

SWR2 Feature am Sonntag Rauf! Wollen!

Mit 65 auf den höchsten Berg der Welt

Von Isabella Arcucci

Sendung: Sonntag, 23. April 2017, 14.05 Uhr

Redaktion: Walter Filz

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2016

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Service:

SWR2 Feature am Sonntag können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter www.swr2.de oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/feature.xml>

Mitschnitte aller Sendungen der Redaktion SWR2 Feature am Sonntag sind auf CD erhältlich beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden zum Preis von 12,50 Euro.
Bestellungen über Telefon: 07221/929-26030
Bestellungen per E-Mail: SWR2Mitschnitt@swr.de

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

ATMO Puja (buddhistische Gebetsgesänge der Sherpas, 2 verschiedene Atmos stehen zur Auswahl) freistehend

Geht langsam über in

ATMO „Krafttrainig 1“ (Gerd atmet schwer, lautes Schnaufen. Im Hintergrund eine Art dumpfes Dröhnen und leise Popmusik)

Trainer Sigg:

Schön die Spannung in der Schulter halten

Gerd (keuchend):

ja, ja...

Trainer Sigg:

Gleichmäßig ziehen. Ohne Schwung. Nochmal kurz inne halten und wieder langsam vorziehen.

Gerd:

...(keucht schwerer)

Trainer Sigg:

Gleich hast Du´s geschafft.

ATMO „Puja“ (wieder darüber blenden)

ATMO „Krafttraining 2“

Gerd:

(keuchend) Ich bin heute um 4 Uhr 20 aufgestanden und war im Büro bis vorhin.
(Gerd keucht weiter)

Trainer Sigg:

So noch 10 Sekunden. Jetzt die Wiederholung. Seitenwechsel. Und letzte Minute.

Gerd:

(keuchend) Du merkst schon im ganzen Körper...dass die Luft rausgeht...

Ansage (über Keuchen von Gerd vermischt mit Puja-Gebetsgesang):

Rauf! Wollen! Mit 65 auf den höchsten Berg der Welt

Ein Feature von Isabella Arcucci

INT Gerd 1:

Du stehst da unten, schaust da hoch. Hast erst einmal diese unbändige Lust, da ganz oben zu stehen, von oben runter zu gucken. Und dann das Drumherum. Die Leute, die du dort kennenlernst. Du musst dich selbst anstrengen. Jeder Schritt ist ein Abenteuer. Jeden Meter siehst du andere Naturschauspiele. Und dann diese Ruhe da. Das ist unvergleichlich, wenn du dort oben bist und setzt dich hin und lässt es auf dich wirken. Das ist das Schönste, was einem passieren kann in der Richtung.

ATMO Puja hoch

ATMO Trainertreffen 1 (Restaurantatmosphäre, leise Hintergrundmusik)

Gerd:

Also meine lieben Freunde, meine lieben Trainer! Also ich find das schon grandios, dass ihr heute alle gekommen seid, nach diesen zwei harten Oktoberfestwochen...

Sprecherin:

München im Herbst 2014. Ein kleines, italienisches Restaurant. Gerd hat zur Krisensitzung eingeladen. Er fühlt sich nicht so leistungsfähig wie er sein sollte, sechs Monate vor seinem Aufbruch!

ATMO Trainertreffen 2

Gerd:

Muss ich schon sagen, dass ihr euch aufgerafft habt und doch alle die Zeit gefunden habt hier...über ein Thema zu sprechen, dass jetzt mir sehr am Herzen liegt und das in der letzten Zeit ein bisschen aufgetaucht ist an Problemen, die wir lösen wollen.

Sprecherin:**Gerd Schütz:**

Gebürtiger Franke, Wahlmünchner. Erfolgreicher Steuerberater. Weißes Haar, braun gebrannt, drahtig, durchtrainiert, das Hemd an der Brust leicht offen.

ATMO Trainertreffen 3

Gerd:

Warum sind wir überhaupt heute zusammengekommen? Wir sind alles Trainer, die die Aufgabe haben, eigentlich mich auf den Mount Everest zu bringen...

Sprecherin:

Das Team „Gerd – Mount-Everest-2015“ bestehend aus: Krafttrainer, Höhentainer, Athletiktrainer, Ausdauertrainer, Mentaltrainer, Atemtherapeutin....

ATMO Trainertreffen 4

Gerd:

Einschließlich Ernährungsberatung. Ist ja auch dabei, von Montag bis Sonntag. Um zu sagen: was kann man ändern, was kann man besser machen, oder was kann man so lassen.

ATMO Trainertreffen 5

René:

der Gerd ist jetzt nicht mehr 30 auch wenn er so aussieht....

Sprecherin:

Gerd wird in einem halben Jahr 65.

ATMO Trainertreffen 6

René:

Er hat jetzt keine Leistungssportkarriere hinter sich. Das heißt, er hat jetzt nicht dieses Feedback, was einer hat, der Ausdauersport im Maximalen betrieben hat.

Sprecherin:

Gerd hat erst mit 58 Jahren mit dem Bergsteigen begonnen.

ATMO Trainertreffen 7

René:

Das heißt, er muss sich natürlich viel aneignen. Viel aneignen in Form von körperlichen Voraussetzungen aber auch Sportart spezifischen Voraussetzungen, also bergsteigerisches Können und natürlich die Ausdauerschiene.

Sprecherin:

Hirnödem durch Sauerstoffmangel. Totale Erschöpfung. Absturz. Das sind nur ein paar mögliche Todesursachen am Mount Everest. Jedes Jahr sterben im Schnitt sechs Menschen beim Versuch, den Berg zu besteigen. Gerd gehört zur Hochrisikogruppe. Von den wenigen über 60 Jährigen, die den Gipfel erreichten, kam jeder vierte beim Abstieg ums Leben.

ATMO Gerd schnaufend

Sprecherin (über ATMO)

Gerds Tag beginnt morgens um vier. Dann klingelt der Wecker. Ab in die Kanzlei, arbeiten bis 15 Uhr. Danach Training: Krafttraining, Höhenttraining, Athletiktraining, Rückentraining, Mentaltraining, Atemtraining, Schwimmen, Laufen...

ATMO Trainertreffen 8

René:

Jetzt ist das natürlich schwierig des alles zu bündeln. Wir sind jetzt...10 plus Leute. Und ich bin einfach der Meinung, dass wenn ich mir allein so den Plan anschau, die Woche hat sieben Tage, 24 Stunden...hmmm...ich will keinem zu nahe treten, aber ich bin einfach der Meinung, das ist zu viel was da drauf steht. ich bin einfach der Meinung, dass in seiner Sportart oder in seiner speziellen Situation, jetzt nicht nach dem Motto gegangen werden kann: viel bringt viel. Also das heißt, je mehr ich trainiere, je besser ist es. Das ist, finde ich, ein totaler Irrglaube. Und ich glaube das weiß auch jeder von uns allen. Und das eben da die Anpassung an einen Reiz, den wir alle versuchen ihm zu setzen, gar nicht mehr stattfinden kann, weil überhaupt keine Regeneration mehr stattfindet. Das heißt: es wird nur ein Training aufs andere drauf gepackt und er kann das Training gar nicht mehr verarbeiten. Und da finde ich, müssen wir einen Weg finden, dass wir alle an einem Strang ziehen und ihn nicht kaputt trainieren.

ATMO Trainertreffen 9

Stephan:**Eins ist Fakt:**

keiner von uns, der jetzt hier sitzt, ist in Gerds Alter. Und ich muss immer sagen: Hut ab! Also wenn ich noch den Biss hab solche Trainings durchzuführen in 30 Jahren dann....wie gesagt: Hut ab, das ist der Wahnsinn.

ATMO Trainertreffen 10

Gerd:

Ich weiß nur, wenn wir am Berg sind...Ich bin ja in der Regel immer der Älteste und meistens 15 bis 20 Jahre älter, als die anderen. Die laufen mir natürlich teilweise davon, ist ganz klar. Dann hab ich einfach den Eindruck, ich muss ganz einfach manche Sachen mehr trainieren, damit ich da dabei sein kann.....

