



# DER TIEFSTE MANN DER ERDE – ZURÜCK IM LEBEN

*„Each time I think I've reached a limit... there is a door... it opens... and the limit is gone.“ Herbert Nitsch ist der aktuelle Weltrekordhalter im Freitauchen und „der tiefste Mann der Welt“. Dieser prestigeträchtige Titel wurde ihm verliehen, als er im Jahr 2007 in der Disziplin No-Limit den Weltrekord im Freitauchen mit einer unglaublichen Tiefe von 214 Metern (702 Fuß) aufstellte.*

Am 6. Juni 2012 übertraf Herbert seinen eigenen Weltrekord mit einem No-Limit Tauchgang auf 253,2 Meter (830,8 Fuß), erlitt dabei aber eine schwere Dekompressionskrankheit (DCS-Typ 2). Mit der Prognose ein lebenslang an den Rollstuhl gefesselter, pflegebedürftiger Patient zu bleiben, hat Herbert – gegen die strikte Empfehlung der Ärzte – beschlossen, frühzeitig seinen Aufenthalt im Rehabilitationszentrum abubrechen. Er beschloss, seine Heilung besser selbst in die Hand zu nehmen. Zwei Jahre später, allen Widrigkeiten zum Trotz, trainiert und freitaucht Herbert wieder in die Tiefe. Seine einzigartige Freitauch-Karriere begann mit einem Zufall in den späten neunziger Jahren, als Herbert auf der Anreise zu einer Tauchsafari, seine Taucherausrüstung verlor. Er ging also während der gesamten Ferien Schnorcheln statt Tauchen und entdeckte hier seine natürliche Begabung für das Freitauchen.

Herbert ist in der Lage seinen Atem für mehr als 9 Minuten anzuhalten und hat 32 Weltrekorde in allen acht anerkannten Disziplinen aufgestellt – unvergleichliche Leistungen in der Freitauchgeschichte. Er ist der erste Freitaucher, der über 100m ohne Flossen oder Schlittentauchte (Free Immersion) und war auch der Erste, der über 200m tief tauchte (No Limit). Herbert hielt einen weiteren Weltrekord in der traditionellen griechischen Freitauchdisziplin Skandalopetra.

Er ist einer der wenigen Freitauch-Athleten, der mit einem wissenschaftlichen Beirat und Ärzten zusammenarbeitet. Sehr wenig wissenschaftliche Forschung wurde bisher über die physiologischen Effekte beim Freitauchen gemacht, vor

Im Gegensatz zu anderen Elite-Freitauchern ist Herbert Autodidakt und Pionier in jeder Hinsicht. Er entwickelte seine eigenen Freitauch-Techniken im Laufe der Jahre. Techniken, die sich weitgehend von den traditionellen Praktiken



© herbertnitsch.com

allem so tief, wie Herbert taucht. Sein Lungenvolumen wurde auf 10 Liter gemessen, was er auf 15 Liter erweitern kann, mit einer speziellen Technik namens „packing“ oder „buccal pumping“ (gesunde erwachsene Männer haben eine Lungenkapazität von 7 Litern).

unterscheiden. Herbert führte neue Ideen und Innovationen in den Sport ein, die sich mittlerweile in der aktuellen Freitauch-Szene etabliert haben. Hohe Sicherheitsstandards und Detailplanung sind Teil jedes Tauchgangs.

Herberts Motiv: über das Unbekannte hi-



© herbertnitsch.com

nausgehen, um physiologische Grenzen zu überschreiten und Ziele zu erreichen, die scheinbar jenseits dieser Grenzen liegen. Die Überwindung mentaler Herausforderungen ist für ihn sehr reizvoll. Die Erkundung, das Verständnis, die Steuerung und Feinabstimmung seines eigenen Körpers und seiner Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Blutdruck, Blutverteilung, Sauerstoffaufnahme und -konsum und das Verständnis der Energieeffizienz sind beim Freitauchen für ihn absolut wesentlich. Er ist durch jahrelanges Training in der Lage, all diese Funktionen bewusst zu kontrollieren. Wie sein neues Leben aussieht und welche schweren Zeiten hinter ihm liegen erzählt er im KOPFSACHE-Interview.

**Wichtigste Frage zu Beginn: Wie geht's nach dem Unfall vor mehr als zwei Jahren heute?**

Gut. Wobei gut ist, relativ. Mir geht es im Wasser wesentlich besser als draußen. Das heißt, außerhalb des Wassers habe ich sehr wohl noch Einschränkungen. Ich merke es vermehrt auch beim Sprechen, auf Deutsch wie auf Englisch. Schreiben mit der Hand kann ich kaum – Computer ist hingegen kein Problem. Mir war aber Schreiben nicht so wichtig, wie Gehen

oder Fahrradfahren zu können, weil ich das lange Zeit nicht konnte. Das war sehr nervierend.

