

Gipfelglück



Helga Hengge bestieg 1999 über die schwierige Nordroute in Tibet als erste Deutsche den Gipfel des Mount Everest. In den Folgejahren bestieg sie die höchsten Gipfel aller sieben Kontinente. Wie kam die ehemalige New Yorker Moderedakteurin zum Bergsteigen? Haben ihre Erfahrungen auch ihre Spiritualität beeinflusst? Davon erzählt sie in diesem Interview der **BUDDHISMUS** aktuell Mitarbeiterin Bettina Geitner.



BUDDHISMUS aktuell: *Wann hat Ihre Faszination für die Berge begonnen?*

Helga Hengge: Mit sieben. Meine Großeltern waren gerade aus dem Himalaja zurückgekommen und haben uns die Bilder von ihrer Trekkingreise gezeigt – Bilder von Tibetern und ihren zotelligen Yaks, mit denen sie über das Hochland gewandert waren, von rotgewandeten Mönchen, die ihre Gompa (buddhistischer Tempel in einem Kloster) in die steilen Felswände gebaut hatten – und von Chomolungma, der Muttergöttin der Erde mit der weißen Wolkenfahne. Meine Großmutter hatte eine goldene Klangschaale aus Tibet mitgebracht und als sie mit dem Holzstab darin rührte, klang ein außerirdischer Klang zu uns ins Wohnzimmer. Sie rief die Göttin Miyo Lungsangmo, die auf dem Gipfel des höchsten Berges wohnt. Und ich hab damals staunend in die Wolkenfahne hinaufgeschaut. Es sah aus, als würde die Göttin tanzen und den ganzen Schneestaub aufwirbeln. Meine Großeltern waren passionierte Bergsteiger und sind um die ganze Welt gereist. Ich glaube besonders meiner Großmutter haben die Begegnungen mit den Menschen und ihren fremden Kulturen und Göttern sehr gefallen.



© Jörg Badura für VOGUE

Über den Dächern von New York

Was bedeuten Ihnen die Berge?

Ich liebe die Berge, die Ruhe, die sie, fest verwurzelt in der Erde, ausstrahlen, den Wind, das wilde Wetter und so nah an der Natur zu sein. In meinem normalen Alltagsleben ist im-



Nur der Himmel ist höher: Ein Moment des Glücks im blauen Morgenlicht auf dem Gipfelgrat des Mount Everest.

mer was los und viel Bewegung – wir sind eine große Patchworkfamilie. Und bei meinen Vorträgen bin ich meistens mit sehr vielen Menschen zusammen. Ich liebe den Austausch, die Ideen, die entstehen, und auch den Trubel. Aber ich brauche auch die Natur, die Einsamkeit und vor allem die Stille. Vielleicht zieht es mich deshalb immer wieder hinaus, hinauf auf einen Berg, hoch über die Wohnstätten der Menschen. Als ich vor 20 Jahren in New York in einer Kletterhalle die Liebe zum Klettern und Bergsteigen entdeckte, hatte ich endlich einen Ausgleich zu meinem turbulenten Leben als Moderedakteurin in der Großstadt. Ich glaube, erst das Bergsteigen hat mich zu einem ganzen Menschen gemacht.

Wo und wie sind Sie zum ersten Mal mit den Tibetern und dem Buddhismus in Berührung gekommen?

Im Jokhang in Lhasa hat uns ein Mönch durch den prachtvollen Gebetsraum geführt und einige der Gottheiten und Boddhisattvas gezeigt, Shakyamuni mit dem blauen Haar, den grünen Milarepa, der sich nur von Nesseln ernährt hat, und Guru Rinpoche, dessen goldenes Gesicht im Schein der Butterlampen flackerte, als würde er uns beobachten. Die Pilger haben neben uns die Gebetsmühlen gedreht und ihre Mantras gemurmelt, mit ehrfürchtigen Blicken und einer Sanftheit, die mich sehr berührt hat. Viele von ihnen waren monatelang über das weite Hochland gewandert – ihre langen Mäntel waren verstaubt, die Gesichter

sonnenverbrannt, die schwarzen Zöpfe vom Wind zerzaust –, um aus ihren ledernen Beuteln die Butterlampen zu füttern und um Erleuchtung zu bitten. Die tiefe Gläubigkeit, die aus diesen Menschen strahlte, hat mich sehr beeindruckt, vielleicht, weil ich sie zu Hause in unseren Gotteshäusern nie so intensiv verspürt habe. Und so habe auch ich die Gebetsmühlen gedreht und mich zwischen die Pilger gereiht, die im Uhrzeigersinn den Barkhor, den mittleren Umrundungsweg, gegangen sind.