ATMO Trainertreffen 11

Annette:

Ich finde, das Ziel muss sein, in dem Alter auf den Berg zu kommen, in dem man ist. Er kann es nicht schaffen, als über 60 Jähriger, als 20 Jähriger auf den Berg zu kommen, sondern er soll es schaffen, in **seinem** Alter auf den Berg zu kommen! Dann stimmt die Sache. Du hast total Recht, ich glaube auch, dass man immer noch was rausholen kann. Aber Du holst was in **Deinem** Alter ist raus. Nicht in dem du sagst, du seist das nicht, das schaffst du einfach nicht...

ATMO Hausbesuch 1

(Stapfende Schritte eine Treppe hoch, immer lauter werdendes Schnaufen)

Autorin:

Kein Lift?

Sprecher (über Atmo):

Hausbesuch bei Gerd. Eine Wohnung im fünften Stock.

Gerd:

Hier!

Autorin:

Ah!...Mensch...

Gerd:

Es gibt zwar auch nen Aufzug, aber Du bist ja sportlich...

Autorin:

(außer Atem) Ach es gibt doch nen Aufzug? Denn ich hab gedacht: der Gerd will nicht nur auf den höchsten Berg, er lebt auch schon im höchsten Stockwerk.

ATMO Hausbesuch 2

Autorin

Was, du meinst, dass ich zu schnell hoch bin?

Gerd

Ja du bist die Treppe zu schnell hoch, ganz klar. Der Puls darf net so hoch, dass du ins Schnaufen kommst, sondern schön gemütlich. Dass Du dann oben ankommst und sagst: ok, das wars. So ist es dann richtig. Außer, Du willst trainieren, wie ich es manchmal gemacht hab: also einen Rucksack auf und einen Wasserkanister oder irgendwas Schweres rein und 1000 Bücher, die ich hier habe und dann paar mal rauf und runter gegangen. Das sind dann ja schon: vier Stockwerke, fünf Stockwerke. Das ist dann ein zusätzliches Training. Am Anfang haben mich die Hausmitbewohner ein bisschen komisch angeschaut, aber dann haben sie mich unterstützt.

Autorin

Was haben die Hausbewohner?

Gerd

Haben mich am Anfang ein bisschen komisch angeschaut, weil ich ja da mit dem Rucksack hin und her gelaufen bin, aber dann haben sie mich unterstützt und waren ganz begeistert, was ich da mach! (lacht)

Sprecherin (über Atmo):

Gerds Wohnung:

ein Jungesellen-Loft mitten in München-Schwabing. Hell, offen. An der Wand bunte Porträts: die Beatles.

ATMO Hausbesuch 3

Gerd

Ja die Kunstwerke sind von einem früheren Mandanten, das ist ein bisschen die Pop-Art. Das ist ja eigentlich meine Generation, sagen wir mal so. Und das ist eigentlich

ein richtig guter Künstler, aber menschlich ein bisschen eigen. Er kommt, wie viele Künstler, net mit dem Leben in die Reihe. Und die Rechnungen, er muss ja auch ne Steuererklärung abgeben, die Rechnungen konnte er immer nicht so bezahlen und da hab ich gesagt: ok, nehme ich halt ein Kunstwerk dafür.

Atmo Hausbesuch 4

Autorin

Wie ist es jetzt wenn wir jetzt mal Deine Küche...dürfen wir uns die mal anschauen? Gerd (lacht schallend los) Ja ok. Also: gekocht wird so gut wie nie hier. Außer für Müslizubereitung usw. Dann haben wir hier so Eiweißpräparate, die ich dann jeden Tag auch nehmen muss.

Autorin

„Aminosäuren“ steht da.

Gerd

Ganz genau. Das ist ein hochwertiges Eiweißprodukt, das ich in der Früh und am Abend noch einmal nehme, bzw. nach dem Sport. Und dann gibt's halt noch die verschiedenen Unterstützungen: Porridge vor dem Training, nach dem Training, Carboloader usw. Was man nicht laufend nimmt, aber doch mal in bestimmten Phasen, wenn das Training etwas härter wird. Zur Unterstützung.

Autorin

Woah, da stapelt es sich ja richtig: Carboloader, Powerporridge... Wahnsinn...

Gerd

Ja. Dann viele Nüsse, ne? Überall Nüsse, Macha, verschiedene Müsliarten...Ganz hochwertig sind auch diese Sachen: schreibt mir immer die Ernährungshilfe auch vor, dass ich das immer mit dazu nehmen soll.

Autorin

Was ist das genau?

Gerd

Das sind in dem Fall jetzt Blütenpollen. Dann sind es hier: das Maca-Pulver, dann Dulce-Flocken, die ich dann je nachdem, nach Lust und Laune immer unterbring. Oder auch ergänze, mit den ganzen anderen Sachen, was ich hier noch so rum stehen hab. Hier Chia Samen... Das hat alles mit viel Eiweiß zu tun, das ich ja dann zu mir nehmen soll oder hier Mandelmus oder solche Dinge, die dann immer aufs Brot kommen. Es macht mir manchmal ein bisschen Mühe. Weil hier so Qinoa... (man hört das Knistern der Plastikverpackung) Also das kann ich ein bisschen warm machen, aber das passiert mir dann oft, dass mir es dann ungeschickt, wenn man abends müde ist, aus der Hand fällt und dann ist die ganze Küche natürlich voll. Das passiert mir öfters einmal, solche Sachen.

Im Kühlschrank selbst kannst du vielleicht einmal reingucken (Geräusch Kühlschranktür) da sind überwiegend Quarks, fast alles nur Quarks. Avocados...

Sprecher:

Und im Wohnzimmer dann:

ein riesiger Berg Expeditionsausrüstung! Und: Bücher! Über den Himalaya, den Everest, das Abenteuer....

Sturmwind vermischt mit Radioknacken/Rauschen etc.

Archiv-Ton Radiobericht 1953

Was kein Mensch für möglich gehalten hatte, ist geschehen. (...) Drei Minuten lang standen am 29. Mai zwei Männer auf dem Dach der Welt. Drei Minuten lang standen sie dem eisigen Sturm trotzend höher als je ein Mensch gestiegen war. 8.882 Meter über dem Meeresspiegel. Mit Fingern, die trotz ihrer dreifachen Spezialhandschuhe vor Frost erstarrt waren.“

INT Gerd 2:

Das ist diese Abenteuerlust, die in der Jugend geprägt worden ist. Damals gab's ja dieses Fernsehen und so weiter noch nicht. Und da hat man viel Radio gehört und am Radio waren dann diese ganzen Entdeckungsreisen dran. Und das war halt auch gerade die Zeit, als viele Erstbesteigungen waren. Und des war natürlich in weiter Ferne. Ich hab das dann verfolgt und so ... Es hat mich aber nie ganz los gelassen.

In solcher Höhe schlägt das Wetter mit erschreckender Plötzlichkeit um. Man blickt in friedlichem Sonnenlicht über hunderte von Berggipfeln und eine Minute später bricht der Sturm herein mit dem Lärm wie von tausend uralten Taxis, die einem in größter Geschwindigkeit in einer engen Straße entgegenkommen. In einem Augenblick sieht der Bergsteiger nicht weiter als drei oder vier Meter. Brillen und Bart sind mit Eiszapfen bedeckt, und der Orkan versucht, ihn vom Felsen zu zerren, an den er sich klammert.

INT Gerd 3:

Das hat mich so in den Bann genommen, dass ich mir gesagt habe: irgendwie ist das mal fällig, ja.

Heute senden auch wir durch den Äther unsere Glückwünsche an die Expedition, deren Triumph ein Sieg menschlicher Willenskraft und Ausdauer ist.

INT Gerd 4

Welche Schwierigkeiten die hatten! Und es dann trotzdem als Held geschafft haben! Das muss man sich ja vorstellen, damals, als Kind! Das hat mich auf jeden Fall so fasziniert. Ja irgendwas zu schaffen, wo vorher noch niemand war. Und mit diesen Mitteln, mit denen die das geschafft haben. Das ist für mich dann der Held gewesen. Dass die da oben gestanden haben. Nach x Versuchen und den Widrigkeiten, die da drin sind. Ich hab das Tosen der Stürme noch im Ohr!

Sturmwind vermischt mit Radioknacken/Rauschen etc. hoch, dann raus

ATMO Hausbesuch 5

Sprecherin

In Gerds Loft führt eine schmale Wendeltreppe vom Wohnzimmer rauf ins Schlafzimmer. Am Geländer: eine Spezialvorrichtung.

