

# stayinart

edition 3.21

## BEYOND BORDERS

Vivian Suter – VestAndPage – León Ferrari – Damien Hirst  
Anna Ehrenstein – Hannes Schmid – Karl Oppermann  
GAIA Museum Outsider Art – Bauhaus Dessau

EURO 25,- / CHF 30,- 3.21









# POINT OF NO RETURN: Der Kampf gegen dich selbst

Christian Redl ist Apnoetaucher. Der Apnoetaucher taucht ohne Flasche, nur mit der Luft in seiner Lunge. Im Unterschied zum Gerätetaucher, der taucht, um die Umwelt wahrzunehmen, gibt es laut Redl für das Freitauchen eine andere Motivation: »Der Blick in sich selbst, indem man an die eigenen Grenzen stößt und das Naturempfinden.« Beim Freitauchen ist das Naturempfinden viel intensiver, weil es keine störenden Luftblasen und keine Geräusche gibt. »Wir sind unter Wasser Fische unter Fischen«, sagt Christian Redl und das nehmen auch die Lebewesen im Wasser so wahr. Dadurch werden sie neugierig.

Auch ich bin neugierig und treffe den »Fisch unter Fischen« im neuen Tauchzentrum Wien, wo der professionelle Freitaucher und mehrfache Weltrekordler regelmäßig Unterricht gibt und andere Freitaucher trainiert und ausbildet. Vor Ort lasse ich mich auf ein Training mit Redl ein, der mir verspricht, dass ich die Zeit des Luftanhaltens unter Wasser innerhalb einer Stunde vervielfachen kann. Klar stimmt mich das skeptisch: Ob mir das tatsächlich gelingen wird? Im Gespräch interessiert mich die Person hinter den Rekorden und ich möchte mehr von Christian Redl darüber erfahren, wie es ihm gelingt, immer wieder ans Limit und darüber hinaus zu gehen, in dem er körperliche und, wie ich erfahre, auch geistige Grenzen überwindet. Seine Rekorde unter Eis sind geschichtsträchtig, denn die Eisdecke erhöht den Druck enorm – der Taucher muss es zum nächsten Auftauchloch schaffen – es gibt kein Zurück.

**Hugo V. Astner:** Wie wurde dein Interesse und die Leidenschaft zur Unterwasserwelt geweckt und wie bist du überhaupt mit Freitauchen in Berührung gekommen? Das ist ja nicht der klassische Vereinssport...  
CHRISTIAN REDL: Mein Onkel war der ein-

zige Flaschentaucher in der Familie. Mit sechs Jahren haben mein Bruder und ich von ihm als Weihnachtsgeschenk Brille, Schnorchel und Flossen bekommen. Im Sommer danach waren wir am Neufeldersee, in der Nähe von Wien, mein Onkel ist mit der Flasche getaucht und ich bin oben mit dem Schnorchel mitgeschwommen. Er hat mir dann gezeigt, dass es auf 5 Metern ein versenktes Elektroboot gibt, als Taucherattraktion. Damals war das noch komplett, also mit Sitzbank und Lenkrad und ich bin runtergeschnorchelt und habe unten Kapitän gespielt. Mein Onkel war daneben mit der Flasche, hat auf die Uhr gesehen und mir signalisiert, ich solle auftauchen. Diese Ruhe, dieses Abenteuer, das hat mich gefesselt. Dies war die Initialzündung, zu verstehen, dass es noch eine andere Welt gibt und zwar die Unterwasserwelt. Als ich zehn Jahre alt war, bauten meine Eltern dann einen Pool im Garten und ich bin dort mit der Flasche getaucht. Der Meeresforscher Hans Hass war mein größter Held. Als ich als Jugendlicher den Spielfilm »Im Rausch der Tiefe« des französischen Regisseurs Luc Besson sah, war für mich klar, dass auch ich Apnoe-Tauchrekordler werden möchte. Damals habe ich dann konsequent mit dem Freitauchen begonnen.

