

JORGE GUERRERO / AFP



Beatriz Flamini verlässt am 14. April die Höhle in Los Gauchos in der Nähe der spanischen Stadt Motril.

«Ich konnte sogar die Spinnen wandern hören»

Eine Frau lebt 500 Tage vollkommen isoliert in einer Höhle. Beatriz Flamini sagt, wie sie mit Fluchtgedanken umgegangen ist und warum Gegenstände keine Namen haben durften. **Interview: Florian Haupt**

Am 14. April kletterte Beatriz Flamini nach 500 Tagen aus einer Höhle in der Provinz Granada. Vier Monate nach «Timecave» ist sie bereit für ein Gespräch. Sie hält sich bei Freunden im westspanischen Cáceres auf. Das Thermometer zeigt 44 Grad an.

NZZ am Sonntag: Die Hitze in Südeuropa ist ein grosses Thema diesen Sommer. Viele Menschen würden sich jetzt wohl am liebsten in eine Höhle begeben. Wie warm eigentlich war es dort?

Beatriz Flamini: Bei mir hatte es konstant 17 Grad. Von den Jahreszeiten habe ich nichts mitbekommen. Das thermische Empfinden variierte nur ein bisschen, wenn die Feuchtigkeit zu- oder abnahm. Mit meiner Jacke und meiner Mütze ging es mir sehr gut.

Wie kommt man auf die Idee, in eine Höhle zu ziehen?

2021 blieb ich auf Flugticket und gepacktem Sack für eine Expedition auf der Suche nach Selbstgenügsamkeit sitzen. Ich hatte die Bergexpedition vier Jahre lang vorbereitet. Aber das betreffende Land hatte seine Grenzen immer noch nicht geöffnet. Und irgendetwas musste ich doch tun! Ich musste trainieren: mentale und emotionale Kraft in Isolation.

Höhle statt Berg?

Schon als kleines Mädchen war ich neugierig, wie es wohl wäre, in einer Höhle zu leben. Und so haben wir es dann gemacht: «Timecave» wurde zu Trainingszwecken geboren, nicht wegen eines Rekords oder für die Wissenschaft. Die kam später dazu. Ich dachte, es wäre ein bisschen traurig, wenn ich das nur für mich mache. Also schrieb ich Universitäten und Unternehmen an und lud sie ein, mitzumachen.

Das war wirklich eine aussergewöhnliche Trainingseinheit...

2021 hatte ich bereits vier Jahre lang Einsamkeit und Selbstgenügsamkeit trainiert. Beispielsweise 95 Tage im Palentina-Hochgebirge, ohne Seil, GPS oder sonstige Hilfsmittel. Deshalb war es für mich relativ einfach, 500 Tage in einer Höhle zu bleiben. Man muss dafür nicht Insekten verbrennen oder sonstige Rituale zelebrieren. Es geht um Befehle, die du deinem Verstand gibst. Aber deshalb würde ich es noch lange nicht empfehlen. Man muss mental und emotional sehr stark sein, um so etwas zu machen - und noch besser herauszukommen, als man hineingegangen ist. Die Ärzte haben bei mir nicht einmal einen Mangel des Sonnen-Vitamins D festgestellt.

In der Höhle gab es einen Knopf, mit dem Sie um Hilfe rufen konnten. Psychologisch ist das eine grosse Erleichterung, oder?

Ich wollte keinen Antipank-Knopf. Ich wollte eine so hermetische Isolierung wie möglich, mit allen Konsequenzen. Hinter dem Apparat des Knopfes gibt es Menschen. Genauso wie bei der Sicherheitskamera, die installiert wurde, um zu sehen, dass es mir gut geht. Die Momente, wenn man sich des Knopfes bewusst ist oder vor der Kamera langgeht, brechen die Isolierung ein bisschen. Bin ich komplett allein? Nein, es gibt da ein Riesenteam von Leuten, das auf mich aufpasst. Aber die Speläologen (Höhlenforscher, d. Red.) sagten: «Wir machen es mit Panikknopf und Sicherheitskamera - oder gar nicht.»

