Höhenbergsteigen — Theorie und Wirklichkeit

Sabine Kraml

Das Höhenbergsteigen stellt eine ganz eigene Faszination dar. Wer es einmal versucht hat, der läßt es entweder gleich wieder sein („einmal und nie wieder") oder bleibt dabei, begeistert, manchmal süchtig. Sabine Kraml — selbst zum ersten Mal in der außereuropäischen Bergwelt unterwegs — schreibt über die Erfahrungen eines Expeditionsneulings.

Wer aus dem bergbegeisterten Volk hat nicht schon mit glühenden Ohren die Bücher von Bergsteigern wie Diemberger und Tichy gelesen oder mit klofendem Herzen die Bilder eines Diavortrags betrachtet? Und wer hat sich nicht schon ausgemalt, an jener Stelle zu sein, sich allen Mühsalen trotzend Schritt für Schritt zum Gipfel hoch zu kämpfen?

Wenn du dem Wunsch, einmal einen großen, einen hohen, einen „Weltberg" zu besteigen, endgültig erlegen bist, fängst du an, dich nach einer passenden Expedition umzuhören. Vielleicht ziehst du auch in Er-wägung, bei einer komerziell organisierten Tour mitzumachen. Langsam nehmen die Pläne zur Verwirklichung deines Traums konkretere Gestalt an. Schließlich findest du DAS Projekt, DIE Expedition, und der Gedanke daran läßt dich einfach nicht mehr los.

Vorfreude und Ungewißheit

Die Entscheidung ist oft nicht leicht: persönliche Fähigkeiten, technisches Können, Zusammensetzung der Gruppe, Finanzierung ... Fragen über Fragen drängen sich auf. Doch der Appetit, die Sehnsucht werden immer größer, und schließlich kannst du nicht anders als zu sagen: „Ich bin dabei!".

Damit bist du auch schon mitten d'rin in dem, was man als *Theorie* einer Expedition bezeichnen könnte, nämlich den Vorbereitungen. Wieder liest du etliche Bücher und Berichte und fragst erfahrerene Leute über ihre Erlebnisse aus. Doch wirklich vorstellen kannst du dir nicht, was es heißt, auf 6000 m zu schlafen, auf 7000 m mühsam einen Fuß vor den anderen zu setzten oder sich bei $-25°$ C aus dem Schlafsack zu quälen. Also verlegtst du dich auf's Kondition Schinden, frischst deine Kenntnisse über Höhenmedizin auf und versuchst, dir einige goldene Regeln einzuhämmern:

1) Immer langsam und stetig gehen, nicht zu schwer tragen, immer deutlich unter der Leistungsgrenze bleiben!
2) Trinken, trinken, trinken, selbst wenn du keinen Durst hast!
3) Schlafhöhe immer unter der Tageshöchsthöhe!
4) Erst nach erfolgreicher Akklimatisation weiter aufsteigen! Bei Beschwerden Rasttag einlegen bzw., wenn keine Besserung eintritt, absteigen!
5) Erst beim dritten Anlauf im Hochlager übernachten! Danach zurück ins Basislager.

Eine gute Akklimatisation ist schließlich das Um und Auf beim Höhenbergsteigen. Weiters muß die Ausrüstung organisiert werden. Hier tut man sich als Neuling oft besonders schwer. Was braucht man alles? Wie kalt ist es „da oben“ wirklich? Wieder fragst du herum, studierst Kataloge, treibst Verkäufer in den Wahnsinn. Ausrüstungslisten früherer Expeditionen helfen zwar, doch wenn es gilt, Kompromisse zwischen Preis und Leistung zu finden, muß man immer noch selbst entscheiden. Wenn du bei einer privat organisierten Expedition mitmachst, müssen auch Sponsoren gefunden werden. Kontakte knüpfen, Briefe schreiben, telefonieren — ein oft frustrierendes Unterfangen.

Schließlich ist doch alles beisammen. Kondition und Motivation passen. Den Versuch, allzu besorgte Freunde zu beruhigen oder deine „Risikobereitschaft“ zu rechtfertigen, hast du längst aufgegeben. Wer kann diese Faszination schon in Worte fassen?! Du schwelgst in Vorfreude gemischt mit der Ungewißheit, was dieses Abenteuer nun wirklich bringen wird.

Endlich geht es los!

Nach einem langen, schier endlosen Flug der erste Eindruck von deinem Gastland. Geht es wie bei uns in den Hindukusch, landest du zuerst in Islamabad. Subtropische Schwüle empfängt dich, die dir sofort die Kleider am Leibe kleben läßt. Der zweite Eindruck: Gottes Mühlen mahlen hier besonders langsam. Man seufzt „Inshallah“ (so Gott will) und fügt sich ins Warten, während der Expeditionsleiter und sein Stellvertreter Tage und Nächte mit dem Kampf gegen bürokratische Hürden verbringen. Mit den Sitten des Landes nicht vertraut, kannst du auch nicht viel helfen.