**Die erste Prognose war Rollstuhl, ein Leben lang. Wie bist du damit umgegangen?**

Zu Beginn war mein Gehirn sehr beeinträchtigt, das heißt: Mein Langzeitgedächtnis war ausgelöscht und mein Kurzzeitgedächtnis war superschlecht. Deswegen war ich auch ein bisschen verwirrt, wenn ich das so sagen kann. Die Ärzte haben dann hinter meinem Rücken geredet und geglaubt, dass ich das ohnehin nicht mitbekomme. Da war es nicht sehr motivierend zu hören, dass ich im Rollstuhl bleiben werde.

**Vermutlich eine der schlimmsten Nachrichten, die man erhalten kann?**

Ich habe überlegt, ob ich das Ganze gleich beende. Meine Selbstmordgedanken waren sehr konkret. Mit ein Faktor war, dass das Krankenhaus nur zwei Stock hoch war. Mein Vorhaben war zu springen und vom zweiten Stock hätte es nicht funktionieren können. Ich wohne im 26. Stock und das erschien mir als wesentlich sicherer. Ich habe mir gedacht,

ich warte jetzt mal ab bis ich nach Hause komme und schaue, wie es mir dann geht. Gott sei Dank stellte sich, bevor ich Gelegenheit hatte zu springen, heraus, dass sich mein Zustand besser entwickelte als erwartet.

**Das war für alle überraschend?**

Ja, schon! Die Ärzte haben von Wundern gesprochen und nicht einmal gewusst, dass ich einen Großteil meiner Medikamente gar nicht genommen habe. Die Nebenwirkungen waren einfach zu stark und die Wirkung gleich null.

**Als ehemaliger Berufspilot hast du das Terrain gewechselt – gab es dafür einen Grund und wann hast du endgültig aufgehört zu fliegen?**

2010. Der Grund war der, dass ich eigentlich schon lange ein wenig angefressen war auf meinen Job. Nicht nur deswegen, weil mein Hobby etwas überhandgenommen hat und ich teilweise mit meinem Hobby mehr und angenehmer Geld verdient habe. Ich wollte ganz einfach mehr Zeit für mich haben und die Firma hatte mir lange Zeit in Aussicht gestellt, dass ich Teilzeit arbeiten kann. Jedes Jahr hat es geheißen, am Ende des Jah-

res und es hat dann insgesamt 10 Jahre gedauert. Als ich dann Teilzeit gearbeitet habe, war das für mich der Himmel auf Erden und ich bin richtig aufgeblüht. Das Unternehmen hat dann aber Stellen abgebaut, mit dem Angebot eines „Golden Handshakes“ und für mich war das OK. Ich wusste nicht genau, wie viel es sein wird, aber wäre es ein Bruchteil dessen gewesen, hätte ich das Angebot auch angenommen. (...lacht)

**Du bereust es nicht?**

Es gab die Überlegung den Schein zu behalten, als Back-up. Allerdings war mir klar, dass ich es als Scheitern betrachten würde, wenn ich wieder anfangen müsste. Von manchen Vorgesetzten wurde

gestiegen ist. Der Job klingt so toll. Die Wahrheit ist natürlich auch, dass man viel Zeit im Ausland verbringt mit Kollegen, die man kaum kennt. Viele glauben das ist schön und es klingt schön – war es aber für mich dann nicht mehr. Die, die sagen es ist schön, die reden es sich schön.

**Welche Träume hattest du als Jugendlicher? War der Weg vorgezeichnet?**

Nein, gar nicht. Gegen Ende der Schulzeit war es so, dass mich mein Vater gefragt hat: „Sohn, was willst du einmal werden?“, und ich habe gesagt: „Vater, auf keinen Fall so was wie du.“ (...lacht). Ich wollte keinesfalls einen Job, bei dem ich den ganzen Tag sitze. Er hat mir dann Zahn-

Schule dann gleichzeitig einen Schnupferflug gemacht und so habe ich angefangen. Die theoretischen Sachen habe ich in Österreich gemacht und die Praxis in Amerika, weil es viel billiger war. Zum Tauchen bin ich zufällig gekommen. Ich war für 10 Tage auf Tauchsafari und die Airline hat mein Gepäck verloren. Im Gepäck war mein ganzes Scuba-Tauchzeug drinnen und ich war dann eine Woche vor Ort schnorcheln und habe dabei unwissentlich fürs Freitauchen trainiert, ohne zu wissen, dass es diesen Sport gibt. Einem Freund von meinem Vater ist dann aufgefallen, wie lange ich unten bleiben kann und er war ganz fasziniert und hat versucht mich zu überreden einen österreichischen Rekord aufzustellen. Für mich war die Frage: „Was bitte ist Freitau-



