

Fotoessay

Der schmale Grat ins Glück

In **Caroline Micaela Haugers** Gipfelbuch stehen vierzehn Viertausender. Die Journalistin und Bergfotografin liebt den Kick in den Alpen und tauschte vor fünf Jahren High Heels gegen Steigeisen ein. Wie eine «Stadtussi» horizontsüchtig wurde – und plötzlich auf dem Dach Europas stand.

Text und Fotos **Caroline Micaela Hauger**

Der Biancograt, vom Piz Morteratsch (GR) aus fotografiert. Die «Himmelsleiter» kann zum Höllentrip werden: Die Tour auf den Piz Bernina (4048 m) ist gefährlich schön!

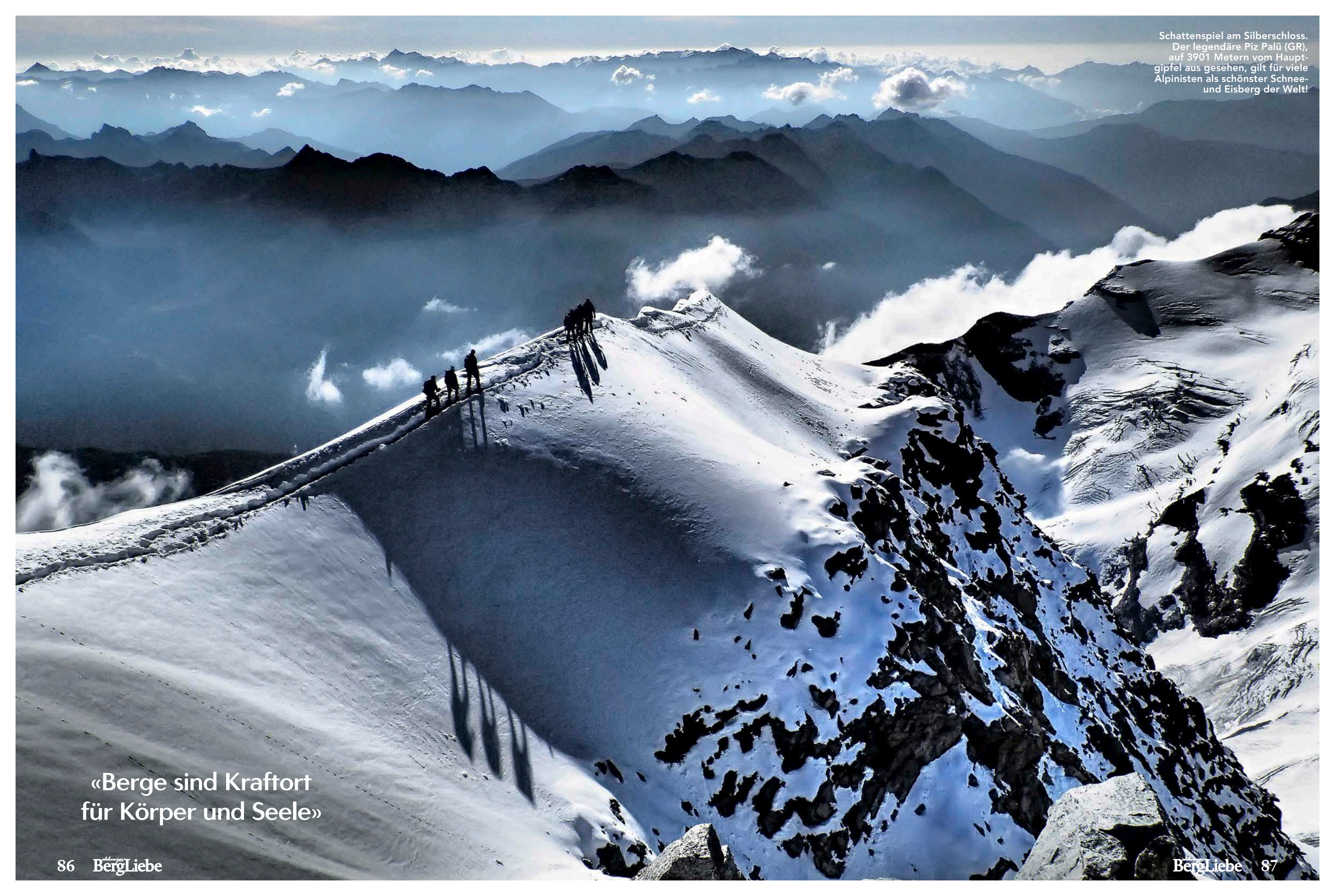
Der Pickel bohrt sich in den gefrorenen Wasserfall, die Steigseile suchen Halt auf dicken Eiszapfen. Das Sertig bei Davos GR ist ein faszinierendes Eldorado für Eiskletterer.



