

Höhenzeiten

Zeiterfahrungen auf dem Dach der Welt

Manuel Schneider

Jeder Ort hat seine Zeit. Wir bewegen uns in einer Fußgängerzone oder beim alltäglichen Weg zur Arbeit anders (in der Regel rascher) als beim sonntäglichen Spaziergang im Wald, wir erleben die Zeit in einer Bibliothek inmitten von Büchern anders als im Büro vor dem Computer, und die Zeiten der Stadt in ihrer Naturferne sind insgesamt andere als die des Landes. Dieses Verwobensein von Ort und Zeit bzw. Zeitempfinden ist ein uns vertrautes Phänomen.

Weniger vertraut ist, daß auch die *Höhe* eines Ortes ihre je eigene Zeit hat. Die Höhe wird uns „Flachländern“ in der Regel nie zum Problem. Wenn es den Berg hochgeht, geben wir Gas oder nehmen die Seilbahn. Anders die Bergsteiger und insbesondere die Höhenbergsteiger, die es regelmäßig in die dünne Luft der hohen Berge dieser Welt treibt. Von ihnen – zu denen auch ich mich zähle – soll in diesem Beitrag die Rede sein. Ich werde von Erfahrungen und Zeiterfahrungen in großer Höhe berichten, die ich in den vergangenen Jahren auf verschiedenen Expeditionen zu den Achttausendern des Himalaya- und Karakorumgebirges in Tibet und Pakistan gemacht habe: bei der Besteigung des Cho Oyu, des mit 8201 Meter sechsthöchsten Berges der Erde, der Shisha Pangma (8046 m), des höchsten Berges ganz auf tibetischem Boden, sowie des 8047 Meter hohen Broad Peaks im Karakorum.

Ein Leben in Zeitlupe

Dort, auf dem „Dach der Welt“, ist vieles anders als im Erdgeschoß, wo auch ich mich normalerweise aufhalte. Jeder, der einmal in großer Höhe war, macht am eigenen Leib die Erfahrung eines

Lebens in Zeitlupe. Je höher man kommt, desto langsamer wird man. Und je langsamer man wird, desto „größer“ und „höher“ wirkt der Berg. Nicht nur, weil das Bergsteigen und Klettern per se anstrengend und ermüdend sind. Sondern auch und vor allem, weil der Sauerstoffgehalt der Luft (genauer gesagt: der Sauerstoffpartialdruck) mit jedem Meter Höhe abnimmt. Auf 5.000 Metern liegt in der Regel bei Achttausendern das Basislager (höher also als der Gipfel des Montblanc). Hier steht dem Bergsteiger nur noch rund die Hälfte des normalen Sauerstoffs zur Verfügung. Bis auf 8.000 Meter sinkt dieser Anteil dann auf gerade noch 30 Prozent, also knapp ein Drittel dessen, was uns auf Meereshöhe zum Atmen bleibt. Es ist dort oben zwar in der Regel recht stürmisch, aber dennoch schnappt man bereits bei der kleinsten Bewegung und Anstrengung nach Luft. Viel Wind und wenig Luft: das ist die paradox anmutende Situation, in der man sich dort oben, auf dem „Dachfirst“ der Welt, befindet.

Kein Wunder, daß man sich auf Achttausendern nur noch in „slow motion“ bewegt – zumindest dann, wenn man (wie wir es bei unseren Expeditionen immer getan haben) ohne Zuhilfenahme von künstlichem Sauerstoff unterwegs ist. Da die Luft dort oben in der Gipfelregion so knapp ist, muß man mehrmals Luftholen, bevor man den nächsten Schritt macht. Vier und mehr Atemzüge Pause trennen den einen Schritt vom nächsten. Mehr als 100 Höhenmeter in einer Stunde schafft man auf diese Weise kaum.

Höhenbergsteigen ist in jeder Beziehung eine Grenzerfahrung: auch hinsichtlich der Geschwindigkeit der Fortbewegung. So mancher Achttau-

sender wird mehr kriechend auf allen Vieren als gehend erreicht. Im Laufschrift, den wir uns in den Niederungen des Alltags angewöhnt haben, ist dort oben jedenfalls noch niemand gesichtet worden. Die Imperative der Beschleunigung, denen wir sonst bereitwillig folgen, sie greifen nicht. Im Gegenteil: Alles neigt dazu, immer langsamer zu werden, still-zu-stehen. Die Höhe ist der Ort, wo das Gehen allmählich „zugrundegeht“.

