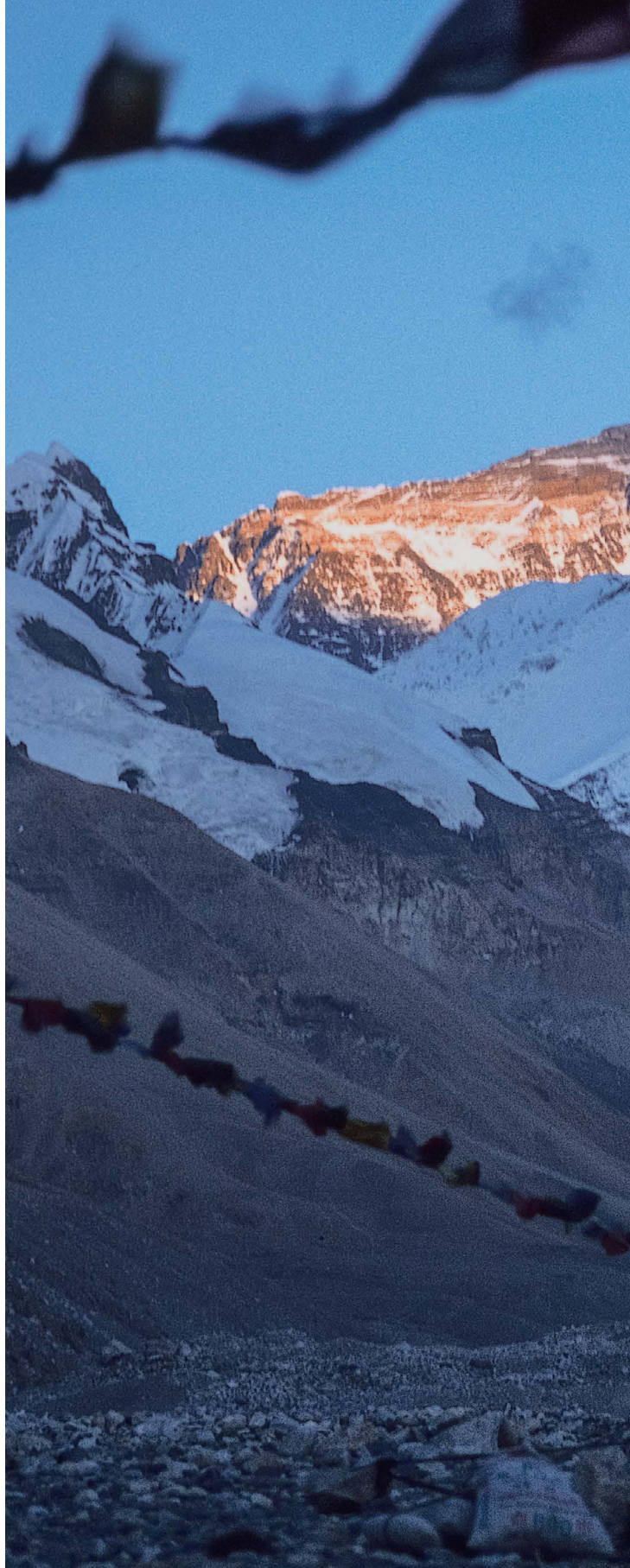



Das Glück des ersten Tages





„Das Glück des ersten Tages ist ein besonderer Schatz, lang ersehnt, hart erkämpft, unendlich wertvoll. Man muss ihm Zeit lassen in die Tiefen des Herzens einzudringen, Wurzeln zu schlagen. Für den fernen Tag, den man noch nicht erahnen kann, der trotzdem kommt. Der Tag, an dem der Aufstieg hart und die Aussichten düster sind. Der Tag, an dem das Leben sich plötzlich mit voller Wucht entgegenstemmt. Wenn man sich dann, der Anstrengung müde, niedersetzt, alle Kraft verloren glaubt und den Sinn nicht mehr versteht, wird sich das Glück des ersten Tages aus der Stille erheben. Der Schatz, den man am ersten Tag in sein Herz gebrannt hat, wird plötzlich wieder leuchten und Zuversicht verströmen. Die Wangen werden glühen und die Begeisterung aufflammen und allen Widrigkeiten begegnen. Und man wird lachen, dass man überhaupt daran gedacht hat hinzuschmeißen, aufzugeben.“