Sie mussten sich fügen.

Die Höhle hatte die Form eines Kamins, etwa 70 bis 80 Meter, und unten eine Art Halle, eine Krypta. Sie wollten die Kamera in der Halle montieren, um mich 24 Stunden sehen zu können. Das hätte ich nicht mitgemacht. Also wurde die Kamera mit Fokus auf den Kamineingang montiert. Jedes Mal, wenn ich hoch- und runterstieg, um Müll hinzustellen oder Essen abzuholen, konnten sie mich sehen. Alle vier Tage, jede Woche, alle zwei Wochen - was weiss ich?

Beatriz Flamini

Die 50-Jährige ist Extremsportlerin. Als Jugendliche betrieb sie Taekwondo, ehe sie sich ins Klettern verliebte. Seit gut zehn Jahren spezialisiert sie sich auf Selbstgenügsamkeit. Flamini lebt in ihrem Kleinbus am Rand der nordspanischen Berge.

Sie hatten kein Zeitgefühl mehr, klar.

Sie fragten mich: «Wie oft willst du den Austausch?» Aber ich durfte keine optische oder akustische Referenz haben, die mir einen Anhaltspunkt geben konnte. Es konnte nicht, sagen wir, alle 15 Tage sein, denn wenn ich dann das Geräusch des Austauschs höre, weiss ich, dass 15 Tage vergangen sind. Also sagte ich ihnen: «Wann immer ihr denkt.» Ich glaube, die maximale Zeitspanne waren 45 Tage. Ich war mir dessen nicht bewusst. Mir hat es nie an irgendetwas gefehlt.

Einmal mussten Sie die Höhle dennoch für einige Tage verlassen. Warum?

Für mich fühlte sich der ganze Aufenthalt nur wie ein Moment an. Aber es gab einen Punkt, an dem die Feuchtigkeit auf 96 Prozent stieg. Die Wände der Höhle triefen vor Wasser. Und dieses Wasser beschädigte den Router. Irgendwann kam also, wie nur für absolute Notfälle vereinbart, ein Hinweis von draussen rein: Der Router ist kaputt, wir müssen runterkommen und ihn austauschen. Klar: Ohne Router keine Sicherheitskameras und kein Notfallknopf. Was bedeutete: Ich war komplett isoliert! Was ich doch wollte!

Was die betreuenden Experten aber nicht zulassen.



Am Berg sind Sie in Bewegung, in der Höhle nicht.

Ich war praktisch 500 Tage im Winterschlaf. Es ist ja immer Nacht. In diesem Zustand hat der Mensch keine Lust auf körperliche Anstrengung. Stellen Sie es sich so vor, wie einen Bären mitten im Winterschlaf zu wecken und ihm zu sagen: «Geh jagen!» Er kann nicht. Wenn ich trainieren wollte, fing ich an zu weinen: «Ich will nicht, ich will nicht, ich will nicht!» Also sagte ich: Okay, kein Training, ich höre auf meinen Körper.

Nur der Geist geht nicht in den Ruhezustand?

Warum weinst du? Warum willst du raus? Weil dein Gehirn während 500 Tagen unaufhörlich von dir verlangt, rauszugehen. Ganz normal, es versteht, dass eine Höhle kein gesundes Habitat für den Menschen ist, dass er sterben wird. Es geht also darum, mit deinem Verstand zu sprechen, so wie mit der Angst. Ich sagte ihm: «Ich weiss, dass wir in einer feindlichen Umgebung sind. Ich weiss, dass wir hier nicht überleben können. Und ich verspreche dir: Sobald wir irgendwann in ein Todesrisiko kommen, gehen wir hier raus.» Wie es während der acht Tage ja auch passierte.

Der Instinkt will am 500. Tag immer noch genauso raus wie am ersten?

Ich wollte nicht raus. Denn die Erfahrungen, die man da drin macht... Ich weiss nicht, ob sie mystisch sind oder geistig, das Einzige, was ich weiss: Sie sind real. Und sie sind wundervoll. Du bist frei. Du bist einfach. Als ich rausmusste, ging ich singend. Um dem Gehirn einen anderen Befehl zu geben und mich auf die Ausführung des Lieds zu konzentrieren. Weil das Gefühl mir sagte, nicht hinausgehen zu wollen.

