Leidenschaft leben über 8.000 Meter
Gerlinde Kaltenbrunner
kufstein arena

Kartenbestellungen unter
www.woassteh.com

Sa. 24
NOVEMBER
19.00 Uhr

LEIDENSCHAFT ÜBER 8.000 METER

GERLINDE KALTENBRUNNER IM GESPRÄCH MIT DER KUFSTEINERIN

Die Kufsteinerin traf Profibergsteigerin Gerlinde Kaltenbrunner in dem kleinen Ort Assling bei Lienz. Inmitten der traumhaften Bergkulisse war genau der richtige Platz für ein persönliches Gespräch mit der ersten Frau, die ohne künstlichen Sauerstoff auf allen vierzehn 8.000ern der Welt stand. Und bald bei den Wunderlichen Kulturtagen in der Kufstein Arena auf der Bühne stehen wird.

INTERVIEW: **NINA KARNER** FOTO: **RALF DUJMOVITS**

Nach dem Gipfel ist vor dem Gipfel: Gerlinde Kaltenbrunners erste Expedition im Sommer 2012 nach den 8.000ern am Nuptse Ostgrat, 7.861m

Kufsteinerin: Wusstest du, dass es in deinem und in dem Leben von Reinhold Messner Parallelen gibt? Bei beiden weckte der Gemeindepfarrer die Leidenschaft zum Bergsteigen und Klettern. Gibt es sonst noch Gemeinsamkeiten?

Gerlinde Kaltenbrunner: Das wusste ich nicht. Aber neben einigen Gipfelerfolgen kennen wir beide die Geborgenheit einer großen Familie.

Kufsteinerin: Dann gibt es auch noch einen riesigen Unterschied: Frau sein, in so einem männerdominierten Bereich? Kann man da seine Weiblichkeit behalten oder musstest du sie am Berg ablegen?

Kaltenbrunner: Ich glaube, dass ich Frau geblieben bin, trotz der Strapazen und Umstände. Zumindest fühle ich mich weiblich und mein Mann Ralf bestätigt mir das auch (lacht)... Natürlich ist der Umgangston unter Männern anders. Da fallen auch mal Kraftausdrücke, Macht wird demonstriert und ja, ich spüre eine typisch-männliche Dominanz. Vom Gefühl her haben Frauen einen anderen Zugang zur Besteigung eines Berges, mit mehr G'spür, mehr Feingefühl.

Kufsteinerin: Beim Test von neuen Funktionstextilien werden ausschließlich Männer als Testpersonen ausgewählt. Durch die monatlichen Hormonschwankungen bei Frauen wären die Testergebnisse nicht aussagekräftig. Der Hormonspiegel beeinflusst die Belastbarkeit, das Kälteempfinden. Kannst du das bestätigen oder unterdrückst du solche Faktoren?

Kaltenbrunner: Am Berg bin ich fokussiert und schalte alles weg, was nicht damit zu tun hat. Ich glaube aber nicht, dass meine Leistung darunter leidet. Trotzdem interessant, darüber habe ich noch gar nie nachgedacht. Das habe ich noch nie beobachtet, weil ich am Berg mit so vielen Dingen beschäftigt bin.

Kufsteinerin: Glaubst du, dass es deshalb so wenig Profi-Bergsteigerinnen gibt?

Kaltenbrunner: Nein, Frauen sind im Extrembergsteigen einfach seltener, weil sie meist doch einen Kinderwunsch in sich tragen, vielleicht auch gewisse Annehmlichkeiten nicht entbehren wollen: Eine heiße Dusche zum Beispiel. Beim Höhenbergsteigen kämpft man mit extremer Kälte, setzt sich einem erhöhten Risiko aus, das ist eine Tatsache. Ich habe Freundinnen, die topfit sind und eine gewisse Grenze trotzdem nicht überschreiten wollen.

Kufsteinerin: Dein Ehemann Ralf Dujmovits ist selbst erfolgreicher Profibergsteiger und stand als erster Deutscher auf allen 8.000ern. Begleitet er dich auf allen Touren?

Kaltenbrunner: Auf sechs der vierzehn 8.000er standen wir gemeinsam. Natürlich versuchen wir so viele Expeditionen wie möglich gemeinsam zu machen.

Kufsteinerin: Am Berg zählen Verlässlichkeit und Vertrauen - oder wie ihr in euerm neuen Buch „2x14 Achttausender" schreibt: Verantwortung und Vertrauen. Wenn es dann aber um die Gipfelsiege geht, braucht man da nicht auch eine Portion Egoismus und Eigensinn?