Wenn Helga Hengge über Motivation und den Umgang mit körperlichen und psychischen Grenzerfahrungen spricht, weiß sie genau, wie sich das anfühlt. Sie war die erste deutsche Bergsteigerin, die den Gipfel des Mount Everest erfolgreich erklommen hat. Ob als Unternehmen oder im Extremsport, ob Rückschläge hier oder unvorhergesehene Schneestürme dort – der Erfolg hängt davon ab, ob man sein Ziel im Blick behält.

Mount Everest Basecamp, 5.200m

Die Nordwand des Mount Everest stand wie eine Göttin, größer, höher, mächtiger, als ich sie mir vorgestellt hatte, die Arme schützend ausgebreitet über den Hofstaat des Himalaya zu ihren Füßen. Ich schaute lange zu, wie die Schatten der umliegenden Berge durch die steile Nordwand aufwärtsstiegen. Über unseren Zelten brach die Nacht herein, der Wind wehte eisig von den Gletschern. Die Gebetsfahnen, die wir zu Ehren von Chomolungma, wie der Mount Everest in Tibet genannt wird, aufgehängt hatten, flatterten mit lauten Schlägen, aufbrausend, ungeduldig. Die breite Gipfelpyramide stand in Stille und hielt die Strahlen der Sonne in ihrem Bann. Ich spürte den Herzschlag in meiner Brust, kraftvoll, entschlossen. Meine Wangen glühten vor Glück. Ich hatte so lange von diesem Tag geträumt.

New York, drei Jahre zuvor

Ich erinnere mich noch genau an den Nachmittag, an dem ich die höchsten Berge der Welt für mich entdeckte. Ich war Ende 20, lebte in New York, arbeitete als Moderedakteurin und hatte gerade mit dem Klettern angefangen, an einer Klet-

terwand in meinem Yogastudio. An jenem Nachmittag ging ich in eine Buchhandlung, auf der Suche nach einem Kletterführer für die Routen an den Felswänden in der Umgebung von New York. Als ich diesen nicht fand, nahm ich einen Stapel Bergbücher aus dem Regal, ließ mich in einen der dicken braunen Ledersessel sinken und begann zu schmökern: „Wild Rocky Mountains“, „Summits of the Alps“, „Giants of the Himalaya“. Dann fiel mir ein kleineres Buch von Dick Bass in die Hände. Es trug den Titel „Seven Summits“. Sieben Gipfel, jeder der höchste auf seinem Kontinent. Ich wusste gar nicht, dass es auf jedem Kontinent hohe Berge gab. In der Antarktis, in Ozeanien? Gespannt blätterte ich durch die Bildseiten. Aconcagua, der „Steinerne Wächter“ der Anden. Kilimandscharo, den schneebedeckten Vulkan in Afrika. Elbrus, die Gipfelkrone Europas im wilden Kaukasus, Denali, der „Hohe“ in Alaska. Mount Vinson, der Kälteste in der Gletscherwüste der Antarktis. Mount Kosciuszko in Australien und der höchste Berg der Welt, Mount Everest im Himalaya.



Es dauerte nicht lange, da stieg ich mit Dick Bass durch Regenwälder und steile Nordwände, wanderte an seiner Seite durch das blaue Licht der Arktis und die gefrorene Wüste der Antarktis, durch schreckliche Winterstürme und stille Gipfelnächte bis hinauf auf den ausgesetzten Gipfelgrat des Mount Everest. Auf dem höchsten Berg jedes Kontinents zu stehen, den Himmel zu berühren und weit über das Land hinauszuschauen – ein größeres Abenteuer konnte ich mir nicht vorstellen. Dass ich nicht auf den Mount Everest steigen würde, war mir schon klar. Dazu musste man als Bergsteiger geboren sein und das war ich nicht. Aber die sechs kleineren Berge der „Seven Summits“, das konnte ich mir vorstellen. Das war bestimmt möglich, dachte ich, in meinem ersten aufflammenden Übermut. Und ich erinnere mich noch genau an das breite Grinsen, mit dem ich an diesem Nachmittag über den Union Square nach Hause ging, mit dem Buch unterm Arm.



