

HOCH HINAUS

Mut und Euphorie: Extrembergsteigerin Helga Hengge über **SELBSTÜBERWINDUNG** und Gipfelnächte am Mount Everest



Helga Hengge scheint viele Leben in sich zu vereinen: Als junge Frau arbeitete sie als Moderedakteurin in New York, nebenbei studierte sie an der New York University Marketing, Philosophie und Film. Mit knapp 30 Jahren wurde sie zur Gipfelstürmerin: Als erste Deutsche erklomm sie die „Seven Summits“, die höchsten Berge der sieben Kontinente. Aktuelles Projekt der Mutter zweier Kinder: Sie besteigt sogenannte heilige Berge in aller Welt. Über ihre Erfahrungen hat Helga Hengge zwei Bücher publiziert, seit einigen Jahren ist sie erfolgreiche Rednerin und unterstützt mit ihren Keynote-Präsentationen Unternehmen.

MADAME: Sie sind die erste deutsche Frau, die den Mount Everest erfolgreich erklommen hat. Sehen Sie sich selbst als Pionierin?

HELGA HENGGE: Ich habe das nicht als Pionierleistung empfunden. Erstaunt war ich schon, dass es vor mir noch keine Deutsche geschafft hatte, aber das Höhenbergsteigen war lange Zeit fest in Männerhand. Vielleicht war es das, was mich zuerst an hohen Bergen fasziniert hat: der Ruf des Abenteurers, in unbekanntes Terrain aufzubrechen und die New Yorker Modewelt weit hinter mir zu lassen.

MADAME: Was macht einen Pionier in Ihren Augen aus?

HELGA HENGGE: Für mich sind Pioniere Entdecker, die sich weiter als andere hinauswagen und Grenzen verschieben. George Mallory ist 1921 mit seinem Team buchstäblich aus der Landkarte gewandert, um auf den höchsten Berg der Welt zu steigen. Seine Expeditionsberichte haben mich fasziniert, ebenso wie die Geschichten der Männer, die ich auf meinen Expeditionen getroffen habe, die mit leuchtenden Augen von ihren Abenteuern im Himalaja erzählten.

MADAME: Und weshalb sind Sie wagemutiger als andere?

HELGA HENGGE: Das habe ich meiner Neugier zu verdanken und meinem Vater, der mit uns Kindern viele wilde Sachen gemacht hat. Das Wichtigste war immer, sich zu trauen. Wenn es mal schiefging, sagte er: „Wir haben es wenigstens versucht, und darauf können wir stolz sein.“ Mut bedeutet, dass man sich traut und fähig ist, etwas zu wagen. Ich habe mich in viele Abenteuer gestürzt, die nicht besonders Erfolg versprechend waren, weil meine Be-

geisterung größer war als die Angst vor einem Fehlschlag. Und ich hatte oft das Gefühl: Wenn es ganz schlimm wird, kann ich immer noch nach Hause fahren. Meine Eltern haben dieses Gefühl sehr tief in mir verankert.

MADAME: Schon Ihre Großeltern waren passionierte Bergsteiger. Hat Sie das geprägt?

HELGA HENGGE: Das hat mein Herz entflammt. Ich war sieben Jahre alt, als meine Großeltern von einer langen Trekkingreise aus dem Himalaja zurückkamen und uns ihre Bilder zeigten – Tibeter in dicken Schaffelljacken, die mit ihren Yaks über das Hochland wandern, weiße Stupas, von denen bunte Gebetsfahnen flattern, und der Mount Everest mit einer weißen Wolkenfahne. Meine Großmutter erzählte uns, dass die Göttin Miyo Lungsangmo dort oben lebe. Wenn sie glücklich sei, tanze sie und wirbele Schnee auf, der dann wie eine Wolke vom Gipfel wehe. Ich weiß noch, dass ich damals gedacht habe: Wenn ich mal groß bin, dann wandere ich in den Himalaja aus.

MADAME: Ihr Großvater stürzte einmal in eine Gletscherspalte. Sie selbst beschreiben in Ihrem Buch „Abenteuer Seven Summits“, wie auf Ihrer ersten Expedition ein toter Bergsteiger an Ihnen vorbei nach unten getragen wurde. Ist die Angst ein ständiger Begleiter am Berg?

HELGA HENGGE: Die Angst ist wichtig, mindestens so wichtig wie die Begeisterung. Beide sind ständige Begleiter, und dazwischen liegt der Aufstieg und mit ihm die Herausforderung, die Mitte zwischen diesen Extremen zu finden. Ich gehe immer sehr behutsam in die Berge, mit großem Respekt vor der gewaltigen Natur und den Gefahren.

MYTHOS GIPFEL

Helga Hengge in ihrem natürlichen Element

MADAME: Sie haben einmal einen Moment der tiefen Erschöpfung beschrieben, wo Sie plötzlich doch eine innere Kraft mobilisieren konnten, um den Aufstieg zum Gipfel des Aconcagua zu bewältigen. Wie ist Ihnen das gelungen?

