



## INTERVIEW

# »Blicken Sie zurück!«

*Extrembergsteigerin Helga Hengge erklärt, wie man an Herausforderungen wächst.*

**SIE HABEN 1999 ALS ERSTE DEUTSCHE DEN MOUNT EVEREST BESTIEGEN UND ÜBERLEBT. WIE BEREITET MAN SICH AUF SOLCH EIN WAGNIS VOR?**

Ich habe drei Jahre lang trainiert. Und dabei Verzicht gelernt. Und erst im Verzicht wird einem klar, ob man wirklich bereit ist für die Herausforderung.

**WIE HABEN SIE SICH GEFÜHLT, ALS SIE DANN TATSÄCHLICH VOR DER NORDWAND STANDEN?**

Im ersten Moment war ich geschockt. Ich hatte mich gründlich vorbereitet. Aber als ich im Basislager stand und zum ersten Mal hinaufgeschaut habe, war der Berg größer, höher und viel mächtiger, als ich ihn mir vorgestellt hatte – und ich wäre am liebsten gleich wieder nach Hause gefahren.

**WAS HAT SIE ZURÜCKGEHALTEN?**

Der Gedanke: Ich bin nicht allein. Da ist ein Team, das an meiner Seite steht. Wir steigen in Etappen auf, Schritt für Schritt. Und wir haben zwei Monate Zeit. Das hat der Herausforderung den ersten Schreck genommen.

**AUF DER ERSTEN ETAPPE HAT SIE EIN TIBETER AUF SCHRITT UND TRITT BEGLEITET, WÄHREND DAS**

**TEAM SCHON WEIT VORAUSLIEF. WIE HAT IHNEN DAS GEHOLFEN?**

Kassang, der bei uns in der Base-Camp-Küche gearbeitet hat, hat kein Englisch gesprochen und ich kein Tibetisch, aber immer, wenn ich mich erschöpft auf einen Felsen gesetzt habe, ist er an meiner Seite geblieben, mit Ruhe und Zuversicht in seinem Blick. Er hat mir Mut gemacht, als alle anderen die Hoffnung für mich schon aufgegeben hatten. Ich glaube, wir haben alle solch stille Begleiter im Leben. Und wir können andere motivieren, indem wir selbst stille Begleiter sind – ohne anzutreiben, ohne Ratschläge auszuteilen.

**BEI IHREM AUFSTIEG WÜTETEN IMMER WIEDER SCHNEESTÜRME, DIE SIE TAGELANG IM BASE-CAMP FESTHIELTEN. DADURCH HÄTTEN SIE FAST DAS KLEINE KLIMATISCHE ZEITFENSTER VERPASST, IN DEM DER EVEREST BESTEIGBAR IST. WIE HABEN SIE DA DIE MOTIVATION HOCHGEHALTEN?**

Wenn die Rahmenbedingungen am Berg sich so dramatisch verändert haben, haben wir oft mit Enttäuschung, Ohnmacht und dem Gefühl, dass die ganze Arbeit umsonst war, gekämpft. Aber Krisen und Schwierigkeiten gehören zu großen Herausforderungen dazu. In solchen Momenten geht es darum, über sich selbst hi-

nauszuwachsen. Das ist man dem Berg schuldig und der Idee, mit der man in das Abenteuer gestartet ist. Ich habe einmal in Pakistan nach sieben Wochen am Berg eine Expedition aus Frust abgebrochen. Und schon auf dem Weg nach Hause habe ich meine Entscheidung bereut. Damals habe ich mir fest vorgenommen für alle Berge – auch für die im richtigen Leben: Ich gehe erst, wenn ich das Gefühl habe, dass ich mein Bestes gegeben habe.

**AUS IHRER ERFAHRUNG AM BERG: WAS HilFT, WENN EINEM DER WEG ZU WEIT ERSCHEINT?**

Was mir am meisten hilft, ist: den Rucksack sinken zu lassen, mich auf ihn draufzusetzen und zurückzuschauen – zu sehen, wie viel ich schon geschafft habe. Vielleicht sollten wir uns in Krisen öfter die Zeit nehmen, uns umzudrehen und zurückzuschauen – ich glaube, wir würden oft erkennen, dass wir schon Großes geleistet haben und dass manchmal das, was in diesem Moment so bedrohlich vor uns liegt, im Vergleich dazu gar nicht so gewaltig ist.

**HELGA HENGGE, 52,** ist Bergsteigerin und Autorin. Im November sprach sie auf der Management-Tagung in Berlin vor Führungskräften der Privat- und Firmenkundenbank.