


# FREEDIV

## TIEF LUFT HOLEN!

Foto: ©herbernitisch.com



Schwarze, nicht enden wollende Abgründe, völlige Abgeschiedenheit, Einsamkeit, alleine gelassen mit sich auf der Welt und direkt unter einem bedrohliche Lebewesen, die nur darauf warten ihre Opfer zu attackieren – so oder so ähnlich klingen wohl die Gedanken der meisten von uns wenn wir an 200 Meter tiefe Tauchgänge denken. Aber es gibt nur einen, der sich mit diesen Urängsten der Menschheit wirklich auskennen kann: Der Herr über die unendliche Dunkelheit Herbert Nitsch „Der tiefste Mann“ der Welt, denn der ist genau hier zuhause.

# ING

Wäre seinerzeit bei der Anreise zu einem Tauchausflug nicht im Vorfeld die Tauchausrüstung verloren gegangen, würde Herbert Nitsch vermutlich immer noch, wie alle anderen, bis maximal 40 Meter und mit Pressluftflasche bestückt, durch die Meere tauchen. Aber seine Ausrüstung war weg und so blieb ihm nichts anderes übrig als die ganzen Ferien herumzuschmorneln. Und ganz getreu dem Motto "unverhofft kommt off" entdeckte Herbert Nitsch auf diese Art und Weise seine Begabung für das Freitauchen. Das Minutenlange Luft anhalten und ohne Atemgerät abzutauchen. Fasziniert von dieser außergewöhnlichen Sportart hat Nitsch sich innerhalb von 10 Tagen sogar derart verbessert, dass er nach seinem Ferientaufenthalt nur noch zwei Meter vom österreichischen Nationalrekord entfernt war. Heute ist Herbert Nitsch der erste und einzige Freitaucher der über 250 Meter tief taucht, er kann seinen Atem mehr als neun Minuten anhalten und hat über 33 Weltrekorde aufgestellt, 32 davon in allen acht vom Hauptdachverband anerkannten Disziplinen, und einen in einer traditionellen Griechischen Disziplin "Skandalopetra", bei der ein Stein an einem Seil den Freitaucher nach unten zieht. Unvergleichliche Leistungen in der Geschichte des Freitauchens. Im Laufe der Jahre entwickelte er sogar seine eigenen Freitauch-Techniken die sich mittlerweile in der aktuellen Freitauch-Szene etabliert haben. Zugute kam ihm wahrscheinlich immer auch sein Job als Flugkapitän und die daran gekoppelten hohen Sicherheitsstandards und die exakte Detailplanung. Denn sie sind sowohl beim Tauchen, wie auch beim Fliegen wichtige Punkte auf der Tagesordnung.

Am 6. Juli 2012 dann, während eines No Limit Tauchgangs in 235 Meter Tiefe schlief Herbert Nitsch auf dem Weg nach oben durch eine Stickstoffnarkose kurzzeitig ein, was verheerende Folgen hatte: Er erlitt einen schweren Dekompressionsunfall und der führte zu mehreren Hirnschlägen. Auch die Prognose der Ärzte klang durchaus dramatisch: „Lebenslang an den Rollstuhl gefesselt und pflegebedürftig.“ Doch Herbert Nitsch ist er ein Kämpfer und Pionier. Er brach entgegen der strikten Empfehlung der Ärzte seinen Aufenthalt im Rehabilitations-Zentrum ab und nahm seine Heilung selbst in die Hand. Und allen Widrigkeiten zum Trotz trainierte er weiter und taucht zwei Jahre später bereits wieder in ungeahnte Tiefen ab. Wir sprachen mit dem aktiven Patron der Meere, der im Dezember 2013 dem Ozean Advocacy Advisory Board der Sea Shepherd Conservation Society beitrug, über seine persönlichen Untiefen.

**Wie kommt man denn vom Berufspiloten zum Apnoetaucher. In welchem Alter begannen Sie mit dieser außergewöhnlichen Sportart?**

Eher durch einen Zufall. Ich war ungefähr 29 Jahre alt. Das war um die Jahrtausendwende in Ägypten. Bei der Anreise



Foto: ©herbertnitsch.com



Foto: ©herbertnitsch.com



Foto: ©Francine Kreiss



Foto: ©herbertnitsch.com

wurde mein Gepäck verschlamps, und größtenteils auch meine Taucherausrüstung. Seit ich 15 war, bin ich mit der Flasche Tauchen gegangen. Wegen des Verlustes bin ich vermehrt schnorcheln gegangen für die Dauer der Tauchsafari von zehn Tagen, um mit meiner Kamera Unterwasser-Bilder zu machen. Andere Taucher fragten mich: "Wie tief kannst du tauchen?" Sie versammelten sich unter Wasser und ich bin 32 Meter tief abgetaucht. Einer sagte danach, dass ich damit Freitauchen gemacht hätte. Ich kannte den Begriff gar nicht, ich kannte bis dahin nur das Schnorcheln.

