Sacken lassen: Von entrückenden Gefühlen beim Freitauchen schwärmen viele.
Foto Wojciech Dopieralla

Extrem entspannt

Barfuß auf Vulkane steigen und ohne Sauerstoff in die Tiefe tauchen – auf der Kanareninsel El Hierro lernt man, sich unter widrigen Bedingungen zu erholen

Von Julius Schophoff

Gleich zu Beginn, in der Theoriestunde, sagt Momo, unser Freitauchlehrer, worum es hier eigentlich geht. Wir blicken aus dem Esszimmerfenster unseres Ferienhauses hinab auf den silberglänzenden Atlantik, und was Momo sagt, trifft aufs Luftanhalten zwanzig Meter unter dem Meer genauso zu wie aufs Barfußwandern auf Vulkankrater oder aufs Leben überhaupt, hier draußen, am Ende der Welt, auf der letzten und wildesten der Kanaren, El Hierro. Er sagt: Du musst lernen, dich in Extremsituationen zu entspannen.

Nun ist so ein Familienurlaub nicht unbedingt eine Extremsituation – aber eine Reise auf eine windumtoste Vulkaninsel ist doch etwas anderes als die üblichen Ferien am Sandstrand. Vor kaum mehr als einer Million Jahren brach die jüngste der Kanaren aus dem Meer, die Hänge aus Lavageröll wirken, als seien sie eben erst erstarrt. Unermüdlich drischt der Atlantik auf die Klippen ein, fast so, als habe er sich noch immer nicht an das neue Land gewöhnt. Passatwinde treiben Wolken gegen den Grat, an dem sich das Klima der Insel scheidet: im Nordwesten bedeckt und windig, im Südosten trocken und heiß. Und da soll man sich erholen?

Jahrhundertelang hielt man El Hierro für das Ende der Welt: Beim Blick gen Westen dachten die Menschen, da käme nichts mehr. Heute liegt die Insel im toten Winkel des Tourismus: Direktflüge gibt es nicht, und während Los Cristianos auf Teneriffa, zweieinhalb Fährstunden entfernt, mit Bettenburgen betoniert ist, gibt es auf El Hierro ganze drei Hotels; eins davon, Puntagrande, stand einmal im Guinnessbuch der Rekorde, als kleinstes Hotel der Welt.

Unser Ferienhaus steht am Hang des grünen Golftals, im fruchtbaren Westen, unter wirbelnden Wolken, in ihrem ewig vergeblichen Kampf gegen die Bergwand. Vermittelt hat das Haus eine Deutsche, die vor vierzig Jahren ausgewandert ist, übergeben hat es ein Mann, der darin aufwuchs, für eine Summe, die so klein ist, dass man es besser nicht schreibt. Und während wir dort also am Morgen des dritten Tages aus dem Esszimmer über Mangogärten und Ananasfelder aufs Meer blicken, weiht uns Markus Mutter, als Kind wegen seiner wilden Locken Momo getauft, in die Geheimnisse des Freitauchens ein.

Er erzählt uns vom „mammalian dive reflex“, durch den Säugetiere, wenn sie das Gesicht unter Wasser halten, automatisch den Atem anhalten und das ganze System herunterfahren; bei manchen Menschen halbiere sich dadurch abrupt der Puls. Er erklärt uns, dass die Kontraktionen des Zwerchfells, die nach einiger Zeit unter Wasser einsetzen, eine Art körpereigene Herzmassage sind und man, nur weil einem der Bauch zuckt, noch lange nicht am Ende seiner Sauerstoffreserven ist. Und er lehrt uns die Symptome eines drohenden Blackouts, wenn auf einmal alles ganz leicht wird und warm kribbelt und man in so einen Tunnel mit einem weißen Licht am Ende schwimmt.

Am Nachmittag liegen wir in Neoprenanzügen bäuchlings im Hafenbecken bei der Hauptstadt Valverde, einer der wenigen Buchten auf El Hierro, in denen das Wasser ruhig genug ist, um „Statik“ zu machen, heißt: an der Oberfläche zu treiben und die Luft anzuhalten. Das Wichtigste, sagt Momo, ist die Erholungsphase davor. Und tatsächlich: Nach einer Weile vollkommener Entspannung ziehen wir die Schnorchel raus und machen zweieinhalb, später sogar dreieinhalb Minuten lang keinen Atemzug.

