Atemlos in der Hölle

Der Kroate Vitomir Maričić wollte einen neuen Weltrekord im Luftanhalten unter Wasser aufstellen. Was im Körper passiert, wenn ein Taucher an die Grenze des Menschenmöglichen geht.

Von Matthias Fiedler, DER SPIEGEL, 24.12.2025

Atmen ist ein angeborener Reflex. Er wird gesteuert vom Atemzentrum im Gehirn, autonom und unterbewusst. Atmen ist nicht verhandelbar: Der Kopf fordert, der Körper gehorcht.

Vitomir Maričić will nicht gehorchen. Er hat sich vorgenommen, dem inneren Drang zu widerstehen. Mehr als 24 Minuten lang. Mindestens.

Es ist ein Sommertag in Opatija, der alten kroatischen Küstenstadt an der Adria. Die Sonne brennt, Möwen kreischen, Touristen flanieren auf der Promenade.

Drinnen, in einem Hotelsaal, bei gedämpftem Licht, unter Stuck und Kronleuchtern, bereitet sich Maričić darauf vor, fast zu sterben. Er sagt: »Ich habe keine Angst vor dem Tod.«

Maričić hockt in einem kleinen runden Becken, 20 Grad Wassertemperatur. Sein Körper steckt bis zum Scheitel und Kinn in einem Neoprenanzug. Eine Schwimmbrille umschließt seine Augen, eine Klammer drückt die Nasenflügel zusammen.

Um ihn herum etwa 100 Zuschauer, Kameras, Schiedsrichter, sein Vater – und seine besorgte Mutter, die findet, dass ihr Sohn doch schon genug Medaillen im Freitauchen gewonnen habe.

Maričić hört das Murmeln der Menge, die Worte der Moderatorin. Sie spricht von einer »Reise an die Grenzen des Menschenmöglichen«. Maričić versucht, die Welt auszublenden, sich zu konzentrieren. Auf das, was kommt.

In ein paar Minuten gibt es nur noch ihn, das Wasser und den letzten Atemzug.

Vitomir Maričić will den Weltrekord im statischen Apnoetauchen knacken. Der steht bei 24 Minuten und 37 Sekunden, aufgestellt vor vier Jahren von seinem kroatischen Landsmann Budimir Šobat, in einem Pool, mithilfe von reinem Sauerstoff.

Maričić glaubt, dass er es länger schaffen kann. Dafür ist er bereit, seinen Körper bis an die Grenze zwischen Leben und Tod zu treiben.

Denn: Reinen Sauerstoff voratmen und dann die Luft anhalten kann lebensgefährlich werden. Es kann zu Bewusstlosigkeit, Atem- oder Herzstillstand führen.

Der Mensch atmet 20.000- bis 25.000- mal am Tag, mehr als sechs Millionen Mal im Jahr, mehr als eine halbe Milliarde Atemzüge in einem Leben. Unwillkürlich.

Gleichzeitig ist das Atmen der einzige lebenswichtige Vorgang, den wir bis zu einem gewissen Grad bewusst steuern können. Über den Atem lassen sich der Herzschlag verlangsamen und der Stoffwechsel drosseln. Der Atem ist der Schlüssel zu Systemen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

Bei einem Untrainierten setzt der Atemreiz schon bei weniger als einer Minute ein. Bevor Maričić die Luft länger anhält, als es je ein Mensch gewagt hat, verschafft er sich zwei entscheidende Vorteile:

Zunächst bewegt er seinen Mund auf und zu wie ein Karpfen. Mit der Rachen- und Mundmuskulatur presst er zusätzlich Luft in seine Lunge, weitet so sein Lungenvolumen, um mehr reinen Sauerstoff darin zu speichern. Nicht bis zum Maximum allerdings. Zu viel Druck in der Brust wäre unangenehm, sagt er.

Dann taucht Maričić sein Gesicht ins Wasser. Durch ein Mundstück nimmt er tiefe Atemzüge. Er inhaliert reinen Sauerstoff aus einer Flasche, atmet langsam kontrolliert ein und aus. Dabei atmet er gleichzeitig Kohlendioxid ab, was ihm später helfen soll, den Atemreiz zu unterdrücken. Zehn Minuten Zeit nimmt er sich für diese Prozedur, dann gleicht seine Lunge einem gut gefüllten Sauerstoffspeicher.

