

Die Außerirdische

Helga Hengge hat die Welt von ganz oben gesehen – und weiß, dass es auf den höchsten Gipfeln düster werden kann. Deutschlands erfolgreichste Bergsteigerin hat den Boden unter den Füßen trotzdem nicht verloren

Karte. Kekse. Klettergurt. Das Handy. Die Büchse mit den Gemüsesticks. Rucksack auf, dann kann es losgehen. 6.30 Uhr in Ehrwald, Österreich. Helga Hengge geht am liebsten in Jeans bergsteigen. Oder sagen wir: wandern. Mütze, Handschuhe, Fliedjacke, Sonnenbrille, ein einfaches weißes T-Shirt. Nichts Besonderes, nichts Teures. Es ist ja nur die Zugspitze, knapp 3000 Meter – Deutschlands höchster Berg. Die 49-Jährige hat schon ganz andere Gipfel gesehen. Chomolungma zum Beispiel, am 27. Mai 1999, die „Muttergöttin der Erde“, 8848 Meter hoch, bekannt auch als Mount Everest.

VON MARIA MENZEL

Etwas 250.000 Bergsteiger gibt es laut Alpenverein allein in Deutschland. Hengge ist die erfolgreichste Frau unter ihnen, die erste Deutsche, die auf dem höchsten Berg der Welt stand. Und auf allen Seven Summits, dem jeweils höchsten Gipfel eines jeden Kontinents. Auch das als erste Deutsche, wie sie hinterher erfuh.

Seit Hengge den Mount Everest bezwungen hat, ist sie die „Außerirdische“. So nennt sie das, wenn sie Vorträge bei Firmenveranstaltungen hält – 90 Minuten, bis zu sechs pro Woche gibt sie bei Kundenveranstaltungen oder Kongressen. Ein paar Hundert Männer, zwei Frauen, Versicherungsbranche – das mag Hengge am liebsten. Erst spricht der Vorstand, dann die Geschäftsführung, dann tritt sie auf die Bühne, die große, schlanke Frau mit den blonden Haaren, im weißen Rock und weißer Bluse oder auch mal im tibetischen Kleid. Das Publikum ist verdutzt. Die soll uns was von Härte erzählen, vom Kampf gegen sich selbst, von Schneestürmen und minus 30 Grad Celsius? Hengge lächelt.

Das ist Teil ihrer Taktik: unterschätzt zu werden. Dann legt sie los. Redet über die Vorbereitung, die Fahrt übers Hochplateau, das Basislager, die ersten Höhenmeter. Basecamp. Vorgeschobenes Basecamp. Camp eins. Camp zwei. Hengge lässt sich Zeit. Sie genießt die Vorfreude auf den Moment, in dem das Publikum die Luft anhalten wird: Wenn sie davon erzählt, wie ihr der Sauerstoff ausging, von dem Moment, in dem sie sicher war, dass sie es nicht schaffen würde. „Wenn du nur den Gipfel willst, solltest du nicht gehen“, hatte ein Freund zu ihr gesagt. Ein kluges Motto. Trotzdem fiel es ihr schwer, sich daran zu halten. „Ich war zwar schon total überwältigt, als wir zu Camp zwei aufgestiegen sind.“ Aber jetzt aufgeben? Akzeptieren, dass es nicht weitergeht? Zum Glück blieb ihr die Entscheidung erspart. Hengge war schon fast umgedreht, als ihr Begleiter feststellte, dass er ihre Sauerstoffflasche nicht richtig aufgedreht hatte. Einen Handgriff und ein paar Atemzüge später hatte sie neuen Mut gefasst. Alles war wieder gut.

Zumindest bis sie über die Leichen der beiden Bergsteiger steigen musste, mit denen sie wenige Tage zuvor im Camp bei Tee und Keksen über die beste Aufstiegsstrategie gesprochen hatte. Starke Männer. Viel stärker als Hengge. Erfahrener auch. Sie hatten sich verkal-

kuliert. Hengge kam ganz noch oben „Wenn man sich selbst überschätzt, bringt man auch die anderen in Gefahr“, sagt Hengge. Wer den Weg runter aus eigener Kraft nicht schafft, muss getragen werden – wenn er gefunden wird. Eine immense Belastung für das ganze Team, körperlich und mental. Trotzdem wollen immer mehr Bergtouristen den Everest besteigen, koste es, was es wolle. Ein Dilemma. „Aber es kann ja nicht überall ein Reinhold Messner stehen, hineinhorchen und dann entscheiden: ‚Du ja, du nicht‘“, sagt Hengge. Man muss sich immer selbst fragen: Bin ich fit genug? Kann ich es schaffen? Sie kennt die Selbstzweifel gut und auch die Zweifel der anderen, denen sie sich als schlanke, blonde Frau häufig ausgesetzt sieht und die sie zusätzlich verunsichern. Trotz der langjährigen Erfahrung, die sie mittlerweile hat.