Gerd

Du siehst ja dieses Seil, das hier dran ist... Das soll jetzt das Fixseil zum Everest simulieren. Und wenns dunkel ist und mit Handschuhen...ähh..geh ich ins Fixseil rein und raus. Ja? Mit dem Jümar, den man da zur Hand hat. Also da wird alles dunkel und ich versuch so schnell wie möglich immer mich einzuhaken und auszuhaken und dieses zu simulieren, was man am Everest auch macht.

Autorin

Also das ist sozusagen jeden Abend bevor du ins Bett gehst Deine Übung für den Everest?

Gerd:

Ja, ja. Und zwar mit den Handschuhen usw. Mit verschiedenen Handschuhen. Und auch mit der Müdigkeit. Ich muss ja auch wieder runter. Manchmal mach ich ganze Übungseinheiten, dass ich sag, ich mach ne Stunde lang nur das. Aber ansonsten, geh ich halt dann einfach hoch. Und dann ist der Jümar da drin...

Autorin:

Wie nennt man das?

Gerd:

Jü – mar. Das hier wo man sich dann so quasi ins Seil einhängt und zieht sich so langsam hoch.

ATMO Hausbesuch 6

Gerd:

Dann hab ich hier was Besonderes...

Autorin:

Was ist das denn?!

Gerd:

Ja, jetzt hier nicht unbedingt ins Lächeln geraten (lacht), jetzt komm rein...Das ist hier ein Zelt auf meinem Bett. Mit diesem Zelt kann ich den Luftdruck so verändern, dass ich auf 4000 Metern Höhe schlafen kann. Und das ist das Gerät dazu. Wir schalten des mal ein, damit man das auch einmal hört...Weil das ist immer nicht ganz angenehm, ich kann das nicht jeden Tag machen. Weil ich ja noch arbeitsmäßig unterwegs bin. Und dann ist das schon ziemlich belastend...

(Lautes Motorgeräusch)

Bevor ich ins Bett gehe, wird das zwei Stunden vorher eingeschaltet und nachts stehe ich dann öfters auf und kontrollier meinen Puls. Oder meinen Sauerstoffwert,

den ich dann anhand eines Messgeräts nachvollziehen kann. Ob dann alles auch in Ordnung ist. Oder ob ich noch lange drin bleiben kann oder nicht oder so...

Sprecherin:

Das Schlafzelt soll Gerds Organismus schon jetzt auf die Höhenluft vorbereiten. Erst ab circa 8000 Metern stehen den Expeditionsteilnehmern Sauerstoffflaschen zur Verfügung. Viele Bergsteiger schlucken deshalb am Berg Medikamente, um der Höhenkrankheit entgegen zu wirken.

ATMO Krafttraining 3

Autorin

Was macht der Gerd jetzt da genau?

Siggi:

Der Gerd zieht jetzt einarmig abwechselnd am Seilzug. Um die relevanten Muskelgruppen zu trainieren, die er für den Stockeinsatz am Berg braucht.

Sprecherin:

(über ATMO) Krafttraining mit Trainer Siggi

Siggi:

Jetzt kommen die Beine dran, dabei stellt er sich auf einen quasi halben Gymnastikball, auf dem er Kniebeugen ausführen wird und dabei das Gleichgewicht halten muss. Bitte Gerd.

Gerd:

Kniebeugen? Ach so!

Siggi:

Genau. Schön an die Seite. Und heute hältst du es nicht nur, sondern gehst jetzt gleichmäßig auf und ab, in die Hocke tief runter und dann wieder ganz hoch.

Gerd:

So?

Siggi:

Genau. Auch eine Minute lang durch bewegen.

Autorin:

Muss man sich schon konzentrieren, gel Gerd?

Gerd:

Ja. Es wackelt ja alles, man muss dann versuchen, die Spannung aufzubauen. (schwerer atmend) damit das möglichst...gleichmäßig bleibt. Damit ich nicht so viel Kraft verbrauch. Da knackt natürlich alles erst einmal. Vom ganzen Tag über vom Büro...

Siggi:

Als Höhenbergsteiger brauchst du alle Muskeln. Natürlich sind am Wichtigsten die Beine und das Herz-Kreislaufsystem. Aber da es ja auch zu Kletterpassagen kommt, oder man etwas tragen muss oder einen Sturz abfangen muss, müssen eigentlich alle Muskeln kräftig sein, um diesen Belastungen standhalten zu können.

ATMO Krafttraining 5

Siggi:

Noch 10 Sekunden!

Gerd:

Ui aaah

Sprecherin:

Gerd ist Jahrgang 1950, aufgewachsen in Oberfranken, als Jüngster von drei Brüdern.

Siggi:

Beißen!

Gerd:

Ja (schnauft)

INT Gerd 5:

Ich würde das einmal ganz salopp interpretieren: das ist ein gewisses Suchtverhalten. „Sehnsucht“, da steckt das ja schon drin. Und diese Sucht, irgendwas dann auch in der Art erreichen zu wollen. Ich war immer der Jüngste. Ich musste mich immer beweisen. Also meine größeren Brüder, die...von vorneherein war da festgestanden: ihr dürft studieren, für euch ist genügend Geld da, für mich nicht. Ich muss erst einmal einen Beruf lernen. Das ist mir schon gesagt worden.

Siggi:

Und stopp!

Gerd:

(ächzt schwer)

Siggi:

Sehr gut.

Gerd:

Boah! Die rechte Schulter ist ein bisschen schwächer, das merkt man gleich. Schultern sind bei mir...einmal, weil ich durchs Tennisspielen vorgeschädigt bin ...und dann fall ich immer auf die Schultern. Also ich bin zu Hause die Treppe schon runter gefallen, mit den Inlineskates umgefallen...Also nur beim Sport oder solche Sachen. Und da ist halt schon die eine oder andere Sehne durch, oder so

geschädigt, dass es ein bisschen schwerer ist und deswegen üben wir das ein bisschen mehr, damit ich mit den Fixseilen besser umgehen kann.

Gerd:

(Keuchen) Es wird ja immer schwerer. (gepresst) Jede Übung.

Siggi:

(über Keuchen von Gerd) Noch 10 Sekunden....fünf...noch zwei Mal Gerd...ne drei...ein letztes Mal...und stopp.

Gerd:

(Stöhnt auf)

INT Gerd 6:

Gerd:

Mein Vater kam nach dem Krieg zurück, da war alles zerschlagen, von der Ausbildung her und so. Er hat zwar einen anständigen Beruf im Kunststoffgewerbe da ausgeübt, aber er hatte ja keine Ausbildung. Und da haben wir uns über ne Tafel Schokolade gefreut. Das war dann schon das Ganze. Ich hab gewusst, das ist nicht da, ich muss das anderweitig lösen das ganze Problem. Ich hab gewusst, bei mir steckt das Potential drin und als ich dann gesehen hab, wie das funktioniert mit dem Abitur und Studieren, dann...das wollt ich halt auch. Weil ich gesehen hab, das ist für mich der Türöffner für andere Sachen.

Sprecherin:

Tagsüber macht Gerd eine Ausbildung zum Verlagskaufmann. Nach Vorschrift der Eltern. Nach dem Abendessen haut er ab.In die Abendschule, wo er sein Abitur nachholt. Heimlich.

INT Gerd 7:

Und unsere Eltern, die haben uns auch immer zur Eigenverantwortung erzogen. Als die dann mitbekommen haben, dass ich das auf dem zweiten Bildungsweg mache. Die haben immer gedacht, ich bin nur mit Mädchen unterwegs. Auch! Auch! (lacht) Aber dann haben sie gesagt: ok, jetzt hast du´s so weit geschafft, jetzt unterstütz ma dich auch. Das ging dann schon ja. Aber dann kam halt wieder ein Mädchen dazwischen. (lacht)

ATMO Krafttraining 6

Autorin:

wie viel Kalorien verbraucht denn der Gerd jetzt?

Siggi:

Heute? Ich würde so sagen um die 500.

Autorin:

Eine Tafel Schokolade

Siggi:
Nicht mal.

Autorin:
Nicht mal?

Siggi:
Eine Tafel Schokolade hat 560-580

Gerd:
Darf ich eh net! Da ist die Sylvia dagegen! Ein Lebkuchen durfte ich essen die Woche.