Was war die mystischste Erfahrung?

Die Welt ist nicht bereit dafür, dass ich das erzähle. Aber eine Sache: Meine Träume, die waren alle ganz klar. Draussen habe ich nie wieder diese Art Träume gehabt.

Sie haben die Spinnen erwähnt. Hilft es gegen die Einsamkeit, anderes Leben zu spüren?

Die Regeln von «Timecave» habe allesamt ich verfasst, und eine dieser Regeln war, dass ich den Tieren keinen Namen geben durfte - und auch sonst keinem Gegenstand. Dabei bin ich eigentlich ein Mensch, der sogar dem Kleinbus, in dem ich lebe, einen Namen gibt. Oder einem Stein. Aber da drin durfte ich keinen «Wilson» haben wie Tom Hanks in «Verschollen».

Erklären Sie, bitte.

Er stürzt auf einer einsamen Insel ab, findet dort einen Volleyball, malt ihm ein Gesicht und gibt ihm einen Namen. Genau das durfte ich nicht tun. Denn es ging um Isolation. Wenn ich der Spinne, der Kamera oder was auch immer einen Namen gebe, dann gebe ich ihnen eine Identität. Aber ich durfte nur von meiner eigenen Identität umgeben sein.

Freundschaften waren verboten.

Ich habe die Tiere beobachtet, das schon. Letztlich war ich eingeladen im Haus der Spinnen, Fledermäuse, Würmchen. Ich habe ihren Raum zu respektieren. Und ich habe ein Feedback des Respekts von ihnen gespürt. Keine Ahnung, wie das funktioniert, aber es funktioniert: eine Kooperation ohne die Notwendigkeit, zu sprechen.

Wenn Sie heute zurückblicken: Hat sich die Wahrnehmung Ihrer Erfahrungen geändert gegenüber dem Tag, als Sie aus der Höhle kamen?

Dass ich jetzt hier in Cáceres bin, liegt auch daran, dass mir zwei Mitglieder des Teams von «Timecave» dabei helfen, mich zu erinnern. Denn ich erinnere mich an ganz wenig. Ich erinnere mich an Anekdoten, mehr nicht. Ich weiss nicht, ob dieses Vergessen einem Prozess des Selbstschutzes durch den Verstand geschuldet ist. Aber ich frage mich: Wo ist «Timecave»? Mein Eindruck ist, dass es nur eine kurze Weile war: Ich bin rein, habe gegessen, mich hingelegt, einen etwas langen Schlafmangel gehabt und bin wieder raus. Alles zwischendrin erinnere ich allenfalls bruchstückhaft. Vor drei Wochen habe ich mich daher zu einer Regressions- und Hypnosetherapie entschieden, um alles aus dem Unterbewusstsein herauszuziehen: Wo ist «Timecave»?

Können Ihnen die Videoaufzeichnungen für den geplanten Dokumentarfilm dabei helfen, sich zu erinnern?

Ich habe relativ viele Aufzeichnungen auf der Festplatte, aber ich muss sie visualisieren. Momentan traue ich mich nicht. Denn auf den Bildern sehe ich mich - es ist sehr hart, sich so zu sehen. So marode, unter solchen Umständen. Aber gut, ich muss es

angehen. Es ist ein Teil von mir und von meiner Erfahrung.

Erinnern Sie sich eher an Bilder oder an Gefühle?

Ich bewahre die Gefühle. Aber momentan passen sie zu keinen Bildern. Die Bilder müssen irgendwo sein, im Unterbewusstsein, aber allein kann ich sie da nicht rausholen. Wenn ich bestimmte Gefühle zu erklären versuche, schaffe ich das nicht, denn es gibt Erfahrungen, die man nicht erklären kann, weil sie in keinem Buch geschrieben stehen. Durch die Therapie werden sie hoffentlich Worte bekommen.