Der Kroate ist an diesem Tag 40 Jahre alt, Dreitagebart, mächtiger Brustkorb, kräftige Arme und Schultern; im Meer ist er schon in eine Tiefe von 123 Metern getaucht. Er hat mehrere Tauchweltrekorde aufgestellt. Auch ohne reinen Sauerstoff kann er die Luft länger als zehn Minuten anhalten, fast so lange wie der Weltbeste in dieser Disziplin.

In der Freediving-Szene seiner Heimat, wo er auch als Tauchlehrer arbeitet, nennen sie Maričić »Tauchmaschine«.

Verbringt man ein paar Tage mit ihm, vergeht die Zeit scheinbar langsamer. Maričić spricht ruhig, als hätte er alle Zeit der Welt. Sein Ruhepuls liege bei 49 Schlägen pro Minute, sagt er. Normal sind 60 bis 80.

Freunde, die mit ihm getaucht sind, sagen: Maričić bleibt immer entspannt. Selbst dann, wenn in einem Hochgebirgssee, in dunkler Tiefe, sein Neoprenanzug reißt und er im eiskalten Wasser zu erfrieren droht.

Maričić hat Informatik, Sportwissenschaft und Fotografie studiert, er selbst bezeichnet sich als »Zahlenmensch«. Er sei weniger der emotionale, mehr der »rationale Typ«, sagt er, auch wenn sein Vorhaben das Gegenteil von rational ist.

Er sei kein Draufgänger, sagt er. Keiner, der Rekorde zum Selbstzweck jage. Er wolle wissen, wozu er imstande sei. Ob er den Überlebenstrieb überwinden könne. Und: Er will gewinnen. Immer.

Niemand kann mit Gewissheit sagen, was in einem Körper passiert, der länger als 24 Minuten ohne einen einzigen Atemzug auskommen muss. Die physiologischen Prozesse bei extremen Apnoezeiten sind medizinisch kaum erforscht. Denn kaum ein Mensch hat je etwas Vergleichbares versucht.

Der SPIEGEL hat mit Wissenschaftlern und Tauchmedizinern gesprochen, den Rekordversuch vom 14. Juni 2025 anhand von Videoaufzeichnungen und den Beschreibungen des Apnoetauchers und seines Helfers rekonstruiert. Was in Opatija in Maričić' Körper geschah, gibt Forschern Rätsel auf.

In der Nacht vor dem Rekordversuch hat Maričić in kompletter Dunkelheit geschlafen; neun Stunden lang, mit Ohrstöpseln, Schlafmaske, bei kühler Raumtemperatur. Für den größtmöglichen Erholungseffekt.

Seit dem Aufstehen hat er nichts gegessen, wie immer vor großen Anstrengungen. Die Verdauung, sagt er, würde nur unnötig Energie verbrauchen. Energie, die er später braucht: in der Lunge, im Herzen, im Kopf.

Maričić hat für diesen Tag neun Monate lang trainiert: statische Apnoe, ohne reinen Sauerstoff. Jeden Morgen, in Schwimmbecken, zu Hause, auf Reisen im Flieger, in Hotelzimmern, überall hielt er die Luft an, solange er konnte.

Er sagt, er könne Herzfrequenz, Blutdruck und die Sauerstoffsättigung in seinem Blut einschätzen. Er könne fühlen, wann sein System ans Limit komme.

Im Februar hatte er einen nationalen Rekord in statischer Apnoe ohne reinen Sauerstoff aufgestellt: zehn Minuten und acht Sekunden. Danach wusste er, dass er auf dem richtigen Weg ist.

Im Frühjahr hatte er erstmals mit reinem Sauerstoff experimentiert, ohne Vorbereitung. Einmal wollte er 20 Minuten aushalten. Es sei furchtbar gewesen, sagt er. Nach dem Auftauchen froren seine Gesichtszüge ein. Seine Augen wanderten unkontrolliert hin und her, wirre Bilder schossen ihm durch den Kopf. Er habe sehen wollen, wie weit er gehen könne, sagt er. Er habe eingesehen, dass er zu weit gegangen sei.

Maričić entschied: keine Experimente mehr mit reinem Sauerstoff bis zum Rekordversuch. Freunde hätten ihn gefragt, ob er verrückt sei, trotzdem den Rekordversuch zu wagen, erzählt er.

