



# Reise zum Mittelpunkt

Höhlintauchen: Die hohe Kunst des Tauchens oder nur was für Freaks? Als frischgebackener Höhlenfan berichtet Christoph Brix über seinen Kurs im französischen Höhlen-Mekka, Lot



Foto: Ralph Wilhelm

Erst die Arbeit, dann das Spiel

**E**s gibt diese Momente im Leben, in denen man schon vorher weiß, dass gleich eine Grenze überschritten wird, die das Leben verändert. Genau so eine Grenze liegt nun vor mir, im türkis-braunen Wasser des Flösschens Celé. Direkt unter mir befindet sich der Quelltopf der meistbetauchten Höhle Europas: der Ressel.

Trotz der relativ guten Sicht von drei bis vier Metern ist der Höhleneingang nur als dunkler Schatten zu erkennen. Mit etwas mulmigem Gefühl – der Eingang sieht recht schmal aus mit einer Doppelzöwlf auf dem Rücken – tauche ich hinab in den Quelltopf und hinein in die Höhle. Direkt hinter dem Eingang, der gar nicht so eng ist, wie zuerst gedacht, wartet im glasklaren Wasser der Höhle eine neue Welt auf mich.

Hat man den Eingangsbereich passiert, besteht die Ressel aus einem 180 Meter langen, etwa acht Meter breiten und ungefähr fünf Meter hohen Tunnel. Ein fantastischer Anblick! Wäh-

Foto: P. Munzinger



Foto: C. Brix (2)

Kletterübung: Zum Eingang der Landenouse geht es nur über eine Leiter. Rechtes Bild: Höhlenausbilder Ralph Wilhelm beim Einstieg

rend schon nach wenigen Metern das diffuse grüne Licht des Eingangsbereichs in völliges Schwarz übergeht, tastet sich der Strahl meiner Tanklampe in das ewige Dunkel, von den Blöcken am Höhlengrund über die Seitenwände hinauf zur Decke. Vereinzelt Luftblasen der ausgeatmeten Luft sammeln sich dort zu größeren Blasen und laufen in Richtung Ausgang.

### In der Höhle drin

Langsam realisiere ich, dass ich mich in einem geschlossenen Raum mit nur einem Ausgang befinde. Kurz innehalten – die Gefühlslage sondieren.

Während sich mein Puls langsam von der ersten Aufregung beruhigt, merke ich zum Glück kein Unwohlsein, nur Neugier. Ein kurzer Blick zur Seite, dort schwebt mein Ausbilder Ralph Wilhelm auf Tuchfühlung, direkt neben mir. Ein beruhigendes Gefühl!

„Nicht jeder kommt mit der Enge einer Höhle zurecht“, erklärt Ralph beim Nachbriefing,

nachdem er auch mit den anderen Kursteilnehmern ihren ersten Schnuppertauchgang in die Höhle unternommen hat. „In der Höhle gilt: Immer innerhalb eures Komfortlevels tauchen“, so Ralph. Doch was ist der Komfortlevel? Sobald etwas auch nur im Geringsten stört – schlecht geschlafen zu haben oder einfach ein ungutes Gefühl – wird das Zeichen zum Umdrehen gegeben. Es wird nicht abgewartet, ob es vorübergeht, sondern es wird sich bewusst für einen Abbruch des Tauchgangs entschieden. Denn einige hundert Meter vom Ausgang entfernt kann selbst ein kleines Problem dramatische Auswirkungen haben.

Und so hören wir zum ersten Mal den Satz, den Ralph während des Kurses wie ein Mantra immer und immer wiederholen wird, bis er uns in Fleisch und Blut übergeht: „Jeder kann jederzeit jeden Tauchgang – aus jedem Grund – abbrechen.“

Doch damit genug für den ersten Tag. Noch etwas geschafft von der gestrigen Anfahrt ins

südfranzösische Lot geht es zurück in unsere Unterkunft. Bei einem gemütlichen Grillabend lernen wir uns besser kennen. Unsere Gruppe besteht aus fünf zukünftigen Höhlentauchern: Markus aus München und Ste-

phan aus Stuttgart, die sich im Internet, in einem Tekkie-Forum, zu diesem Höhlenkurs verabredet haben. Dann Arne und Marc, die bei Ralph schon einen Technical-Nitrox-Kurs absolvierten und mir. Betreut

### tauchen-Tipp:

Nach dem Eintauchen in die Höhle gilt Achtsamkeit: Fühle ich mich wohl? Bin ich einfach etwas aufgeregt oder nervös?