**Welche außergewöhnlichen Fähigkeiten muss ein erfolgreicher Freitaucher besitzen, außer den Atem anzuhalten?**

CHRISTIAN REDL: Nachdem der Sport sehr mental ist und viel im Kopf abläuft, ist die mentale Stärke essentiell. Kein Mensch kommt auf die Welt als Weltrekordler im Freitauchen. Mir hat es Spaß gemacht und ich bin drangeblieben und konnte mich stetig verbessern. Was bei den Menschen, die richtig gut sind, definitiv vorhanden ist, ist die Leidenschaft für diesen Sport und das konsequente Arbeiten an sich selbst. Beim Luftanhalten kannst du dich nicht

betrügen, es gibt keine Ausrede, man sieht die Wahrheit. Das ist der große Vorteil, dass man sich nicht selbst hintergehen kann.

**Du sprichst in deinen Vorträgen sehr häufig von mentalem Training, mentaler Stärke – hast du eigene Techniken entwickelt? Kann das Wissen auch in anderen Bereichen als im Sport angewendet werden?**

CHRISTIAN REDL: Ich habe nichts intensiv gelehrt bekommen in diesem Bereich. Ich maße mir auch nicht an, etwas erfunden, sondern viel mehr etwas entdeckt zu haben und zwar die mentalste Sportart der Welt. Wenn du die Luft anhältst, ist es völlig egal, welche Voraussetzungen du hast. Du kämpfst immer gegen dich selbst. Ich habe bisher rund 10.000 Schüler ausgebildet und ich habe auch rund 10.000 Mal dasselbe erlebt, wie heute mit dir. Eine gewaltige Steigerung. Warum funktioniert das? Ich habe gemerkt, dass bestimmte Dinge jedem helfen, um besser zu werden. Ich bin der Meinung, dass jedes Gehirn anders funktioniert. Wenn die Menschen mit mir in das Wasser gehen, dann erleben sie es und glauben mir auch. Wenn ich nur etwas erzählen würde, weiß ja keiner, wie es ist, wie man es umsetzt. 60 Sekunden sind immer 60 Sekunden, manchmal geht es leichter, manchmal ist es schwieriger.

**Haben deine praktizierten Atemtechniken mit fernöstlichen oder speziellen asiatischen Lehren zu tun?**

CHRISTIAN REDL: Das erste, was man in asiatischen Sportarten lernt, ist Atmen. In der östlichen Kultur hat man relativ früh erkannt, wie wichtig das Atmen ist. Bei uns wurde es als Esoterik abgestempelt. Das Problem ist ja folgendes: Im entspannten Zustand merkst du keinen Unterschied, ob du richtig oder falsch atmest. Durch das Luftanhalten hingegen, habe ich so-



gar die beste Atemtechnik messbar gemacht. Dadurch glauben dir die Menschen dann, wie wichtig es ist, weil sie es selbst erfahren. Es ist relativ einfach. Wenn man damit begonnen hat, sollte man das ein bisschen trainieren, damit es automatisiert wird. Dann gelingt es dir, von einer falschen unterbewussten Atmung auf eine richtige bewusste Atmung umzuschalten. Vor allem dann, wenn du es brauchst. Wenn ich nicht einschlafen kann, atme ich mich in den Schlaf, wenn ich Angst vor einem Vortrag habe, atme ich die Angst weg, wenn ich Stress habe, atme ich den Stress weg. Ich selbst habe mich in Sachen Atemtechnik mit einem Opernsänger, einem Shaolin Mönch und einer Yoga-Lehrerin ausgetauscht. Weil ich mir dachte, die müssen atmen können.