HELGA HENGGE: Das war in der Gipfelnacht auf 6400 Metern. Der Wind schlug uns mit beißender Kälte entgegen, meine Füße waren eiskalt, und ich fiel weiter und weiter zurück. Ich kämpfte mit jedem Schritt, meinen Mut hochzuhalten, aber irgendwann überkamen mich Selbstmitleid und die Angst, dass ich meine Zehen an die Kälte verlieren würde. Unser Bergführer kroch mit mir in eine kleine Schutzhütte. „Wir drehen um, das hat keinen Sinn“, sagte er. Im ersten Moment war ich erleichtert, zurück in meinem Schlafsack, in Wärme, in Sicherheit zu sein. Aber wir hatten schon fast die Hälfte geschafft, die Sonne würde kommen, wir würden auf dem höchsten Berg der Anden stehen. Ich hatte mich so gefreut auf dieses Abenteuer, auf die Herausforderung, an meine Grenze zu gehen und über mich selbst hinauszuwachsen. Jetzt musste ich auch meinen Teil dazu beitragen, tapfer sein und mein Bestes geben. Das war ich dem Berg schuldig. Da war plötzlich ein Schalter in mir, den ich umlegen konnte.

MADAME: Was war für Sie auf dem Berg die größte Herausforderung: Kälte, Müdigkeit oder die Höhenkrankheit?

HELGA HENGGE: Am schwierigsten war für mich die Kälte. Ich bin eher lang und schmal und nicht so gut gepolstert, meine Zehen und Finger sind schnell kalt und werden taub. Wenn man beim Klettern den Felsen nicht mehr spürt, ist die Gefahr riesengroß. Auch die Höhe macht mir zu schaffen, weil mein Körper sich nur widerwillig an die dünne Luft gewöhnt. Er braucht Zeit und ich unendlich viel Geduld. Wichtig ist, die Anzeichen der extre-

men Kälte und Höhe rechtzeitig zu erkennen, zu einem Zeitpunkt, wo man noch Möglichkeiten und Ideen hat, entgegenzuwirken.

MADAME: Was hat Ihnen bei den Expeditionen Kraft gegeben?

HELGA HENGGE: Ich habe immer viel Zeit mit den Einheimischen verbracht und bin mit ihnen in der Küche oder am Feuer gesessen, auch in Zeiten, wenn es schwierig wurde am Berg. Die Sherpas haben nie mit ihrem Schicksal gehadert und sich über den Berg und das Wetter geärgert, wenn die Bedingungen schwierig und die Aussichten am Everest düster waren. Sie sind der übermächtigen Natur mit Respekt und Ehrfurcht begegnet. Chomolungma, Muttergöttin der Erde, nannten sie den Mount Everest. In unserer westlichen Gesellschaft haben wir das Gefühl, wir könnten alles beeinflussen. Die Menschen im Himalaja verehren ihre Berge wie Götter, sie vertrauen ihnen und schöpfen daraus tiefe Kraft. Nah bei ihnen zu sein hat auch mir viel Kraft gegeben.

MADAME: Was war das schönste Erlebnis Ihrer Expeditionen?

HELGA HENGGE: Die Gipfelnacht am Mount Everest. Wir waren in Zweiertteams unterwegs, und ich ging mit dem Sherpa Lobsang. Ein fast voller Mond stand direkt über unserem Zelt, als wir hinaus in die Nacht stiegen. Um vier Uhr morgens konnten wir uns auf den Nordostgrat hinaufziehen und nach all den Wochen endlich auf die andere Seite hinunterschauen, in die Täler von Nepal. Der Mond war in den Wolken verschwunden, und es war ganz still. Die ganze Welt schien zu schlafen, und wir waren die Einzigen in dieser Nacht, die über die Welt wachten. Da wusste ich, warum ich hierhergekommen war: Hier waren die Götter zu Hause. An diesen Moment denke ich oft, wenn es schwierig wird und ich zweifle, ob ich dem, was kommt, gewachsen bin.

ULRIKE DÖPFNER

STECKBRIEF

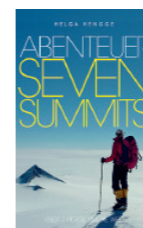
HELGA
HENGGE

GEBOREN 1966 IN CHICAGO, verbrachte Hengge ihre ersten Kindheitsjahre in den USA, bis ihre Familie nach Bayern zog.

NACH DEM STUDIUM an der New York University begann sie 1996 mit dem Freiklettern. Schon drei Jahre später bezwang sie als erste deutsche Frau erfolgreich den Mount Everest.

ALS AUTORIN UND SPEAKERIN lebt sie mit Mann, Sohn und Tochter bei München. Mehr Infos zu Vorträgen und Büchern: helgahengge.com

MEILENSTEINE



AUF DEM GIPFEL

In ihrem spannenden Erlebnisbericht berichtet die Extrembergsteigerin aus der Welt von Eis, Selbstüberwindung und **Euphorie**



HEILIGTUM

Schönstes Bergerlebnis: der **Mount Everest** im Himalaja, mit 8848 Metern der höchste Berg der Welt und Sehnsuchtsziel internationaler Kletterer



HEIMAT AUF ZEIT

Erstes Aufbruchziel, erste Selbstständigkeit, erster Job: **New York** ist für Helga Hengge ein Ort der Inspiration geblieben