Foto: C. Brix

Beim Höhlentauchen: Niemals die Leine loslassen, okay?!

werden wir von Ralph und seinem Assistent José. Im Laufe des Abends erfahren wir, was uns in den nächsten Tagen erwartet: „Eine der schlimmsten Situationen ist ein Silt-Out, wenn die Sicht durch aufgewirbeltes Sediment gegen Null geht. Dann müsst ihr in der Lage sein, als Gruppe, mit einer Hand an der Führungsleine, den Weg zurückzufinden.“ Bis dahin stehen noch viele Übungen

## ■ SERVICE

gen auf dem Programm. Am nächsten Morgen üben wir nicht in einer Höhle, sondern im malerischen Korkeichenwäldchen vor unserem Ferienhaus. Die Aufgabe: Mit einem Reel zwischen den Bäumen eine Führungsleine verlegen. Danach folgen Trockenübungen:

erzeugt, sondern durch das Ausschalten der Lampe eine Null-Sicht-Situation vermittelt. Darüber hinaus müssen wir auch die Maske absetzen, um etwas Stress zu erzeugen, und so der Realität etwas näher zu kommen. Das klingt einfach, aber es kostet etwas Überwin-

### **tauchen-Tipp:**

**Vor allem bei Kreuzungen und Abzweigungen heißt es exakt zu verifizieren, welche Richtung die korrekte ist.**

der Führungsleine folgen, einen Richtungspfeil setzen und in der Gruppe am Seil „entlangtauchen“.

Der Hintermann greift mit einer Hand nach seinem Vordermann und mit der zweiten Hand an die Leine. „Vor allem bei Kreuzungen und Abzweigungen heißt es exakt nachzuprüfen“, mahnt Ralph. Er möchte, dass wir an der Stelle, an der die Leine festgemacht ist, zuerst mit einer Hand um den Fixpunkt herumtasten, um so sicherzustellen, dass wir in Richtung Ausgang – und nicht in einen Seitengang – tauchen. Dieses Ergebnis wird durch die zweite Hand noch einmal überprüft – denn diese Sorgfalt kann Leben retten.

Bei dem Kurs wird aus Sicherheitsgründen kein „Silt-Out“

erzeugt, sondern durch das Ausschalten der Lampe eine Null-Sicht-Situation vermittelt. Darüber hinaus müssen wir auch die Maske absetzen, um etwas Stress zu erzeugen, und so der Realität etwas näher zu kommen. Das klingt einfach, aber es kostet etwas Überwin-

### **Drahtseilnerven**

Als Führungstaucher lerne ich schnell, meine zweite Hand vor den Kopf zu halten, um so nach Überhängen und Felsböcken tasten zu können. Ein sehr seltsames Gefühl, sich im völligen Blindflug mit nur einer Hand an der Leine und zwei Tauchpartnern hintendran seinen Weg zum Ausgang zu erkämpfen. Stress pur! Der Adrenalinspiegel steigt – aber wir meistern auch das.

Andere Übungen, zum Beispiel der Wechsel von der Stage-Flasche zum Rückengerät, verlan-



Foto: Ralph Wilhelm (2)

Läuft doch alles wie am Schnürchen oder?

1/4 Seite  
Anschnitt



Höhlerntaucher Chris Brix beim Stresstest: Lampen aus, Maske ab und per Handführung zurück zum Ausgang

gen eine gute Tarierung. Wer nicht genügend achtgibt, hängt schneller an der Höhlendecke, als ihm lieb ist.

Das passiert auch mir, als sich Ralph an mich heranschleicht und unbemerkt meine Hauptlampe ausschaltet. „Simulierter Lampenausfall“ nennt sich diese Übung. Beim ersten Mal verliere ich noch die Tarierung, als ich versuche, die Backup-Lam-

pe hervorzuholen. Doch Ralph lässt nicht locker, bis die Übung perfekt sitzt: Praktisch jeder Tauchgang endet mit einem Lampenausfall. Es geht von Mal zu Mal besser, am Ende ist es ein Kinderspiel: Tarierung halten, „defekte“ Hauptlampe wegklippen, die Backup-Lampe hervorholen und den Rückweg antreten. Egal wie anstrengend die Übung auch ist, es gilt, im-

