

„Seit ich auf dem Mount Everest war, trägt niemand mehr meinen Rucksack und wenn ich mal alleine zum nächsten Camp aufsteigen will, hat auch keiner Angst, dass ich verloren gehen könnte. Ich sehe zwar immer noch nicht aus wie eine heroische Bergsteigerin, aber beeindrucken kann ich damit niemanden mehr.“

Helga Hengge

Extrembergsteigerin, Autorin, Vorträge



Foto: helgahengge.com

Helga Hengge war 1999 auf dem Mount Everest und somit die erste deutsche Frau, die den höchsten Gipfel der Erde bestieg und auch wieder gesund zurückgekehrt ist. Sie bestieg außerdem jeweils die höchsten Gipfel aller sieben Kontinente (seven summits tour).

Helga Hengge

Helga Hengge hat als erste Deutsche erfolgreich den Gipfel des Mount Everest bezwungen – Höhepunkt eines spannenden Lebens zwischen den Extremen kreativer Arbeit und sportlicher Hochleistung. 1991 zog die Münchnerin nach New York, arbeitete als freie Modejournalistin und studierte Marketing, Philosophie und Film an der New York University.

1996 entdeckte sie ihre Leidenschaft für das Freeclimbing und erklimmte in kurzer Folge viele Gipfel auf ihrem Weg zur Extrembergsteigerin. Am 27. Mai 1999 schaffte sie den Aufstieg zum Gipfel des Mount Everest über die schwierige und gefährliche Nordroute in Tibet.

Mit der Gipfelerstürmung des höchsten Berges der Welt war das Ende der Herausforderungen am Berg noch nicht erreicht. Helga Hengge stellte sich den Seven Summits. Im Mai 2011 hat sie den Siebten ihrer Seven Summits, den Gipfel des Mount McKinley in Alaska erreicht und stand als erste deutsche Frau auf den höchsten Bergen der sieben Kontinente.

In ihren inspirierenden Vorträgen nimmt Helga Hengge ihre Zuhörer mit auf die höchsten Berge der Welt. Begleitet von spektakulären Bildern erzählt sie vom Abenteuer großer Herausforderungen, von physischen und emotionalen Grenzgängen und dem Mut, aus der Landkarte hinaus zu wandern. Die Begeisterung und Freude, ihren Lebenstraum verwirklicht zu haben, machen ihre Vorträge und Präsentationen zu einem Erlebnis.

Ihr Buch „Nur der Himmel ist höher – Mein Weg auf den Mount Everest“ erschien im Droemer Verlag. Sie ist Autorin zahlreicher Publikationen, bekannt wurde sie nicht zuletzt durch ihre Auftritte bei Beckmann, Johannes B. Kerner und Harald Schmidt. 2007 erschien die englische Ausgabe „Mount Everest – Only the sky above“ und 2008 ihr Hörbuch „Nur der Himmel ist höher“.



Foto: giselaschenker.com

Helga Hengge

„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 einen unendlichen Frieden aus, und ich habe das Gefühl, mit der unberührten Natur in diesen Höhen zu verschmelzen. Die zahllosen Anforderungen des alltäglichen Lebens verflüchtigen sich; nichts bedrängt mich, wenn ich bei Mondschein ein Schneefeld hinaufsteige. Gedankenketten rauschen vorbei, bis sich völlige Leere einstellt – das Gefühl, mit mir im Reinen zu sein. In solchen Momenten spüre ich, wer ich wirklich bin – und ich schöpfe Vertrauen in die Kraft, die in mir steckt.

Das war nicht von Anfang an so. Bei meiner ersten Himalayaexpedition, die ich mit einem Team von 14 Männern angetreten hatte, nannten sie mich Barbie-Girl, und vielleicht sah ich auch so aus, vor allem im Kontrast zu den Männern, die mit jedem Tag bärtigere und heroischere Züge annahmen. Der große Vorteil war, dass ich nie einen schweren Rucksack tragen musste.

Als ich auf meinen ersten 8000er stieg, fing ich den Namen Himalayaprinzessin ein, weil ich mich am Anfang mit der Höhe so schwer tat. Das hatte den Nachteil, dass immer jemand an meiner Seite gegangen ist, damit ich nicht verloren gehe. Ein Jahr später in Pakistan sind wir nachts durch den Gletscher aufgestiegen. Ich musste vorne am Seil gehen und den Weg durch das Labyrinth von Eistürmen und Gletscherspalten bahnen. Henry, unser Bergführer, hatte gesagt: ‚Die Prinzessin geht vorne, die wiegt nicht viel, die können wir leicht wieder aus der Gletscherspalte herausziehen, falls eine der Schneebrücken bricht.‘ Das war für mein Team ein Vorteil.