Wie war die Zeit nach Verlassen der Höhle?

In der Höhle ging ich gerade schlafen, als sie runterkamen und sagten: «Bea, es ist vorbei.» Es war ein Freitag. Die nächste Nacht habe ich nicht geschlafen, weil ich nicht müde war, wegen der Dekompensation, wegen des Stresses. An jenem Freitag sass ich zwei Stunden nach Verlassen der Höhle vor einer Menge Journalisten auf einer Pressekonferenz, ohne auch nur geduscht zu haben. Dann brachte man mich nach Madrid in das Haus eines Freundes zur Erholung, um die Orientierung wiederzugewinnen, viele Dinge. Und dort trat ich in eine Phase der Trauer ein.

Der Trauer?

Weil du etwas sehr geliebt und verloren hast, weil es dir weggenommen wurde. Die persönlichen und sportlichen Ziele von «Timecave» habe ich vollständig erreicht. Auch mit meinen Erfahrungen umzugehen, ist Teil des Experiments. Wenn Erinnerungen nicht wiederkommen, sondern verloren gehen, dann explodiert das Herz, dann explodieren die Gefühle - gerade weil ich nicht weiss, woher sie kommen.

Hat die Entscheidung für eine Therapie die Phase der Trauer beendet?

Ja, sofort.

Wie kann man die spirituelle Ebene beschreiben, die Sie durch die Selbstisolation erreichten?

Der Zusammenhang von Ego, Seele oder Geist - jede Religion mag es anders nennen - und Bewusstsein. Das Bewusstsein entscheidet, ob es auf Ego oder Verstand hört oder auf die Intuition. Ich könnte viele Dinge erzählen, aber öffentlich muss ich mich schützen. Ich traue mich noch nicht.

Weil der spirituelle Zustand in der Höhlenisolation für Aussenstehende unvorstellbar ist?



Karges Wohnzimmer: Beatriz Flamini in der Höhle.

Wer will, kann mich verrückt nennen, aber ich musste einen Pakt mit den «Höhlenwächtern» schliessen. Sie machten mir das Leben unmöglich. Es ging bis zu dem Punkt, an dem ich mich in der Höhle aufbauen und ihnen sagen musste, wer ich bin, warum ich da war, was ich vorhatte. Mit dem Pakt hörten alle Probleme auf, der Aufenthalt begann, nett zu werden. Gibt es wirklich Höhlenwächter? Oder war es ein Weg, einen Befehl an meinen Verstand zu geben, damit er sich beruhigt, keine Angst hat, keine Dramen generiert? Auch gut. Jeder kann es interpretieren, wie er mag.

Sie kehrten kürzlich nochmals an die Höhle zurück, was haben Sie gespürt?

Dass nichts mehr da ist, nicht einmal ein Energiefeld. Eine meiner Prämissen war, keine Spur zurückzulassen. Schade. Aber auf der anderen Seite war es so, wie es sein sollte. In der Höhle habe ich mich komplett basisch gefühlt. Ich brauchte nichts. Und ich habe dort viel mehr gefunden, als ich gesucht habe.

Rekord wider Willen

So funktionierte das Projekt «Timecave»

Von ihrem 50. Geburtstag bekam Beatriz Flamini in der Höhle nichts mit - doch draussen feierte zu ihren Ehren wenigstens ihr Team. Rund 25 Personen waren permanent in das «Timecave»-Experiment involviert: Speläologen, Psychologen, Mediziner, Techniker und Wissenschaftler von der Universität Granada.

Sie arbeiteten auf Freiwilligenbasis, gestemmt wurde das Projekt von Flamini und durch Spenden sowie die Unterstützung örtlicher Unternehmen. Dazu, erklärt die Abenteurerin, gehörte auch ein kleiner Schokoladenfabrikant, der ihr immer mal wieder eine Tafel in den Schacht warf.

