

Abstieg in die Wasserhöhle

Der Österreicher Herbert Nitsch ist der beste Freitaucher der Welt. Mit nur einmal Luftholen dringt er in über 200 Meter Tiefe vor. Für seinen lebensgefährlichen Sport muss er nicht nur fit sein, er darf vor allem keine Angst haben.

Genau 214 Meter unter dem Meeresspiegel. Nichts als Kälte und Dunkelheit. Enormer Druck. Kaum Fische, kaum Pflanzen. Eine der lebensfeindlichsten Gebiete dieses Planeten, eine Todeszone. Sagenhafte 214 Meter tief ist Herbert Nitsch am 14. Juni dieses Jahres getaucht – ohne Atemgerät, nur mit der Luft eines einzigen Atemzugs. Noch nie ist ein Mensch ohne Sauerstoffflaschen so weit hinabgetaucht – und lebend zurückgekehrt.

Der Kampf des Mannes gegen die Tiefe spielte sich vor Spetses, einer kleinen Insel in der Ägäis, ab:

Die Temperatur lag bei gut 30 Grad Celsius, es wehte ein sanfter Wind, keine Wolke verdeckte das Blau des Himmels.

Es ist ungefähr 13.30 Uhr. An der Wasseroberfläche formt Herbert Nitsch mit Zeige- und Mittelfinger das Victory-Zeichen, reißt den Mund noch einmal so weit wie möglich auf – und verschwindet im Nichts.

Eine Art Schlitten, verbunden mit einem Seil, treibt den nur mit einem Neoprenanzug und einer Brille geschützten Taucher in die Tiefe, mit einer Geschwindigkeit von bis zu drei Metern pro Sekunde. In weniger als zwei

Minuten erreicht Nitsch die fast unglaubliche Marke von 214 Meter. Der Weg nach oben dauert etwas länger. Doch nach exakt 4 Minuten und 24 Sekunden schießt Nitschs Faust aus dem Meer. Weltrekord!

„Mein Körper hat den Tauchgang gut weggesteckt“, sagt Nitsch ein paar Monate später in einem Wiener Café. Er hält kurz inne, als würde er sich darüber wundern. Dann leuchten seine Augen: „Es ist ein großer Reiz, absolut an die eigenen Grenzen zu gehen.“ Nitsch nickt mehrmals, als wolle er sich selbst zustimmen. „Es war eigentlich wie ein Sonntagsausflug.“ Er grinst.

Der Mensch Nitsch, das sind zunächst einmal 84 durchtrainierte Kilo, verteilt auf 1,88 Meter Körpergröße in klassischer V-Form. Von Beruf ist dieser Mann Pilot bei einer europäischen Fluggesellschaft, derzeit in Teilzeit. Er ist unverheiratet, hat keine Kinder.

Der Österreicher Herbert Nitsch ist der beste Freitaucher auf dem Globus. Weltweit gibt es etwa 20000 solche Tauchfreunde, die sich ohne Stahlflaschen in die Tiefe wagen, Free Diving oder Apnoetauchen nennen sie ihren Sport (Apnoe, griechisch „Nicht-Atmung“). Nitsch ist für viele schon heute eine Legende.

Beim Freitauchen in extremer Tiefe überlebt nur, wer sowohl körperlich absolut fit ist als auch über eine fast übermenschliche mentale Stärke verfügt. Denn Schwäche jeglicher Art wird 200 Meter unter dem Meeresspiegel mit dem Tod bestraft.

Lange hielten es Mediziner für unmöglich, ohne Atemgerät tiefer als 50 Meter zu tauchen. Der Franzose Jacques Mayol schaffte 1976 als Erster die magischen 100 Meter. Sein über Jahre dauerndes Duell mit dem Italiener Enzo Maiorca verfilmte der französische Regisseur Luc Besson in seinem Kult-Streifen „Im Rausch der Tiefe“.

160 Meter und tiefer tauchten bis heute außer Nitsch nur vier Menschen. Ohne Schaden davongekommen ist neben ihm nur die Amerikanerin Tanya Streeter. Der Venezolaner Carlos Costa sitzt im Rollstuhl, die Französin Audrey Mestre und ihr Landsmann Loïc Leferme sind beide tödlich verunglückt.

