

Reportage

Mit nur einem Atemzug in die Tiefe

Das Tauchen ohne Pressluftflaschen, nur mit den Möglichkeiten des eigenen Körpers, wird immer beliebter. Der Apnoe-Sport bietet nicht nur Naturerlebnis, sondern bringt auch mentalen Ausgleich.

WIEN. Es ist einer dieser heißen Julitage. Ich liege flach an der Oberfläche des Neufelder Sees. Der See, eine halbe Autostunde südlich von Wien, ist ein beliebtes Trainingsgewässer für Taucher und solche, die es werden wollen. So wie ich.

Durch meine Tauchermaske blicke ich ins grüne Wasser. Der Grund des Sees ist nicht zu sehen. Ruhig atme ich durch den Schnorchel und versuche mich zu entspannen. Dann atme ich tiefer, eine sogenannte Vollatmung, bei der der Bauch hinausgestreckt wird, um möglichst viel Luft in die Lunge zu lassen. Denn: Anders als herkömmliche Taucher trage ich keine Flasche mit komprimierter Luft auf meinem Rücken, aus der ich unter Wasser atmen kann. Dieser eine Atemzug muss für meinen Tauchgang reichen.

Ich knicke meinen Körper in der Hüfte Richtung Grund, die Beine mit den langen Flossen kommen aus dem Wasser und drücken mich nach unten. Die rechte Hand zieht den Schnorchel aus dem Mund und kneift die Nase zu. Ich presse Luft in den Rachenraum und führe den ersten Druckausgleich durch. Mit gleichmäßigem Flossenschlag beginnt der Tauchgang in die Tiefe des Sees.

Sich frei wie ein Fisch unter Wasser bewegen zu können, ist eine Ursehnsucht der Menschheit. Theorien besagen, dass schon in der Steinzeit das Freitauchen, auch Apnoetauchen genannt, praktiziert wurde. Fest steht, dass Griechen 480 vor Christus frei tauchend Ankerseile persischer Schiffe durchschnitten haben. Geschichtliche Nachweise gibt es rund um den Erdball: in Polynesien, Perlenfischer in Indien oder die Kultur der Ama in Japan.

Der erste moderne Freitaucher hieß Haggi Statti und war ein griechischer Schwammfischer. 1913 hat er den verlorenen Anker des italienischen Kriegsschiffs Regina Margherita aus den Gewässern vor der Insel Karpathos emporgetaucht. Statti tauchte in eine Tiefe von 76 Metern, mit nur einem Atemzug.

Der Neufelder See misst an seiner tiefsten Stelle 23 Meter. Mein Ehrgeiz, seinen Grund zu erreichen beschleunigt meinen Flossenschlag. Das ist schlecht, denn Freitaucher müssen möglichst ökonomisch agieren. Jede Anstrengung verbraucht kostbaren Sauerstoff. Also zügle ich mein Tempo. Es geht tiefer. Durch Wasserschichten, in denen die Sicht einmal besser und dann wieder schlechter ist. Der Druck wird stärker, was ich vor allem in den Ohren spüre. Wieder Luft von innen gegen das Trommelfell pressen: zweiter Druckausgleich.

Der Weg zum Apnoetauchen beginnt aber an Land und im Trockenen – und vorzugsweise mit einem Tauchkurs, wie diesem, den ich am Neufelder See besuche. Meine Tauchgruppe hat vor dem Tauchen Atemübungen durchgeführt, um das Zwerchfell und den Brustkorb zu dehnen. Das soll die Lunge aktivieren und deren Leistungsfähigkeit steigern. Viele Freitaucher bedienen sich dabei Übungen, die aus dem Yoga kommen. Auch Entspannung ist beim Freitauchen essenziell. Je entspannter der Mensch, desto niedriger sein Puls und desto niedriger der Sauerstoffverbrauch.

