

STEVE KROEGER

DIE 7 SUMMITS STRATEGIE



Everest
8.848m

Kosciuszko
2.228m







STEVE KROEGER **DIE**
7 SUMMITS
STRATEGIE
MIT LEICHTIGKEIT
PERSÖNLICHE
GIPFEL ERREICHEN

GABAL

*Du bist frei, wenn du
der sein kannst, der du bist.*



Inhalt

Basislager

8

Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie – mein 7 SUMMITS Projekt

- Wie der Kilimandscharo mein Leben verändert hat 10
- Faszination Mount Everest 11
- Die Entscheidung für die 7 SUMMITS 12
- Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie 14
- Vier von sieben Besteigungen liegen hinter mir 15

Etappe 1

26

Was wollen wir wirklich? – Der persönliche Gipfel

- Raus aus dem Alltag 28
- Den persönlichen Gipfel entdecken 29
- Das Leben ist ein Berg 38
- Was hindert mich daran, meinen Traum zu verwirklichen? 39
- Rein ins Abenteuer 43
- Afrika hautnah erleben 43

Etappe 2

46

Die innere Haltung macht den Unterschied – Leichtigkeit

- Durch den Regenwald zur Mandara Hut 48
- Das Streben nach Leichtigkeit 53
- Geld und Besitz = Freiheit? 59
- Mein Leben aus dem Rucksack 61
- Druck rausnehmen 64
- Rückschläge leicht nehmen 66
- Der erste Abend am Berg 69

Etappe 3

70

Die richtigen Weggefährten finden – SupportTEAM

- Durch das Moorland zur Horombo Hut 72
- Welche Unterstützung brauchen wir? 75
- Gemeinsam zum Gipfel 78
- Das SupportTEAM pflegen 83
- Bergsteigergeschichten auf der Horombo Hut 85

Etappe 4

86

Kräfte mobilisieren, wenn die Luft dünn wird – Achtsamkeit

- Durchatmen über den Wolken **88**
- Durch die alpine Wüste zur Kibo Hut **91**
- Eigene Ressourcen im Blick behalten **92**
- Energieabfluss stoppen **93**
- Den Akku wieder aufladen **94**
- Vorbereitung auf den Gipfelanstieg **97**

Etappe 5

98

Unter Druck die richtigen Entscheidungen treffen – Bauchgefühl

- Der Sonne entgegen **100**
- Wie wir in großen Höhen Fehler vermeiden **108**
- Das Tauziehen zwischen Kopf und Bauchgefühl **110**
- Der persönliche Entscheidungsprozess **111**
- Sonnenaufgang in knapp 6.000 m Höhe **115**
- Durch die Gletscherregion zum höchsten Punkt von Afrika **119**

Etappe 6

124

Erfolge genießen – Feiern

- Der Abstieg zur Horombo Hut **126**
- Rückkehr in die Zivilisation **128**
- Erfolg darf Spaß machen! **131**
- Abschließen und Raum für Neues schaffen **131**

Etappe 7

134

Langfristig auf Gipfelkurs bleiben – Nachhaltigkeit

- Was wir vom Berg mitnehmen **137**
- Regelmäßige Impulse setzen **151**

Bergführer – Die 7 Etappen im Überblick 154

- Die 7 SUMMITS Strategie im Alltag 166**
- Die 7 SUMMITS Strategie in Fitness & Gesundheit 188**
- Die 7 SUMMITS Strategie und Teams 202**

Fragen, die mir häufig gestellt werden 216

From behind 236



Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie – mein 7 SUMMITS Projekt



A man with dark hair and a wide smile is sitting on a stone wall. He is wearing a black long-sleeved shirt and dark jeans. He has a tattoo on his left forearm and a black wristband on his right wrist. He is making a peace sign with his right hand. A backpack is visible in the bottom right corner.

2011 auf dem Kosciuszko (2.228 m) –
der 4. Gipfel meiner 7 SUMMITS Tour.
Die Herausforderung bestand
mehr in der 3-tägigen Anreise als in
der 7-stündigen Wanderung.

»Was möchtest du später einmal werden?«, fragte mich mein Vater, als ich als Fünfjähriger auf der Rückbank in seinem Auto saß. Ich konnte es damals nicht formulieren, aber ich hatte zwei Bilder im Kopf: eine Bühne, auf der ich einen Vortrag halte, und schneebedeckte Berggipfel.

Jahre verstrichen, ich begann Psychologie und Fitnessökonomie zu studieren. Schon bald merkte ich: Die universitäre Art der Wissensvermittlung ist nicht meine Art zu lernen. Ich brach beide Studiengänge ab. Fortan untermauerte ich mein Wissen durch zahlreiche Zertifizierungen im Fitness-, Ernährungs- und Mentalbereich an verschiedenen Berufsakademien. Meinen Lebensunterhalt verdiente ich als selbstständiger Personal Trainer, indem ich in erster Linie Unternehmer abseits der gängigen Trainings in Fitnessstudios in ein gesünderes und körperlich aktiveres Leben begleitete. Die Traumbilder von damals flackerten dabei immer wieder auf und wurden wieder leise. Bis zu meinem dreißigsten Lebensjahr kannte ich schneebedeckte Berggipfel nur aus dem Fernsehen. Ich war noch nie in den Alpen gewesen, bin nie länger als drei Stunden am Stück gewandert und besaß noch nicht einmal Wanderschuhe.

Wie der Kilimandscharo mein Leben verändert hat

2007 entschied ich mich, meine Traumbilder in die Realität zu tragen und meinen ersten Berg zu besteigen. Zwar besaß ich zu dieser Zeit nicht die finanziellen Mittel für große Reisen und eine teure Ausrüstung, aber ich hatte eine Idee: Warum nehme ich meine Klienten aus dem Personal Training nicht einfach mit und biete ihnen mit der Bergbesteigung ein Ziel, für das es sich zu trainieren lohnt? Ein Ziel, das klickt? Nach einer intensiven körperlichen und mentalen Vorbereitung stieg ich mit drei meiner Klienten auf das Dach von Afrika. Der Kilimandscharo war nicht nur der erste Berg, den ich jemals bestiegen habe, sondern auch der Startschuss einer siebenjährigen persönlichen und beruflichen Reise. Als ich nach einem langen und harten Aufstieg auf



dem Gipfel stand, hatte ich das Gefühl, schon einmal dort gewesen zu sein. Es war ein so tiefes, starkes Gefühl, das mich in dieser kargen Landschaft, an diesem einsamen Punkt überkam. Noch nie war ich mir selbst so nah gewesen. Ich hatte mir meinen Traum erfüllt. Ich hatte es tatsächlich geschafft. Ich realisierte, dass es Orte und Momente gibt, die die Kraft haben, unser Leben zu verändern – und dass der Kilimandscharo ein solcher Ort ist. Ich wusste, davon will ich mehr!

