

# HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Ein Interview mit der Mount-Everest-Besteigerin  
Helga Hengge



## 1 Sie haben vor der Mount-Everest-Besteigung als Moderedakteurin gearbeitet. War das damals Ihr Traumberuf?

Nein, da bin ich unerwartet hineingestolpert. In der Schule habe ich davon geträumt, Reporterin für National Geographic zu werden und von großen Abenteuern, Kulturen und Menschen in den entferntesten Ecken der Welt zu berichten. Als Moderedakteurin bin ich auch viel gereist, nicht so entfernt und nicht so abenteuerlich, wie ich mir das erträumt hatte, aber auch in viele fremde Länder und Regionen, immer mit internationalen Teams, sodass der Beruf dann doch zu meinem Traumberuf wurde.

## 2 Was haben Sie sich von der Besteigung des Mount Everest erhofft?

Ich wollte einmal beim großen (für mich größten) Abenteuer der Bergsteigerwelt dabei sein und sehen, was es mit diesem Berg auf sich hat, von dem mir erst meine Großeltern und später die großen Bergsteiger erzählt haben. Bei fast jeder meiner Expeditionen in den Anden und im Himalaya war immer einer im Team dabei, der schon mal am Everest war oder einen anderen gut kannte, der schon am Everest war und der mit leuchtenden Augen vom höchsten Berg der Welt erzählt hat, von den Abenteuern, die er und andere dort erlebt hatten. Diese Geschichten haben mich in den Bann des Everest, den die Sherpas und Tibeter Chomolungma – Muttergöttin der Erde – nennen, gezogen. Ich glaube, ich hatte gehofft, das zu finden, was die Augen dieser rauen Männer und meiner Großeltern so zum Leuchten brachte, wenn sie von »ihrem« Berg sprachen.

## 3 Wie ging es beruflich nach der Besteigung für Sie weiter?

Nach der Besteigung hat sich bei mir zunächst nichts verändert. In meinem Job war der Everest-Erfolg nicht wichtig, es war eher wie das »Shopping« in Tibet, wo ich auf der Suche nach Einkaufsmöglichkeiten für eine tolle Story war. Ich habe genauso weiter als Moderedakteurin gearbeitet wie vorher, in New York und auf vielen Reisen. Weil ich die erste Deutsche war, die den Aufstieg erfolgreich geschafft hatte, hat mich dann ein Verlag gefragt, ob ich ein Buch schreiben möchte. Das habe ich neben meinem Job gemacht, oft abends, manchmal durch die Nacht. Als das Buch erschien, kamen Anfragen für Talkshows, Lesungen und Vorträge. Viele Jahre konnte ich beides gut verbinden.

## 4 Wo liegen die Parallelen zwischen dem Bergsteigen und der Arbeitswelt?

Der Berg ist die Herausforderung, der Gipfel das Ziel, in der Wahl der Route liegt die Strategie, im Basecamp das Headquarter, und die Höhencamps sind die einzelnen Etappen, die Schritt für Schritt zum Ziel führen. Das ist bildlich gesehen eine wunderbare Metapher, klarer, übersichtlicher als im richtigen Leben. Am Berg wie auch in der Arbeitswelt geht es darum, Projekte gut vorzubereiten, Teams zu führen und zu motivieren, objektive und subjektive Gefahren zu minimieren, mit Ressourcen zu haushalten, flexibel auf äußere Gewalten zu reagieren, Risiken einzuschätzen und Rückschläge zu verkraften. Am Berg steht das Team, das unterschiedliche Erfahrungen, Stärken und Talente mitbringt,

»Ich glaube, jeder Mensch hat in seinem Leben, beruflich und privat, einen Everest, manche werden uns von oben zugeteilt, andere suchen wir uns selbst aus.«

im Basecamp und blickt voller Stolz und freudiger Erwartung in die Nordwand, die majestätisch in die Höhe ragt; größer, gewaltiger und auf den ersten Blick unerreichbar hoch. In der Arbeitswelt ist es im Idealfall auch so.