Das Finden der rechten Zeitmaße

In der Höhe muß man Geduld haben. Der Bergsteiger braucht – wörtlich wie im übertragenen Sinne – einen „langen Atem“. Er muß warten können – oftmals tage- und wochenlang. Vor allem Warten auf gutes Wetter. Und wenn das Wetter endlich besser wird, gilt es abzuwarten, bis die Folgen des schlechten Wetters (vor allem der viele Neuschnee) keine Gefahr mehr darstellen. Leider fällt nicht selten das Ende der akuten Lawinengefahr mit dem Ende des guten Wetters zusammen, was erneut Tage des Winterschlafs im Basislager beschert. Alles in allem hat man für dieses manchmal zermürbende Spiel in der Regel rund sechs Wochen Zeit. Sechs Wochen, um acht Kilometer an Höhe zu überwinden (die Wochen und Monate der Vorbereitung nicht mitgerechnet).

Auf Expeditionen gibt es einen ungewohnten Überfluß an Zeit. Ein Überfluß, mit dem jedoch nicht jeder etwas anzufangen weiß. Ein Zeitwohlstand, der unter den Teilnehmern einer Expedition leicht zu Ungeduld und dem sogenannten „Lagerkoller“ führt. Aber wer nicht warten kann, der wird nicht weit kommen. Ja, wer zu schnell ist, den bestraft das Leben – nicht selten mit dem Tod. „Dem Geduldigen“, so könnte man die biblische Verheißung für Höhenbergsteiger umschreiben, „dem Geduldigen gehört das Gipfelreich“.

Man muß bei den hohen Bergen nicht nur Warten können auf gute Verhältnisse in Fels und Eis. Man muß vor allem *auf sich selbst* warten können. Hierin besteht der eigentliche Schlüssel zum Erfolg und der Grund für die vielen, zum Teil auch tödlichen Unfälle. Der Körper braucht in der Höhe vor allem eins: Zeit. Er muß seinen ganzen Stoffwechsel allmählich auf die sauerstoffarme Umgebung umstellen, sich an die Höhe „anpassen“ bzw. „akklimatisieren“. Je langsamer, desto besser. Zehn Tage benötigt man im Schnitt, um im Basislager auf rund 5.000 Metern Höhe anzukommen. Und für manchen ist selbst dies zu schnell. Die Folge ist die sogenannte Höhenkrankheit, die harmlos mit Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit beginnt, jedoch rasch – wenn man sie nicht beachtet und weiter am Berg aufsteigt – lebensbedrohlich werden kann. Die Erfahrung, die man bei diesem Prozeß der Höhenanpassung macht, ist eigentlich eine paradoxe. Man wartet darauf, daß der Körper endlich dort ankommt, wo man sich dank seiner bereits befindet.

Aber auch wer in großer Höhe zu langsam ist, lebt gefährlich. Jenseits von 5.300 Metern Höhe kann der Körper sich nicht mehr völlig regenerieren, seine Kräfte schwinden, langsam aber kontinuierlich, oftmals unmerklich. Es gibt nirgends auf der Welt Siedlungen, wo Menschen *auf Dauer* (also über Wochen und Monate) höher als 5.300 Meter leben. Weder in den Anden, noch in Tibet oder im Himalaya. Deshalb darf auch ein Basislager, in dem man immerhin vier und mehr Wochen lebt, nicht höher als 5.300 Meter liegen. Das ist die eine Grenze. Die andere liegt etwa 2.000 Meter höher. Über 7.300 Metern sollte man sich selbst bei bester Höhenanpassung nur wenige Tage (manchmal auch nur Stunden) aufhalten.

Man nennt diese Zone ein wenig dramatisch, aber dennoch zu Recht die „Todeszone“. Todeszone deshalb, weil hier der Körper ständig und rapide abbaut, auch dann, wenn der Bergsteiger sich

ausruht, es warm hat und genügend Nahrung und Flüssigkeit zu sich nimmt. Ein mehrtägiger Aufenthalt über 7.000 Meter Höhe führt auch bei besten äußeren Bedingungen und bei bester Kondition und auch bei bester Höhenanpassung unweigerlich zum Tod. Das Zeitfenster, das einem für die Besteigung eines Gipfels bleibt, ist daher in der Regel sehr klein. Hier die richtige Balance zu finden zwischen Phasen des Schnellseins und solchen des Abwartens, ist die große Kunst des Höhenbergsteigens. Das Finden der rechten Zeitmaße und vor allem des rechten Zeitpunkts für eine Besteigung des Gipfels ist mindestens so entscheidend wie das Finden des rechten Weges dorthin.

