

„Dafür ist das Abenteuer Leben doch da“

20 Tage, 20 Gipfel: Der Altdorfer Harald Kümmel war drei Wochen lang ganz allein im nordindischen Himalaya-Gebirge unterwegs

Von Tim Schweiker

Trekking im Himalaya, das ist der Traum vieler Hobby-Bergsteiger. Doch vom Massenbetrieb etwa am Mount Everest hält der Altdorfer Harald Kümmel nichts. Er hat seinen ganz persönlichen Himalaya-Traum verwirklicht und im nordindischen Ladakh in 20 Tagen 20 Gipfel bestiegen. Ganz allein.

Die SZ/BZ hat mit Harald Kümmel über die Herausforderungen und Grenzerfahrungen dieser Reise gesprochen.

20 Tage, 20 Gipfel: Wie ist diese Idee entstanden?

Harald Kümmel: „Ich war jetzt schon zum 3. Mal in Ladakh, bisher allerdings immer mit Organisationen unterwegs. Mich hat immer diese unglaubliche Landschaft fasziniert, diese Weite. Wenn man drüber fliegt, sieht man diese vielen tausend Gipfel und dann entstand der Gedanke, einmal ohne fremde Hilfe möglichst viele dieser unbekanntten Berge im Alleingang zu besteigen. Ich wollte ganz bewusst ein Gegenmodell zum pervertierten Trübel am Mount Everest setzen und zeigen, dass es auch anders geht.“

Wer 20 Gipfel in 20 Tagen besteigt, muss fit sein. Ging es Ihnen um die sportliche Leistung?

Harald Kümmel: „Das eigentlich weniger. Ich bin jetzt 63 und will mit solchen Unternehmungen zeigen, was jenseits der Leitsatz, den ich den Menschen nahebringen möchte, heißt: „Alter ist nur ein Zahl und keine Ausrede!“ Doch leider benutzen viele Menschen ihr Alter als Ausrede, etwas nicht zu tun. Aber es gibt tausend mehr Gründe, etwas zu tun, Träume als Ziele zu sehen und auch umzusetzen. Das kann durchaus eine Herausforderung sein, aber dafür ist doch das Abenteuer Leben da. Viele bleiben in ihren Träumen stecken, doch am Ende unseres Daseins bereut man meistens die Dinge, die man nicht getan hat.“

In Ladakh waren sie auf Vier- und Fünftausendern. Wie trainieren Sie die Anpassung an die Höhe?

Harald Kümmel: „Das war diesmal gar nicht so einfach, weil es in den Alpen ja bis in den Sommer hinein extrem viel Schnee gab. 3000 Meter waren das Maximum an Höhe, mehr ging nicht. Mein

Vorteil ist, dass ich das Gefühl des Sauerstoffdefizits aus verschiedenen Expeditionen schon kenne, mein Körper hat das schon auf der Festplatte.“

Wie lange dauerte die konkrete Vorbereitung auf die Reise?

Harald Kümmel: „Etwa ein Jahr lang habe ich mich intensiv mit der Idee beschäftigt. Was die körperliche Seite betrifft, habe ich natürlich als Trainer den Vorteil, dass ich in einem normalen Maß ständig trainiere. Trotzdem gab es natürlich ein Spezialprogramm. Ich bin zum

Beispiel im Schönbuch ganz gezielt steile Wege mit schwerem Gepäck gegangen und habe auch bei Minustemperaturen im Wald übernachtet, denn nur wenn Körper und Geist aus der Komfortzone heraus geholt werden, gewöhnen sie sich an die Belastung und das System adaptiert das Ganze.“

Was war während der 20 Tage in Ladakh die größte Herausforderung?

Harald Kümmel: „Das Alleinsein. Im Team zieht dich immer ein anderer mit. Wenn du tagelang ganz allein unterwegs

bin, dann musst du dich selbst motivieren. Nach 7, 8 Tagen ist mir das zunehmend schwerer gefallen. Die absolute Einsamkeit ist eine echte Herausforderung. Du beginnst irgendwann ganz automatisch, mit dir selbst zu sprechen und dich zu motivieren. Du sagst dir: Reiß dich zusammen, der Gipfel ist nicht mehr weit. Oder: Es ist Zeit fürs Essen, du brauchst die Energie. Dies ist besonders wichtig beim Erkennen der eigenen Grenzen und der Einteilung des Tages. Es ist niemand da, der dir sagt, wann du Pause machen sollst oder wo der beste Platz für dein Zelt ist. Man ist ganz allein für alle Dinge verantwortlich.“

Wald übernachtet, denn nur wenn Körper und Geist aus der Komfortzone heraus geholt werden, gewöhnen sie sich an die Belastung und das System adaptiert das Ganze.“

In Ladakh waren sie auf Vier- und Fünftausendern. Wie trainieren Sie die Anpassung an die Höhe?