Was haben Sie von den tibetischen Bergführern, den Sherpas, (einer Volksgruppe, die vor 400 Jahren aus Tibet über den Himalaja nach Nepal und Indien ausgewandert ist), gelernt?

Respekt vor dem Berg. Als wir im Basecamp ankamen, haben die Sherpas zusammen mit den Tibetern Gebetsfahnen aufgehängt und einen Altar gebaut. Dort haben wir Zedernzweige verbrannt und eine Puja (rituelle Opferdarbringung) gefeiert und dabei die Muttergöttin um ihren Segen für den Aufstieg gebeten.

Welche religiösen Riten haben den Aufstieg begleitet?

In der Basecamp-Küche gab es einen kleinen Altar. Dort hat Lachu, unser Küchenchef, jeden Morgen Räucherstäbchen angezündet und ein Gebet gesprochen. Die Sherpas haben auch in den Höhengamps ihre Mantras gemurmelt, wenn wir Schnee geschmolzen haben, und von der ersten Tasse Tee haben sie immer drei Tropfen in die Luft gespritzt – zum Dank an die Göt-



Das Team nach der Puja. Zwei Mönche aus dem Rongbuk-Kloster (vorne links im Bild) haben die Feierlichkeiten zu Ehren der Muttergöttin Chomolungma zelebriert.

ter. Eigentlich haben uns die religiösen Riten immer begleitet bis hinauf zum Gipfel, wo wir unsere Khatas (traditionelle Begrüßungsschals) und Gebetsfahnen festgebunden haben – zum Dank an die Göttin.

Sie bewegen sich in Extrembereichen. Was erleben Sie da?

Ich lerne viel über die Natur, die Menschen und mich selbst. Ich glaube, dass wir vor allem an Herausforderungen wachsen, uns weiterentwickeln und bessere Menschen werden. Es steckt viel mehr in uns, als wir vermuten, und wenn wir aus unserer Landkarte hinauswandern und das Gewohnte und Bekannte hinter uns lassen und uns schwierigen Situationen stellen, lernen wir Demut, Respekt und vor allem uns selbst besser kennen. Wer seine Stärken und Schwächen kennt, der findet auch seinen Platz im Leben und im Team, und das ist vielleicht das Allerwichtigste.

Als Sie auf Ihrem ersten Berggipfel standen, haben Sie sich da der transzendenten Dimension oder der Schöpfung näher gefühlt?

An meinem ersten großen Berg, dem Aconcagua, auch „Steinerner Wächter“ der Anden genannt, habe ich noch sehr gekämpft, alles war neu und voller Wunder und unendlicher Strapazen. Dort war es vor allem der Sternenhimmel über dem Basecamp, der mich in seinen Bann gezogen hat. Die

Sterne waren zum Greifen nah und der Himmel so weit und hoch. Es war eine Nacht an meinem zweiten Berg, in der wir still und einsam aus dem irdischen Leben gestiegen sind, auf dem Weg zum Gipfel des Huascarán in Peru. Mit meinen damaligen Teamgefährten war ich im Dunkeln über ein weites Gletscherfeld gewandert. Schweigend umringten uns die bleichen Eisriesen wie in einem gigantischen Amphitheater. Ich hatte längst jedes Gefühl für Raum und Zeit verloren. Meine Stirnlampe war kurz zuvor erloschen und ich folgte nur noch den Schritten der anderen im Mondlicht. Ich fühlte mich damals wie ein winziger Stern, der in weiter, weiter Ferne am endlosen schwarzen Himmel leuchtete. Damals ging eine spirituelle Welt in mir auf, eine Seite, die ich vorher so nicht kannte in meinen New Yorker Modeleben.

Hat sich der Fokus von außen nach innen gedreht, von der Moderateurin in New York zur Bergsteigerin?

Sicher. Die Mode ist stark nach außen gerichtet. Ich habe aber in meiner Zeit in New York auch Philosophie studiert und das war vielleicht der erste Schritt nach innen. Meine Mutter und der Vater haben mich sehr unterstützt und so habe ich ein Studium ausgewählt, bei dem ich Marketing, Film und Philosophie kombinieren konnte. Es war ein großes Geschenk an der NYU zu studieren und mit den Professoren über die großen philosophischen Ideen von Aristoteles, Platon und Sokrates diskutieren



zu können. Als mein Studium zu Ende war, war ich richtig traurig, denn ich wusste nicht, wie ich die Mode und mein Studium verbinden sollte. Da habe ich das Bergsteigen entdeckt und bin unversehens in eine ganz neue Karriere gestartet. Ich glaube, im Leben sollte man manchmal Dinge tun, auch wenn sie noch keinen Sinn ergeben. Es war als Moderedakteurin weder sinnvoll, Philosophie zu studieren, noch war es sinnvoll, auf den Mount Everest zu steigen. Das war damals sicher nicht förderlich für meine Karriere. Im Nachhinein schon. Ich könnte meine Vorträge nicht so gut machen, wenn ich in meinem Studium nicht gelernt hätte, Geschichten zu erzählen. Das war die perfekte Vorbereitung auf eine Karriere, von der ich nie geträumt hatte.

