

Unterschätze nie die **KRAFT**

AUFZEICHNUNG — MICHAEL BRECHT



IM GESPRÄCH

Prof. Andreas Herrmann im Gespräch mit Gerlinde Kaltenbrunner am Institut für Mobilität in St. Gallen.

deiner **TRÄUME**

FOTOS — MATHIAS LEIDGSCHWENDNER



Die Profibergsteigerin **GERLINDE KALTENBRUNNER** im Gespräch mit **PROF. ANDREAS HERRMANN** vom Institut für Mobilität in St. Gallen. Welche Fähigkeiten brauchen wir für einen persönlichen Erfolg? Wie gelingt es uns, Rückschläge wegzustecken und daraus gestärkt hervorzugehen? Über das Loslassen und den eigenen Wandel in hektischen Zeiten.



Vor einigen Tagen trafen wir Gerlinde Kaltenbrunner und Prof. Andreas Herrmann zu einem Gespräch hoch oberhalb von St. Gallen, am Institut für Mobilität der Hochschule St. Gallen. Die Profibergsteigerin und der Ausdauersportler (Andreas Herrmann ist Marathonläufer und ebenfalls gerne in den Bergen unterwegs) kennen sich seit einigen Jahren und sprechen mit uns über die Gemeinsamkeiten beim Extrem-Bergsteigen und der Transformation der Mobilität. Die sympathische Österreicherin hat als erste Frau alle 14 Achttausender auf dieser Welt ohne zusätzlichen Sauerstoff bestiegen. Ihre Bergleidenschaft wurde durch den Gemeindepfarrer ihres Geburtsortes Spital am Pyhrn geweckt, heute gilt sie in der weltweiten Klettergemeinde als Ikone.

Über ihre Erfahrungen wird Gerlinde Kaltenbrunner an diesem Tag an einem Kurs der Hochschule St. Gallen berichten. „Es geht mir um die Vermittlung, wie ich zum Höhenbergsteigen gekommen

bin und wie sich das als Profibergsteigerin entwickelt hat, also wie ich mich damit selbständig gemacht habe. Ich berichte häufig über meine Erfahrungen am K2, dem zweithöchsten Berg der Welt.“

Er gilt unter Alpinist:innen als der schwierigste Achttausender, viele Extremsportler:innen fanden hier an steilen Wänden und extremen Wind- und Wetterverhältnissen ihren Tod. „Ich habe dort einfach viele Versuche gebraucht, um am Gipfel stehen zu dürfen und viele Rückschläge erlebt. Bei diesen Extrembergtouren geht es eben auch darum, immer wieder Anläufe zu unternehmen, dran zu bleiben und das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Extrembergsteigen heißt den Fokus zu halten, Konzentration, Achtsamkeit, Teamfähigkeit, Disziplin, Geduld, Willensstärke. Dabei ist der Berg für mich ein Lehrmeister. Die Erfahrungen mit dem Berg und der Route, den Einheimischen, den Teamkollegen – das spielt alles mit hinein.“

„Ich habe Gerlinde auf einer Wanderung kennengelernt, die von Schöffel organisiert wurde, und da habe ich sehr schnell gemerkt, dass sie etwas verkörpert, was weit über die Berge hinausreicht,“ so Andreas Herrmann über das erste Treffen der beiden. „Gerlinde, du hast diese Fähigkeit, dich immer wieder neu auszurichten, dich zuvor zu sammeln und zu kontrollieren: alle diese Fähigkeiten braucht es natürlich auch, wenn man in anderen Lebensbereichen Wandel herbeiführen möchte. Ich kann ja schließlich nicht einfach in irgendetwas hineinrennen, sondern muss andere mitnehmen, muss überzeugen, muss Teams bilden. Das ist eine Fähigkeit, die du am Berg immer wieder beweist. Ich glaube der Begriff ‚Lehrmeister‘, den du oft als Titel deiner Vorträge wählst, der trifft das sehr gut.“

Das, was man am Berg lernt, und was erfolgreiche Alpinist:innen über die Jahre entwickeln, das lässt sich auf viele Lebensbereiche übertragen. „Gerade in der jetzigen Zeit,“ so Herrmann weiter, „die so hektisch ist, die so vielfältig ist, die so beliebig ist – in der man sich komplett verlieren kann. Mich erinnert das ein bisschen auch daran, dass wir im Rahmen des Mobilitätswandels genau diese Fähigkeiten brauchen: Disziplin, Wandlungs- und Teamfähigkeit.“