INT Gerd 8:

Gerd:
Ich wollte eigentlich nach der Bundeswehrzeit mein Studium machen. Und hab mich schon damals dafür interessiert, wenn man die Gegend kennt, Oberfranken, in Erlangen war die Zentrale von Siemens gewesen. Ich wollte als Diplomkaufmann zu Siemens und wollte über Siemens das als Sprungbrett wählen in die weite Welt. Ich war damals schon interessiert an China und so weiter, ja... China, Himalaya...das war schon im Kopf mit drin. Das hat sich ja dann brutal zerschlagen (lacht)

Sprecherin:
Gerd lernt ein Funkenmariechen kennen – und es funkt!

INT Gerd 9:
71 im Fasching. (lacht) Also Tanzmariechen. Und ich bin dann nicht mehr so begeistert vom Fasching, inzwischen. (lacht) Ich war ja bei der Bundeswehr dann noch und war bei einer Raketeneinheit, in Geilenkirchen oben, bei Aachen. Hab die Frau 3,4 Mal gesehen bis zum Ende September, eine Woche davon waren wir allerdings in Italien im Urlaub und da ist es passiert.

ATMO Krafttraining 7

Siggi:
Nochmal richtig fest zugreifen...10 Sekunden...Und stopp...Pause

Gerd:
Pause!

Siggi:
Pause ist ja der Stationswechsel

Gerd:
Ja. (Gerds keuchen geht weiter)

INT Gerd 10:**Gerd:**

Es kam ja ein Kind, ne und so. Schon mit 21 Jahren hatte ich ein Kind. Das war schon a bissl bald... Ich hatte ja mein Abitur im zweiten Bildungsweg gemacht, das heißt, ich hatte schon einen Beruf und bin erst einmal in diesen Beruf wieder eingestiegen. Das war Verlagskaufmann. Und hab erst eine Zeitlang da drin gearbeitet und bin dann da raus und hab dann erst mein Studium fortgesetzt.

Autorin:

Was hast Du studiert?

Gerd:

Betriebswirtschaft. Ich wollte ja Diplomkaufmann werden. Und dadurch hat sich das natürlich verändert, die ganzen Einstellungen zum Leben usw. Ich hab dann auch noch meinen Bilanzbuchhalter mitgemacht. Also alles Sachen, die ich dann langfristig auch für einen anderen Beruf gebraucht hab, weil ich gemerkt habe: ich komm so nicht weiter! Ich hab ein Kind jetzt hier, ich muss da anders agieren.

ATMO Gerd keuchen

ATMO Krafttraining 8

Autorin:

Wenn Du überlegst:

das Risiko, was der Gerd ja schon eingeht, also schon auch das lebensgefährliche Risiko. Kannst du das irgendwie nachvollziehen, dass er das macht?

Siggi:

Sterben muss jeder irgendwann, ob früher oder später. Und wenn man es schafft, in der Zeit, seine Wünsche und Träume und Bedürfnisse zu befriedigen, dann ist alles legitim.

Zusp. Gerd 11:

Man hat dich an der Hand genommen und gesagt: du musst dich jetzt erst einmal ums Kind kümmern. Wie so eine Gehirnwäsche, habe ich das im Nachhinein empfunden. Ich hab überhaupt nichts zu entscheiden gehabt, sondern ich war plötzlich verheiratet. Innerhalb weniger Monate. Eltern waren zwar immer da, aber keiner hat gesagt: mach erst dein Studium und wir kümmern uns da ein bisschen drum. Wie vielleicht in der heutigen Zeit. Und das hat mich dann enorm gestört, muss ich echt sagen.

Sprecherin:

Familienalltag in Oberfranken. Neben dem Beruf zieht Gerd sein Studium durch, besteht die Prüfung zum Steuerberater und macht sich mit einer eigenen Kanzlei selbstständig.

INT Gerd 12:

Als ich dann erwacht bin aus dieser Gehirnwäsche, versucht man sich erst ein bisschen zu arrangieren. Man ist noch viel zu jung. Und dann hab ich schon gemerkt: Irgendwo ist was vorbei. Wie will ich das in Zukunft machen? Ich hab mich dann so arrangiert, dass ich mich dann erst mal politisch auch betätigt hab. Ich hab mich in den Vereinen dort engagiert und so weiter. Und als stellvertretender Bürgermeister war man ja nie zu Hause. Gleichzeitig habe ich mir eine Kanzlei aufgebaut. Trotzdem sollte das dann irgendwann darauf zusteuern, auf die Scheidung. Und dann, als die Scheidung kam, die ja nicht ganz einfach über die Bühne ging, hab ich gemerkt: jetzt ist eigentlich der Punkt gekommen, wo du da wieder einsteigen kannst. Wo du damals irgendwann mal aufgehört hast. Also für mich war dann das Basecamp München, ohne Frage. Also ich wollte nach München, unbedingt, hab alles abgebrochen, bin nach München gegangen. Musste dann finanziell natürlich erst einmal auf die Füße kommen. Und von da an ging`s aber dann in der Hinsicht bergauf.

ATMO Krafttraining 9

Autorin:

Der Gerd trainiert ja jetzt eigentlich als Leistungssportler, kann man wirklich sagen.

Siggi:

Das ist Leistungssport, ja.

Gerd:

Muss allerdings auch sagen: die alle da dabei sind immer bei den Bergen, die trainieren angeblich nicht so viel aber, schauen aber trotzdem ganz schön fit aus (lacht) Die sind halt viel jünger auch, 15 oder 20 Jahre jünger...

Sprecherin:

Bei der Scheidung ist Gerd 39. Die Trennung ist keine einvernehmliche. Viel schmutzige Wäsche wird gewaschen.

INT Gerd 13:

Ich hatte also ein ziemliches Minus nach der Scheidung. Hab versucht, mich da raus zu arbeiten. Das dauert natürlich seine gewisse Zeit. Ganz klar. Hab`s auch geschafft. Klar. Und dann war ich plötzlich drin, weil ich so erfolgreich war, in der Treitmühle drin und konnte nicht mehr raus ohne weiteres.

ATMO Krafttraining 10

Gerd:

Jetzt geht der Puls gar nicht mehr runter. (Keuchen)

Siggi:

Das ist am Berg genauso. Ab einer gewissen Höhe und Steigung, geht der Puls nicht mehr runter. Muss man trotzdem durchbeißen.

Gerd:
(keucht)

Siggi:
Geht's nicht mehr?

Gerd:
Doch! (Lauter Stöhner von Gerd)

Siggi:
Noch zweimal Gerd...eins!...und Seitenwechsel

Gerd:
Oohhh...Puh! Nächste... (keucht) ach macht das Spaß (lacht) (keuchend) Wenn ich dann heimkomme jetzt dann...hab ich Anweisung zwei Eier zu essen und einen Fruchtsaft... Mischung. So Rote Bete... aus Milch...aber Sojamilch...und so Birnensaft und so Kirschsafte rein noch mit. Kohlenhydrate, Eiweiß ...ist jetzt genau das, was ich machen soll.

Sprecherin:
Mit Ende 50, fast 20 Jahre nach seiner Scheidung, kommt der Punkt, an dem Gerd seine Träume wieder ins Auge fasst.

INT Gerd 14:
Wo ich dann die Mitarbeiter gehört habe, was die alles an Weihnachten unternehmen. Dann hab ich gedacht: Weihnachten sitzt du wieder alleine herum. Ich hatte zwar schon immer die eine oder andere Romanze, Beziehung oder Freundschaft, allerdings waren die dann immer jeweils bei ihren Eltern selber. Meine Mutter war in Oberfranken, ich war hier. Und Heilig Abend mit der Mutter zu feiern, das war für mich net so des prickelnde. (lacht) Ich war immer vorher da. Ich hab sie schon versorgt, so ist das nicht. Und das ging mir dann schon immer ein bisschen an den Nerv. Und dann hab ich mich entschlossen, eines Tages im September. Im Prospekt geblättert und seh den Kilimanjaro und denk: das wärs doch, Heilig Abend auf dem Kilimanjaro stehen! Das war der Startpunkt. Da war ich....58.

Sprecherin:
Als Gerd auf dem Gipfel des Kilimanjaro steht, ist für ihn klar: Er will die Seven Summits erobern, auf dem höchsten Berg jedes Kontinents stehen.
(Im Hintergrund läuft Musik: Mariah Carey mit „Hero“)

Gerd:
(stöhnt und schnauft)

Siggi:
Schön die Spannung in der Schulter halten.

Gerd:
Ja, ja...uuhhh...

