

## Bergsteigen und Älterwerden

So was Unansehnliches wie Älterwerden passt doch gar nicht zum kraftstrotzenden Ringen mit den selbst gewählten, an sich überflüssig schwierigen Zielen! Da wird doch das Leben gefeiert, dessen nahe der Grenze gesteigerte Intensität wir besonders lebendig erleben.

Der Spruch „Nur ein guter Bergsteiger wird ein alter Bergsteiger“ kann ja als so etwas wie eine  $\square$ uszeichnung gelesen werden.  $\square$ ber er ist zu ergänzen. Es braucht dazu auch einiges Glück. Denn Berge sind Skulpturen der Natur. Sie sind beim Fraß der Erosion stehengebliebene Reste von früher viel größeren Massen von Stein.  $\square$ lso Ruinen. Wir bewegen uns in Gebirgen immer in einem sehr veränderungsfähigen Teil der Erdoberfläche. Da steht und liegt auch immer etwas locker herum und wartet auf das Wirken der Schwerkraft.

Die Welt ist nun einmal eine des stetigen Wandels. Der betrifft auch uns selber. Zuerst, indem uns bei gutem Gedeihen neue Fähigkeiten und damit Möglichkeiten zuwachsen. Besonders wenn wir diese ergreifen und uns damit wiederum neue Fähigkeiten und Möglichkeiten zuwachsen. Das kann aus einem eifrigen Kletterer oder Bergsteiger einen besseren und aus diesem im Laufe der Zeit und mit der nötigen Portion Glück einen guten Kletterer oder Bergsteiger machen. Und damit lassen sich mit  $\square$ nfassen immer wieder wunderschöne Fels- und Berglandschaften von viel mehr Seiten und viel intensiver erleben als im Hinschauen von unten. Zumal wir das ja auch immer durch die unterwegs erzeugten und genossenen Stresshormone noch intensiver erleben.

Wenn wir uns da im Schwung des  $\square$ ugenblicks zu viel vornehmen oder auch nur mal Pech haben, dann gibt es Ereignisse mit Beschädigungen unseres beim Steigen so fast perfekt funktionierenden Körpers. Diese Ereignisse verdeutlichen uns ganz rasch, wie fragil wir genau gesehen gebaut sind. Sie lassen je nach Ereignis rasch auch mal lernen, dass wir kaputtbare Menisken, Bandscheiben, Rippen, Knöchel, Muskeln, Sehnen, Mittelfußknochen, Kreuzbänder, Sehnscheiden, Hüftknochen und sonstwas haben. Dann stellt uns das Ereignis für eine Weile ruhig und wir lernen mit etwas Glück auch etwas über die wunderbaren Hilfsmöglichkeiten der Medizin und die wunderbaren Selbstheilungskräfte unseres wunderbaren Körpers. Und danach krabbeln wir mit Unterstützung von darin geschulten Menschen und fleißiger Eigentätigkeit wieder allmählich aus dem Zustand der Beschädigung in den eines Rekonvaleszenten. Dann gelangen wir bei entsprechendem Glück und noch vorhandener Motivation auch wieder in die lustvollen Betätigungen des Erkletterns von Felsen und des Besteigens von Bergen zurück. Denn es gilt ja auch der weise Spruch: „Wenn Bergsteiger so viel Pech hätten wie sie Glück haben, dann gäbe es keine“

Nach solchen Ereignissen erleben wir das Gebirge wieder neu besonders freudig und tief. Es wird mir zeitlebens als eine besonders beglückende Erfahrung bleiben, nach einer Serie von eingreifenden Operationen siebzigjährig dann doch noch auf dem wunderbaren Granitturm Stetind zu stehen und kurz darauf an der steilen und bis dahin noch undurchstiegenen Kante oben am Ende der 23. Seillänge am fast 400 Meter hohen Südkap von Kreta den letzten Standplatz einzurichten.

Zugleich macht es, dass unsere Betätigungen nun bewusster und noch vorsichtiger verlaufen. Wir genießen alles viel bewusster und dankbarer. Und wenn die Koordinaten von Zielwahl und Wetter und Tagesform aller Beteiligten nicht voll stimmen, so respektieren wir das rascher als zuvor. Wir verzichten nun häufiger mal weise auf eine Tour.

$\square$ ber weil es eine Welt des Wandels ist, sind wir alle auch bei mehr oder weniger erfolgreicher Rückkehr von Zwischenfällen und gewachsener Weisheit dem Verschleiß unterworfen. Selbst wenn wir nun Unfälle vermeiden, können wir uns mit Bagatellen Schäden einfangen. Dass ich mir vom

bloßen Herausrupfen eines Stockes aus einem Holzstapel eine Bizepssehne abreißen könnte oder nach der Jause auf einem niedrigen Baumstämmchen beim bloßen Aufstehen mit energischem Stockeinsatz einen Leistenbruch erwerben könne, das hatte ich noch nirgends gelesen. Als Folge von Alterungsprozessen wird es möglich.