#### Wo und wie hast du dich auf die Rekorde vorbereitet?

**CHRISTIAN REDL:** Ich habe nicht den Wettkampf, sondern den Weltrekord gewählt. Da entscheide ich über Sieg oder Niederlage, ich bin dafür verantwortlich, egal wie es ausgeht. 2002 bin ich an den Füßen operiert worden, das war eine sehr krasse Zeit. Ich hatte in den Flossen durch die Bewegung extreme Schmerzen und ich brauchte irgendetwas, um über diesen Schmerz zu gehen. Ich habe mir dann die Rekorde angesehen und versucht zu analysieren, welchen ich brechen kann. Ich erinnerte mich wieder an den Film »Im Rausch der Tiefe« und einer meiner größten Träume war es, unter Eis zu tauchen, also habe ich mir zum Ziel gesetzt, den bestehenden Rekord eines Italieners zu brechen. Trainiert habe ich nur im Hallenbad. Im Februar 2003 fuhr ich an den Weissensee in Kärnten. Es gab zwei Löcher in einem Abstand von 50 Metern, dazwischen war ein Seil gespannt, die Sicherungstaucher waren noch nicht fertig und ich bin einfach rein, um schon mal zu testen. Das erste Mal unter Eis. Und plötzlich kamen nur negative Gefühle und Zweifel in mir auf. Schließlich kam das Loch zum Auftauchen und ich war fix und fertig. Das war am Montag und ich wusste, am Freitag kommt der Notar vom Guinness Buch und ich muss 90m schaffen. Da habe ich zum ersten Mal gespürt, wie viel Kopfarbeit das ist. Jeden Tag musste ich 10 Meter mehr schaffen, ich bin jede Nacht wachgelegen und habe mir überlegt, wem ich welche Ausrede erzähle, wenn

ich das nicht schaffe. Dann kam der Freitag und ich bin diese 90m durchgetaucht. Erstens war es der geilste Moment in meinem Leben, ich wusste, dass ich mit dem Weltrekord das Freitauchen zu meinem Beruf machen konnte. Dann vergeht etwas Zeit und du denkst schon an den nächsten Rekord. Bei dem zweiten Versuch bin ich dann aber gescheitert.

#### Wie gehst du mit dem Scheitern um?

**CHRISTIAN REDL:** Ich war nach meinem ersten Weltrekord recht Größenwahnsinnig und habe dadurch Fehler gemacht. Mein zweiter Versuch ist gescheitert, da ich kurz vor dem Auftauchen bewusstlos wurde. Damals habe ich jedem die Schuld zugewiesen - die Journalisten, der Bootsführer, die Sicherungstaucher, alle waren schuld, nur nicht ich selbst. Nach zwei Wochen war ich alleine, meine Freunde haben sich abgewandt. Das war der Zeitpunkt, wo ich dann begonnen habe, darüber nachzudenken, warum das passiert ist. Das Resultat war ein Regelwerk für die Zukunft: Eine Stunde vor dem Tauchgang gibt es kein Interview mehr. Das Training muss ich anders aufbauen. Für mich ist es besser, dass ich das Ziel im Training nicht erreiche. Wenn das nämlich so ist, dann nimmt man das zu locker. Für manche ist es wichtig, dass es im Training besser geht, für mich ist es besser, wenn ich weiß, dass ich 10 % vom Rekord weg bin. Ich habe dann einen viel besseren Fokus. Den Tunnelblick habe ich nur, wenn ich weiß, ich muss etwas tun, was ich noch nie gemacht habe.

#### Wie weit gehst du über dein eigenes Limit?

**CHRISTIAN REDL:** Ich möchte eben nicht übers Limit gehen, denn dann werde ich bewusstlos und der Rekord ist nicht gültig. Das ist eine Sekunde, die über Sieg oder Niederlage entscheidet. Es ist schwierig abzuschätzen, wo das Limit ist. Gehe ich über das Limit, habe ich immer Sicherheitstaucher und einen Arzt dabei. Mit diesem Back-Up kann ich an die Grenze gehen. Deshalb sind diese Grenzgeschichten nur dann möglich, wenn alles abgesichert ist.