© herbertnitsch.com

das Bild propagiert, dass ein Pilot – als „Halbgott“ – nichts wirklich gut nebenbei machen kann, weil er sonst die Würde der Piloten untergräbt. Insofern sind mir bei der Fliegerei auch einige Steine in den Weg gelegt worden, was dazu geführt hat, dass meine Unzufriedenheit noch

arzt eingeredet. Da arbeitet man wenig und verdient dafür viel. (...lacht). Das alleine war schon eine riesen Motivation für mich. Die Sache hat sich allerdings dann schnell zerschlagen, weil mein damaliger Schulfreund schon immer Pilot werden wollte. Wir haben nach der

chen?“ – für mich war das Schnorcheln. Er hat mir erklärt, dass es Schnorcheln auf Tiefe sei und der damalige österreichische Rekord bei 34 Metern gelegen ist. Gerade mal zwei Meter mehr, als ich im Urlaub zum Spaß getaucht bin. Der damalige Rekordhalter wollte auf keinen

Fall, dass ich ihn schlage und hat verhindert, dass ich einen österreichische Rekord aufstellen konnte. Im Endeffekt habe ich ein Jahr später bei einem internationalen Wettkampf gleich meinen ersten Weltrekord aufgestellt.

**Wo liegt für dich der Reiz des Apnoetauchens und des Freediving? Was ist die Faszination? Was bewegt es in dir und was macht es mit dir?**

Ich glaube die Faszination ist am einfachsten damit zu erklären, wie schnell man Fortschritte beim Freitauchen machen kann. Mit, sagen wir, einer Woche Training kann ein durchschnittlich begabter Anfänger seine Dauer unter Wasser leicht verdoppeln. Das ist sehr motivierend. Man nimmt sich ein Limit vor, dann erreicht man es noch viel früher als man je dachte und überschreitet das noch weit und denkt sich dann dabei: „Was ist eigentlich das Limit?“. Das Limit so zu verschieben und die Perspektiven so zu verschieben, ist alleine schon eine Faszination für sich.

Natürlich auch die Unterwasserwelt, 3D, das Gleiten unter Wasser und Zeit haben sich die Unterwasserwelt anzuschauen. 90% machen eigentlich die Unterwasserwelt aus. Die Rekorde sind so ein Nebenprodukt. Viele glauben ja, ich sei so ein verbissener Sportler und wolle immer noch eins draufsetzen. Das sicher nicht. Die Rekorde sind ein angenehmes Abfallprodukt. Viele Leute glauben, als Freitaucher hat man viel weniger Möglichkeiten als ein Flaschentaucher. Das ist ein Irrtum. Ich kann pro Tag so oft ich will nach unten tauchen und man darf auch nicht vergessen, dass jeder Fisch unter Wasser die Geräusche der Pressluftflasche hört. Insofern trifft man beim Scuba-Tauchen nur die Lebewesen, die grundsätzlich nicht scheu sind. Sprich: als Scuba-Taucher bekommt man nur einen Bruchteil mit von dem, was vor sich geht. Das ist beim Freediving ein riesen Unterschied. Als Freitaucher sieht man so viel mehr und ist unter Wasser auch so viel agiler. Man kann sich bewegen und fühlt richtiggehend die drei Dimensionen. Ich bin früher auch Scuba getaucht und es ist

wirklich kein Vergleich. Es macht ja auch einen Unterschied, ob ich in Schönbrunn in den Tierpark gehe oder in der Serengeti auf Safari. (...lacht)

**Welches Gefühl durchströmt einen nach einem mehrminütigen Tauchgang ohne Luft holen? Ist es eine Art von Rauschzustand?**

Jein. Wenn man tief taucht, ist das sehr wohl ein Rauschzustand, aber ein anderer Rauschzustand – ein Tiefenrausch. Das ist eher beeinträchtigend. Ein wenig so wie nach fünf Viertel Wein, aber auch nur wenn man wirklich tief taucht. Adrenalin ist eigentlich das, was man tunlichst vermeiden muss.

**Du musst so ruhig wie möglich bleiben?**

Das Schwierigste bei Wettkämpfen ist eigentlich völlig ruhig zu bleiben. Das Ziel ist, einen Zustand der Entspannung wie am Sonntagvormittag zu erreichen. Wenn der Wecker läutet und man sich noch mal 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!

**Wie bereitest du dich auf einen Tauchgang genau vor? Spielt Meditation eine Rolle?**

Nein. Bei mir nicht. Es gibt sehr viele Leute, die das machen und sich so gezielt vorbereiten – eigentlich die meisten. Ich habe viele meiner Techniken anscheinend von der Meditation abgeleitet, habe es aber nie bewusst gemacht.

