

KAILASH (6714 METER), TIBET



Ein beeindruckendes Massiv: Der Kailash darf nicht bestiegen, sondern nur umrundet werden. Zehntausende Pilger tun dies jährlich. PANTHERMEDIA

## Eisiges Juwel

Der Kailash – übersetzt mit „kostbares Schneeujuwel“ – gilt für die Anhänger des tibetischen Buddhismus, Hinduismus, Jainismus und Bön als der heiligste Berg überhaupt. Er selbst darf nicht bestiegen werden, sondern wird auf einem Pilgerpfad, er ist rund 50 Kilometer lang und liegt über 4600 Höhenmetern, umrundet. Es heißt, dass nur der Yogi Milarepa auf einem Sonnenstrahl sitzend einst den Gipfel erreichte – ohne den Berg selbst berührt zu haben. 1985 wurde Extrembergsteiger Reinhold Messner die Besteigung des Kailashs erlaubt. „Es wäre ein Sakrileg, den Berg mit Seil und Haken zu erobern“, begründete er damals die Ablehnung. Aber es wäre „eine der stärksten Wanderungen, die man machen kann“, so seine Einschätzung. Helga Hengge hat ihn 2012 umwandert. Was sie am meisten beeindruckte? „Der Aufstieg zum 5600 Meter hohen Pass der Göttin Tara, wo die Pilger in einem Meer von bunten Gebetsfäden die Sünden ihres alten Lebens zurücklassen und ein neues beginnen.“

# Thron der Götter

## Helga Hengge macht sich auf zu den heiligen Bergen der Welt

VON CHRISTINE WALDHAUSER-KÜNLEN

Abwesend und bedrohlich, so wirken viele der höchsten Berggipfel, Felsmassive und Vulkane dieser Welt. Doch seit jeher üben sie auf Menschen eine magische Anziehungskraft aus. In vielen Kulturen und Naturreligionen werden die Berge als Wohnstätten der Götter verehrt, als Verbindung zwischen Himmel und Erde gesehen. „Dabei strahlt jeder Berg eine eigene Kraft aus“, erzählt Helga Hengge. Die Grünwalderin hat „Berggeschichte“ geschrieben: Am 27. Mai 1999 schaffte die heute 52-Jährige den Aufstieg zum Gipfel des Mount Everest über die schwierige Nordroute in Tibet. Im Mai 2011 stand sie dann auf Alaskas Mount Denali, auch als Mount McKinley bekannt. Da war Helga Hengge, wie schon auf dem Mount Everest, die erste Deutsche, die alle Seven Summits, also die höchsten Berge der sieben Kontinente erobert hatte. Wie bereitet sie sich auf ihre



Extrembergsteigerin Helga Hengge auf dem 8848 Meter hohen Mount Everest. PRIVAT

INTERESSANTE LINKS

- >> www.helgahengge.com
- >> www.amical-alpin.com
- >> www.topmountain-tours.de

BUCHTIPP

>> Abenteuer Seven Summits. Von Helga Hengge. Eigenverlag, 416 S., 24 Euro (gebunden), 18 Euro (broschiert).

SHIVLING (6543 METER), UTTARKAND, INDIEN

## Glück im Scheitern

Benannt nach dem Hindu-Gott Shiva gilt der im indischen Himalaja gelegene Berg als Symbol für dessen Schöpfungskraft. Zugleich zählt er zu den schönsten Bergen der Welt. Das Basislager wird auf 4400 Metern Höhe errichtet. Von dort steigen Hengge und ihr Team mehrere Male auf und ab, um ihre Höhencamps aufzubauen und die Route zwischen den steilen Felsrinnen mit Fixseilen zu sichern. Nach einigen Sonnentagen und zwei heftigen Winterstürmen steht in der vierten Woche der Gipfel an. Doch der steile, überhängende Gletscher macht den Aufstieg zu gefährlich. „Schweren Herzens kehren wir auf 6000 Metern Höhe um“, bedauert sie. In Gaurmukh, dort entspringt der Ganges, kam ein Sadhu des Weges und fragte nach ihrem Woher. „Vom Shivling“, antwortete Hengge. Da hätte der heilige Mann gelächelt und sei mit den Worten „Ihr Glücklichen“ weitergezogen. „Da wusste ich, dass man auf einem heiligen Berg nicht hinaufsteigt, um mit der Gipfelkrone heimzukehren, sondern der Weg das Ziel ist!“



Von Hindus hoch verehrt wird der 6543 Meter große Shivling, der vielen als schönster Berg der Welt gilt. PANTHERMEDIA

ADAM'S PEAK (2243 METER), SRI LANKA



Wolkenfetzen wabern um den heiligen Berg Adama's Peak im zentralen Hochland von Sri Lanka. FKN