Eine Balance, die jeder Bergsteiger für sich selbst finden muß. In der Höhe gibt es kaum gemeinsame Zeit, selten einen gemeinsamen Rhythmus des Auf- und Absteigens. Je höher man geht, desto einsamer wird man. Was „Eigenzeit“ bedeutet, das kann man hier oben erleben. Wer in die Höhe geht, geht in sich. Er macht die Erfahrung, daß der Wahrnehmungshorizont mit zunehmender Höhe eher *schrumpft* als sich weitet. Obwohl die Sicht dort oben auf dem Dach der Welt kaum noch Begrenzungen erfährt, wird der Erlebnisraum immer enger, immer begrenzter. Das Raumgefühl reduziert sich auf die wenigen Meter und Schritte, die man sich zum Ziel gesetzt hat. Auch die Verlangsamung aller Bewegungen führt nicht – wie sonst im Leben, wenn man das Tempo drosselt – zu einer Steigerung der Wahrnehmung und Erlebnisdichte. Im Gegenteil: Statt sich zu öffnen und zu weiten, verengt und vertieft sich der Weltbezug je langsamer man wird, je höher man kommt. Die Spur im Schnee, der vor Anstrengung rasende Puls, der flache, rasche Atem, der gleichmäßige Rhythmus des Gehens, die aufsteigende Müdigkeit: man nimmt mehr *sich* und den eigenen Körper wahr als die Umgebung der Berge, deren atemberaubende Schönheit sich einem oft erst im Nachhinein zu Hause beim Anschauen der mitgebrachten Bilder erschließt.

Erfahrungen des Kairos

Ziel aller Anstrengung ist und bleibt der Gipfel. Ein Verfehlen des höchsten Punktes, und sei es nur um wenige Meter, empfindet jeder Bergsteiger als eine bittere Enttäuschung. „Alles umsonst“, lautet die nüchterne Bilanz, über die auch nicht die aufmunternde und in Bergsteigerkreisen beliebte asiatische Weisheit des Tao („Der Weg ist das Ziel“) hinwegtäuschen kann.

Erreicht man jedoch den Gipfel eines Achttausenders, so kulminiert auch der zeitliche Spannungsbogen einer Expedition. Ein Zeitbogen, der vor Monaten mit dem Ins-Auge-Fassen der Besteigung und dem täglichen Training begann, und erst mit der glücklichen Heimkehr endet. Der Gipfel ist die Erfüllung all des Sehns und Strebens; eine Erfüllung, die jedoch alles andere als kalkulierbar ist. In der Regel sind es nur wenige Mitglieder einer Expedition, die den Gipfel erreichen. Nicht selten erreicht gar keiner dieses Ziel. Statistisch gesehen ist man nur bei jeder dritten Expedition erfolgreich. Zu vieles muß gelingen bzw. sich glücklich fügen: das Wetter, die Verhältnisse am Berg, die eigene Gesundheit und Kondition, die mentale Stärke, der Teamgeist. Kurzum: Man muß mit den richtigen Menschen zur rechten Zeit am rechten Ort sein. Gipfelerfahrungen sind daher besondere Erfahrungen des „*Kairos*“, des rechten Augenblicks und der Übereinstimmung von Person und Umgebung.

Trotz aller Anstrengungen, trotz aller körperlichen und mentalen Leistungen – „erzwingen“ läßt sich ein so hoher Gipfel nicht und „besiegen“ erst recht nicht. Eher ist es so, daß der Berg einen für kurze Zeit dort, wo die Menschen eigentlich nicht hingehören, „zuläßt“, gleichsam „duldet“. Die hohen Berge sind und bleiben uns unendlich überlegen. Dies erfährt man nicht nur im Scheitern, sondern auch und gerade im Gelingen einer Besteigung. Nur, wenn alles „paßt“ und „sich fügt“, ist eine Besteigung des höchsten

Punktes möglich und wird als „geglückt“ erfahren.

Von besonderer Intensität ist diese Erfahrung, wenn man ganz alleine und nur auf sich gestellt den Gipfel erreicht, so wie ich es bei der Besteigung zweier Achttausender erleben durfte. Der gelegentliche Funkverkehr mit dem Basislager ist der einzige Kontakt zur sozialen Außenwelt; Gespräche, bei denen man – obwohl man viel erlebt und emotional aufgewühlt ist – den anderen „dort unten“ oft wenig zu sagen hat. In solchen Momenten ist man sich selbst der nächste: einsam und doch nicht einsam, denn man befindet sich in einem ständigen Dialog mit sich und dem Berg.

