



Herbert Nitsch, 47, war der erste Mensch, der aus eigener Kraft und mit nur einem Atemzug über 100 Meter ohne Flossen und ohne Tauchschlitten in die Tiefe abgetaucht ist. Einen No Limit Weltrekord stellte er auf als er 214 Meter in die undurchdringliche Dunkelheit der Ozeane vorstieß. Bei dem Versuch, diesen Rekord in 2012 vor der griechischen Insel Santorin zu überbieten, erreichte er eine neue Weltrekord von 253,2 Metern. Aber er erlitt zehn Minuten nach dem Tauchgang eine schwere Dekompressionskrankheit. Er musste notärztlich versorgt und in eine Klinik geflogen werden. Zwei Jahre nach dem Unfall konnte Nitsch wieder in die Tiefe tauchen. Heute ist Nitsch unter anderem als Motivationsredner für zahlreiche, internationale Unternehmen tätig.



Im Rausch der Tiefe: Mithilfe eines Schlittens, in dem Herbert Nitsch Platz nimmt, gleitet er an einem Seil in die dunkle Tiefe. Durch eine integrierte Bremse kann er die Auf- und Abstiegsgeschwindigkeit regeln.

keine atem- pause

„Apnoe“ bedeutet Atemstillstand. Mit nur einem Atemzug taucht Herbert Nitsch in Tiefen von mehr als 200 Meter ab und lotet dabei die Grenzen seiner körperlichen Belastbarkeit aus. Dieses spezielle Können hat dem Apnoetauchen den Nimbus des Mystischen verliehen. Herbert Nitsch hält 33 Rekorde in allen neuen Freitauchdisziplinen. Im Interview mit **seitenweise** spricht er darüber, was Grenzen für ihn ganz persönlich bedeuten...

seitenweise: Herr Nitsch, immer tiefer tauchen, immer länger die Luft anhalten... Woher kommt Ihre Motivation, die eigenen Grenzen auszureizen?

Herbert Nitsch: Es ist die reine Neugier. Ich will wissen, wie weit ich mit Körper und Geist gehen kann.

seitenweise: Aber es gibt ja sicher auch andere Gründe, als nur möglichst lange die Luft anzuhalten?

Herbert Nitsch: Freitaucher bekommen viel mehr von der Welt unter Wasser mit als die Kollegen mit den blubbernden Pressluftflaschen, die viele Tiere verscheuchen. Wir können uns viel freier bewegen. Es macht ja auch einen Unterschied, ob ich in Schönbrunn in den Tierpark gehe oder in der Serengeti auf Safari (lacht).

seitenweise: Wie sind Sie eigentlich aufs Apnoetauchen gekommen?

Herbert Nitsch: Das war purer Zufall. Ich war mit 15 Jahren schon ein begeisterter Taucher – allerdings nur mit der **Pressluftflasche**. Bei einem Urlaub in Ägypten vor fast 20 Jahren ist mir aber meine Ausrüstung abhandengekommen. Also musste ich mir vor Ort etwas einfallen lassen.

seitenweise: Was haben Sie gemacht?

Herbert Nitsch: Mir blieb damals nichts anderes übrig, als mit dem Schnorchel oder, wenn es tiefer gehen sollte, ohne Flasche zu tauchen. Ich wollte ja vor allem Unterwasser-Fotos machen. Andere Taucher wurden im Laufe der Zeit auf mich aufmerksam und fragten schließlich: „Wie lange kannst du unten bleiben?“ Sie versammelten sich unter Wasser, und ich bin vor ihren Augen 32 Meter tief abgetaucht. Einer sagte danach, dass ich „freigetaucht“ sei. Ich kannte den Begriff gar nicht, für mich gab's nur Schnorcheln...



Zurück an die Oberfläche: Wie ein Torpedo schießt Herbert Nitsch beim Auftauchen nach oben.



Dieses Bild von Herbert und einem schönen Zitronenhai wurde gemacht, um gegen die illegale Praxis von des Abschneidens von Haifischflossen zu protestieren. Etwa 100 Millionen Haie werden jährlich getötet. Die meisten Haifischflossen landen in Haifischflossensuppen in China. Haifischflossen selbst haben keinen Geschmack und sind voll von giftigem Quecksilber. Herbert ist Beiratsmitglied der Meeresschutzgesellschaft Sea Shepherd. Mehr Infos unter: www.SeaShepherd.org

„Wenn Du deine eigenen Grenzen immer wieder übertriffst, dann weißt Du: Sie existieren vor allem im Kopf.“

Herbert Nitsch

seitenweise: Muss ein Mensch fürs Apnoetauchen spezielle Anforderungen erfüllen?

