aber (2) vielleicht können wir diesen Spruch, vielleicht das
 200 besser erklären, was ich dir gesagt hab, vor ein Paar Tagen, oder eigentlich gestern hab
 201 ich dir das gesagt, dieser blöder Spruch, dass ich mir irgendwie da vorgestellt habe (.)
 202 auf englisch; ist (.) äh: that its exhilarating to turn something bad and evil into
 203 something good. (.) und dieses Bild vom Hai ist natürlich negativ, es ist ein gefährliches
 204 Tier, und es ist etwas, das nicht jeder machen würde, vielleicht, das ist, was mich
 205 motiviert vielleicht, irgendwas außergewöhnliches zu probieren; und äh, einer
 206 Freundschaft, in Klammern ((macht die Geste für Anführungszeichen)), zu schließen
 207 mit einem Tier, das es normalerweise nicht machen würde. Und dementsprechend
 208 was Besonderes damit erreichen. (2) Und ich glaube, mit Haien natürlich, keine
 209 Ahnung, so einen Hai werd ich wahrscheinlich nur ein Mal sehen in meinem Leben und
 210 dann nie mehr, aber es wird wahrscheinlich in dem Moment was Besonderes sein, was

211 zu sehen, das äh: (.) also das Gefühl zu haben, dass ich jetzt neben so einem Tier
212 gewesen bin, dass es normalerweise sowas nicht gegeben hätt, dass du sowas nicht
213 wirklich sehen würdest, dass du sowas nie wirklich frei sehen würdest, sag ich mal so.
214 Ja. Das ist vielleicht, was mich so am meisten; (.) ja. Und ich find das sind einfach so
215 Tiere, die einfach so: (.) wunderschön sind. Was ganz besondere Tiere sind. Die Jahre
216 Evolution. Das einzige, was passiert in den Millionen von Jahren von dem Megalodon
217 bis heute dem Großen Weißen, ist einfach nur, dass es kleiner geworden ist. (2) Und
218 ich bin jetzt auch sehr sehr früh in meiner Kindheit in Verbindung damit gekommen,
219 mein Vater war ein großer Sammler, und hat sehr viele Fossilien gesammelt. Und wir
220 haben zu Hause so einen Megalodon-Zahn gehabt, das hat mich schon damals sehr
221 fasziniert; zu sehen, wie diese Haie sind. Ich hatte auch seit ich ganz klein war ein Buch
222 über Haie, also (2) ja; (2) und sagen wir, dass ist, seit ich klein bin, ist etwas, das mich
223 auch immer begleitet hat. Ich wollte auch, seit ich klein bin, Pilot werden. Und
224 vielleicht ist das auch ne andere Sache, die mich begleitet auch bis heute. (2) genau. (3)
225 ja. (10) Aber gute Fragen, gute Fragen, schwer zu beantworten.

226 I: @. @

227 A: (18) Also es stellt eine große Herausforderung für mich dar, und ich mag
228 Herausforderungen. Ich mag nichts, das zu einfach ist. (2) Das ist auch etwas, was ich
229 gesagt hab gestern, was J.F.K. auch gesagt hat, ein Motto, das ich sehr nachvollziehen
230 kann, äh: man soll nicht machen, was einfach ist, sondern, was schwer ist. Und ich
231 glaube, das ist etwas, das sehr viel mehr bringt, als den einfachen Weg zu gehen. Es ist
232 natürlich auch, richtig, sich zu entscheiden, den einfachen Weg zu gehen, aber den
233 schwierigen Weg zu gehen und daraus was zu machen, ich glaube, das ist für mich eine
234 der wichtigsten Sachen, die es gibt. (2) Und die Herausforderung ist da, das nehm ich
235 gerne an. (.) genau.

236 I: (22) °mhm° (.) °danke°

Transkription: Interview Stefanie

Transkript: Interview Stefanie - Rescue Diver, Ohne Tauchgang

Passagen: Gesamtes Interview

Datum: 2. 2. 2012

Dauer: 27:49

Transkription: Lucia von Eimen

1 I: Dann erzähl mir einfach übers Tauchen.

2 A: (3) Was soll ich dir erzählen?

3 I: Was dir so durch den Kopf geht, wenn du an Tauchen denkst, kannst dich ruhig so ein

4 bisschen in die Situation versetzen, und einfach (.) was dir so einfällt.

5 A: Ich=ich bin beim Tauchen extre:m (.) entspannt.

6 I: | Mhm

7 A: | Also wenn ich äh (2) tauchen geh,

8 dann=dann macht ma das Herrichten nix, ich bin gern die Letzte (.) im Wasser, und

9 dann (.) möchte ich auch mit niemandem reden. also ich find diese Full-Face-Masken

10 furchtbar @1@ weil äh ich (.) brauch das unter Wasser nicht. Das ist jetzt einfach (1)

11 also es stört mich nicht mal so wechselnde Partner oder was, ja?

12 I: °ok°

13 A: Weil wie der, wie der M. und ich ähm, in=in Ägypten waren, und der M. am Schiff, hab

14 mich da einfach eingeschrieben und ähm, also ich geh wirklich mit jedem tauchen. (.)

15 Und ich bin oft einmal so entspannt, dass ich beim (.) beim zurück- beim=beim

16 Sicherheitsstopp auch @einschlafe@.

17 I: @.@

18 A: @Also@ ich häng da immer blöd durch die Gegend,

19 aber, na es entspannt mich unheimlich, es macht mir unheimlich Spaß, ich bin dann

20 unentspannt, wenn, wenn ich äh (2) sehe, dass Leute (.) Probleme haben. (1) Also

21 dann, dann, bin ich ein bisschen unentspannt. Also wir haben Schüller in Kroatien ein

22 Mal mitgehabt, da hat sie den OWD gemacht, er hat inzwischen den AOWD gemacht,

23 und die sind dann als Gruppe getaucht, der M. war mit jemand anderem tiefer, weil

24 der hat den Deep gemacht, und da hast richtig gesehen, also der hat, die war so

25 gestresst, ja, und er immer und immer weiter, und und gehts eh und und hundertmal
 26 gedeutet und ähm (.) ich war mit=m Tauchlehrer am Weg, und dann hab ich ihm mal
 27 gedeutet, wir wechseln jetzt die Buddies, und ich bin dann mit ihr dann wieder zurück,
 28 damit der andere dann hat mit dem Philipp dann tauchen können und dann haben wir
 29 uns getrennt, und dann sind wir wieder zurück, aber das wa:r (2) also dann bin dann
 30 eher schon der Kümmerer. (3) ja.

31 I: (2) ok (4) Ich würd dich bitten, dass du so: ein bisschen mehr ausführst, (.) das Tauchen
 32 an sich. (2) Also wie ist das für dich? Ganz einfach.

33 A: (2) Entspannend. (1) Es ist einfach nu:r (1) äh unheimlich entspannend. Also es ist für
 34 mich irgendwie so: ein=ein=ein Abschalten, Das ist der, der Ausgleich eigentlich für
 35 mich. Also das, das ganze: Herrichten, oder so: (.) das einem nichts, also wenn man
 36 jetzt nimmt, wie lang du eigentlich herrichstest, damit du dann nachher
 37 Dreiviertelstunde im Wasser bist, das ist alles so: pfff. Und auch das Wegräumen, es ist
 38 einfach nu:r ein Aushänger. (.) Ein Abschalten, ein Aushängen, ein, eine völlige (.) Ruhe.
 39 Also ich werd extre:m ruhig für mich selber. Wenn ich tauchen gehe. Es ist irgendwie
 40 so: na: einfach ruhig. Es ist für mich (3) der Ausgleich.

41 I: (2) Zu was?

42 A: Zum Stress von=von=von Zuhause. Also zu diesem hektischen mit Aufgabe und da
 43 Stress, und dort, und=und=und Beruf und also es ist für mich einfach (2) der Ausgleich.
 44 (1) Und auch das, das Rundherum, dieses, (.) äh, dann hast das ganze Equipment
 45 manchmal mit, ja, und dann sind wir am See und dann gehen wir nicht einmal tauchen
 46 @2@ es ist einfach nur, wir gehen tauchen, dann werde ich schon ruhiger, und dann
 47 ähm, (1) tauchen an und für sich, (1) die, das, das (1) das ist (2) ich könnte glaub ich
 48 eine Stunde nur im Wasser hängen, einfach nur dieses Schweben, dieses Loslassen,
 49 dieses (.) ähm (2) ja. (1) also wie gesagt, im, im, wie wir in Ägypten waren jetzt im
 50 Sommer, war ich teilweise ein bisschen gestresst, das war, weil die, die Strömung, und
 51 das der M. mit der Kamera eine Muräne am Kopf gehaut hat, weil er gemeint hat, er
 52 hätte ganz gern, dass die raus schwimmt @1@

53 I: @. @

54 A: | Nimmt sich von mir die Kamera, und ich
 55 denke, aha, ok, er fotografiert sie, nimmts vom Band weg, weil ich hab sie an so einem