Leferme starb erst am 11. April dieses Jahres vor der Küste Südfrankreichs. Er trainierte für einen neuen Weltrekord, es war der 39. Trainingstauchgang, als beim Auftauchen etwas schiefging. Irgendwie blockierte das Seil, was genau passiert ist, lässt sich bis heute nicht rekonstruieren. Taucher finden Leferme schwebend im Wasser, mit ausgebreiteten Armen, die Augen nach unten gerichtet, aus seinem Mund kommt rötlicher Schaum. Ums Leben gekommen ist er vermutlich in einer Wassertiefe von 30 Metern, vermutlich.

„Jeder muss das Risiko für sich selbst einschätzen.“ Nitsch sitzt ruhig auf seinem Kaffeehaus-Stuhl, wenn er spricht. Das Schicksal seines ehemaligen Konkurrenten scheint ihn nicht zu erschüttern, zumindest zeigt er es nicht. Gern hält Nitsch seine kräftigen Arme vor der Brust verschränkt. Die Gefahren eines Tauchgangs müsse man nüchtern analysieren, einordnen, minimieren. „Ich habe jedenfalls keine Todessehnsucht, ich lebe gern, jeden Tag.“ Er blinzelt in den Wiener Himmel. Wer ihn in diesem Moment sieht, der glaubt ihm.

„No Limits“, so heißt die besonders riskante Freitauch-Disziplin, ist immer auch ein medizinisches Experiment. Was kann der Körper aushalten? Bis zu welcher Tiefe bleibt ein Rest Leben im Menschen? Wann brechen die Vitalfunktionen zusammen? Wo genau liegt die Grenze zwischen Tauchen und Tod?

Die große Herausforderung dabei ist die Luft anzuhalten, vor allem aber dem Wasserdruck stand-



EINE LEGENDE

Gedanken über den Tod macht sich Herbert Nitsch nach eigener Aussage nicht. Der Extremitaucher setzt auf „Logik und Objektivität gegen die Gefahr“, Gefühle hält er für „schlechte Ratgeber“.



TAUCHGANG

Am Führungsseil geht es in die Tiefe. Das Gewicht an den Füßen hilft beim Abtauchen, der Helm aus Karbon und Hartschaum sorgt für den Auftrieb beim Aufstieg. Die Flasche vor seiner Brust benötigt Nitsch für den Druckausgleich. Im Notfall kann der Taucher mit einer Winde nach oben gezogen werden.

**Nitschs
Augen
leuchten.
„Es hat einen
großen Reiz,
absolut an die
eigenen
Grenzen zu
gehen.“**

IM WETTKAMPF

Herbert Nitsch erschöpft nach einem Tauchversuch bei den Weltmeisterschaften im Jahr 2005 an der Küste Südfrankreichs.



Apnoe-Tauchen

Tauchen nur mit der eigenen Atemluft: Die ältesten historischen Quellen über Schwamm- und Perlen-Taucher in Griechenland gehen bis in das 5. Jahrhundert vor Christi Geburt zurück. Heutzutage finden sich berufsmäßige Apnoe-Taucher noch in Korea, Japan und auf den Inseln des Tuamotu-Archipels in Französisch-Polynesien. Beim Sport Apnoe-Tauchen ist das Ziel, möglichst lange oder möglichst tief mit nur einem Atemzug zu tauchen. Es gibt offiziell acht verschiedene Disziplinen, die teilweise in Schwimmbädern, teilweise in offenen Gewässern betrieben werden, mit und ohne Flossen, mit und ohne Gewichten.

zuhalten. Nitsch verfügt über ein Lungenvolumen von zehn Litern (ein durchschnittlicher Erwachsener erreicht vier bis fünf Liter) und kann durch eine spezielle Atemtechnik, das sogenannte Buccal pumping, zusätzlich fünf Liter in seine Lungen zwingen. Sein Zwerchfell kann er bewegen wie andere Menschen einen Arm oder Fuß. Oberirdisch und in Ruhe schafft er es, knapp zehn Minuten die Luft anzuhalten, unter Wasser sind es je nach Tiefe und Anstrengung weniger.

