

Monika Hoeksema

GIPFEL GLÜCK

Wie du entspannt und gelassen
Gipfel erklimmst und dadurch deine
eigene Stärke erkennst



Styria
VERLAG

Dein Weg zum großen Gipfelglück

VORWORT



Träumen

VON DER LUST, DER HOFFNUNG
UND DEM WISSEN, DASS AUS EINEM TRAUM
REALITÄT WERDEN KANN

- 16 Die Sehnsucht in dir
- 17 Bewegung fängt mit Gehen an –
jede Bewegung ist Veränderung
- 20 Gehen geht überall
- 22 Was besteige ich da eigentlich?
- 24 Verliebt in die Alpen



Planen

VON DER COUCH ZUM ERSTEN DREITAUSENDER – MIT MOTIVATION & ACHTSAMKEIT IM RUCKSACK ZUM GIPFELGLÜCK

- 28 Im Tal – Der Blick hinauf
- 29 Wem gehört der Berg?
- 32 Bergsteigen für alle!
- 34 Im Reifrock und mit Lederstiefeln
- 36 Ziele setzen: Gipfelsturm in kleinen Schritten
- 38 Bergtypen – (K)Ein Typ zum Schmusen
- 39 Von Kopf bis Fuß auf Wandern eingestellt
- 42 Top-10-Benefits für die ganzheitliche Gesundheit



Vorbereiten

ICH PACKE MEINEN RUCKSACK

- 50 Ausrüstung – Zwei Füße, zwei Schuhe
- 54 Leichte Energiebündel: Superfood nach Omas Rezept
- 58 Schönes Wetter heute?
- 60 Ein nasses Vergnügen –
Enttäuschung und Alternativen



Die Tour

ES GEHT LOS:

GERADEAUS AUF DIE ERHEBUNG ZU – KANN ICH DAS ÜBERHAUPT SCHAFFEN?

- 64 Grundlagen des Bergsteigens: Vom Willen, zu wachsen
- 68 Navigation am Berg: ABC der Wegmarkierungen
- 71 Bewusstsein für die Natur: Kein Weg daran vorbei
- 72 Wasser – Elixier der Stunde
- 75 Sicher ist sicher!
- 78 Notfallcheckliste – Kühler Kopf, wenn's brenzlich wird
- 82 Lange gesund bergsteigen – Laufen wie geschmiert

IN GUTER GESELLSCHAFT

- 84 Wenn die Hüllen fallen:
Na und. Nackter als in jeder Sauna
- 87 Kameradschaft – Mei, des hamma g'schafft!
- 88 Vom Schieben und Ziehen
- 89 Der Berg ruft. Wie? Wohin?
- 91 Schweigen: In der Stille neue Wege finden
- 92 Alleine am Berg – Die große Freiheit

ICH KANN NICHT MEHR:
VOM SCHEITERN AM BERG

- 94 Wo Schwäche zu Stärke wird
97 Das schaffe ich! Oder nicht?
98 Von der Kunst des auch mal Aufgebens –
von Ehrgeiz und Vernunft
99 Im richtigen Tempo weiter:
So schaffst du lustvoll den Aufstieg
100 Richtig Pause machen
102 Deinen Rhythmus finden: Atme!



Gipfelglück

DER KÖRPER SUMMT, DER GIPFEL IST IN SICHT

- 106 Grenzen sehen und überwinden
107 Fast geschafft – Sagen Sie das nie!
109 Ankommen und ... wunschlos glücklich
110 Ein Bussi für die Göttin
112 Dein Gipfel
114 Die Magie des Moments – Kleine Gipfelmeditation
116 (D)Ein Feuerwerk von oben



Absteigen

DER WEG IST DAS ZIEL: DIE UNTERSCHÄTZTE EPISODE

- 120 Achtsam und angepasst
- 121 Ich und meine Knie – oder:
Die charmante Peinlichkeit der Stöcke
- 123 Perspektivenwechsel: Ganz neue Aussichten
- 124 Und was ist das Gute daran? – Zeit für Reflexion



Erholen, Berggeschichten erzählen und neue Pläne schmieden

JEDE TOUR EIN KLEINER SCHATZ

- 128 Alles, was guttut
- 129 Weißt du noch ...?
- 131 Gemeinsame Lebenswege
- 133 Lass krachen. Ganz leise.
- 134 Jeder Gipfel ein kleines Kapitel
- 138 „Der Weg in die Freiheit“

NACHWORT

Vorwort

Regen und Sonne, Tag und Nacht, Freude und Trauer, Berg und Tal. Das eine ist ohne das andere nicht möglich. Im Leben kannst du dich auf deine persönlichen Gipfel und Schluchten nur bedingt vorbereiten. Am Berg ungleich besser. Beide aber verlangen dir Flexibilität, Gelassenheit und Humor ab.

Und mit allem zusammen – Training, Ausrüstung, Einstellung – erlebst du eine aufregende Tour auf und über die Höhenzüge deines Lebens ebenso wie über die Gipfel dieser Welt. Und du findest die Kraft und den Mut, Höhen und Tiefen zu überqueren und zu durchschreiten. Was du im Leben lernst, lernst du für den Berg. Und umgekehrt.

Und dann sind da noch die Menschen, die deinen Weg begleiten. Die im Dunkeln auf dich warten, dir zur Seite stehen, dich sichern, wenn's mal nicht weitergeht, dir Mut machen. Es sind die, mit denen du schließlich diesen unvergleichlich weiten Blick auf diese Welt genießt, weit über unzählige Gipfel hinweg.

In tiefer Dankbarkeit für jene, die für mich Berg und Tal waren, Sicherung und Eisenklammer. Und die immer mitgelacht haben.