Diese Techniken können auch im normalen Leben helfen, etwa einem Manager in einer Stresssituation, erzählt Henriette Kissling, Freitauchlehrerin und Leiterin des Tauchkurses. Viele ihrer Schüler kommen vom klassischen Flaschentauchen zum Freitauchen, viele suchen aber auch einen Ausgleich zu einem immer stressigeren Berufsleben. „Sich im Wasser wohlfühlen und entspannen zu können“ ist für Kissling das Wichtigste am Freitauchen. Doch nicht nur von den Atemtechniken könne man im Berufsleben profitieren: „Auch die mentalen Aspekte helfen.“ Daraus folge eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung.

Rund 100 Apnoe-Schüler bildet Kissling pro Jahr aus, Tendenz steigend. „Der Trend geht eindeutig in Richtung Apnoe.“ Kissling, die nicht nur Lehrerin, sondern auch Unternehmerin ist, verfolgt beim Freitauchen ein „Gesamtkonzept“. Apnoekurse sind eine Säule. Kissling verzichtet in der Vermarktung auf klassische Werbung. Bekannt gemacht werden die Kurse über ihre Internetseite

Divepage.at. „Die meisten meiner Schüler kommen aber auf Empfehlung.“

Die weiteren Schritte waren logisch. Kissling gründete in Wien den Freitauchklub Divestyle. Heute hat er über 90 Mitglieder und ist einer der größten derartigen Vereine in Österreich. Anfang 2013 eröffnete Kissling den Webshop Apnoewelt, über den sie praktisch alles verkauft, was ein Freitaucher braucht. Hintergrund dafür war auch, dass viele ihrer Schüler von Service und Preisen etablierter Tauchshops enttäuscht waren. Zudem unterscheidet sich die Ausrüstung von Freitauchern deutlich von jener eines Flaschentauchers. Die Tauchanzüge sind weicher und elastischer, damit sie tiefes Einatmen ermöglichen. Die Masken haben ein kleineres Innenvolumen und die Flossen sind deutlich länger.

Seit Ende März hat der Onlineshop auch ein stationäres Pendant: die Divestyle Lounge im 15. Wiener Gemeindebezirk, gegenüber vom Stadthallenbad. In der Lounge verbindet Kissling den Handel von Freitauchutensilien mit einer kleinen Gastronomie. „Ich wollte etwas Eigenes besitzen, meine eigene Chefin sein.“ In der Vorbereitung und Umsetzung der Lounge waren die Wirtschaftsagentur Wien und die Wirtschaftskammer „extrem hilfreich“, wie Kissling sagt: „Das musst du schreiben.“ Freitaucher sind grundsätzlich per Du.

Im Grün des Neufelder Sees gleite ich tiefer, und plötzlich ist die Sicht ganz klar und ich sehe runde Steine. Der Grund ist erreicht. Das Wasser ist deutlich kälter – und 16 Meter tief. Dritter Druckausgleich.

Während das Gros der Freitaucher den Sport als Freizeitbeschäftigung und wegen des Naturerlebnisses ausübt, gibt es auch eine kleine Gruppe, die das Freitauchen als Leistungssport betreibt und die Luft bis zu elf Minuten lang anhalten kann.

Der beste Leistungsfreitaucher kommt aus Österreich. Herbert Nitsch hat im Laufe seiner Karriere 33 Weltrekorde in den verschiedensten Freitauchdisziplinen aufgestellt. 2012 erreichte er vor Santorin eine Rekordtiefe von 253,2 Metern in der Disziplin No Limit. Dabei wird beim Abstieg ein Gewichtsschlitten verwendet, der den Taucher entlang eines Seils in die Tiefe bringt. Der Aufstieg erfolgt mit einem pressluftgefüllten Carbon-Auftriebskörper. Seither hat niemand diese Tiefe mit nur einem Atemzug erreicht.