Faszination Mount Everest

Direkt im Anschluss an die Kilimandscharo-Reise flog ich nach Mallorca, um mich zu regenerieren und den Ereignissen der Besteigung bewusst Raum zu geben. Ich wollte innehalten, die Erkenntnisse sacken lassen und mir darüber bewusst werden, was die Besteigung mit mir gemacht hatte – denn ich spürte, dass sich etwas in Gang gesetzt hatte, auch wenn ich damals noch nicht wusste, was es war. Ich spürte, mir diesen Traum erfüllt zu haben, gab mir Kraft.

Auf Mallorca sah ich im Fernsehen zufällig einen Trailer für die sechsteilige Filmdokumentation »Everest – Höllentrip in eisigen Höhen«. Ich glaube nicht an Zufälle und dachte: »Es ist wichtig, dass ich diese Dokumentation sehe!« Für die nächsten sechs Tage bestimmte das Fernsehen mein Abendprogramm. Ich plante alle anderen Aktivitäten um die Sendetermine herum. An sechs Abenden sog ich die Bilder und Stimmung der Bergsteiger in mich auf. Die Sherpas trugen Helmkameras, um auch in großer Höhe noch Bilder davon zu übermitteln, wie eine Gruppe von Bergsteigern versucht, das Dach der Welt zu besteigen. Alle hatten viel Zeit und Geld investiert, um für ihren Traum ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Laut Statistik bleibt einer von zehn Bergsteigern für immer am Berg. Auch in der Dokumentation hatten einige Erfolg, andere Pech, wieder andere legten eine für den Beobachter schier unglaublich scheinende Unvernunft an den Tag. Einer der Bergsteiger ließ sich nur hundert Meter unterhalb des Gipfels völlig entkräftet in den Schnee fallen. Er war unterkühlt, hatte kaum noch Sauerstoff in der Flasche – und widersetzte sich dennoch der vom Expeditionsleiter per Funk gegebenen Anweisung zum Umdrehen.

Obwohl er völlig am Ende war, wollte er weiter hoch, nicht zurück. Er war wie im Rausch. Wie so viele Bergsteiger hatte ihn das Gipfelfieber gepackt: Er war hundertprozentig auf den Gipfel fokussiert, aufgrund der höhenbedingten psychischen und physischen Beeinträchtigungen war er nicht mehr in der Lage, eine gesunde Entscheidung zu treffen. Ich fragte mich: »Hätte ich den Mut, mich den körperlichen und mentalen Herausforderungen einer Everestbesteigung zu stellen? Wäre ich in der Lage, den richtigen Zeitpunkt zum Umdrehen zu finden?« Ich wusste es nicht. Aber ich wollte herausfinden, wie groß die innere Ruhe und Zufriedenheit, wie groß sich der Stolz anfühlt, den ich nach solch einem Aufstieg in mir tragen würde.

Die Besteigung des Kilimandscharo hatte mir Mut gemacht, noch größer zu denken. Nun dachte ich über den höchsten Berg der Welt nach. Ich war beeindruckt, dass es Menschen gab, die für das Erreichen ihrer Träume ihr Leben aufs Spiel setzten. Die Faszination, die der Mount Everest seit Generationen ausübt, hatte auch mich gepackt. Während ich am Fernseher mitfieberte, wie die Expeditionsteilnehmer mit der Natur und vor allem mit sich selbst kämpften, entschied ich: Das will ich auch!

Die Entscheidung für die 7 SUMMITS

Schon auf dem Kilimandscharo mit seinen knapp 6.000 Metern Höhe fühlte ich mich am Limit meiner körperlichen und mentalen Möglichkeiten. Der Mount Everest als höchster Berg der Welt ist noch einmal knapp 3.000 Meter höher. Mir war bewusst: Das wird 'ne harte Nummer! Als Bergneuling fragte ich mich natürlich, wie ich mich auf diese Herausforderung vorbereiten könnte. Bei der Recherche stieß ich auf die 7 SUMMITS, die jeweils höchsten Berge der sieben Kontinente. Durch steigende Höhen und immer ungemütlichere Wetterverhältnisse stellt jeder SUMMIT höhere physische und mentale Anforderungen als sein Vorgänger.

Der erste Mensch, der erfolgreich alle Gipfel, alle 7 SUMMITS, bestiegen hatte, war 1985 der amerikanische Fotograf Dick Bass. Bis heute



haben entsprechend einer Dokumentation des Niederländers Harry Kikstra (www.7summits.com) nur zweihundert Menschen die Tour von Dick Bass wiederholt. Lediglich fünf davon kamen aus Deutschland, hatten ein Durchschnittsalter von etwa 50 Jahren und haben gemittelt jeweils 14 Jahre für alle Aufstiege gebraucht. Reinhold Messner war der erste Bergsteiger, der ausnahmslos alle Gipfel ohne Sauerstoff bestiegen hat. Die bekannteste Persönlichkeit, die sich an den 7 SUMMITS versucht hat, dürfte Frank Wells gewesen sein. Der Disney-Präsident hatte bereits sechs Gipfel erreicht, als er wegen schlechten Wetters am Mount Everest umdrehen musste.

Nur vier Wochen nach meiner Kilimandscharo-Besteigung entschied ich über die nächsten sieben Jahre meines Lebens. Völlig aus dem Bauch heraus, ohne lange Recherche oder langes Abwägen beschloss ich, mich auf den Weg zu den jeweils höchsten Gipfeln unserer Kontinente zu machen. Es fühlte sich absolut richtig an, ich wollte die Traumbilder meiner Kindheit weiter realisieren. Ich wollte das Gefühl, das ich auf dem Gipfel des Kilimandscharo so intensiv erlebt hatte, wieder erleben. Ich hatte einen neuen, noch größeren Traum, auf den ich mich freute – auch wenn ich noch nicht genau wusste, wie der Weg dorthin aussehen würde.

