

## Der Mount Everest hat der Extrembergsteigerin ihre Familie beschert

**Frau Hengge, Sie haben nicht nur die Seven Summits bestiegen, die höchsten Berge jedes Kontinents, sondern 1999 kehrten Sie auch als erste deutsche Frau von einer Besteigung des Mount Everest heil zurück. Auf dem Gipfel hatten Sie das Gefühl, von den Göttern selbst berührt worden zu sein. Wie war das?**

Es war die tiefe Stille wenige Stunden vor dem Gipfel, die mich besonders berührt hat. Der Mond war untergegangen, und wir hatten den Grat auf 8600 Meter Höhe erreicht. Die ganze Welt schlief unter den tief liegenden Wolken, nur der Hofstaat des Himalaya strahlte im Licht der Sterne. Das war ein ganz besonderer Moment, an den ich oft denke, wenn es im richtigen Leben schwierig wird und ich das Gefühl habe, dem, was kommt, nicht gewachsen zu sein. **Beim Aufstieg zum Gipfel mussten Sie an diversen Leichen vorbei. Sie erzählten, dass Sie beim Anblick des ersten Toten am Berg weinen mussten.**

Ich wusste, dass wir ihnen begegnen würden; wir hatten im Basislager oft über sie gesprochen. Wann, wie und warum sie gestorben waren. Wir wollten nicht die gleichen Fehler machen. Die meisten Bergsteiger, die am Mount Everest umkommen, sterben, nachdem sie den Gipfel erreicht haben, weil sie ihre Kräfte überschätzen und den Rückweg nicht mehr schaffen. Eine Rettung über 8000 Metern ist nicht möglich, kein Hubschrauber, kein Rettungsteam ist stark genug. Als wir den ersten Toten sahen, sprach der Sherpa Loppsang, der mich begleitete, ein Gebet und nahm meine Hand. Ich war in Tränen, geschockt und verstört. Der Bergsteiger hatte den gleichen Traum wie ich, sein Traum war mit ihm gestorben, und er würde nie wieder nach Hause gehen. Ich wünschte, ich wäre damals reifer gewesen und hätte auch ein Gebet sprechen und mitfühlen können.

**Ihr Abstieg war ebenfalls kritisch.**

Wir waren frühmorgens am Gipfel, es war ein wunderbarer Tag, windstill und einsam. Zurück in Camp 4 auf 8300 Metern zogen Wolken auf. Wir packten die Zelte zusammen und stiegen ab, hinaus



**Helga Hengge, 53, ging zum Studium nach New York und arbeitete dort als Moderedakteurin. 1999 bestieg sie als erste deutsche Frau erfolgreich den Mount Everest. 20 Jahre zuvor war die Deutsche Hannelore Schmatz beim Abstieg ums Leben gekommen. Hengge ist Buchautorin und hält Vorträge. Sie wohnt mit ihrer Familie in der Nähe von München**

aus der Todeszone. Ich fiel zurück, mein Rücken schmerzte, meine Beine waren müde. Als ich im Camp 3 ankam, war niemand mehr da, und ich wollte auf keinen Fall die Nacht allein verbringen, also stieg ich weiter. Irgendwann stolperte ich, die Steigeisen verhakten sich in meiner Daunen hose, und ich landete auf meinem Hintern. Hundert Federn wirbelten durch die Luft, der schönste Tag meines Lebens war auf einmal der schlimmste, und ich tat mir selbst unendlich leid.

**Was hat Sie gerettet?**


Es hatte angefangen zu schneien, in dicken Flocken. Meine Thermoskanne war leer, und so drückte ich den Schnee zusammen und formte kleine Kugeln – Everest-Eiscreme. Und ich dachte plötzlich, es gibt nur ganz wenige Menschen auf dieser

Erde, die Everest-Eiscreme essen. Das hat mich getröstet, sodass ich aufgestanden und weiter abgestiegen bin. Im Camp 2 saß ein Bergsteiger vor unserem Zelt und hat Schnee geschmolzen. Ich dachte erst, es sei eine Fata Morgana, dann hat er mir eine Tasse Tee gereicht.

**Wieder zurück in New York, fielen Sie in ein tiefes Loch. Wie kamen Sie da wieder raus?**

Ich hatte es in den drei Jahren meiner Vorbereitung auf die Expedition nicht geschafft, hinter den Berg zu schauen, hatte nie überlegt, was ich machen würde, wenn mein größter Traum in Erfüllung gegangen ist. Vielleicht hatte ich gedacht, ich würde erleuchtet zurückkommen, aber das war nicht so. Und trotzdem war etwas Neues in mir, eine Veränderung, die ich spüren, aber noch nicht greifen konnte. Ich fing an, ein Buch über meinen Aufstieg zu schreiben. Das hat mir geholfen auf dem Weg in ein neues Leben, als Autorin und Vortragsrednerin. So habe ich auch meinen Mann kennengelernt.

**Wie kommt Ihr Mann mit Ihrer Leidenschaft für die Berge zurecht?**

Das passt ganz gut. Zweimal im Jahr gehe ich auf kleinere Expeditionen zu den heiligen Bergen, mehr Pilgerreise als Leistungssport. Ansonsten bin ich zu Hause bei unseren zwei Kindern oder halte Vorträge. Die hohen Berge sind eine wunderbare Metapher für große Herausforderungen, der Aufstieg in Etappen, die Stärke eines Teams und das Abenteuer, groß zu denken. Wir haben am Everest oft gejamert, wenn ein Sturm über den Berg zog und die Aussichten düster waren. Manchmal habe ich gedacht, all die harte Arbeit lohnt sich nicht. Aber das stimmt nicht, es lohnt sich immer, sein Bestes zu geben. Wenn ich damals nicht auf den Mount Everest gestiegen wäre, würde ich wahrscheinlich immer noch als Moderedakteurin arbeiten, und das wäre sehr schwer mit der Familie zu vereinbaren. Eigentlich hat der Everest, ein eher familienunfreundlicher Berg, mir eine Familie geschenkt. 

*Das Gespräch führte Herlinde Koelbl*

Im nächsten Heft: Die Deutschlandkarte zeigt die Formen der Länder, die ähnlich groß sind wie Deutschland. Und im Wochenmarkt gibt es Lammkeule mit glasierten Feigen