

56 WIENER INTERVIEW

TEXT
GERHARD KUMMER

FOTOS
ARCHIV HERBERT NITSCH



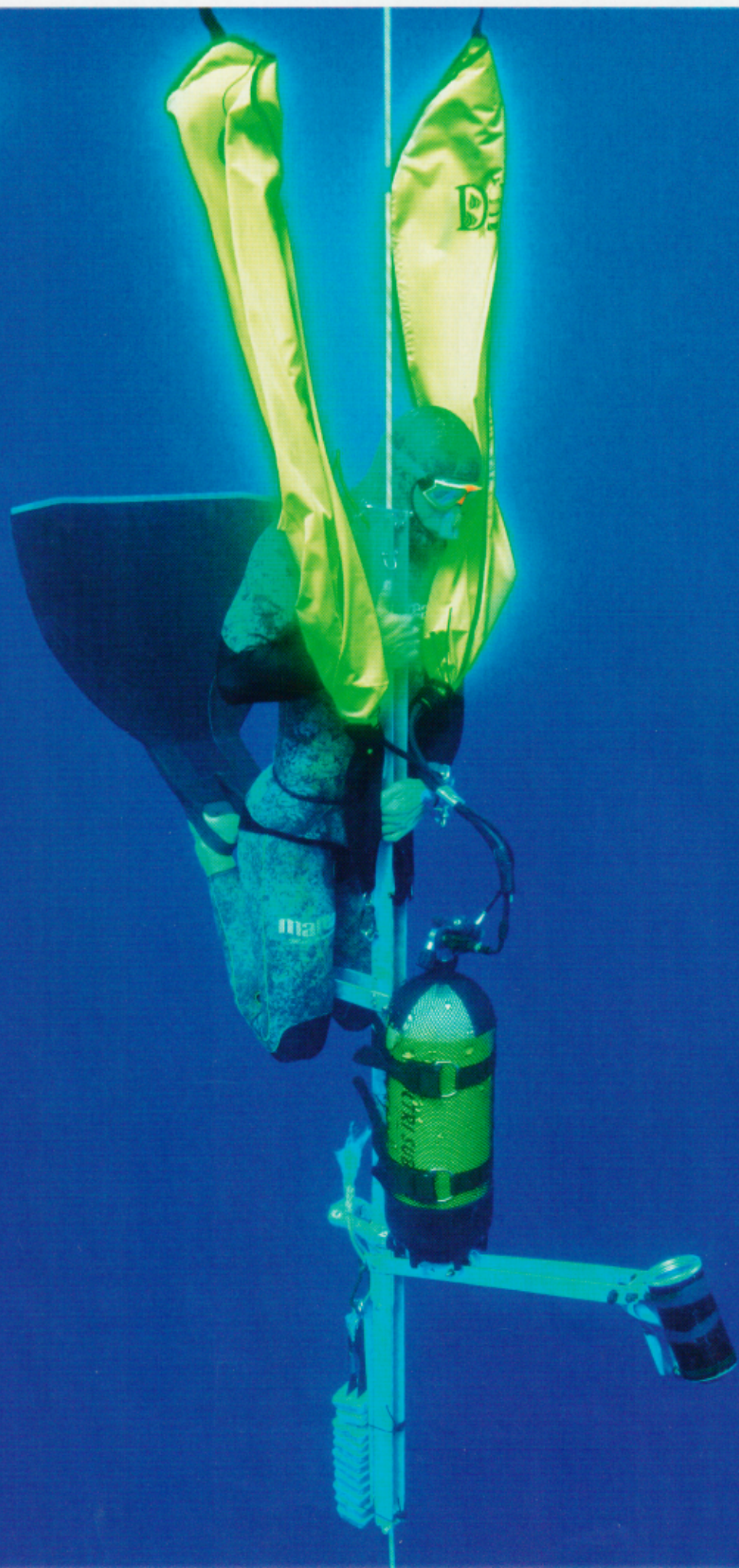
PLATTFORM FÜR REKORDE:
Apnoe-Weltmeisterschaften
erfordern komplexe Logistik.