Herbert Nitsch: Nein, das kann praktisch jeder gesunde Mensch. Und es ist sehr einfach, sich in kurzer Zeit enorm zu steigern. Sogar weit über das hinaus, was man sich selbst je hätte vorstellen können. Das ist sehr motivierend. Innerhalb von nur einer Woche kann jeder die Zeit verdoppeln, in der er die Luft anhält. Man stellt sich ein Limit vor. Plötzlich überschreitet man es und fragt sich: Was ist eigentlich das Limit? Die Perspektiven so zu erweitern, ist alleine schon eine Faszination für sich. Man muss sich natürlich immer im Klaren darüber sein, dass man sich in einem für den Menschen fremden Element bewegt.

seitenweise: Was bedeutet das eigentlich für Sie – „Grenzen überschreiten“?

Herbert Nitsch: Etwas sehr Persönliches. Jedermann sucht irgendwo seine Grenzen. Das fängt schon damit an, dass wir als Kinder unsere Eltern oder

Geschwister provozieren. Dann werden wir uns bewusst: Das Überwinden unserer Grenzen ist eine unglaubliche Herausforderung, verlangt aber auch das Verantwortungsbewusstsein, sich selbst oder anderen nicht zu schaden.

seitenweise: Was passiert beim Apnoetauchen mit dem Körper, wenn man an eine Grenze stößt – und diese im Anschluss überschreitet?

Herbert Nitsch: Erstmal nichts. Nur eine Bestätigung, dass die selbstauferlegte Grenze nicht vorhanden war. Die weiteren Folgen sind dann allerdings manchmal nicht abzuschätzen.

seitenweise: Wie überwindet man diese Grenze und wie fühlt sich das an?

Herbert Nitsch: Das ist eine geistige und körperliche Herausforderung. Alles muss in Topform sein. Atemübungen sind ein wichtiger Teil davon. Dann konzentrierst Du Dich aufs Ziel – und gibst nicht auf, ehe es erreicht ist.

seitenweise: Welche Gefahren bringt der Sport mit sich?



Auf die Lungen wirkt eine enorme Kraft: Das Wasser drückt das Organ auf 100 Metern Tiefe auf Faustgröße zusammen, und der Herzschlag sinkt bei trainierten Freitauchern unter zwölf Schläge pro Minute.



Schwerelos: Herbert Nitsch beim Training in einem speziellen Indoor-Pool für Apnoe-Taucher

Herbert Nitsch: Sobald Du das komplizierte Spiel zwischen Körper und Geist verstehst und begreifst, wie der Körper funktioniert, dann erkennst Du auch, wo Du Deine Grenzen setzen solltest. Ich persönlich sehe im Freitauchen nur ein berechenbares Risiko. Aber ich bin Sicherheitsfanatiker. Ich habe stets Reserven eingeplant. Bei der Technik habe ich stets alles doppelt abgesichert und auch bei meinem Körper plane ich extra Luftreserven ein.

seitenweise: Welche mentalen Herausforderungen müssen Sie meistern?

Herbert Nitsch: Es ist essenziell, seinen Kopf vor dem Tauchen zu einem Weltrekord ganz frei zu machen. Ich konzentriere mich nur auf die wesentlichen Aufgaben und gebe mir weder Zeit noch Raum, um Emotionen oder Ablenkungen zuzulassen. Ich bin absolut tiefenentspannt. Fast schon schläfrig. Ich merke eigentlich gar nicht mehr wahr, was um mich herum passiert und fühle keinerlei Anspannung.

seitenweise: Kann man diese mentale Kraft auch im täglichen Leben als Normalbürger nutzen?

Herbert Nitsch: Unbedingt. Es hilft zu wissen, wie man den Geist klar macht und sich auf einen bestimmten Punkt konzentriert. Die Atemübungen eines Apnoetauchers sind auch für die Entspannung im Berufsleben geeignet.

seitenweise: Wie wichtig sind Ihnen beim Freitauchen Ihre Rekorde?

Herbert Nitsch: Die sind ein Nebenprodukt. Viele glauben, dass ich ein verbissener Sportler sei und immer noch eins draufsetzen möchte. Das ist nicht der Fall. Die Rekorde waren nur ein angenehmes Extra.

seitenweise: Wann haben Sie in Ihrem Leben das erste Mal eine Grenze überschritten?

Herbert Nitsch: Als kleines Kind war ich fasziniert vom Feuer. Aber nachdem ich fast die Gartenhütte niedergebrannt hätte, war mir klar: Im Leben gibt es nun einmal Grenzen...