Endlich ist das Cargo–Gepäck frei und das Briefing erledigt, das Team kann zu „seinem“ Berg aufbrechen. Die Reise in das jeweilige Gebiet, ob mit Flugzeug, Bus oder Jeep, wird zum Abenteuer für sich. Dann endlich die erste Nacht im Zelt; die erste Nacht in guter Luft, bei angenehmer Temperatur, ohne ratternde Kimaanlagen und ohne Malaria–Mücken. Herrlich!

Am nächsten Tag bricht — oft erst nach langen und schwierigen Verhandlungen — eine Karawane aus Trägern und/oder Tragetieren in Richtung Basislager auf. Dieses Getümmel ist unbeschreiblich, man muß es selbst erlebt haben! Nach kurzer Zeit hat sich der Trupp weit auseinander gezogen. Jeder marschiert im eigenen Tempo dahin. Da hörst du hinter dir eilige Schritte und trittst zur Seite. Einige Träger lächeln freundlich und sind auch schon vorbei. 100 Meter weiter setzten sie stöhnend ihre schweren Lasten ab. Kein Wunder, diese dünnen Riemen müssen furchtbar schmerzen. Doch kaum hast du aufgeholt, ziehen auch sie schon weiter. Mit bewundernswerter Geschicklichkeit balanzieren sie steile Abhänge entlang, überqueren Bäche, springen über Gletscherspalten. Und das mit einfachsten Turnschuhen aus Plastik. Sie leisten Unglaubliches! Beschämt fragst du dich, was sie von uns Europäern, die wir mit leichtem Gepäck und ängstlich auf gute Akklimatisation (die wir sicherlich nötig haben) bedacht dahinziehen, wohl denken mögen. Auch das gehört zur Wirklichkeit einer Expedition.

Oba vom Gas!

Eine andere Wirklichkeit: Ein Lager, vielleicht auf 3500 m, kurz nach dem Abendessen. Im Laufschritt verläßt du das Mannschaftszelt und verschwindest hinter dem nächsten Busch. Schade um das gute Essen! Die halbe Nacht verbringst du so im Freien. Am nächsten Tag fühlst du dich schrecklich. Dir ist immer noch übel, und jeder Bissen will wieder hoch kommen. Was ist bloß los? Du steigst doch sonst problemlos auf jeden 4000er und hier auf dreieinhalb ...?!?

Es mögen vielerlei Gründe zusammengespielt haben. Ich hab' es selbst erlebt, im Birkenwaldlager. Ich war zwar ausgezeichnet trainiert aber nicht ausgeruht, vor allem nicht geistig: vor der Abreise beruflicher Streß, wenig Schlaf, im letzten Moment noch dieses und jenes Ausrüstungsstück besorgt; dann der anstrengende Flug, der Klimawechsel (Hitze, v.a. Schwüle vertrage ich ohnehin schlecht), dazu Durchfall vom ungewohnten Essen. Zu guter Letzt der Aufstieg in dieses Lager: Die grandiose Landschaft, das Getümmel der Träger, alles ist neu und faszinierend. Es gibt so viel zu schauen, so viel zu fotografieren. Im Hinterkopf echot noch die Warnung „Immer langsam und stetig gehen, immer langsam und stetig ...“. 300 Höhenmeter pro Stunde sind doch langsam, wenn man sonst gut 600 hinlegt, oder? Und fotografieren muß man einfach, auch wenn der Aufstieg dadurch zum Intervalltraining wird. So schnell relativiert sich Regel Nr. 1.

Zu Hause würdest du in diesem Zustand im Bett bleiben, doch es hilft nichts, die Zeit drängt und es geht weiter. Regel Nr. 3 auf's Gröbste mißachtend schleppst du dich dahin als hättest du Blei in den Gliedern. Du weißt, daß du trinken mußt, doch jeder Schluck erzeugt neue Übelkeit. Wie gut jetzt der Beistand des Kameraden tut, der mit dir dem Trupp hinterher zieht! Endlich das nächste Lager. Die Zelte sind schon aufgebaut; du wankst in eines hinein und legst dich schlafen. Am nächsten Morgen geht es schon viel besser. Alles ist noch 'mal gut gegangen, und du freust dich schon auf den Weiterweg. Deine Lektion hast Du aber gelernt. Das passiert dir nicht noch mal!

Mehr als nur ein Berg

Auch das Basislager hält etliche Überraschungen bereit. Als erstes nimmst du zur Kenntniß, daß auch hier alles langsam geht. Selbst die einfachsten Arbeiten strengen an und brauchen Zeit. Die ersten Tage werden hauptsächlich mit organisatorischen Arbeiten verbracht. Allmählich gewöhnst du dich an die Höhe, und alles geht wieder leichter. Du freundest dich mit den Köchen an, entdeckst die Wunder deiner Umwelt (wo wachsen sonst auf über 4000 m noch Blumen?) und neue Eigenheiten deiner Kameraden.