Ich glaube, jeder Mensch hat in seinem Leben, beruflich und privat, einen Everest, manche werden uns von oben zugeteilt, andere suchen wir uns selbst aus. Der Aufstieg ist das Emporringen, Schritt für Schritt aus der Komfortzone hinaus; der Antrieb ist zu entdecken, was in uns steckt, über uns selbst hinauszuwachsen und ein besserer Mensch zu werden. Der Aufstieg fordert Mut, Willenskraft, Durchhaltevermögen, Vertrauen und sehr viel Respekt. Es sind am Berg nicht steile Gletscherabbrüche oder eisige Winterstürme, die das Team am Erfolg hindern, sondern die gleichen Schwierigkeiten, die uns so oft auch in der Arbeitswelt das Vorwärtkommen erschweren. Nämlich nach Rückschlägen die Kraft und auch den Mut zu finden, wieder aufzustehen und weiter aufzusteigen; auf den oft unübersichtlichen Etappen das große Ziel nicht aus den Augen zu verlieren; und in schwierigen Zeiten die Begeisterung und den Zusammenhalt im Team hochzuhalten. Es gibt viele Momente am Berg, die wir gut in die

Arbeitswelt mitnehmen können, z. B. in schwierigen Zeiten den Rucksack von den Schultern sinken lassen, sich draufsetzen und hinunterschauen – um zu sehen, dass man schon Großes geschafft hat und dass das, was in diesem Moment so bedrohlich vor einem liegt, im Vergleich dazu gar nicht so gewaltig ist.

## 5 Wie lassen sich Herausforderungen meistern? Welche Strategien können Sie Frauen weitergeben, die ihren Traum von der Selbstständigkeit leben (möchten)?

In New York gibt es den Spruch »Don't give up your day job!«. Das kann ich nur empfehlen. Ich habe lange in der Stille an meinem Traum gearbeitet, abends an der Kletterwand, früh morgens in langen Joggingrunden um den Washington Square Park und in unendlichen Einheiten auf dem Steppgerät mit Gewichten im Rucksack, an den Wochenenden mit anderen Bergsteigern an den Felswänden upstate New York. Dort habe ich trainiert, Kontakte geknüpft, mich inspirieren lassen und Mentoren gefunden, die mich bestärkt haben. Drei Jahre später, nach vielen »kleineren« Bergen, habe ich mein ganzes Erspartes genommen und mich um einen Platz im Everest-Expeditionsteam beworben. Das war ein großer Schritt, und ich habe lange mit mir gehadert, mich immer wieder gefragt, ob ich schon so weit bin, ob ich das schon darf, ob ich genügend Erfahrung habe – und vor allem, ob ich dem, was kommt, auch wirklich gewachsen bin.

Der richtige Zeitpunkt ist wichtig. Gehst du zu früh, übernimmst du dich und fällst deinem Team zur Last – dann fährst du enttäuscht nach Hause. Gehst du zu spät, sind deine Erwartungen an den Berg und den Erfolg zu hoch, wenn dann nicht alles genauso gelingt, wie du es geplant hast, fehlt oft die Flexibilität, die Neugier und der Respekt. Die Mitte zu finden ist die große Kunst – den Zeitpunkt, zu dem du gut genug bist, um einen starken Start hinzulegen, und genügend Kraft, Neugier, Mut, Respekt hast, um auf dem Weg nach oben dazulernen.

Einer meiner Mentoren hat damals zu mir gesagt: Wenn du glücklich bist bzw. es dir das Investment wert ist, zwei Monate mit den Sherpas und deinem Team im Himalaya zu verbringen, deine Grenzen am Berg zu testen und so hoch wie möglich hinaufzusteigen, dann kannst du gehen. Wenn du unglücklich wärst, mit so einem großen Investment (35.000 Euro und zehn Wochen Auszeit) ohne den Gipfelsieg nach Hause zu fahren, dann solltest du nicht gehen. Vielleicht be-

deutet das auch: Der Weg ist das Glück. Ich versuche, das immer zu beherzigen.

## 6 Im beruflichen Umfeld ist man oft mit neuen Aufgaben und veränderten Rahmenbedingungen konfrontiert. Wie stellt man sich diesen gelassen entgegen?

