

HELGA HENGGE  
ERSTE DEUTSCHE FRAU AUF DEM  
HÖCHSTEN BERG DER WELT,  
DEM MOUNT EVEREST (8848 METER)  
\*1966

»Das größte Risiko bist du  
und dein Ego.«

**Ich bin ...**

... Keynote Speaker, Autorin und Bergsteigerin.





**Was wollten Sie als Kind oder nach der Schule werden?**

Ich wollte Reporter für *National Geographic* werden, in die entlegensten Ecken der Welt wandern und über wilde Natur, fremde Menschen, Traditionen und Götter berichten. New York sollte mein Base Camp sein. Dort wollte ich leben.

**Was haben Sie gelernt?**

Nach dem Abitur habe ich mich an der Journalistenschule der *Süddeutschen Zeitung* beworben. Unter mehr als hundert Bewerbern habe ich es in die Endrunde geschafft, aber einen Platz habe ich nicht bekommen. Sie haben mich getröstet, ich sei noch so jung, könnte bei einer Zeitung ein Praktikum machen und mich im nächsten Jahr noch mal bewerben. Später, mit 25 Jahren, habe ich in New York studiert: Philosophie, Marketing und Film – und meinen Bachelor of Arts with Honors gemacht.

**Was war Ihr erster bezahlter Job?**

Meinen ersten richtigen Job hatte ich bei der Zeitschrift *Mädchen*. Dort hatte ich als Teenager ein paarmal gemodelt und mich, wie von den Redakteuren der Journalistenschule empfohlen, um ein Praktikum beworben. Während der Sommerferien durfte ich am Front Desk arbeiten, Telefonate weiterleiten, Leserbriefe beantworten und in den verschiedenen Redaktionen aushelfen. Als die Modeassistentin ein paar Wochen später in Tränen davongestürzt und nicht zurückgekommen ist, haben sie mir ihren Job angeboten. Die Mode hat mich eigentlich nie besonders interessiert, aber die Arbeit hat Spaß gemacht. Wir waren nur zu zweit – die Modechefin und ich –, und ich durfte von Anfang an überall mit anpacken, Castings und Fotoshootings organisieren, Kleider und Accessoires zusammenstellen, Models, Studios, Fotografen, Haarstylisten und Make-up buchen und bis spät in die Nacht Modetexte schreiben. Zu meiner ersten Modereise flogen wir nach Gran Canaria. Nicht ans Ende der Welt,

aber schon ein kleines Stück hinaus. Als ich ein Jahr später Redakteurin werden sollte, hat die *Vogue* mich abgeworben für ein junges Magazin, das damals *Miss Vogue* und heute *Glamour* heißt.

#### Wie sind Sie zu Ihrem Job gekommen?

Nach dem Studium war ich mir sicher, dass ich Filmemacherin werde, aber zu einem Masters Degree konnte ich mich nicht durchringen – auch weil ich meine finanzielle Freiheit nicht verlieren wollte. Das war der Sommer, in dem in meinem Yogastudio eine Kletterwand eröffnet hat. Ein paar Wochen später habe ich das Buch *Seven Summits* gelesen – die höchsten Berge der sieben Kontinente. Mein Herz war entflammt, und ein halbes Jahr später bin ich auf den ersten meiner Seven Summits gestiegen, den Aconcagua, 6960 Meter hoch. Das Höhenbergsteigen hat mich gleich in seinen Bann gezogen. Ich habe Tag und Nacht gearbeitet, um genug Geld für die nächste Expedition zu verdienen, und bin dann aufgebrochen, erst die Sechstausender in den Anden, dann ein kleiner Achttausender im Himalaya und drei Jahre später der Aufstieg auf den Mount Everest, den höchsten Berg der Welt. Dass ich die erste Deutsche sein würde, die das erfolgreich schafft, wusste ich vorher nicht.

Mein heutiger Job als Keynote Speaker ist aus den Lesungen entstanden, die ich für mein erstes Buch gemacht habe. Das gehörte zu »angemessener Pressearbeit« und stand in meinem Vertrag. Mein Agent hatte mir diesen Punkt verschwiegen, aus gutem Grund, denn er wusste, dass ich lieber hinter als vor der Kamera stand. Die Vorstellung, in einer Buchhandlung vor fremden Menschen zu sitzen und aus meinem Buch vorzulesen – ein Albtraum. Mithilfe der Pressereferentin konnte ich eine Buchhandlung in Berlin überreden, zu meiner Lesung eine Leinwand aufzustellen, wo ich die Bilder vom Aufstieg auf den Mount Everest zeigen konnte. Das war perfekt, der Raum wurde abgedunkelt, alle schauten auf die Leinwand, und ich habe nur ein kleines Stück aus meinem Buch gelesen. Das kam gut an, und weitere Buchhandlungen folgten der Idee. Bei einer Lesung im Engadin hat mich der Vorstand einer Bank