1/4 Seite  
Anschnitt

### Zugang zum französischen Höhlen-Mekka Lot



Mit über 30 verschiedenen Höhlensystemen ist die südfranzösische Region Lot/Dordogne das Mekka für Höhlentaucher. Manche Höhlen, zum Beispiel die Ressel oder die Landenouse, verfügen nicht über Parkplätze. Bei der Landenouse konnten noch vor Kurzem bis zu drei Autos auf einer seitlich gelegenen Feldzufahrt parken – nachdem sich einige Taucher weigerten, dem Bauern Platz für seinen Traktor zu machen, sperrte dieser seine Zufahrt für Taucher. Daher die Bitte: Respektieren Sie die öffentlichen und privaten Regeln der angrenzenden Grundstückseigentümer – dies gilt auch für Müll.

Während des Kurses betauchte Höhlen: Saint George (1), Saint Saviour (2), Ressel (3), Landenouse (4), Ressel 2 (5)



Foto: R. Wilhelm

Immer gut tariert zu sein, ist das A und O beim Höhlentauchen

mer seinen Partner im Auge zu haben. Gerade auf den Punkt „Partnertauchen“ legt Ralph größten Wert. So vergehen die Tage mit Tauchgängen, kombiniert mit den verschiedensten Übungen.

Sechstel-Regel bei der Gaslogistik. Schon nachdem das erste Sechstel des Gasvorrates verbraucht ist, kehren wir um. Das nächste Sechstel ist für den Rückweg eingeplant, der Rest dient als Reserve für den Notfall

oder den Buddy. Auch über Wasser geht das Abenteuer weiter: Die Anfahrtswege sind teilweise wahre Schotterpisten und Trampelpfade.

Am jeweiligen Ziel angekommen läuft eine eingespielte Prozedur ab. Flaschen und mitgebrachte Reisekompressoren ausladen, Flaschen füllen, danach das Equipment anlegen und die letzten Meter zum Quelltopf oder Einstieg laufen. Wobei auch diese teilweise einen gewissen Wagemut abverlangen: Kletterpassagen durch Bäche und das Abseilen der Ausrüstung gehören mit zum Höhlentauchen dazu.

klärt Ralph. Doch zuvor stehen für uns noch einige Tauchgänge im Höhlen-Mekka Lot auf dem Programm.



Der ehemalige *tauchen*-Vollontär Christoph Brix (30) ist zum leidenschaftlichen Höhlentaucher geworden.

**tauchen-Tipp:**

**Nach einem Sechstel des Gasvorrats zum Ausgang zurückzutauchen, verschafft Sicherheit und Reserve für den Notfall.**

Wir betauchen nicht nur die Ressel, sondern auch andere „berühmte“ Höhlen: die Ressel 2, die Saint George, die Landenouse und die Saint Sauveur. Und dabei wird uns eines klar: Höhlentauchen ist ein Abenteuer für sich!

„Für mich sind Höhlen die Königsdisziplin des Technischen Tauchens“, erläutert Ralph. „Aber es ist sicher kein Sport für durchgeknallte Freaks auf der Suche nach einem Adrenalin-Kick.“ Wie umsichtig hier getaucht wird, zeigt schon die



Foto: R. Wilhelm

Nichts für Klaustrophobiker

**Maximaltiefe**

Vorteilhaft bei den Höhlen im Lot ist ihre geringe Tiefe, da im Kurs eine Maximaltiefe von 30 Metern nicht überschritten wird. So können alle Tauchgänge mit Druckluft absolviert werden, das Mischen von Bottom- und Dekogasen entfällt. „Wer weiter und tiefer in eine Höhle möchte, der sollte Erfahrung mit Trimix haben und einen Full-Cave-Kurs absolvieren“, er-

**Ausrüstung**

Die PADT verlangt für das Höhlentauchen keine bestimmte Konfiguration, doch die Minimalausrüstung umfasst:

- ein 12-Liter-Doppelgerät mit absperbarer Brücke
  - einen langen Mitteldruckschlauch zwischen Erster und Zweiter Stufe des Hauptautomaten, den sogenannten „long hose“
  - eine Tankklampe, sowie zwei Backup-Lampen
  - einen robusten Trockki mit viel Bewegungsfreiheit
  - Flossen mit einem harten Flossenblatt für den Frogkick
  - eine Backup-Maske
- Weiterführende Informationen zum Höhlentauchen finden Sie auf Seite 36 und der Webseite [www.patd.org](http://www.patd.org).