Maričić sagt, er würde den Tauchgang nicht machen, wenn er ihn für sich als - lebensgefährlich erachtete. Solange er das Gefühl managen könne, solange er die Kontrolle behalte, sei das Risiko kalkulierbar.

Die einzige Angst, die er verspüre, sei, zu früh aufzugeben, sagt er. Weil sein Wille schwächer sei als sein Körper. Das wäre das Scheitern. Nicht der verpasste Rekord. Sondern die Kapitulation.

Gegen elf Uhr, nach einem letzten tiefen Atemzug mit reinem Sauerstoff, zieht Maričić unter Wasser das Mundstück aus dem Mund.

Er ist jetzt auf sich allein gestellt.

Minuten 0 bis 5: Ab diesem Zeitpunkt zählt eine elektronische Anzeige neben dem Becken die Sekunden und Minuten. Es ist der Auftakt zu einer Tortur.

Vor ihm am Pool kniet Soic, einer seiner engsten Freunde. Soic trägt kurze Hosen, T-Shirt, Flip-Flops. Er ist kein Apnoeexperte, aber Maričić vertraut ihm bedingungslos. Zusammen sind sie im Himalaja geklettert und dort in einem der höchstgelegenen Seen der Welt getaucht.

Soics Hand ruht auf dem Beckenrand, direkt neben der von Maričić. Wenn Maričić sich unwohl fühlt oder Ablenkung braucht, das haben sie ausgemacht, soll er auf den Rand des Pools tippen.

Schon die erste Berührung seines Gesichts mit dem Wasser hat in Maričić' Körper den Tauchreflex ausgelöst und dabei auch den Vagusnerv aktiviert, eine natürliche, angeborene Schutzfunktion bei Säugetieren. Das senkt die Herzfrequenz massiv, im Extremfall auf 15, 16 Schläge pro Minute. Der Sauerstoffverbrauch wird so reduziert, Maričić kann dann länger die Luft anhalten.

Der Neoprenanzug hält seinen Körper warm, unterstützt auch die Blutumverteilung, presst Blut aus Beinen und Bauch Richtung Herz und Lunge. Das verbessert die Sauerstoffversorgung zentraler Organe.

Maričić hört sein Herz schlagen.

Er gleitet in einen Dämmerzustand, so beschreibt er es später. Seine Hand umklammert den Beckenrand, bunte Aquanudeln halten seinen Oberkörper, seine Hüfte und Füße auf dem Wasser. Seine Augen sind geöffnet, aber sie fokussieren nichts. Er starrt durch die Fliesen unter ihm, als wären sie nicht da.

Maričić versucht, das Denken auszuschalten, ähnlich wie beim Autofahren: präsent zu sein, ohne aktiv zu denken. Während des Rekordversuchs trägt er kein Pulsoximeter. Jeder Blick würde Energie kosten.

Maričić ist 1,84 Meter groß und normalerweise etwa 90 Kilogramm schwer. Für den Rekordversuch hat er sechs Kilogramm abgenommen, um seine Stoffwechselaktivität herunterzuschrauben und den Sauerstoffverbrauch zu reduzieren.

Noch hat Maričić genügend Sauerstoff, in der Lunge, im Blut, im Gewebe. Sein Lungenvolumen zwischen maximaler Aus- und maximaler Einatmung beträgt zwischen zehn und elf Liter, etwa doppelt so viel wie das eines gesunden Erwachsenen. Er hat es durch jahrelanges Training weiter ausgebaut.

Sein Körper verbraucht in Ruhe etwa 3 bis 3,5 Milliliter Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute. Theoretisch könnte er mit seinem gewaltigen Lungenvolumen eine halbe Stunde durchhalten, rechnet ein Mediziner vor.

Aber die Rechnung geht nicht auf. Nicht der Sauerstoffmangel ist das Problem, sondern das Kohlenstoffdioxid. Es sammelt sich an und triggert den Atemreiz, dagegen ist auch Maričić wehrlos.

Hinterher wird er sagen: »Die ersten Minuten waren pures Vergnügen.«

Minuten 5 bis 10: Maričić' Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel zwischen Brusthöhle und Bauchhöhle, beginnt zu zucken. Unkontrollierbar, alle drei Sekunden, manchmal stärker, manchmal schwächer. Die Kontraktionen lassen seinen Oberkörper beben.

Der Grund: Das CO_2 im Blut breitet sich aus wie Rauch in einem geschlossenen Raum. Das Gehirn registriert die Gefahr und feuert Alarmsignale an die Atemmuskulatur.

