

# PLÖTZLICH WACHSEN FLÜGEL

Die Welt ist noch schlaftrunken. Das letzte Sternenschimmern verblasst gerade am morgendlichen Himmel. Ruhig und mächtig steigt die Nordwand vor Helga Hengge empor. Gemeinsam mit ihrem Team schreitet sie immer höher, am Grat entlang, dem Dach der Welt entgegen. Dann ist es so weit: Die Münchnerin ist am Ziel ihrer Träume – am Gipfel des höchsten Berges der Erde. Um sich blickend, dreht sie sich im Kreis. Und tatsächlich, nichts ist in diesem Moment dem Himmel näher. Als erste deutsche Frau hat Helga Hengge es geschafft: Die erfolgreiche Besteigung des Mount Everest.



1991 hat Helga Hengge genug von der bayerischen Heimat. Sie will hinaus und die Welt entdecken. New York soll ihr zweites Zuhause werden. Als Modestylistin für Werbekampagnen, Kataloge und Modemagazine kommt sie viel herum: Bikini-Aufnahmen auf den Malediven, Safari-Mode in Afrika, Designer-Shows in Mailand und Paris. Doch die Modewelt ist eine Scheinwelt. „Man tut nur so als ob“, sagt Hengge. Statt echten Abenteuern bestimmen gestellte Fotokulissen ihren Alltag. „Ich wollte raus und ein richtiges Abenteuer erleben“, erinnert sie sich.

Ausgedehnte Bergexpeditionen und Trekkingtouren kennt Hengge bis dahin nur von ihren Großeltern. Monatlang wanderten diese in den 60er- und 70er-Jahren durch den Himalaya und die Anden. Mitbringsel wie goldene Klangschalen oder bunte Wollpuppen mit langen Zöpfen und die spannenden Erzählungen des Großvaters von fremden Welten wecken schon in der kleinen Helga den Traum, diese scheinbar unendlich fernen Länder selbst zu entdecken.

### DER BERG RUFT – AUF ZUR ERSTEN EXPEDITION

1996 meldet sie sich zu ihrer ersten Expedition an, welche auch sofort hoch hinaus gehen wird. Im Januar 1997 besteigt sie als 30-Jährige den Aconcagua in Argentinien. Mit einer Höhe von 6.960 Metern ist er der höchste Gipfel des südamerikanischen Kontinents. Die Höhe fordert der zierlichen Bergsteigerin einiges ab: Übelkeit und Kopfschmerzen machen ihr zu schaffen, dazu kommen die bittere Kälte und das Zehren der Kräfte. Doch Aufgeben kommt nicht infrage. Das Gipfelfieber packt sie und so liegt ihr einige Tage später ganz Argentinien zu Füßen. „Das war mein Einstieg ins Extrembergsteigen“, erzählt die heute zweifache Mutter. Weitere Berge folgen: vom Chopicalqui (6.380 Meter) in Peru über den Ama Dablam (6.856 Meter) in Nepal bis hin zum Cho Oyu (8.201 Meter) in Tibet. Hengge ist dem Gipfelsturm verfallen, sodass eine Besteigung des Mount Everest in greifbare Nähe rückt. „Ich hatte dennoch meine Zweifel, ob ich wirklich dort hingehöre“, erinnert sie sich. Doch dann lernt sie bei Modeaufnahmen eine Kollegin kennen, die als erste Spanierin erfolgreich den Gipfel bestiegen hat. „Ich bin noch heute dankbar über dieses Treffen, denn da wurde mir bewusst, dass ich es ebenfalls schaffen kann.“

### STÄNDIGES AUSLOTEN DER KRÄFTE

Zwei Monate lang verbringt Hengges Team am Mount Everest. Immer wieder steigen sie vom Basislager (6.400 Meter) hinauf zu den vier Höhengcamps. Es ist ein ständiges Ausloten der eigenen Kräfte. „In den ersten sechs Wochen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, seine Grenzen zu überschreiten: Man trinkt zu wenig, trägt einen zu schweren Rucksack oder gibt dem Körper nicht die Zeit, sich auszuruhen“, schildert sie. Doch Fehler sind dazu da, um aus ihnen zu lernen. Nur so erkennt jeder für sich, wo die eigenen Grenzen liegen.