Der tiefste Mann der Welt

Herbert Nitsch ist Wiener. Und der beste Apnoe-Taucher
des Planeten. Ein **wiener**-Tiefeninterview.



AB NACH UNTEN.
Herbert Nitsch beim Training.
Foto rechts: Mit diesem
Tauchschlitten schaffte er den
Weltrekord auf 183 Meter.



Herbert Nitsch philosophiert nicht. Er klopft auch keine Sprüche. Er taucht. Er ist der Top-Star der internationalen Freitaucher-Szene. Ein Typ, der in letzter Minute zu Weltmeisterschaften kommt – und gewinnt. Keiner hat in so kurzer Zeit so viele Rekorde aufgestellt. Kein Mensch kann so lange die Luft anhalten wie er – mehr als neun (!) Minuten. Und keiner ließ sich jemals ohne Flasche tiefer ins Meer: 183 Meter. Im Juni will der Wiener auf mehr als 200 Meter runter. Wir trafen ihn kurz davor auf der Copa Cagrana.

Schon immer einen Hang zum feuchten Element?

Ich war schon als Kind ständig im Wasser. Sobald ich schnorcheln konnte, unternahm ich auch schon erste Ausflüge nach unten. Mein Vater war ein passionierter Segler, dadurch haben sich viele Möglichkeiten ergeben.

Inzwischen bist du einer der besten Freitaucher weltweit. Bestimmte körperliche Voraussetzungen?

Nein, alles antrainiert. Das nötige Wissen habe ich über Bücher und Internet. Der Rest ist Leidenschaft. Auch wenn man das vielleicht nicht glaubt, aber Freitauchen würde ich als Jedermann-Sport bezeichnen. Natürlich betreiben wir es in einer extremen Form, vergleichbar mit der Formel 1 – die Männer gehen an die Grenzen, aber fast jeder Zuschauer kann selbst Auto fahren. Beim Apnoe-Sport ist es nicht anders. Es ist schnell erlernt, du steigst ein und hast bald deinen ersten großen Wow-Effekt.

Im Sinne von – wow, mit einem Atemzug zwei Minuten unten?

Drei, vier oder fünf Minuten, solche Zeiten schaffen schon Anfänger, wenn sie ein paar Übungen kennen. Richtige Atmung, ein bisschen Dehnung, Entspannung.

Wie kam es zu deinem Einstieg?

Es begann mit einer Tauchsafari im Roten Meer, Mitte der Neunziger. Meine Ausrüstung kam nicht an, also ging ich schnorcheln. Dabei lernte ich einen Taucher kennen, der mich herausforderte. Er drängte mich förmlich dazu, auch ohne Pressluft tief runterzugehen. Ich schnallte einen Tiefenmesser um und schaffte auf Anhieb 32,5 Meter – ohne zu wissen, dass der österreichische Rekord damals gerade bei 34 Metern lag. Das las ich erst ein paar Tage später.

Der Mann war beeindruckt?

Er meinte, ich sei ein Naturtalent und sollte mir ordentliche Flossen kaufen, um ein paar Rekorde zu brechen. Ich sah das zwar anders, machte aber die ganze Woche weiter und stellte fest, dass sich im Körper ein Schalter umlegte. Er ging auf Tauchmodus und es machte plötzlich keine Mühe mehr, die Luft anzuhalten. Wenn diese Barriere überschritten ist, beginnt der wahre Spaß.

Zurück in Österreich hast du gleich beim ersten Antreten die Meisterschaften gewonnen ...

... ja, und 1999 stieg in die internationale Challenge ein. Ein Jahr später hatte ich meinen ersten Weltrekord. Am Anfang war noch alles reine Praxis, erst später begann ich mit speziellen Atemtechniken, um das Lungenvolumen zu steigern. Kurioserweise hat mir ein Lungenfacharzt damals erklärt, man könne da nichts steigern. Ich komme mittlerweile auf 15 Liter.

