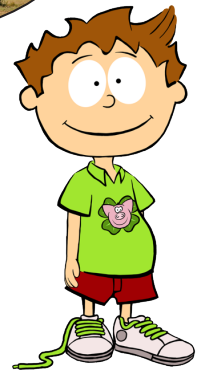


Glück auf dem Kilimandscharo

Von Heike Wrede



Knietzsche meint, das sich Glück so anfühlt: „Für ein paar wunderbare Momente taucht man in ein blubberndes Wohlfühlbad. Wenn man wieder auftaucht, kann man sich gut an das Glücksgefühl erinnern und will es immer wieder haben.“ Von so einem besonderen Glücksmoment, den sie ihr Leben lang nicht mehr vergessen wird, erzählt euch Heike Wrede:



Als junges Mädchen habe ich ein Buch über einen geheimnisvollen Berg gelesen, das mich sehr beeindruckt hat. Es hieß „Schnee auf dem Kilimandscharo“ von Ernest Hemingway und schon damals, vor 40 Jahren, hab ich gedacht, da möchte ich unbedingt auch mal rauf.

Ein längst vergessener Wunsch ...

Es hat nie geklappt, ich habe viel gearbeitet, eine Familie gegründet und war irgendwie immer mit anderen Dingen beschäftigt. Und dann, genau an meinem 51. Geburtstag, traf ich zufällig einen kanadischen Bergsteiger. Der plante eine Expedition auf den Kilimandscharo und fragte mich, ob ich nicht mitkommen wollte. Da kam mir mein längst vergessener Wunsch wieder in den Sinn und ich hab plötzlich gewusst: Das ist meine Chance, jetzt geh ich mit!

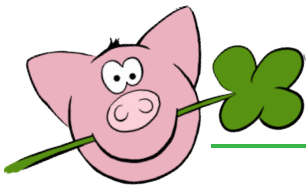
Der Kilimandscharo liegt in Ostafrika, im Staat Tansania, und ist der größte frei stehende Berg der Welt. Er ist knapp 6000 Meter hoch und sein Markenzeichen ist eine dicke weiße Eis-Nase. Das sieht so aus, als wäre da Pudding oben drüber gelaufen. Der Kilimandscharo ist ein abweissender Berg, er macht es einem nicht leicht, denn er ist unglaublich groß. Wenn man zu Fuß einmal um ihn herumlaufen würde, bräuchte man ungefähr vier Wochen. Er ist so mächtig, dass man ihn fast nie als Ganzes sehen kann. Man sieht immer nur Berg oder Felsen oder Wolken, aber nicht die Spitze.

Man braucht fünf Tage für den Aufstieg und zwei Tage für den Abstieg. Zuerst geht es durch riesige Lorbeer- und Kampferwälder, dann kommt man in eine moorige Heidelandschaft und schließlich ist man im reinen Fels. Da gibt's dann gar nichts mehr, keinen Baum, keinen Strauch, keine Tiere, keine Vögel, kaum Insekten, gar nichts. Und es ist total still. So still, dass man die Stille tatsächlich als laut empfindet. Es ist eine Ohren betäubende Stille.

Ich bin immer schon gern gewandert und gelaufen, deshalb dachte ich eigentlich, dass dieses tagelange Gehen auf dem Kilimandscharo mich sehr glücklich machen würde. Das war aber nicht so, denn ich habe so sehr auf mich und meinen Körper geachtet, dass ich mich selbst gestört habe. Aber je länger ich gelaufen bin, von Tag zu Tag, wurde ich stärker und gelassener. Mir tat überhaupt nichts mehr weh, ich hatte keine Kopf-, keine Bauch-, keine Schulterschmerzen, keine Atembeschwerden. Es lief alles aus mir raus, ich fühlte mich großartig, wie in einer Art Trance.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | Macht was zusammen!



Glück auf dem Kilimandscharo Von Heike Wrede



„Ich fühlte mich stolz, schwerelos und frei“

Dieser „Grenzzustand“ wurde am vierten Tag jäh unterbrochen. Während des Aufstiegs hatte ich schon die ganze Zeit Mount Meru, den „kleinen Bruder“ des Kilimandscharo beobachtet. Dieser Vulkan ist 4500 Meter hoch und etwa 65 Kilometer vom Kilimandscharo entfernt. In den ersten Tagen kam mir Mount Meru richtig hoch vor, aber mit jedem Tag kam ich seinem Gipfel näher und immer näher, und der Berg wurde immer kleiner, der schrumpfte sozusagen. Und dann war ich plötzlich auf Augenhöhe mit diesem „Zwerg“ und winkte ihm zu „hallo Berg“, und da war ich dem ebenbürtig. Ich fühlte mich stolz und frei.

In dieser Nacht, es war mindestens zehn Grad unter Null, die Luft war eisig, da musste ich mal raus aus meinem Zelt und Pipi machen. Ich ging ein paar Schritte weg vom Zelt, kein Laut war zu hören und es war völlig windstill. Über mir war nur der nachtblaue Sternenhimmel. Da hab ich gedacht: Ich stehe hier wie eine Ameise in einem gigantischen Universum. Und es ist völlig egal, ob ich jetzt hier bin oder nicht. Ich bin einfach ein ganz ganz ganz winziges Sternenstaubkörnchen unter Milliarden von andern Sternenstaubkörnchen, aber wir haben eigentlich miteinander nichts zu tun.

Mit diesem Gedanken war ich völlig zufrieden und glücklich. Ich bestand nur noch aus diesem Gedanken. Ich dachte: So ist es und es ist gut so. Ich fühlte mich schwerelos, körperlos und auch mein Bewusstsein schien sich aufzulösen. Nichts war in diesem Moment von Bedeutung.

Der Glücksmoment war kurz, aber unvergesslich: Man kann ihn wieder hervorholen

Dieser Zustand hat vielleicht zehn Minuten gedauert, aber das Gefühl, das er in mir ausgelöst hat, werde ich nie vergessen. Dieses unbändige Glücksgefühl steckt ganz tief in mir. Ich kann es auch heute, Jahre nach der Reise, immer wieder hervorholen und genauso spüren wie damals auf dem Berg.



Heike Wrede, 55 Jahre, auf dem Bild die dritte von links

Ob diese Glücks-Erfahrung mein Leben verändert hat? Ich weiß es nicht. Allerdings nehme ich mich und meine Umwelt jetzt viel bewusster wahr. Ich versuche mich auch an kleinen Dingen zu freuen und dankbar für diese Momente zu sein. Aber ich versuche nicht mehr, die Dinge zu verändern oder zu beeinflussen. Denn ich glaube, nichts, was ich tue oder lasse, ändert etwas am gigantischen Gefüge des Universums. Ich bin nur ein Staubkorn. Das nimmt die Schwere von mir und meinem Leben und macht mich glücklich.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | Macht was zusammen!

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2013

© Rundfunk Berlin-Brandenburg