56 Dings, macht das Band auf, lässt es fallen und voll auf die Muräne, damit sie sich
 57 bewegt. (2) Also das ist das Dings, (2) und und der Anfang, also ich war ja mit dem M.
 58 sehr lange nicht tauchen, und im Frühjahr haben wir wieder angefangen miteinander
 59 zu tauchen, aber der hat mich auch gestresst. Also dieses, das=das das hat ihm dann
 60 auch irgendwer gesagt, dieses permanente Fragen, wie es mir geht. Ja? Also alle fünf
 61 Minuten hast so die Frage gehabt ((macht das OK-Zeichen)), das hat mich wucki
 62 gemacht. Dieses, äh, das reicht beim Abtauchen, du siehst dich eh, du bist eh immer
 63 bei einander und das reicht hin und wieder einmal. (3)

64 I: Mhm (2) Wie ist es so: unter Wasser?

65 A: Losgelöst. (2) Es ist (.) ich muss (.) also ich kann mich unheimlich, ich=ich für mich,
 66 glaube, kann mich unglaublich gut anpassen. Also dadurch, dass ich jetzt nicht nur
 67 mit=m M. tauche, oder nicht nur einen Partner hab, sondern wirklich jetzt in Ägypten
 68 glaub ich, in den zwei Jahren, ich hab nicht viele Tauchgänge gemacht, aber ich hab
 69 wechselnde Partner gehabt. Ja? Also ich muss auch nicht unbedingt eine Gruppe
 70 führen, (1) wenns ist, dann=dann führ ichs halt, weil ich vielleicht die mit den meisten
 71 Tauchgängen bin, aber an und für sich, auch wenn ich hinterher schwimme, ist es für
 72 mich einfach (.) so: ich muss jetzt auch nicht mit Muss jetzt Fischerl schauen. Ja? Aber
 73 einfach nur im Wasser sein. Nur das Gefühl haben, ich bin jetzt unter Wasser, ich muss
 74 auch nicht weit tauchen, ich muss nur unten sein. (3) Es ist dieses äh: ich muss auch
 75 nichts sehen, wenn jetzt einer 'ne Schnecke sieht und ich stehe davor, ich mein mhm
 76 und wo ist die Schnecke? @1@ Also ich bin, kann mich erinnern, vor zwei Jahren war
 77 ich tauchen, und der Guide der zeigt und zeigt und dann hat er schon scheinbar
 78 mitgekriegt, dass ich eine blinde Henne bin unter Wasser, nimmt dann den
 79 Fotoapparat und hat mir dann nachher gezeigt, was ich alles versäumt hab. Also einen
 80 Steinfisch hab ich nicht gesehen, Krokodilfisch hab ich nicht gesehen, @Kugelfische@

81 I: @.@

82 A: Also das hat er mir dann alles nachher gezeigt, was ich alles nicht gesehen hab, weil ich
 83 so fasziniert bin von dem, was da, das ist für mich irgendwie so: wie wenn du sagst, du
 84 setzt dich in a: auf die Straße im Sommer in ein Straßencafé und beobachtest die
 85 Leute. So ist tauchen für mich. Unter Wasser einfach nur beobachten, was die Leute
 86 machen. (.) Ohne reden. (.) ich finde das total Klasse.

87 I: Mhm

88 A: Also das ist für mich, für mich ist Tauchen einfach. ja. Ein Ausgleich.

89 I: (2) Und da ist ja, unter Wasser ist ja so dieses, wie hast du gesagt,

90 A: Schwerelosigkeit.

91 I: | Mhm

92 A: | Also diese Schwerelosigkeit ist einfach abgehen und hängen.

93 Unten hängen, also ich kann mich erinnern, am Anfang wie wir getaucht sind, da war

94 der M. noch nicht Divemaster. Da waren wir in Kroatien, ja? Also ich habe

95 Purzelbäume geschlagen, und dann bin ich wieder mit dem Kopf nach unten gehangen,

96 also wir haben da so ein Tauchgebiet gehabt, das=das hat bestanden aus lauter so (.)

97 so Felsen, aber die waren irgendwie so rund, also konntest unten durchtauchen und

98 oben drüber, ja? also ich bin da herum ge- wie wenn=s sagst du gibst ein Kind in ein, in

99 ein, in ein, in so=so=so äh Bogiepark oder so, so bin ich herumgetollt in dem Dings, also

100 für mich ist einfach die Schwerelosigkeit unter Wasser, das ist (3) ein Wahnsinn. (2)

101 Also ich bin jetzt nicht eine die bei jeden Wetter tauchen muss, und=und ich muss,

102 aber Tauchen ist was, was ich nicht aufgeben möchte.

103 I: (2) Mhm

104 A: | Also das ist für mich was, was dazu gehört, und was ich machen möchte und

105 wo ich das Gefühl habe, das muss ich machen, muss ich für mich machen.

106 I: (2) Mhm (3) Wie ist das so: (.) als Mensch unter Wasser zu sein?

107 A: (4) Manchmal ist es (1) ähm, beklemmend. Beklemmend in dem Sinn, also ich mag ja

108 nicht unbedingt @Muränen@, ja? und ich, ich flipp ja völlig aus, wenn da eine daher

109 schwimmt, und da krieg ich die volle Krise, weil ich mir denke, ich bin jetzt wo, wo ich

110 eigentlich äh zwar sein möchte, aber manchmal stör ich da glaub ich auch die anderen.

111 Also dieses äh: ich=ich=ich komm irgendwie in ein Gebiet rein, wo ich (.) nicht wirklich

112 daheim bin. Ja? Aber es ist einfach (1) ja. (2) Das Gefühl, ich gehör da irgendwie hin. (3)

113 I: Mhm (2) Du hast gesagt (.) Einerseits hast du ja gesagt, du hast angefangen mit es ist

114 beklemmend.

115 A: Ähm, in dem Sinn, weil, weil mich das äh, wie soll ich das sagen, äh beklemmend jetzt

116 äh (2) Muränen mag ich nicht. Also das=das ist was, wo ich dann Schiss habe, und

117 wenn die dann wirklich, das=das das ist das, was mich beklemmt. Aber selber ins

118 Wasser zu gehen nicht. (2) Also das ist nur einfach so dieses, wenn ich eine sehe, wo
 119 vielleicht welche sind, das macht mich dann, macht mich etwas unentspannt. ja? oder,
 120 oder wenn starke Strömungen sind, also wir waren mal auf einem Tauchgang, da hast
 121 du die, das Teil, was normalerweise auf fünfundhalb Meter hängt, war dann auf zwei
 122 Meter.

123 I: | Mhm

124 A: | Also hm, ja. Also das, das ist dann was, was mich irgendwo beklemmt, ja weil,
 125 weil ich dann nicht weiß, hab ich jetzt genug Luft, dass ich da wieder rauskomm, aber
 126 äh das stört mich dann, das, das hält mich nicht davon ab, ins Wasser zu gehen. (1)
 127 Also ich geh trotzdem, aber ich sag, ähm, grad die Muränen in Ägypten machen mich
 128 ein bisschen wucki.

129 I: In wie fern? Die Muränen.

130 A: Ich hab Angst davor. Ich habe Angst vor Muränen. Also ich wär einmal in so eine ((zeigt
 131 mit den Händen die Größe an)) weiße Muräne fast getaucht.

132 I: (1) Mhm

133 A: | Also das wa:r, wir waren auf der Thistlegorm, und das heißt wir waren
 134 Nordtour, das wa:r im zweiten Jahr, da wa:r, das war überhaupt eine eigenartige, also
 135 wir waren auf der Nordtour eben, und ähm (2) im Wrack selber, dieses, da sind wir da
 136 auch durchgeschoben worden, also ich bin auch mit jemand anderen getaucht, und äh
 137 da hast von hinten Leute gehabt, von vorne, ich bin weder rein noch raus, nach oben
 138 konnte ich nicht, weil oben ja, weil wir ja in einer Ladedings waren, also da hab ich
 139 auch die Panik gehabt, also wenn ich nicht so kann, wie ich will, und, und oben anstoß
 140 und unten anstoß, und von hinten schieben sie mich schon, von vorn komm ich nicht
 141 weiter, das hat aber eigenartiger weise, also der M. hat das mitgekriegt, dass ich
 142 Probleme habe, und hat mich dann eigentlich rausgeholt.

143 I: | Mhm

144 A: | Und dann sind wir, weil das war,
 145 das war am Anfang, das war vielleicht mein fünfundzwanzigster Tauchgang oder so,
 146 und dann haben wir immer gesagt, also wenn wir auf Wracks gehen, dann gehen wir
 147 nicht mit dem Guide mit, sondern wir tauchen zuerst außenrum, bis die wieder
 148 draußen sind und dann gehen wir erst rein. Und einen der Nachttauchgänge, also der

180 A: Ja. Ja. Das ist irgendwo, wo ich einfach, äh, ich gehe rein und fühl mich daheim. Und
181 zwar äh, ist mir dann auch wurscht, wo ich bin. Also ich muss einfach nur im Wasser
182 sein. Also wenns nichts zum Sehen gibt, gibts nichts zum Sehen, wenns viel zu sehen
183 gibt, gibts viel zu sehen, ist es kalt, ist es kalt, also es ist jetzt nicht irgendwie so, dass
184 ich enttäuscht, ich bin noch nie enttäuscht aus dem Wasser gekommen. Ich hab mich
185 vielleicht manchmal geärgert über, über meinen Buddy, oder, oder sonst, aber von der
186 Umgebung her, oder vom Tauchgang selber her, war ich noch nie, bin noch nie
187 enttäuscht rausgegangen.