Kaltenbrunner: Im Gegenteil. Ich bin der Meinung, dass Egoismus am Berg fehl am Platze ist. Man muss Rücksicht nehmen: Geht es einem Teammitglied schlecht, verzichtet die Gruppe auf den Gipfel. Der Blick nach rechts und links darf nie fehlen, genauso wie Rücksicht, Ehrlichkeit und Verantwortung.

Kufsteinerin: Würdest du das auch als Geheimnis eurer Ehe beschreiben?

Kaltenbrunner: Für uns ist es wichtig loszulassen. Als Ralf und ich uns am K2 trennten, folgte jeder seinem Bauchgefühl. Solange es uns beiden bei einer Trennung gut geht, folgt jeder seiner Intuition. Ralf hatte ein schlechtes Gefühl, und ich ein gutes. Umso schöner war das Wiedersehen. Wir haben unsere Werte übers Bergsteigen definiert, jede Partnerschaft findet ihren eigenen Weg. Es muss ja nicht auf über 8.000 Meter sein (lacht). Hauptsache es macht Spaß und erfüllt ein Paar.

Anmerkung: Der K2 war der letzte Gipfel in Gerlinde Kaltenbrunners 8.000er Sammlung: Nach zwei gescheiterten Anläufen über die Cesenroute beendete der Absturz ihres Bergkameraden Fredrik Ericsson die dritte Expedition ohne Erfolg. Im August 2011 erreichte sie den Gipfel dieses zweithöchsten Berges über den Nordpfeiler. Ralf drehte während der Besteigung alleine um und Gerlinde erntete viel Kritik auch aus Bergsteigerkreisen dafür. Bis auf ihren Ehe-

mann, der ihre Entscheidung respektierte, sie vom Basislager aus unterstützte, sich über ihren Gipfelsieg freute und ihre gesunde Rückkehr erwartete.

Kufsteinerin: Lebt ihr nach einem klassischen Rollenbild?

Kaltenbrunner: Nein. Am Berg leben wir in einer fixen Struktur. Das Ziel zählt und wir teilen uns die Arbeit auf, egal ob Zeltaufbau, Ausschaufeln oder Spuren. Ralf macht es nichts aus in der Nacht eine viertel Stunde vor mir aufzustehen um Schnee zu schmelzen. Und ich genieße es, noch ein paar Minuten im warmen Schlafsack zu dösen. Dafür kümmere ich mich immer ums Abendessen.

Kufsteinerin: Und zu Hause?

Kaltenbrunner: Da macht auch Ralf das Frühstück. Ich richte die Salate und koche gesunde und vitaminreiche Hauptmahlzeiten, bei Ralf muss es immer schnell gehen.

Kufsteinerin: Wenn wir schon von zu Hause sprechen: Worauf freust du dich bei deiner Rückkehr am meisten?

Kaltenbrunner: Eine heiße Dusche und frisches Obst und Gemüse sind nach einer Expedition immer ein Hochgenuss. Wie nach der K2 Besteigung 2011: Da war ich zwei Monate und drei Wochen unterwegs, ohne frisches, vitaminreiches Essen. Trotzdem, wieder in die „daige" Welt einzutauchen, an die Zivilisation zu gewöhnen und dem schnellen Lebensrhythmus zu folgen, fällt mir anfänglich schwer.

Kufsteinerin: Welche Tradition schätzt du besonders?

Kaltenbrunner: Am Sonntag das Dirndl zu tragen… (überlegt und lacht) Sonntags bin ich nur immer am Berg.

Kufsteinerin: Hast du am Berg bestimmte Rituale?

Kaltenbrunner: In meinem Buch *Ganz bei mir* beschreibe ich ganz konkret, wie ich Kontakt mit dem Berg und der Route aufnehme. Das ist ganz wichtig für mich. Am Tag bevor wir vom Basislager zum Gipfel aufbrechen, ziehe ich mich immer am Nachmittag ins Zelt zurück. Ich gehe in mich, steige im Geiste auf und ab, spiele alle positiven und weniger angenehmen Möglichkeiten durch. Ralf weiß: Wenn ich das nicht machen kann, dann gehe ich nicht los.

Kufsteinerin: Mit steigender Höhe sinkt ja der Luftdruck. Der Körper kann weniger Sauerstoff aufnehmen und alle Körperfunktionen werden langsamer, angefangen von der Motorik bis hin zur Gehirntätigkeit. Aber nicht jeder reagiert gleich auf die Höhe und auch von Mal zu Mal unterscheidet sich die Reaktion auf die Höhe. Worum kreisen sich deine Gedanken, wenn sie langsamer werden?