«In der Absolutheit der Natur ist der Mensch eine winzige Nummer»

«Spiritualität und Sinnsuche
sind Teil des Gipfelglücks»

Noch ist es Nacht. Doch am
Mittellegigrat im Berner
Oberland tut sich was. Eine
Seilschaft erreicht den «kleinen
Pilz». Bald schon steht
sie auf dem Eiger und blickt
hinunter in die Nordwand.



Schattenspiel am Silberschloss.
Der legendäre Piz Palü (GR),
auf 3901 Metern vom Haupt-
gipfel aus gesehen, gilt für viele
Alpinisten als schönster Schnee-
und Eisberg der Welt!

«Berge sind Kraftort
für Körper und Seele»

«Bergsteigen ist Lebensschule und eine Reise zu sich selbst»

Klettern, Leiden, Staunen: Die Grenzerfahrung auf dem **Weg zum Gipfel** ist einmalig, findet Caroline Micaela Hauger. Warum der Höhenrausch süchtig macht.



Es ist minus vierzehn Grad. Ich spüre die Kälte nicht mehr. Der Neuschnee ist weich wie Puderzucker. Jeder Schritt wird zum knietiefen Kampf, jede Zelle schreit nach Erlösung. «Bleib hier stehen, ich werde uns eine Spur bahnen», sagt Anna Petrova auf 5500 Metern Höhe. Die einzige weibliche Bergführerin am «Herrscher der Tausend Geister» verschwindet mit ihrer Stirnlampe in der Dunkelheit. Der Horizont liegt gekrümmt unter mir. Im Osten färbt sich der Himmel rosa. Unser Zeitfenster ist günstig. Heimtückische Winde können eine Expedition am Elbrus von einer Minute auf die andere in einen Albtraum verwandeln. Der Elbrus ist der höchste Wolkenkratzer Europas und liegt am Ende der Welt. Führt der vergletscherte Vulkan in Russland oder der Mont Blanc in Frankreich das Gipfel-Ranking auf dem europäischen Kontinent an? Der ewige Streit unter Alpinisten interessiert mich gerade herzlich wenig. Nur 142 Höhenmeter trennen mich noch von der Krone aus ewigem Eis. Dann werde ich nach dem Kilimandscharo auf meinem zweiten von

«Seven Summits» stehen. Oder je nach Definition auf dem dritten: Der Mont Blanc mit 4810 Metern war mein Trainingsberg.

STEIGEISEN STATT HIGH HEELS

Vom Kaufleuten in den Kaukasus: Dass aus einem Citygirl einmal eine Gipfelstürmerin wird, das überrascht nicht nur mein Umfeld, sondern am meisten mich. Aufgewachsen in Niederglatt bei Zürich, war das Höchste, das ich in meinem früheren Leben bestiegen habe, der Barhocker. Statt in ein luftiges Gucci-Dress investierte ich plötzlich in warme Unterhosen. Ein funktionaler 30-Liter-Rucksack interessierte mich mehr als die neuste Louis-Vuitton-Tasche. Die Suite im Fünfsternehotel wich einer Matratze in der SAC-Hütte. Freunde und Familie waren beunruhigt. Dabei ist alles so einfach: Sir Edmund Hillary, der erste Mensch auf dem Mount Everest, liefert die plausibelste Erklärung, warum man auf Berge klettert: «Because they are there» – «weil sie da sind.» Als Kinder besitzen wir die Gabe, auf alles zu kraxeln, was uns Spass macht. Je älter wir werden, desto