Ich mach das immer so: Ich nehme die Herausforderung an, in einem ersten Überschwang an Enthusiasmus und Geschmeicheltsein. Wenn es dann ins Tun geht, kommt ein Moment, in dem ich mich ärgere, über mein berufliches Umfeld, die Unverfrorenheit dieser neuen Aufgabe und über mich, dass ich mich mal wieder habe überreden lassen. »Das sag ich ab, ich will nicht, das macht keinen Sinn, ich habe gar keine Zeit ...« Der letzte Satz in dieser Reihe ist meist: »Das kann ich nicht.« Und ich glaube, das ist der Kern des Ärgers, die Angst zu versagen und die Verunsicherung, dem, was kommt, nicht gewachsen zu sein. Wenn ich das erkenne, versuche ich, bewusst umzuschalten, mir Mut zu machen. Dabei hilft mir oft die Neugier. Vielleicht ist die neue Aufgabe ja doch ganz interessant. Und der Gedanke: »Die trauen dir das zu, vielleicht ist es gar nicht so schwer.« Dann gehe ich an die Herausforderung wie an den Everest: Ich suche mir ein Team/Unterstützung, ich teile den Berg in kleinere Schritte/Etappen auf und fange an, mit viel Respekt und nicht zu großen Erwartungen. Auf dem Weg kommt dann die Gelassenheit, und die Freude/Stolz, etwas Neues gewagt zu haben – aber das ist manchmal ein langer Weg, mit vielen Ups and Downs.

## 7 Was bedeuten Willenskraft und innere Stärke für Sie? Wie lassen sich diese trainieren?

Willenskraft bedeutet für mich Entschlossenheit und innere Stärke Selbstvertrauen, beides kann man gut trainieren. Etwas Neues wagen, sich trauen, dranbleiben, sich durch schwierige Zeiten kämpfen, dranbleiben – das kann man im Großen und im Kleinen üben, am besten jeden Tag. Ein Bergführer hat mal zu mir gesagt – als schon viele Tränen geflossen waren (nicht seine, sondern meine): »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.« Und er hatte recht. Ich habe oft noch einmal eine Nacht darüber geschlafen, bin am nächsten Morgen aufgewacht und habe gedacht: Einmal probier' ich's

noch und geb' mein Bestes. Und die vielen Besten übereinandergestapelt haben mich zum Gipfel geführt. Diese Idee hilft mir oft durch herausfordernde Zeiten, sie gibt mir auf der einen Seite die Freiheit (dass ich entscheiden kann und nicht ausgeliefert bin) und fordert auf der anderen Seite Ehrlichkeit von mir mit mir.

## 8 Rückschläge, Angst und Erschöpfung sind auch eine Parallele zwischen der Arbeitswelt und dem Bergsteigen. Wie schaffen Sie es, Positives daraus zu ziehen und weiterzumachen?

Rückschläge, Angst und Erschöpfung gehören zur Herausforderung. Sie sind wichtig, um Grenzen zu erkennen, und auch ein Zeichen, dass ich mir ein großes Ziel ausgesucht habe, einen Berg, an dem ich wachsen kann. Eigentlich sind sie die besten Parameter dafür. Sie fordern Mut, Tapferkeit und Entschlossenheit. Wir sollten uns freuen, wenn sie uns begegnen. Aber das ist schwer, auch am Berg. Die Sherpas haben immer gelacht, wenn wir uns beschwert haben, dass das Wetter schlecht, die Bedingungen schwierig und der Aufstieg hart war. »Was habt ihr erwartet? Es ist der Mount Everest.« Rückschläge, Angst und Erschöpfung lehren uns auch Demut und Respekt. Ich muss immer an einen Nachmittag am Everest denken, als ich mit Loppasang im Basecamp im Küchenzelt saß. Wir saßen schon drei Tage und Nächte in einem grauenhaften Sturm fest, und die Aussichten waren düster. Nach all der harten Arbeit am Berg waren aus den großen Herausforderungen, vor denen wir so stolz gestanden hatten, fast unüberwindliche Probleme geworden. Die Stimmung im Bergsteigerteam war in die Tiefe gesunken, und ich bin in die Sherpaküche geflüchtet. Loppasang hat damals zu mir gesagt. »Helga, du musst dir keine Sorgen machen. Chomolungma (Muttergöttin) hat gemerkt, dass wir nicht mehr bei Kräften sind. Deswegen hat sie uns den Sturm geschickt, damit wir Zeit haben, uns auszuruhen und zu Kräften zu kommen. Und wenn sie merkt, dass wir so weit sind, wird sie uns die Sonne schicken, und dann werden wir mit Leichtigkeit weiter aufsteigen und unsere Arbeit am Berg fortsetzen.« Ich habe das unendlich bewundert, denn meistens haben wir in solchen Zeiten genau das Gegenteil getan. Wir haben mit unserem Schicksal gehadert, uns über den Berg geärgert und uns untereinander gestritten, anstatt die Zeit zu nutzen, uns zu stärken. Ich glaube, es hat etwas mit Vertrauen zu tun, dem Berg, den man sich ausgesucht hat, zu vertrauen.