## Zum heiligen Fußabdruck

Vor allem in Vollmondnächten machen sich mehrere zehntausend Pilger gleichzeitig auf den Weg zum heiligen Gipfel der Süd-Indien vorgelagerten Insel Sri Lanka. Kein einfaches Ziel: 5000 steinerne Stufen müssen überwunden werden – manche sind bis zu einem halben Meter hoch, ausgetreten sowie durch die schweren Monsun-Regenfälle ausgewaschen und rutschig, andere schmal und niedrig. Oben angekommen gibt es nur ein Ziel: Einen Blick auf die 1,5 Meter lange Vertiefung werten. Sie heißt auf Singalesisch „Sri Pada“, was heiliger Fußabdruck bedeutet. Er wird von Buddhisten als der Fußabdruck Buddhas verehrt, von den Hindus als der von Shiva, während Christen und Muslime darin den Adams sehen.

Aber natürlich ist auch das Panorama grandios: Weit schaut man hinein ins zentrale Hochland der früher als Ceylon bekannten Insel – wenn nicht Wolken das Vergnügen trüben. Deshalb sollte man die Regenzeiten für einen Besuch meiden. Helga Hengge wird an diesem Ostersonntag vermutlich mit wackeligen Knien ins Bett gehen: Denn dann war sie selbst oben!

OLYMP (2918 METER), GRIECHENLAND

## Felsiger Mythos

Ja, es gibt ihn, den Olymp – wohl bekannt aus der altgriechischen Mythologie als Sitz der Götter: Er liegt zwischen Thessalien und Makedonien und ist über Thessaloniki zu erreichen. Der Eingang zum Nationalpark befindet sich in Litochoro. Am Wochenende und an Feiertagen pilgern viele Wanderer hinauf. Auch wenn nicht alle den Mythos, so heißt der mit 2918 Metern höchste und ausgesetzteste Gipfel, erreichen, gilt der Berg als leicht und auch ohne Bergführer gut begehbar.

Hütten wie Spiliös Agapitos (2100 Meter), Christos Kakalos (2648 Meter) und Giosos Apostolidis (2760 Meter) lassen sich im Internet vorreservieren, wer die 9-Stunden-Tour nicht an einem Tag meistern will. Zudem ein Ganzjahresziel – winters können Skiwanderer sogar auf Brett herunterrasen. Helga Hengge empfiehlt den Herbst, weil da weniger Menschen unterwegs sind. Höhepunkte? „Das Plateau der Museen und die Herzlichkeit der Griechen.“



Das Massiv des Olymp. Auch wer den ausgesetzten Gipfel des Mytikas (re.) nicht erklimmt, wird von der Szenerie begeistert sein. FKN

MARGHERITA PEAK (5109 METER), RUWENZORI-BERGE, UGANDA



Durch regennasse Tropenwälder und nebelverhangene Hochmoore steigt man langsam hinauf zum Margherita Peak in den Ruwenzori-Bergen. HELGA HENGGE

## Gletscherwelt über dem Dschungel

Eines sollte man nach Ansicht der Bergführer aus dem Stamm der Bakonjo, die am Fuße der Ruwenzori-Berge leben, unter keinen Umständen tun: Seinen Namen aussprechen! „Deshalb zeigten wir nur mit dem Zeigefinger nach oben, wenn ein

Loch in den Wolken den Blick zu den Mondbergen, den sagenumwobenen Quellen des Nils, freigab“, erzählt Hengge. Sie wollte unter keinen Umständen den Berggott Kitamba erzürnen. Während sie also regennasse Bambuswälder und

dunkle Hochmoore in Gummistiefeln durchquerte, weilte der Berggott in den kalten Nebelwäldern stets an ihrer Seite! Und Alfred, ihr Bergführer, hatte Recht behalten: Als sie am fünften Tag über den Gletscher stiegen, zeigten sich die Mond-

berge im schönsten Winterkleid und gaben den Blick über den Dschungel frei. Woran sich Hengge vor allem erinnert? „An die unglaublich wilde Natur und die besten Bananenpflannenkuchen der Welt von Philly, unserem Koch.“

DAMAVAND (5610 METER), IRAN

## Frostiger Gipfel

Denkt man an den Iran, schießen einem hässliche Bilder in den Kopf: Hass gegen den Westen, Unterdrückung von Andersdenkenden, Frauen und Homosexuellen. Wahrlich kein Ziel, in dem man freiwillig Urlaub machen möchte. So wurde auch Hengge davor gewarnt, dorthin zu reisen. Den Gottesstaat verbinden Laien schon gar nicht mit einem Bergsteiger-Eldorado. Zudem wird der Damavand in der persischen Mythologie als heiliger Berg verehrt.