Sprecherin:

(über ATMO) Vier der Seven Summits hat Gerd schon bezwungen: außer dem Kilimanjaro den Aconcagua in Südamerika, den Elbrus im Kaukasus, der höher ist als der Mont Blanc und vielen als höchster Berg Europas gilt, und die Carstensz-Pyramide auf Neu-Guinea, den höchsten Berg Ozeaniens. Wenn Gerd den Mount Everest schafft, wäre er mit 65 Jahren der älteste Deutsche, der je oben war.

INT Gerd 15

Gerd:

(lacht) Also ich fühl mich selber dann als eigener Held. Also nicht nach Außen hin. Weil ich halt schon etwas älter bin und hab noch die Möglichkeit so etwas zu machen. Da fühle ich mich erstens einmal so privilegiert. Dann hab ich ja jetzt die finanziellen Mittel endlich dazu, die hatte ich ja mit 40 und 50 nicht, weil die Scheidung mich ja, na, zu Tode geritten hat. Und da bin ich auf mich einfach auch stolz, dass das jetzt so möglich ist, dass ich mich auch so fit fühle, dass ich viel investiere in Training. Und das so umsetzen kann. Und wenn ich dann in meinem Umfeld rumschaue, von früheren Klassenkameraden, und die anschau und guck, was die aus ihrem Leben gemacht haben, dann muss ich sagen: da hab ich nicht so viel verkehrt gemacht später.

ATMO Krafttraining 11 (weiter)

Siggi:

Und gleich hast du es geschafft...noch 10 Sekunden...

Gerd:

(Schnauft...)

Siggi:

Ziehen...zurück...und ziehen....Noch einmal Gerd! Stopp. Super!

Gerd:

Puh! Schon lang nicht mehr gemacht...Merkst du sofort...(atmet mehrmals heftig aus, keucht)

Autorin:

Findest du, dass von der Einstellung her jetzt der Gerd anders trainiert, als jüngere, die auch ein großes Ziel haben?

Siggi:

Er trainiert viel strukturierter. Weil er muss strukturiert trainieren. Er kann nicht so sehr auf sein Spaßgefühl achten. Weil ihm die Zeit davon rennt.

Sprecherin:

Montag, sechs Uhr morgens. Treffen vor Gerds Kanzlei. Ein schmucker Altbau mitten in München Schwabing. Gerd bringt Coffee-to-Go mit. Sein Arbeitstag beginnt im Morgengrauen. Damit am Nachmittag genügend Zeit bleibt: fürs Training!

ATMO Büro 1

Gerd:

Also dieser Raum, das ist ein großer Raum. Da ist meine Geschäftspartnerin, die sitzt an dem einen Schreibtisch. Wir sitzen zu zweit im Raum, weil sie ne junge Steuerberaterin ist und von (lächelnd) meinem reichen Erfahrungsschatz wollte sie dann partizipieren. Also das heißt, wenn ich mit einem Mandanten telefoniere, mit dem Finanzamt telefoniere...welche Gesprächsformen wähl ich, welche Auskünfte gebe ich...

Autorin:

Und hier ist es ja eigentlich sehr gemütlich. Es hat schon fast so was von so einer Villa hier bei dir.

Gerd:

Ja, das stimmt schon. Also mit den Bäumen usw., der Blick auf die Kirche vom Kaiserplatz da...

Sprecherin:

Die frühen Morgenstunden hat Gerd ganz für sich allein. Seine Mitarbeiter kommen erst zwischen 8 und 10 Uhr.

ATMO Büro 2

Autorin:

Du schaust schon ein bisschen müde aus.

Gerd:

Ja? Schau ich aus? Aber....ich hab schlecht geschlafen heute Nacht, schon die ganzen Tage. Das hängt ein bisschen damit zusammen. Aber so bin ich fit.

Autorin:

Aber normalerweise bist du noch früher hier.

Gerd:

Um fünf dann. Zwischen fünf und halb sechs.

Autorin:

Und wie läuft dann so dein Tag hier an?

Gerd:

Ja ganz üblicherweise...PC an usw. Die Mails checken und dann weiß ich ja schon, welche Termine am Tag anstehen. Und dann setz ich mich hin und bereite mich

drauf vor. Wobei ich in der Zeit meistens noch Literatur lese, also Steuerliteratur. Also es ruhig angehen lassen...

Autorin:

Schaffst du das dann eigentlich wirklich, dich da drauf zu fokussieren? Weil wenn man eben noch dieses andere große Projekt, immer den Everest und immer das Training hat, dass man da wirklich abschaltet....?

Gerd:

Ja, ja! Das geht von heute auf morgen. Also wenn ich da an den Everest denke oder so...der wird da völlig ausgeblendet! Sondern das ist hier der Job und da wird er gemacht, mit allem drum und dran. Und dann wenn ich zur Tür raus gehe, dann ist wieder Everest angesagt.

ATMO Büro 3

Gerd:

Dann hier gehen wir mal hier durch...

Autorin:

Durch eine verborgene Tür...Was ist jetzt hier?

Gerd:

Hier sitzen zwei Mitarbeiter. Wir machen hier Buchhaltungen, in der Regel. Und wird von Draußen dann, wenn Mandanten oder irgendjemand kommt, in Empfang genommen. (*hier ist im O-Ton mehr Text dazwischen, aber der kann raus!*) Und dann haben wir ein paar Schränke die abschließbar sind, wo ma halt dann gewisse Sachen unterbringen wie...wie Eheverträge oder so was...(lacht) Die werden auch teilweise bei uns aufgehoben.

Autorin:

Beim Berg hast du ja relativ oft auch so einen gewissen Nervenkitzel. Hast du den teilweise im Beruf auch diesen Nervenkitzel? Oder teilweise so Situationen, wo du denkst, whoa jetzt wird's brenzlig...?

Gerd:

Ja oft! Oft. Also es gibt Situationen, wo man dann überrascht wird von Nachfragen des Finanzamts, wo man dann nachhakt und dann merkt man, dass da falsche Angaben gemacht worden sind vom Mandanten. Und dann versucht man das natürlich diplomatisch optimal zu erledigen. (*die leichten „Reibegeräusche“ übrigens, kommen von Gerts Tick, beim Sprechen häufig die Hände zu reiben...*) Also ich hatte schon Mandanten, bei denen ich das dann bereinigt habe zwar, irgendwelche Unregelmäßigkeiten, aber je nach Stärke der Verfehlung sag ich mal, der Fahrlässigkeit, habe ich dann auch Mandanten schon gesagt, die sollen sich einen anderen Steuerberater suchen. Also solche Sachen mach ich nicht mit. Ich versuch das Steuerrecht optimal auszugrenzen, das ist immer eine Gradwanderung, das kann man auch machen aber, da ist die Kreativität dann gefragt. Also nicht das ich

sag: ich mach jetzt bewusst was verkehrt, sondern: ich seh` den Sachverhalt so.
Wenn Du Finanzamt den anders siehst, das ist dann erst einmal dein Problem.

Autorin:

Stichwort „Gratwanderung“. Was ist denn die risikoreichere Gradwanderung? Die auf dem Berg oder die als Steuerberater?

Gerd:

Die als Steuerberater. Weil das meine Existenz kosten kann.

Sprecherin (über Atmo):

Ausdauertraining in der Höhenkammer. Hier werden Luftdruckverhältnisse in Höhen von bis zu 6000 Metern simuliert. Trainer Rene und seine Kollegin kontrollieren mit einer Art Klammer, die auf die Fingerspitze gesetzt wird, den Sauerstoffgehalt im Blut.

ATMO Höhenttraining 2

Trainerin:

Genau, die Sauerstoffsättigung.

Sprecherin (über ATMO):

Wenn der Sauerstoffgehalt im Blut unter 70% sinkt, kommen Schwäche- und Schwindelgefühle auf. Unter 60% ist kein klares Denken mehr möglich.

Trainerin:

Schön tief atmen (lacht)

Autorin:

Das vergesse ich sowieso immer.

Trainerin:

Das schadet nie. Aber in der Höhe vor allem ist das wichtig. Genau, du bist jetzt so bei um die 80, 80%. Das geht von 100 runter. So normal hat man zwischen 97, 98, je nachdem, wo man sich gerade befindet.

Gerd:

Ja...und ich bin hier zuständig, Isabella, es sind ja manchmal sehr viele Frauen hier, wenn die umkippen, für die Mund zu Mund-Beatmung!

Autorin:

Ach Gerd! Da bin ich ja in guten Händen!