Der Durchschnitt liegt zwischen 4 und 6 Liter ...

Wobei ich natürlich spezielle Techniken anwende, wie die so genannte Schluckatmung, auch Packing genannt. Tief einatmen, dann noch mehr Luft schlucken und mit dem Kehlkopf versiegeln. Danach brauche ich sofort den Gegendruck vom Wasser, sonst würde ich auf der Stelle umkippen. Der Rest ist durchgeplant – je nach Tiefe das Richtige machen.

Was braucht es, um als Apnoe-Star erfolgreich zu sein?

Man muss mit Stress gut umgehen können. Sich selbst suggerieren können, dass man entspannt ist. Dass alles klappt. Anderen kann man leicht etwas erzählen, aber entscheidend ist letztlich, dass man sich selbst überzeugt. In der Competition musst du diesbezüglich mental extrem stark sein.

Wie läuft das ab?

Bei einem Apnoe-Weltrekordversuch ist eine Menge los. Überall Leute, die von weither angereist sind, zig Kameras, Zuschauer und ihre Erwartungshaltung, es steckt viel Geld drinnen. Du sitzt plötzlich da und hast dreißig Sekunden, um deinen Tauchgang zu beginnen. Ein schmales Zeitfenster, und du weißt, du hast nur einen Versuch, auf den du schon Monate hingearbeitet hast. Alles oder nichts. Da kann viel schiefgehen. Das bedeutet enormen Druck. Die Kunst ist, trotzdem in einem fast schlafartigen ruhigen Zustand zu sein. Je ruhiger du bist, desto langsamer verbraucht man den Sauerstoff. Und umso tiefer kommst du.

Als du eingestiegen bist, lag der Tiefenrekord in der Disziplin Constant Weight bei 80 Metern – nur mit Hilfe von Flossen runter und wieder rauf.

Ja, das galt damals als absolute Sensation. Unschlagbar. Mittlerweile tauche ich 80 oder 90 Meter eigentlich nur noch, um mich zu entspannen. So schnell verändern sich die Relationen. Als ich im letzten Jahr den Rekord auf 111 Meter schaffte, war der Druck besonders groß, denn man muss eine Woche vorher ansagen, wie tief man taucht. Allein die Zahl war erschreckend. Da ich vorher noch nie so weit aus eigener Kraft unten war, musste ich mir schon gut einreden, dass sich das ausgeht. Ich habe mir letztlich gedacht, dass ich jetzt zehn Meter mehr als beim Training schaffen muss. Das ist doch nicht so weit? (Lacht.)

Stichwort Rückweg.

Der Sauerstoffmangel, der Druckausgleich, da kommt viel zusammen. Man hat das Gefühl, die Beine sind tot. Irgendwann funktionieren sie nicht mehr und man muss mit den Armen weiter, sich jede Bewegung erkämpfen.

Angst?

Nein, Respekt. Angst würde zu viel Sauerstoff verbrauchen.

Was würde untrainierten Leuten bei solchen Tiefen passieren?

