



An underwater photograph showing a person's hand reaching out towards a large, light-colored rock formation. The water is a deep teal color, and the lighting is dramatic, highlighting the textures of the rock and the skin of the hand.

HERBERT NITSCH

*holt einmal Luft und taucht 214 Meter tief.
Das ist um 54 Meter mehr als alle seine noch
lebenden Konkurrenten. Jetzt peilt er 300 Meter an.*

Text: Werner Jessner

Stopp. Dürfte ich Sie um etwas bitten, bevor Sie weiterlesen? Es wäre dem Verständnis dieser Geschichte sehr zuträglich, wenn Sie bei Ihrer Lektüre ganz entspannt wären. Suchen Sie eine bequeme Position. Atmen Sie ruhig. Ganz ruhig. Stellen Sie das Atmen jetzt bitte ein. Sie können jetzt weiterlesen.

Kennen Sie Ihre Milz? Links neben dem Magen daheim, von Form und Größe einer Red Bull-Dose nicht unähnlich, hat sie die Eigenschaft, Blutschaum auszuschütten, wenn sie kontrahiert. Blutschaum ist mit Sauerstoff angereichertes Blut. Die Milz kontrahiert, wenn man die Luft anhält. Meeressäuger haben riesige Milzen, die Unmengen an Blutschaum ausschütten. Wer also ein besserer Apnoe-Taucher werden will, sollte an seiner Milz arbeiten. Bloß: Wie trainiert man die Milz?

Willkommen in der Welt des 39-jährigen Wieners Herbert Nitsch, des unzweifelhaft besten Apnoe-Tauchers der Welt. Apnoe heißt wörtlich „Nicht-Atmung“. Man muss mit der eigenen Atemluft auskommen. Von acht möglichen Weltrekorden hielt Nitsch zeitweise sieben, im besonders spektakulären „No Limits“, bei dem man von einem Schlitten in die Tiefe gezogen wird, gehören ihm gleich die vier besten Werte, die Menschen je geschafft haben. Der Mann mit der fünftbesten Tiefe, die französische Tauch-Legende Loïc Leferme, ist seit zwei Jahren tot. Seinen jüngsten Weltrekord hat der Binnenländer Herbert Nitsch im April des heurigen Jahres aufgestellt; es war sein 25.

702 Fuß, 214 Meter, tief tauchen: Was dieser Mann macht, kann man sich als Landratte nicht vorstellen und als Taucher oder Mediziner noch viel weniger. Nitsch hingegen sagt, es habe sich okay angefühlt da unten und dass er sich jetzt 1000 Fuß als nächstes Ziel gesetzt hat, weil es eine runde Zahl ist. 1000 Fuß: Das wären 305 Meter. Wie soll das gehen?

Alte Donau, an einem schönen Frühlingstag. Begegnung mit dem *Flying Fish*, wie Nitsch in Anspielung an seinen Brotberuf als Flugzeugpilot in der Szene genannt wird. Groß, kahl rasiert, der Brustkorb nicht gar so mächtig, wie man das von einem Menschen erwarten würde, der etwa 15 Liter Lungenvolumen hat. Tiefe Stimme. Seine Hand ist kühl, das liegt am Kreislauf, erklärt er, der bei Tauchern auf weniger Umdrehungen läuft. Wenn er entspannt, fällt sein Puls auf unter 40 Schläge pro Minute.

Normale Menschen, sagt er, würden funktionieren wie alte, schlecht eingestellte Ami-Schlitten, die zu Zeiten entstanden sind, als Sprit nix gekostet hat. Apnoe-Taucher hingegen seien Hochleistungsmotoren, die einen sehr niedrigen Leerlauf haben, bei Bedarf schnell hochdrehen können und quasi von Liebe leben, wenn die Luft knapp ist. „Wenn wir Menschen das Gefühl haben, mehr Sauerstoff zu brauchen, atmen wir einfach mehr. Taucher lernen, mit weniger Luft auszukommen.“

Wollen Sie schon atmen? Zuckt das Zwerchfell? Nach einer Minute kommt bei untrainierten Menschen der Atemreflex, das ist normal. Entspannen Sie sich. Lesen Sie ganz ruhig weiter. Verkrampfen verbraucht Sauerstoff. Und von dem haben Sie grad nicht sonderlich viel.