Harald Kümmel: „Das war diesmal gar nicht so einfach, weil es in den Alpen ja bis in den Sommer hinein extrem viel Schnee gab. 3000 Meter waren das Maximum an Höhe, mehr ging nicht. Mein

Vorteil ist, dass ich das Gefühl des Sauerstoffdefizits aus verschiedenen Expeditionen schon kenne, mein Körper hat das schon auf der Festplatte.“

Wie lange dauerte die konkrete Vorbereitung auf die Reise?

Harald Kümmel: „Etwa ein Jahr lang habe ich mich intensiv mit der Idee beschäftigt. Was die körperliche Seite betrifft, habe ich natürlich als Trainer den Vorteil, dass ich in einem normalen Maß ständig trainiere. Trotzdem gab es natürlich ein Spezialprogramm. Ich bin zum

Beispiel im Schönbuch ganz gezielt steile Wege mit schwerem Gepäck gegangen und habe auch bei Minustemperaturen im Wald übernachtet, denn nur wenn Körper und Geist aus der Komfortzone heraus geholt werden, gewöhnen sie sich an die Belastung und das System adaptiert das Ganze.“

Was war während der 20 Tage in Ladakh die größte Herausforderung?

Harald Kümmel: „Das Alleinsein. Im Team zieht dich immer ein anderer mit. Wenn du tagelang ganz allein unterwegs

bin, dann musst du dich selbst motivieren. Nach 7, 8 Tagen ist mir das zunehmend schwerer gefallen. Die absolute Einsamkeit ist eine echte Herausforderung. Du beginnst irgendwann ganz automatisch, mit dir selbst zu sprechen und dich zu motivieren. Du sagst dir: Reiß dich zusammen, der Gipfel ist nicht mehr weit. Oder: Es ist Zeit fürs Essen, du brauchst die Energie. Dies ist besonders wichtig beim Erkennen der eigenen Grenzen und der Einteilung des Tages. Es ist niemand da, der dir sagt, wann du Pause machen sollst oder wo der beste Platz für dein Zelt ist. Man ist ganz allein für alle Dinge verantwortlich.“

Haben Sie da als Trainer und Coach spezielle Methoden, um mit solchen Situationen klar zu kommen?

Harald Kümmel: „Meine Ausbildung hilft mir da natürlich. Wenn du beispielsweise müde und erschöpft bist, aber noch ein weiter Weg vor dir liegt, dann hilft dir die Technik der Visualisierung: Ich habe mir zum Beispiel ganz konkret vorgestellt, wie es sich anfühlt, wenn ich den Gipfel erreicht habe. Dann fällt einem der Weg leichter. Man kann lernen, seine Bedürfnisse ganz auf das Wesentliche zu reduzieren, auch was das Essen betrifft. Eine größere Mahlzeit am Tag reicht. Wasser trinken ist wichtiger.“

Es geht immer um die Frage: Was ist jetzt, in diesem Moment wirklich wichtig? Was brauche ich? Und was nicht? Als Trainer und Coach weiß ich natürlich auch anders als ein ehrgeiziger Freizeitsportler, der sich oft überfordert – wie es verwirrend anfühlt, wenn man in den roten Bereich kommt. Hier hilft mir meine natürlich auch meine Intuition und ich bin in der Lage, die richtige Entscheidung im richtigen Moment zu treffen. Ich denke, ich kenne mich ganz gut.“

Welche Momente der Reise bleiben Ihnen in Erinnerung?

Harald Kümmel: „Als ich das erste Mal über 5000 Meter war, gab es außer dem Wind und meinem Atem kein anderes Geräusch. Ich habe in diese archaische Berglandschaft geschaut und gedacht: „Das ist ganz alleine dein Moment, den kann dir niemand mehr nehmen.“ Da sind mir die Tränen gekommen. Oder wenn du abends auf einem warmen Stein liegst und zuschaust, wie am Himmel ein Stern nach dem anderen auftaucht. Diese totale Stille ist für manche Menschen sicher sehr fremdlich. Ich finde dieses Einssein mit der Natur in dieser Ruhe sehr wertvoll, denn hier erkenne ich mein wahres Ich mit all seinen Stärken und Schwächen.“

Gibt es schon neue Reisepläne?