Ich bin kein Alleingänger. Ich liebe das Höhenbergsteigen auch, weil die Menschen, die aufbrechen und gemeinsam ein Abenteuer bestehen wollen, sich verändern – sich vor meinen Augen verwandeln. Der erste Eindruck bleibt nie bestehen; ich täusche mich noch immer so oft. →

Von Stärken und Schwächen

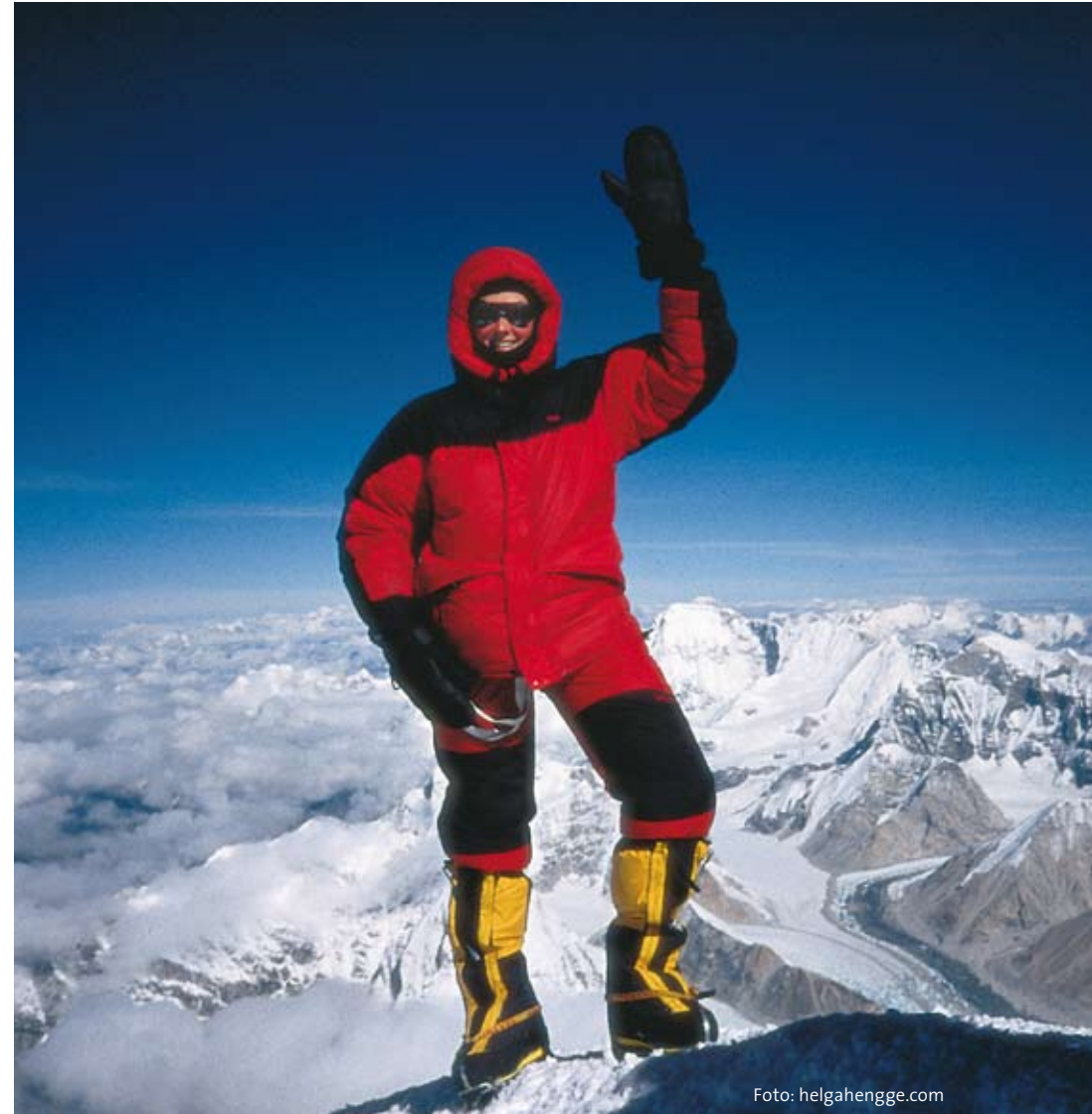
Das geht den anderen auch so, denn es ist wichtig früh zu wissen, wer im Team den größten Rucksack tragen kann und wer zur potenziellen Gefahr werden könnte. Und so sortiert jeder aus, sortiert die Menschen in die Schubladen, die er kennt. Sind wir auf Augenhöhe? Hat jeder von uns das Recht, im Team dabei zu sein?