188 I: | Mhm

189 A: (2) Also das ist irgendwie so: (2) das brauch ich einfach.

190 I: (2) Mhm (2) Wie waren so die Tauchanfänge für dich?

191 A: (2) Wild. Ich glaub, ich hab, ich hab ähm, einen guten Tauchlehrer gehabt. (2) Also ich
192 hab, ich hab, ähm beim L. den OWD gemacht, und ich glaub ich hatte gute
193 Tauchlehrer. Wir haben (2) hm, wenn ich mir das so angeschaut hab, M. war da schon
194 beim Seastar, und dann sind wir mal mit Seastar mitgefahren, und dann habe ich mir
195 angeschaut, was die dort machen, und ich habe mit zwölf Tauchgängen einer OWD-
196 Schülerin erklären können, wie man Jacket an die Flasche macht. Und ich glaub, das
197 ähm, also ich war sehr zufrieden eigentlich. Ja? Und ich glaub durch dieses (.) ähm (.)
198 wie soll ich sagen, Gewissenhafte, wie tue ich jetzt was dran hängen, wo kommt der
199 Regler hin, was tue ich (.) dann kannst dir natürlich passieren, beim letzten Mal habe
200 ich vergessen, die Flasche aufzudrehen und steh auf=m Schiff und schrei ja, meine
201 Flasche ist noch zu @.@

202 I: @.@

203 A: | Ja, der M. war da schon im Wasser, und das hat denen dann gar
204 nicht gefallen. @2@

205 I: @1@

206 A: Ja. Aber es war einfach, also: es hat nie irgendwo, dass ich sage, äh,
207 ich habe mich überwinden müssen, ins Wasser zu gehen. Also das wa:r weder beim,
208 beim, bei den Pooleinheiten, noch im Freiwasser, noch beim, beim AOWD, also es hat
209 nie, irgendwie, dass ich sage, pfff, ich kann das nicht, und Maske ausblasen und das
210 geht gar nicht, und da brauch ich noch extra, das war nie. Also das habe ich nie

211 gehabt.(2) Also von dem her, kann mich noch erinnern, wie, wie wir waren das erste
 212 Mal in Dings, waren wir in Piran (2) und=und das Schlimmste in Piran wa:r, das ich
 213 keinen Tauchanzug hatte, der mir gepasst hat, jetzt haben wir halt irgendsoeinen Long-
 214 John genommen, und das erste, was war, ich hatte da die Fingerkuppen waren alle
 215 blutig. Vom, vom Raufziehen und, und vom Neopren, vom Abrutschen, der M. hat auch
 216 so ausgeschaut, also das wa:r, war schlimm, aber auch dort, dieses, wir gehen ins
 217 Wasser und der Freund von uns hat ewig viele Tauchgänge gehabt, ja? (1) und dann
 218 sagt er weißt du was, wir probierens ein wenig tiefer, weil dann, da hab ich OWD noch
 219 gehabt, und dann sagt er dann schau ich und dann sag ich dir, ob dir der AOWD taugt,
 220 oder nicht. Ja, wir tauchen, tauchen, tauchen, dann sagt er na ja und, du das war
 221 irgendwie so, nie irgendwie (1) wo ich bedenken hatte, da kann ich nicht ran. Also das
 222 war irgendwie so, wie es halt (.) natürlich. So wie wenn du gehen lernst, war für mich
 223 tauchen. Ohne irgendwelche Hemmungen, ohne mich überwinden zu müssen, wie,
 224 wie manche halt so sind, wo die Mädels dann für, für die: (1) angetrauten dann
 225 anfangen zu tauchen, ohne dass es ihnen eigentlich wirklich Spaß macht, also tauchen
 226 ist für mich ja was, was ich machen würd, wenn, wenn der M. jetzt nicht tauchen würd.
 227 I: °Ok°
 228 A: Also das ist für mich keine: wie soll ich sagen, also das ist für mich jetzt nicht so schau,
 229 ich möchte jetzt was beweisen, sondern äh, schau, ich mach das auch. Aber ich machs
 230 für mich. Ich machs nicht für dich.
 231 I: |Mhm
 232 A: |Also ich glaub, das ist der Unterschied von mir, mir
 233 das Tauchen einfach so, so gut gefällt, weil ich es nämlich für mich mache, ich machs
 234 nicht für den M., auch wenn ich nachher angefangen habe. (2) Ich mein, er hats mir
 235 natürlich geschenkt, aber @2@
 236 I: @Mhm@ (2) ok (1) Kannst du dich vielleicht an so einen
 237 Tauchgang erinnern, so was, ganz (.) was dir in Erinnerung geblieben ist?
 238 A: (3) Gut, nicht gut?
 239 I: (1) Was dir so einfällt.
 240 A: (1) Da fallen mir viele ein. (2) Also mir hat ähm, wir waren letztes Jahr in Ägypten, (2)
 241 und da sind wie mit einem Delphin getaucht, mit dem S. Also der war ja: der hat

242 geschlafen, der M. war zu spät fertig, und ich bin mit dem C. rein und, und mit der W.,
243 und, dann dann sind wir so mit dem Delphin halt (.) getaucht. Und dann haben wir (1)
244 das wa:r vierzig Minuten oder was, wir sind da gewesen und der ist immer
245 aufgetaucht, runter gekommen, aufgetaucht, und da haben wir eben einen anderen
246 Tauchgang gehabt, da sind wir dann runter, das war witzig, das war so ein Erg und da
247 ist das Boot gestanden ((deutet mit den Händen)). Da musstest du durch die Strömung,
248 ja? und dann waren da hinten wa:hnsinnig viele Fische und da hast dich quasi in die
249 Strömung wie in einen Lift reingehängt und bist dann wieder dort und dann bist wieder
250 gegen die Strö:mung, dann hast wieder die vielen FischerIn gehabt, und dann warst du
251 wieder im Lift @2@

252 I: @.@ Wie war das?

253 A: Ja witzig, also man hat gewusst, jetzt streng ich mich an, da vorn fang ich mir den Lift
254 ein, und dann lass ich mich wieder treiben. Ja? Das war so=so=so Dings, in, in, in eben
255 auf dieser Nordtour, mir haben die Fische viel besser gefallen, ja? Wenn du jetzt Wrack
256 gehabt hast, wo das wirklich zerlegt war, aber die Korallen so schön waren. Also diese,
257 diese, wenn du mit den Fischen so schwimmst, dann, dann tue ich auch nicht so
258 atmen, also ich lass manchmal die eine oder andere Atmung lass ich dann aus, einfach
259 ohne zu blubbern und dann lass ich mich mit den Fischen treiben. Das ist total witzig
260 und und wenn du dann so Dings, ich habe auch mal einen Napoleon gestreichelt. Also
261 da, da war der Guide und hat ein Ei gehabt, das war so: das war der Long John (1) na,
262 der Jack wars, der Jack. Ja? Aber so ein Teil, der M. war, weiß gar nicht, ob der M., war
263 glaub ich gar nicht mit; war glaub ich nicht mit, und (1) der spiegelt so hinter mir und
264 auf einmal kommt dieses Riesenvieh da @ich bin so gestanden@, und der hat mir nur
265 gedeutet, ich soll ihn doch streicheln, aber der war tota:l dings, der hat sich dann auch
266 angreifen lassen, da ist er stehen geblieben, also der war, war total witzig. Und auf den
267 Touren auch, auf den, auf den Schiffstouren, die wir gemacht haben, wars dann eher
268 so, also ich hab wirklich hardcore die, ich habe die alle gemacht, alle Tauchgänge
269 gemacht. Der M. hat die Nachttauchgänge ausgelassen, interessiert ihn nicht so: und
270 dann den einen oder anderen hat er dann auch nicht gemacht, und ich hab sie wirklich
271 alle gemacht. Also für mich ist das aber, da konnte ich dann. Also die Kinder dann nicht
272 im Genack @.@

273 I: @.@ ja.

274 A: | Es fallen mir ja noch viele Tauchgänge ein, wo (2) oder
 275 wir waren vor drei Jahren in Ägypten, da haben wir dann, der vorletzte Tauchgang, (2)
 276 ja, bist du fertig, da hätte ich ihn am liebsten erschossen, diesen Guide, der hat
 277 nämlich so ein Teil gehabt, wo du auf der Flasche bimmelst, ja? und da ist dann immer
 278 gegangen tsch-tsch-tsch, oida, bitte, geh mir nicht am Sack, ja? und schau so in die
 279 Richtung und auf einmal kommt dann der Manta. (1) Der war so schön. @.@ na o:ke:y
 280 @2@ Äh, was ich nicht hab, ist ein Orientierungssinn.