gesehen und eingeladen, beim Führungskräfte-Meeting zu seinem Team zu sprechen. Tief geschmeichelt habe ich zugesagt. Als ich dann in Frankfurt vor den 300 Bankern in dunklen Anzügen auf die Bühne hinaufsteigen musste, bin ich fast gestorben vor Angst. Der Vorstand hat mir auf die Schulter geklopft und gesagt, ich soll mich nicht so anstellen, ich sei schließlich auf dem Mount Everest gewesen. »Zeigen Sie den Männern, wie man es bis ganz nach oben schafft!« Als sich dann herumsprach, dass es eine gibt, die zwar nicht so aussieht, aber auf dem Mount Everest war und Beweisfotos hat, bekam ich mehr Vortragsanfragen. In den ersten Jahren waren es nur ein paar Vorträge, und ich konnte weiter hauptberuflich als Moderedakteurin arbeiten. Dann wurden es mehr Vorträge, weniger Mode, die Seven Summits und ein zweites Buch kamen dazu, bis ich schließlich ganz umsteigen konnte zu meinem heutigen Job als Keynote Speaker und Autorin.

**Was braucht man, um Ihren Job besonders gut zu machen?**

Mut, vorne zu stehen, Begeisterung für fremde Menschen, Neugier für das, was sie antreibt, starke Nerven und gute Stimmbänder.

**Was gefällt Ihnen besonders gut an Ihrem Job?**

Am besten an meinem Job gefällt mir, dass ich viele unterschiedliche Menschen und Firmen kennenlerne. Als Moderedakteurin habe ich lange unter dem großen Modezelt gelebt. Wir waren überall auf der Welt zu Hause und haben uns in Trends und Farben, Accessoires und Stoffen, aber immer in einem eher kleinen Kreis um unsere eigene Wichtigkeit gedreht. Da konnte man schnell das Gefühl bekommen, die Mode sei das Zentrum der Welt und alles um uns herum nur mehr oder weniger schmückendes Beiwerk. Jetzt sehe ich, dass es viele solcher Welten gibt – die Automobilwelt, die IT-Welt, die Bankenwelt, Air und Space, Pharma, Chemie, Versicherung, Beratung, Beauty, Sport, Einzelhandel. Überall sind die Herausforderungen groß, die Zusammenarbeit im Team wichtig,

## »Man darf etwas Großes nur wagen, wenn man auch loslassen kann.«

der Aufstieg schwierig, die Zukunft ungewiss. Das liebe ich an meinem Job – einen Einblick in so viele Welten zu bekommen, Menschen in meinen Vorträgen mit auf den Berg zu nehmen und zu inspirieren, groß zu denken und die Herausforderungen mit Enthusiasmus anzupacken.

### Was gefällt Ihnen nicht so sehr?

Es fällt mir manchmal schwer, loszulassen, mich von den Menschen, mit denen ich mich vorbereitet, abgestimmt und dem großen Tag entgegengefiebert habe – und vom Team, das ich inspirieren durfte –, wieder zu trennen. Es gibt so viele faszinierende Firmen und Projekte, manchmal würde ich gerne ein Teil des Teams werden und beim großen »Aufstieg« mitarbeiten. Oft denke ich, im nächsten Leben, da fange ich mein Arbeitsleben ganz anders an.

### Wie wichtig war in Ihrer Karriere Mut? Sind Sie Risiken eingegangen?

Mut bedeutet, dass man sich traut und fähig ist, etwas zu wagen. Ich glaube, es ist wichtig, sich immer wieder zu trauen, Risiken einzugehen und etwas zu wagen. Nur so entsteht Vertrauen in die eigene Kraft, und das braucht man, um sich noch mehr zu trauen. Man kann das sehr gut in kleinen Schritten üben. Für das Fähigsein kann man meistens einen Workshop machen.