#### **Und wie sieht nun die Vorbereitung für einen tiefen Tauchgang ohne Sauerstoff aus?**

Ich tauche nie ohne Sauerstoff! Ich tauche ohne Luft aus Pressluftflaschen, aber nur mit einem Atemzug, in dem jedoch 20 Prozent Sauerstoff enthalten sind. Dieser Atemzug fasst rund fünfzehn Liter und geschieht kurz vor dem Abtauchen. Mein Lungenvolumen umfasst zehn Liter und da kann ich noch fünf Liter mit einer Technik genannt "Packing" nachdrücken. Zwei Drittel meines Atemzugs brauche ich zum Druckausgleich der Nebenhöhlen und des Mittelohres.

Das Schwierigste bei Wettkämpfen ist eigentlich völlig ruhig zu bleiben. Das Ziel ist einen Zustand der Entspannung zu erreichen, einem Gefühl wie an einem gemütlichen Sonntagvormittag, wenn der Wecker läutet und man sich noch einmal umdreht und denkt - ja gleich. Diesen Zustand muss man erreichen. Deshalb sind auch viele gute Freitaucher älter, weil ältere Leute oftmals den Geist besser im Griff haben. Dass man weiß, wie man sich mental abnabelt, ist sehr, sehr wichtig!

Beim Wettkampf sind jede Menge Augen auf einen gerichtet. Viele Zuschauer, Medien, Schiedsrichter, Sicherheitstaucher und man muss in dieser angespannten

Umgebung im Zentrum des Focus vieler, absolut ruhig und entspannt bleiben. Eine Entspannungstechnik, die ich zufällig erfahren habe und seither anwende, ist, mich selbst als außenstehenden Betrachter zu sehen. Ich versuche einfach mir die gesamte Situation aus der Entfernung vorzustellen und bin dadurch weniger aufgeregt. Diesen Zustand, der Vogelperspektive habe ich das erste Mal zufällig erfahren und ab dem Zeitpunkt war klar, dass ich ihn bewusst herbeiführen möchte.

#### **Was löst ein Tauchgang in dieser unendlichen Tiefe in Ihrer Psyche aus?**

Vorzudringen dahin, wo noch nie ein Mensch gewesen ist, mit einem Atemzug. Eine Synchronizität zwischen Körper und Geist zu finden, um so mein Limit immer wieder ein bisschen weiter zu verschieben.

#### **Sie erlitten 2012 einen schweren Unfall beim Tauchen und dem Versuch Ihren eigenen Rekord zu brechen. Was ist schief gegangen?**

Der Unfall passierte ungefähr zehn Minuten nach dem Tauchgang – da setzte die Dekompressionskrankheit ein. Eine Deko-Krankheit kommt immer nachher, weil sie Zeit braucht, sich zu manifestieren. An der Oberfläche angekommen war ich offensichtlich OK. Ich habe offiziell meinen eigenen Rekord gebrochen in der Disziplin „No Limit“ (von 214 m nach 253 m), obwohl meine meisten Weltrekorde in den anderen acht Disziplinen sind.

Nachdem ich den tiefsten Punkt, 253 Meter, erreicht hatte, und bereits wieder auf dem Rückweg war, bin ich aufgrund eines Tiefenrausches bei etwa 80 Metern Tiefe eingeschlafen. Das war bei einem Freitauchrekord vorher noch nie passiert und es ist schwer, etwas zu berücksichtigen, was man vorher noch nicht erlebt hat. Der Schlitten bleibt automatisch bei ungefähr 24 Metern stehen. Es war geplant, dass ich aus dem Schlitten steige, langsam nach oben gehe am Seil, und auf zehn Meter, noch ungefähr eine Minute (mit dem gleichen Atemzug) unter Wasser bleibe, um so den eingeplanten Dekompressions-Stop zu machen zum "Abgasen", zur Vermeidung der Deko-Krankheit.

Aber die Sicherungstaucher haben mich schlafend angetroffen und waren völlig überrascht, als ich aufwachte, während sie mich vom Schlitten losschnallten. Sie haben mich trotzdem geborgen, wussten aber auch nicht, was los ist. Ich habe versucht, das Seil zu greifen, um Unterwasser zu bleiben, aber das ist nicht gelungen, weil ich nichts sehen konnte (meine Maske war am Weg noch oben heruntergerutscht). Ich habe an der Oberfläche schnell nach Sauerstoff und einer Maske verlangt, was in jedem Fall der Standard ist, nach einem tiefen Tauchgang. Ich bin mit dem Sauerstoff sofort wieder abgetaucht, um einen Deko-Stop zu machen. Nach ungefähr zehn Minuten kamen die ersten Symptome der Deko-Krankheit. Drei Stunden danach war ich komatös im Krankenhaus.