281 I: | Mhm

282 A: | Also wenn du mich jetzt auf der
 283 Boot, auf der Messe auslässt, finde ich da alles, aber mit Kompass tauchen kann ich
 284 überhaupt nicht. Also ähm, ich schaff schon, die Salatkoralle, und hin und wieder
 285 schaff ichs dann auch richtig rüber zu kommen, aber am liebsten tauche ich rechte
 286 Schulter vor, linke Schulter zurück @.@ Irgendwann kommt dann das Boot. @.@

287 I: Wie ist das Gefühl, ohne Orientierung?

288 A: Ja: (4) äh ist halt so. Ich mein man muss aber dazu sagen, da, da kann ich mich an
 289 Anfänge erinnern, also: manche Tauchprofile waren dann bei uns einfach @so@
 290 ((führt die Hand in Zick-zack)) weil wir dann das Schiff gesucht haben, und ähm ja, das
 291 ist halt, es macht mich jetzt nicht irgendwie unrund oder so, also dieses Open Water,
 292 der Film, der @.@ aber es ist einfach irgendwann einmal, ich weiß, wenn ich zwanzig
 293 Minuten in die Richtung schwimme, dann sollte ich in zwanzig Minuten auch wieder
 294 zurück sein; Das letzte Mal bin ich sogar am Weissensee, aber Punkt genau zum Fluss
 295 gekommen. Also das wird immer besser.

296 I: | Mhm

297 A: | Aber ähm, ist halt so. Also ich tauch jetzt, was ich jetzt
 298 nicht mag, ich, ich tauch jetzt nicht ins Freiwasser rauf und wieder zurück, und wenn
 299 dann, dann, dann schon genau mit Kompass, aber halt vorzugsweise auf einer
 300 Riffkante.

301 I: Mhm. Und wie ist das, wenn du jetzt ins Blauwasser tauchst?

302 A: Ich schwimm nicht einmal ins Blauwasser. (1) Also ich brauch, ähm, ich brauch
 303 irgendwo was, wo es äh, aufhört. Also wenn ich jetzt einfach nur so, also wenn du jetzt

304 sagst, da ist jetzt das Meer und ich muss jetzt rauschwimmen, danke nein. @.@ Mach
305 ich nicht.

306 I: Wieso nicht?

307 A: Ähm, weil ich nicht weiß, wie ich wieder zurück komme. weil ich nicht weiß, ähm, das
308 macht mich einfach unrund, nicht zu wissen, wo ich hin gehe. Aber das hat ähm,
309 vielleicht etwas mit mir persönlich zu tun, mit mein, ich muss wissen, was ich tue, ich
310 muss wissen, wo ich hin komme. Ich, ich tue mir unheimlich schwer mich, wobei, ne,
311 das würd ich jetzt beim Tauchen auch gar nicht so sagen. Also wenn ich jetzt so
312 irgendwo bin, ich muss alles im Vorhinein wissen, das macht M. wucki, aber beim
313 Tauchen ist es auch schon so, dass, dass ich, beim Tauchen witziger weise kann ich
314 mich dann, lass ich auch andere mal führen, ja dann muss nicht immer in der
315 Führerrolle sein, aber ins blaue zu schwimmen, das kann ich nicht. Selbst wenn du
316 sagst, du gehst mit mir mit, irgendwo ist dann für mich stop, und dann muss ich
317 zurück. Also ich brauch, äh, doch auch ein bisschen die Sicherheit. Wobei so Drop-Offs,
318 ja? wo du jetzt runter schaust, wo du auch nichts siehst, ist mir auch wurscht. Ja? Also
319 mir macht die Tiefe nichts, mir macht die Sicht was, wenn ich nichts sehe.

320 I: (2) Mhm

321 A: Also dieses, äh, wir tauchen da jetzt dings, also ich grundl da gern am Boden
322 rundherum, da schaff ich dann auch schon meine vierzig Meter, da habe ich auch kein
323 Problem damit, aber so, äh, auf zwanzig Meter ohne Untergrund und so ins Blaue, das
324 kann ich nicht. (3) Das geht nicht. @.@

325 I: @ok@ (4) gut. (1) Vielen Dank.

Transkription: Interview Tanja

Transkript: Interview Tanja - Schnuppertauchen, nach dem Tauchgang

Passagen: Gesamtes Interview

Datum: 04.12.2011

Dauer: 15:10

Transkription: Lucia von Eimen

- 1 I: Dann erzähl...
- 2 T: Also: ich hatte ja Angst vor Fischen, ganz schlimme, deswegen bin ich nicht tauchen
3 gegangen, aber jetzt hab ich mich überreden lassen, und bin dann runter, hatte
4 anfangs also beim reinspringen war gar kein Problem, (.) a:ber dann mit dem Atmen,
5 also: bisschen (.) zu schnell geatmet, alles so was, aber es war ja nur alles über Wasser.
6 Aber ich hab mir dann so mir ganz langsames Lied mir vorgetrillert, und dann ging's
7 mit'm Atmen, @.@ und ja (.) und immer schön beim Guide an der @Hand@ und dann
8 schön runter und ja. (.) es wa:r ja (.) wie so ein Gebirge unter Wasser sag ich mal so:,
9 hm die Fische waren plötzlich gar nicht mehr so schlimm @2@, die ja die knabbern ja
10 nicht an einem rum oder sonstwas hm (.) ja (.) also es war sehr faszinierend wie ruhig
11 es auch da unten ist, das ist toll. Ja. Hat mir gut gefallen, bisschen Probleme mit'm
12 Druckausgleich gehabt, a:ber äh dann paar mal ausgeglichen und schon gings wieder
13 gu:t. Ja. Ich mach das nachher dann nochmal. @.@ (2)
- 14 I: OK, wie war's so unter Wasser?
- 15 T: hm (.) ja so (.) friedlich, ruhig, viel zu sehen, farbenfro:h, und hm ja, es gibt so viel da zu
16 sehen, man könt glaub ich Stunden da unten bleiben, man wird, äh (.) jede- (.) jedes
17 Mal was Neues irgendwo in einer Ecke da entdecken; se:hr fanszinierend.
- 18 I: In wie fern?
- 19 T: Ja, es ist (.) friedlich, ruhig und alles wirkt so ausgeglichen @.@
- 20 I: Ausgeglichen.

21 T: Ja. Genau. (.) ja: sonst so:: @.@ weiss ich jetzt grad nicht mehr, was mir noch so
 22 aufgefallen ist, es war relativ warm, fand ich; also ok, es war vielleicht wegen dem
 23 Anzug so: aber, sonst hm (.) hab es kälter also: erwartet, hm, aber es war warm @.@

24 I: Wie war so dieses Erlebnis, unter Wasser zu sein?

25 T: (2) hm (.) schwerelos, ja man hat sich so wie ,ne Feder gefühlt, das Licht kam von
 26 oben, hat da ab und an hochgeguckt (.) man wusste nicht mehr wo man wa:r, aber
 27 auch äh unten am Boden war's auch hell noch gewesen, also man hat die Orientierung
 28 behalten können, jetzt hier bei dem Tauchgang, (.) ja. (.) hm (3) so wa:rs @.@, ans
 29 Atmen hat man dann gar nicht mehr gedacht, das hat sich automatisiert, sag ich mal
 30 so: und man ist einfach nur noch so brav dahin geglitten @2@

31 I: Dahin geglitten.

32 T: @gena:u@ ja: es wa:r (.) schwerelos. Sag ich mal so.

33 I: (2) wie ist das so schwerelos?

34 T: (3) ja, man bewegt den Arm und es dauert Stunden bis er oben ist, bis er wieder unten
 35 ist, sag ich mal so: u:nd (.) ja, man kann, ist nicht so hektisch, wie am Land

36 I: mhm

37 T: da unten

38 kann man wirklich so bisschen abschalten, wenn mans mit der Atmung erstmal äh (.)
 39 sich eingeregelt hat, sag ich mal (2)

40 I: In wie fern abschalten?

41 T: (2) ja, es ist (.) der Stress ist da unten nicht da, (3) man hört so zu sagen nichts, nur das
 42 blubbern vom Atmungsgerät, u:nd ähm, keine anderen Geräusche so: (2) ist einfach ne
 43 Welt für sich.

44 I: (3) Mhm (.) In wie fern?

45 T: (6) hm ja:: (4) wie schon gesagt, man bekommt da unten gar nicht mit, was hier oben
 46 an Stress los ist. Wenn nicht grad ein Schiffsmotor oder so was angeht, hört man auch
 47 nichts, ausser das Blubbern, man bewegt sich ganz langsa:m, ausgeglichen, (3) es ist,
 48 ja, das waren jetzt so die ersten (.) Empfindungen, die ich jetzt da unten hatte. (3) ja (2)

49 I: Ja, wie: (.) wie ist diese Schwerelosigkeit, was hm, wie fühlt sich das an?

50 T: (5) hm ja, man hat so diese eigene Körpergewicht einfach nicht so. (2) Auch diese,
 51 diese schweren Bleisachen, die man an sich hat, die Sauerstoffflasche und alles so was,
 52 merkt man unten gar nicht, (.)