Nicht der Sauerstoffmangel quält Maričić, es ist das Kohlendioxid, das sich in seinem Blut ansammelt. Sensoren im Hirnstamm schlagen Alarm. Erst leise. Dann lauter. Der Körper will atmen und das Kohlendioxid loswerden. Aber Maričić sagt Nein.

Er spürt jetzt eine seltsame Unruhe in sich: Der Körper wird zum Gegner. Das ist der eigentliche Kampf. Nicht der gegen die Zeit. Sondern der gegen sich selbst.

Während er auf dem Wasser liegt, muss er sich vom Atmen abhalten, irgendwie. Es fällt ihm schwer, trotz jahrelanger Übung, trotz Tausender Tauchgänge im Training. Er versucht, so wenig wie möglich zu denken.

Als ihm das immer schlechter gelingt, wechselt er die Strategie. Von »keinen Gedanken haben« zu »jeden Gedanken akzeptieren«. Auf keinen lässt er sich ein.

Die Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin fluten seinen Körper. Der Blutdruck steigt wie in einer Fluchtsituation. Trotzdem bleibt seine Herzfrequenz niedrig.

Mediziner nennen das ein Paradoxon. Normalerweise würde in solch einer Stresssituation, bei so hohem Blutdruck – 200/250 mmHg – auch das Herz rasen. Aber der Tauchreflex hält den Puls niedrig, eine Kombination, die für das Herz außerordentlich belastend ist. Dies kann zu heftigen Herzrhythmusstörungen führen.

Maričić macht sich darüber erst einmal keine Sorgen. Seine Milz, normalerweise zuständig für Blutfilterung und Immunabwehr, hat längst mehrere Milliliter zusätzliches sauerstoffreiches Blut in den Kreislauf geschossen, um den Sauerstoffmangel auszugleichen. Es hat nur einen minimalen Effekt. Robben mobilisieren einige Liter. Aber Menschen sind keine Robben.

Minuten 10 bis 18: Das CO_2 steigt weiter, das Zwerchfell zieht sich zusammen, schneller, als Maričić gedacht hatte. Dann beginnt es zu brennen, von innen. Überall, so beschreibt er es

später. Als würde ihn jemand aushöhlen, mit einem Löffel, ganz langsam. Maričić nennt dieses Gefühl »die Hölle«.

Er kennt Schmerz. Als Jugendlicher stürzte er einmal beim Turnen, erlitt mehrere Kieferbrüche, Schulter- und Schlüsselbeinfrakturen und einen Halswirbelbruch. Die Ärzte erklärten, er werde wohl nie wieder Sport treiben können. »Scheiß auf ihre Meinung«, habe er sich damals gesagt.

Maričić machte seinen lädierten Körper zu einem Experiment: Er trainierte sich selbst gesund, mit Krafttraining, Dehnung, und probierte es später mit Freitauchen. Der Sport, ursprünglich zur Heilung einer gerissenen Bizepssehne gedacht, wurde zu seinem Lebensinhalt. Und zum Beweis, dass er, Maričić, über seinen Körper bestimmt. Nicht die Ärzte, nicht die Biologie.

Soic sieht, wie die Kontraktionen den Körper seines Freundes im Wasser herumwerfen. Er wartet auf das verabredete Zeichen, ein Tippen auf den Beckenrand. Aber es kommt nichts. Soic redet trotzdem auf Maričić ein: »Sieht gut aus«, sagt er. In jenem Moment, wird er später erzählen, sei er fest davon überzeugt gewesen: Maričić wird scheitern.

Tatsächlich denkt Maričić darüber nach, auf den Rand des Pools zu tippen, sagt er später. Aber er ist zu beschäftigt mit dem Kampf gegen den Drang zu atmen. Gegen die Versuchung aufzugeben.

Sein Geist driftet ab, wie auf einem psychedelischen Trip. Die Realität löst sich auf. Er ist da, aber er ist auch nicht da. Die Grenze zwischen innen und außen verschwimmt.

Maričić beginnt, die Kontrolle über seine Gedanken zu verlieren. Sie rasen. Er versucht, sie zu ignorieren, aber es gelingt ihm immer schlechter.

Sein Blutdruck schießt in die Höhe: auf 250, vielleicht 300, Werte, die einen Schlaganfall auslösen können. Maričić hat so lange trainiert, dass seine Gefäße solche Spitzen kurzzeitig aushalten.