Beziehen Sie die Möglichkeit, dass Sie oder andere aus der Gruppe beim Extrembergsteigen umkommen können, mit ein?

Die Möglichkeit zu sterben gehört ja zum Leben dazu und macht das Leben so wertvoll. Ich gehe immer sehr behutsam in die Berge. Die Gipfel sind zwar oft das Ziel, aber nie das Wichtigste bei einer Expedition. Ich möchte hinaus aus dem Bekannten, aufbrechen in eine Welt, die ich noch nicht kenne, und ein Abenteuer erleben mit fremden Menschen und Kulturen, am liebsten am anderen Ende der Welt – und ich will immer gesund und unverletzt nach Hause kommen. Das ist mir wichtiger als jeder Gipfel. Behutsam heißt auch, dass man loslassen kann, wenn es zu gefährlich wird.

Chomolungma – Muttergöttin der Erde; in der untergehenden Sonne leuchtet das Gelbe Band der Gipfelpyramide.

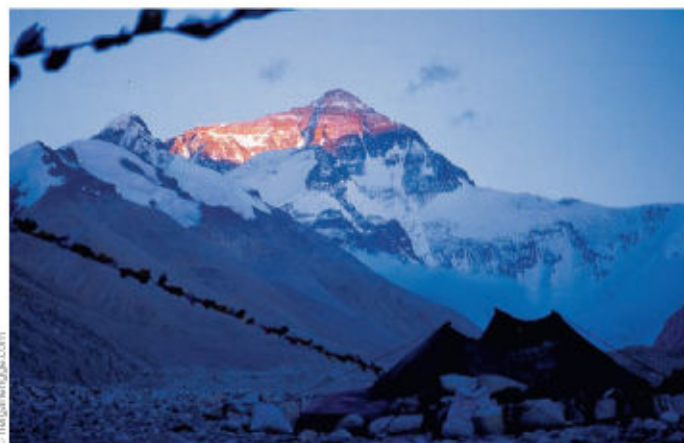
Die Mönche vom Rongbuk-Kloster fahren mit einem Takari (Pferdekarren) zum Basecamp. Der Mount Everest erhebt sich majestätisch am Ende des langen Tals.



Yakpa Choldrim im Basecamp; über ihm flattern die tibetischen Gebetsfahnen – genannt Lung Ta – im Wind.

Inwieweit muss man loslassen können, um ein Ziel zu erreichen?

Die meisten Bergsteiger, die am Mount Everest ihr Leben lassen, sterben, nachdem sie den Gipfel erreicht haben, weil sie den Rückweg zum letzten Camp nicht mehr schaffen und sich irgendwann aus Erschöpfung niedersetzen und nie mehr aufstehen. Sie sind beim Aufstieg zu lange zu weit gegangen, haben ihren Umkehrzeitpunkt überschritten und schaffen es nicht mehr aus eigener Kraft zurückzukommen. Eine Rettung aus der Luft gibt es über 8000 Metern nicht. Deswegen ist es so wichtig, beim Aufstieg immer wieder in sich hineinzuhorchen, sich zu fragen, ob die Kraft noch reicht, nicht nur für den Gipfel, sondern vor allem für den Rückweg ins Leben. Man muss erkennen, wann der





Wie ein Adlerhorst krallt sich das Zelt in die Felsplatten des Nordgrats, um den Stürmen zu widerstehen, die über den Nordsattel fegen.

Phurba steigt in der Abendsonne zu Camp 2 auf 7600 Metern Höhe auf. Ein starker Wind treibt die Wolken über den Sattel; unter ihnen stehen die Zelte von Camp 1.

richtige Zeitpunkt ist, umzudrehen, loszulassen. Wenn ich die eigenen Kräfte überschätze, dann bringe ich nicht nur mich in Lebensgefahr, sondern meistens auch mein Team. Das gilt für alle großen Herausforderungen im Leben. Auf der einen Seite stehen der Mut, die Willenskraft, das Durchhaltevermögen und auf der anderen Seite der Respekt, die kritische Selbsteinschätzung und das Loslassenkönnen. Das große Ziel am Mount Everest war für mich nicht, die Gipfelkrone mit nach Hause zu bringen, sondern dabei zu sein, zwei Monate mit den Menschen im Himalaja zu verbringen, so hoch wie möglich aufzusteigen und gesund nach Hause zu kommen, mit dem ganzen Team. Das andere Ziel – den Gipfel – braucht man eigentlich nur für den Start und die Richtung. Es kommt dann der Moment am Berg, wenn der Gipfel in den Hintergrund tritt und das gesunde Zurückkommen im Team wichtiger wird. Wer nicht loslassen kann, der sollte sich nicht zu weit hinauswagen.

