

Reportage

# Nur der Himmel ist höher

Helga Hengge bestieg als erste deutsche Frau erfolgreich den Mount Everest. Hier erzählt sie von ihrem Aufstieg, von Teamwork, Zweifeln und Durchhaltevermögen. Vieles davon lässt sich auf unseren Alltag übertragen.



© Helga Hengge

*"Es ist eine große Herausforderung, nach Rückschlägen die Kraft und auch den Mut zu finden, wieder aufzustehen und weiter aufzusteigen."*



© Helga Hengge

Der Aufstieg auf den höchsten Berg der Welt dauert zwei Monate – am Berg im Zelt. Startpunkt auf der tibetischen Nordroute ist das Basislager am Fuße des Rongbuk-Gletschers auf 5.200 Meter Höhe. Von 100 Bergsteigern, die sich von dort auf den Weg machen, schaffen etwa 20 den Aufstieg zum Gipfel auf 8.848 Meter Höhe. Es gibt viele Gründe, warum ein Team den Aufstieg zum Gipfel nicht schafft. Lawinen, steile Gletscherabbrüche, eisige Winterstürme sind es meistens nicht, die sie daran hindern. Es sind vielmehr die gleichen Schwierigkeiten, die das Vorwärtskommen auch im richtigen Leben oft erschweren. Nämlich nach Rückschlägen die Kraft und auch den Mut zu finden, wieder aufzustehen und weiter aufzusteigen, auf den vielen, oft unübersichtlichen Etappen das große Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und in schwierigen Zeiten die Begeisterung und den Zusammenhalt im Team hochzuhalten.

Ich hatte drei Jahre lang trainiert, um bei dieser Expedition dabei zu sein, hatte sieben 6.000er und einen kleinen 8.000er im Himalaya bestiegen, um Erfahrung mit der Höhenluft, der eisigen Kälte und dem kargen Leben am Berg im Zelt zu sammeln. Russell Brice, ein Bergführer aus Neuseeland, der schon viele Expeditionen am Mount Everest geführt hatte und zu den besten zählte, hatte eingewilligt, mich in sein Team aufzunehmen. Trotzdem sah ich nicht aus wie der typische, heroische Bergsteiger mit rauem Bart und unbändiger Muskelkraft, als wir in unserem Basislager ankamen.



© Helga Hengge

Und ich glaube nicht, dass die Männer in meinem Team viel darauf gewettet hätten, dass ich es bis zum Gipfel schaffe. Ich hatte aber auch schon einige Männer am Berg getroffen, bei denen ich anfangs genauso meine Zweifel hatte. Respekt muss man sich verdienen, Schritt für Schritt, Meter um Meter – den bekommt man nicht geschenkt, niemand. Wer ein so großes Ziel erreichen will, der muss auch bereit sein zu kämpfen, egal ob Mann oder Frau, ob blond oder grau. Es ist nie wichtig, dass jeder im Team den größten Rucksack tragen kann, es sind die unterschiedlichen Stärken, Erfahrungen und Talente, die ein starkes Team ausmachen.



©Helga Hengge



Als wir zum ersten Mal zu unserem zweiten Basislager auf 6.400 Meter aufstiegen, eilten die Männer in meinem Team mit kraftvollen Schritten voraus und ich schlich langsam hinterher. Schon nach einer Stunde kämpfte ich mit jedem Schritt, mein Rucksack hing wie Blei auf meinen Schultern, und ich hatte das Gefühl, dass ich nicht vorankam, schlimmer noch, dass ich mit den anderen nicht mithalten konnte. An einem Tag, an dem es so wichtig gewesen wäre, sich gegenseitig zu beweisen, dass jeder von uns das Recht hatte, in diesem Team dabei zu sein, dass auch ich genug Erfahrung und Kraft an den Berg gebracht hatte, gerade an diesem Tag versagte ich kläglich und fiel weiter und weiter zurück.



© Helga Hengge

Der Einzige, der bei mir blieb, war Kassang, der Tibeter aus dem Rongbuk-Tal, der in unserer Basislagerküche arbeitete. Immer wenn ich mich hinsetzte, um mich auszuruhen, setzte er sich nicht weit von mir und tat so, als müsste er an seinem Schuh etwas richten. Er sprach kein Englisch und ich kein Tibetisch, aber wenn ich nach einer langen Weile zu ihm hinüberschaute, lächelte er mich an, mit so viel Zuversicht in seinem Blick, dass ich gar nicht anders konnte, als wieder aufzustehen und es noch ein kleines Stückchen weiter zu versuchen. Ich weiß nicht, ob er geahnt hat, wie viel er mir an diesem Tag bedeutet hat, einfach, weil er nur da war, der einzige in meinem Team, der die Hoffnung mit mir noch nicht aufgegeben hatte.



© Helga Hengge

In den folgenden Wochen errichteten wir vier Höhengamps am Berg. Camp 1 auf 7.000 Meter, Camp 2 auf 7.600 Meter, Camp 3 auf 7.900 Meter und Camp 4 auf 8.300 Meter mit Zelten, Schlafsäcken, Kochgeschirr und Proviant. Wir näherten uns unserem Ziel behutsam, in unendlich vielen kleinen Schritten, um uns langsam an die sauerstoffarme Luft zu gewöhnen, unsere Grenzen zu testen, Stärken und Schwächen auszuloten und ein dichtes emotionales Band mit dem Berg und in unserem Team zu schaffen. Die schwierigsten Zeiten waren in den Winterstürmen, die oft ohne Vorwarnung mit orkanartigen Winden und eisigen Temperaturen über unseren Berg hereinbrachen und uns für mehrere Tage im Basislager gefangen hielten.