Der Erste, mit dem ich meine lebensverändernde Entscheidung teilte, war noch auf Mallorca mein Freund Markus, der mich aus Köln besuchen kam. Indem ich ihm und später anderen von meinem Vorhaben erzählte, schaffte ich für mich selbst Verbindlichkeit. Ich wusste: »Jetzt geht es wirklich los.« Das Vorhaben, alle 7 SUMMITS zu besteigen, würde zu meinem Lebensmittelpunkt werden.

Ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie

Bei der 7 SUMMITS Tour geht es mir nicht darum, mich mit anderen Bergsteigern zu messen, indem ich schneller bin oder kompliziertere Routen gehe. Es geht mir auch nicht darum, nach dem in der Bergsteiger-Szene oft anzutreffenden Höher-schneller-weiter-Prinzip die höchsten Gipfel der Welt zu erreichen. Für mich ist die 7 SUMMITS Tour ein siebenjähriges Lernprojekt: ein Selbstversuch mit hohem Risiko und ohne Erfolgsgarantie. Ich glaube, nur wenn wir etwas Neues machen, können wir auch etwas Neues lernen. Ich bin überzeugt, dass Schritte ins Ungewisse notwendig sind, um sich als Mensch weiterzuentwickeln. Und das ist das, was ich möchte.

Vielleicht hätte ich auch andere Dinge ausprobieren können, um Lern-erfahrungen zu provozieren: ein Jahr lang als Selbstversorger alleine im Wald leben, die Welt umsegeln oder in ein Kloster gehen. Letztlich aber

7 SUMMITS Tattoo
Idee:
Steve Kroeger
Tattoo-Künstler:
Gene Testa,
Philippinen, 2011



war es das Gefühl auf dem Gipfel des Kilimandscharo, das mich weiter auf die Berge zog. Schließlich ist auch das Leben mit all seinen glücklichen, positiven und fordernden Momenten wie ein Berg: Mal geht es bergauf, mal geht es bergab. Tag für Tag stellt uns das Leben vor neue Herausforderungen, an denen wir persönlich wachsen können – unabhängig davon, wie die Erfahrung ausgeht.

4 von 7 Besteigungen liegen hinter mir

Die bisherigen Gipfelbesteigungen meiner 7 SUMMITS Tour haben mich körperlich und emotional intensiv gefordert. Von jedem Berg habe ich wichtige Gedanken und kraftvolle Ideen mitgenommen, die mich verändert haben.





Kilimandscharo – das Dach von Afrika

Während meiner ersten Kilimandscharo-Besteigung habe ich erlebt, dass Erfahrungen an der körperlichen und mentalen Leistungsgrenze die Kraft haben, unser Leben positiv zu verändern. Durch die Herausforderung der Besteigung können wir viel über uns selbst lernen. Wir kommen uns selbst näher und sind danach auch für schwierige Situationen im Alltag besser gewappnet. Dieses Erlebnis war für mich der Startschuss in ein neues Leben, die Entscheidung, meinen persönlichen Gipfel zu erreichen und meinen persönlichen Traum zu leben.

Elbrus – höchster Berg Europas

Nach der Besteigung des Kilimandscharo folgte 2008 die sechstägige Tour auf den Elbrus (5.642 m), den höchsten Berg Europas. Dort habe ich zum ersten Mal erfahren, welche Wirkung Naturgewalten entfalten können. In der Nacht vor dem zehnstündigen Gipfelan- und -abstieg habe ich nur zweieinhalb Stunden geschlafen. Beim Aufstieg spürte ich die Kraft der Natur mit jeder Faser meines Körpers und fühlte mich auf einmal ganz klein. Die Luft war dünn, für jeden Schritt musste ich zweimal ein- und wieder ausatmen. Atmen, atmen, gehen. Atmen, atmen, gehen. In diesem Moment existierte nichts anderes, ich war in einem Zustand, wie ich ihn in dieser Qualität im Alltag noch nie erlebt habe: ein Zustand positiver Gedankenleere, der vollkommenen Fokussierung auf das Tun, ein absolutes Aufgehen im Hier und Jetzt. Als wir den Gipfel erreicht hatten, konnten wir aufgrund eines Schneesturms nicht mehr als ein paar Meter weit sehen und bedingt durch das extreme Wetter nur etwa drei Minuten bleiben. Ich hatte wochenlang trainiert, bin stundenlang durch die Kälte und den eisigen Wind aufgestiegen – und das alles für die paar Minuten auf dem Gipfel bei null Sicht. Die Wettersituation machte den Abstieg extrem unsicher. Ich konnte nur wenige Meter sehen, hatte meinen Vordermann aus den Augen verloren und wusste nicht, ob ich auf dem richtigen Weg war. Ich ging einfach nur. Schritt für Schritt. Ich spürte eine Angst wie noch nie zuvor in meinem Leben. Und ich begriff zum ersten Mal die Wahrheit hinter dem Satz »Der Weg ist das Ziel«. Das Erreichen des Gipfels ist nicht das, was letztlich zählt. Das Wichtigste ist, was wir auf dem Weg hinauf und hinab lernen.





Aconcagua – höchster Berg Südamerikas

2010 verbrachte ich drei Wochen in den argentinischen Anden auf dem Weg zum Gipfel des Aconcagua, mit 6.962 m der höchste Berg Südamerikas. Der Aconcagua ist nicht nur gut 1.000 m höher als der Kilimandscharo oder der Elbrus, sondern auch eine ganz andere Kategorie von Berg. Die Besteigung dauerte mit 16 Tagen erheblich länger als meine früheren Bergtouren. Es gab keinen Handyempfang, ich fühlte mich sehr weit weg von Zuhause. Neben der mentalen ist auch die physische Belastung beträchtlich: In dieser Höhe sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit auf fünfzig Prozent. Nur jeder Dritte, der zum Gipfel aufbricht, meistert die Besteigung tatsächlich. Schon im Basislager entschieden sich fünf der zwölf Teilnehmer unseres Expeditionsteams wegen der psychischen Belastung und Höhensymptomen zum Abstieg.

Der Weg zum Gipfel auf 6.962 m verlangte uns Übrigen trotz nahezu optimaler Bedingungen alles ab – und mir noch ein Stück mehr. 300 m unterhalb des Gipfels war ich zum ersten Mal in meinem Leben an einem Ort, von dem ich wusste: Wenn ich jetzt umkippe, dann kann mich niemand hier runterholen. Ein Jahr zuvor musste eine Gruppe von Bergsteigern auf diesem Teilstück ein erschöpftes Teammitglied zurücklassen. Ich war in dieser Phase unserer Gipfletappe am Ende meiner Kräfte und hätte eigentlich umdrehen müssen. Aber ich wollte sicher sein, wirklich alles gegeben zu haben. Doch konnte ich das noch beurteilen? Meine Kräfte reichten – knapp. Gemeinsam mit drei anderen Expeditionsteilnehmern erreichte ich den Gipfel, auf dem vor lauter Nebel schon wieder nichts zu sehen war. Vor lauter Erschöpfung war ich nicht in der Lage, mich darüber zu freuen. Ich wusste schon in diesem Moment, dass der Gipfel des Aconcagua für mich persönlich einen entscheidenden Wendepunkt bedeutete.