Herbert Nitsch trainiert daheim. Was er Intervalltraining nennt, würde für den Zuschauer eher wie ein entspanntes Dösen wirken. Nitsch liegt dabei am Bett,

atmet anfangs drei Minuten, dann atmet er drei Minuten nicht. Atmet zweieinhalb Minuten, dann dreieinhalb nicht, bis er auf eine halbe Minute Atmen angekommen ist. Den Atemreflex (kommt Ihnen bekannt vor, stimmt's?) kann er kontrollieren wie unser-eins Hände und Beine. Am Ergometer tretend, lässt er seinen Puls innert einer halben Minute von 60 auf 120 Schläge steigen und wieder abfallen, indem er atmet oder die Luft anhält. Steuert sein Zwerchfell bewusst an, zieht Blut aus den Extremitäten in den Rumpf zurück („Bloodshift“ heißt das), benutzt den Kehlkopf als Ventil, um zusätzliche Luft in die Lunge zu pumpen, verschiebt beim Druckausgleich Luft je nach Bedarf zwischen diversen Kopfhohlräumen, von denen du irgendwann gerücheweise gehört hast, dass du sie überhaupt hast und empirisch nur von starken Verkühlungen kennst.

Der Pottwal, der 3000 Meter tief tauchen kann, schaltet nicht benutzte Organe in der Tiefe ab. Der Typ gegenüber hat eindeutig menschliche Züge, ein Handy, fährt Smart und bestellt sich Putenbrust mit Salat. Hinter ihm steht ruhig das flache Wasser der Alten Donau. Tretboote schwanken am Steg, Schwäne putzen sich, Enteriche zanken. Menschliche Vorstadt-Philosophen erfinden am Nachbartisch die Welt neu. Es gilt das Duwort. Die Banalität von Kartoffelkroketten und Radio Wien passt nicht zum Wahnsinn, den Herbert Nitsch im locker-konzentrierten Plauderton rauslässt, offensichtlich nicht zum ersten Mal.

Wie man das Residualvolumen reduziert, also jene Luft, die man nicht mehr aus der Lunge rauskriegt, obwohl der Außendruck sie schon auf Faustgröße komprimiert hat (Sauerstoff wird in solchen Tiefen zum Gift). Wie er die CO₂-Toleranz des Körpers erhöht. Wie er einen Teil der Luft unter Wasser in eine Flasche atmet, um dort unten, wo die Lunge komplett zumacht, noch einen Druckausgleich bewerkstelligen zu können. Warum die Praxis mancher Apnoe-Taucher, die eustachische Röhre mit Meerwasser zu fluten, doch nicht so toll ist („Ins Mittelohr gehört kein Wasser“). Wie er spürt, dass sein Herz nur noch zehnmal pro Minute schlägt, was er aber nicht beweisen kann, weil Pulsmesser bei einem Druck von 22 bar nicht mehr funktionieren. (Zum Vergleich: Ein Fußball darf laut FIFA-Reglement maximal mit 1,1 bar aufgepumpt sein.)

Der Mann schildert das Unvorstellbare so nüchtern technisch-medizinisch, als ob es nicht um seinen Körper, seine Empfindungen ginge. Anders jetzt: Was ist das Schöne am Apnoe-Tauchen?

„Die Schwerelosigkeit, die Bewegung, das Spielen im Wasser. Die Eindrücke, die Fische, die Riffe. Die Wracks. Ich bin viel beweglicher, als ich es mit Pressluft sein könnte. Die Rekorde, das Wettkampftauchen sind ja nur eine Facette des Ganzen.“ Erzählt, wie er mit Fischen Verstecken spielt, „sie müssen glauben, dass sich der Mensch vor ihnen fürchtet, erst dann kommen sie näher“, wie er Haie erschreckt, damit sie nicht gar zu neugierig werden, wenn er Fische harpuniert und sie das Blut riechen. Isst gern Fisch, ist überhaupt gern am Meer, „Urlaub hatte schon immer was mit Wasser zu tun“.

Sein Respekt vor Gerätetauchern hält sich in Grenzen: „Pressluft ist unter Wasser irre laut. Ein

Name

Herbert Nitsch

Geburtsdatum/-ort

20. April 1970, Wien

Wohnort

Wien

Beruf

Flugkapitän bei Austrian Arrows

Erfolge

regierender Weltmeister. 25 Weltrekorde im Apnoe-Tauchen

Web
www.herbertnitsch.com



Der Mensch ist das eine, das Material das andere. Seinen Schlitten fürs „No Limits“ hat Nitsch selbst gebaut. Das Seil ist Orientierung, Sicherheit und Rekordbeweis.