Mein Training begann am nächsten Morgen mit drei Laufrunden um den Washington Square Park. Bis Weihnachten schaffte ich 12 Runden, knapp 10 Kilometer in einer Stunde, fünf Mal die Woche, und 45 Minuten auf dem Steppgerät mit Gewichten im Rucksack. Ein halbes Jahr später stieg ich auf den Aconcagua in Argentinien, mit 6.960 Metern den höchsten Berg Südamerikas. Andere 6.000er folgten, in den Anden und im Himalaya, zwei Jahre später ein „kleiner“ 8.000er in Tibet. Ich hatte das große Glück, dass bei fast jeder meiner Expeditionen jemand dabei war, der schon mal am Everest war, oder einen anderen kannte, der schon auf den höchsten Berg der Welt gestiegen war. Und immer, wenn wir im Sturm am Berg im Zelt zusammensaßen und uns nichts anderes übrigblieb als unsere Hände an einer heißen Tasse Tee zu wärmen und den Launen der Wettergötter zu harren, packte dieser Bergsteiger die großen Geschichten vom Everest aus, erzählte mit leuchtenden Augen von den Abenteuern, die er oder andere am Everest erlebt hatten. So lernte ich den Berg kennen und wusste bald, auf welche Herausforderung ich mich einlasse, wenn ich mich einer Expedition anschließen würde. Drei Jahre später stand ich im Basecamp.



Expedition Mount Everest

Der Aufstieg auf den höchsten Berg der Welt dauert zwei Monate, am Berg im Zelt. Startpunkt auf der Nordroute in Tibet ist das Basecamp auf 5.200 Meter Höhe. Die ersten sechs Wochen verbrachten wir damit vier Höencamps einzurichten, jedes eine Tagesetappe vom nächsten entfernt. Camp 1 auf 7.000, Camp 2 auf 7.600, Camp 3 auf 7.900 und Camp 4 auf 8.300 Metern. Wir näherten uns unserem Ziel in Etappen, um uns langsam an die sauerstoffarme Luft zu gewöhnen, die Route kennenzulernen, Grenzen zu testen und als Team zusammenzuwachsen. Es waren die Launen des Jetstroms, die unseren sorgfältig ausgearbeiteten Plan immer wieder störten. Dann wurden aus den großen Herausforderungen, vor denen wir so stolz gestanden hatten, plötzlich fast unüberwindliche Probleme. Eisige Winterstürme brachen über den Berg herein und hielten uns tagelang im Basecamp gefangen. Dann waren die Aussichten düster und die Stimmung im Team sank. Manche fielen in Schwermut, andere stemmten sich der Unsicherheit mit Ärger und Wut entgegen. Die Sherpas verloren nie den Glauben. Sie vertrauten dem Berg und bewahrten immer eine bewundernswerte Ruhe. Sie wussten, dass mit großen Herausforderungen auch große Schwierigkeiten kommen und, dass es am Everest darum geht, Schwierigkeiten zu überwinden und über sich selbst hinauszuwachsen.

Aufstieg zum Gipfel

In der letzten Maiwoche schob der heranahende Monsun den Jetstrom endlich in höhere Luftschichten und unser Bergführer Russell Brice gab den Startschuss für den Aufstieg. Lopsang Sherpa führte das Gipfelteam an. Kurz nach Mitternacht verließen wir die Zelte auf 8.300 Metern und stiegen im Licht des Mondes durch

die Felsen der Gifelpyramide. Der Anfang war hart und es dauerte eine Weile, bis ich einen Rhythmus gefunden hatte und mein Körper sich aufwärmte. Als der Mond in die tiefliegenden Wolken eintauchte und verschwand, hatten wir den Grat erreicht. Lopsang und ich knieten im gefrorenen Schnee der Wechte, den Schneeverwehungen, die sich am Gipfel ergeben, und schauten hinaus, weit über die unzähligen Gipfelspitzen, in die Stille der Nacht. Und ich wusste auf einmal, warum ich hierhergekommen war: Hier waren die Götter zuhause, im Land des Schnees, im Himalaya.