Sein Herz beginnt zu stolpern, schlägt aus dem Takt. Ob solche Rhythmusstörungen auf Dauer schaden, wissen Ärzte nicht.

Die Blutbahnen im Gehirn weiten sich, mehr Blut strömt hinein, mehr Sauerstoff. So schützt der Körper das zentrale Nervensystem.

Zwischen Minute 12 und 18, berichtet Maričic, sei er mehrfach gestorben. Mental. Sein Gehirn schreit: Du erstickst. Aber Maričić weigert sich weiterhin zu atmen.

Das ist vielleicht das Radikalste, wozu ein Mensch in der Lage ist: dem Körper zu befehlen, still zu sein. Dem Überlebenstrieb zu widersprechen. Philosophen nennen das womöglich Freiheit, Mediziner nennen es Wahnsinn. Beide haben wohl recht.

Alles in Maričić fühlt sich an, als würde der Körper sich selbst abstoßen, ihn zu Tode würgen. Er denkt ans Aufgeben, spricht in Gedanken mit sich selbst. Er entscheidet: Wenn er scheitert, scheitert er eben. Aber dann, so erinnert er es, habe er immer wieder gedacht: »Noch ein bisschen. Nur noch ein kleines bisschen.« Er stemmt sich gegen den Drang, Luft holen zu wollen. Mit aller Kraft. An diesem Punkt, sagen Mediziner, ist das Durchhalten keine physiologische Leistung mehr. Nur eine des Willens.

Maričić beginnt, die Zeit zu zerlegen, sich das Unerträgliche erträglicher zu machen. Drei Kontraktionen des Zwerchfells sind zehn Sekunden. Sechs sind 30. Er nennt das »Mindfulness in Motion«.

Das Prinzip: Sag jemandem, er soll drei Minuten die Luft anhalten, dann weiß er nach zehn Sekunden, das schafft er nie. Aber sag jemandem: »nur noch ein paar Sekunden«, dann wird es plötzlich machbar.

Minuten 18 bis 22: Die Kontraktionen nehmen zu. Maričić sagt, es habe sich angefühlt, als würde ein Elektroschocker die Brust traktieren. Aber nach 20 Minuten etwa kippt etwas.

Der Rhythmus des krampfenden Zwerchfells beschleunigt sich noch mal, »als würde mich jemand aussaugen«, sagt Maričić. Aber mental wird es leichter. Einen Sinn ergibt das nicht. Vielleicht ist das die Lektion, dass Leiden, wenn man nicht dagegen angeht, irgendwann seine Macht verliert. Der Körper kapituliert. Er wird immer ruhiger.

Mediziner sprechen von einem psychologischen Wendepunkt. Von Minute 12 auf Minute 25 zu schauen, das sei mental vernichtend. Aber nur von Minute 20 auf 24 zu schauen, bedeute: Das Leiden hat bald ein Ende. Die Ziellinie wird sichtbar.

Sein Freund Soic beginnt, ihn zu motivieren: »Du kannst es schaffen. Noch zwei Minuten. Weiter so!«

Minuten 22 bis 24: Maričić hat das Gefühl, von oben herab auf einen fremden Mann zu blicken. Er sieht die Kontraktionen, er sieht das Zucken, er sieht, wie er sich windet. Aber er spürt nichts. »Es war, als wäre ich nicht mehr emotional mit meinem Körper verbunden.« Als wäre der Körper nur noch eine Hülle.

Kurioserweise, sagt Maričić, sei ihm in dieser Phase der Entkopplung von Geist und Körper erstmals der Gedanke gekommen: Ich kann den Rekord brechen. Begünstigt möglicherweise durch einen Trick des Körpers: den Haldane-Effekt.

Er funktioniert nach einem simplen Prinzip: Rote Blutkörperchen können CO_2 binden, wenn sie ihren Sauerstoff bereits abgegeben haben. Solange das Kohlendioxid gebunden bleibt, registriert der Körper es nicht als Bedrohung. Es löst keinen Atemreiz aus. Mediziner bezeichnen das als Puffereffekt. Er verhindert während der kritischen Phase, dass der Körper zu früh kapituliert.

Doch auch dieser Puffer ist endlich.