Aber die Grünwalderin ließ sich nicht aufhalten. Und wurde belohnt: „Die Iraner sind extrem gastfreundlich und offen. Wir wurden immer und überall eingeladen und haben selten so feingegessen“, staunt sie nachträglich immer noch. Auch wenn sie den mit Schnee und Eis bedeckten Gipfel aufgrund eines extremen Sturms nicht erreichte, hat Helga Hengge den „frostigen Berg“, wie er auf Persisch heißt, und die Bewohner des Landes in bester Erinnerung.



Der Damavand in Iran ist bekannt für seine Wetterkapriolen, die eine Besteigung unkalkulierbar machen. HELGA HENGGE

LICANCABUR (5916 METER), BOLIVIEN



Eine nahezu perfekte Pyramide bildet der Licancabur, der sich über der Atacama-Wüste erhebt. NANSQUIRE

## Wallfahrtsort der Inka

Der Vulkan mit seiner kegelförmigen Spitze baut sich 3000 Meter über der Hochebene San Pedro de Atacama auf. Kein Wunder, dass die fast perfekte Pyramide als Sitz der Götter oder selbst als Gottheit verehrt wurde. Sie war zudem ein Wallfahrtsort der Inka zum Sonnengott Inti, wobei der Gipfel des Licancabur als Altar galt. Ein anspruchsvolles Ziel selbst für

erfahrende Bergsteiger. „Der Aufstieg erfolgt über 1600 Höhenmeter über loses Geröll“, weiß Helga Hengge, die heuer im Sommer zu ihm aufsteigen will. Morgens um 4 Uhr geht es los: Bis zum Krater sind, abhängig von der Witterung, sieben bis acht Geh-Stunden eingeplant. Was macht die Tour zu einem der wichtigsten Heiligtümer der Anden so anziehend?

Der Sonnenaufgang über der Laguna Blanca und die Wanderung zur weltweit fünfgrößten Lagune im Krater des Vulkans. Nach einer Brotzeit auf 5000 Metern Höhe marschiert man drei bis vier Stunden zurück bis zum Fuß des Berges, um sich im Anschluss hundemilde, aber überwältigt von den Eindrücken in ein Hotelbett in San Pedro de Atacama fallen zu lassen.

ARARAT (5137 METER), TÜRKEI



Mächtig erhebt sich der biblische Berg Ararat über den grünen Feldern Ost-Anatoliens. HELGA HENGGE

## „Schmerzensberg“

Viele Namen sind dem Ararat gegeben: Die Türken nennen ihn „Schmerzensberg“, die Armenier „Mutter der Berge“, die Perser „Berg des Noah“ und die Kurden „Feuerberg“. Für den Rest der Welt ist erschlicht der Ararat, abgeleitet von Urartu, dem ersten Königreich der Region. Ähnlich viele Mythen und Legenden ranken sich um den Stratovulkan. Der höchste Berg der Türkei steht sogar im Alten Testament: Die von Noah gebaute Arche ist nach der Sintflut an seinem Fuße gestrandet. Drei Tage braucht es zum Gipfel hinauf: Sommers eine anregende Trekking-Tour und im Frühling eine schöne Ski-

tour! Helga Hengge hat den Berg jedoch als äußerst anstrengend im Kopf, weil sie die letzte Etappe an einem einzigen Tag bezwang und 1800 Meter hinauf- und wieder hinabstieg. „Wegen all der schlechten Nachrichten, die 2013 über Ostanatolien zu hören waren, erwarteten wir eine düstere Stimmung im Lande“, erinnert sie sich. Aber was für eine Überraschung! „Die Menschen sind aufgeschlossen und liebevoll, die Kulturstätten imposant und das Essen ist himmlisch. Über die grünen Ausläufer der Berge wandern Hirten mit ihren Schafsherden – das Gebiet um den Ararat ist wahrhaft biblisches Land!“

FUJI (3776 METER), JAPAN

## Gänsehautmomente im Strom der Pilger

Was für ein zu Herzen gehendes Erlebnis, wenn man kurz nach Mitternacht zwischen Juli und August aus der Hütte an der achten Station auf 3100 Metern Höhe in die kalte und windige Nacht hinaustritt und mit tausenden von Pilgern Schritt an Schritt auf dem gewundenen Pfad durch dunkles Lavageröll zum Gipfel des Fuji steigt. Endlich naht das letzte Tori, das den allerheiligsten Bezirk markiert: Jetzt ist der Kraterrand erreicht und alle drängen an Andenkenständen und Teestuben vorbei zu den Holzbänken in den Felsen und richten ihren Blick gebannt gen Osten. Plötzlich schält sich die Sonne wie ein roter Ball aus den weit unten liegenden