Schlimmer als die Atemnot ist jedoch der Druck. Er wächst pro zehn Meter um ein Bar. Schon in rund 30 Meter Tiefe hat der Wasserdruck die Lunge auf etwa ein Viertel zusammenschrumpfen lassen, der Auftrieb verschwindet, der Taucher sinkt wie ein Stein in Richtung Meeresgrund.

Während an der Wasseroberfläche der Druck ein Bar beträgt, sind es in 214 Meter Tiefe mehr als 22 Bar. Auf Nitschs Körper lastet dann ein Gewicht von mehreren Tonnen. Sein Tauchanzug, oben eng anliegend, flattert. Nitsch muss eine spezielle Taucherbrille tragen, die direkt an den Augen anliegt. Mit einer luftgefüllten Tauchermaske vor dem Gesicht würde es Nitsch die Augäpfel aus den Höhlen reißen.

In der Tiefe wird ihm das Blut aus Armen und Beinen in den Rumpf gepresst, alle Organe gewaltig unter die Rippen geschoben. Seine Lunge wird zusammengequetscht auf die Größe einer Orange, sie misst jetzt nur noch ein Zwanzigstel ihrer normalen Größe. Ihre Kapillaren füllen sich mit Blut – ein lebensrettender Vorgang: Das eindringende Blut schützt die Lunge vor dem Kollabieren, denn Flüssigkeit hält dem Druck stand, Luft nicht.

Während der Fahrt in den Abgrund muss der Taucher regelmäßig einen Druckausgleich machen, sonst würde ihm schon nach wenigen Metern das Trommelfell platzen. Nitsch hat dafür seine eigene Methode entwickelt: Nach 20 bis 30 Meter Abtauchen bläst er über eine Art Strohhalm Luft in eine wassergefüllte Plastikflasche. Kommt er unter 60, 70 Meter, in dieser Tiefe kann er aus eigener Kraft den Druck nicht mehr ausgleichen, saugt er aus der Flasche Luft in die Nebenhöhlen. Andere Taucher

fluten sich stattdessen die Nasenneben- und Stirnhöhlen.

Mit zunehmender Tiefe und Dauer des Tauchgangs steigt der Stickstoffanteil im Blut. Es setzt die Stickstoffnarkose ein, auch Tiefenrausch genannt. Die Konzentration lässt nach, das Zeitgefühl geht verloren, der Taucher fühlt sich müde und gleichzeitig euphorisiert, das Bewusstsein droht verlorenzugehen.

Ist der Abstieg in die Wasserhölle geglückt, beginnt das Abenteuer erst richtig spannend zu werden: Die Rückkehr ist das Gefährlichste. Fast alle Unfälle unter Apnoe-Tauchern ereignen sich, wenn die Sportler wieder nach oben schwimmen – der Tod lauert auf der Rückreise.

Gleitet Nitsch zu eilig in Richtung Licht, droht das Aufschäumen des Blutes: Dabei sinkt der Wasserdruck zu schnell, es bilden sich in den Blutbahnen Blasen, die schwere Schäden nicht nur in den Gefäßen, sondern auch im Gehirn verursachen.

Auf den letzten zehn Metern vor der Wasseroberfläche muss sich Nitsch dann vor dem „Shallow water Blackout“ in Acht nehmen: Die Lungen des Tauchers haben fast wieder normale Ausmaße angenommen, aber es fehlt die Luft, um sie zu füllen. Die Lungen zerren deshalb mit aller Macht Sauerstoff aus dem Blut zurück, im Körper tobt ein Kampf um die kläglichen Reste des lebenswichtigen Stoffs. Wird das Gehirn unterversorgt, wird der Taucher ohnmächtig und ertrinkt.

Um dieses Risiko zu minimieren, macht Herbert Nitsch wenige Meter vor der Wasseroberfläche einen Dekompressionsstopp von knapp einer Minute. 214 Meter hinunter in ein schwarzes Nichts, über 200 Meter wieder hinauf in Richtung Leben und dann, kurz vor dem Ziel, die lebensrettende Luft schon im Blick, fast 60 Sekunden verharren. Sich auf der Stelle treiben lassen, keine Energie verbrauchen. Nur nicht den lockenden Lichtstrahlen nachgeben, sich absolut im Griff haben, jetzt auf keinen Fall schwach werden – nur das garantiert das Überleben.