53 I: Was merkt man unten?

54 T: Man merkt unten, dass man getragen wird, man ist so fest eingegurtet, alles so halt,
 55 der Anzug ist hauteng, und äh (2) ja. Man fühlt sich sicher, wahrscheinlich auch durch
 56 den Druck irgendwie (.) und ansonsten hm (.) ja. Aber trotzdem leicht @.@

57 I: Sicher durch den Druck;

58 T: Ja. Also ich glaub so sicher durch dieses Druckgefühl, genau, (.) und natürlich durch die
 59 Hand vom Guide @3@ ga:nz wichtig, ja @.@

60 I: Und die Unterwasserwelt so.

61 T: (2) ähm (.) ja. Wie gesagt, wie ein Gebirge unter Wasser sag ich mal so, (3) äh ja: unten
 62 der der Boden wie am Strand so zu sagen, ist schön, weisser heller Sand so zu sagen,
 63 ganz viele verschiedene Fische: grosse kleine dicke dünne, farbig ohne Ende, hm (2) ja
 64 (2)

65 I: Wie ist es so, da unten zu sein?

66 T: (2) ähm (.) beim ersten Mal wie gesagt musst ich erstmal die Angst bekämpfen, aber
 67 letztendlich bin ich froh, dass ich's gemacht hab, es war eine positive Erfahrung auf
 68 jeden Fall (3) weil's einfach doch ähm nicht so beängstigend ist, wie ich immer dachte.
 69 Man bekommt gut Luft und ähm ja. Man braucht keine Angst vor den ganzen Tieren da
 70 unten zu haben. @.@

71 I: Bei dir waren so so die Tiere (.) was du

72 T: **Ja, ja**, wegen allem anderen hab ich mir gar keine
 73 Probleme gemacht.

74 I: In wie fern die Tieren?

75 T: Weil ich immer Angst vor Fischen hab, ich bin vor drei Jahren noch nichtmal ins Meer
 76 rein gegangen, weil ich Angst hatte, mit könnten Fische am Fuss rumschwimmen.

77 I: Mhm, ok

78 T: So. Und jetzt bin ich da direkt rein, äh (.) und (.) er wollt- der Guide wollte mir dann
79 auch noch bisschen näher die grossen Fische zeigen, ich sag ne das reicht schon, aber
80 man kommt gar nicht dazu, die ähm anzufassen, die sind glaub ich viel zu schnell weg
81 und gucken einfach nur @.@ ja. Ich glaub ich empfind's jetzt gar nicht mehr schlimm,
82 es war so ein bisschen Angstbekämpfung @.@ der direkte Weg nach unten @2@

83 I: Und so in der Tiefe?

84 T: Gar kein- also: hatt ich jetzt gar keine Angst gehabt.

85 I: Sondern?

86 T: Hm, ja: ich hab einf- einfach gut ähm also ich hab mich geborgen gefühlt sag ich mal
87 so. Ich wusste dann direkt so ok die Fische kommen nicht zu mir, ich kann die gucken
88 gehen aber wir machen uns gegenseitig nichts, ich hatte immer meine Hand vom
89 Guide wo ich da wirklich hätte kneifen können, für nach oben oder so was, auch mitm
90 Auftauchen, das war gar kein Problem, paar Drehungen mit mir gemacht und dann war
91 ich schon oben, und (.) ja, das wa:r (4) leichter als ich dachte, sag ich so @.@

92 I: Du hast dich geborgen gefühlt?

93 T: Ja. Genau. (2)

94 I: In wie fern?

95 T: (4) Geborgen durch die Hand, die ich ständig hatte äh: (.) aber auch ich glaub durch
96 den Anzug, den ich anhatte. Das war wie so ein Schutzanzug, u:nd ich hatte auch keine
97 Probleme mit, (.) dass Wasser in die Brille kam oder so, das war ok, mit Ausgleichen
98 ging auch gut mit Druckausgleich (.) ja, man hat sich wie so:, als hätte man so ein
99 kleines U-Boot an, als würde man irgendwo drin sitzen und so, und so hab ich mich halt
100 gefühlt mit der Maske und dem Mundstück und dem Anzug.

101 I: Also sicher.

102 T: Ja. Genau. (4) ja. (6)

103 I: mhm (5) Wie ist das so: wenn du als Mensch einfach unter Wasser
104 bist?

105 T: Man kommt sich als Fremdling vor. Weil es ist ja: ein Gebiet von äh von der Tierwelt da
 106 unten an und für sich und ja, wie gesagt, man kommt sich zwar willkommen vor, sag
 107 ich mal so, aber ähm (2) ich sag mal, man hat eigentlich da unten nichts zu suchen.
 108 Man kann als Besucher da hin gehen und das wars dann auch. @.@ Sie sind
 109 gastfreundlich aber nicht einladend @2@

110 I: Aha, in wie fern?

111 T: @.@ ja in dem das die Fische auch wegschwimmen, wenn, sie gucken auch neugierig,
 112 ja so: jeder ist willkommen, sag ich mal so, aber: ähm da unten zu verbleiben auch
 113 nicht mehr so. Oder zum anfassen oder sowas, also: das sollt man jetzt glaub ich auch
 114 nicht tun. @.@ Beziehungsweise die Fische sind auch schnell genug weg @.@

115 I: Und wie ist es (.) da unten verbleiben...

116 T: Ne. Ne, also: wie gesagt es kam mir auch ähm, ja
 117 es kam mir auch, es war der erste Tauchgang, recht lang vo:r, es war nur eine
 118 Viertelstunde, zwanzig Minuten oder sowas gewesen, wo ich dann auch merkte, ok,
 119 ich hab jetzt hier viel gesehen, es waren ganz viele Eindrücke, muss ich erstmal
 120 verarbeiten, ist gut, dann kann man jetzt langsam wieder hoch. (4)

121 I: Aha (.) wars so: (.) in wie fern? Beschreib das noch ein bisschen mehr.

122 T: (5) hmm (2) mir ka:m (2) eigentlich sagen viele glaub ich , es ist so zeitlos so unten, wie
 123 gesagt dadurch dass kein Stress herrscht und so was, anfangs hab ich da noch ein Paar
 124 andere Taucher gesehen, aber nachher waren wir irgendwie in einer anderen Ecke,
 125 oder sie waren schon oben gewesen, und dann so ok, jetzt bin ich allein hier unten, mit
 126 sich allein, also wir sind zu zweit da, ist gut, ist hm (.) kam schon wieder dieses
 127 Zeitgefühl, aha ok, jetzt muss ich wieder hoch. @.@ (2)

128 I: Also wolltest du dann wieder nach oben?

129 T: Ja. @.@ ja. (2) genau. (2)

130 I: Ok, und die Zeit, die du da unten verbracht hast, du hast gesagt so zeitlos...

131 T: Ja, Eigentlich ist es da zeitlos, weil man schaltet so ab. (.) also: wie ich es dann so mit
 132 der Atmung alles so drauf hatte, ich hatte auch keine gar keine Zeit drüber
 133 nachzudenken, ob das mit der Atmung klappt oder nicht, hab da am Boot ein paar mal

134 am Seil unten gehangen, ich so ok, ich bin jetzt hier unten, ich muss langsam atmen,
135 ga:nz langsam, und ähm ja: und dann kam der Guide her auch und hat gesagt gut, jetzt
136 gemma runter, äh (.) ich musste nichts machen gottseidank, hab alles übernommen
137 bekommen, war immer an der Hand u:nd und dann fing ich langsam an, ok, jetzt kann
138 ich ganz normal atmen, gar kein Problem, Druckausgleich machen, und dann konnt ich
139 mich auf die Welt (.) auf die Welt konnt ich mich dann auch so: einstellen. Und dann
140 war auch alles schön zu gucken, dann wars wirklich locker. Also: dann wars wirklich
141 schön. Nachher und wie gesagt nach zig, nach also ich sag mal, nach einer
142 Viertelstunde wie ich dann alles so gesehen hab und so dann bin ich so also, wo sind
143 jetzt die anderen denn alle, dann fing das alle erst wieder an und dann bin ich erst
144 wieder so so bisschen zurück zu kommen, und so ah die anderen sind jetzt schon oben,
145 dann gehen wir auch wieder hoch. So war das gewesen.