Kaltenbrunner: Während ich aufsteige, fokussiere ich mich auf den Moment. Natürlich beobachte ich mein Umfeld, wäge Risiken ab. Sobald wir den Zeltplatz erreichen, hängt es vom Wetter ab: Bei Sturm und Schnee gibt es genug zu tun: Freischaufeln, sichern und so weiter. Ist der Abend schön und wir sind fertig mit Schnee schmelzen, schweife ich ab. Ich erlebe intensive Momente, denke auch an meine Familie und würde diese Erlebnisse so gerne mit ihnen teilen, damit sie verstehen können, was das alles für mich bedeutet. Sind Ralf und ich beisammen, erleben wir Phasen der Ruhe, des Staunens und dann wieder tauschen wir uns intensiv aus, plaudern über Gott und die Welt. Ich fühle mich da oben offener, verbundener mit der Welt.

Anmerkung: In der Höhe ist vor allem die Flüssigkeitsaufnahme lebenswichtig. Damit sich der Körper in der Höhe gut akklimatisiert, anpasst, trinken Höhenbergsteiger täglich 5-6 Liter geschmolzenen Schnee.

Kufsteinerin: Mit wie vielen Prozent besteigst du einen hohen Berg mental und mit welchem Anteil physisch?

Kaltenbrunner: Nach meinen ersten Gipfeln hätte ich gesagt, dass ich zu 70 % mit physischer Kraft den Gipfel erreiche und mein Geist sich nur mit 30 % beteiligt. Heute weiß ich, dass mindestens die Hälfte des Weges mein Kopf erklimmt. Und natürlich starte ich jede Expedition topfit, das ist das, was ich mitbringen kann.

Kufsteinerin: Wie lange bereitest du dich auf Expeditionen vor?

Kaltenbrunner: Ich trainiere das ganze Jahr über sehr viel auf Ausdauer, im Winter mit Skitouren, Langlauf und Eisklettern, im Sommer vor allem beim Berglaufen und Mountainbiken.

Kufsteinerin: Das heißt du bleibst immer im Training. Wie würdest du dich beschreiben?

Kaltenbrunner: (überlegt) Das ist schwierig. Ich habe eine tiefe Begeisterung für das, was ich tue. Daraus entstehen meine Willensstärke und meine Disziplin für das Training und die gesunde Ernährung. Mein gesamtes Tun widme ich meiner Leidenschaft, den Bergen. Und ich wurde gelassener im Lauf der Zeit, bestätigte mir auch Ralf. Keine Eigenschaft, die ich von Geburt mitbrachte. Und manchmal bin ich unpünktlich, leider…

Kufsteinerin: Viele scheitern auch im täglichen Leben nicht an der Zielsetzung, sondern an der Erreichung. Man spricht dabei vom inneren Schweinehund oder Unterbewusstsein. Kommunizierst du mit deinem Unterbewusstsein? Kann man das trainieren?

Kaltenbrunner: Ich bin fest davon überzeugt, dass man sein Unterbewusstsein hören und seine Gedanken steuern kann. Am Shisha Pangma, als wir in der Südwand festsaßen, zwischen Schneemassen und Lawinenhängen beispielsweise: Ich ließ keinen negativen Gedanken zu, ich habe es in der Hand ob ich positiv oder negativ denke. Im Laufe der Jahre wurde diese Kommunikation immer intensiver, bewusster, stärker. Und oft hilft mir mein Armband aus tibetischen Türkisen: Die Steine stehen abwechselnd für Kraft, Energie, Erfolg und Gesundheit. Und dann füge ich noch hinzu: Ich bin dankbar. Weil ich weiß, dass ich viel Glück habe und vieles nicht selbstverständlich ist.

Kufsteinerin: Was verbindest du mit Kufstein?

Kaltenbrunner: Markus Kronthaler. Wir teilten uns am Shisha Pangma ein Permit (Bescheinigung zur Besteigung, Anm.) und haben sehr viel mit ihm gelacht, er war ein sehr sympathischer und liebenswerter Mensch. Natürlich auch das Kaisergebirge, aber in erster Linie Markus.

Anmerkung: Markus, Maggo, Kronthaler war ein Kufsteiner Höhenbergsteiger und Gründungsmitglied des Kulturvereins Wunderlich. Er berichtete im Jahr 2005 von seiner Expedition zum Nanga Parbat im Rahmen der Wunderlichen Kulturtage in der Kufstein Arena. Am 8. Juli 2006 verunglückte er tödlich am Broad Peak.

Kufsteinerin: Dir wurden schon so viele Fragen gestellt, was wurdest du noch nie gefragt und würdest du gerne beantworten?

Kaltenbrunner: Erstaunlicherweise waren in diesem Interview viele Fragen, die mir noch nicht gestellt wurden. Spontan fällt mir jetzt keine mehr ein.

Vielen herzlichen Dank für das nette Gespräch!