#### Wenn du »Beyond Borders« hörst, was assoziiierst du spontan damit?

**CHRISTIAN REDL:** Ich erlebe es bei meinen Kursen. Manchmal habe ich Schüler, die immer dieselbe Zeit tauchen, z. B. 48 Sekunden. Da existiert eine Border und zwar bei 48 Sekunden. Meistens sind das verdrängte Erlebnisse, die den Menschen gar nicht bewusst sind, sondern dieses Limit wird vom Unterbewusstsein gesteuert. Diese Angst kommt aus dem Unterbewusstsein hoch und dann sagt der Körper: Tauch auf. Was ich versuche, diesen Schülern zu erklären, ist, durch mentale Stärke eine Sekunde über die Grenze zu gehen, dann realisiert der Kopf: »Moment, ich bin immer noch unter Wasser, aber ich lebe noch.« Wenn du nur eine Sekunde drüber gehst, dann schaffst du auch zwei Minuten. Man kann diese Angst

also durch das Überschreiten der Grenze auflösen. Die Grenzen, die wir haben, sind nur im Kopf und ich habe es auch messbar gemacht, denn der Körper kann viel mehr. Wachstum für sich selbst beginnt nicht in der Komfortzone.

#### »Wie kann er nur da unten atmen?« – »Er tut es nicht.«

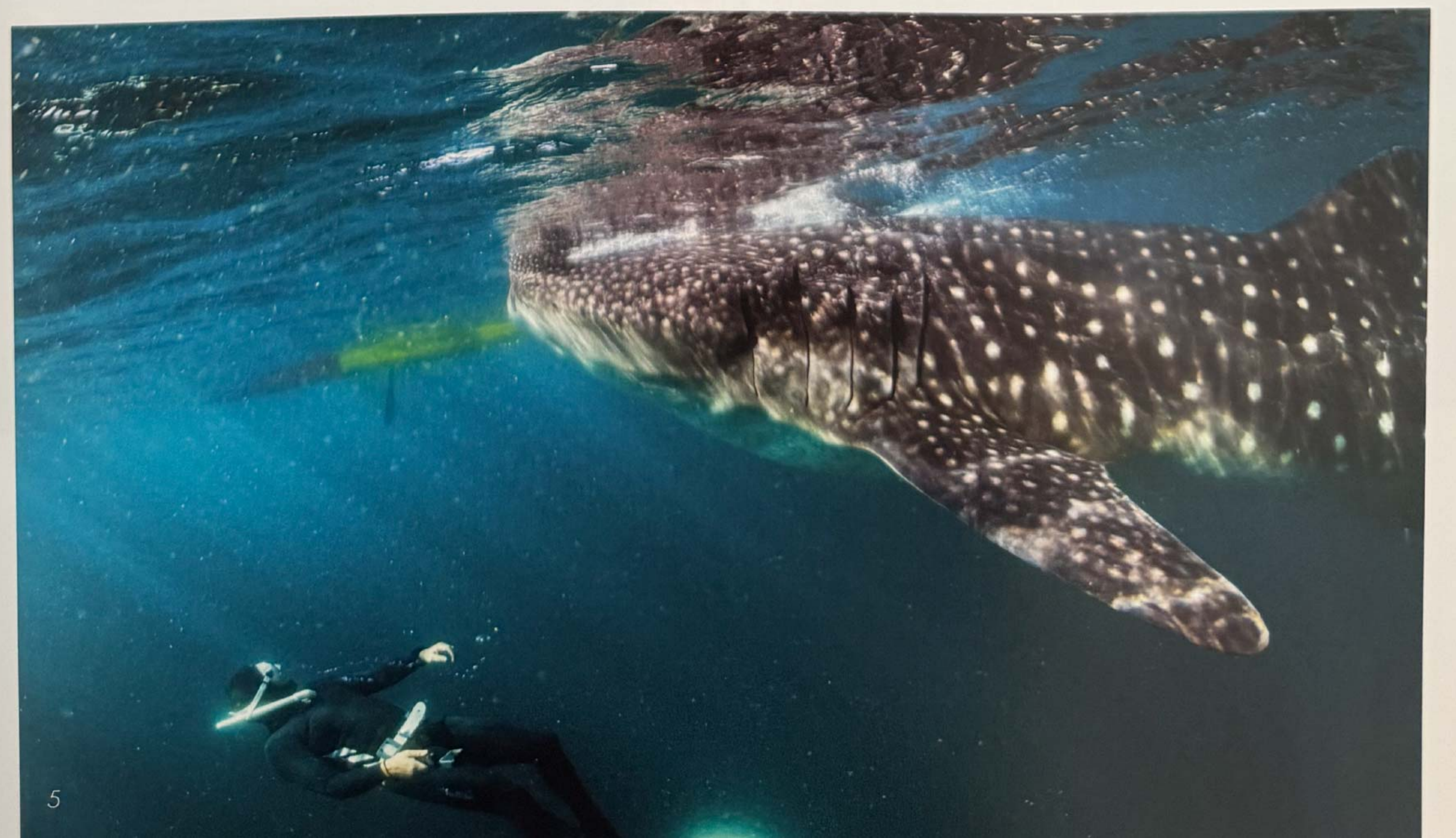
Aus »Im Rausch der Tiefe«,  
Regie: Luc Besson, 1988