146 I: Hast du auch diese- dieses Alleinsein da unter Wasser...

147 T: Mhm, jaja, weil ich erst die ganzen
148 Taucher gesehen hab, in den ganzen Gruppen (.) u:nd dann waren wir zu zweit und wir
149 haben alles gezeigt und hie und da und tralala, und dann (.) ähm (.) war das dann
150 wieder so: ach die anderen sind weg, aber erst so zeitverzögert, ich so oh die anderen
151 sind weg, gu:t, und dann werden wir wahrscheinlich auch gleich wieder auftauchen.
152 Und hab mich dann wieder konzentriert auf das Auftauchen, weil ich wieder wusste ich
153 muss das ganz langsam machen, ich mach am besten gar nichts und ähm; hab das aber
154 dann letztendlich gar nicht mitbekommen das Auftauchen @1@

155 I: °ok°

156 T: @ja@

157 I: Und wie du
158 da so allein unter Wasser warst (1) was (.) wie war das?

159 T: (1) Beruhigend. Wie gesagt, da unten, man hört nichts, man sieht einfach nur die
160 Fische, wie sie da hingeleiten, sie tanzen fast so bissi da unten, so:

161 I: °mhm°

162 T: graziö:s sag ich mal

163 so: und ähm man kann einfach nur da unten schweben und zugucken (2) man muss

164 auch nicht viel da unten machen. (2)

165 I: Mhm

166 T: ja.

167 I: Schweben und zugucken;

168 T: ja. (2) sich erstmal drauf einstellen auf die Welt da unten. (2)

169 @.@

170 I: In wie fern einstellen?

171 T: Ja, das ist alles so ruhig, das, ähm, das=da, (.) es sah alles sehr harmonisch da unten

172 aus, wie gesagt, ohne diesen ganzen Stress, den man ja an Land überall hat, die vielen

173 Geräusche, die vielen Eindrücke (2) hier oben, hier kriegt man halt (.) von allem (.) hier

174 ist ein Flugzeug da, hier ist ein Auto da, da ist hier und da und da, und da unten ist

175 einfach (.) nichts. (2) und wie gesagt, man hat dieses=diesen Druck auf sich, von dem,

176 von dem Wasser denk ich auch, und von dem Anzug auch, der so eng sitzt und dann

177 äh: kann man sich wirklich so: einfach so: schweben lassen und einfach mal alles schön

178 angucken. (2)

179 I: Mhm

180 T: Wie langsam und ohne Hektik alles da unten zu geht. (6)

181 I: Also so: (.) also so die: Eindrücke, sind nicht so viele, wie an Land;

182 T: ja, ja, sind nicht so

183 viel Input, also: sag ich ganz klar; und man hat zwar wahnsinnige Eindrücke, aber es ist

184 (.) alles langsamer. Man kann alles langsamer beobachten. U:nd (.) ähm na Land, da ist

185 ja: ja. Der alltägliche Stress @.@ Also allein auch durch die Geräuschkulisse. (2)

186 I: Wie ist das so dieses (.) wenig Input?

187 T: (3) Ich glaub, der Körper muss sich erstmal ein wenig drauf einstellen. (2) Der muss

188 erstmal (.) also wie gesagt, ich brauch da auch ein bisschen Zeit, äh: wie ich erst da

189 unten war, und ich so ok, ok, ok, a:tmen, das ging dann nachher ganz allein und dann

190 hab ich alles so geguckt. (.) u:nd ok. und hinzu kam, dass ich wie gesagt die Angst vor

191 Fischen da: äh: hab, oder äh hatte, oder ich weiß es gar nicht genau, wie es ist; und
 192 ähm, aber dann konnt ich aber auch in Ruhe beobachten u:nd hab auch alles mir
 193 genau angeguckt, was auf=m Boden la:g, und was links und rechts und über mir wa:r;
 194 so was. Dann konnt ich wieder auch wirklich ähm, ich sag mal so: runterfahren; (2)
 195 I: Runterfahren;
 196 T: ja, genau. Einfach abschalten, runterfahren, u:nd, ähm, ja. (3)
 197 I: Was glaubst du ähm, wie kommt das, das die Angst vor den Fischen jetzt weg war?
 198 T: (2) ähm, ja; ich hab mir auch schon sagen lassen von anderen Tauchern, die haben
 199 gesagt ach, brauchst keine Angst haben, die machen dir nichts; außerdem, wenn du
 200 den Schutzanzug, wenn du den Anzug anhast, den Neoprenanzug, ähm, denkst du den
 201 hättest du wie so einen Schutzschild um dich rum, und so wars auch wirklich.
 202 I: mhm
 203 T: ja. und
 204 wie gesagt, ich hatte immer meine Hand da, an der ich mich festhalten konnte, u:nd
 205 ähm (.) das hat ganz viel Sicherheit auch (.) mit dazu (.) beigetragen. Sag ich mal so; (2)
 206 I: Also diese Hand,
 207 T: genau. @.@ das war auch gut. @.@ Am Anfang hab ichs auch noch
 208 ganz ganz krampfhaft, wie so: festgehalten, dann hab ich gemerkt, aso, ich kann jetzt
 209 auch mal locker lassen, die Hand so, ist ok, die schwimmt mir nicht weg, oder sowas.
 210 @.@ alles ok. (2) hm, war ein schöner eindruck. (3)
 211 I: Ok. (2) Am Nachmittag gehst du noch einmal;
 212 T: mhm
 213 I: Alles klar. Danke schön.

Transkription: Interview Sabrina, Jonas

Transkript: Interview Sabrina und Jonas – Schnuppertaucher, nach dem Tauchgang

Passagen: Gesamtes Interview

Datum: 1.12.2011

Dauer: 16:47

Transkription: Lucia von Eimen

- 1 I: Erzähl mal, wie es für dich war.
- 2 S: Also erstmal war ich überrascht, wie schwer die ganze Ausrüstung ist;
- 3 I: mhm
- 4 S: ich wollte
- 5 aufstehen und hab gedacht oh, das geht aber sehr schwer ho:ch @.@
- 6 I: °ja°
- 7 S: und äh dann auch so
- 8 ein bisschen Überwindung auch ins Wasser erstmal zu springen, weil wir das ja nicht
- 9 lange vorher ausprobiert haben; wie das überhaupt ist mit dem Atmen an Land,
- 10 sondern direkt im Wasser dann so zu atmen, dann fand ichs erstmal schwer
- 11 auszuatmen, weil da so eine kleine Sperre war, das man wirklich kräftig ausatmen
- 12 muss, und dann war das noch anders, wenn man über Wasser ist, zu atmen, und dann
- 13 den Kopf unter Wasser zu machen. Und dann zu atmen, das war schwieriger. (4) Und
- 14 (2) ja. Als wir dann an dem Seil waren und runter gegangen sind, (2) ging das schon
- 15 besser. Dann hat ich irgendwie Probleme mit dem Druckausgleich so ein bisschen, (.)
- 16 hat ich, also, eigentlich nur Probleme mit dem linken Ohr. (2) auch so ein bisschen
- 17 Panik, weil man so orientierungslos war, wo man das Seil dann losgelassen hat; (.) und
- 18 unter Wasser hab ich mich manchmal gefragt, wo du bist,
- 19 I: °mhm°
- 20 S: also weil ich hab dich auf einmal dann nicht
- 21 gesehen, dachte so, ja, hoffentlich ist sie noch über mir @.@ ähm, und wenn du, ich
- 22 weiß nicht, wahrscheinlich irgendwie Druck von der Weste abgelassen hast oder so,
- 23 das war so das Einzige, was man gehört hat, da hab ich mich auch so ein bisschen
- 24 erschrocken, weil ich gar nicht mehr wusste, was passiert jetzt, gehen wir jetzt tiefer,

25 oder gehen wir jetzt höher? Man hat nur dieses, diesen Luftdruck gehört, und an der
 26 Weste gemerkt, dass es enger wurde, oder ein bisschen weiter, (.) aber (.) als wir dann
 27 so ein Paar Meter getaucht sind, wars dann direkt besser.

28 I: °mhm°

29 S: Da hab ich mich wohler
 30 gefühlt. (4) ((Jonas setzt sich zu meiner Linken))

31 I: Wie wars für dich so unter Wasser?

32 S: (2) Hm: (.) ja, sehr eindrucksvoll. @.@ Also beim Schnorcheln sieht man das ja alles nur
 33 so von oben, und wenn man das dann direkt so in dem, aus einem ganz anderen
 34 Blickwinkel sieht, sieht das schon ganz gut aus; (2) so, ja (.) überwältigend @.@ (10)
 35 Aber es wird glaub ich nicht mein Hobby. @.@

36 I: In wie fern?

37 S: @.@ Also, es war ganz schön, war mal eine Erfahrung wert, aber ich glaub, ich würds
 38 nicht nochmal machen.

39 I: In wie fern? Wieso?

40 S: Weil ich irgendwie Probleme mit den Ohren hab, glaub ich, unter Wasser. (2)

41 I: °ok° (2) und sonst aber vom Gefühl her (.) unter Wasser;

42 S: Ja, orientierungslos, und auch ja, man weiß wirklich nicht, wie schnell man ist, ob man
 43 wirklich schnell vorwärts kommt, oder nicht so schnell, das kann man nicht so
 44 einschätzen unter Wasser. (6)

45 I: °Mhm° (5) Jonas?

46 J: Ja. bin da. (2) Fang=ma ganz von vorne an, oder? Bei der Ausrüstung, also ich mein
 47 jeder hat ne Erwartung oder so einen Vorurteil, wenn man dann ler- wenn man dann
 48 hört, wenn man tauchen geht, alles ist so schwer, die ganzen Bleigurte, fand ich jetzt
 49 gar nicht so wild, äh, wie man dann stand, hat man zwar gemerkt, dass man viel
 50 Gewicht dran hat, wenn man denkt, man geht dann auch gleich unter. Man würde ins
 51 Wasser rein springen, und würd dann sofort erstmal auf den Grund sinken, ungefähr
 52 so schwer fühlt sich ja die Ausrüstung an Land an, und ähm, der Sprung an sich (.) das
 53 fand ich schon (.) se:ltsa:m, @.@ ja, die ganzen Gewichte, erstmal von Board zu
 54 springen, und dann zu merken, dass man dann, man schießt ja sofort durch die Luft in

55 der Weste wieder hoch, ja, ist trotzdem seltsam, weil mans noch nie gemacht hat. Das
56 war ja das erste Mal,

57 I: °mhm°

58 J: das war das Komische, (1) ansonsten, unter Wasser, also
59 erstmal beim Einstieg, an dem Seil, bis zum Seil kommen, war ja überhaupt kein
60 Problem, und, was ich (.) oder was ich ganz schlecht konnte @.@ war das Atmen ähm,
61 durch den, durch den Schlauch, über Wasser. (.) Das konnt ich ganz schlecht. Da kann
62 ich auch gar nicht erklären, warum das so war, also unter Wasser war alles ok, war
63 alles relativ einfach, man musste sich nur darauf konzentrieren einfach, die Luft
64 wirklich auszuatmen. Also das fand ich ist sehr viel Kontrolle. Denn normalerweise
65 versucht man immer einzuatmen, und irgendwann merkt man dann, das man
66 überhaupt keine richtige Luft mehr rein bekommen, dann muss man das alles raus
67 drücken.

