

Das Abenteuer, groß zu denken

Vom Mount Everest in die Führungsetagen: Die Bergsteigerin Helga Hengge coacht Manager und plant für Mai ihren nächsten Coup – in Alaska

FOTOS: NIKO SCHMID-BURGK

Ein schneller Blick auf ihr Smartphone, dann ein kurzes konzentriertes Innehalten, eine wichtige Mail. Sie kommt vom Flughafen, am Abend zuvor hielt sie eine Rede vor Managern eines Elektronikunternehmens. In zwei Stunden holt sie ihre Kinder ab. „Ein Telefonat noch“, sagt sie zur Begrüßung. Erst danach schält sie sich aus ihrer dicken Daunenjacke: Helga Hengge, die erste deutsche Frau, die den Mount Everest erfolgreich bestiegen hat.

Wie geht es deutschen Unternehmen?

Gut. Ich habe das Gefühl, dass es so richtig anzieht, es herrscht Aufbruchstimmung. Es ist viel Enthusiasmus da, viel Mut und Zuversicht, große Ziele zu erreichen.

Ihre Liste mit Referenzen liest sich wie ein Register der deutschen Wirtschaft. Sie werden meist zum Thema „Herausforderungen meistern“ gebucht. Was können Sie beispielsweise Führungskräften einer Versicherung beibringen?

Der Everest ist eine wunderschöne Metapher für ein Vorhaben, das größer ist als das, was man sich vorstellen kann und zutraut – keine Aufgabe, sondern wirklich eine Herausforderung. So läuft das auch in vielen Firmen. Der Chef kommt und sagt: „2013 wollen wir in unserem Business die Nummer eins sein.“ Der Weg dorthin ist für viele im ersten Moment unvorstellbar. Zu groß, zu mächtig, überwältigend. Ich nehme die Teilnehmer Schritt für Schritt mit hinauf.

Den höchsten Berg der Welt zu besteigen und ein Umsatzziel zu erreichen, lässt sich das wirklich miteinander vergleichen?

Es gibt viele Parallelen. Über Nacht besteigt man weder den Everest, noch verändert man ein Unternehmen. Sehr viel hängt davon ab, ein starkes Team zusammenzubringen und einzusehen, wie wichtig es ist, zusammenzuarbeiten, sich zu ergänzen und gegenseitig zu inspirieren. Auch sehr wichtig: den Berg einzuteilen in Etappen, Zwischenziele zu setzen. Im Lauf eines Lebens

füllt man seine Schatzkiste mit Erfahrungen und Ideen, wie man weiterkommt. Am Berg habe ich sehr viele von diesen Schätzen gefunden. Etwa den Rucksack zu nehmen, an den Hang zu werfen, sich draufzusetzen und erst mal auszuruhen. Hinunterzuschauen und zu sehen, wie viel man schon geschafft hat. Wir sollten uns viel öfter die Zeit nehmen, das zu tun.

In Ihren Vorträgen geht es um Punkte wie „Rückschläge verkraften“, „Teamwork“, „Verantwortung übernehmen“. Thema „Selbsteinschätzung“: Wo liegen da die Fallen?

Am Everest ist kritische Selbsteinschätzung in zweierlei Hinsicht enorm wichtig: Die meisten Bergsteiger sterben, nachdem sie den Gipfel erreicht haben. Sie sind zu er-

schöpft für den Rückweg, schätzen den Umkehrzeitpunkt falsch ein. Am Everest gibt es keine Rettung, keinen Hubschrauber, der kommt. Wenn ich meine Kräfte falsch eingeschätzt habe, wird mein Team versuchen, mich irgendwie runterzubringen. Damit setze ich aber auch das Leben der anderen aufs Spiel. In Unternehmen läuft das bei Projekten oft ähnlich. Einige arbeiten sehr gut, doch der eine oder andere packt es nicht, macht Fehler und überspielt sie. Dann kommt der Tag, an dem deutlich wird, dass er seinen Beitrag nicht leisten kann. Das kann das ganze Projekt zum Scheitern bringen, das Aus für den Gipfel bedeuten. Dass man von Anfang an sehr ehrlich und respektvoll miteinander umgeht, ist das Allerwichtigste. Jeder muss die Möglichkeit haben zu sagen, ich glaube, ich schaffe es nicht. Bevor es zu spät ist.