Jäger, der mit dem Maschinengewehr ballend durch den Wald rennt, sieht auch weniger als einer, der sich anpasst und sich mit den Tieren bewegt.“ Erst vor zehn Jahren, nachdem die Fluglinie seine Tauchausrüstung verschlampt hatte, bemerkte Nitsch, dass er auch ohne Fremdluft in Tiefen kam, die er eigentlich gar nicht hätte erreichen dürfen: 30 Meter unter null. Das lag nur knapp unter (bzw. über) dem damaligen österreichischen Rekord. Herbert Nitsch war in einen Sport reingestolpert, in dem er ganz offensichtlich gut war. Wie gut, das sollte sich erst noch zeigen. Für Gerätetaucher endet die Welt 40 Meter unter der Meeresoberfläche. Bis dorthin hält unser Mann problemlos ohne fremde Luft mit. An guten Tagen taucht er bis zu 200 Mal und bleibt dabei jeweils drei, vier Minuten unter Wasser.

Drei Minuten. So lang sind Sie jetzt ohne frischen Sauerstoff. Drei Minuten, das kann jeder lernen, sagt Herbert Nitsch. Der interessante Bereich beginnt erst jetzt. Halten Sie aus!

Linienpilot ist kein Job, den du nebenbei machst. Bei den ersten Bewerbungen, entschuldigen Sie das Wortspiel, tauchte Nitsch auf, als sie schon längst im Gange waren. Ging ins Wasser, gewann, war zur Siegerehrung schon wieder am Weg retour, der Job rief. Es war der große Loïc Leferme, der Nitsch den Spitznamen „Roboter“ verpasste: einer, der seine Leistung auf Knopfdruck abrufen kann. Das war als Kompliment zu verstehen. Wie ein Ayrton Senna oder ein Michael Schumacher die Formel 1 professionalisierten, so professionalisierte Nitsch das Extremschwimmen.

Fliegen ist Redundanz. Jedes lebenswichtige System ist in Flugzeugen doppelt ausgeführt. Fliegen ist Planung. Vor jedem Start werden alle Eventualitäten und Ausstiegsszenarien definiert. Fliegen ist Denken. Diese Kultur übertrug Herbert Nitsch auf das Apnoe-Tauchen, das vergleichsweise doch noch stark von einer Abenteuermentalität geprägt war, wie wir sie aus Luc Bessons „The Big Blue“ kennen.

Beim „No Limits“ lässt man sich von einem Schlitten in die Tiefe ziehen. Nach oben kommt man mit einem Hebesack, der unten mit Luft gefüllt wird. „Das war mir zu riskant. Wenn bloß der O-Ring der Zuleitung undicht ist oder das Ventil versagt, hast du ein Problem. Darum habe ich bei meinem ersten Schlitten zwei Hebesäcke mitgeführt. Mein neuer Schlitten benutzt Hartschaum für den Auftrieb. Den Ballast, der mich runterzieht, klinge ich unten aus.“

Penibel hat Nitschs Team gestoppt, wie schnell der Schlitten sinkt, wie rasch er wieder auftaucht. Und ist dabei draufgekommen, dass der Hartschaum mit jedem Tauchgang an Auftrieb einbüßt und langsamer raufkommt. „Somit war klar: jetzt oder nie. Der nächste Versuch muss der Rekord sein.“

Das Reglement beim Apnoe-Tauchen ist streng. Es gibt Dopingkontrollen. Es könnte ja einer auf die Idee kommen, sein Blut künstlich mit Sauerstoff anreichern zu wollen. Das ist klarerweise verboten. Wie beim Skispringen gibt es ein Fenster, innert dessen du abtauchen musst, in der Regel 30 Sekunden. Die Tiefe, die du tauchen willst, musst du den Offiziellen im Vorhinein, meist einen Tag vor dem Tauchgang, mitteilen. Dann wird ein Marker an einem Seil in diese Tiefe versenkt. Bringst du den Marker von

unten mit, gilt der Versuch. Schaffst du es nicht, wird die Differenz von der tatsächlich erreichten Tiefe abgezogen. Wer also 100 Meter aufruft, aber bei 80 Metern umdreht, wird mit 60 Metern gewertet. So wird verhindert, dass Taucher übermütig übers Ziel hinausschießen und den Sport aus einer Rekordlaune heraus unnötig gefährlich machen. Nitsch: „Bei Competitions tauchst du eigentlich nie an dein *personal best* heran.“

Die Betonung liegt auf eigentlich. Denn eigentlich überbietet man einen Rekord auch nur um einen symbolischen Meter, bestenfalls um symbolische fünf Meter. Herbert Nitsch geht da bisweilen eigene Wege. Ruft arge Tiefen auf, weil er sich sicher ist: Das geht. Weil es beim letzten Mal eben so leicht gegangen ist. „Ich gehe im Training nie an mein Limit heran. Ich tauche auf 80 Prozent, bis sich 80 Prozent wie 60 anfühlen. Wenn ich dann tatsächlich an die Grenzen gehe, bin ich erst auf gefühlten 80 Prozent, das heißt: Ich habe noch Reserven.“ Logik à la Nitsch.