REISEN FÜR BERGSTEIGER

Bergsteigerreisen weltweit bietet zum Beispiel der DAV Summit Club (dav-summit-club.de) an – **Hochtouren für erfahrene Alpinisten**, aber auch Einsteigerprogramme; zum Beispiel 14 Tage Tansania mit Besteigung des **Kilimandscharo** und Safari im Tarangire-Nationalpark ab 3845 Euro p. P. mit Vollpension. Eine neuntägige Tour ist über Hauser Exkursionen (hauser-exkursionen.de) buchbar; ab 2045 Euro p. P. mit Vollpension. Ausbildungstouren in die Berge vor allem in **Österreich, der Schweiz und Italien** bietet auch ASI-Reisen (asi-reisen.de) an, zum Beispiel sechs Tage Grundkurs Felsklettern in den Dolomiten mit Unterbringung im Drei-Sterne-Hotel ab 795 Euro p. P. im Doppelzimmer.

Der Mount Everest war Hengges zweiter Berg – nach dem Aconcagua, dem höchsten Gipfel Südamerikas. 6962 Meter. Ein ambitioniertes Debüt. In Chicago geboren, in Oberbayern aufgewachsen, lebte sie damals in New York. Tagsüber plante sie Modeshootings für Hochglanzmagazine, steckte schöne und weniger schöne Models in schöne oder weniger schöne Fummel, zauberte auf Kundenwunsch innerhalb von 20 Minuten den Dolomiten mit Unterbringung im Drei-Sterne-Hotel ab 795 Euro p. P. im Doppelzimmer. Doch dann fiel ihr dieses Buch in den Schoß, zufällig, und riss sie aus dem Großstadtdschungel. Ein Buch über sieben Gipfel, jeder der höchste seines Kontinents. Hengge blätterte und blätterte. Sog die Ästhetik der Berge auf, die Kraft, die die Bilder ausstrahlten, die Bedrohlichkeit und den Frieden. Dort wollte sie hin. Etwas ganz anderes erleben – fernab



„Wenn du nur den Gipfel willst, solltest du nicht gehen“, hatte ein Freund gesagt. Vielleicht hat Hengge die höchsten Berge gerade deshalb geschafft, etwa den Mount Vinson in der Antarktis

der Modewelt. Das war es: ihr neues Projekt. Sie meldete sich für die Aconcagua-Expedition an; der Startschuss für sechs Monate Training und Verzicht – auch auf Freunde. „Das ist der Moment, in dem du spürst, ob du das wirklich willst.“

Hengge wollte. Sie sprang in die Laufschuhe. Obwohl sie das Laufen hasst. Für sie ist es Mittel zum Zweck. Bis heute. Sie hält das nur durch, weil sie das Ziel kennt – den nächsten Gipfel. Auf einer ihrer Expeditionen hat ein Bergführer ihr erzählt, dass er sich nur mit Yoga auf seine Expeditionen vorbereite. Das will sie jetzt auch. Wenn Luca und Marie in der Schule sind, geht sie zum Sport – fast jeden Tag. „Wenn das heute mit der Zugspitze gut klappt, werde ich keinen Meter laufen gehen vor dem nächsten Gipfel“, sagt Hengge und lacht – weil sie weiß, dass sie trotzdem laufen muss.

Als Hengge 1996 zu ihrer ersten Expedition aufbrach, war sie trotz Trainingsplan schlecht vorbereitet. „Körperlich war ich fit – aber ich hatte keine Ahnung, auf was ich mich da einlasse.“ Zum Beispiel darauf, dass es in den Camps keine Toilettenhäuschen gab. Der Stein da hinten sehe aus, als würde er einen vortrefflichen Platz abgeben, hatte ihr Guide damals seelenruhig auf ihre Frage nach dem stillen Örtchen geantwortet. Davon abgehalten, weiterzumachen, hat sie das nicht. Nicht einmal der am Berg obligatorische Frühstücks-Haferbrei wäre für Hengge ein Grund, nicht zu gehen. Dabei hasst sie den beinahe noch mehr als das Laufen. Darum hat sie immer ihr eigenes Frühstück dabei: Vollkornbrot und Nuss-Nougat-Creme in Portionspackungen, die sie vorher kurz im Schlafsack anwärmt. Die schleppt sie mit, komme was wolle. Auf den Chopicalqui, Peru, 6354 Meter. Auf den Ama Dablam, Nepal, 6812 Meter. Auf den Cho Oyu, Tibet, 8201 Meter. Und auf den Mount Everest. Dabei hatte sie eigentlich nur mal schnuppern wollen, hatte sich zu einem Trekking-Trip zum Everest-Basislager angemeldet. Doch sechs Wochen vor Abfahrt wurde ihr klar, dass sie nicht da hinfahren, ein bisschen wandern und den anderen winken wollte, wenn die das Basiscamp verließen. Sie wollte auch hinauf auf den höchsten Gipfel der Erde. Und zwar nicht irgendwann einmal, sondern jetzt. Hengge ging ins Team, als einzige Frau, und fing sich den Spitznamen Prinzessin ein – was den Expeditionsleiter nicht daran hinderte, sie an die erste Stelle der Seilschaft zu komplementieren. Sie sollte vorausgehen, weil sie die leichteste sei. Wenn die Prinzessin in eine Gletscherspalte falle, sei das nur halb so schlimm – die Kriege man im Gegensatz zu einem der Männer viel leichter wieder rausgezogen. Prinzessin in einer Männerdomäne.