Wie kann man sich darauf vorbereiten, in Extremsituationen Entscheidungen zu treffen? Das Extreme besteht ja meist darin, nicht

zu wissen, was auf einen zukommt.

Man kann sich darauf vorbereiten, indem man dafür sorgt, dass es zu jedem Zeitpunkt mehrere Möglichkeiten gibt. Auf dem Weg zum Everest zum Beispiel gerieten wir in eine Notlage: Ein Schneesturm legte alles lahm. Die einzige Alternative war, ins Basislager zurückzukehren und den Sturm auszusitzen. Ein ganz gefährlicher Moment. Die Laune im Team drohte zu kippen. Schwermut breitete sich aus, wir machten einander Vorwürfe, es schien unüberwindbar. Die einzigen, die immer die Ruhe bewahrten, waren die Sherpas. Sie brachten dem Berg tiefes Vertrauen entgegen. Als die Stimmung besonders schlecht war, sagte einer zu mir: „Chomolungma, so →

EXPEDITION LEBEN

Ehe Helga Hengge mit dem Bergsteigen begann, arbeitete sie als Moderedakteurin für „Miss Vogue“ und als Stylistin in New York. 1999 bezwang sie als erste deutsche Frau den Mount Everest. Mit den Einnahmen ihres Buches „Nur der Himmel ist höher“, das sie über den Aufstieg schrieb, unterstützt Hengge eine Schule in Tibet. Mitte Mai wird sie mit einem dreiköpfigen Team zum Mount McKinley in Alaska aufbrechen. Zwischen ihren Expeditionen hält sie Vorträge und veranstaltet Coachings für eine Reihe von Unternehmen, gelegentlich arbeitet sie auch als Stylistin, insbesondere für Bergsport-Strecken. Hengge lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in der Nähe von München.

ATEMPAUSE „Wir sollten uns viel öfter die Zeit nehmen, uns anzusehen, was wir geschafft haben.“
Weiße Baumwollbluse: Ralph Lauren Collection. Jeans von Gap.





FROSTSCHUTZ

Der rote Anorak ist immer mit dabei. Bei ihrer Expedition im Mai erwarten Hengge Temperaturen bis zu minus 50 Grad. Neben entsprechendem Equipment unverzichtbar: ein paar Pfunde extra. Pullover: Calvin Klein Collection. Schmuck: Tiffany & Co. Frisur und Make-up: John Elliott für Artistgroupmiera. Moderedakteur: Nicola Knels.



„Wer kleinere Schritte macht, tut sich im Endeffekt leichter“



„Vier Wochen nach einer Expedition

nennen die Tibeter den Mount Everest, hat gemerkt, dass wir nicht mehr bei Kräften sind. Deswegen wurde uns der Sturm geschickt, damit wir ausruhen können und wieder zu Kräften kommen. Und wenn sie merkt, dass wir so weit sind, werden wir mit Leichtigkeit aufbrechen und weiter aufsteigen.“ Wenn ich eines vom Everest mitgenommen habe, dann ist es dies: sich in einer Extremsituation nicht verrückt machen zu lassen.

Bergsteigen ist immer auch Abenteuer. Etwas unternehmen, dessen Ausgang ungewiss ist, das gilt in der Wirtschaft als unverantwortlich.

Abenteuer ist im Business ein schwieriger Begriff, schließlich geht es um Arbeitsplätze, um Ressourcen. Ein Beispiel: Bei einer großen Versicherung erzählen Mitarbeiter mit leuchtenden Augen von Desertec, einem Projekt, das es einmal ermöglichen soll, in den Wüsten Afrikas ausreichend Energie für ganz Afrika und Europa zu erzeugen. Milliarden stecken dahinter, doch der Ausgang ist ungewiss. Aber die Verantwortlichen finden das unwahrscheinlich wichtig, weil es um unsere Zukunft geht. Diesen Spirit könnten viele Unternehmen brauchen: groß denken und sich etwas zutrauen und nicht in Angst vor einem Fehltritt versinken. Wir können das Ende nicht sehen, doch wir machen uns auf den Weg. Das ist es, was ein Abenteuer charakterisiert.

Ihre Besteigung des Everest liegt fast zwölf Jahre zurück. Abgesehen von den Vorträgen, die Sie halten: Welche Rolle spielt diese Erfahrung in Ihrem Leben?