68 I: °mhm°

69 J: Aber
70 wenn man das im Vorfeld weiß, ist es kein Problem, sonst (??) einen leichten
71 Panikanfall, weil man merkt, dass man weniger Luft kriegt. (2) Ansonsten (.) ist es
72 wirklich, dass man sehr orientierungslos ist, man weiß nicht, wie schnell man ist, man
73 hört ja drumherum nicht wirklich viel, sondern man nimmt ja einfach nur die
74 Luftgeräusche wahr, man merkt, wenn man ausatmet, dann blubberts halt an der
75 Seite, wenn die Luft in die Weste rein und raus geht, hört mans dann auch, das wars.
76 Also ich find da die Ruhe an sich immer sehr schön, das ist bei manchen vielleicht nicht
77 so: nicht so: gravierend schön. Aber (.) ähm (1) ansonsten ist die Vielfalt unter Wasser
78 doch ein bisschen anders als beim Schnorcheln, was man so kennt, die Farben wirken
79 nochmal anders, u:nd, man hat (.) so (.) für mich wars immer: r äh: seltsam nach links
80 oder nach rechts zu gucken, ja normalerweise guck man wirklich nur nach unten, das
81 kennt man vielleicht vom Schnorcheln einfach, man muss sich da richtig überwinden,
82 mal nach links oder nach rechts zu schauen, und vor allen Dingen muss man dann auch
83 noch zu sehen, dass nicht so viel Wasser gleichzeitig in den Mund kommt, @.@ das
84 man dann irgendwie nochmal ausatmet, das fand ich noch sehr schön, wenns man
85 dann gelernt hat, nach links und rechts zu gucken; (3) ja.

86 I: In wie fern überwinden, links und rechts zu schauen?

87 J: Äh, weil ich jedes Mal das Gefühl hatte, ich verlier dann die Luftzufuhr, also man kriegt
88 schlechter Luft, und deswegen musst ich mich dann überwinden, nach links oder
89 rechts zu gucken, man konnt das ja alles wieder korrigieren, ne, da hab ich dann auch
90 mal die Hand davor vorgehalten, das war dann noch besser, (.) da hat man nicht das
91 Gefühl gehabt, dass man da Wasser da rein bekommt. Obwohl man ja auch kein
92 Wasser rein bekommen hat, aber ist wahrscheinlich einfach die Angst da, dass man
93 keine Luft mehr kriegt unter Wasser.

94 I: °mhm°

95 J: Ich glaub das ist einfach der=der Punkt dabei. Vor
96 allen Dingen, man ist ja auch ein Paar Meter tief gewesen, so drei, vier, fünf vielleicht?

97 I: (1) Ja, so um die fünf.

98 J: Ja. Und deswegen, äh, (.) man weiß halt, also man muss sich ja weiter konzentrieren
99 auf das Atmen, also ich musste mich die ganze Zeit konzentrieren, ich kann jetzt nicht
100 sagen, dass es in Gewohnheit übergangen wäre, mit dem Ausatmen.

101 I: °mhm°

102 J: Also ist
103 vielleicht eine Sache der Gewohnheit. Und dann mit dem Druckausgleich, muss man
104 auch daran denken, man merkt das dann irgendwann auf den Ohren, wenn man dann
105 Druckausgleich macht und dann ist es in Ordnung.

106 I: °mhm°

107 J: (4) Was möchtest du noch wissen?

108 I: Ja, wie ist es allgemein so unter Wasser?

109 J: (4) Ist einfach nu:r ähm, also für mich eine angenehme Stille, und man ist halt sehr
110 orientierungslos da unten. Man weißt nicht, ob man vorwärts geschwommen ist, oder
111 rückwärts geschwommen ist, im Kreis geschwommen ist @.@ oder links oder rechts
112 @.@ Vor allen Dingen, man ähm, du hast jetzt man irgendwann mal die Richtung
113 angezeigt, ja, ich weiß überhaupt nicht, hast du mich hinten an der Flasche irgendwann
114 mal korrigiert, oder hast du: äh, mich einfach schwimmen lassen, @irgendwohin@, ja,
115 kriegt man so: richtig gar nicht mit; Vor allen Dingen spürt man auch nicht, dass da
116 irgendjemand dran hängt noch, ja?

117 I: mhm

118 J: Das ist ja auch. (.) Ansonsten ist es einfach nur

119 sehr ruhig und man ist sehr orientierungslos. Aber das ist auch nichts Schlechtes, also:

120 war kein, kein komisches Gefühl.

121 I: °mhm°

122 J: (3) schwer zu beschreiben, (.) was man so: da unten (.) empfindet; (2) Ist halt diese

123 Schwerelosigkeit dabei, ja? und weiß man auch nicht, steht man im Wasser, liegt man

124 im Wasser, versucht man sich dann weiter aufzurichten, irgendwann merkt man

125 einfach, dass man von der Höhe, einfach mal höher kommt, dann weiß man (.) ist

126 wahrscheinlich mehr senkrecht im Wasser, als dass man liegt; (4) ja. (6)

127 I: Mhm, und die Unterwasserwelt so?

128 J: (5) ja. Faszinierende Farbenvielfalt auf jeden Fall. Anders als beim Schnorcheln, was

129 man da wahrnimmt, hm, (2) ja; Korallenriffe, immer sehr schön; also ich versuch grad

130 einen Unterschied zu sehen, zu (.) ziehen (.) zwischen Schnorcheln und Tauchen, ja?

131 I: Mhm

132 J: Ist halt sehr schwierig. (1) Denn, (.) ä:hm, (3) Beim Schnorcheln hat man den frontalen

133 Blick, beim Tauchen ist es anders, auf jeden Fall. (2)

134 I: In wie fern?

135 J: Hm, ja; (2) Beim=beim Schnorcheln auf alle Fälle die Sache nochmal, man man

136 schwimmt ja nur auf der Wasseroberfläche, so und die absolute Ruhe drumherum, das

137 hat ja beim Schnorcheln ja auch nicht; man kriegt ja immer wieder was mit. Beim

138 Tauchen bleibt diese absolute Ruhe dabei, man kann sich viel mehr auf die: ganze

139 Unterwasserwelt konzentrieren auch; man weiß wirklich, man kann in Ruhe atmen,

140 man kann sich die ganzen Fische in Ruhe angucken, kann links und rechts gucken (2)

141 man sieht auch die Rochen auf dem Boden, ist ja gar nicht so: weit entfernt als wenn

142 man von der Wasseroberfläche runter gucken würde, das war halt sehr angenehm

143 dabei.

144 I: (4) Mhm

145 J: (4) °ad hoc wüsst ich jetzt auch nicht mehr.°

146 I: Bitte?

147 J: Ad hoc wüsst ich jetzt auch nicht
 148 mehr. (2) Wie ichs jetzt noch beschreiben könnte;
 149 I: Nein=nein, das passt perfekt. (2) Sabrina, du hast auch gesagt, dieser Unterschied
 150 zwischen Schnorcheln und Tauchen. Beschreib das mal;
 151 S: Ja, beim Schnorcheln ist die Sicht ja von oben und alles ist irgendwie viel tiefer; und
 152 wenn man taucht, dann ist man ja näher dran, ähm: (2) und sieht das irgendwie ein
 153 bisschen anders als von oben. Auch in einer anderen Größe irgendwie, wenn man so
 154 direkt da vorbei schwimmt, sieht das größer aus, weil man auch wahrscheinlich auch
 155 dann unter Wasser direkt nicht so die Orientierung hat auch wie tief man ist, wie tief
 156 da jetzt eigentlich wirklich ist.
 157 I: mhm
 158 S: Ich weiß nicht, obs vielleicht sogar größer aussieht,
 159 wenn man taucht, (2) weiß ich gar nicht.
 160 I: Also näher ist alles,
 161 S: ja. ja.
 162 I: Wie ist das?
 163 S: Schön. @@ Also, man ist ja so mittendrin, als ob man das alles sofort anfassen
 164 könnte; beim Schnorcheln ist alles ein bisschen entfernter, bisschen sicherer fühlt man
 165 sich dann glaub ich auch, als
 166 I: wo jetzt?
 167 S: Beim Schnorcheln jetzt. Wenn man alles von oben sieht,
 168 man weiß direkt, man ist über Wasser, und man braucht nur den Kopf heben und dann
 169 ist alles @gut@, und beim Schnorcheln äh beim Tauchen, da musst man da schon
 170 gucken, äh, ja, wo bin ich jetzt, wo ist die Oberfläche, was ist links von mir, was ist
 171 rechts von mir; (2) weil man halt auch nu:r eigentlich das eigene Atmen hört da unten.
 172 Beim Schnorcheln hört man ja noch die Wellen, und was so um einen herum ist, ob
 173 einer pfeift, ob irgendwo weiß ich nicht, Gefahr ist, wenn einer pfeift, dass da ein Boot
 174 kommt, oder so: und als wir tauchen waren, da ist ja auch mal ein Boot über uns
 175 hergefahren, da war ich ganz überrascht, als ich dann noch oben geguckt hab und dann
 176 das Boot gesehen hab.
 177 I: (3) Diese Orientierungslosigkeit (2) wie ist das?