Sind Sie noch da? Entspannt? Noch immer nicht getrimmt? Halten Sie durch, gleich haben wir's geschafft.

Die angelernten Muster, was einen Spitzensportler ausmacht, verfangen beim Apnoe-Tauchen nicht. Extremschwimmer müssen nicht stark sein, nicht flink, nicht ausdauernd und nicht reaktionsschnell. Extremschwimmer müssen vor allem krisensicher und effizient sein. „Auf den ersten Metern, wo es gilt, den Auftrieb zu überwinden und in jene Tiefe vorzudringen, wo du schwerelos wirst, wirke ich auf Videos schwerfällig und technisch schwach. Aber dahinter steckt Absicht: Die patzerte Art ist ökonomisch. Klar: Je mehr Körperspannung ich aufbaue, umso schneller komme ich runter. Aber Körperspannung kostet Energie.“

Denken, Sehen, Hören, Fühlen kosten Energie. Wie fühlt sich die Tiefe an? „Wegen des hohen CO₂-Gehalts im Blut ein wenig so, als ob man in der Früh schlaftrunken nach dem Wecker greift und nicht weiß, ob man noch träumt oder schon wach ist.“ Wie klingt die Tiefe? „Beim No Limits höre ich das Geräusch des Schlittens am Seil.“ Die Tiefe an sich? „Ich weiß es nicht, ich höre nicht hin.“ Hast du die Augen offen? „Zwischendurch. Manchmal taste ich nur.“ Was denkst du? „Ich versuche, nichts zu denken. Dort unten wirst du zum Reptil. Du hast nur mehr drei Gehirnzellen. Eine ist für Plan A zuständig, eine für Plan B. Und die dritte sagt, ob Plan A oder B gilt.“ Aber wie ist es da unten, bitte um Nachrichten aus einer Welt, die uns allen so fremd ist und wohl immer fremd bleiben wird? „Die Welt ist eine Scheibe, und wir Apnoe-Taucher schauen ein kleines bisschen über den Rand.“ Poetischer wird Herbert Nitsch nicht. Dass selbst ihm, dem Geübten, Rationalen, die Tiefe fremd bleibt, sagt sehr viel über die Lebensfeindlichkeit jener unbekannteren Zone. Allenfalls die Apnoe-Gemeinde, die auf ein paar tausend weltweit geschätzt wird, kann erahnen, was hinter dem kahlen Schädel dieses Mannes vorgeht, was er schon gesehen, gespürt und erlebt hat. Herbert, wärst du gern ein Fisch? „Nein, Mensch sein ist schon okay.“

Sie können jetzt wieder atmen. Gratulation! Sie sind nun über sechs Minuten ohne Luft ausgekommen. Herbert Nitschs Rekord steht übrigens auf neun Minuten und vier Sekunden.

Mehr Fotos auf: redbulletin.com/nitsch/de

APNOE: DIE REGELN

Der Weltverband AIDA (Association Internationale pour le Développement de l'Apnée) unterscheidet diese acht Disziplinen:

1. Constant Weight Without Fins (CNF):

Runter ohne jegliche Hilfsmittel.
Rekord: 88 m

2. Constant Weight (CWT):

Runter mit Flossen.
Rekord: 122 m

3. Dynamic Without Fins (DNF):

Streckentauchen ohne Flossen.
Rekord: 213 m

4. Dynamic With Fins (DYN):

Streckentauchen mit Flossen.
Rekord: 250 m

5. Static Apnea (STA):

Luft anhalten unter Wasser.
Rekord: 10 min, 12 sec

6. Free

Immersion (FIM):

Runterziehen am Seil.
Rekord: 110 m

7. Variable

Weight (VWT):

Runter mit Ballast, rauf aus eigener Kraft.
Rekord: 140 m

8. No Limits (NLT):

Alles außer Luft holen ist erlaubt.
Rekord: 214 m

aida-international.org



Die letzten Meter sind die heikelsten. Nitsch legt vor dem Auftauchen noch einen Dekompressions-Stopp ein. Die Taucher-Eskorte gibt es nur in diesem Bereich.