Insgesamt dauerte das Experiment 509 Tage. Nach 290 Tagen musste Flamini die Höhle wegen eines technischen Problems für 8 Tage verlassen, danach ging sie noch einmal für 211 Tage zurück. Beide Abschnitte übertrafen den bisherigen Höchstwert von 205 Tagen des französischen Speläologen Michel Siffre aus dem Jahr 1972 für den «längsten Alleinaufenthalt in einer Höhle» - und werden in dieser Kategorie daher als neue Bestmarken im «Guinness-Buch der Rekorde» erscheinen.

Der Zertifizierungsprozess sei auf Initiative von Guinness durchgeführt worden, betonen Flamini und ihr Team, nie sei es ihr um einen Rekord gegangen. Dafür soll im Oktober ein Buch über das Experiment erscheinen. Dann wird auch mit den ersten wissenschaftlichen Publikationen gerechnet. Mittelfristig soll noch ein Dokumentarfilm folgen.

Rund vier Monate nach Ende ihres Höhlenaufenthalts berichtet Flamini noch von leichten Sehbeschwerden bei grellem Licht, Muskelkater bei steigenden Belastungen und gewissen Problemen, wieder auf das alte Gewicht zu kommen. Sonst gehe es ihr körperlich gut. Auf die anderen Menschen schaut sie nach ihrer langen Isolation, «als ob ihr Ausserirdische wärt» - so prägend war die Zeit, in der sie niemanden sah, nicht einmal sich selbst.

Und während ihr nach dem Verlassen der Höhle alle aufgeregt vom Ukraine-Krieg und den übrigen Nachrichten der letzten anderthalb Jahre erzählten, schienen sie Flamini doch nur wie Varianten der Nachrichten von immer: «Wir wiederholen und wiederholen und wiederholen. Wir ändern uns nicht, wir lernen nicht.» (Florian Haupt)

Sie installierten einen neuen Router, und der muss irgendwie defekt gewesen sein. Jedenfalls hörte ich plötzlich Infrarotschalle. Mit der Zeit verursachten sie mir Druck auf den Augen und den Ohren. Das Herz schlug sehr heftig und unrythmisch. Bald hörte ich das Gehirn im Schädel pochen, und als auch noch Blut aus der Nase lief, sagte ich mir: «Raus!» Ich nahm das Zelt, acht Liter Wasser, Essen für zwei Tage und ging. Ich baute das Zelt neben dem Höhleneingang auf. Aber klar, ich konnte niemandem Bescheid sagen, ich musste warten, bis jemand vom Team wieder zum Austausch kam. Das passierte nach acht Tagen. Sie wechselten noch einmal den Router, und ich konnte wieder rein.

Glauben Sie, dass diese Sensibilität Ihres Körpers gegenüber den Störsignalen schon ein Effekt der Isolation war?

Ich glaube schon. Bevor ich die Höhle verliess, überkamen mich Tränen, weil ich dachte: Viele Krankheiten, viele Dinge, die den Menschen passieren, können von solchen technischen Defekten kommen. Denn ich war ja allein, isoliert, alles war völlig ruhig, ich konnte sogar die Spinnen wandern hören...

Das geschah nach 290 Tagen. Und Sie wollten danach wirklich wieder zurück? Im Gefängnis gelten schon wenige Wochen Isolationshaft als inhuman, Gleiches wurde teilweise über den Corona-Lockdown gesagt.

Es ist ein grosser Unterschied für Gehirn und Gefühl, ob du dich freiwillig zurückziehst oder eingesperrt wirst. Ich habe keine Angst, aber viel Respekt vor dem, was ich tue, und vor allem davor, wie ich es tue. Wenn ich irgendwo einen Unfall habe, bin ich allein. Das akzeptierst du. Du akzeptierst den Unfall, du akzeptierst das Leiden, du akzeptierst den Tod - sonst kannst du diesen Sport so nicht machen. Wenn die Angst kommt, und sie kommt, wenn du etwa ohne Seil kletterst, dann sagst du ihr: «Venga. Ich weiss, dass du existierst. Ich weiss, dass du da bist. Aber ich kann mich jetzt nicht um dich kümmern. Schauen wir, dass wir hier rauskommen, und wenn wir Boden unter den Füessen haben und einen Stein unter dem Hintern, dann reden wir.»