Ich habe lange davon geträumt, viele Jahre trainiert und noch länger darüber nachgedacht, ob ich bereit bin für den Aufstieg auf den Mount Everest – physisch und emotional. Bin ich stark genug,



habe ich genug Erfahrung, kann ich mit Rückschlägen umgehen, werde ich rechtzeitig umdrehen? Die meisten Bergsteiger am Mount Everest sterben, nachdem sie den Gipfel erreicht haben, weil sie den Rückweg nicht mehr schaffen. Ein großer Bergführer hat mir damals gesagt: »Wenn du dir sicher bist, dass du zwei Monate im Himalaya im Zelt verbringen und auch ohne den Gipfel glücklich nach Hause fahren kannst, dann kannst du gehen.« Man darf etwas Großes nur wagen, wenn man auch loslassen kann. Um Gletscherspalten und steile Felswände zu überwinden, brauchst du keinen Mut, sondern jahrelanges Training und Erfahrung. Das Risiko am Mount Everest bist du und dein Ego. Ich gehe immer sehr behutsam in die Berge, mit großem Respekt vor der gewaltigen Natur, den Gefahren und meiner Angst, dem, was kommt, nicht gewachsen zu sein.

Große Risiken bin ich im Leben nie eingegangen. Ich bin einfach stetig weiter aus meiner Landkarte hinausgewandert, ohne die Komfortzone eines sicheren Jobs zu verlassen. »Don't give up your day job«, heißt es in New York. Ich habe als Moderedakteurin gearbeitet und abends an der New York University Philosophie, Marketing und Film studiert. Die Fächer haben mich interessiert, und dass ich vorher nicht wusste, was ich später damit anfangen sollte, hat mich nicht gestört.

Als ich vom Mount Everest zurückkam, als erste deutsche Frau, die den höchsten Berg der Welt bezwungen hatte, hat ein Verlag angefragt, ob ich ein Buch schreiben würde. 300 Seiten, so viele Wörter kannte ich gar nicht. Ich solle mich nicht so anstellen, ich sei schließlich auf dem Mount Everest gewesen. »Da können Sie doch sicher was erzählen«, sagte die Redakteurin damals. »Schreiben Sie mal und schicken Sie mir was. Wenn es ganz furchtbar ist, dann bringe ich Ihnen das schonend bei und finde einen Journalisten, der Ihnen hilft.« Das klang gut, so hatte ich nichts zu verlieren. Mein Beruf als Moderedakteurin hat mir Spaß gemacht und eine sichere Basis gegeben. Abends habe ich mein Buch geschrieben. Dass ich heute Vorträge halte und Menschen damit begeistern kann, habe ich sicher meinem Philosophie- und Filmstudium zu verdanken und ein paar wunderbaren Professoren, die mir viel, viel Mut gemacht haben.

**Wie wichtig war in Ihrer Karriere Glück?**

Ich hatte oft Glück in all meinen Karrieren. Sicher auch, weil ich zugepackt und mich getraut habe, wenn die Gelegenheit kam. Hart zu arbeiten, Rückschläge zu ertragen und manchmal noch mal ganz von vorn anzufangen, gehört dazu, das sind die Steine, die man treten muss, um Glück zu haben. Meine Neugier und mein Enthusiasmus haben mir sicher geholfen, das Glück einzufangen, denn damit habe ich mich in viele Abenteuer gestürzt, die anfangs sicher nicht erfolgversprechend waren. Oft weil meine Begeisterung größer war als die Angst vor einem Fehlschlag. Ich hatte immer das Gefühl, wenn es ganz schlimm wird, kann ich immer noch nach Hause fahren. Vielleicht haben meine Eltern und später meine Professoren an der Uni dieses Gefühl sehr tief in mir verankert.

**Was raten Sie (jungen) Leuten, die vor der Entscheidung stehen:**

»Was soll ich mal werden?«

Gelegenheiten beim Schopf packen, sich mit Begeisterung engagieren und Schwierigkeiten nicht aus dem Weg gehen. Nur an Herausforderungen können wir wachsen, erst wenn es schwierig wird, sehen wir, was in uns steckt, die Stärken und auch die Schwächen. Und je besser man sich kennt, desto erfolgreicher ist man, egal was man tut. Es gibt nur ganz wenig Menschen, die am ersten Tag schon genau planen können, was sie für den Rest des Lebens machen werden. Viele haben einfach nur einen großen oder viele kleine Träume, die auf den ersten Blick unrealistisch und unerreichbar scheinen, und das ist perfekt für den Start: den ersten Schritt wagen, groß denken und bereit sein, auf dem Weg nach oben dazuzulernen. Die meisten Jobs, die es heute gibt, werden sich verändern, manche wird es in ein paar Jahren gar nicht mehr geben. Wir werden uns alle immer wieder umorientieren und neue Jobs und Wirkungsfelder finden – und das ist das Beste an der Zukunft.