Die ersten drei Monate nach meiner Rückkehr nach Deutschland lebte ich wie in einem Vakuum. Ich konnte nicht wirklich in Worte fassen, was ich erlebt hatte. Ich war einfach zutiefst erschrocken. Dann wurde mir langsam klar, dass ich dort oben auf dem Aconcagua weit über meine persönlichen Grenzen hinausgegangen war, alle Warnsignale ignoriert hatte. Mir wurde bewusst, wie wichtig mir mein emotionales Basislager ist, wie



wichtig mir die sind, die mich lieb haben, meine Familie, meine Freunde. Welche Verantwortung ich nicht nur für mich trage, sondern auch für die Menschen, die zu Hause auf mich warten.

Und ich hatte plötzlich einen Satz im Kopf, der immer wieder auftauchte: »Ich muss den Energieabfluss stoppen. Sofort!« Von diesem Punkt an habe ich mein Leben komplett verändert. Mir wurde klar, wie missachtend ich dort oben, aber auch schon in den Jahren vor meinem Projektstart, mit meinen Ressourcen umgegangen bin. Wie viele Dinge ich parallel gemacht hatte, wie viel unnötige Energie mich das gekostet hatte. An dieser Stelle verstand ich, dass es mein persönliches Ziel ist, mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Meine Haltung veränderte sich.

Ich glaube nicht daran, dass Höchstleistungen und Erfolg zwangsläufig Opfer erfordern und schmerzhaft sein müssen. Es ist die innere Haltung, die den Unterschied zwischen einem beschwerlichen oder einem Weg in Leichtigkeit macht.



Kosciusko – höchster Berg Australiens

Im Februar 2011 reiste ich einmal rund um die Welt, um den vierten und niedrigsten Berg meiner 7 SUMMITS Tour zu besteigen. Insgesamt war ich 14 Tage unterwegs. Die Hälfte der Zeit nahmen die An- und Abreise in Anspruch. Die lange Reise war dabei anstrengender als die Besteigung des Kosciusko selbst. Das war eine 7-stündige Tageswanderung. Der Kosciusko ist nur 2.228 m hoch.

Nahezu allein im Hostel des 250-Seelen-Dorfs Thredbo nahm ich mir sieben Tage Zeit, um Kräfte zu tanken für die nächsten Gipfel auf meiner Tour. Zeit, um all die Erlebnisse der letzten drei Jahre sacken zu lassen. Zeit um auch einfach mal stolz sein zu dürfen. Stolz auf das, was aus dem 7 SUMMITS Projekt geworden ist. Es war wie eine 14-tägige Kur. Die Hälfte meines 7 SUMMITS Projektes hatte ich realisiert, ich brauchte einfach mal Ruhe. Sydney, Melbourne, das Great Barrier Reef, Koalas und Kängurus – von all dem wollte ich nichts sehen. Ich gab mir bewusst den Raum, die bisherigen Erfolge zu genießen und Kraft zu sammeln für die letzten drei Besteigungen.

Nach jeder Bergbesteigung komme ich verändert zurück. Jeder Berg bringt mir eine neue Lernerfahrung, die ich nie im Vorfeld planen kann, sondern erst während oder nach der Besteigung erkenne. Ich möchte am Berg und während meiner Besteigungen in jedem Moment das geben, was ich zu leisten imstande bin. Wie weit es mich bringt, werde ich sehen. Wer ich 2013 sein werde, weiß ich heute noch nicht. Auch was ich nach 2013 machen werde, weiß ich noch nicht. Nur dass ich mit großer Wahrscheinlichkeit nie wieder auf einen anderen Berg als den Kilimandscharo steigen werde, der Teil meines Seminarprogramms ist.

Die Essenz dessen, was ich bisher bei meinem 7 SUMMITS Projekt über Persönlichkeitsentwicklung, Motivation und Leichtigkeit gesehen und gelernt habe, ist die 7 SUMMITS Strategie. Im Rahmen von Coachings, Vorträgen und meinen jährlich stattfindenden Kilimandscharo-Seminarreisen gebe ich diese Lernerfahrungen an alle weiter, die neue Herausforderungen suchen und den beruflichen wie privaten Alltag mit Leichtigkeit meistern wollen.

In diesem Buch habe ich meine Lernerfahrungen der ersten vier Besteigungen meiner 7 SUMMITS Tour dokumentiert und lade Sie ein, mich auf einer meiner Seminarreisen zum Gipfel des Kilimandscharo zu begleiten, die meine Teilnehmer und ich vom 29. Oktober bis zum 4. November 2010 durchgeführt haben. In den folgenden 7 Etappen möchte ich Sie inspirieren, ohne den Weg vorzugeben. Ich möchte Ihnen Mut machen, Ihre Träume zu leben, und Sie zu einer Entdeckungsreise zu Ihrem persönlichen Gipfel einladen. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie motiviert, positiv aufgeladen, mit mehr Klarheit, innerer Kraft und Leichtigkeit für Ihren Alltag zurückkehren.

Steve Kroeger
Auf der Expedition
zum persönlichen Gipfel
2011

PS: Wir realisieren unsere Ziele und Träume nie als Einzelkämpfer, sondern immer nur gemeinsam. Ich danke meinem SupportTEAM und allen, die mein 7 SUMMITS Projekt bisher begleitet haben. Allen Supportern, die meine Antarktis-Expedition 2011 unterstützen, widme ich in diesem Buch eine eigene Seite. Let me know when I can support you!





Der Mount Everest (8.848 m) wird den Abschluss meines 7 SUMMITS Projektes bilden. Eins ist klar: Danach werde ich – bis auf den Kilimandscharo – keinen Berg mehr besteigen. Denn die Welt bietet noch mehr spannende Herausforderungen. I'll keep you informed.

