

„ALLES, WAS NOCH KOMMT, IST EINE DRAUFGABE“

Gerlinde Kaltenbrunner ist auf allen 8.000er-Gipfeln der Erde gestanden. Bergtouren versteht sie auch als Wege zu sich selbst. Das sind mitunter die steilsten Anstiege.

Interview: Klaus Höfler Illustration: Romina Birzer

„Ich bin eher der Wintertyp“, sagt Gerlinde Kaltenbrunner mit strahlenden Augen. „So minus zehn Grad, das ist meine Temperatur.“ Als sie am Gipfel des Mount Everest stand, hatte es minus 23 Grad. Das war im April 2010, Kaltenbrunners 13. Achttausender. 15 Monate später, Ende August 2011, gelingt der Oberösterreicherin im siebten Versuch auch die Besteigung des K2, des mit 8.611 Metern zweithöchsten Berges der Erde. Damit hatte die gelernte Krankenschwester sämtliche 14 Achttausender bestiegen – als erste Frau ohne Zuhilfenahme von Flaschensauerstoff. „Mit den ganz hohen Bergen habe ich definitiv und ganz bewusst abgeschlossen“, sagt sie danach. Und dann das.

Sie waren im Juli in Pakistan, um den Gasherbrum IV zu besteigen, einen 7.932 Meter hohen Berg im Karakorum in unmittelbarer Nachbarschaft zum K2.

Gerlinde Kaltenbrunner: Ja, da habe ich mich still und heimlich davongeschlichen (*lacht*). Der „G4“ hat mich immer schon angezogen und begeistert. Und nach so vielen Jahren war es besonders schön, wieder einmal in Pakistan zu sein und hier einzutauchen in eine Welt, die mir sehr vertraut ist und wo ich auch viele Menschen kenne.

Mit dem Gipfel hat es aufgrund von heftigem Steinschlag aber nicht geklappt.

Aber es war auch so sehr gut und spannend. Im Basislager war die Erleichterung sehr

groß, dass wir wieder gut runtergekommen sind. Ich habe hinaufgeschaut und mir gedacht: Er ist von herunter auch sehr schön. Das passt jetzt für mich so.

Wie bitter ist es, wenn man nicht am Gipfel ankommt?

Da ist keine Bitterkeit. In solchen Momenten geht es nur darum, die richtige Entscheidung zu treffen. Da gibt es keine Gedanken, welche Erwartungen Familie, Freunde oder Sponsoren haben oder wie viel Zeit und Geld man schon investiert hat. In solchen Situationen geht es nur darum, ob es sich ausgeht oder ob ich, wenn ich weitergehe, unter Umständen nicht mehr zurückkomme.

Kein Hadern?

Nein, weil ich weiß, dass es in diesem Moment die bestmögliche Entscheidung ist. Das gilt generell: Wenn ein unvorhersehbares Ereignis eintritt, nicht reinsteigern, sondern tief in den Bauch atmen und Ruhe bewahren. Steigert man sich rein, kostet es nur Energie, verändert aber nichts an der Situation.

Wie war das Wiedersehen mit dem K2?

Wir sind um Mitternacht losgegangen, und genau zu Sonnenaufgang waren wir auf einem Pass, auf dem man das erste Mal den K2 sieht. Ich war tief berührt, mir sind einfach die Tränen gekommen. Mit diesem Berg verbindet mich so viel, so viele Erfahrungen und Erlebnisse.

VORNAME: Gerlinde
NACHNAME: Kaltenbrunner
ALTER: 50 Jahre
BERUF: Bergsteigerin
LIEBT: Kaiserschmarrn

INTERVIEW



Gerlinde Kaltenbrunner

war die erste Frau, die ohne Zuhilfenahme von Flaschensauerstoff auf allen 14 Achttausender-Gipfeln der Welt gestanden ist. Heute betreibt sie Yoga, meditiert regelmäßig und ernährt sich vegan.

War es ein Wiedersehen mit einem Freund?

Mit einem engen Vertrauten. Das allein war es schon wert, wieder dort hingegangen zu sein.

Worin liegt der Reiz, sich in diesen Höhen zu bewegen, die nicht für Menschen vorgesehen sind?

Von Bergen – gerade von den ganz hohen – geht sehr viel Kraft und Energie aus. Die kann man förmlich spüren. Wenn ich auf 6.000, 7.000 oder 8.000 Metern ankomme, das Zelt aufgestellt habe, die Sonne am Untergehen ist und man die Krümmung der Erde sieht, habe ich das starke Gefühl, mit allem verbunden und angekommen zu sein. Das sind tiefe Glücksmomente.