Was hat dann also die 52-jährige angetrieben, den K2 immer wieder zu probieren? „Ich habe nie gedacht, ich möchte den Berg unbedingt ‚knacken‘ – ich gehe dafür mit zu großer Ehrfurcht an die Berge heran; nein, ich habe vielmehr diesen extrem tiefen Wunsch gehabt, den Berg zu besteigen. Beim 6. Versuch erlebte ich einen sehr persönlichen, emotionalen Rückschlag. Ein lieber Freund, der Schwede Fredrik Ericsson, stürzte direkt neben mir ab und ich habe damals nicht gewusst, ob ich jemals wieder zu diesem Berg zurückkehren könne. Damals kam in mir das Gefühl auf: ‚Der K2 mag mich einfach nicht‘. Nach einigen Monaten, in denen ich diesen Rückschlag in

mein Leben integriert hatte, bemerkte ich, wie tief der K2 in meinem Herzen war. So entschloss ich mich, ein weiteres Mal zurückzukehren. Allerdings nicht wie zuvor auf die pakistanische Südseite, sondern zum Nordpfeiler, von der chinesischen Seite aus. Ich wollte unbedingt eine neue Route kennenlernen.“

Ist es Teil des Erfolgsrezeptes, zu verstehen, dass man einen bestimmten Weg vielleicht nicht mehr nehmen sollte und sich eine Alternative zu überlegen? „Ich glaube, dass es essentiell ist, selbst zu reflektieren, warum es die ersten Male nicht geklappt hat. Ich versuche tatsächlich immer mein Bestes und es spielt oft natürlich auch der Faktor Wetter eine große Rolle. Generell gehört bei diesen Touren das Denken in Alternativen immer dazu. Es geht nie nur um das Erreichen des Gipfels, sondern immer auch um den sicheren Abstieg. Wenn du als Team keine gute Möglichkeit hast, gesund herunterzukommen, dann kann es keine Entscheidung für den Aufbruch zum Gipfel geben.“

Dabei ist das Wichtigste, dass man immer wieder reflektiert und schaut, woran es liegen könnte. Ich bin damals schon sehr heftig kritisiert worden, wie ich dann zum siebten Mal eben an die Nordseite gegangen bin, denn das ist eine viel schwierigere Seite als von Süden, eine ganz unkonventionelle, abgelegene Route. Gerade die Medien haben mich ganz schön zerlegt, und ich habe mir immer gedacht: ‚Nein, ich bleibe ganz bei mir, ich vertraue auf meine Intuition.‘ Im Vordergrund stand für mich nie, ganz unbedingt den Gipfel des K2 zu besteigen, sondern vielmehr um mit diesem Berg irgendwie positiv abzuschließen, da das Jahr davor schon ein tragischer Abgang war.“

Gibt es für Gerlinde Kaltenbrunner ein Leben nach den Achttausendern? Als erste Frau alle Achttausender ohne zusätzlichen Sauerstoff bestiegen, dieses Ziel wäre erfüllt. Gibt es neue Wege für Gerlinde Kaltenbrunner, die sie beschreiten möchte? „Auf jeden Fall. Natürlich war das ein großer Lebens Traum von mir, den ich mir erfüllt habe – alle 14 Achttausender ohne Flaschensauerstoff zu besteigen und ohne Hilfe von Hochträgern. Natürlich stellte sich anschließend

„Du musst am Berg ganz EHRlich mit dir, ACHTSAM sein.“

Gerlinde KALTENBRUNNER



die Frage: Und was kommt jetzt? Letztlich hat dieser Traum ja beinahe zwei Jahrzehnte mein Leben bestimmt.“

Die Gesichtszüge von Kaltenbrunner entspannen sich: „Für mich war klar: Jetzt beginnt ein neuer Abschnitt, der nicht minder erfüllend sein wird. Ich fokussiere mich derzeit sehr auf Hilfsprojekte vor allem in Nepal, aber auch in Pakistan. Ich bin nach wie vor unfassbar

gerne beim Bergsteigen – tja, ich schlafe immer noch gerne in einem Zelt. Da fragen mich viele Freunde erstaunt: Genügt es nicht endlich? Aber in dem Moment, an dem ich zusammenpacke und aufbrechen →

DIE HERAUSFORDERUNG

Extrembergsteigen heißt, den Fokus zu halten, Konzentration und Achtsamkeit.