Gerd:

Man tut sich da nix an. Man kommt freiwillig...gern. Jeden Tag ein anderes Training. (hustet) Das gehört inzwischen dazu wie Essen und Trinken und Sex! (hustet) Und wenn man schon an verschiedenen hohen Bergen war, da weiß man auch wie

notwendig das ist. Weil dann denkt man zurück und denkt: Gott sei dank hab ich dieses und jenes Training gemacht. (keucht weiter)

INT Gerd 16:

Gerd:

Ja das mit der Beziehung ist natürlich ganz, ganz schwierig. Ganz klar. In den früheren Zeiten, als ich die 100 Stunden Woche hatte, das heißt um 3 Uhr aufstehen, ins Büro gehen, bis 17 Uhr oder 18 Uhr und dann ein, zwei Stunden Training, einfach so, ohne dann die Berge zu machen. Diese Beziehungen, die habe ich dann irgendwann mal alle an die Wand gefahren, weil die das nicht akzeptiert haben, das mitzumachen. Also drei Uhr aufstehen und so weiter, dann war ich oft um neun Uhr müde, ne (lacht). Das kommt ja dann noch dazu, ne! Ich bin dann in manchen Konzerten eingeschlafen, das weiß ich noch.

Sagen wir mal so, ich hab ne Langzeitbeziehung. Die für sich selbst, zwei Kilometer entfernt wohnt. Die allerdings beruflich so engagiert ist, dass sie das irgendwann mal akzeptiert hat, das was ich mache. Am Anfang gibt's natürlich immer diesen Aufstand, den üblichen, aber inzwischen wird das einfach akzeptiert.

Autorin:

Und macht sie sich nicht unheimliche Sorgen?

Gerd:

Sie zeigts net. Ich weiße es net....

Musik

Sprecherin:

Auf die Frage, weshalb er als erster Mensch den Gipfel des Everest besteigen wolle, antwortete George Mallory: „Because it´s there!“ – Weil er da ist! Das war 1924.

75 Jahre später fanden Bergsteiger seine Leiche am Mount Everest.

Musik aus

ATMO Straßenverkehr und Gespräch zwischen Gerd und Autorin

Sprecherin (über Atmo):

Mittwoch 14:30. Auf dem Weg zu Logopädin Verena Hahn. Sie trainiert mit Gerd die richtige Atemtechnik, für die Belastungen am Everest.

ATMO Atemtherapie 1 (kann parallel zum oberen O-Ton gelegt werden)

Atemtrainerin:

Pa!

Gerd:
Pa!

Atemtrainerin:
Pe!

Gerd:
Pe!

Atemtrainerin:
Pi!

Gerd:
Pi!

Atemtrainerin:
Ja, und nach jeder Silbe die Luft wieder einfallen lassen.
Pa!

Gerd:
Pa!

Atemtrainerin:
Pe!

Gerd:
Pe!

INT Gerd 17:
Dieses extreme Verhalten, wenn man das an sich hat, das hat man auch irgendwie in den Genen drin, dann ufert das so aus, dass, wenn ich jetzt Alkohol trinken würde, wahrscheinlich ein Alkoholiker werden würde. Ja? Weil ich das extrem mache. So versuche ich dieses Ziel zu erreichen und so versuche ich auch extrem, dem viel unterzuordnen. (INT Gerd 17 2. Teil, kann mit ATMO unterbrochen werden) Ich tu mich dann immer sehr verbissen rein beißen. Die Gelassenheit fehlt mir dann auch.

ATMO Atemtherapie 2

Atemtrainerin:
Und dann im nächsten Übungsteil gehen Sie in ein Lächeln. Ziehen die Mundwinkel so fest wie möglich nach außen, gefühlt bis zu den Ohren und bauen Lippenspannung auf. Sie dürfen sich wieder aussuchen, ob das ein offenes Lächeln sein wird, oder ein geschlossenes. Und sie bauen....Jetzt bereits Spannung auf! Und sie halten das: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 und 10. Und entspannen.

INT Gerd 18:

Wenn ich dann ein Buch kaufe über die Regeneration, dann kauf ich nicht ein Buch, dann kauf ich drei Bücher. Ja? Und das kann man auf alles umsetzen dann. Und das macht mir manchmal auch zu schaffen, geb ich ehrlich zu. Weil ich das auch net durchziehen kann dann, so wie ich mir das vorstelle. Ich versuch dann alles darüber rauszubekommen was wichtig wäre für mich. Sehr intensiv...und versuch mich dann damit zu beschäftigen. Und dann geht mir auch die Freude von anderen Sachen ab. Ich hab Schwierigkeiten dann, einen Film in voller Länge einfach zu genießen. Wenn ich alleine bin. Wenn jemand bei mir ist, dann klappt das schon, aber wenn ich alleine bin, dann schalt ich nach einer Stunde ab, weil der mir irgendwo zu langweilig wird oder so. Oder gedanklich, mir das dann nicht mehr bringt oder...

Autorin:

Und was machst Du dann?

Gerd:

Wie? Ja dann schalt ich den Fernseher aus.

Autorin:

Ja und dann?

Gerd:

Ja und dann leb ich da damit. Dann geh ich schlafen, oder hör Musik oder irgendwas oder so.

Autorin:

Also hast du Schwierigkeiten, eine Handlung, die dich nicht so fordert, irgendwie durchzuziehen?

Gerd:

Ja. Das hängt mit diesen Extremen zusammen, weil ich zu extrem die ganze Sache sehe. Ich müsste da viele Dinge viel gelassener angehen.

Autorin:

Wenn Du dich jetzt mal selber analysierst, woran meinst du könnte das liegen? Gut, Genetik könnte eine Sache sein, aber, kanns irgendwo auch in der Kindheit stecken?

Gerd:

Kann sein. Noch zwei Brüder, die älter sind als ich. Und der Tenor war immer: diese zwei Brüder, die dürfen beide das Abitur machen und dürfen alle studieren. Für den dritten reicht das Geld nicht. Und deswegen bin ich ja auch heimlich in die Schule gegangen dann. Und hab mir im zweiten Bildungsweg dann das Abitur geholt. Und das war ab der Zeit ein permanenter Kampf, um oben zu bleiben.

ATMO Atemtherapie 3

Sagarmatha, Stirn des Himmels – so nennen die Nepalesen den Mount Everest. Für die Tibeter ist er Chomolungma, die Mutter des Universums! Im Glauben der Himalaya-Völker ist der Everest ein heiliger Berg.

ATMO ABC_Erdbeben _Everest 1

Gerd:

(keuchend) Erdbeben im ABC-Camp um 11:55 in der Mittagszeit. (Schweres Keuchen)

ATMO ABC_Erdbeben _Everest 2

Gerd:

Nachbeben 12:30

Sprecherin:

Das Erdbeben, das die Himalaya-Region am 25. April 2015 erschüttert, besitzt eine Stärke von 7,8. Gerd und die anderen Bergsteiger auf der Nordseite des Everests wissen nichts über das Ausmaß der Zerstörung, die das Beben in Nepal angerichtet hat. Nichts über die Verletzten und die Toten.

ATMO Gerd im Zelt_Everest 2

Gerd:

Wir sind immer noch Samstag 15:10 (muss heftig nießen). Sind wieder rausgestürzt, weil zwei Mal wieder die Erde richtig gewackelt hat. Wir haben schon etwas Bedenken, weil wir genau in der Einflugschneise von den Felsen liegen. Wenn da was runter kommt... (nießt und hustet wieder heftig). Wenn da was runter kommt...in der Nacht, oder irgendwann... Selbst jetzt ist keine Fluchtmöglichkeit. Alle Sherpas und alle Bergsteiger sind aufgeregte durcheinander...Alles ist unruhig, wie wollen wir uns verhalten. Wollen wir absteigen? Wollen wir dableiben? Es ist ein Spiel mit dem Risiko...(wieder heftiges Nießen). ... Bedrohliche Situation vor allem Nachts. Es kann einfach sein, dass die Steine runter kommen.

ATMO Stimmengewirr im ABC_Everest

Sprecher:

(über ATMO)

Einen Tag später im Evererest-ABC-Lager. Der schweizerische Expeditionsleiter Kari Kobler hat eine Krisensitzung einberufen.