Wie viel Sucht steckt in der Sehnsucht nach den Bergen?

Das ist etwas, was wahrscheinlich ein Leben lang bleibt: dieses Aufbrechen, das Unterwegssein, rein ins Abenteuer, die Spannung, was auf einen zu kommt, das Schlafen im Zelt, das Zusammenpacken und Weitergehen in der Früh. Zuerst ist es eiskalt, dann kommt endlich die Sonne. Diese Gegensätze! Und dieses Reduziertsein auf ganz wenig – das erfüllt mich total. Ich merke für mich, dass man mit wenig viel leichter unterwegs ist und sehr glücklich – vielleicht sogar noch glücklicher und zufriedener – sein kann. Es ist sehr wohlthuend, wenn man sich das einmal bewusst macht. Es braucht aber auch die Stille. Wenn ich ständig bespaßt werde und abgelenkt bin, habe ich nicht die Muße und die Möglichkeit, wirklich in die Tiefe zu gehen und mich zu öffnen.

Mit sich selbst allein zu sein – das kann aber auch ungemütlich sein.

Ja, viele haben Angst davor, dadurch mit Themen konfrontiert zu werden, die sie nicht sehen wollen, die sie aber immer wieder in dieselben Muster fallen lassen. Einige wundern sich dann, warum ausgerechnet ihnen immer wieder dasselbe passiert. Ich kenne viele Menschen, die zu wenig Vertrauen ins Leben haben, die wegen Kleinigkeiten von ständiger Angst begleitet werden. Sich bewusst zu machen, dass es das Leben grundsätzlich immer gut mit uns meint, ist schon wichtig.

„WENN ICH AUF 6.000, 7.000 ODER 8.000 METERN ANKOMME, SIND DAS TIEFE GLÜCKSMOMENTE.“

Gerlinde Kaltenbrunner

Vertrauen zu haben in sich und die eigene Intuition – wie lernt man das?

Nicht, indem man alles „zerdenkt“. Bei den Menschen läuft ja immer der Verstand mit, Gedanken und Fragen, die einen beschäftigen. Das gilt es abzustellen. Stattdessen in sich hineinspüren, sich beispielsweise einfach hinsetzen und sich nur auf das Atmen konzentrieren – mit ein bisschen Übung und dem nötigen Willen, wirklich etwas zu verändern, kann man gewisse negative Muster auflösen, die einem nicht guttun. Das habe ich auch durch die hohen Berge gelernt: dass ich das, was meinem Körper und mir nicht guttut, loslassen kann. Ich habe irgendwann gemerkt, dass ich mich auf meine Intuition verlassen kann.

Aber gerade bei Risikoabschätzungen am Berg: Reicht da die Intuition, oder braucht es nicht ein gewisses Maß an Ratio?

Die Vernunft wird auf keinen Fall ausgeschlossen. Man darf nicht blindlings losstarten, ohne die objektiven Gefahren immer im Auge zu behalten. Ideal ist eine gute Mischung aus Vernunft und Intuition. Viele Menschen bekommen ohnehin einen Impuls, dort nicht raufzusteigen, da nicht runterzufahren – aber sie übergehen

diesen Impuls trotz eines „mulmigen Gefühls“. Auf solche – wenn auch nur kleine – Zeichen zu hören wäre aber wichtig. Das fängt beim Schneesuhwandern an und geht vom Skitourengehen bis zum Höhenbergsteigen. Es ist wichtig, seine eigenen Fähigkeiten zu kennen und einschätzen zu können. Wie viel Kraft hat man, wie viel Kondition? Es reicht ja nicht, nur wo hinzukommen. Es ist auch wichtig, wieder zurückkommen. Das Um und Auf ist die Selbstverantwortung. Dazu gehört eine gute Planung der Tour und das Wissen, wie man die Ausrüstung einsetzt.

Nach all den Gipfeln: Wie finden Sie neue Ziele?

Ich habe mir überlegt, was wäre, wenn ich nur noch ein Jahr leben würde, und dann habe mir eine Liste gemacht – nicht nur mit Dingen, die ich unbedingt noch tun, sehen und besuchen will, sondern auch, was ich noch bereinigen will. Zum Beispiel eine Aussprache mit einer mir wichtigen Person oder dass ich mich noch bei jemandem bedanke. Das ist das Allerbeste, was man tun kann. Es bringt eine unglaubliche Erleichterung. Alles, was jetzt noch kommt, ist eine Draufgabe.