Der Verlust der Zukunft

Der Gipfel ist jener Ort, an dem alle Linien am Berg, alle seine Grate und Wände zusammenlaufen. Er ist zugleich der Ort, auf den hin alle Anstrengungen, Sehnsüchte und Hoffnungen ausgerichtet sind und ebenfalls zusammenlaufen. Mit dem Erreichen dieses – auch emotional – höchsten Punktes ändert sich jedoch radikal die Richtung. Der Gipfel ist nicht nur räumlich, sondern auch in zeitlicher Hinsicht der entscheidende Umkehrpunkt einer Expedition. Die Dimensionen der Zeit – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – kehren sich um: Beim Aufstieg war die Gegenwart stets gefüllt mit Zukunft, mit der Erwartung, das Ziel zu erreichen. Nur dadurch, daß ich die Zukunft mir immer wieder vergegenwärtige und die letzten Schritte zum Gipfel gedanklich antizipiere, gewinne ich die Kraft für das, was ich gegenwärtig zu tun habe: im tiefen Schnee eine Spur legen, mich gegen den Wind zu stemmen, im Sturm die Zelte aufzubauen oder Schnee zu schmelzen für den Tee. Das Hier und Jetzt zehrt von dem „Dann dort oben“.

Mit dem Gipfel wird all dies schlagartig Vergangenheit. Indem die Erwartung sich erfüllt hat, ist der Gegenwart die Zukunft genommen; sie ist nun

angefüllt von lauter Vergangenem. Und wenn ich nach kurzer Rast dem Gipfel den Rücken kehre, um wieder ins Basislager abzusteigen, hinterlasse ich eine „leere“, weil erfüllte Zukunft. All das, was mich motiviert hat und mir die Kraft für den Aufstieg gab, ist nun erreicht – und dennoch bin ich alles andere als am Ziel angelangt. Im Gegenteil: Der Gipfel ist – nüchtern betrachtet – der Ort, wo ich mich *am weitesten entfernt* habe von den anderen Menschen und der Sicherheit des Basislagers. Er ist nicht vergleichbar mit der Ziellinie eines Marathonlaufes. Höhepunkt und Ziel sind beim Bergsteigen zwei Orte, die voneinander denkbar weit getrennt sind.

Zweifellos ist der Gipfel der Höhepunkt einer Bergbesteigung. Ihr eigentliches Ziel muß jedoch die erfolgreiche Rückkehr sein. Durch diese „Kluft“ entsteht nicht selten ein Motivationsproblem, das sich noch verschärft, wenn man allein unterwegs und sich nicht gegenseitig „aufbauen“ kann. Woher die Kraft für den Abstieg nehmen, der meist noch zwei Tage dauert und bei dem man die gleiche Wegstrecke überwinden muß, jedoch müde und erschöpft ist? So wird immer wieder von Bergsteigern berichtet, die – meist allein unterwegs – mit letzter Kraft den Gipfel erreichen, um dann dort oben einfach sitzen zu bleiben. Sie haben nicht nur körperlich keine Kraft mehr, sondern sind auch mental nicht mehr in der Lage, einen neuen Handlungsbogen in die Zukunft hinein aufzuspannen. Sie sind ganz in der Gegenwart, einer *erfüllten* Gegenwart – und ich vermute, daß ihr Tod für sie selbst etwas friedliches hat.

Oben ist man nie

Jeder, der sich dort oben auf den höchsten Punkten dieser Welt aufhält, nähert sich mit jedem Schritt dieser existentiellen Grenze. Auch wenn er sie nicht überschreitet: das Erreichen des Gipfels, der einen für all die Mühen „entlohnen“ soll, ist nicht selten mit einer Enttäuschung ver-

bunden. In die Freude und Erleichterung mischt sich nicht nur die Sorge um den langen und oftmals gefährvollen Abstieg (bei dem im übrigen die meisten der Unfälle passieren), sondern auch ein Gefühl der Leere und Trauer. Die Trauer um einen Traum, den man soeben verloren hat – verloren, indem er sich erfüllt hat.

Diese Leere beginnt sich erst langsam wieder mit neuen Plänen zu füllen. Und mit jedem Schritt zurück ins Tal und in die menschliche Zivilisation beginnt man zu ahnen, daß auch der soeben bestiegene Gipfel letztlich nur ein *Vorgipfel* des nächsten war: Wirklich oben ist man nie.