ATMO Krisensitzung im ABC_Everest 1

Kari Kobler:

Das sind Naturereignisse und gegen die können wir uns nicht wehren. Was soll die Scheiße eigentlich, oder? Ja das gibt es! Das ist unser Leben verdammt nochmal! Wir leben da und wir gehen ein gewisses Risiko ein, wenn wir den Berg besteigen

wollen. Das ist nicht irgendwie „Chocolate“, oder? Das muss man schon sagen. Da geht jeder ein bestimmtes Risiko ein! Das weiß jeder!

Sprecher:

Bei den ersten Expeditionsteilnehmern kommen Zweifel auf. Weitermachen? Im Camp ausharren? Oder doch lieber so schnell wie möglich runter vom Berg?

ATMO Krisensitzung im ABC_Everest 2

Kari Kobler:

Das ist einfach so. Ja das ist Leben! Das gehört zum Leben. Und ich meine, wenn jetzt jemand sagt, er will runter: kein Problem, null Problem. Das entscheidet jeder für sich...

Sprecherin:

Die Sherpas sind in Sorge. Wie geht es ihren Familien in Nepal? Ist niemand verletzt oder gar tot? Stehen die Häuser noch? Sofort umkehren geht nicht, wie sich bald herausstellt. Die Straßen von Tibet nach Nepal sind durch das Beben versperrt.

Für die Sherpas geht es um viel mehr als um ein bloßes Erdbeben: in ihren Augen hat der Everest, der heilige Berg, den Menschen eine eindeutige Warnung gegeben. Mit einer buddhistischen Puja-Zeremonie wollen die Sherpas den Berg wieder gnädig stimmen.

ATMO Krisensitzung im ABC_Everest 3

Kari Kobler:

Ich finde das eigentlich gar nicht so schlecht, dass wir nachher diese Puja machen, weil das einfach etwas Gemütliches ist. I think it's not so bad, that we have the Puja afterwards, because it is something a little bit quiet. And it helps maybe with the Sherpas.

ATMO Puja hoch

ATMO Krisensitzung im ABC_Everest 4 (über ATMO Puja legen)

Kari Kobler:

Sie beten vor der Besteigung eines Berges, weil sie natürlich noch immer das Gefühl haben, dass ihre Götter auf diesen Bergen leben. Und weil sie natürlich, vor noch nicht langer Zeit, noch gar nicht auf diese doofen Berge gestiegen sind.

ATMO Puja hoch

Sprecherin:

Das Erdbeben und seine vielen Nachbeben haben in Nepal mehrere Tausend Todesopfer gefordert. Gerd und seine Gruppe waren auf der tibetischen Nordseite

und hatten Glück. Auf der Südseite des Everest löste das Beben mehrere Lawinen aus, die zahlreiche Sherpas und Touristen, unter sich begruben.

ATMO Puja hoch

ATMO Krisensitzung im ABC_Everest 6 (über ATMO Puja legen)

Kari Kobler:

Puja, das Beten hier, das ist einfach das Runterleiern von bestimmten Gebetsphrasen und das ist nicht gemeint, dass man intensiv betet, sondern lieber zu viel als zu wenig. Für die Sherpas ist das immer noch sehr, sehr wichtig. Und die meisten sind stark gläubig. Zum Beispiel Tendi und so, die sind wirklich stark gläubig, das ist unglaublich.

INT Gerd 19:

Gerd:

(Im O-Ton zu lang. Zwischenfrage von Autorin bitte raus schneiden)

Und dann sitz ma da so rum. Und urplötzlich: ein Riesenkreischen! Also das Kreischen, das hab ich jetzt noch im Kopf. So im Nachhinein kann man sich vorstellen, so wie wenn zwei Erdsplalten übereinander sich schleifen. Und ein Krach...und da kamen dann gleichzeitig diese Felsen da runter...und wir sind wie auf einer Platte geschwommen, irgendwie. Das hat sich so richtig groß bewegt. Also ganzes Stück weg usw. Und ich hab in den Augenwinkeln die Felsen gesehen. Und auch von hinten, vom Nord-Col sind dann diese Schneelawinen runter. Und ich hab mich dann irgendwie gelöst und hab von oben auf mich draufgeschaut und hab gesagt ne Gerd, ruhig bleiben, dir passiert nix. Weil wir sofort gemerkt haben: das ist jetzt kein normaler Lawinenabgang oder was...

Da haben wir gewusst:

es muss ein Erdbeben sein. Du weißt ja dann nicht wie lang das dauert, was da alles abgeht und so. Und das hat auch gezittert usw...Der Everest, der hat so richtig gezittert. Also so...vibriert! Also wirklich UNGLAUBLICH! Dieser Koloss von Berg hat vibriert! Das kann man sich gar nicht vorstellen. Und ich hab mich innerlich gelöst und hab runter geschaut, von oben. Ich weiß das ganz genau. Als ob das gestern gewesen wäre. Und hab mich gesehen, wie ich da gestanden hab und hab mir gut zugeredet: Dir passiert nichts! Bleib ganz ruhig! Tu jetzt nicht in Panik geraten, bleib ruhig.

Sprecherin:

Gerds Expeditionsgruppe unter der Leitung des Schweizers Kari Kobler wird einen Hilfsfond einrichten, um die durch das Beben geschädigten Sherpas und ihre Familien finanziell zu unterstützen.

Das Abenteuer Everest 2015 jedoch, ist vorbei. Die chinesische Regierung verbietet den weiteren Aufstieg auf den Berg. Die Expedition wird abgebrochen.

ATMO Puja hoch dann aus.

ATMO Café Schwabing

Sprecherin:

Einen Monat später, zurück in München. Gerd sitzt in seinem Lieblingscafé dem Café Schwabing. Es duftet nach Cappuccino - und Großstadt.

Gerd:

Man hat erst jetzt gemerkt, wie viel Glück man hatte, dass man überhaupt überlebt hat. Weil man merkt das immer wieder nachts oder es kommen zwischendurch, wenn ich jetzt irgendwie die Straßenbahn höre und das zittert und so, dann ist sofort das Bild wieder da und dadurch...versucht man... die Lebenseinstellung ein bisschen zu verändern und der Kopf...will da noch nicht ganz mitmachen. Dieses Glück, dass man überhaupt überlebt hat, ja? Dass man wenn man hier wieder im normalen Leben tätig ist, dass man sich dann sagt, eigentlich wäre alles vorbei gewesen, wenn des schief gelaufen wäre. Und man versucht jetzt wieder mehr Lebensinhalte zu spüren. Ich...ich...ich merke halt...dass mein Leben zwar fixiert war auf diese ganzen hohen Berge und so...aber zu einem erfüllenden Leben gehört dann auch noch ein paar andere Sachen dazu. Und sei es....wenn man nur einfach mal in den Arm genommen wird. Oder sei es...dass man gut essen geht und das genießt. Dass das auch wieder mit einbezogen wird. Solche Sachen, wie du es auch schon einmal gesagt hast. Die ich aus lauter Disziplinargründen hinten angestellt hab. Die versuche ich jetzt ein bisschen mit einzubauen. Damit ich ein bisschen mehr Lockerheit gewinne dann...und so weiter.

Sprecherin:

Und dann wird Gerd 65.

INT Gerd 20 (in 2 Teilen):

Das war dann noch so ein weiteres, wo man dann so darüber nachdenkt: ja, wie viel Jahre bleiben dir eigentlich noch für so was? Oder überhaupt? Das hat mir dann schon zu schaffen gemacht, muss ich echt sagen. Das ist dann damit gekommen, dass ich so Schwierigkeiten hatte nach dem Erdbeben, weil ich gemerkt hab: du bist ja plötzlich 65! Das hat ich vorher gar nicht im Radar. Da warst du ja noch 50, 55 und 56, 57 und urplötzlich bist du 65 und denkst dir: machst du Witze? Und eigentlich hast du ...hast du keine Zeit mehr.

Sprecherin:

Gerds Umfeld hat nach dem Erdbeben kein Verständnis mehr für seinen Lebenstraum. Die Beziehung zu seiner Freundin zerbricht.

INT Gerd 21

Mmh. Es haben sich leicht depressive Phasen eingeschlichen, urplötzlich, ohne Grund, weil man da gemerkt hat, dass da plötzlich ne Chance einem genommen worden ist, die da immer schwieriger wird. Vor allem, weil das Umfeld nicht mit reagiert hat. Und dann dieses Alleingelassen-Sein. Also keiner war dann da, der dir letztendlich gut zugeredet hat.