Von allem, was ich in meinem Leben getan habe, spielt sie die größte Rolle. Ich habe das aber erst im Lauf der Zeit gemerkt. Speziell wenn es schwierig wird. Oft heißt es dann: „Hey, stell dich nicht so an, du warst doch auf dem Everest! Das ist doch eine Lapalie dagegen!“ Das ist manchmal auch erdrückend. Bloß weil ich auf den Everest gestiegen bin, heißt das noch lange nicht, dass ich mich in anderen schwierigen Situationen leichter tue als andere Menschen.

Was war damals Ihr Antrieb? Sie hatten erst drei Jahre davor mit dem Bergsteigen begonnen. Fehlte es Ihnen nicht an Erfahrung?

Mein erster Berg war viel extremer als der Everest.

Extremer als der Everest?

Das war der Aconcagua in den Anden, 6962 Meter hoch. Ich hatte gerade zu klettern angefangen und ein paar Everest-Bücher gelesen. Der Expeditionsleiter gab mir ein paar Tipps, und los



GANZ OBEN Helga Hengge 1999 auf dem Gipfel des Mount Everest und 2010 (Mitte) gemeinsam mit Trägern vom Volk der Dani vor dem Aufstieg zur Carstensz-Pyramide in Indonesien. Unten: bei einem Vortrag zum Thema „Herausforderungen meistern“. *Linke Seite:* Uhr von Rolex.

ging es. Im Nachhinein unglaublich. **Menschen, die intensiv Ausdauersport betreiben, stellen häufig fest, dass ihnen ihre ganze Superkondition am Berg nicht viel hilft. Woher kommt das?**

Marathonläufer und sehr trainierte, ehrgeizige Menschen haben oft einen höheren Anspruch an sich selbst und sind gewohnt, sich schnell zu erholen, nachdem sie sich richtig verausgabt haben. Das ist in der Höhe anders: Die Erholungsphase tritt dort nicht ein. Das muss man beim Höhenbergsteigen wirklich beachten: den Körper nie in eine extreme, ausgepowerte Situation zu bringen. Wer nicht ganz so trainiert, aber trotzdem fit ist, der dosiert besser, geht es langsamer an und tut sich im Endeffekt leichter. Bewusst kleinere Schritte zu machen heißt auch, dem Körper Zeit zu lassen, sich nach jedem Schritt ein bisschen zu erholen und ihn nicht auszupowern.

Sie waren vergangenen Oktober auf der 4884 Meter hohen Carstensz-Pyramide in Indonesien. Wie lange benötigen Sie, um sich nach so einer Expedition zu regenerieren?

Eigentlich nie mehr als einen Monat. Meist tue ich vier Wochen nach der Expedition gar nichts. Ich fahre nur mit dem Aufzug. Ich gehe nirgends zu Fuß hin. Und versuche die verlorenen Pfunde wieder zurückzugewinnen.

Mitte Mai brechen Sie auf, um den Mount McKinley in Alaska zu besteigen. Wie bereiten Sie sich darauf vor?

Wichtig ist jetzt, dass ich zunehme. Mindestens fünf, sechs, sieben Kilo, um gegen die Kälte gewappnet zu sein. Der Körper ist sehr viel wärmer, wenn er ein bisschen gepolstert ist. Es kann dort bis minus 40, minus 50 Grad kalt werden, vor allem der Wind ist kalt. Außerdem laufe ich viel, und zwar nicht nur auf ebener Strecke, sondern Hügel, drei-, viermal die Woche. Dazu sehr kontinuierlich Kieser-Training, also Gewichte. Und ich gehe viel klettern.

Wenn Sie zurückkehren, werden Sie ein weiteres großes Ziel erreicht haben: die Seven Summits, sieben der höchsten Gipfel aller sieben Kontinente – Afrika, Antarktis, Asien, Europa, Australien, Nordamerika, Südamerika – innerhalb von 14 Jahren bestiegen zu haben. Haben Sie die nächste Herausforderung schon im Blick?

Den achten Summit. So wird der Mount Kailash in Tibet bezeichnet. Der Heilige Berg. Auf den darf man nicht steigen, sondern man wandert um ihn herum. Die Pässe sind über 5000 Meter hoch, die Höhenluft macht diese Tour sehr anspruchsvoll. Eine wahre Pilgerreise. Das wird irre schön! **INTERVIEW: PHILIP REICHARDT**

Fotos: Robert Huber (1), Helga Hengge (1), Ralph@Larmann.com (1)

„fabre ich nur Aufzug und gehe nirgends zu Fuß hin“