Aber die Stärken und Schwächen eines Menschen sind nicht auf den ersten Blick zu erkennen, zu tief sind sie verborgen. Mancher kennt sie selbst noch nicht. Die Höhe bringt sie hervor, denn mit jedem Schritt nach oben, fällt ein Stein der Mauer, die wir um uns tragen. Der Wind trägt die Hüllen, die wir um uns schlingen, Böe für Böe davon. Die Kälte dringt ein, wir wehren uns, plustern das Federkleid auf, um uns zu verstecken.

Doch dann kommt der Tag an dem wir plötzlich wie König Lear im Sturm der nackten Elemente stehen. Und der Mensch ist Mensch, nicht Mann, nicht Frau, nicht blond, nicht grau, nicht Schein – sondern Sein. Es ist nicht wichtig, dass jeder den größten Rucksack tragen kann, es sind die unterschiedlichen Stärken, Erfahrungen und Talent, die ein Team ausmachen.

Der Schwache ist wichtig, weil er Pausen erzwingt, die allen gut tun, der Ängstliche bremst den Übermut und der Kreative beflügelt in Zeiten der Not. Seinen Platz im Team zu finden, ist vielleicht das Wichtigste im Leben.

Am Mount Everest bekam ich den Namen Helikopter. Ich hatte drei Jahre trainiert, um mir den größten Wunsch meines Lebens zu erfüllen – einmal dabei zu sein, bei einer Expedition zum höchsten Berg der Welt. Der Expeditionsleiter, Russell, hatte sogar gesagt, dass er es mir durchaus zutrauen würde, den Gipfel zu erreichen, aber ich tat mich schwer mit der Höhe. →



Helga Hengge auf dem Gipfel des Mount Everest

Augenhöhe bekommt niemand geschenkt

Als wir zum ersten Mal zum vorgeschobenen Basislager aufstiegen, waren die Männer in meinem Team am Morgen mit kraftvollen Schritten vorausgeeilt und ich bin langsam hinterhergeschlichen. Ich kämpfte schon nach ein paar Stunden mit jedem Schritt, mein Rucksack hing wie Blei auf meinen Schultern und ich hatte das Gefühl, dass ich überhaupt nicht vorankomme.

Schlimmer noch, ich konnte mit den anderen nicht mithalten, an einem Tag, wo es so wichtig gewesen wäre, sich gegenseitig zu beweisen, dass jeder das Recht hatte in diesem Team dabei zu sein, dass sogar ich stark genug war, genug trainiert hatte, genügend Erfahrung mitgebracht hatte – gerade an diesem Tag habe ich kläglich versagt und bin weiter und weiter hinter die anderen zurückgefallen.

Der einzige, der bei mir blieb, war Kassang, einer der Yakmänner unseres Teams. Immer wenn ich mich hingesetzt habe, um mich auszuruhen, hat er sich nicht weit von mir auch hingesetzt und hat so getan, als würde er an seinem Schuh etwas richten oder aus seinem Rucksack etwas auspacken, um es dann zusammenzurollen und wieder einzupacken. Wenn ich dann nach einer langen Pause zu ihm hinüberschaut habe, hat er mich angelächelt. Dann hob er seine Hand in aufschwingenden Bewegungen und rief: ‚Helikopter-Chomolungma‘ und deutete Richtung Gipfel hinauf.

Er nannte mich Helikopter, weil er Helga als Hellikar verstand und sich daraus für ihn Helikopter ergeben hatte. Das einzige Wort, das er im englischen kannte, obwohl er in seinem Leben bestimmt noch nie einen Helikopter gesehen hatte, denn die gab es am Mount Everest nicht. ‚Helikopter-Chomolungma‘ rief er und es lag so viel Zuversicht in seinen Worten, dass ich gar nicht anders konnte, als wieder aufzustehen und ein Stück weiter hinaufzusteigen zur Muttergöttin der Erde – Chomolungma.

Ich weiß nicht, ob er geahnt hat, wie viel er mir an diesem Tag bedeutet hat, einfach, dass er nur da war, mich Helikopter nannte und dabei die Kraft zu erahnen schien, die in mir steckte – ohne, dass es von außen irgendein Anzeichen gegeben hätte, dass ich sie wirklich besaß. Er hat mir Mut gemacht, als ich das Gefühl hatte, niemals mit den anderen hartgesottenen, bärtigen Bergsteigern in meinem Team mithalten zu können.

Seit ich auf dem Mount Everest war, trägt niemand mehr meinen Rucksack und wenn ich mal alleine zum nächsten Camp aufsteigen will, hat auch keiner Angst, dass ich verloren gehen könnte. Ich sehe zwar immer noch nicht aus wie eine heroische Bergsteigerin, aber beeindrucken kann ich damit niemanden mehr. Augenhöhe bekommt niemand geschenkt.“