Jeder hat mir abgeraten dorthin zu gehen. Jeder. Keiner war da, der gesagt hat: komm Junge, nimm das als Chance wahr und dann trainierst halt noch weiter, du kennst es ja schon ein bisschen, du weißt wo deine Schwächen sind und dann machst du halt nochmal das Abenteuer von vorne. Eine Chance gibst du dir noch. War keiner da, ne.

Autorin:

Ja, aber vielleicht ja auch, weil den Leuten so viel an dir liegt und weil sie nicht wollen, dass du dich wieder dieser Gefahr aussetzt.

Gerd:

Ja, das kann ja schon sein. Aber bis zum nächsten Jahr kann ich ja auch ne Krankheit bekommen, dass ich nicht mehr hinkomme. Dann war es halt das letzte Mal dann. Das ist schon klar, aber ...Sicherlich werden sie sich auch Sorgen machen und alles drum und dran. Das gehört halt zu meinem Ziel dazu. Und ich wollt es halt nicht aufgeben.

Sprecherin:

Gerd bucht eine Everest-Expedition für das darauffolgende Jahr 2016. Und er sucht nach einer neuen Liebe, übers Internet - und findet sie!

INT Gerd 22:

Mir gings net um den Sex jetzt schlechthin, sondern mir ging es da drum, dass ich jemanden finde, mit dem ich mich wirklich gut verstehe. Und der das auch wenigstens eine gewisse Zeit akzeptieren und tolerieren kann und damit umgehen kann.

Sprecherin:

Gerd ist glücklich verliebt. Doch es gibt auch einen ungebetenen neuen Gast in Gerds Leben: die Angst.

INT Gerd 23:

Letztes Jahr hab ich gesagt: ok, ich geh da hoch und wieder runter, mir passiert nix. Ich hab nur gedacht: es kann wegen Wetter nicht funktionieren oder wegen Krankheit net. Aber nie wegen was anders. Aber jetzt seh ich aber auch, dass gewisse Unsicherheiten auch andererseits da vorhanden sind. Und dass man schnell irgendwo runter fällt, oder so. Und die Angst war dieses Jahr auch mit da, dass ich zu unkonzentriert bin.

Sprecherin:

Dazu kommen stressige Monate im Beruf. Für das Training bleibt weniger Zeit. Gerd fällt eine schwere Entscheidung: er sagt die bereits gebuchte Everest-Expedition für 2016 ab. Er will es im nächsten Jahr versuchen.

Ein Jahr Aufschub! Das kann in Gerds Alter auch bedeuten: er wird es nie mehr versuchen können. Es folgt ein langes Telefonat mit Expeditionsleiter Kari Kobler. Und dann...

Dann geht Gerd doch! April 2016, Mount Everest, der zweite Versuch.
Sturmwind, stapfende Schritte.... + Radiokrachen/-knistern

Sprecherin:

Gerd Schütz und sein Sherpa Tenjing am Mount Everest! Gerd und Tenjing sind als Letzte vom ABC-Lager Richtung Gipfel aufgebrochen, haben im Zelt auf ein Abflauen des Sturmes gewartet. Vergeblich. Die beiden Männer kämpfen sich voran. Schon nach 15 Uhr! In einer Stunde müssen sie im Lager 3 sein, auf 8300 Metern.

Wenn sie länger brauchen, haben sie nicht genügend Zeit, sich zu erholen. Den Bergsteigern bleiben im Lager 3 nur ein paar Stunden Pause. Um neun Uhr abends werden sie aufbrechen Richtung Gipfel. 12 Stunden dauert der Aufstieg. Gerd und Tenjing bleiben stehen. Wie hoch sind sie? Sie wissen es nicht. Tenjing versucht per Funkgerät Kontakt zum Expeditionsleiter aufzunehmen. Keine Verbindung. Tenjing vermutet, dass sie noch gut zweieinhalb Stunden bis zum Lager 3 brauchen werden? Damit hätten sie nicht genug Zeit, wieder einigermaßen zu Kräften zu kommen.

Sprecherin:

Die Entscheidung ist gefallen. Gerd und Tenjing brechen ab. Erst später werden sie feststellen, dass sie bereits auf 8200 Metern waren. Nur 100 Höhenmeter unter dem rettenden Lager 3 und damit noch optimal im Zeitplan. Wären sie weitergegangen, hätte Gerd es tatsächlich auf den Gipfel des Mount Everest schaffen können.

Musik

INT Gerd 24 (über Musik):

Allein diese Aussicht, als wir dann aufgebrochen haben. Als wir dann gesagt haben, wir gehen zurück, dann bricht eh das ganze System zusammen, vom Kopf her usw. dann fühlst du dich auch ganz schlecht (lacht) und übel usw. Wir sind dann aber nur bis zum Lager 2 runter und dort haben wir übernachtet. Und da haben wir uns hingesetzt und da waren wir auch am nächsten Tag früh... Und da haben wir dort gegessen und haben die Gegend betrachtet. Allein...das werd ich nie vergessen. Und da weißt du, warum du da bist. Weil diese Natur! Das ist unbeschreiblich schön. Alles von oben so anzuschauen...Shoyu da, Pomery da... Und die anderen Berge weit und breit usw. Brutal schön! Also da weiß ich, dass es sich gelohnt hat, dort hoch zu gehen, auf über 8000. Das ist schon a andere, andere Sicht dann auch.

INT Gerd 25:

Autorin;

Der Everest war ja eigentlich ursprünglich so eine Art Muttergottheit, im nepalesischen und tibetischen Volksglauben. Und als der Hillary da als erstes drauf ist, hat er so was gesagt wie „We finally knocked the bastard off“. Also: wir haben´s dem Bastard, das ist der Berg, jetzt endlich gegeben. Das finde ich eigentlich furchtbar, wenn man so was sagt. Wie hast Du so den Everest empfunden?

Gerd:

Also auf jeden Fall net als Feind! Das ist der größte Fehler, den man machen kann. Man bezwingt den auch net. Man will da hoch und man will auch wieder gesund

runter. Mich faszinieren die Form und das Ganze von diesem Berg. Und dann ist es ja der Höchste! Du weißt, dass das der Höchste der Welt ist! Deswegen ist er ja auch so interessant. Der steht dort so majestätisch. Wenn du auch weiter weg bist und siehst ihn von weitem einmal, dann weißt du eigentlich a mal, was das für ein Koloss ist! Also ich liebe ihn, sagen wir mal so. Ich versuche, da hoch zu kommen, er hat mich noch net ganz gelassen, aber irgendwann klappt das einmal. Der ist für mich ein Freund, denn ich hab da nichts Negatives kennengelernt jetzt, an dem Berg da. Ich finde ihn fantastisch. Jedes Mal. Du hast dann so gewisse Aussichten auf den Berg, wie der dann plötzlich erscheint. Da kannst du nur dich hinstellen und gucken.

Sprecherin:

Gerd hat den Gipfel des Everest nur knapp verfehlt. Mit 66 Jahren hat er es bis auf 8200 m geschafft. Und er will es ein drittes Mal wagen. Gerd trainiert weiter, auch wenn der Beruf und seine Mandanten jetzt erstmal Vorrang haben. Aber in ein paar Jahren will Gerd es wieder versuchen. Sein neues Ziel: mit 70 Jahren auf dem Everest stehen!

INT Gerd 26:

Gerd:

Das kam ja so, du weißt ja, aus der Kindheit heraus, dass dieser Everest...diese Geschichten, die ich fasziniert verfolgt hab. Und die waren ja....jetzt haben wir 2016...vor fünf Jahren war ja der Everest noch in weiter, weiter Ferne.

Unendlich weit, nie erreichbar für mich. Weil ich gesagt hab: Seven Summits, da gehört er zwar dazu, aber den muss ich vielleicht auslassen, weil aus irgendeinem Grund ich den nicht schaff oder was. Und als ich dann langsam näher kam diesem ganzen Berg, und jetzt gesehen hab, dass ich tatsächlich da hoch kam... ich hab ja die ganzen Geschichten im Kopf gehabt... Aber das gibt eine wahnsinnige Befriedigung und Genugtuung auch zu sagen: du hast als Kind diese Geschichten verfolgt und jetzt bist du da –selber –aktionär! Da bist du selber dabei, und es funktioniert! Das ist natürlich für mich ein Glücksgefühl, das möchte ich nicht mehr missen.