178 S: @.@

179 J: Dadurch, dass man weiß, dass einer bei einem ist, find ichs überhaupt nicht schlimm,
180 ja? Wenn ich mir jetzt vorstelle, dass ich da alleine rumgeschwommen wä:re, das fänd
181 ich nicht so angenehm. Wenn (.) ich wusste gar nicht mehr, wo das Boot war, ja? also
182 irgendwie spätestens wenn man ein Paar Mal links und rechts geschwommen ist, da
183 müsste man doch arg unter Wasser suchen. Jetzt fand ich die Sicht auch nicht
184 unbedingt so: klar, also über Land kann man sagen, klar, da hinten ist eine Insel, aber
185 unter Wasser konnt ich jetzt nicht sagen, da hinten ist jetzt das Boot oder da hinten ist
186 jetzt dieses Riff, wo wir schon mal hergeschwommen sind. Das konnt ich überhaupt
187 nicht. Man ist irgendwie: ganz (.) man ist eher beteiligt, als statt so: Beobachter. Wenn
188 man taucht. Beim Schnorcheln würd ich sagen, ist man eher Beobachter und beim
189 Tauchen ist man eher beteiligt. An der ganzen Unterwasserwelt. Man merkt da auch
190 viel mehr die Strömung, würd ich sagen, dass man spürt, dass von hinten irgendwie ein
191 Schub kommt, oder du hast man beschleunigt @.@ kann natürlich auch sein; @.@ Das
192 ist für mich auch noch ein Unterschied gewesen.

193 S: Ja so seh ich das auch. @.@

194 I: @.@

195 S: @2@ Hat er gut ausgedrückt, mhm. (5) Ja und beim tauchen
196 muss man sie auch mehr auf diesen Druckausgleich, das fand ich immer schwierig, sich
197 so auf den Druckausgleich zu konzentrieren. Dass man wirklich nicht einfach runter
198 geht, ich mein das hast du ja sowieso: mehr oder weniger arrangiert, wie tief oder wie
199 hoch man geht, aber das man sich da dann auch noch viel drauf konzentriert und ich so
200 jetzt erst einatmen, erst ausatmen oder erst den Druckausgleich @machen@.

201 I: ok

202 J: Die

203 Orientierungslosigkeit ist jetzt auch nicht in dem Sinne, also ist ja einmalig beim
204 Tauchen. Das hat man nirgendswu sonst. Dass man sich so: orientierungslos fühlt. ich
205 könnte das jetzt nicht vergleiche, mit irgendwelchen anderen Sportarten oder
206 Schnorcheln, oder mit mal kurz im Schwimmbad irgendwo tauchen, das ist ähm
207 komplett (2) also das erste Mal für mich also dass ich aufm Meer tauchen war, und das
208 ist doch schon irgendwie seltsam, muss man sich wahrscheinlich dran gewöhnen. (10)

209 I: Wenn die Orientierung fehlt (.) was fehlt da, oder was ist dann da?

210 J: @.@ (4)

211 S: So eine Ohnmacht. Also der Mensch, der ja immer alles kontrollieren, und das geht da
 212 nicht. Weil, das ist alles Neuland, und man hat selbst nicht so die Kontrolle. Also, und
 213 dann gerät man vielleicht in Panik und will sofort nach oben. Also wenn ich wüsste, ich
 214 wär da alleine oder so, dann müsst ich sofort nach oben, dass man wieder was sieht,
 215 und die volle Kontrolle hat. Ja, wie so eine Ohnmacht. Irgendwie.

216 J: Also das seh ich ein bisschen anders, denn Kontrolle, also ich hab zu keiner Zeit die
 217 Kontrolle verloren. Irgendwie, man wüsste genau, man kann wieder hoch. Da ist
 218 jemand dabei, also so ist es nicht. Eigentlich. Dass man sagt, man ist da machtlos.
 219 Wenn die Orientierung fehlt, ist es (1) ich weiß nicht (.) seltsames, einmaliges Gefühl.
 220 Das man hat. Das man jetzt auch nicht so: vergleichen kann, also ich kann jetzt schlecht
 221 sagen, genau das fehlt, also es fehlt hat dieser Fixpunkt, sowieso, denn normalerweise
 222 sucht man sich ja so einen Fixpunkt, wenn man sagt, da guckt man hin, ähm, den hat
 223 man unter Wasser eh nicht, (4) ansonsten, ich fands nicht schlimm. Wenn die
 224 Orientierungslosigkeit fehlt, (.) ist halt irgendwie, ich möchte auch nicht sagen, das
 225 sieht alles gleich auch unter Wasser, aber so kommt es einem im ersten Moment halt
 226 vo:r. Ja? Überall, rechts und links sind Fische, vorne und hinten war ein Riff, (2) hm.
 227 Dich hat man so gut wie gar nicht gesehen, @.@

228 I: @.@

229 J: (5) Ja, schwer zu beschreiben, was man da: wohl fühlt, wenn die Orientierung fehlt. (3)

230 I: Du hast gesagt, mehr beteiligt als Beobachter.

231 J: Ja. Also beim Schnorcheln würd ich sagen, man beobachtet alles von oben, und unter
 232 Wasser ist man dann eher beteiligt. Dabei. Ich weiß nicht, man spü:rt, ich weiß nicht,
 233 ist wahrscheinlich eine subjektive Empfindung, wenn man da einfach die: ähm, man
 234 spürt ja auch das Wasser irgendwie, die Kälte am Körper zwischendurch, man sieht
 235 dann die Fische, die überholen ja teilweise einen sogar, also man kann sich einfach
 236 vielmehr drauf konzentrieren, das ist einfach der springende Punkt. Beim Schnorcheln
 237 hat man da auch die ganzen Umgebungsgeräusche, und beim Tauchen ist man da
 238 wirklich isoliert, ja?

239 I: Isoliert.

240 J: ja. (3) und ich glaub, das ist einfach das Angenehme. Also für mich zumindest
 241 angenehmer. Da ist die Ruhe drum herum, man ist isoliert, man braucht sich da nicht
 242 irgendwie noch links und rechts kümmern, dass ein Boot kommt, das einen gleich über
 243 den Haufen führt, (3) das fand ich halt sehr angenehm. (2) Auf jeden Fall.

244 I: Mhm

245 J: Das würd ich auch nicht als Kontrollverlust beschreiben. (2) Ich wusste ja ich kann jede
 246 Zeit wieder hoch. (3)

247 I: Mhm (5) Bei dir wars anders. (.) Dieser Kontrollverlust.

248 S: Ja, also: die=ein- (.) ich (.) das war jetzt nicht so extrem, weil ich halt wusste, es ist
 249 jemand dabei. Der Ahnung hat, und auf mich @aufpasst@ hm @1@ ähm, ich denke,
 250 man ist beim ersten Ma:l mit so vielen Sachen beschäftigt, dass man sich darüber
 251 unter Wasser gar keine Gedanken macht. so großartig. Also ich hab mich jetzt nicht
 252 unsicher gefühlt. Unter Wasser. Denn ich war beschäftigt nachzudenken, ja, wie atme
 253 ich jetzt richtig, atmest du wirklich genug aus, was du uns vorher gesagt hast, dass es
 254 wichtig ist, dass ausatmen, und ich hatte glaub ich so viele Gedanken, was mach ich
 255 jetzt einatmen, ausatmen, ach da ist ein schöner Fisch, @.@ dass ich darüber gar nicht
 256 so: nachgedacht hab. Also die Angst, die war jetzt nicht so gro:ß. ähm, weil ich mich
 257 jetzt sicher gefühlt hat, weil ja jemand dabei ist, der Ahnung hatte.

258 I: Mhm (3) Und jetzt im Nachhinein, (.)

259 S: Ähm, ja, also jetzt im Nachhinein ist jetzt keine Angst da, oder äh, so das große Gefühl
 260 des Kontrollverlustes, nu:r (.) wenn man sich länger darüber Gedanken macht, was
 261 wäre jetzt, weiß ich nicht, wenn (.) du mich einmal losgelassen hättest, oder so; aber (.)
 262 darüber (.) hab ich jetzt eigentlich nicht nachgedacht; (5)

263 I: °ok° (4) danke schön.