Der Weltrekord von Santorin machte Nitsch nicht nur zum „Deepest man on earth“, sondern war auch aus einem anderen Grund einschneidend: Nach dem Tauchgang erlitt er eine Dekompressionserkrankung. Schlaganfälle waren die Folge, die ihn erst auf die Intensivstation und dann in den Rollstuhl brachten. Ärzte prophezeiten ihm, dass er auch dort bleiben werde. „Diese Prognose wollte ich nicht akzeptieren. Ich hatte beim Freitauchen gelernt, auf meinen Körper zu hören, auf ihn einzugehen, um ihn optimal zu steuern und damit den Status quo positiv zu ändern“, erzählt Nitsch: „Ich nahm meine Gesundheit in gleicher Weise in die Hand wie das Freitauchen.“ Nitsch ist als Freitaucher Autodidakt. Er setzte Medikamente ab und aß nur gesunde Lebensmittel. Nitsch: „Ich machte mein eigenes körperliches und geistiges Fitness-training zusätzlich zu dem des Reha-Zentrums.“ Nach einigen Monaten hat Nitsch sich selbst entlassen.

„Es dauerte fünf Monate, um wieder wie ein Zweibeiner zu laufen, und ein weiteres Jahr, um tief Apnoe zu tauchen“, sagt Nitsch heute: „Im Wasser und unter dem Meeresspiegel fühle ich keine Einschränkungen, und ich bin wieder auf dem Apnoe-Niveau, auf dem ich vorher war. An Land habe ich noch Gleichgewichts- und Koordinationseinschränkungen, vor allem, wenn mir kalt ist.“

Diese Erfahrungen und auch Lehren aus dem Freitauchsport gibt Nitsch in Vorträgen, meist im Ausland, weiter. Ein- bis zweimal im Monat finden sie statt, einige von ihnen richten sich speziell an Manager, vor allem zu Themen wie Risiko- und Stressmanagement oder Motivation. „Durch das Freitauchen habe ich gelernt, anderen besser zuzuhören, Informationen zu analysieren, um damit meinen eigenen Weg zu finden. Wenn man tut, was andere machen, kann man nur so gut sein wie sie. Um sie zu übertreffen, muss man seinen eigenen Weg finden und innovativ sein“, sagt Nitsch. Freitauchen gehe er „wann immer und so oft ich kann“, sagt er: „Ich kann mir ein Leben ohne Freitauchen nicht vorstellen, es ist ein wesentlicher Teil von mir.“

Am Grund des Neufelder Sees halte ich schwebend kurz inne und blicke nach oben. Weit entfernt erscheint die Wasseroberfläche, silbern glänzt sie. Ich beginne

wieder mit dem Flossenschlag. Diesmal geht es nach oben. Nach wenigen Metern empfängt mich Tauchlehrerin Kissling, die mir nachgetaucht ist und mich nun an die Oberfläche begleitet. Sicherheit ist beim Freitauchen enorm wichtig. Darum wird immer zu zweit getaucht und gegenseitig gesichert. Wir durchbrechen die Wasseroberfläche. Jetzt gilt es, kontrolliert ein- und auszuatmen. Nach drei, vier Atemzügen nehme ich die Tauchermaske ab und führe das sogenannte Oberflächenprotokoll der Freitaucher durch. Ich gebe ein Okay-Zeichen und sage: „I'm okay.“ Erst dann gilt ein Tauchgang als korrekt beendet. (vorm)

”

Ich kann mir ein Leben ohne Freitauchen nicht vorstellen, es ist ein wesentlicher Teil von mir.

Herbert Nitsch
33 Apnoe-Weltrekorde



BusinessLife

■ Sport und Freizeit. Am ersten Donnerstag im Monat lesen Sie über Sport und Freizeitgestaltung.

■ Gesundheit und Geist. Am zweiten Donnerstag im Monat dreht sich alles um geistiges wie körperliches Wohlbefinden.

■ Technik. Neben dem Gadget-Test widmen wir den dritten Erscheinungstermin technischen Neuheiten.

■ Manager im Porträt. In der vierten Woche zeigen wir Manager ganz privat.