Man stößt beim Freitauchen immer wieder an seine körperlichen und geistigen Grenzen und spürt ständig die Herausforderung, zu versuchen, diese Grenzen zu verschieben - wobei es ja nicht immer gleich ein Weltrekord sein muss, den man anstrebt.

Wir sprechen hier von einer Extremsportart - diese birgt kleine und große Gefahren, die man im Vorfeld nicht einschätzen kann - wie berechnest du diese bzw. geht das überhaupt?

**CHRISTIAN REDL:** Wenn man weiß, was man tut, ist es der ungefährlichste Extremsport, den ich kenne. Das Einzige, was passieren kann, ist die Bewusstlosigkeit und selbst diese ist eine reine Schutzmaßnahme des Körpers. Wenn ich also ein Team habe, das mich aus dem Wasser fischt, kann mir nichts passieren. Ein Problem entsteht wenn, dann immer am Ende des Tauchgangs, nicht am Anfang. Am Schluss habe ich mehr Sicherungstaucher sitzen. Wenn ich das Gefühl hätte, dass es eng wird, könnte ich das Atemgerät des Sicherheitstauchers zum







Einsatz bringen. Würde ich aber nie tun. Für mich gibt es diese Alternative nicht. Entweder tauche ich auf oder ich werde bewusstlos.

**Warum?**

**CHRISTIAN REDL:** Sobald ich entscheide, ich beende diesen Weltrekordversuch, dann würde ich mir ewig die eine Frage stellen: Was wäre, wenn? Darauf bekommst du ein Leben lang keine Antwort.

**Könnte man das Freitauchen auch als einzigartige Ausdrucksform der Freiheit sehen?**

**CHRISTIAN REDL:** Das Wort »Frei« steht tatsächlich für Freiheit. Unter Wasser kannst du eine Form der Schwerelosigkeit erleben. Du hast keine Einschränkung. Dazu kommt die absolute Stille.

**Gab es für dich eine sehr kritische Unterwassersituation, an die du dich erinnern kannst?**

**CHRISTIAN REDL:** Ja, die Begegnung mit einem Buckelwal in Französisch-Polynesien. Um gutes Bildmaterial zu produzieren, bin ich dem schlafenden Buckelwal sehr nahegekommen und plötzlich wacht er auf, öffnet sein Auge und lässt einen vibrierenden Ton los, dessen Frequenz dermaßen in meinen Körper gefahren ist, dass ich Herzrhythmusstörungen bekommen habe.