krummer wird der Rücken und breiter der Arsch. Statt echte Abenteuer holen wir uns die Todeszone am K2 auf HDR ins Wohnzimmer. Doch fangen wir von vorne an! Ich fing beim Sonnenaufgang auf dem Grossen Mythen Feuer. Den Schwyzer Solitär kannte ich nur als Kalenderblatt. Perplex, dass um sechs Uhr früh die Gondelbahn nicht fuhr, wanderte ich mit der Taschenlampe den steilen Zickzackweg hinauf und wischte mir vor Stolz, die Erste an diesem Morgen zu sein, eine Träne aus den Augen. Als ich beim Kiosk um die Ecke bog, sass schon siebzig andere Sonnenanbeter da und bestaunten das Nebelmeer. Diesen Schock musste ich gleich mit zwei Kafi Schneeflöckli runterspülen. Mir wurde schlagartig klar: Wollte ich die Magie abseits des Massentourismus erleben, musste ich viel früher aufstehen, härter trainieren und viel höher hinaus. Wer wäre als mein Berg-Götti geeigneter als Art Furrer von der Riederalp? Schon beim ersten Besuch raubte mir der Zauber der Aletschregion den Atem. «Pole, pole» (langsam, langsam), heisst Furrers Wunder-

waffe für Newcomer. Zur Grundausrüstung im hochalpinen Gelände gehören Rucksack, Funktionskleidung, Helm, Steigeisen, Stirnlampe und Eispickel. Auch ein Schnupperkurs in der Kletterhalle kann nicht schaden. Nach zwei Stunden hatte ich meine Höhenangst im Griff. Hochtouren sind nichts für faule Socken. Kraft und Ausdauer bilden die Basis. Trotz meinem Ehrgeiz liess ich mich nie ans Limit puschen. Für den Mount Everest war der Zug eh abgefahren. Oft ist es härter, um-zudrehen, als weiterzulaufen. «Nur das Scheitern bringt dich weiter», sagt Extremalpinist Reinhold Messner. Klar auch die Meinung von Bildreporter und Bergphilosoph Walter Bonatti (1930–2011), der Tabus in der Kletterwelt brach: «Bergsteigen passiert im Kopf.»

WOZU DAS ALLES?

Das Breithorn war mein erster Viertausender. Der angenehme, meist überlaufene Klassiker sollte man trotz seinem sanften Äusseren nicht unterschätzen. Auf dem Gipfel umarmten mich 41 Riesen mit einer Vier davor. Ich war vom Anblick so geflasht, dass ich zwei Jahre lang wie in Trance von Gipfel zu Gipfel hüpfte. Alphubel, Weissmies, Mönch, Jungfrau, Castor, Pollux, Piz Bernina & Co.: Schritt für Schritt entwickelte ich ein Gespür für die Stille und die Schönheit der Natur und die Gefahren, die neben und unter meinen Füssen lauern. Gletscherspalten, deren Schlunde sich unvermittelt auftun. Tückische Wechten und Séracs, die jederzeit brechen können und alles unter sich begraben (die Taktik heisst schnell sein, um das Risiko zu minimieren!). Ob blutiger Anfänger oder Spitzenalpinist: Man darf sich in den Alpen keine Illusionen machen. Ein falscher Schritt – und man ist «History», Geschichte! Ich bin am liebsten zu zweit unterwegs. Mit Profis, die «ihren» Favoriten wie ihre Westentasche kennen. Grosse Seilschaften, die sich gegenseitig auf die Füsse trampeln, sind nicht mein Ding. Für mein Kunstprojekt «Peak Art» fange ich die magischen Momente mit der Kamera ein. Seit 2015 bin

ich für Olympus Fotobotschafterin. Bilder aus dem Helikopter sind tabu. «Peak Art» soll gelebte, authentische Emotionen aus dem Festsaal der Alpen vermitteln. Am Anfang musste ich mir jedes Motiv hart erkämpfen. «Jetzt sicher nöd, viel zgföörlich!», zischten die Guides, wenn ich die perfekte Stimmung vor der Linse hatte. Sahen sie die Bilder später in einer Ausstellung hängen, waren sie begeistert. «Wann hast du das denn fotografiert?» Ein Glück, haben sie hinten keine Augen... Die Abenteuerreise hat wenig mit Luxus zu tun. Man haust in Hütten ohne Strom und Wasser. Sitzt bei minus zehn Grad auf dem Klo. Bekommt Bohnen mit Speck und andere Grausamkeiten serviert. Verbringt kurze, schlaflose Nächte im Massenschlag,