Hohes CO_2 wirkt wie ein Betäubungsmittel, es dämpft das zentrale Nervensystem. Die Koordination lässt nach, kognitive Fähigkeiten schwinden. Manche Taucher berichten, sie sähen dann Dinge, die gar nicht da seien. Eine Minute fühle sich an wie zehn. Sie spürten ihren Körper nicht mehr.

Bis der Puffer kollabiert.

Irgendwann während dieser Phase beginnt Maričić' Darm zu bluten, ausgelöst vermutlich durch die schiere Anzahl der Kontraktionen des Zwerchfells, fast 600 werden es am Ende sein. Seine Sicht vernebelt. Die Schmerzen werden immer unerträglicher. »Als würde mir ein Staubsauger die Luft aus der Brust ziehen.«

Allerdings: Maričić' Herzfrequenz verhält sich paradox. Zu Beginn der Apnoe war sie dramatisch gefallen, von rund 50 auf unter 30 Schläge pro Minute. Jetzt, nach 23 Minuten, verlangsamt sie sich weiter, trotz des extremen Stresses.

Es ist ein Warnsignal. Das Herz bekommt nicht mehr genug Sauerstoff, um schnell zu schlagen. Es beginnt zu versagen.

»24 Minuten, 37 Sekunden«, ruft Soic. Der Rekord ist gebrochen. »Okay, du bist durch. Du kannst rauskommen. Kein Grund mehr zu pushen.«

Aber Maričić denkt nicht ans Aufhören. Sein Kopf ist klar, klarer vielleicht als je zuvor bei diesem Versuch. »Ich bin so weit gekommen«, habe er gedacht. »Ich werde das wahrscheinlich nie wieder tun. Ich will wissen, wie weit ich wirklich gehen kann.«

Soic macht sich Sorgen. Ist sein Freund noch bei Sinnen? Oder vom hohen CO_2-Gehalt in seinem Blut schon vergiftet?

Minute 25: Maričić ist jetzt in einem Bereich, in den kein Mensch jemals vorgedrungen ist. Die wissenschaftliche Datenlage ist dünn. Es gibt keine Studien, keine Vergleichsdaten. »Wir haben keine Ahnung, was nach einer so langen Zeit ohne Luftholen im Körper passiert«, sagt ein Mediziner. »Jeder Elitetaucher ist physiologisch einzigartig.«

Soic befürchtet, dass Maričić bewusstlos werden könnte. Dass im schlimmsten Fall sein Herz aussetzt.

Dass Maričić so lange unter Wasser bleibt, war nicht geplant. Geplant war nur, dass er den Rekord bricht und dann auftaucht.

Soic versucht es mit Zureden: »Ist gut jetzt«, sagt er zu Maričić. »Du hast den Rekord, es reicht.«

Aber Maričić reagiert nicht. Er liegt auf der Wasseroberfläche, als würde er nichts mehr hören, sehen, riechen oder spüren.

Soic brüllt ihn an: »KOMM RAUS!«

Maričić zögert, sein Gesicht ist verzerrt, der linke Arm zuckt. Er versucht, ihn zu entspannen. Der rechte Arm verkrampft, er sieht verschwommen.

Er fragt sich: Habe ich die linke Hand bewegt? Oder die rechte? Lebe ich? Oder sterbe ich? Er weiß es nicht.

Maričić erkennt: Das ist die Grenze.

Soic beginnt, laut zu zählen, damit sein Freund begreift: Es ist genug. »28 Minuten und 45 Sekunden. 28 Minuten und 46 Sekunden.«

Momente vergehen. Die Zuschauer starren auf den Mann im Wasserbecken, ungläubig, besorgt. Es ist fast bedrückend still.

Maričić denkt: »Hör auf, sonst wird es hässlich. Sei vernünftig, dann kommst du gesund aus dem Wasser.«

Er wiegt seinen Oberkörper ein letztes Mal vor und zurück, bäumt sich ein letztes Mal auf gegen die Schmerzen in der Brust. Seine Hände umklammern den Beckenrand.

Bei Minute 29 reckt er den rechten Zeigefinger in die Luft, wie zum Triumph: über seinen Körper, die Schmerzen, die Zeit.

Dann hebt er endlich den Kopf aus dem Wasser, taucht auf, mit aufgerissenen Augen.

Soic schnauft durch, das erste Mal in 29 Minuten, erzählt er. Er habe mit sich gerungen: seinen Freund eher rauszuholen oder ihm zu vertrauen.