Bei einem Dekompressions-Unfall tritt Stickstoff der sich in der Tiefe exzessiv im Blut gelöst hat, wieder aus dem Blut und Gewebe aus und blockiert die Blutzufuhr und dadurch die Sauerstoff Versorgung von verschiedenen Körperarterialen und bei mir auch im Gehirn. Die Auswirkung ist ähnlich wie bei mehreren Schlaganfällen. Ich habe lange Zeit im Rollstuhl gesessen, die Mediziner hatten keine guten Prognosen. Die Schul-Medizin ist ein gutes Auffangnetz aus dem man jedoch so schnell wie möglich wieder raus muss. So habe ich die Reha selbst in die Hand genommen.

### **Und dann hat es Sie trotz des tragischen Ausgang ihres Rekordes, wieder in die Tiefe gezogen?**

Ich war bereits freitauchen, noch bevor ich wieder vernünftig gehen konnte. Vorerst aber wahrscheinlich übervorsichtig und allmählich wieder in Tiefen von 30-40 Metern zum Fotografieren und Filmen. Im Sommer 2014 wollte ich wissen wie es mir mit dem richtigen Tieftauchen geht. Darauf habe ich mich gründlich vorbereitet und war schon nach kurzer Zeit wieder auf dem gleichen Rekordniveau wie vor dem Unfall. Wobei ich mich auf die Freitauch Disziplinen aus eigener Kraft konzentrierte, das heißt ohne No-Limit Tauch Schlitten.

An Land habe ich leider immer noch Probleme mit meiner Balance und Koordination als Folgen meines Dekompressions-Unfalls. Die "Jagd nach Weltrekorden", wie es die Medien nennen, habe ich aber trotzdem, zumindest vorerst, eingestellt. Mein Hauptaugenmerk war immer das Freitauchen um die Umwelt zu genießen und eins mit der Unterwasserwelt zu sein. Und das mache ich natürlich weiterhin.

### **Der normale Mensch hat generell Angst zu ersticken gibt es bei Ihnen auch Momente, in denen Sie diese Angst teilen?**

Ich habe Respekt für die Tiefe. Angst ist fehl am Platz und verursacht die Ausschüttung von Adrenalin und verbraucht daher mehr Sauerstoff, der einem dann fehlt. Beim Training kann es anfänglich zu Unbehagen kommen, aber selbst das darf es später nicht mehr geben. Ich konzentriere mich darauf, so wenig wie möglich Sauerstoff zu verbrauchen. Das ist die Quintessenz des Freitauchens. Ich kenne meinen Körper und Geist inzwischen sehr gut. Ich weiß um seine Interaktionen. Als Freitaucher habe ich Zusammenhänge erfahren, wie sie selten ein Mensch von seinem Körper lernt. Außerdem bestehe ich auf hohe Sicherheitsstandards, die mir 15 Jahre lang als Pilot bei der Austrian Airlines Group eingebläut wurden.

### **Sie sind begeisterter Tier- und Umweltschützer. Haben Sie durch das Freitauchen eine andere Sicht auf die Welt erlangt?**

Beim Freitauchen und Schnorcheln sieht man, wie der Mensch die Meere wie einen Mülleimer betrachtet und sie leer fischt. Am schönsten Ort, am Ende der Welt, sieht man überall Abfall. An der Wasseroberfläche, unter Wasser und am Grund, überall Plastik. Das ist Wahr-

Foto: @herbernitisch.com



sinn. Deswegen gehöre ich seit Ende 2013 dem Advisory Board der Organisation Sea Shepherd an.

### **Arbeiten Sie auch an gemeinsamen Projekten mit Forschungseinrichtungen?**

Manchmal ja, wenn es Sinn ergibt, meistens jedoch nein. Vielmals ist der Focus einer Studie zu beschränkt, wobei das Wesentliche und das große Bild vergessen werden. Zum Beispiel, wurde ich gefragt an einer Studie über Dekompressionskrankheit teilzunehmen. An sich, sehr interessant, weil da viele Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Aber als ich verstanden habe, dass sie sich nur auf einem dieser Faktoren fokussiert haben und die anderen außer Acht ließen, wollte ich nicht partizipieren. Man kann überhaupt nichts konkludieren und auch nichts lernen über die Deko-Krankheit, wenn man nur einen Faktor berücksichtigt.

### **Was war Ihr beeindruckendstes Erlebnis beim Abtauchen in die Tiefe? Hatten Sie schon gefährliche Begegnungen mit Tieren der Unterwasserwelt?**

Besonders schön ist es in Palau und Französisch-Polynesien. Da herrscht einfach noch sehr viel Leben im Meer. Einmal in Palau, hatte eine großer Bullenhai Lust einen Österreicher in Neopren zu kosten. Glücklicherweise fand meine Ferse seinen Weg auf seine Nase. Der Aufprall hat mich aus dem Wasser gestoßen. Wahrscheinlich hat er es nicht gemocht und hat mich allein gelassen.

Foto: @herbernitisch.com