This page is for

www.krueger-food-fitness.de

Etappe 1

Was wollen wir wirklich? –

Der persönliche Gipfel

Shira





Kibo

Uhuru Peak
5,895 m

Gilman's Point
5,681 m

Mawenzi

Kibo Hut
4,703 m

Horombo Hut
3,720 m

Mandara Hut
2,700 m

Marangu Gate
1,840 m

Moshi
884 m

Raus aus dem Alltag

29. Oktober: Das Abenteuer beginnt! Obwohl ich die Reise zum vierten Mal antrete, ist es immer wieder aufregend. Bis spät in die Nacht haben manche Teilnehmer ihre Rucksäcke gepackt und sind immer wieder die Packliste durchgegangen. Einige sind nervös: »Hoffentlich habe ich nichts vergessen ...« Die Seminarteilnehmer und ich treffen uns am Flughafen. Wir begrüßen uns fröhlich, sind ausgelassen und voller Erwartungen auf die nächsten neun Tage am Kilimandscharo. Einige haben bis kurz vor dem Aufbruch noch gearbeitet und Termine wahrgenommen, andere haben sich schon mehrere Tage vorher frei genommen, um sich auf das Abenteuer einzustellen. Das bunte Treiben am Flughafen hilft uns, den Alltagsstress loszulassen und den Kopf für die Reise frei zu bekommen.



Für mich bedeutet auf Reisen zu gehen, Abstand zu gewinnen von den täglichen Herausforderungen, um mit frischem Blick und mehr Klarheit die großen Fragen des Lebens zu betrachten: Was sind meine Wünsche, Ziele, Träume? Wer bin ich? Wirklich! Was ist mir wichtig? Was will ich wirklich?

Den persönlichen Gipfel entdecken

Als ich 2007 von meiner ersten Reise an den Kilimandscharo zurückkam, hatte ich meine beiden Traumbilder deutlich vor Augen: eine Bühne, auf der ich einen Vortrag halte, und schneebedeckte Berggipfel. Ich stellte mir die Frage: »Was steckt hinter diesen beiden Bildern, was kann ich daraus machen? Was will ich wirklich?« Schon nach der Besteigung der ersten zwei Gipfel in Afrika und Europa merkte ich, dass es um viel mehr geht als um die Bergbesteigung. Für mich ist das 7 SUMMITS Projekt gleichzeitig ein Weg, um Lernerfahrungen zu gewinnen, die mir mein Alltag nicht bieten kann. Es bedeutet für mich, einerseits durch die Herausforderungen des Berges zu wachsen und andererseits Menschen im Rahmen meiner Vorträge und Workshops an meinen Erlebnissen teilhaben zu lassen und sie zu inspirieren, sich auf die Suche nach ihren eigenen Gipfeln zu machen.

Um seinen Träumen näher zu kommen, muss man jedoch nicht gleich auf alle 7 SUMMITS oder auch nur den Kilimandscharo steigen. Zwar beginnt ein häufiger Satz auf dem Gipfel des Kilimandscharo mit: »Warum musste ich erst 6.000 m hoch steigen, um zu erkennen ...«, aber die Besteigung eines Berges ist für mich nur einer von vielen Wegen, um Abstand zum »Alltagsberg« zu gewinnen und mit einer neuen Perspektive auf ihn zu schauen. Insbesondere Bewegung kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, den Kopf frei zu bekommen und sich offen auf neue Eindrücke und Erfahrungen einzulassen. Auch Reisen, Sport, intensive Gespräche, kreative Aktivitäten und die bewusste Unterbrechung täglicher Routinen können dabei unterstützen, einen intensiveren Zugang zu unseren Gefühlen, Träumen und Zielen zu bekommen.

Vor kurzem war ich im Rahmen eines Vortrags in Köln unterwegs. Ich hatte Bärenhunger und betrat eine Bäckerei. Während ich wartete, fiel mir eine junge Frau an einem der Tische auf. Als ich an der Reihe war, scherzte ich gut gelaunt mit der Verkäuferin herum. Auf der Straße traf ich die junge Frau wieder. Sie sprach mich an: »Warum bist du so glücklich?« Ich war beeindruckt von der Frage und sagte ihr das auch. »Ich bin auf der Suche nach dem Glück und dachte, ich frage dich mal«, erklärte sie. Ich überlegte: »Bin ich überhaupt glücklich?« Diese Frage beantwortete ich mir selbst mit Ja. »Ich lebe meinen Traum«, antwortete ich ihr. »Was heißt das denn?«, wollte sie wissen. Ich erzählte ihr von meinem 7 SUMMITS Projekt. Sie hörte interessiert zu und fasste zusammen: »Du lebst also einfach nur deinen Traum.« »Ja.« »Und du glaubst an dich selbst.« »Ja.« »Aber was, wenn ich nicht weiß, was mein Traum ist? Ich habe keinen Traum und ich glaube eigentlich auch nicht an mich selbst.«

So wie ihr ging es auch mir und vielen anderen sicher auch: Manchmal haben wir einfach verlernt, unseren Traum zu träumen. Ich fragte weiter: »Wie, du hast keinen Traum?« Ich sah, wie sie überlegte und dann antwortete sie zögerlich: »Na ja, vielleicht ist es mein Traum, eine eigene Familie zu haben und anderen Menschen zu helfen.« Ich glaube, nur wenn wir uns erlauben, unserer inneren Stimme Raum zu geben und ihr zuzuhören, können wir entdecken, was uns wirklich wichtig ist.

So wie uns am Kilimandscharo bei schlechtem Wetter die Sicht auf den Gipfel verborgen bleibt, sind auch im Alltag unsere Bedürfnisse, Ziele und Träume oftmals verdeckt. Nur wenn wir ehrlich zu uns selbst sind und offen gegenüber unseren Wünschen und Bedürfnissen, können wir entdecken, was wir wirklich von uns und vom Leben erwarten. Vielleicht ist diese Entdeckungsreise sogar eine der größten Herausforderungen, die das Leben an uns stellt.

Als Personal Trainer und Mental Coach habe ich viele Klienten, die mir in einem Vorgespräch klar formulierte Ziele nennen wie »Ich möchte 15 kg abnehmen« oder »Ich möchte wieder in Größe 38 passen«. Trotz ihrer klaren Zielsetzung und einer gemeinsam erarbeiteten Strategie bleiben viele Kunden nicht kontinuierlich am Ball. Nach einer engagierten Startphase wird das Training unregelmäßiger, Prioritäten verschieben sich. Die alltäglichen Herausforderungen bekommen wieder Oberhand. Mir bereitete dies häufig Kopfzerbrechen. Warum setzten



sich die Klienten für ihren Wunsch nicht konsequent ein? Wie kann ich sie noch stärker darin unterstützen, ihr anfangs gesetztes Ziel auch wirklich zu erreichen? Was motiviert Menschen dazu, sowohl beruflich als auch privat Neuland zu betreten?