Beim Wettkampf sind jede Menge Augen auf einen gerichtet. Viele Zuschauer, Medien, Schiedsrichter. Du musst in dieser angespannten Umgebung aber absolut ruhig und entspannt bleiben. Eine Entspannungstechnik, die ich zufällig entdeckt habe und seither anwende, ist, mich selbst als außenstehenden Betrachter zu sehen. Ich versuche einfach die gesamte Situation aus der Ent-

fernung zu betrachten und bin dadurch weniger aufgeregt. Diesen Zustand habe ich das erste Mal zufällig erfahren und ab dem Zeitpunkt war klar, dass ich ihn bewusst herbeiführen möchte.

**Der Unfall vor mehr als zwei Jahren hat dir fast das Leben gekostet. Hat sich deine Einstellung dem Leben gegenüber seither verändert? Wenn ja, wie?**

Es klingt so banal, wenn ich sage: „Ich sehe das etwas distanzierter.“ Es ist so, dass ich das Ganze mittlerweile mehr und genauer hinterfrage und mehr das ganze Bild sehe, als im Bild drinnen zu sein. Einfach weil ich ein wenig eingebremst worden bin, nicht nur im Sport, sondern generell. Dadurch hatte ich auch Zeit, darüber zu reflektieren, um mich selbst auch neu zu sortieren.

**Woher nimmst du die Kraft?**

In der Ruhe liegt die Kraft, wie man so schön sagt. Beim Freitauchen ist das so wahr, wie vermutlich bei wenigen anderen Sportarten. Wenn man sich selber einbläut, dass es superleicht ist, ist es auch leichter. Wenn man eine maximale Leistung vollbringen will, ist man körperlich und mental schon so gestresst, dass man viel mehr Energie verbraucht.

**Welche Probleme und Widerstände musst du auf deinem Weg meistern?**

Immer wieder sind Leute gekommen, die gesagt haben, dass meine Freitauch-Methode und mein Training ein Blödsinn ist. Für mich war das Ganze ein Hobby und ich habe es einfach nicht so ernst genommen. Ich war meist als Einzelkämpfer unterwegs in dem Bereich – hatte hauptsächlich aus Zeitgründen keinen Kontakt zur österreichischen Szene und bin deshalb meinen sehr eigenen, anderen Weg gegangen. Der war so anders, dass er oft als sehr gefährlich bezeichnet wurde. So mancher Freitauchlehrer hat mir erklärt, dass man es so nicht macht und der damalige französische Champion hat mich bei einem Wettbewerb sehr abschätzig behandelt, als ich gefragt

habe ob es möglich sei, ein markiertes Seil bis 120 Meter, anstatt bis 100 auszulegen, sodass es möglich ist, eine Leistung über die 100m zu verifizieren. An dem Tag ist er dann 80 und ich 120 Meter getaucht. Er hat kein Wort mehr mit mir gesprochen ab dem Zeitpunkt und mich auch nicht mehr gekannt, wenn wir uns wieder begegnet sind.

**Wie bist du mit solchen Neidern umgegangen?**

Ich habe es eigentlich nicht so ernst genommen, wie es gemeint war. (...lacht)

Ideen folgen sollte und man – konsequent verfolgt – immer eine Lösung findet.

**Welche Pläne gibt es für die Zukunft und wo bist du gerade beruflich engagiert?**

Pläne sind mannigfaltig. Einerseits so banal wie eine Biografie und Bücher „How to do“ für Anfänger und Fortgeschrittene zu schreiben. Ein großes Ziel ist es aber, ein Boot zu konstruieren. Ich möchte ein grünes Boot bauen das mit einem Kite segelt und für kurze Strecken auch mit Solarenergie angetrieben werden kann.



© herbertnitsch.com

**Welcher grundsätzlichen Lebenseinstellung folgst du?**

Ich habe von diversen Wissenschaftlern, Ärzten und Spezialisten immer wieder gehört, was alles nicht geht. Experten aus allen möglichen Bereichen waren der Meinung, dass zum Beispiel meine Pläne eines Tauchschlittens nicht umsetzbar sind und schlichtweg nicht funktionieren können. Im Endeffekt habe ich den Schlitten in einer Garage gebaut und er war schneller und besser als irgendein Spezialist vorher für möglich gehalten hatte. Solche Geschichten zeigen für mich sehr gut, dass man seinen eigenen

Und nebenbei halte ich dann noch ein paar Vorträge rundum dem Globus. Natürlich involvieren nach wie vor viele meiner Projekte Freitauchen auf die eine oder andere Weise. Als Freitaucher hab ich aus ersterer Hand beobachtet in welchem schlechten Zustand unserer Meere und seiner Bewohner sind und behandelt werden. Und deshalb ist es mir ein wichtiges Anliegen ein Mitglied der Advisory Board der Sea Shepherd Conservation Society geworden zu sein.

von Andreas Prammer