Maričić ist bei Bewusstsein, orientiert, ansprechbar. Er hatte keinen Krampfanfall, keinen Blackout.

Die Uhr stoppt bei 29 Minuten und 3 Sekunden. Die Menge applaudiert. Neuer Weltrekord, fast fünf Minuten über der bisherigen Bestmarke.

Der erste Atemzug bringt Maričić zurück ins Leben. Luft strömt in seine Lunge, füllt sie, dehnt sie, erlöst ihn. Kein Atemzug habe sich je besser angefühlt, sagt er.

Er atmet aus. Wasser spritzt aus seiner Nase. Er schnaubt, stößt das Kohlendioxid aus, das Gift, das ihn gequält hat. Dann gibt er den Schiedsrichtern das Okay-Zeichen.

Sein Körper schaltet langsam zurück in den Normalzustand. Innerhalb weniger Sekunden erholt sich die Sauerstoffsättigung in seinem Gehirn. Oberschenkel, Arme, Beine brauchen länger, bis zu eine Minute.

Die Gefäße in seinem Gehirn, die während der Apnoe geweitet waren, verengen sich wieder, sagen Mediziner. Das wird ihm später Kopfschmerzen bereiten, ähnlich wie bei der Höhenkrankheit. Die Stresshormone fallen ab, er fühlt sich wie erschlagen.

Er habe keine Euphorie gespürt, sagt er, keine Zufriedenheit. Nur Erleichterung, dass es vorbei ist. Er hat überlebt.

Vitomir Maričić kann kaum stehen. Er stolpert nach vorn, fängt sich, sein Körper zittert, er hat Probleme mit der Motorik.

In diesem Moment schwört er sich: »Das mache ich nie wieder.«

Der blutende Darm heilt schnell. Sein Schädel hämmert noch drei Tage lang. Das Schlimmste, sagt Maričić, sei die Leere danach gewesen. »Als hätte ich einen Teil von mir im Wasser gelassen.« Einen Teil, den er nie zurückbekommt.

Die vielen Kontraktionen haben dem Lungengewebe zugesetzt. Mediziner sprechen von Mikroeinrissen als möglicher Folge. Manche Apnoetaucher entwickeln Flüssigkeitsansammlungen in der Lunge, mit Symptomen wie Husten, Pfeifen, Brustschmerz, Atemnot.

Ob die heftigen Rhythmusstörungen dauerhaft schädigen, wissen Mediziner nicht.

Monate nach seinem Weltrekord hockt Maričić zu Hause auf dem Sofa, im achten Stock eines Hochhauses in Rijeka, nur wenige Kilometer entfernt von dem Ort, an dem er sein Nahtoderlebnis hatte.

Durch das Fenster blickt er auf das Meer, gerade geht die Sonne unter. In den Händen hält er eine Tasse Minztee. Er könne sich keinen besseren Ort zum Leben und Tauchen vorstellen, sagt Maričić.

Vor Kurzem bekam er eine Urkunde von Guinness World Records, erzählt er. Aber das sei ihm nicht so wichtig. »Ich bin in den 29 Minuten nicht zerbrochen. Das zählt.«

Auf seinem rechten Unterarm ist die Zahl 15,6 tätowiert. Sie steht für die Menge an komprimierter Luft in Gramm, die er in seine Lunge pressen kann, etwa dreimal so viel wie ein normaler Erwachsener.

»Vielleicht kann ich die 30 Minuten knacken«, sagt Maričić. Mediziner sagen: Die physiologischen Grenzen seien fast erreicht.

Warum tut er sich das an?

Um zu lernen, sagt er. Um zu wachsen. Um sein Wissen zu teilen.

Er starrt aus dem Fenster.

Nach einer Weile sagt er: »Man vergisst die Schmerzen schnell. Was bleibt, ist die Erleichterung direkt danach.«

Vielleicht ist es gar nicht so sehr die Sucht nach dem Extremen. Nach dem Moment, in dem der Körper schreit: »Stirb!«, und der Geist sagt: »Noch nicht.«

Sondern viel eher die Sucht eines Mannes nach Selbstbestimmung. Nach dem Gefühl, unter Wasser, an der Schwelle zum Tod, Herr über sich selbst zu sein.

Vitomir Maričić weiß in diesem Augenblick vermutlich, dass er es bald wieder versuchen wird.