«ZUFRIEDENHEIT DANK FLOW-EFFEKT: STAUNEN ÜBER NATURPHÄNOMENE MACHT GLÜCKLICH. DAS GILT AUCH FÜR DEN SONNENAUFGANG»

in denen hemmungslos gefurzt und geschnarcht wird. Um vier Uhr früh startet man mit einem kargen Frühstück im Magen Richtung Gipfel. Der Puls rast, der Kopf hämmert. Werde ich es schaffen? Willkommen im Strudel der Gefühle. Immer wieder lassen einen Erschöpfung, Hunger und Einsamkeit am Unterfangen zweifeln. Wozu das alles? Wie schön wäre es jetzt zu Hause im warmen Bett. In Momenten wie diesen schaue ich in den funkelnden Sternenhimmel. Dies gibt mir einen spirituellen Impuls und sorgt für den nötigen Motivationskick.

DEMUT UND LEICHTIGKEIT

Besonders wichtig ist es, auf den eigenen Körper zu hören und sich auf seine Sensibilität und Intuition zu verlassen. Ratschläge von Flachland-Indianern sind gut. Die von Profis besser. «Nur die wenigsten haben ehrliche Angst um dich», verriet mir eine Spitzenalpinistin. «Egal ob du umkehrst oder weitermachst, am Schluss ist es immer falsch.» Ich wollte alles richtig

machen. Und reiste nach Afrika, um herauszufinden, ob ich die Höhe überhaupt vertrage. «Sleep low, walk high» lautet das Motto am Kilimandscharo. Mit sechs Trägern, zähen Jungs aus dem Stamm der Chagga, stieg ich in fünf Tagen alleine über die Machame-Route zum 5895 Meter hohen Uhuru Peak auf. Es bleibt mir ein Rätsel, warum ein Apfel oder ein Stück Brot nie besser schmecken als auf dem Gipfel. Oben angekommen, fahren die Emotionen Achterbahn. Manche liegen sich weinend in den Armen. Andere sind still, dankbar, demütig. Endlos könnte man die Leichtigkeit des Seins geniessen. Doch Shit, man ist ja erst in der Hälfte! Das Überleben beginnt. Die Statistik beweist: Die meisten Unglücke passieren auf dem Abstieg. Die Konzentration lässt nach, der Körper wird müde. Ein Ausrutscher kann tausend Meter freien Fall bedeuten.

DAS GLÜCK ALS BEGLEITER

Noch heute habe ich das anschwellende Geräusch eines Steinschlages im Ohr, der sich wie ein Wasserfall anhörte und am 28. August 2012 nach dem Einstieg in den Hörnligrat am Matterhorn scharf an uns vorbeidonnert. Ein Jahr später, auf dem Weg zum Dom (mit 4545 Metern der höchste Gipfel auf Schweizer Boden), setze ich mit meinem Bergführer nach dem Festigrat im 45 Grad steilen Hang Eisschrauben. Ich kann meine gerade noch rechtzeitig reindreihen, als eine Seilschaft über uns eine Eisscholle auslöst. Sie prasselt auf Helm und Handschuhe nieder. Jeder Treffer ein stechender Schmerz. «Jetzt bloss nicht loslassen!», denke ich und schaue wie in Trance in den Abgrund. Ich zähle langsam auf zehn, bis sich die Situation beruhigt hat. Bei ganz kniffligen Situationen und Herausforderungen zähle ich nur auf drei. Es ist einer meiner mentalen Tricks, um nicht in Panik zu geraten und eine Blockade zu vermeiden. «Wenn dich als Alpinist die Angst lähmt, hast du verloren», wusste schon Walter Bonatti. Wie recht er hat. Bergsteigen ist immer auch eine Reise zu sich selber.