Die Stimmen der Kinder dringen durchs Wasser. Sie schnorcheln im Flachwasser, nur ein paar Meter vom Ufer, an den Steinpackungen entlang – und sehen, warum El Hierro als Taucherparadies gilt: kunterbunte Meerpfauen, kinderarmlange Papageienfische, schwarze Riffbarsche mit neonblauen Flossen, die leuchten wie unter Strom. „Hmmpplgg“, blubbert unsere zehnjährige Tochter plötzlich und zeigt auf einen Oktopus, der sich über den Boden tastet. Eigentlich macht das Meer ihr Angst, nun ist sie erstaunlich gelassen. Beginnt Momos Botschaft zu wirken?

Jeden Tag fahren wir, nachdem wir ausgeschlafen, gefrühstückt und uns danach ausgiebig erholt haben, ans Meer. Der einzige Strand, Playa del Verodal, ist dunkelrot, aus geriebener Lava, es wird vor Steinschlag und Unterströmungen gewarnt. Badestellen sind rar auf El Hierro, drei gibt es an unserer Küste im Golftal: Naturbecken, von der Wucht des Ozeans abgetrennt durch Felsbarrieren oder Steinmauern. Wir springen von Klippen, baden in Höhlen, sitzen auf der

Fortsetzung auf der folgenden Seite

FORTSETZUNG VON SEITE 49

Extrem entspannt

Mauer zur Brandung, wo die Gischt über uns spritzt und uns die Schwimmbrille entgleitet, gute Reise! Wir keschern Kammzahnschleimfische aus Gezeitentümpeln, geködert mit geknackten Seeschnecken, und klettern barfuß auf den Krebsfelsen, den wir so nennen, weil bei jedem Schritt graue Krabben davonstelzen und in die nächste Ritze fliehen.

Unser siebenjähriger Sohn ist, wie viele Kinder, Meister darin, den heißen, scharfen Stein unter seinen Füßen hinzunehmen. Er verweigert praktisch den gesamten Urlaub lang seine Flipflops. Selbst bei einer Wanderung auf den Hoya de Fireba, den größten Vulkankrater der Insel, läuft er mit nackten Sohlen über den mittagsheißen Lavasand. Nach dem Abstieg, im kühlen Schatten des Waldes, merkt er, dass er seinen Stock oben vergessen hat – und läuft schnurstracks noch einmal hinauf.

Der Trick beim Barfußlaufen ist derselbe wie beim Luftanhalten: nicht wehren, sich hingeben, entspannen. Wer spitzen Fels und glühenden Sand erträgt, wird später belohnt, mit kühlem Moos und runden Steinen, weichgeschliffen von der Brandung. Und wer unter Wasser lernt, die Kontraktionen seines Zwerchfells hinzunehmen und seine CO_2-Akzeptanz zu erhöhen, erlebt in der Tiefe, die sonst bedrohlich scheint, Momente des stillen Glücks.

Freiwassertauchgang am Roque de la Bonanza, einem durchlöcherten Felsen, der in Las Playas an der Ostküste aus dem Meer ragt. Unter uns nur Blau und ein weißes Seil, das hinab in die Tiefe führt. Atmen, ganz ruhig, dich ergeben, als ob du ein Teil des Meeres wärst. Und dann: Schnorchel raus, am Seil hinabziehen, kopfüber, die Augen geschlossen, alle zwei Armzüge ein Druckausgleich – und du fühlst dich, als gäbe es keinen Grund, jemals wieder aufzutauchen. Augen auf: ein Schwarm Barrakudas, meterlange Fische mit großen, gefräßigen Mäulern, vollkommen friedlich. Der Auftrieb trägt dich wieder empor, dem glänzenden Silber der Oberfläche entgegen, alles wird leichter – aber da ist kein Tunnel und kein weißes Licht, ganz sicher. Nur Weite und Stille und tiefe Zufriedenheit.