Hengge ist die einzige Frau im Team und findet dort nur allmählich ihren Platz. „Ich war zwar nicht die Stärkste und konnte nicht den schwersten Rucksack tragen. Dennoch war ich meist positiv gestimmt und konnte in der Not Trost spenden“, sagt sie über sich selbst. So sorgt Hengge mit ihrem Frohmut gegen Niedergeschlagenheit und Schwermut im Camp.

### VIELE KÖPFE – EIN TRAUM

In jedem Expeditionsteam gibt es die unterschiedlichsten Charaktere. Doch diese lose Ansammlung von verschiedensten Menschen verbindet der gemeinsame Traum, den 8.848 Meter hohen Gipfel zu erreichen. Damit das Team zu einer Einheit zusammenwächst, bedarf es gegenseitigen Respekt, Offenheit und Raum, sich in die Gruppe einfinden zu können. „Wenn der Sturm gegen das Zelt peitscht und es hart und grausam wird, ist es wichtig zu wissen, wer am liebsten hinschmeißen würde und wer sich davon nicht aus der Ruhe bringen lässt“, berichtet Hengge. Den Mut und die Offenheit zu besitzen, auch einmal Schwächen einzugestehen, ist ungemein wichtig. „Die Gruppe muss sich so gut kennen, dass bereits die ersten Anzeichen erkannt werden. Sonst droht ein Scheitern der gesamten Expedition.“

„Ein großes Projekt – wie die Besteigung des Mount Everest – zu beginnen, ist nicht schwer, da alle noch mit ganzer Begeisterung und vollen Kraftreserven dabei sind. Doch wenn sich nach der fünften oder sechsten Woche der erhoffte Erfolg immer noch nicht einstellt, dann wird es hart.“ Wo es die Kunst ist, durchzuhalten, noch einmal eine Nacht darüber zu schlafen, seine Erwartungshaltung etwas zurückzuschrauben und das Ziel in kleineren Schritten zu erreichen, geben viele auf.

### VON STARKEN UND SCHWACHEN TAGEN

Trotz Hengges festem Willen, den Gipfel zu erreichen, gibt es in den zwei Monaten am Mount Everest immer wieder Tage, an denen sie alles hinschmeißen möchte. Die Anstrengungen und die eisige Kälte von minus 35 °C nagen am Optimismus. „Es war mir zu kalt und zu anstrengend. Oft hatte ich das Gefühl, dass ich es nicht schaffen werde. Nicht mit meinen männlichen Teamkollegen mithalten kann.“ In solchen Momenten kommen Hengge ihr normales, bequemes Leben in New York und eine heiße Badewanne in den Sinn. „Ich wollte nur nach Hause und dachte mir, so hast du dir das alles nicht vorgestellt hier“, erzählt sie. Dann stehen der jungen Frau ihre Bergsteigerkollegen und die Sherpas bei.



#### → Helga Hengge

1987-1991 Moderatedakteurin bei „Miss Vogue“, München

1991-2003 Freie Modejournalistin, New York  
ab 2001 „Herausforderungen meistern“ – Vorträge, Präsentationen, Workshops;  
Autorin von verschiedenen Publikationen

2010-2011 Herausforderung Seven Summits

„Sie haben mich auf eine sehr menschliche Art und Weise immer wieder für diesen kalten und eisigen Berg erwärmen können. Bei einer kräftigen Sherpa-Suppe und ein paar aufmunternden Worten habe ich wieder zu meiner Stärke und Zuversicht zurückgefunden.“

Doch es gibt auch Tage, an denen sämtlicher Zuspruch nichts hilft, an denen Hengge diesem unüberwindbar scheinenden Berg nichts von ihrem Können zeigt. „Für mich war es an solchen schwachen Tagen okay, dass ich klein bin und der Berg riesengroß“, erinnert sie sich. Dann gilt es, den eigenen Ehrgeiz zurückzunehmen. In diesen Momenten hilft ein Blick zurück, um dann festzustellen, wie weit man schon gekommen ist. „Das klingt sehr leicht, ist aber tatsächlich enorm schwer“, sagt Hengge. Am nächsten Tag schafft man dann einen umso größeren Schritt.