Auch im Gespräch wirkt Nitsch stets beherrscht, stoisch. Ab und zu blickt er einen durch die Augenwinkel an, als wolle er prüfen, welche Wirkung er er-

zielt. Dabei scheint ihm Arroganz wie auch Angeberei fremd. Eher wirkt er unsicher. Nur ab und zu beugt er sich in dem Wiener Kaffeehaus vor auf den Tisch und sucht Nähe.

Einige seiner Konkurrenten haben ihn bewundernd, aber auch spöttisch „the robot“ getauft. Doch Kontrolle ist die einzige Chance, diesen Sport erfolgreich zu betreiben und dabei zu überleben. Nitsch setzt auf „Logik und Objektivität gegen die Gefahr“, Gefühle hält er für „schlechte Ratgeber“. Mit dem Tod hat er sich noch nicht auseinandergesetzt, darin sieht er keinen Sinn.

„No Limits“ ist High-End-Tauchen, eine Expedition an ein Ende der von Menschen zu erkundenden Welt. Nitsch hat sich für den Weltrekord-Sturz in die Tiefe von einem professionellen Harpunenbauer einen besonderen Schlitten fertigen lassen, nach seiner Aussage moderner, sicherer, besser als alle bisherigen Modelle. Für den Aufstieg beim Aufstieg sorgte erstmalig eine Art Helm aus Karbon und Hartschaum, keine luftgefüllten Ballons wie bis dahin. Für den Notfall standen eine manuelle Winde und zwei Elektromotoren mit getrennter Stromversorgung sowie ein Speedboot bereit, das ihn notfalls aus dem Wasser katapultieren sollte.

Kosteten seine früheren Rekordversuche jeweils zwischen 3000 und 4000 Euro, schlug sein Weltrekord im Juni mit stolzen 100.000 Euro zu Buche. Tieftauchen ist teuer.

Doch trotz modernster Technik, das Wichtigste ist: Der Mensch muss in Topform sein.

Zu Hause in Wien trainiert Nitsch im Trockenen, hält sich mit Kraft- und Ausdauersport in Schuss. Er schwitzt im Fitness-Studio und in seiner Wohnung. Schwimmbäder hasst er: „In Chlorwasser gehe ich nicht.“

Seine Methoden, um das Luftanhalten zu verbessern: Gern tritt er schwungvoll in die Pedale eines Ergometers – und atmet nur ein, höchstens zwei Mal pro Minute. Oder er joggt – und holt auch dabei nach Möglichkeit nur ein Mal Luft in 60 Sekunden. Um zu entspannen, schaut er gern einen Film im Fernsehen an – und atmet dabei alle paar Minuten nur ein Mal.

Das Staunen, das seine Übungen hervorrufen, amüsiert Herbert Nitsch. Er schmunzelt und lehnt sich zurück. Plötzlich wirbt er für seinen Sport. Ein ungeübter Mensch vermöge die Luft meist nur für knapp eine Minute anzuhalten, doch bereits nach einem halben Tag Training schafften viele schon drei Minuten. Fast jedem könne das gelingen, wirklich! Wichtig seien die richtigen Atemtechniken. Nach einem einwöchigen Kurs seien viele Sportler in der Lage, ihren Atemreflex weitgehend durch ihren Willen zu steuern. In kaum einem anderen Sport könne man so schnell Fortschritte machen. Man müsse nur ihn anschauen. Nitsch strahlt.

Angefangen hat Herbert Nitsch mit dem Apnoe-Tauchen durch Zufall. Er war zum Tauchurlaub nach Ägypten aufgebrochen, doch die Fluggesellschaft verschlammte seine Ausrüstung. Auf die Schnelle konnte er nur Brille, Schnorchel und Flossen auf-treiben, womit er dann die Sinai-Küste erkundete. Als er so zwischen überraschten Flaschentauchern herumschwamm, die ihn fragten, wie tief er ohne Gerät eigentlich tauche, schnallte er sich einen Tie-

fennmesser um: Und siehe da, 30 Meter waren kein Problem. Der österreichische Rekord in der Disziplin „Constant Weight“, dem Tieftauchen aus eigener Kraft mit Flossen, lag damals bei 36 Metern.