Es geht darum, etwas zu wagen, mir etwas zuzutrauen mit dem Vertrauen darauf, dass genügend Kraft in mir steckt. Wenn es trotz aller Anstrengung doch nicht gelingt, so habe ich es wenigstens versucht und Erfahrungen und Erkenntnisse gesammelt, die mich beim nächsten Mal weiterbringen.





Nawang und Tashi auf dem Dach der Ruinen des alten Rongbuk-Klosters. Padmasambhava hat dort seinen Fußabdruck hinterlassen als er über den Himalaja geflogen kam.



Gipfelglück: die Stupa von Namche Bazar nach dem großen Schneesturm.



Auf dem Weg zum Gipfel sind Sie auch an Toten vorbeigekommen, die beim Weg zum Gipfel umgekommen und im Eis nicht verwest sind. Wie haben Sie das erlebt?

Mit Schrecken und Entsetzen. Es war tiefste Nacht, als wir den Toten am Mount Everest begegnet sind, auf der letzten Etappe zum Gipfel, weit über 8000 Meter über dem Meeresspiegel. Sie hatten den gleichen Traum wie wir gehabt, hatten gedacht, dass sie es schaffen können, hatten gehofft, gebetet, und dann ist ihr Traum mit ihnen gestorben. Und jetzt sitzen oder liegen sie dort oben für immer zwischen den Felsen. Loppsang hat damals meine Hand gehalten und mich damit getröstet, dass sie dort oben doch dem Himmel am nächsten sind. Ich wünschte, ich hätte damals wie er ein Gebet, ein Mantra sprechen, den Toten mit Mitgefühl und Sanftheit begegnen können, aber das konnte ich nicht.

Welche Gedanken sind Ihnen gekommen, als Sie auf dem Mount Everest von einem Schneesturm heimgesucht wurden und Teile der Gruppe aufgegeben haben?

Ich habe mit mir gerungen und mich gefragt, ob ich weiter aufsteigen oder mit den anderen umdrehen sollte. Das habe ich am Berg immer wieder gemacht, auch bei gutem Wetter. In den zwei Monaten am Berg, in denen wir auf- und abgestiegen sind, um die Höhengamps aufzubauen und für den Aufstieg zum Gipfel vorzubereiten, ging es vor allem darum den Berg kennenzulernen, die eigenen Grenzen auszuloten und im Team gut zusammenzuarbeiten. Dazu gehört auch, dass das Team sich trennt. Jeder hat gute und schlechte Tage am Berg. Nur allein lassen darf man niemanden. Wir haben immer sehr aufeinander aufgepasst. Das ist lebenswichtig am Berg, erfordert aber auch eine große Offenheit im Team, sehr viel Respekt im Umgang miteinander.

Erleben Sie Stille in den Bergen?

Die Stille am Berg ist das Wunderbarste, was es gibt. Das habe ich besonders in der Antarktis erlebt, eine tiefe Stille, als würde die Welt den Atem anhalten. So stelle ich mir tiefe Meditation vor. Wenn ich beim Yoga in Shavasana (dem Entspannungs-Asana) liege, dann versuche ich meine Gedanken zu den stillen Momenten in den Bergen, meist in die Gipfelnacht, zu lenken, um nachzuspüren und Kraft zu tanken.

Hat das Bergsteigen Ihre Spiritualität beeinflusst?

Ja, das hat es sicher. Die Menschen aus den fremden Kulturen, mit denen ich auf vielen Expeditionen zusammengearbeitet habe, aber auch die Naturgewalten haben meinen Weg sehr beeinflusst. Vor allem durch die Art und Weise, wie diese Menschen mit ihrer Welt umgehen, wie sie ihren Platz auf der Erde verstehen und Verbindungen schaffen zwischen sich und dem Göttlichen.

Wann wird das Bergsteigen für Sie zu einer spirituellen Erfahrung?

Immer!

Wie würden Sie die beschreiben?