© Helga Hengge

Dann sank die Stimmung in unserem Team in die Tiefe und wir begannen mit unserem Schicksal zu hadern und uns über den Berg zu ärgern. In solchen Zeiten flüchtete ich oft zu den Sherpas in der Küche. Sie trugen nicht nur die größten Rucksäcke, sondern schafften es auch immer, eine bewundernswerte Ruhe zu bewahren, wenn die Aussichten düster waren. Die Sherpas haben dem Berg vertraut, mit Respekt, Ehrfurcht und tiefem Glauben. Und der geht uns oft verloren, wenn es schwierig wird, wenn ein Sturm kommt und unsere ambitionierten Pläne zunichte macht.

*"Dies war die Nacht, auf die wir alle so lange gewartet hatten: unsere Gipfelnacht."*

Nach acht Wochen war es endlich so weit. Der heran nahende Monsun hatte den Jetstrom in höhere Lüfte verschoben und im Gipfelbereich war es relativ warm und windstill. Unser Bergführer gab den Startschuss für den Aufstieg, und Loppsang, der Chef der Sherpas, führte unser Gipfelteam an. Kurz nach Mitternacht verließen wir die Zelte in Camp 4 und stiegen im Licht des fast vollen Mondes durch die steilen Felswände zum Grat hinauf. Der Anfang war hart, und es dauerte eine Weile, bis ich einen Rhythmus gefunden hatte und mein Körper sich aufwärmte. Aber dies war die Nacht, auf die wir alle so lange gewartet hatten, unsere Gipfelnacht. Als der Mond sanft unter die tief liegenden Wolken tauchte und verschwand, hatten wir den Grat erreicht und konnten zum ersten Mal in die Täler von Nepal hinabschauen. Loppsang und ich drückten uns in den gefrorenen Schnee zwischen den Felsen und schauten lange hinaus, weit über die unzähligen Gipfelspitzen. Die Zeit stand still, und nur unsere Herzen pochten laut hinaus in die Stille der Nacht. Meine Wangen glühten vor Glück, und ich wusste auf einmal, warum ich hierher gekommen war: Hier waren die Götter zu Hause, im Land des Schnees, im Himalaya.



© Helga Hengge

Kurze Zeit später trennte sich der Himmel von der Erde, und wir stiegen in den ersten blauen Lichtschwaden weiter am schmalen Grat entlang zwischen Nepal und Tibet. Als die Sonne zu uns aufstieg, wärmte sich die Luft und unsere Schritte wurden leichter. Ein himmlischer Morgen breitete sich aus, und zum Gipfel waren es nur noch wenige Hundert Meter. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, auf ihn zuzugehen, sich zu drehen und zu drehen und nur noch blauen Himmel zu sehen, nach all den Wochen, in denen wir immer nur hinaufgeschaut hatten, in die eisige Nordwand, die wie eine unüberwindliche Mauer über uns stand. Lange Wochen, in denen es auch Tage gab, an denen ich am liebsten alles hingeschmissen hätte, an denen es mir zu kalt und zu anstrengend war. Tage, an denen ich mich klein und ohnmächtig fühlte und am liebsten nach Hause gefahren wäre, um in eine heiße Badewanne zu sinken und nie mehr an diesen Berg zu denken. Dass ich das nicht tat, habe ich meinem Team zu verdanken, ganz besonders den Sherpas und Russell, unserem Bergführer, der es immer wieder schaffte, uns für diesen Berg zu begeistern. Einmal war er im Basislager zu mir gekommen, als schon viele Tränen geflossen waren – nicht seine, sondern meine – und sagte: „Helga, du kannst schon nach Hause fahren, aber du solltest es erst tun, wenn du dir sicher bist, dass du dein Bestes gegeben hast. Das bist du dem Berg schuldig und der Idee, mit der du in dieses Abenteuer gestartet bist.“

Und er hatte recht. Ich habe oft noch einmal eine Nacht darüber geschlafen und am nächsten Morgen hinaufgeschaut und gedacht: „Einmal probiere ich es noch. Einmal gebe ich noch mein Bestes“. Und diese vielen Besten übereinandergestapelt haben mich auf den höchsten Berg der Welt geführt, auf ein kleines Schneefeld, wo nur noch der Himmel höher ist.



© Niko Schmid-Burgk

Helga Hengge erreichte als erste Deutsche den Gipfel des Mount Everest und die Seven Summits – die höchsten Berge der sieben Kontinente. Sie startete ihre journalistische Karriere in München bei der Zeitschrift VOGUE als Moderedakteurin. 1991 zog sie nach New York, arbeitete als freie Moderedakteurin und studierte Marketing, Philosophie und Film an der New York University. 1996 entdeckte sie ihre Leidenschaft für das Freeclimbing und erklimmte in kurzer Folge viele Gipfel auf ihrem Weg zur Extrembergsteigerin. Am 27. Mai 1999 schaffte sie den Aufstieg zum Gipfel des Mount Everest über den Nordost-Grat in Tibet. Helga Hengge ist Keynote-Rednerin und Autorin zahlreicher Publikationen. Heute lebt sie mit ihrer Familie in der Nähe von München. Sie hat zwei Kinder.