Ich begann, mich intensiv mit der Frage zu beschäftigen, warum ein Mensch nicht das tut, was er doch eigentlich tun will. Und ich erkannte, dass die genannten Ziele häufig gar nicht die Ziele sind, um die es wirklich geht.

Wenn ich mich heute mit meinen Klienten zu einem Vorgespräch treffe, frage ich sie nach ihren Zielen und höre ihren Antworten gut zu. Wenn ich sie nach einer kurzen Zeit des Schweigens frage: »Was willst du wirklich?«, können sie ohne langes Überlegen formulieren, was wirklich hinter ihrem Ziel steckt. Viele sind berührt und einige von ihnen beginnen sogar zu weinen. Alle scheinen nur darauf gewartet zu haben, dass ihnen jemand genau diese Frage stellt.

Da war eine 52-jährige Unternehmerin. Auf die Frage nach ihrem Ziel für das Personal Training antwortete sie mir zunächst: »Ich will 20 kg leichter werden.« Als ich sie fragte: »Was willst du wirklich?«, erzählte sie mir, dass es ihr tiefer Wunsch sei, einen langjährigen Freund als Partner zu erobern. »Er hat mir immer gesagt, dass er mich als gute Freundin schätzt – nun will ich es aber genau wissen und dafür attraktiver werden.« Ihr war durchaus klar, dass das Personal Training keine Garantie dafür war, diesen Mann tatsächlich zu gewinnen. Aber dieser Wunsch war ihr persönlicher Antrieb, um regelmäßig in die Laufschuhe zu springen und sich bewusster zu ernähren.

Ein 38-jähriger Schauspieler wollte sich über das Personal Training einen athletischeren Körper erarbeiten, der ihm in seinem Beruf dynamischere Rollen ermöglichen sollte. Aber als ich nachfragte, was er denn wirklich möchte, antwortete er mir: »Steve, ich habe einen sechs Jahre alten Sohn, mit dem ich gemeinsam Fußball im Verein spiele. Ich möchte so fit sein, dass ich auch mit 60 Jahren noch mit ihm Fußball spielen kann.« Sportliche Fitness war also nur indirekt der motivierende Faktor, der dahinterliegende Wunsch waren die gemeinsamen Erlebnisse mit dem Sohn.

Bei der Frage »Was willst du wirklich?« setzt die 7 SUMMITS Strategie an. Eine Reihe von Analysetools aus der Motivations- und Persönlichkeitsforschung können uns entdecken helfen, was in uns steckt, was uns antreibt und was uns wirklich kickt. Wichtige Impulse für meine Coachings gibt mir dabei das Reiss Profile. Mit diesem Persönlichkeitsprofil kann ich meinen Klienten aufzeigen, welche individuellen Lebensmotive für ihre berufliche und private Zufriedenheit wichtig sind. Das Reiss Profile kann dabei hilfreich sein herauszufinden: »Wer bin ich wirklich? Was sind meine Antriebskräfte? Wofür brenne ich?«

Der persönliche Gipfel

Der persönliche Gipfel eines Menschen ist seine Antwort auf die Frage: »Was will ich wirklich?« Denn in jedem von uns stecken Bedürfnisse und Träume, die noch darauf warten, erfüllt und gelebt zu werden. Die manchmal aufflackern und dann wieder leise werden. Die uns schon über kurze oder weite Strecken begleitet haben. Diese Bedürfnisse und Träume gilt es, jetzt zu leben und nicht länger aufzuschieben, denn wenn unser Leben eines Tages die Endlichkeit berührt, kann es zu spät sein.

Für die Besteigung des persönlichen Gipfels gilt: Es ist nicht entscheidend, wie schnell und auf welchem Weg man seinen Gipfel erreicht. Um mit seinen Bedürfnissen und Träumen in Einklang zu sein, ist es vor allem wichtig, dass man ihn ins Visier nimmt und den ersten Schritt aus dem sicheren Basislager einfach mal macht.

Machen macht Spaß, Bewegung schafft Klarheit und führt zu neuen Erkenntnissen. Zum persönlichen Gipfel führen viele Wege – wir selbst bestimmen, wann wir uns welchem Abschnitt stellen. Dabei können wir unser Tempo anpassen oder auch vom Weg abkommen, uns für eine andere Route entscheiden oder auch einfach umdrehen. Mit jedem Schritt können wir selbst entscheiden, ob und wie schnell wir den Weg gehen möchten. Und wenn wir den Mut haben, nach und nach Antworten auf unsere Fragen zu finden, ist der erste entscheidende Schritt gemacht. Auch wenn das Ziel, der Wunsch oder die Vision groß ist.

Dabei ist es aus meiner Erfahrung wichtig, sich auch mal von einem perfekten Plan zu verabschieden. Die Idee einer perfekten Lösung kann



auch blockierend wirken. Planung ist gut. Jeder muss für sich entscheiden, wie viel Planungssicherheit er benötigt. Wenn allerdings vor lauter Planung der nächste Schritt ausbleibt, ist das auch blöd.

Wer das Bedürfnis hat, Abstand vom Alltag zu gewinnen – vielleicht weil er sich ausgebrannt fühlt –, kann seinem persönlichen Gipfel schon dadurch näher kommen, dass er sich z.B. durch eine Reise eine Auszeit von seinem Alltag nimmt und feststellt, dass es noch andere Dinge im Leben gibt als die Arbeit.

Jeder findet auf anderen Wegen zu seinen Träumen. Dies gilt auch für viele Teilnehmer meiner Kilimandscharo-Seminarreisen. Im Rahmen der Reise unterstütze ich Selbstständige, Führungskräfte und Privatpersonen dabei, auf dem höchsten Gipfel Afrikas individuelle Antworten auf ihre persönlichen Fragestellungen zu finden. Die Reise nach Afrika und die Besteigung des Kilimandscharo dienen dabei als Vehikel, um die Teilnehmer ihrem eigentlichen Ziel und ihrem »persönlichen Gipfel« näher zu bringen. Über die körperlichen und mentalen Herausforderungen der Besteigung, verschiedene Impuls-Workshops und die gemeinsame Reflektion des Erlebten werden die Erfolgsstrategien der Bergsteiger für die Teilnehmer erlebbar und für ihre beruflichen und privaten Gipfel nutzbar.