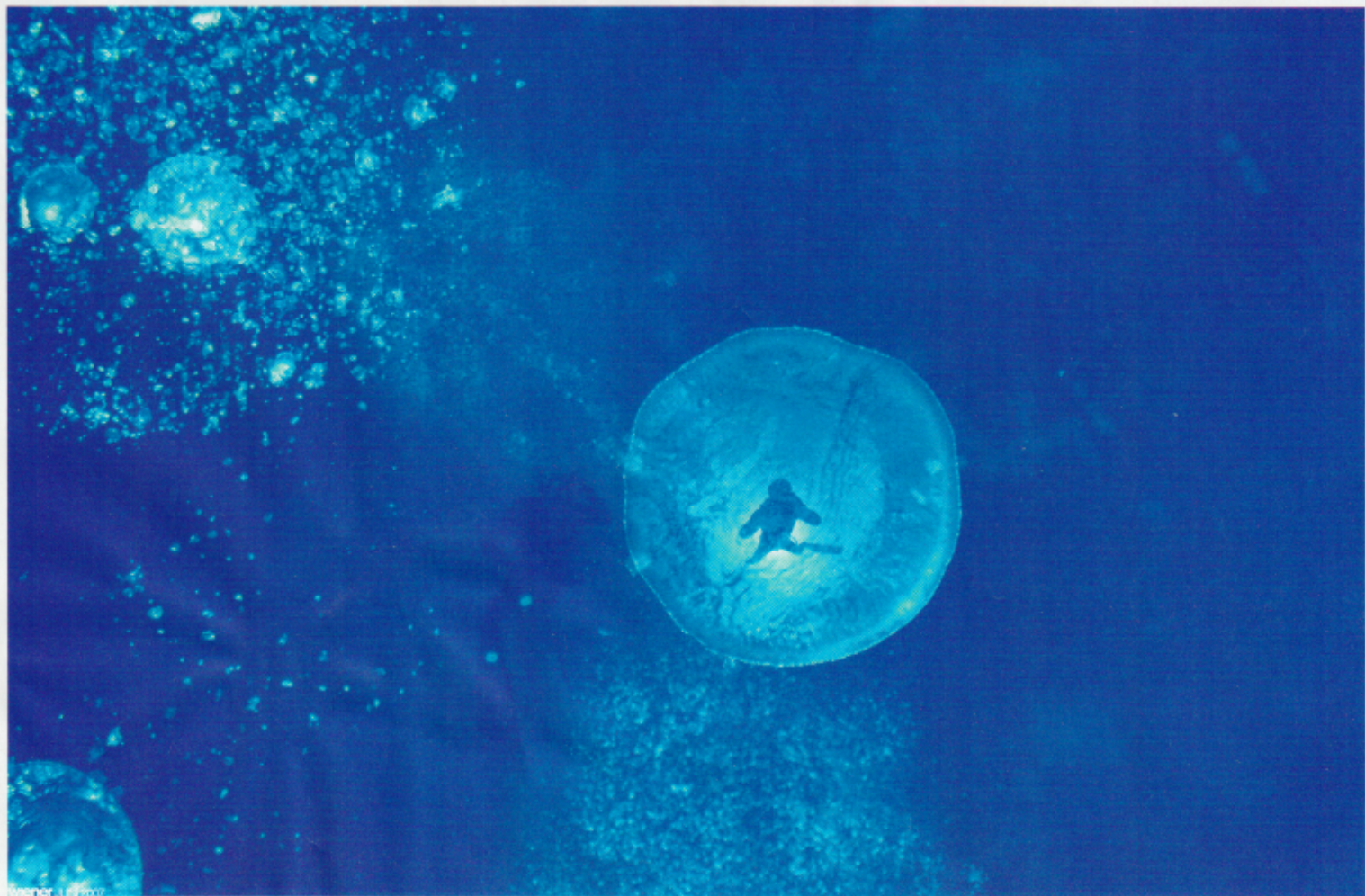
Bei 20, 30 Metern würde das Trommelfell platzen, dann würde Blut in die Lungen dringen und beim Auftauchen könnte ein Hirnschlag erfolgen.

Und trotzdem zieht es dich hinunter?

Es gibt verschiedene Aspekte, die mich faszinieren. Die Tiefe ist nur einer. Fotografieren ein anderer. Ich war kürzlich auf den Philippinen einfach nur schnorcheln und speerfischen. Das hört man hier nicht gern, aber dort macht das >

62 WIENER INTERVIEW

DER MEISTER DER TIEFE.
Herbert Nitsch gilt als
bester Freitaucher weltweit.
Am 16. Juni will er auf
214 Meter hinunter.
Mit einem Atemzug.



jeder, seit Jahrhunderten. Wer von auswärts kommt und das beherrscht, gilt bei den Einheimischen als King. Davon abgesehen schwimme ich gern mit den Fischen. Das ist als Freitaucher wesentlich schöner als mit Flasche, man ist kein Fremdkörper mehr, man macht keinen Lärm. Es passiert, dass mir ganze Schwärme folgen. Traumhafte Erfahrungen.