Harald Kümmel: „Ideen habe ich immer. Zum Beispiel mit dem SUP, also mit dem Stand-up-Paddelbrett, die ganze Donau von Donaueschingen bis zum Schwarzen Meer hinunterzupaddeln. Ein verrückter Gedanke, aber nur die Verrückten verändern die Welt. Keine Ahnung, ob das überhaupt möglich ist, aber es klingt doch sehr reizvoll.“

Harald Kümmel: „Nein, wovor denn? Außer mir war in dieser Gegend absolut niemand unterwegs und der Kaschmir-Konflikt spielte sich 200 Kilometer westlich von mir ab. Das Einzige, worauf ich achten musste, waren die vielen wilden Hunde, die in den Bergen herumstreunten. Aber die sind mir auch nie wirklich gefährlich nahe gekommen. Die anderen Tiere, die ich gesehen habe – Steinböcke, wilde Pferde, Füchse – haben mir gar keine Sorgen gemacht, im Gegenteil. Manchmal war es schwierig, die richtige Route zum Gipfel zu finden. Es ist ja dort nicht erschlossen wie in den Alpen. Da gibt es keine Wege, keine Markierungen, keine Hütte, nichts. Ich bin meistens den Dungsuren der Yaks gefolgt und habe den logisch richtigen Weg gesucht und auch immer gefunden.“

Ich habe ja ein Buch über Achtsamkeit geschrieben, da wäre es schon verwunderlich, wenn ich das nicht auch selbst leichtler würde. Man muss sich konzentrieren, ganz im Moment sein, vor allem beim Abstieg. Wenn man sich bei solch einem Solotrip ernsthaft verletzt, hat man verloren. Diese bewusste Achtsamkeit hatte auch den Vorteil, dass ich nicht einmal auf dem Hosenboden gelandet bin.“

Wollen Sie die Erfahrungen der Ladakh-Reise auch beruflich nutzen?

Harald Kümmel: „Ich arbeite gerade an einem neuen Buch, in dem es darum geht, wie wichtig ein wacher, kreativer Geist für unser Glück und unsere Gesundheit ist. Da kann ich sicher viele Erfahrungen dieser Reise verarbeiten.“

Gibt es schon neue Reisepläne?

Harald Kümmel: „Ideen habe ich immer. Zum Beispiel mit dem SUP, also mit dem Stand-up-Paddelbrett, die ganze Donau von Donaueschingen bis zum Schwarzen Meer hinunterzupaddeln. Ein verrückter Gedanke, aber nur die Verrückten verändern die Welt. Keine Ahnung, ob das überhaupt möglich ist, aber es klingt doch sehr reizvoll.“



Nächtliche Einsamkeit im Einmannzelt. Bilder: Kümmel



Das laute, hektische Delhi war das Kontrastprogramm am Ende der Reise.



Fast nicht zu glauben: Blühende Blumen auf über 5000 Meter Höhe.

Harald Kümmel bei der „Fühl Dich wohl“

Multivisionsvortrag am Sonntag, 29. September, 16 Uhr

Von Tim Schweiker

Wie wichtig Denkweise und innere Einstellung für das Empfinden von Glück sind, erzählt Gesundheitscoach Harald Kümmel in seinem Multivisionsvortrag am Sonntag, 29. September, 16 Uhr im Rahmen der SZ/BZ-Messe „Fühl Dich wohl“ in der Stadthalle Sindelfingen.

Kümmel zeigt anhand aktueller Studien, dass die Wege zu Erfolg, Glück und Gesundheit immer bei uns selbst, genauer

gesagt in den Windungen unseres Gehirns entstehen: „Ein wacher, kreativer und gut trainierter Geist ist die beste Voraussetzung, um die vielen Glücksgipfel des Lebens, die sich dem Menschen bieten, zu erklimmen.“

Harald Kümmel ist Gesundheitscoach und Autor des Buches „Die Z.E.N.-Strategie: Mit Achtsamkeit zu ganzheitlicher Fitness“. Er arbeitet als Vortragsredner, Personaltrainer und Coach.

www.life-art-coaching.de

Info

SZ/BZ-Messe „Fühl Dich wohl“ am Samstag, 28. September, und Sonntag, 29. September, 11 bis 18 Uhr in der Stadthalle Sindelfingen. Eintritt frei.