Von diesen Tagen in Ägypten an war Nitsch infiziert von dem Wunsch, mit nur einem Atemzug immer tiefer zu tauchen. Seit dem 9. Dezember 2006 hält er denn auch in der Tauchart „Constant Weight“ den Weltrekord, aufgestellt im ägyptischen Hurghada: mit Flossen 111 Meter abwärts und wieder zurück.

Nur direkt vor Wettkämpfen oder Weltrekordversuchen trainiert Nitsch im Meer oder in einem See, um sein Können zu verbessern und sich vertraut zu machen mit dem Element – dem Wasser, seiner Temperatur und Farbe, der Tiefe, der Stille. Ausatmen und zehn Meter tief tauchen, damit lässt sich große Tiefe simulieren. Dann sich mit jedem Tauchgang weiter nach unten vorarbeiten, tiefer und tiefer in die nasse Schattenwelt vordringen.

Angst darf ein Apnoe-Taucher dabei niemals haben, denn Angst ist gefährlich. Angst erhöht den Adrenalinpiegel, Angst verbraucht Energie, Angst frisst Sauerstoff. Angst, gar Panik, kann das Leben kosten. „Ich brauche eine positive Stimmung, wenn ich runtergehe“, sagt Nitsch und drückt seine Schultern nach hinten. „Am besten, ich bin dabei super entspannt.“ Wie zum Beweis atmet er tief aus.

Völlig locker in kontrollierte Lebensgefahr, das ist „No Limits“.

Nur rund 20 Minuten vor einem Tauchgang geht Herbert Nitsch ins Wasser. Er versucht, so wenig wie möglich zu denken. Viele seiner Kollegen bereiten sich mit Meditation, Yoga, Atemübungen vor. Nitsch hat keine besondere Technik, er entspannt auf Knopfdruck.

Er kann sich in das Gefühl hineinversetzen, morgens aufzuwachen und zu wissen, noch weiter-schlafen zu können. Er kann aufhören zu überlegen. Er kann seinen Körper in eine Art Stand-by-Modus überführen. Er kann jegliche Angst ausschalten.

Nitsch hat nicht nur seinen Körper, sondern auch seinen Geist im Griff.

Doch Taucher ohne Angst leben gefährlich. In welcher Tiefe genau das unumstößlich tödliche Ende auf alle Apnoe-Taucher wartet, bisher weiß es niemand. Sportwissenschaftler der Universitätsklinik Ulm kamen bei der „Berechnung einer theoretischen Maximaltiefe für einen ... Extremsportler“ gar auf „den erstaunlichen Wert von ca. 330 m“. Experten warnen jedoch eindringlich vor einem Versuch, manche halten es für Selbstmord.

„Für mich ist noch eine ganze Ecke drin“, sagt Herbert Nitsch. Er ist überzeugt. Er spricht jetzt leise, als wolle er auf keinen Fall überheblich klingen. Er plane seinen eigenen Rekord zu verbessern. Bessere Atemtechnik, bessere Technik für den Aufstieg. Wann? „Vielleicht im nächsten Jahr.“

Die magische, die phantastische, die geradezu heilige Zahl unter Freitauchern lautet derzeit: 1000 Fuß (umgerechnet 305 Meter).

1000 Fuß in die Tiefe und zurück mit nur einem einzigen Atemzug. Nitschs Augen leuchten. Das ist sein Ziel. Das ist sein Traum.

Das würde ihn unsterblich machen. JOACHIM MOHR



CHRISTOPH GERIGK

WELTREKORDHALTERIN
Keine Frau ist ohne Atemgerät tiefer getaucht als Tanya Streeter, genau 160 Meter. Aufgestellt hat die 34 Jahre alte Amerikanerin den Rekord im August 2002 in der Karibik.