### DAS WISSEN, SEIN BESTES ZU GEBEN

Doch selbst der größte Gipfelstürmer muss mit Niederlagen leben können. Das weiß auch Hengge, die selbst schon einmal eine Tour abbrechen musste. „In Tibet verbrachten wir sieben Wochen am Cho Oyu. Mitten im Gipfelsturm schlug das Wetter um. In der Nacht fiel über einen Meter Schnee, was das Aus für die Besteigung bedeutete“, erzählt die Extrembergsteigerin. „Es war furchtbar, nach Hause zu gehen, nachdem wir bereits sieben Wochen am Berg verbracht hatten.“ Aber das Wissen, dass alle ihr Bestes gegeben hatten, macht diese Niederlage für Hengge erträglich. „Es gibt eben Dinge im Leben, die man einfach akzeptieren muss. Da helfen nur eine Portion Gelassenheit und langer Atem, auch wenn es manchmal noch so schwer fällt.“

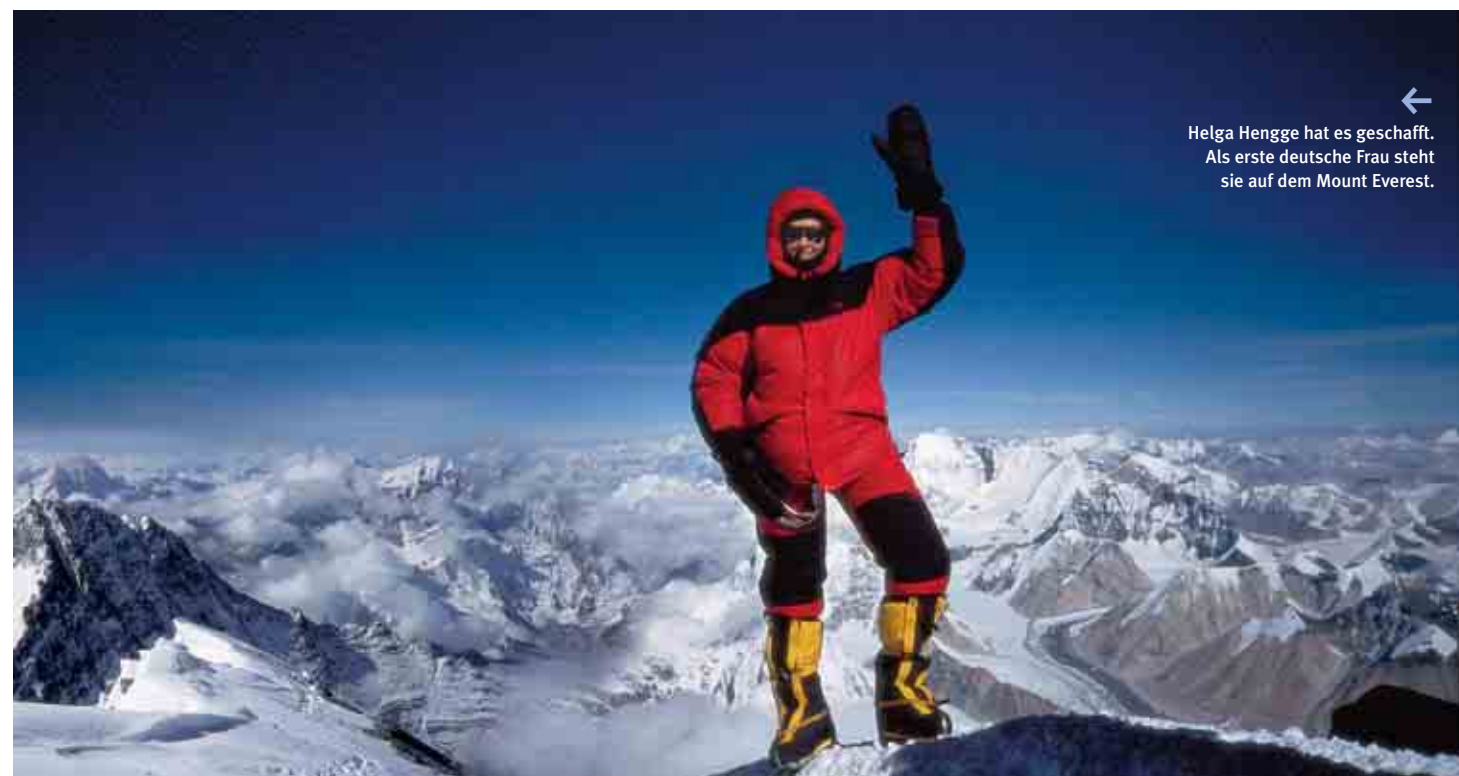
Bei der Besteigung des Gasherbrums in Pakistan fehlt Hengge dieser lange Atem. Schlechte Stimmung im Team, Zwischenfälle bei der Anreise und Wetterkapriolen sorgen letzten Endes für den Abbruch der Expedition. „Zwei Tage später hätte ich die Möglichkeit gehabt, mit einem anderen Team den Gipfel zu besteigen“, erinnert sie sich. „Aus einer Laune heraus habe ich alles hingeschmissen und nicht mein Bestes gegeben, was mich bis heute ärgert.“