So weit zum Hobby – jetzt zum Hardcore. Du giltst als „tiefster Mann der Welt“. 183 Meter hast du dich im letzten Jahr von einem Metallschlitten nach unten ziehen lassen. Wie ist das?

An sich ein Super-Feeling, aber auch eine Reise in die Dunkelheit und Kälte. Normalerweise bewegt man sich auf der Erdoberfläche oder maximal in der Luft. In dieser Tiefe hat man das Gefühl, dass man weit weg ist, sehr weit weg von allen anderen. Zu Beginn des Trainings kann das durchaus beklemmend sein.

Wie geht's körperlich – immerhin wirken auf dich fast 20 Bar Druck?

Den spürt man am Körper nicht, nur in den Ohren und Nebenhöhlen, aber dagegen macht man Druckausgleich. Und die Lunge muss man halt trainieren. Medizinisch gesehen hat man das Residualvolumen, also jenen Punkt, ab dem man eigentlich nichts mehr ausatmen kann, bereits nach 30, 40 Metern erreicht, so klein wird die Lunge zusammengepresst, aber es gibt die wildesten Techniken, um das Volumen noch um ein Vielfaches zu verkleinern, was entscheidend ist, um den nötigen Druck auf die Kopf-Hohlräume freizusetzen.

Komplexe Vorgänge?

Man muss lernen, die Ventile im Kopfbereich einzeln zu steuern. Diese Ventile werden normalerweise unbewusst gesteuert, ein natürliches Zusammenspiel zwischen Keh-

„MEINE VISION IST, 1.000 FUSS ZU SCHAFFEN. DAS SIND 305 METER. DARÜBER HINAUS DENKE ICH, DASS ES WIRKLICH GEFÄHRLICH WIRD.“

kopfdeckel, eustachschen Röhren oder Gaumensegel. Dieses Spiel kann ich kontrollieren, es läuft sogar automatisch nach meinen Bedürfnissen. Das muss es auch, denn das Problem ab circa 100 Metern ist, dass das Gehirn immer langsamer wird und die Kontrolle verliert. Das liegt am Stickstoff in der Atemluft, der unter Druck extrem narkotisch wirkt.

Der klassische Tiefenrausch?

Das Wort Rausch ist nicht das richtige Wort, denn normalerweise verbindet man damit euphorische Zustände. Da unten ist es anders. Man fühlt sich gut, keine Frage, aber die Wahrheit ist, dass man in gewisser Weise gaga wird. Unten eine Entscheidung zu finden, das gibt es nicht mehr. Ich kann mir nur vornehmen – wenn das passiert, dann mache ich das, A oder B, und das schaffe ich dann vielleicht auch, aber ein C wird in der Tiefe nicht rauskommen. Das ist das Problem am Tiefenrausch und speziell beim No-Limit-Tauchen einer der größten Faktoren. Also habe ich das Training verstärkt, um mein Verhalten zu automatisieren,

Herbert Nitsch – die Vita

Wiener, 37 Jahre. Durchschnittliches Lungenvolumen: 10 Liter. Maximal: 15 Liter. Ruhepuls: 40. Beruf: Linien-Pilot. Leidenschaft: Apnoe-Tauchen. Status: Top-Star der Szene. Dominiert das Freitauchen seit 2001. Er designt sein Equipment (z.B. die Flossen) selbst und entwickelt mit seinem Team neue, innovative Tauchtechniken. Facts: Der Mann hat inzwischen 18 Weltrekorde aufgestellt, alle von der internationalen Freitaucherorganisation (AIDA) verifiziert – aktuell hält er drei: im Zeittauchen (9,04 Minuten unter Wasser), im Tieftauchen mit Flossen (Constant Weight – 111 Meter) und in der Extremversion No Limit (183 Meter). Am 16. Juni will er vor der griechischen Küste auf 214 Meter hinunter. Live zu erleben auf: www.filmon.com

selbst wenn nur noch drei Gehirnzellen funktionieren. Da braucht es höchste Konzentration.