22 Meter, sagt Momo, der mit dem Tiefenmesser mitgetaucht war. Das ist erstaunlich und gleichzeitig ganz egal. Was glücklich macht, ist nicht die Leistung, sondern diese innere Ruhe, dieses Vertrauen, dass es kein Problem ist, da unten zu sein. Es geht nicht darum, sich zu beherrschen oder irgendetwas auszuhalten – sondern alle Anspannung loszulassen, so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen und sich im Einklang mit der Umgebung zu bewegen, langsam und harmonisch wie ein Wal.

Zurück an Land scheint alles wie ein Gleichnis für die Kunst, mit extremen Bedingungen zurechtzukommen. In unserem Garten wachsen Blattrosetten wie grüne Blüten aus einer Steinmauer, bei den Fahrten über die Insel staunen wir, wie Feigenkakteen und Affenpalmen aus Lavageröll klettern. Beim Überqueren des Bergkamms wechselt die Landschaft dramatisch: Eben noch im nebligen Lorbeerwald, ein Dickicht aus Moosen, Flechten und Farnen, geht es plötzlich bergab, durch einen lichten Kiefernwald, heiß und duftend wie eine Sauna. Viele Stämme sind noch schwarz verrußt vom letzten Feuer, aus den Zweigen sprießen junge Triebe. Waldbrand? Relax.

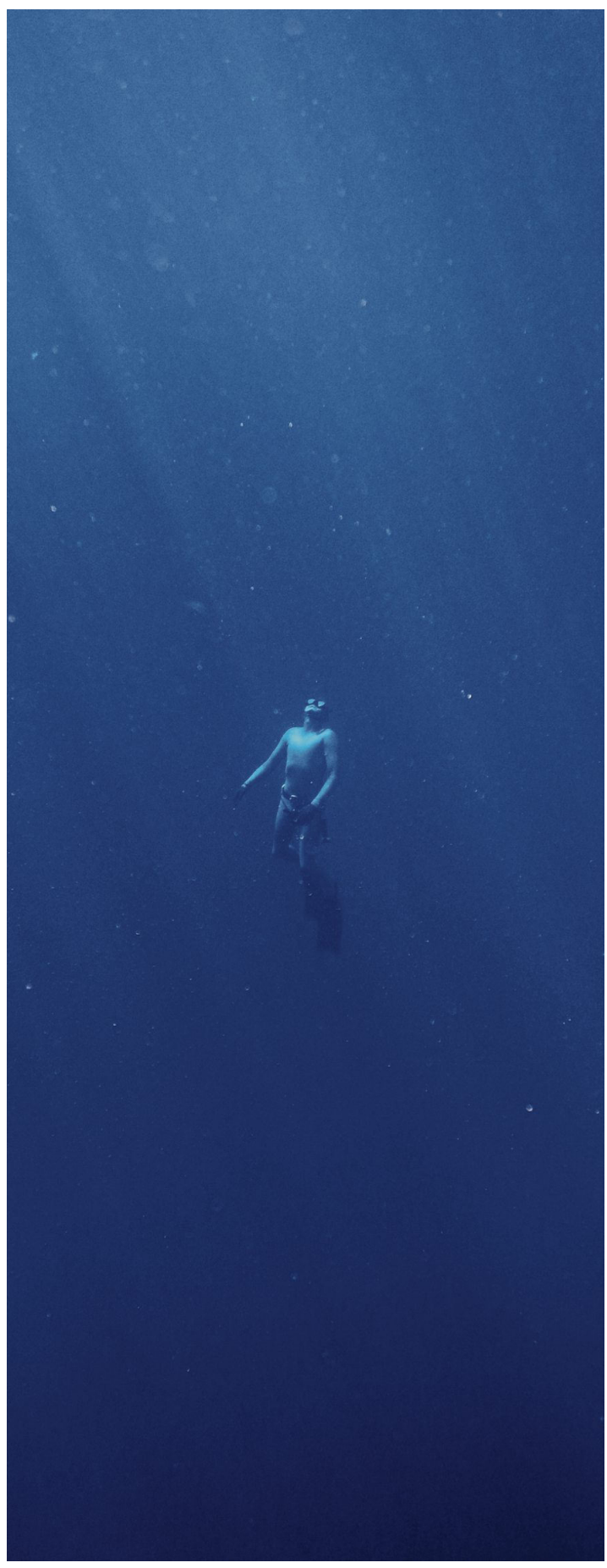
Aus jeder Ritze dringt Leben, überall ist Energie, man muss sie nur zu nutzen wissen: Fünf Windräder rotieren oberhalb des Hafens, sie decken den gesamten Strombedarf der Insel. In stürmischen Zeiten wird mit der Überkapazität Meerwasser in einen erloschenen Krater hoch in den Bergen gepumpt – bei Flaute werden damit Wasserkraftwerke angetrieben. Ein einmaliges Konzept, das El Hierro als nachhaltige Insel berühmt machte: Die „New York Times“ listete sie unter ihre 52 „Places for a Changed World“.