Immerhin habe ich mir schon früh Gedanken über das Älterwerden gemacht und schon bei einer Besteigung des Wiesenbergs Monte Zovo als Familientour gesehen, dass das auch für mich als noch voll im Saft stehenden alpinen Extremkletterer eine wichtige Sache war. Im Hinblick auf die Zeit schwindender Leistungsfähigkeit schrieb ich: „Ich möchte dann nicht nur aus der Erinnerung leben, sondern offene Horizonte behalten, Wünsche und Ziele haben. Auch im Gebirge. Deshalb begreife ich als sinnvoll, auch die einfachen Freuden bewusst zu genießen. Die leichten Klettereien. Das Wandern. Das Weitergeben von Erfahrungen. Es ist wie das Legen eines Klemmkeils vor einer schwierigen Kletterstelle, als Absicherung gegen den Sturz ins Bodenlose.“

Neununddreißig Jahre später kann ich sagen. Da hatte ich recht. Obwohl ich jetzt auch beim Stöbern in den Schätzen meiner Bilder und Tagebücher erlebe, dass Erinnerungen sehr wohl eine kostbare Sache sind. Da danke ich all denen, die mir eingeholfen haben ins Leben und in die Welt der Berge und den Weggefährten und Weggefährtinnen in Schule und Beruf und Politik. Gemeinsame Erinnerungen an intensive Tage am Berg verbinden uns jeweils in besonderer Weise mit anderen Menschen. Und wenn einer dieser anderen Menschen geht, dann verschwindet ein Resonanzkörper und das macht besonders für die Verbliebenen die ihnen vertraute Welt kleiner. Und die Zahl derer, die aus eigener Erfahrung würdigen können, was jene schufen. Ebenso nimmt damit auch die Präsenz dieser früheren Welt ab, und damit ihr Potential an Wiederaufnahme ihrer Werte für Renaissancen in aktuellen Entwicklungen. Überhaupt werden uns die verbleibenden nahen Menschen wichtiger. Die Kumpel, die mit mir zusammen durch unsere teils aufregenden aber im Ergebnis herrlichen und uns verbindenden Abenteuer am Berg gingen, sind mir immer noch nah. Und dass bei keinem dieser Abenteuer unterwegs je einer von ihnen ernsthaft zu Schaden gekommen ist, darüber freue ich mich am meisten. Das macht alle diese Besteigungen - und alle Rückzüge inklusive - zu Gewinn ohne Beigeschmack. Dass es so geschah, ist nicht mein Verdienst. Dazu war auch immer wieder mal der Happen Glück nötig, ohne den es kein Bergsteigen gäbe...

Ebenso war mir damals bei einer Besteigung des moderaten Normalweges des Campanile II di Popera noch etwas anderes bewusst geworden: „... der Blick nach Süden, zum Cengia Gabriela, zur Marmarole, zum Sorapis, weckt Erinnerungen und neue Wünsche. Sie kommen genauso reflexartig, wie die Rauigkeit des Gesteins unter den Fingern und Sohlen, das Spiel der Farben von Fels und Wolken, der Windhauch und das Kollern eines Steins Erinnerungen anstoßen und die Stimmung anderer Tage im Gebirge wieder lebendig machen.“ Das Nicken der gelben Blütenköpfe des Rauriser Mohns auf der Halde unter den Nordwänden der Drei Zinnen oder am Langkofel der Einblick des Riesenpfeilers und der Venuskante vom Wiesengipfel Piz aus konnten mir das auch neulich noch.

Berichte von Wiederholern unserer Neutouren nehme ich in besonderer Intensität wahr. Wenn sie unsere Idee aufnehmen und da unserer Route nachspüren und sie nacherfinden. Dabei können sie genauso wie wir das Abenteuer der großen Linie erleben. Mit mobilen Sicherungsmitteln clean oder fast clean entstandene Tradrouten enthalten nur wenige Spuren. So ist auch für Wiederholer das Finden der besten Linie und der Sicherungsmöglichkeiten spannender und komplexer schwierig. Wann geht denn mal einer die Südwand der Pala Val die Toni? Oder die rasante clean-Route Rienzwand Septemberzauber? Oder mal wieder unsere irre schöne Traumroute am Mittleren Zwölfer?

Das Geheimnis der Zufriedenheit liegt in der Zielwahl. Wenn sie bescheiden genug bleibt, sind auch noch spät Erfolgserlebnisse möglich. Raffinierte Leute legen sich bei fraglichen Unternehmen schon

mal Zwischenziele fest. Das half mir vor zwanzig Jahren am Mera Peak, wo ich zwar nicht den Gipfel erreichte, aber immerhin das High Camp und die 20000-Fuß-Höhe und sogar die Firnschulter abhaken konnte. Es half mir ebenso im vorigen Herbst. Da schaffte auch ich es von Hindelang bis zur oberhalb von herben Zickzacks gelegenen Willersalpe. Bei der Besteigung des Ponten durch meine Gefährtin Jutta sah ich dann als Fan gelassen zu. Rollenwechsel.