Wann hast du dich entschlossen, diesen Wahnwitz zu versuchen?

Ich hatte schon Rekorde in fast allen Richtungen, und klar, No Limit hat mich fasziniert, es ist eine reine Rekordgeschichte, die nicht zu den üblichen Meisterschaften zählt. Dann habe ich mich langsam herangetastet. Es nicht so, dass man da einfach runtergeht, das geht Schritt für Schritt. Trainieren, den Schlitten testen. Ich bin unzählige Male nur auf 20 Meter hinuntergefahren, um sämtliche Abläufe wie Druckausgleich, stromlinienförmige Körperhaltung und Bremsmanöver zu üben.

Gestern ist der Franzose Leferme beim Training verunglückt, einer deiner großen Konkurrenten – du hast seinen Tiefenrekord geknackt. Jetzt wollte er zurückschlagen. Hat dich sein Tod erschüttert?

Ich habe es noch nicht so realisiert. Vielleicht wollte ich es auch nicht wahrhaben. Ein technisches Gebrechen, heißt es. Angeblich hat sich beim Aufstieg das Seil verheddert. Ich habe ihn im Jahr 2000 bei einer Competition kennengelernt, ein sehr sympathischer Typ, der mir sofort bei einer Kleinigkeit geholfen hat, obwohl ich damals ein absoluter Nobody war – er hingegen der tiefste Taucher. Später haben wir uns immer wieder bei Meisterschaften getroffen und geredet, aber Freunde in dem Sinn waren wir nicht.

Also nicht ganz die Geschichte der beiden Typen aus dem Kultstreifen „Rausch der Tiefe“?

Nein, das wäre übertrieben. In solchen Tiefen denkt man auch an keinen anderen. Man misst sich letztlich mit sich selber. Es geht im Leben immer darum, die eigenen Leistungen zu toppen.

Du willst im Juni auf 214 Meter runter und den eigenen Tiefenrekord brechen?

Das sind genau 700 Fuß, eine schöne, runde Zahl. In Athen wird gerade der Schlitten dafür gebaut, ein Hightech-Gerät aus Karbon und völlig anders konzipiert als der Letzte, bei dem ich fast alles selber gemacht habe. Auf meinem Balkon noch gebohrt und geschraubt um zwei in der Früh, kurz vor der Abfahrt Richtung Adria. Es braucht sehr viel Know-how, deshalb habe ich überhaupt erst spät damit angefangen – bis ich einen Weg gefunden habe, der mir sicher schien. Was die anderen gemacht haben, war mir nicht sicher genug.

Inwiefern?

Ich habe nach besseren Backup-Systemen gesucht, weil es >

Im Rausch der Tiefe

No Limit (NLT) gilt als extremste Variante im Apnoe-Bereich: „Der tiefste Mann der Welt.“ Die gefährliche Jagd hinunter begann 1949 mit Raymondo Bucher auf 30 Metern. 1976 schaffte Jacques Mayol die 100-Meter-Marke. Seit September 2006 hält der Österreicher Herbert Nitsch bei 183 Metern. Der Druck, der dort herrscht, liegt bei 18 Bar – das ist neun Mal so viel wie im Inneren eines Autoreifens.