Weithin sichtbar ragt der Fuji wohlgeformt in den Himmel. PANTHERMEDIA

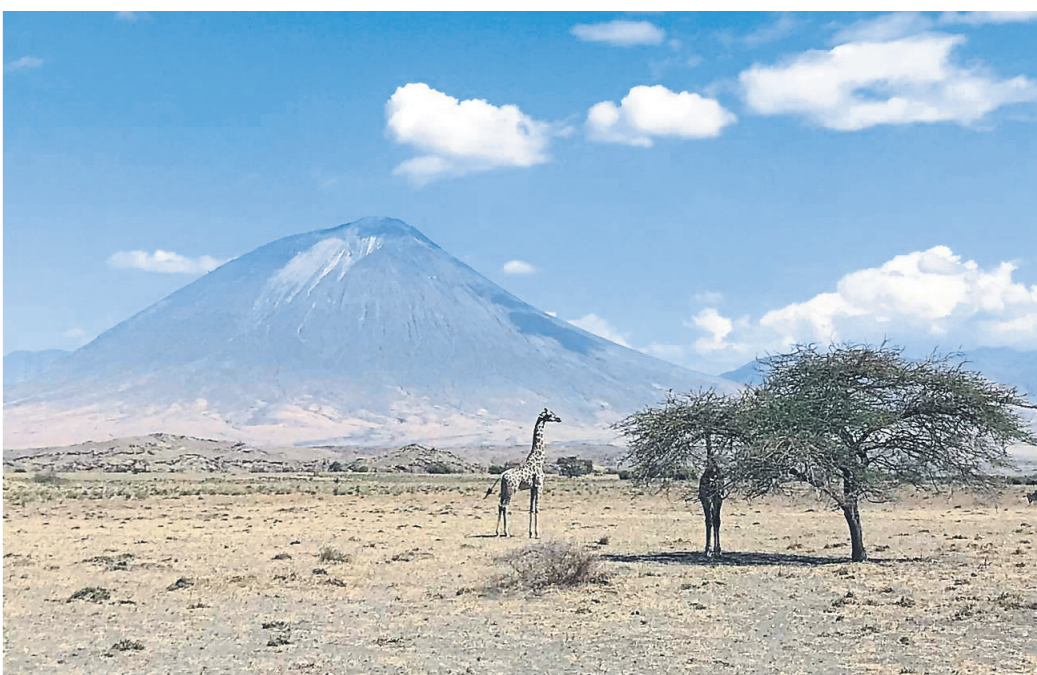
Wolken. Die Pilger raunen, rufen „A“ und „O“ und klatschen. „Mono no aware“, mit diesen Worten beschreiben die Japaner das nahezu unbeschreibbare Gefühl, das sich übersetzen lässt mit „plötzlich auftretendes, tiefes Empfinden, eine Empfänglichkeit für die vergängliche Schönheit der Dinge und die sanfte Traurigkeit, die damit einhergeht“. Dann umarmen die Menschen einander, es fließen Tränen der Freude und Dankbarkeit. Helga Hengge bekommt immer noch Gänsehaut beim Gedanken an den 3776 Meter hohen Fuji-San, wie er auch genannt wird. „Ich durfte wahrhaft göttliche Momente auf einem Heiligen Berg erleben!“

DOINYO LENGAI (3188 METER), TANSANIA

## Der Zorn von Engai

Es ist der Götterberg der Massai und Wohnsitz von Engai, ihrem einzigen Gott. Ein Wunder der Natur, das einigemal trainierte Trekking-Touristen relativ einfach erreichen können. Der Vulkan besitzt nämlich zwei Krater: Der eine brodelnd, raucht und gleicht einer Mondlandschaft, der andere ist saftig grün und Heimat vieler Tiere. Beim nächtlichen Aufstieg heißt es trotz der Nähe zum Äquator warm anziehen – die Temperaturen fallen auf unter null Grad. Tagsüber loszuziehen ist auch keine Option – dann knallt die Sonne gnadenlos vom Himmel. Auf allen vier Ecken kroch Helga Hengge die

letzten und sehr steilen wie rutschigen Meter zum Kraterand: „Der Wind blies so stark, dass ich kaum aufrecht stehen konnte“, erklärt sie. „Da leuchtete schon der Horizont in goldenen Tönen und der Schatten eines perfekten Vulkankegels erhob sich langsam aus dem Dunst, der über der weiten Steppe lag“. Als sie vorsichtig über den Kraterand in den Höhlenschlund lugte, rauchten nur ein paar Fumarolen. „Der Berg kann jederzeit wieder ausbrechen“, warnte Olengaruka. „Dann spüren wir Massai den Zorn unseres Schöpfergottes Engai“, erfährt Helga Hengge von ihrem Bergführer.



Der Doi Inyanga in Tansania ist den Massai heilig und relativ einfach zu ersteigen. HELGA HENGGE