Wie schafft die das? Diese zarte, sanftmütige Frau, die von sich selbst sagt, erst ab 7000 Metern über dem Meeresspiegel wirklich in Schwung zu kommen. Vielleicht gerade, weil sie eine Frau ist. Vielleicht, weil sie sich nicht messen muss mit den Männern, die sich mit Parolen Mut machen. Weil man von ihr nicht erwartet, dass sie so etwas schaffen würde – und dann überrascht ist von der Ausdauer, der Geduld und Stärke, die sie bisher nicht nur auf unzählige Gipfel hinauf, sondern auch sicher wieder herunter gebracht hat. Ihr neues

Projekt sind die heiligen Berge. Gerade bereitet sie sich auf die Mondberge in Uganda und den griechischen Olymp vor – der eine etwas mehr als 5000 Meter hoch, der andere kleiner als die Zugspitze. Den Ararat in Ostanatolien und den Fuji in Japan hat sie schon bestiegen, den Kailash, den man nicht besteigen darf, umrundet – für Anhänger des tibetischen Buddhismus die wichtigste Pilgerreise des Lebens.

Noch 400 Höhenmeter sind es bis zum Gipfel der Zugspitze. Hengge lacht in ihre Handykamera. Was für eine Aussicht. Die Sonne strahlt – auch noch, als Hengge das Lachen vergeht angesichts des Geröllfeldes, das sich vor ihr erstreckt. Einen Schritt vorwärtsgehen, zwei zurückrutschen. So sei das am Aconcagua die ganze Zeit gewesen. Hengge schießt zur Gletscherbahn hinüber, die die letzten 400 Meter nach oben

überbrückt. Fünf Minuten und das Ding wäre geschafft, eine Stunde gespart. Und schließlich muss es ja nicht immer der Gipfel sein. Oder?

Muss nicht, kann aber. Entschlossen dreht sich Hengge wieder bergwärts, um sich das Geröllfeld weiter hinaufzukämpfen. Wäre doch etwas komisch, wenn Deutschlands erfolgreichste Bergsteigerin mit der Bergbahn auf dem Gipfel der Zugspitze einfährt.

ANZEIGE

Mein Traumhotel legt in den schönsten Städten Europas an.

Während Ihr A-ROSA Schiff Sie in die schönsten Städte Europas bringt, genießen Sie an Bord alle Vorteile unserer modernen Flotte: Abends können Sie im großzügigen Spa-Bereich entspannen, während an Land die wunderschöne Natur vorbeizieht. Und morgens sind Sie schon in Lyon, Amsterdam, Wien oder Budapest – ohne das Hotel zu wechseln.

Entdecken auch Sie Ihren Traumurlaub – im neuen A-ROSA Katalog 2016.

PREMIUM ALLES INKLUSIVE.

- VollpensionPlus mit Gourmet-Buffets und Live-Cooking
- Hochwertige Getränke ganztags inklusive
- Termine mit keinem oder nur geringem Einzelkabinenzuschlag
- Kinder bis 15 Jahre reisen ganzzählig kostenfrei
- Viele weitere Vorteile und Annehmlichkeiten, wie z. B. unser Concierge-Service und kostenfreies WLAN

Zum Beispiel Donau, Rhein oder Rhône:
5 Nächte PREMIUM ALLES INKLUSIVE ab € 649 pro Person, inkl. € 50 Frühbucher-Ermäßigung*
*Lim. Kontingent; bei Buchung bis 29.02.2016.

Buchen Sie jetzt in Ihrem Reisebüro oder bei A-ROSA unter Tel. 0381-202 6004 oder auf www.a-rosa.de

aROSA
Schöne Zeit