Die grundlegende Technik dahinter: Eine circa 30 Kilo schwere Schlittenkonstruktion bringt den Taucher mit circa 7 km/h in die Tiefe, ein Auftriebskörper – meist ein mit Druckluft gefüllter Hebesack – zurück an die Oberfläche. Reisedauer zum aktuellen Rekord und zurück: circa 3,5 Minuten. Der Schwerpunkt bei NLT liegt vor allem in der Bereitstellung der Ausrüstung und in der Logistik. Die Kosten solcher Versuche verursachen oft massiven Zeitdruck und führten in der Vergangenheit zur Vernachlässigung der Sicherheit. Die Folge waren schwere Unfälle. Audrey Mestre, die Frau des Weltmeisters Pipin Ferreras, wollte vor zwei Jahren auf 170 Meter hinunter – der Versuch endete tödlich. Im April 2007 starb der Franzose Loic Leferme beim Training.

Das Thema No Limit wurde 1988 von Luc Besson in „Rausch der Tiefe“ („Deep Blue“, u.a. Jean Reno) mit traumhafter Optik als Kultfilm umgesetzt. Der Regisseur ließ sich von der Rivalität des Franzosen Mayol und des Italieners Maiorca inspirieren, die einander in den 1960ern über Jahre hinweg die Tiefenrekorde abknöpften.

Stichwort Apnoe

Freitauchen ist Tauchen mit der eigenen Atemluft. Den Zeitraum zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen bezeichnet man als Apnoe – das ist das griechische Wort für Atemstillstand. Es geht darum, mit dem Luftvorrat in den Lungen so tief oder so weit wie möglich zu kommen – oder einfach nur die Welt am Riff zu genießen. Es ist die älteste und natürlichste Form der Bewegung unter Wasser. Schon 4.000 vor Christus waren Muschel- und Schwammsucher auf diese Art unterwegs. Die ersten dafür bekannten Völker waren die Haen-Yo in Korea und die Ama-Frauen aus Japan. Auch Speerfischer rund ums Mittelmeer bilden den historischen Hintergrund für die Entwicklung des Apnoe-Sports. Der Schlüssel zum Erfolg liegt im mentalen Bereich (Entspannung), in der Fähigkeit zum Druckausgleich sowie in einem ökonomischen Sauerstoffverbrauch.

da unten sehr viele Fehlerquellen gibt. Man fährt mit einem Schlitten runter. Unten hat man einen Hebesack, den man über eine Flasche mit Druckluft füllen muss. Das bringt dich wieder rauf. Was aber, wenn das nicht funktioniert? Und es funktioniert öfters nicht. Da ist der Anschluss von der Flasche nicht in Ordnung. Oder der Schlauch platzt. Oder der Hebesack reißt. Auf diese Fehlerquellen wollte ich mich nicht verlassen, weil ich es aus dieser Tiefe nicht mehr aus eigener Kraft hinauf schaffe. Also habe ich an Alternativ-Systemen getüftelt, die mich automatisch hochbringen, falls alles schiefgeht.

Wie weit willst du eigentlich noch hinunter?

Meine Vision ist, 1.000 Fuß zu schaffen. Das sind 305 Meter. Ich weiß nicht, ob es überhaupt oder für mich möglich ist. Ich könnte es mir vorstellen. Darüber hinaus schätze ich, dass es wirklich gefährlich wird.

Kennst du keine Angst?

Doch, aber das ist ein Lernprozess. Auch für mich war es früher bereits ein un gutes Gefühl, im Meer zu schwimmen, wenn sich plötzlich die Dunkelheit unter dir auftut. Als Freitaucher hast du aber keine andere Wahl als diese Angst abzulegen. Bei mir ist es eine Mischung aus Respekt vor Gefahren und einer klaren Einschätzung.

Erzähl uns mal was über das Reich der Tiefe.

Wenn man diese natürliche Skepsis vor diesem tiefen, kalten, finsternen, ruhigen Etwas da unten ablegt, kann es absolut faszinierend sein. Besonders mystisch kann Tiefe in einem österreichischen See sein. Ab 40 oder 50 Metern ist es komplett schwarz. Man weiß nicht mehr, wo oben und unten ist.