PERSÖNLICHE MOBILITÄT

Wir brauchen auch beim Mobilitätswandel Disziplin und Teamfähigkeit.



„Nicht das Ziel oder der GIPFEL sind entscheidend für mich. Es geht vielmehr darum, was ich mit dem Ziel BEWIRKEN MÖCHTE. Mit dem Wissen über das Anliegen hinter dem Ziel kann ich selbst mehr SINNHAFTHKEIT erfahren.“

Gerlinde KALTENBRUNNER



SYMPATHISCHE POWERFRAU

Es geht nie nur um das Erreichen des Gipfels, sondern immer auch um den sicheren Abstieg.

kann, da geht mein Herz auf, wirklich, alleine die Vorfreude und dann viele Tage, Wochen irgendwo unterwegs zu sein, reduziert auf ein Minimum, das ist Teil der Faszination für mich. Mit ganz Wenig ganz Großes bewirken zu können. Und es gibt noch so viele schöne Fünf-, Sechs- und Siebentausender, die mich auch begeistern. Somit gehen mir die Ziele wirklich nie aus und es ist auch gut immer neue Ziele zu haben, weil nur so kommt man vorwärts und entwickelt sich persönlich weiter.“

Andreas Herrmann ergänzt: „Ich kann es aus eigener Erfahrung nachvollziehen. Wenn man Jahrzehnte in diesem Takt drin ist und dann schaltet man um und macht etwas ganz Anderes. Bei mir ist das ja genauso, ich unternehme heute völlig andere Dinge

als die, die ich zuvor zwanzig Jahre unter Hochdruck gemacht habe. Ich erlebe das als etwas total Faszinierendes – viele Menschen kommen damit aber nicht klar. Quasi aus diesem Hamsterrad auszusteigen. Wie war das bei dir? War das ein bewusster Prozess, oder hast du dich einfach so treiben lassen? Wie hast du dich auf Neues eingelassen, also diese Transformation an dir selber vollzogen?“

„Nun, zu Beginn war da schon die Frage: Und was kommt jetzt? Zunächst dachte ich daran, zum Nanga Parbat zurückzukehren, um die Rupal-Flanke zu versuchen, weil diese eine so faszinierende Linie ist. Ich habe dann ganz bewusst meine Notizen und Tagebücher gelesen und habe dabei realisiert: es braucht die Grundvoraussetzungen, die Fähigkeiten und die Begeisterung und das Wetter muss passen, aber ich habe in der Vergangenheit auch immer wieder Glück gehabt, und Beistand, dass ich von all meinen Besteigungen auch gut und unverletzt zurückgekehrt bin. Nachdem ich meine vierzehn Bücher gelesen hatte, war für mich klar, das Kapitel Achttausender zu schließen.“

Von dieser Idee habe ich mich dann verabschiedet und war erst gleich nochmals auf einem wunderschönen Siebentausender und in Alaska unterwegs und in mir ist die Erkenntnis gereift, dass ich mich weiterentwickeln möchte. Ich habe eine eineinhalbjährige Ausbildung gemacht über Existenzanalyse und existentielles Coaching. So gibt es

„Ich glaube, wir müssen einfach anerkennen, dass wir letztlich einen Weg nehmen müssen und die FREUDE fürs LEBEN aus diesem Weg heraus in unser Leben hereinholen.“

Andreas HERRMANN

in meinem eigenen Tun einen Zusammenhang, es erfüllt mich. Neben den Vorträgen, welche ich seit vielen Jahren und auch noch heute so gerne halte, habe ich inzwischen auch begonnen Seminare und Workshops anzubieten. Das Bergsteigen, das bleibt sowieso. Das trägt man ein Leben lang in sich.