Die Erfahrungen aus der extremen Bergwelt nimmt Hengge mit ins normale Leben. Die Besteigung des Mount Everest sieht sie als Gleichnis für das Meistern von allen Herausforderungen. „Ich glaube, dass jeder Mensch Ziele und Träume hat, die er erreichen und verwirklichen möchte. Am Anfang ist man voller Tatendrang und positiver Energie, dann kommen die ersten Rückschläge. Und obwohl man vielleicht die Route ändern muss, sollte man niemals sein Ziel aus den Augen verlieren. Rückschläge und Schwierigkeiten gehören dazu, wenn man sich einer großen Herausforderung stellt. Sie sind wichtig, denn nur durch das Überwinden von Widerständen lernt man seine eigenen Kräfte kennen und wächst über sich selbst hinaus.“

### AUF ZU NEUEN Ufern

Im Herbst wird Hengge zu ihrer nächsten Expedition aufbrechen. Ziel ist die Carstensz-Pyramide (4.884 Meter) in Indonesien, die technisch als sehr schwierig gilt. „Die Zeit der Vorbereitung und die Vorfreude sind das Schönste für mich“, sagt Hengge. Aber auch die Wochen am Berg werden eine wunderbare Zeit für die Bergsteigerin. Nicht ohne Grund schreibt Hengge in ihrem veröffentlichten Tagebuch: „Es ist das ursprüngliche, bedürfnislose Leben, das ich am Bergsteigen so liebe, die Zeitlosigkeit des Gehens – ein Schritt nach dem anderen. Die Berge um mich herum strahlen unendlichen Frieden aus, und ich habe das Gefühl, mit der unberührten Natur in dieser Höhe zu verschmelzen. Die zahllosen Anforderungen des alltäglichen Lebens verflüchtigen sich; nichts bedrängt mich, wenn ich bei Mondschein ein Schneefeld hinaufsteige. Gedankenketzen rauschen vorbei, bis sich völlige Leere einstellt – das Gefühl, mit mir völlig im Reinen zu sein. In solchen Momenten spüre ich, wer ich wirklich bin – erfasse mein innerstes Wesen –, und ich schöpfe Vertrauen in meine Körperkraft und in meine Fantasie.“

Nicht nur beim Bergsteigen, sondern auch im normalen Leben ist Vertrauen in die eigene Kraft und der Mut zum inneren Weg ein guter Begleiter. Wer eine große Herausforderung erfolgreich besteht, wem plötzlich Flügel wachsen, wer Kräfte findet, die er nie für möglich gehalten hätte – der kommt frohen Mutes gestärkt zurück. Dessen nächster Mount Everest wird ein leichter sein. ← *Monique Grethel*



←  
Helga Hengge hat es geschafft.  
Als erste deutsche Frau steht  
sie auf dem Mount Everest.