

Helga Hengge

Zwischen Basecamp und Gipfel liegt für Helga Hengge das Verlernen. Die Journalistin und Autorin ist die erste deutsche Frau, die den Mount Everest und die jeweils höchsten Berge der sieben Kontinente bestieg. Die Eindrücke und Erfahrungen, die sie dabei gewonnen hat, prägen ihr Leben.

„Es waren die Worte des Sherpas Lopsang an einem stürmischen Nachmittag am Mount Everest, die sich tiefer in mein Herz gebrannt haben, als alle anderen. Der Wind schlug ans Zelt. Ohne Unterlass, laut und drohend. Ein gewaltiger Wintersturm war über unseren Berg hereingebrochen und hielt uns seit Tagen im Basecamp in seinen eisigen Klauen gefangen. Die Aussichten waren düster, unser Aufstieg zum Gipfel war in weite Ferne gerückt. Dabei waren wir so gut gestartet, hatten uns intensiv vorbereitet, endlose Stunden, Monate, Jahre trainiert, waren mit Steigeisen und Pickel durch steile Eiswände geklettert, hatten Gletscherspalten überwunden, Zelte aufgebaut, Schnee geschmolzen, in eisiger Kälte und





dünnere Höhenluft. Alle im Team waren mit viel Erfahrung und Wissen an den Berg gekommen und der Plan unseres Bergführers war perfekt: in sechs Wochen vier Höhengcamps errichten, uns akklimatisieren, mit der Route vertraut machen und als Team zusammenwachsen. Harte Arbeit am Berg, dann der Aufstieg zum Gipfel. Nun sah es so aus, als hätte der Berg alles in Bewegung gesetzt, um uns abzuschütteln und nach Hause zu schicken. Und plötzlich waren aus den großen Herausforderungen, vor denen wir so stolz gestanden waren, unüberwindliche Probleme geworden. In unserem Team hatte sich Schwerkummer ausgebreitet und mit ihr Enttäuschung, Entsetzen und Wut.

Ich wollte nur kurz meinen Kopf in die Sherpaküche stecken und Lacchu, unseren Küchenchef, bitten, meine Wasserflasche mit heißem Tee zu füllen, um mich dann in mein Zelt zurückzuziehen. Doch Loppang, der bei ihm saß, winkte mich zu sich: ‚Komm, Helga, setz' dich zu mir.‘ Dabei klopfte er auf den Platz neben sich. Ich schüttelte den Kopf. Er ließ nicht ab und so setzte ich mich zu ihm auf die Steinbank. Was er dort zu mir sagte, wird mir nie mehr aus dem Kopf gehen. Er sagte: ‚Helga, du musst dir keine Sorgen machen. Chomolungma (die Muttergöttin der Erde – so nennen Sherpa und Tibeter den Mount Everest) hat uns den Sturm geschickt, damit wir Zeit haben, uns auszuruhen und wieder 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 aufbrechen und zum Gipfel aufsteigen.‘

Ich habe ihn lange angeschaut, vielleicht weil ich hoffte, er würde mir erklären, wie er auf diese Idee gekommen war, aber das tat er nicht. Er hat dem Berg vertraut. Ich glaube, es hat etwas mit Loslassen zu tun. Das Erlernte gehen zu lassen und zu vertrauen. Diese Tugend geht uns oft verloren, wenn es schwierig wird, wenn ein Sturm kommt und unsere ambitionierten Pläne zunichte macht. Dann fangen wir an mit unserem Schicksal zu hadern, uns über den Berg zu ärgern, uns in Sorge und Verzweiflung zu winden. Anstatt die Zeit zu nutzen, uns zu stärken, um bereit zu sein, wenn die Sonne kommt.

Wie oft in unserem Leben werfen wir der Zukunft unser Erlerntes entgegen? Mit voller Wucht, weil wir so hart dafür gekämpft haben. Und sind enttäuscht, wenn es nicht funktioniert. Vielleicht müssen wir verlernen, um zur Quelle unserer Kraft zurückzufinden – und dann über uns selbst hinauswachsen. Verlernen bedeutet für mich loslassen, weiter zu sehen als mein Wissen reicht, aus der Landkarte hinauszuwandern, mich auf ein Abenteuer einzulassen. Vielleicht bedeutet es auch vertrauen, dass ich dem, was kommt, gewachsen bin. Leicht ist es nicht.“