Mit so einer gewissen Distanz ist es auch ein unglaublich schönes Gefühl, wenn man zu sich selbst sagen kann: Ich habe losgelassen? Ich bin eigentlich sehr erleichtert, dass das bei mir so gelungen ist. Denn ich sehe schon viele Kollegen, die nicht aufhören können und die so zwanghaft es dann wieder und wieder probieren und nicht mehr wirklich Erfüllung finden. Das Loslassen und sich neu orientieren und immer wieder ganz offen zu sein und zu schauen, ich meine, das Leben ist so vielfältig jeden Tag. Jetzt, mit über 50 Jahren, ist es erst wirklich spannend, und von dem her ist es ganz wichtig, dass man sich nicht an irgendetwas anheftet, sondern sich immer wieder neu orientiert und neu erfindet.

Die Erinnerungen an die entscheidenden Momente, die sind immer da, als wäre es gestern gewesen. Zu Beginn, da war ich allerdings verstärkt in meinen Erinnerungen an die Achttausender gefangen. Mit ein wenig Abstand merke ich heute, dass die Träume wieder stärker als die Erinnerungen werden. Und das ist wirklich schön, weil man nicht zu alt für Neues ist und wenn man gut auf sich achtet, dann ist mit 60, 70 oder 80 Jahren ganz viel möglich. Das merkt man ja bei dir Andreas. Wir haben mit 50 ja erst die Hälfte vom Leben gesehen und schon so viel erlebt, erfahren und bewirken dürfen und jetzt haben wir noch einmal so viel Zeit.“

Herrmann ergänzt: „Aus meiner Sicht gibt Alter einem eine gewisse Sicherheit und Souveränität in neue Sachen hineinzugehen, das stimmt schon. Man kann ja immer wieder aufs Alte zurück oder hat schon mal gezeigt, dass man es kann. Das ist aus meiner Sicht nicht ganz unwichtig. Und so ist viel von dem Gehörten übertragbar auf den Wandel, den wir derzeit durchleben. Ob es Digitalisierung oder im engeren Sinne der Wandel der Mobilität ist. Wir müssen die Qualität haben, anderen Menschen Wege aufzuzeigen und zu erklären, dass Wandel möglich ist. Ich verstehe beispielsweise diese Angst vor der eigenen Entwicklung bei Vielen nicht. Es besteht vielfach eine Angst, sich weiterzuentwickeln, und wie wir das von dir Gerlinde gehört haben, auch die Fähigkeit loszulassen. Doch wenn du alles mit-

„Die Bereitschaft, ein WAGNIS einzugehen und MUTIG ins Unbekannte zu gehen, ist für Viele ganz, ganz schwer. Und doch ist es so wichtig, sich darauf EINZULASSEN, denn Wandel ist Teil unseres Lebens.“

Gerlinde KALTENBRUNNER

ziehst, dann kommst du beim Neuen nicht an.“

Kaltenbrunner bestätigt: „Die Bereitschaft, ein Wagnis einzugehen und mutig ins Unbekannte zu gehen, ist für Viele ganz, ganz schwer. Und doch ist es so wichtig, sich darauf einzulassen, denn Wandel ist ein Teil unseres Lebens. Begeisterung und Hingabe, Willenskraft und Disziplin sowie stete Selbstreflexion sind Voraussetzungen, die mir an den Achttausendern und jetzt auch in den Jahren danach immer wieder helfen, meine gesteckten Ziele zu erreichen.“

Unterschätze nie die Kraft deiner Träume, diese Erkenntnis passt so wunderbar zu den Herausforderungen unserer Zeit. Wir danken den Beiden dafür, dass wir bei ihrem Gespräch dabei sein durften. ←

→ **ALS CROSSOVER UTILITY VEHICLE** ist er eine Mischung aus Sportcoupé und SUV – puristisch und emotional zugleich. Mit Heckantrieb, einer Leistung von 125 kW (170 PS) und der kleineren 58 kWh Batterie auch für die Langstrecke kein Problem: dank 800-VOLT-Technologie mit zwei Ladestops à 18 Minuten von München in die Schweiz und zurück. Unser Testverbrauch lag bei flotter Autobahnfahrt bei 21 kWh auf 100 km – coole Optik und sehr gute Ladeperformance – der IONIQ 5 überzeugt auch in der kleinsten Version.

Unser EV für das Gespräch in St. Gallen – der HYUNDAI IONIQ 5