In der Gipfelnacht am Mount Everest gab es einen besonderen Moment, den ich nie vergessen werde. Der fast volle Mond stand direkt über uns, als wir den Nordostgrat erreichten und wir zum ersten Mal in die Täler von Nepal hinunterschauen konnten. Ich beugte mich nach vorne und drückte mich vorsichtig in die gefrorene Schneeweichte. Von der Weichte ging es zunächst etwa fünfzig Meter senkrecht hinab, darunter fielen die Schneefelder in die Tiefe – bis sie im Dunkeln, etwa 3000 Meter weiter unten,



© Gisela Schenkler

Helga Hengge hat 1999 als erste Deutsche erfolgreich den Gipfel des Mount Everest bestiegen. Sie war die erste deutsche Frau, die auf den Seven Summits stand – den höchsten Bergen der sieben Kontinente. Ihre Karriere startete sie als Moderedakteurin bei der Zeitschrift VOGUE in München. In New York arbeitete sie als freie Moderedakteurin und studierte Marketing, Film und Philosophie. Als sie 1996 ihr Studium beendet hatte, begann sie mit dem Bergsteigen. Heute arbeitet Helga Hengge als Vortragsrednerin und Autorin. Sie hat zwei Bücher über ihre Expeditionen geschrieben: „Nur der Himmel ist höher – Mein Weg auf den Mount Everest“ und „Abenteuer Seven Summits – Über sieben Berge um die Welt“.

LESETIPP:



ABENTEUER SEVEN SUMMITS
Über sieben Berge um die Welt
Gebundene Ausgabe
416 Seiten plus
48 Seiten Bildteil
ISBN 978-3-00-048110-9



NUR DER HIMMEL IST HÖHER
Mein Weg auf den Mount Everest
Gebundene Ausgabe
320 Seiten plus
12 Seiten Bildteil
ISBN 978-3-00-031140-6

verschwanden. Der Berg schien von innen zu leuchten; Millionen von Schneekristallen tanzten im Mondschein durch die Nacht. Ich schaute lange hinaus, weit über die unzähligen Gipfelspitzen. Die Zeit stand still und schien unendlich. Meine Backen glühten vor Glück und ich wusste auf einmal, warum ich hierher gekommen war: Hier waren die Götter zu Hause, im Land des Schnees, im Himalaja.

Welche Berge wollen Sie noch besteigen?

Mich faszinieren die heiligen Berge und die Menschen, die sie verehren. Zum Glück gibt es unendlich viele heilige Berge auf fast allen Kontinenten. Dabei geht es gar nicht darum, immer bis ganz hinauf zu steigen, um viele dieser Berge wandert man herum, auf einer Art Pilgerreise. Zum Beispiel um den Kailash, den heiligsten Berg der Welt.

Was nehmen Sie vom Berg und vom Bergsteigen mit runter in Ihr alltägliches Leben?

Den Respekt vor dem Berg, vor einer großen Herausforderung, die kleinen Schritte, das Vertrauen in die Kraft, die in mir steckt, und auch den empathischen Umgang im Team. Jeder hat gute und schlechte Tage und wir dürfen nicht immer so streng sein.

Wie gehen Sie beim Bergsteigen mit Hindernissen um und was haben Sie daraus für den Alltag gelernt?

Man kann an Hindernissen verzweifeln und nach Hause fahren, oder man kann sie als Herausforderung sehen, über sich selbst hinauswachsen und sie überwinden. Ich bin meist fürs Anpacken, aber es gibt auch Hindernisse, die größer sind als man selbst und wo es sich nicht lohnt zu kämpfen. Das Schwierige ist, zu entscheiden, was zu tun ist. Oft lohnt es sich, noch einmal sein Bestes zu geben und erst nach Hause zu fahren, wenn man sich sicher ist, dass das Beste nicht gut genug ist.



„Das Gipfelglück ist ein besonderer Schatz, lang ersehnt, hart erkämpft, unendlich wertvoll und doch flüchtig. Man muss ihm Zeit lassen, in die Tiefen der Seele einzudringen, sich festzusetzen, Wurzeln zu schlagen. Für den fernen Tag, den man noch nicht erahnen kann, der trotzdem kommt. Der Tag, an dem die Not groß ist und der Aufstieg hart, der Tag, an dem das Leben sich mit voller Wucht entgegenstemmt. Wenn man sich dann, der Anstrengung müde, niedersetzt, alle Kraft verloren glaubt und den Sinn nicht mehr versteht, wird er sich aus der Stille erheben, aufstehen und mit Stolz sein Glück verbreiten. Der Schatz, den man vor langer Zeit eingefangen hat, wird plötzlich 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.“

(Helga Hengge: Abenteuer Seven Summits) ●