## Für mich gab es vor dem Everest drei ganz entscheidende Schritte zum Berg, drei Phasen die ich Imagination, Inspiration, Transpiration nenne.

### 1 IMAGINATION

Die Phase, in der sich das Herz entflammt. Die Traumphase, in der man sich von der Größe des Traums nicht abschrecken lassen sollte. Ja, es waren (damals) nur heldenhafte Männer mit eingefrorenen Bärten an den höchsten Bergen der Welt. Und, nein, keiner von ihnen ist alleine aufgestiegen. Jeder hatte ein Team und viel Unterstützung am Berg. Und die meisten haben es nicht im ersten Anlauf geschafft. Wichtig in dieser Phase: Sich nicht vom ersten Eindruck abschrecken lassen, von eigenen und fremden Vorurteilen und Schubladen. In Phase 1 geht es darum, genauer hinzuschauen, zu hinterfragen und auszuprobieren, mit viel Respekt, gesunder Distanz und nicht zu großen Erwartungen. Nach meinem ersten, kleineren Berg war mir klar: Ich liebe das Höhenbergsteigen, das ist meine Welt – und mir war auch klar, der Everest ist Champions League, und ich spiele in der Kreisjugend. Also Enthusiasmus und totale Ernüchterung. Das ist gut, bedeutet, der Traum ist groß genug. Die Frage, ob ich den Everest/meinen Traum jemals schaffen werde, ist in dieser Phase nicht wichtig.

### 2 INSPIRATION

Die Phase, in der du dir Inspiration und einen Mentor suchst, jemanden, der es schon gemacht/geschafft hat. Das ist nicht der Zeitpunkt, schüchtern zu sein. Dein Herz brennt, du willst wissen, wie es geht. Stell dir ein Support-Team zusammen. Warnung: Das sind nicht (in meinem Fall) die »Nordic Walker im Wald«, die auch so gerne mal was Großes machen wollen. Die können dir nicht helfen, weil sie selbst noch auf der Suche sind. Halte dich in dieser Phase von ihnen fern und auch von denen, die

überall Probleme sehen und Zweifel sähen. Es gibt immer tausend Gründe, etwas nicht zu wagen. Lass dich inspirieren. Ob du es jemals schaffen wirst, ist auch in dieser Phase noch nicht wichtig.

### 3 TRANSPARATION

Phase des Trainings und der Vorbereitung. Du nimmst die Herausforderung an, dein Ziel fest in den Blick. Dies ist die Trainings- und Investitionsphase – Zeit, Geld, Energie, Herzblut. Erstelle dir einen Plan: Was brauche ich? Was muss ich tun? Etappenziele festlegen, Zeitplan erstellen, Team zusammensetzen. Auch: Fehler machen, ausprobieren. Und werde dir bewusst, auf was du ab jetzt verzichten musst. Erst in dieser Phase kannst du sehen, ob du deinen Traum verwirklichen kannst. Und, ob du es auch wirklich willst. Das weißt du erst, wenn du auf Partys/Urlaube/die Prada-Tasche verzichtest und stattdessen mit Gewichten im Rucksack auf dem Steppgerät aufsteigst – drei Mal die Woche, monatelang mit einem breiten Grinsen im Gesicht. Vielleicht wird dir jetzt klar: Das ist es mir nicht wert. Auch gut. Dann kehrst du in Dankbarkeit zu dem zurück, was du schon fast aufgeben wolltest. Deshalb: »Don't give up your day job.«

Power bedeutet für mich die Kraft, sich gegen Widrigkeiten durchzusetzen. Power ist flüchtig und auch ein Stück weit unberechenbar, Power ist eine Chance, die man sich hart erarbeitet und trotzdem mit Entschlossenheit ergreifen muss. Für mich ist Power der Moment des Gipfelsturms.