**Warum glaubst du, dass man alles erreichen kann, was man will – welche Persönlichkeitsmerkmale und welche Haltung sind dazu notwendig?**

**CHRISTIAN REDL:** Man muss natürlich schon Dinge betrachten, die möglich sind. Ich kann keine Physik aushebeln, aber ich kann sehr weit gehen. Wenn du was erreichen willst, dann musst du dein »Warum« und dein »Wie sehr« kennen. Wenn das »Warum« und das »Wie sehr« groß genug ist, hast du die Ausdauer, es zu erleben. Ich brauchte 13 Jahre bis zum Weltrekord. Es geht darum, was willst du wirklich haben, wer willst du wirklich sein. Es braucht die Motivation, sich zu quälen, man muss raus aus der Komfortzone.

**Wenn wir von Christian Redl in Zukunft lesen – worum wird es gehen?**

**CHRISTIAN REDL:** Nachdem ich das Meer und das Wasser liebe, habe ich mir die Frage gestellt, wofür sind wir Menschen auf dem Planeten? Leider habe ich miterlebt, wie schlecht es um die Meere steht. Ich habe mich in den letzten Jahren sehr mit diesem Thema auseinandergesetzt. Das Meer hat mir so viel gegeben und ich möchte etwas zurückgeben. Es gibt bei Dokumentationen, die bisher verfilmt wurden, immer zwei Extreme: Solche, die alles wunderschön darstellen und jene, die nur den schlimmsten Aspekt aufzeigen. Ich möchte einen Film produzieren, der sich »Seven Oceans« nennt. Darin soll sowohl die Schönheit der Ozeane gezeigt werden, wenn wir sie schützen und die sieben größten Herausforderungen, vor denen wir stehen. Ich will ein Sprachrohr der Ozeane und zugleich eine Plattform für Lösungen schaffen. Die meisten Lösungen sind so klein, dass wir das gar nicht realisieren. Würde beispielsweise der Müll wertvoll werden, gäbe es keinen Müll mehr. Zeigt man den Fischern auf den Philippinen, dass sie mit lebenden Haien langfristig viel mehr Verdienst einfahren können durch Tauchexkursionen, als die Haifische zu fischen und deren Flossen einmal zu verkaufen, denken sie um. Stirbt der Hai, stirbt der Ozean. Jeder zweite Atemzug kommt aus dem Meer. Ich möchte mit dem Film Lösungsansätze aufzeigen, die realisierbar sind und nicht utopisch.

*Danke dir Christian  
und viel Erfolg für deine  
ambitionierten Projekte!*

Am Ende des Trainings habe auch ich meinen persönlichen Rekord realisiert. Aus 43 Sekunden Luftanhalten wurden in einer knappen Stunde Training mit Christian Redl 2 Minuten und 40 Sekunden. Das Gefühl zu haben, so lange die Luft anhalten zu können, gibt mir Sicherheit. Meine empfundene Grenze messbar verschoben zu haben, erfüllt mich mit Kraft und Überzeugung, dass in vielen von uns mehr steckt, als wir uns zutrauen.





- 1 Christian Redl, Eisscholle in Grönland, Foto: Robert Wilpernig
- 2 Christian Redl, Hintertuxer Gletscher, Foto: Martin Aigner
- 3 Christian Redl, Weissensee, Foto: Martin Aigner
- 4 Christian Redl, Sardinenschwarm, Philippinen, Foto: Martin Aigner
- 5 Christian Redl, Walhai, Philippinen, Foto: Gabor Boja
- 6 Christian Redl, Eisberg Grönland, Foto: Robert Wilpernig
- 7-10 Christian Redl und Hugo V. Astner beim Apnoe-Training im Tauchzentrum in Wien, Fotos: stayinart