Keine Energie verschwenden, die Kräfte der Natur nutzen, widrigen Umständen trotzen – irgendwie ist das doch alles ziemlich aktuell. Und auf El Hierro erleben wir, dass das Herunterfahren der Systeme nicht unglücklich machen, der Mangel gar nicht als Mangel wahrgenommen werden muss – und wir stattdessen entdecken, welche Kräfte in uns stecken. Wir brauchen keine Sauerstoffflasche, um in die Tiefe zu tauchen. Wir brauchen keine Schuhe, um Vulkane zu besteigen. Am Ende brauchen wir nicht mal mehr eine Badehose.

Der letzte Tag, es nieselt am Charco de Los Sargos, unserem Lieblingsnaturbecken. Der Kleine hat seine Haishorts vergessen – und wir ziehen alle mit, ist ja keiner da. Splitternackt, im Regen, springen wir von den Klippen, sechs, sieben Meter hinab in den Atlantik. Er wirkt jetzt fast schon warm. Noch mal, noch mal!

Aber dann kommt natürlich doch jemand, eine ganze Familie sogar, spanische Touristen. Eine weitere Extremsituation: extrem peinlich. Aber nach diesem Urlaub bringt uns nicht mal das aus der Ruhe.

Stilles Glück von kurzer Dauer: Freitauchen
Foto Wojciech Dopieralla



DER WEG NACH EL HIERRO

Anreise
Flug nach Teneriffa Süd (TFS), von dort weiter nach Los Cristianos (z.B. mit Bus Linie 40 oder 111) und auf die Fähre nach El Hierro. Fahrzeit: 2,5 Stunden. Fahrpläne und Tickets unter navieraarmas.com

Unterkunft und Mietwagen
Karin Kamm, eine deutsche Auswanderin (und Tierschützerin), vermittelt Ferienhäuser, Apartments, Hotelzimmer und Mietwagen auf El Hierro – und hilft mit ihrem Insiderwissen aus 40 Jahren auf El Hierro bei der Organisation der Reise. Mehr unter myhierro.com

Freitauchen
Freitauchkurse für Anfänger und Fortgeschrittene (AIDA Level 1 bis 4) bietet Freediving El Hierro an, geleitet von dem deutschen Freediving-Weltmeister und Weltrekordhalter (Ü60) Karsten Mohr. Mehr unter freediving-el-hierro.com

Wandern
An der Raya de la Llanía startet eine einfache, sehr abwechslungsreiche Wanderung (drei Varianten zwischen 4,5 und 7,4 Kilometern): durch einen märchenhaften Lorbeerwald, über den Hoya de Fireba, den größten Vulkankrater der Insel, bis zum Aussichtsplatz Mirador de la Llanía, von wo aus man das gesamte Golftal überblickt – wenn es nicht gerade unter einem Meer aus Wolken liegt: elhierro.travel/de/unternehmungen/route-la-llania

HINWEIS DER REDAKTION

Zum Teil wurden die Recherchereisen für diese Ausgabe von Veranstaltern, Hotels, Fluglinien oder Fremdenverkehrsämtern unterstützt. Dies hat keinen Einfluss auf den Inhalt der Texte.