Dann beginnt der Pendelverkehr zwischen Basislager und den Hochlagern. Eine Gruppe geht voraus, erkundet und sichert den Weg, baut Zelte auf. Die nächste folgt mit mehr Ausrüstung und Lebensmitteln. Dann wieder zurück ins Basislager, immer hin und her, auf und ab. Die Szenerie ist beeindruckend: gigantische Gletscher mit bizarren Eistürmen, riesigen Eisbrüchen und Seracs. Die Dimensionen sind gewaltig, Entfernungen kaum noch zu schätzen. Du bist von den Eindrücken fast erschlagen. Falls du es noch nicht gemerkt hast, begreifst du jetzt: Eine Expedition ist mehr als nur eine Bergbesteigung — sie ergreift dein Innerstes.

Doch zurück zu den Kameraden. Stärken und Schwächen kristallisieren sich heraus. Einige sind ausgezeichnet akklimatisiert und schleppen wie die Wasserbüffel. Anderen geht es nicht so gut, manche haben Probleme mit der Höhe. Wird das

Team zusammen halten? Du willst jedenfalls deinen „Beitrag“ leisten. Also packst du in den Rucksack, was dir zugeteilt wurde. Natürlich ist der Rucksack viel zu schwer — jeder Rucksack ist zu schwer. Anfangs geht es noch gut dahin, doch bald wird dein Päckchen immer schwerer, die Luft wird immer dünner, deine Schritte immer langsamer. Mit letzter Kraft schleppst du dich ins Lager. Wie war das mit Regel Nr. 1? Du findest einen Leidensgenossen, der sich gestern verausgabt hat und gesellst dich zu ihm. Er klagt über Übelkeit und Kopfweh und will nicht angesprochen werden.

Mittlerweile ist es Mittag. Die Sonne sticht herab, und es gibt nichts, wo man sich verstecken könnte. Auch die Zelte bieten keinen Schutz. Wer hätte gedacht, daß hier HITZE zum Problem werden könnte?!? Dafür wird es umso kälter, sobald die Sonne weg ist. Das Abendessen sollte also vor Sonnenuntergang zubereitet sein. Am besten richtet man auch gleich eine Thermoskanne mit heißem Wasser für das Frühstück her. Gegessen wird im Zelt, mit Daunenjacke, Handschuhen und den Füßen im Schlafsack. Die Nächte sind auf Expeditionen sehr lang! Entsprechend gut lernst du deinen Zeltnachbarn kennen. Für tiefsinnige Gespräche ist ja genügend Zeit. Doch manchmal ist es selbst dafür zu kalt; dann wird der Walkman zum besten Freund. Das Gerät dicht am Körper um die Batterien etwas aufzuwärmen lauscht man der schon ausgeleierten Kassette, in der Hoffnung, sich irgendwann doch so weit erwärmt zu haben, daß man schlafen kann. Im Hochlager hat man natürlich keinen Walkman. Dann hilft nur die Phantasie.

Zeit relativiert sich unter diesen Bedingungen, bekommt eine neue Bedeutung. Vieles bekommt eine neue Bedeutung. Du hast das Gefühl, dem „Wesentlichen“ näher zu kommen, was auch immer das im Einzelfall bedeuten mag.

Gegen Ende unserer Expedition hatte ich die Gelegenheit, drei Tage mit Anita im Lager 1 (5600 m) zu verbringen. Wir waren völlig abgeschnitten von den Gefährten, die im Basislager bzw. irgendwo zwischen Lager 2 und Gipfel unterwegs waren. Ein Versuch, diese Zeit zu schildern, würde kläglich scheitern, aber sie gehört zum Schönsten, das ich je in den Bergen erlebt habe!

Vorbei ist nicht vorbei

Wer nun glaubt, nach einer Expedition einfach zur Tagesordnung übergehen zu können, irrt gewaltig. Erstens haben all die durchgestandenen Strapazen nun endlich Gelegenheit zurückzuschlagen; sie tun dies auch mit Genuß und schalten dich zumindest für einige Tage auf Sparflamme. Die rein körperliche Erholung geht jedoch relativ schnell. Viel schwieriger ist es, sich wieder in unserer westlichen, „zivilisierten“ Welt einzuleben. Denn wenn du nur etwas offen bist für das Land und seine Leute, für die Schönheit und die Einsamkeit deines Berges, kehrst du als anderer — als reicherer — Mensch zurück. Doch einen Teil von dir hast du auch dort gelassen.

Der Traum war, einmal eine Expedition gemacht zu haben? Nein, das kann kein Abschied auf Dauer gewesen sein. Ich möchte wieder kommen!