Kurze Zeit später wanderten erste Lichtschwaden über die Himmelstürme des gewaltigen Gebirges. Als die Sonne zu uns aufstieg, wärmte sich die Luft und unsere Schritte wurden leichter. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, auf ihn zuzugehen, sich zu drehen und zu drehen und nur noch blauen Himmel zu sehen, nach all den Wochen, in denen wir immer nur hinaufgeschaut hatten, in die Nordwand, die wie eine unüberwindliche Mauer über uns stand. Zwei Monate, in denen es auch einige Tage gegeben hatte, an denen ich am liebsten alles hingeschmissen hätte, an denen ich keine Lust mehr hatte auf Abenteuer und harte Arbeit am Berg, Tage, an denen es mir zu kalt und zu anstrengend war und ich am liebsten nach



Helga Hengge

Als erste Deutsche erklomm Helga Hengge erfolgreich den Gipfel des Mount Everest und bestieg die Seven Summits – die höchsten Berge der sieben Kontinente. Sie startete ihre Karriere in München bei der Zeitschrift VOGUE als Moderedakteurin. 1991 zog sie nach New York, arbeitete als freie Moderedakteurin und studierte Marketing, Philosophie und Film an der New York University. 1996 entdeckte sie ihre Leidenschaft für die Berge und erklomm in kurzer Folge viele Gipfel auf ihrem Weg zur Extrembergsteigerin. Am 27. Mai 1999 schaffte sie den Aufstieg zum Gipfel des Mount Everest über den Nordost-Grat in Tibet. Helga Hengge ist Keynote Rednerin und Autorin zahlreicher Publikationen, bekannt wurde sie nicht zuletzt durch ihre Auftritte bei Markus Lanz, Beckmann, Johannes B. Kerner und Harald Schmidt. Heute lebt sie mit ihrer Familie in der Nähe von München. Sie hat zwei Kinder.

Bücher von Helga Hengge:

„Nur der Himmel ist höher“, ISBN 978-3000311406
 „Abenteuer Seven Summits“, ISBN 978-3-00-048110-9

Hause gefahren wäre, um in eine heiße Badewanne zu sinken und nie mehr an diesen Berg zu denken. Dass ich das nicht getan habe, habe ich meinem Team zu verdanken, ganz besonders den Sherpas und unserem Bergführer, denen es immer wieder gelungen ist, uns für diesen Berg zu begeistern. Einmal, als ich schon viele Tränen vergossen hatte, war Russell im Basecamp zu mir gekommen und sagte: „Helga, du kannst schon nach Hause fahren, aber du solltest es erst tun, wenn du dir sicher bist, dass du dein Bestes gegeben hast. Das bist du dem Berg schuldig und der Idee, mit der du in dieses Abenteuer gestartet bist.“ Er hatte Recht. Sein Bestes zu geben ist das Versprechen des ersten Tages. Das Glück, das ich am

ersten Tag im Basecamp gespürt hatte, die unbändige Vorfreude und mit ihr die Entschlossenheit, mich auf ein Abenteuer einzulassen und weit aus meiner Landkarte hinauszuwandern, haben mich auf den höchsten Berg der Welt geführt, auf ein kleines Schneefeld, wo nur noch der Himmel höher ist.

Day One-Spirit ist für mich das Glückgefühl, das dem ersten Tag innewohnt: Vorfreude, Aufbruch, Neugier, Tatendrang, Lust auf Abenteuer und die Bereitschaft, das Unmögliche möglich zu machen, hart zu arbeiten, Risiken einzugehen, Grenzen auszuloten und mein Bestes zu geben, um über mich selbst hinauszuwachsen.