Jede Seminarreise an den Kilimandscharo beginnt mit der Frage: »Was willst du wirklich?« Zwar wollen alle Teilnehmer den Berggipfel erreichen, aber die Motivation jedes einzelnen dafür ist unterschiedlich. Einige wollen endlich einmal etwas für sich tun und ihr Leben neu definieren, nachdem sie jahrelang vor allem den beruflichen Erfolg ihres Lebenspartners unterstützt haben. Andere träumen von einer gemeinsamen Zukunft als Paar und wollen mit einem intensiven gemeinsamen Erlebnis ihre Beziehung stärken. Wieder andere möchten über die Kilimandscharo-Besteigung den Mut zur Verwirklichung weiterer Reiseträume finden. Sie sind überzeugt: »Wenn ich den Kilimandscharo geschafft habe, schaffe ich noch viel mehr!«

Jeder, der den Kilimandscharo besteigt, hat seine ganz eigene Geschichte zu erzählen. Ich freue mich, dass einige Teilnehmer meiner Kilimandscharo-Seminarreise bereit waren, die Gedanken, die sie vor der Abreise hatten, mit Ihnen zu teilen.

Bleibt die Frage, warum ein Teilnehmer weiter aufsteigt, wenn er beim mentalen Check nicht geantwortet hat. Wer zum ersten Mal in dieser Höhe unterwegs ist, erlebt einen Zustand höchster körperlichen Ausbelastung und Unsicherheit darüber, ob noch alles in Ordnung ist. An dieser Stelle braucht der Teilnehmer von der Teamleitung die Orientierung: »Ja, du schaffst es noch weiter bis zum Uhuru Peak und sicher zurück.«

Dieser kurze Entscheidungsprozess hat nichts mit mangelndem Einfühlungsvermögen zu tun, sondern damit, dass für eine lange Entscheidungsfindung schlicht keine Zeit bleibt und die Seminarleitung in Abstimmung mit den Bergführern über die nötige Erfahrung verfügt, um Menschen an die Grenze ihrer Belastbarkeit zu begleiten. Der gesamte Aufenthalt am Gilman's Point beträgt maximal 10–12 Minuten, das reicht gerade mal für eine heiße Tasse Tee aus der Thermoskanne. Ansonsten wird es einfach zu kalt und der Körper fährt sein Energielevel noch weiter herunter. Es ist daher extrem wichtig, ehrlich zu sich, zu dem Team und zu der Teamleitung zu sein, damit eine schnelle und richtige Entscheidung getroffen werden kann.

Das Tauziehen zwischen Kopf und Bauchgefühl

Trotz aller Fakten sind wir aber Menschen mit Emotionen, die Zusammenhänge fühlen und ahnen können. Diese Fähigkeit gehört zum kreativen Teil unseres Wesens und steht oft dem entgegen, was wir als Verstand bezeichnen. Das logisch-analytische Denken ist eine erlernte Kompetenz, die wir uns über die Jahre unseres Lernens und Lebens angeeignet haben. Dieses Wissen ist in unserer Gesellschaft in der Regel akzeptierter als das Bauchgefühl, weil Fakten im Gegensatz zu Emotionen nachvollziehbarer und messbarer sind. Darüber hinaus ermöglichen rationale Entscheidungen, dass man sich im Falle eines Scheiterns rechtfertigen und anderen erklären kann, warum etwas nicht geklappt hat.



Das Bauchgefühl ist jedoch ein mindestens genauso leistungsfähiger Teil unseres Denkvermögens. Es ermöglicht uns, in Bruchteilen von Sekunden Erfahrungswerte abzurufen, Informationen zu bewerten, Prognosen aufzustellen und Entscheidungen abzuleiten. Damit eignet es sich bestens, um in akuten Stress- und Grenzsituationen blitzschnelle Entscheidungen herbeizuführen und entsprechend umzusetzen.

Während das Bauchgefühl nur wenige wesentliche Faktoren berücksichtigt und den Rest ignoriert, bildet der logische Verstand seine Entscheidungen auf der Basis vieler einzelner Faktoren und kommt dann zu einer Entscheidung. Das Bauchgefühl arbeitet mit hoher Geschwindigkeit, während der Kopf mit einer niedrigen Geschwindigkeit versucht, einen komplexen Entscheidungsbaum zu bewältigen.

Bei meiner Besteigung des Aconcagua habe ich erfahren, welche fatalen Auswirkungen Entscheidungen haben können, die hauptsächlich über den Kopf getroffen werden. Mein Bauchgefühl sagte mir »Mach langsam, nimm dir die Zeit, die du brauchst«. Mein Kopf hingegen feuerte mich an: »Schau mal, wie weit die anderen ihr Zelt schon aufgebaut haben! Die Sonne geht bald unter, du solltest unbedingt vorher fertig werden!« Ich wurde mit schweren Symptomen der Höhenkrankheit für meine Entscheidung gegen mein Bauchgefühl bestraft. Seitdem versuche ich bei wichtigen Entscheidungen stets, beiden Seiten in mir gut zuzuhören: Was sagt mein Bauchgefühl dazu? Was sagt mein Verstand? Welche der beiden Stimmen ist lauter? An welchen Punkten stehen sich Kopf und Bauch im Weg?

Der persönliche Entscheidungsprozess

Wer schon einmal in einer schwierigen Entscheidungssituation war, kennt dieses innere Tauziehen zwischen Kopf und Bauchgefühl: Wer hat recht? Unser Verstand sagt uns, dass A richtig ist, während es unseren Bauch in Richtung B zieht. An unserer Sprache ist erkennbar, ob gerade der Kopf oder der Bauch in uns zu Wort kommt:

Fragen an den Kopf

- Was denke ich darüber?
- Werde ich in 5 Jahren meine Entscheidung bereuen?
- Was für Alternativen habe ich?
- Ist das realistisch?
- Bin ich dafür zu alt oder zu jung?

Fragen an den Bauch

- Wie fühlt sich das an?
- Begeistert mich das?
- Habe ich ein gutes Gefühl?
- Will ich das wirklich?
- Glaube ich daran?
- Macht mir das Bauchschmerzen?

Wenn wir Verstand und Bauchgefühl auf Augenhöhe bringen, können wir schnell und treffsicher entscheiden.