Es kann passieren, dass man durch die Dunkelheit wieder in eine hellere Zone gleitet, weil die wenigen Lichtanteile am Boden reflektieren. Dann tut sich eine Mondlandschaft auf. Dazu das Gefühl, an einem Ort zu sein, wo nicht jeder hinkann. Man hört nur noch sein Herz schlagen, immer langsamer. Diese Momente gehören nur mir. Manchmal verschwindet dann das Bedürfnis zu atmen völlig.

Sehnsucht, nicht mehr aufzutauchen?

Unsinn, auf dem Trip bin ich wirklich nicht. Wenn ich nicht mehr auftauche, kann ich nicht wieder abtauchen. Und das wäre doch ziemlich schade.

Du hältst auch den Zeitrekord unter Wasser – 9,04 Minuten. Wie ist das möglich?

Maximaler Luftvorrat, ganz klar. Bis sechs Minuten ist es noch einfach, die letzten drei Minuten sind ein Kampf. Bei 95 Prozent der Menschen startet die Spontan-Atmung und das Zwerchfell fängt an zu zucken. Bei fünf Prozent passiert das nicht, unter anderem bei mir. Das Problem ist aber, dass keine Luftzirkulation in der Lunge stattfindet, was aber für einen gleichmäßigen Sauerstoffverbrauch wichtig ist. Der Trick ist, das Atmen zu simulieren, indem ich gegen den geschlossenen Mund atme oder selbst mit dem Zwerchfell arbeite. Das funktioniert auch, der Atemreiz sinkt dann wieder völlig ab.

Auch viel Trockenstraining?

Nicht übertrieben, ein bisschen Hometrainer, ein paar Mal ins Fitnesscenter. Der Spaßfaktor soll einfach nicht verloren gehen. Man muss sich natürlich etwas peinigern, um den Körper in Form zu kriegen, aber ich muss ihn deswegen nicht immer auf Toplevel halten. Das gilt für mich im Ganzen. Ich lasse immer wieder gerne los, denn ich halte ein gewisses Auf und Ab sogar für wesentlich sinnvoller.

Letzte Frage – träumst du öfters vom Meer?

Nein, aber ich träume manchmal, unter Wasser atmen zu können. ●

WWW.HERBERTNITSCH.COM

Tiefenvergleich

1,8 Meter: aktuell die tiefste Stelle im Neusiedler See.

40 Meter: gilt als Grenze für Sporttaucher mit normaler Pressluft.

183 Meter: Tiefenrekord von Herbert Nitsch – mit einem Atemzug. Für Mediziner ist diese Leistung nach wie vor rätselhaft.

450 Meter: nur für Menschen in Druckanzügen möglich, die an Metallrüstungen erinnern. Sie werden über Kabel abgesenkt und wieder hochgezogen.

500 Meter: bis dorthin jagt der Kaiserpinguin.

700 Meter: das Jagdrevier der Robben – spätestens nach 20 Minuten müssen sie wieder rauf.

1.000 Meter: die Heimat des Atlantischen Seeteufels, ein so genannter Anglerfisch. Größe: 1 Meter 70.

1.370 Meter: von den Tiefsee-Pionieren Otis Barton und William Beebe mit ihrer „Bathysphäre“ erreicht, einer Art Stahlkugel, die an einem Kabel hing.

1.500 Meter: Meeresschildkröten kommen so tief.

3.000 Meter: die Pottwale halten den Tiefenrekord unter den Säugetieren. Um Sauerstoff zu sparen, schalten sie alle Organe ab, die sie nicht brauchen.

10.916 Meter: die größte Tiefe, in der jemals Menschen waren – Jacques Piccard und Don Walsh mit dem Tauchbott „Trieste“ (1960).

11.034 Meter: tiefste Stelle aller Weltmeere – die „Challenger-Tiefe“ im Marianengraben.

66 WIENER INTERVIEW

GANZ IN SEINEM ELEMENT.
Apnoe-Star Nitsch ist für die
Welt unter Wasser geboren.