Nachdem ich fast mit Verwunderung noch mit 80 solo über die leichteren von meinen lieben Harzer Granitgraten huschen konnte, gab es zwei Jahre später dann doch ernüchternde Erfahrungen. Im Treppenstein ging eine ein Meter hohe Reibungsplatte mit Wanderstiefeln nicht mehr sicher. Da fehlte Kraft in den Waden. Auch in Patschen waren kleinere Tritte mit einem vorgeschädigten Knöchel nicht mehr sicher zu stehen. Und der gestufte Normalwegeinsler auf einen Nebengipfel der Halberstädter Klus gelang mir nur noch mit Nutzung der Knie. Das waren Schritte zur Einsicht, dass Klettern nicht mehr geht. Denn was ich steige, das will ich souverän steigen. Diesen mich auch schützenden Grundsatz hatte ich doch im Laufe der Jahre sehr verinnerlicht. Deshalb mag ich auch nicht topopen und näher rangehen an Bewegungsgrenzen. Und ich will auch nicht mit unsicherem Vorsteigen durch pure Dummheit reale Möglichkeiten von gutem Leben verlieren.

Wandern bietet tatsächlich eine Menge Ausgleich. Das kann nach wie vor auch in ruhige Winkel führen. Und lässt erleben, wie schön wuchtig Bäume sein können, nachdem wir oft genug oberhalb der Baumgrenze unterwegs waren. Beim Wandern kommen landschaftliche Schönheit und die Palette unterschiedlicher Stimmungen nach Jahreszeit und Tageszeit und Wetter ebenso vor wie beim Klettern. Und auf niedrigerem Niveau verlangt es ebenso Gespür für die günstigste Linie und günstige Verhältnisse. Mit den allmählich lieb gewordenen Stöcken sind dann auch Arme und Hände am Gehen beteiligt. In vielen Stellen helfen die verinnerlichte Bewegungsmuster des Kletterns, etwa beim Nutzen von Stützen und Spreizen in konkaven Geländeformen. Und wie Jahrzehnte vorher schon beobachtet stoßen auch jetzt noch Fels und Wolken Assoziationen an und machen große Tage am Berg wieder präsent. Auch das Meer als die andere ganzgroße und übermächtige Naturlandschaft gewinnt neuen Reiz. In Gezeitenküste gerade auch mit dem Einpassen der Tour in naturgegebene und unbedingt zu respektierende Zeitstrukturen wie im hohen Hochgebirge.

Irgendwann wird auch sowas nur noch in kleineren Portionen und schließlich gar nicht mehr gehen. Und es bleibt, so uns vergönnt ist, noch unser Gedächtnis zu behalten, dann doch allein die Erinnerung. Und schließlich der Abschied von diesem Sein. Von dem hoffe ich, mir das Wissen zu bewahren, mein Leben reich gelebt zu haben. Es ist in vielem herrliche Wirklichkeit gewesen. Es war reich im Beitragen zum Weitergedeihen des größeren Ganzen unserer Gesellschaft und des Lebens schlechthin. Aber auch im Aufkosten der Schönheiten dieser Welt und ihrer Herausforderungen als eine Art von Feiern dessen was ist, auch im Gebirge und in Natur im Großen und Kleinen, und der dahinterstehenden und darin wirkenden Kräfte. Dort rumzusteigen und rumzulaufen, das waren doch Pilgerfahrten.

Wer oder was hat all das hervorgebracht und unser Leben erst möglich gemacht? Ein zufällig entstandenes riesiges und zugleich bis in Winzigkeiten strukturiertes Universum plus Zufälligkeiten und Bewahrung von zufällig Entstandenem? Oder ein doch so vielfältig und wunderbar entwickelbares Universum aus einer überlegt wirkenden Kraft, die auch die Elemente so machte, dass all das möglich werden kann? Wir werden nie sicher wissen, ob da jemand zuhört, wenn wir vergängliche Lebewesen Danke sagen. Ebenso wenig wie wir sicher wissen können, dass es einen solchen Jemand nicht gibt.

Dass ich ein alter Bergsteiger werden konnte, dazu hatte ich ein paarmal richtig großes Glück. Da lernte ich das eine Mal, wie wichtig es ist, das Leben voll zu leben. Das habe ich dann beherzt getan.

Das andere Mal hatte ich das Gefühl, mir sei gezielt geholfen worden. Das war Gefühl, nicht Wissen, aber es stieß mich in fassungsloses Staunen, dass ich weiter leben konnte.

Wie auch immer – ich sage Danke!

Zum Schluss an euch Leser dieser Zeilen, nehmt Rücksicht auf später Lebende und folgt der Passion Bergsteigen nun tatsächlich klimaschonend mit ganz wenig CO<sub>2</sub>-**u**druck by really fair means.

Richard Goedeke