Wenn wir gleichzeitig für und gegen etwas sind, neigen wir dazu, in Unentschlossenheit zu verharren. Da kann es helfen, sich ganz bewusst dafür zu entscheiden, für den Moment noch keine Entscheidung zu treffen. So entlasten wir uns von dem mentalen Druck, den wir uns in Entscheidungssituationen machen. Und wenn der Verstand in unseren Gedanken dann langsam »leiser« wird und wir sensibler für unsere inneren Empfindungen werden, ist die Entscheidung oft gar nicht mehr so schwierig.

Mein persönlicher Prozess der Entscheidungsfindung, der mich heute mit hoher Schnelligkeit und Treffsicherheit unterstützt, folgt diesen Fragen:





Durch die Gletscherregion zum höchsten Punkt von Afrika

4. November: Ich habe den Teilnehmern vorher gesagt, dass der Weg vom Gilman's Point zum Uhuru Peak ihre bisherige Vorstellung von Anstrengung übersteigen wird. Jetzt sind sie in diesem Stadium und erleben einen Grad an körperlicher Belastung, den sie so noch nie erfahren haben. Jeder Atemzug tut weh. Jeder Schritt erfordert große Willenskraft.

Der Weg schlängelt sich an den Felsen entlang. Zusätzlich zur weiterhin immer dünner werdenden Luft müssen wir die Füße auf kleinere Felsbrocken hieven und uns dabei mit den Händen abstützen. Jeder Schritt erfordert große Konzentration, um das Gleichgewicht zu halten und nicht zu stürzen. Jeder Zentimeter, den wir an Höhe gewinnen, ist ein Kraftakt.

Immer wieder kommen uns Gipfelbesteiger entgegen, die bereits auf dem Rückweg sind. Vielen sieht man die Erleichterung an. Sie sehen müde aus, aber sie lächeln und rufen uns zu: »Nicht mehr lange, dann habt ihr es geschafft. Good luck and congratulations!« Andere sehen einfach nur kaputt aus und müssen sich an den Trägern abstützen. Sie haben nicht einmal mehr die Kraft, um Augenkontakt mit uns aufzunehmen, sondern sind ganz mit sich beschäftigt.

Nebel zieht auf, erneut fehlt uns jede Orientierung, wie weit es noch bis zum Gipfel ist. Wir merken, wie die Motivation sinkt, uns fehlt ein sichtbares Ziel, auf das wir zu laufen können. Vor Erschöpfung nehmen wir die regelmäßigen Zeitansagen der Guides nur am Rand wahr und halten uns doch mental an ihnen fest, um einen Fuß vor den nächsten zu setzen.

Noch 60 Minuten. 45. 30. Wir alle fragen uns, ob wir wirklich die Kraft haben, bis zum Gipfel weiterzulaufen. Sind unsicher, ob es die richtige Entscheidung war, nicht doch am Gilman's Point umzudrehen und den Abstieg zu beginnen. Aber je weiter die Zeitangaben sinken und umso näher der Gipfel kommt, umso größer wird die Gewissheit, dass wir es schaffen werden. Noch 20 Minuten. 15. 10. 5.

Mit letzter Kraft erreichen wir um 6.30 Uhr den Gipfel. Wow! Wir sind da! Wir haben es geschafft und stehen tatsächlich auf dem höchsten Gipfel des Kilimandscharo! We made it to the top of Africa! Was für ein erhebendes Gefühl!

Wir klopfen uns auf die Schultern, schauen uns in die Augen, doch die meiste Zeit schweigen wir. Jeder ist mit seinen Gedanken bei sich, seinem Stolz, seiner Ehrfurcht vor dem Berg und dem eigenen Körper.

Spätestens jetzt weiß jeder, warum er hier ist. Wir alle haben Antworten auf wichtige Fragen gefunden, die wir





We made it to
the Top of Africa!

mit uns auf diese Tour genommen haben. Wir haben Großartiges geleistet und wissen, dass wir mit dieser Leistung im Rücken noch ganz andere Dinge bewältigen können. So ausgelaugt wir auch sind, dieser Moment gibt uns neue mentale Kraft, von der wir wissen, dass sie uns auch nach dem Kilimandscharo noch weiter begleiten wird.

Auf der Horombo Hut haben ein Teilnehmer und ich noch mit den Guides herumgeflachst: »Wenn wir oben sind, machen wir erst einmal zehn Liegestütze.« Ihre Antwort: »Okay, let's see.« Sie haben schon Hunderte von Bergsteigern auf den Kilimandscharo begleitet und wissen, dass es eine Sache ist, vor dem Aufstieg verrückte Aktionen für den Gipfelpunkt zu planen – und eine ganz andere, diese auch in die Tat umzusetzen, wenn man an seinem körperlichen und mentalen Limit angekommen ist. Am Uhuru Peak sind viele Bergsteiger so kraftlos, dass sie noch nicht einmal mehr den Elan aufbringen, ihre Kamera aus der Tasche zu holen und ein Erinnerungsfoto zu schießen. Stattdessen müssen sie einen Guide bitten, den Fotoapparat herauszukramen und auf den Auslöser zu drücken.



Wenn man glaubt, dass nix mehr geht, gehen immer noch zehn Liegestütze.

Auch wir geben einem Guide unsere Kamera in die Hand – aber nicht um das klassische Gipfelfoto zu schießen ... Mit letzter Kraft, aber einem breiten Grinsen auf unseren erschöpften Gesichtern, gehen wir in Position. EINS! ZWEI! DREI! Der Weg zum Boden ist einfach, unsere Arme sacken weg wie Butter. VIER! FÜNF! SECHS! Nie ist uns unser Körper schwerer vorgekommen als in den Momenten, in denen wir uns wieder hochdrücken. SIEBEN! ACHT! Was war noch einmal der Sinn dieser Aktion? NEUN! ZEHN! Geschafft! Zehn Liegestütze auf fast 6.000 Meter Höhe sind Ehrensache ...

Wir trinken etwas heißen Tee – den haben wir uns verdient. Nur ein Teilnehmer holt den Flachmann raus, den er die ganze Zeit mitschleppte, und gönnt sich einen Schluck Schnaps. Ein anderer Teilnehmer kommt auf mich zu, nimmt mich fest in den Arm und fragt mich unter Tränen: »Warum musste ich erst auf 6.000 m steigen, um zu erkennen, was mir wirklich wichtig ist?« Anschließend nahm er ein Foto seiner Frau und Tochter in die Hand und ließ sich damit vor dem Gipfelkreuz fotografieren. Eine weitere Teilnehmerin erfüllt den Wunsch einer Freundin