Für Lucas und Pauline, denen ich alle Kraft für ihre eigenen Berge wünsche – mit Humor und Genuss natürlich.

Und in Gedanken an Jad Turjman. Der auf seine Weise geholfen hat, das Buch zu schreiben. Der an einem Freitag auf einen Berg ging und nicht wiederkam.



Träum weiter!

*Träum weiter. Träum höher. Träum dich hinein
in eine Wiese voller Butterblumen und träum dich
auf überzuckerte Gipfel. Jetzt öffne die Augen.
Und lass den Traum Wirklichkeit werden.*

Die Sehnsucht in dir



Das mit der Sehnsucht ist so eine Sache. Die eine wächst in den Bergen auf und fragt sich lange, was sich wohl dahinter verbirgt. Sie geht auf eine lange Entdeckungsreise und kommt nur auf Heimatbesuch wieder. Für viele andere sind die Berge ein Sehnsuchtsort wie für wieder andere Midtown New York oder das Meer. Berge üben für sie eine Faszination aus. Und es gibt Menschen, für die Berge alternativlos sind; sie leben in den Bergen – und mit ihnen. Sie leben in ihrer Schönheit und nehmen sie wahr. Sie wissen respektvoll um ihr raues Wesen, nutzen ihre Fruchtbarkeit für Essbares und Heilsames. Für sie gehören Berge zum Alltag wie für Städter das Klingeln der Tram und der Italiener um die Ecke.

Dieses Buch entsteht auf 1600 Metern Höhe. Die Sicht von hier reicht ins Tal und zum Talschluss, vor allem aber immer noch ziemlich hoch hinauf. Dorthin, wo keine Bäume mehr wachsen, wo der Grat schmal ist, und zu den kleinen Zacken, die die Sonne frühmorgens sanft mit Blattgold überzieht. Und der Blick schweift darunter in die Mulden, in denen der Schnee lange, lange liegen bleibt. Meine Sehnsucht ist immer da. Allerdings weniger beim Anblick der gegenüberliegenden Gipfel, noch nicht mal so sehr beim Anblick der vielen Bilder, die Freunde von zahllosen Touren schicken. Ein Blick auf meine Wanderschuhe reicht und ich möchte losgehen. In die dicken Socken schlüpfen und in die robusten Stiefel, die den Füßen Halt geben und irgendwie auch der Seele. Sie sind die besten Freunde während einer Tour. Und dann ist es die Sehnsucht nach der Natur, nach Bewegung. Der Wunsch, den Berg als Freund zu gewinnen, das Bedürfnis, ihn in seinen Facetten kennenzulernen. Beim Sonnenaufgang, am Abend, an kühlen Herbsttagen und nach einem sommerlichen Regenguss. Drinnen, wenn der Wind ums Häuschen pfeift,

und draußen, wenn der Schnee so hoch liegt, dass man eines sonnigen Morgens nur eines tun kann: die Schneeschuhe anziehen und losmarschieren, mitten hinein ins weiße Glitzern. Das machen dann auch diejenigen, die im Urlaub sind. Klar, nach wenigen Tagen fahren sie wieder zurück. Zum Tramgeklingel und zum Italiener um die Ecke. Und vielleicht ist das die Sache mit der Sehnsucht: Denn sie haben die Stille der Berge in sich aufgenommen, die Hektik im Tal gelassen. Sie haben Kraft getankt und haben in der Ruhe neue Erkenntnisse gewonnen. Sie fahren ab, erfrischt, ermutigt und voller Tatendrang. Und sie werden wiederkommen – mit der Sehnsucht im Koffer. Und du? Wo fängt deine Sehnsucht an?

Bewegung fängt mit Gehen an – jede Bewegung ist Veränderung



So wie ein knackiger Apfel sofort für frische Energie und ein Stück Schokolade für Glück sorgt, bringt jeder Schritt eine Dynamik in Gang. Sowohl körperlich als auch emotional. Körperlich stärkt das Gehen Muskeln, Herz und Kreislauf; Bewegung sorgt für „Schmiere“ vor allem an Knie- und Sprunggelenken. Psychisch kommen Nervenbotenstoffe wie Noradrenalin und Serotonin in Schwung – Nervenbotenstoffe, die, wenn sie lahmliegen, für depressive Verstimmungen sorgen können. Beim Gehen bauen sich Stresshormone ab. Gleichzeitig lassen Endorphine Glücksgefühle in uns aufsteigen wie eine warme Umarmung ganz innen.

Gut, vielleicht nicht, wenn eine Blase am Fuß schmerzt, die Schenkel nach einer Pause rufen und du dich fragst, warum du dir das angetan hast ... Aber spätestens am Ziel – ver-

Notfallcheckliste – Kühler Kopf, wenn's brenzlich wird

Zusätzlich zum Erste-Hilfe-Set sollte mindestens eine Person eine Powerbank fürs Handy einpacken sowie eine zusätzliche Notlampe mit Stirnband für Signale. Sie sind für die Bergretter tagsüber ebenso hilfreich wie in der Dämmerung. Eine Notfallpfeife ergänzt die Lampe.



WEITER SIND EINZUPACKEN:

- Notrufnummern
- Ausweis
- Ausweis des Alpenvereins oder
Schutzbrief des Automobilclubs
- EC-Karte

HILFE ANNEHMEN ODER: BLOSS KEIN FALSCHER STOLZ

Das kann ich schon! Das schaffe ich allein!
Nein. Wem eine hilfreiche Hand angeboten wird, darf und soll sie greifen. Und ebenso danach fragen. Auch wer im Büro jeden Papierstau auflöst, in dunklen Nächten Schneeketten aufziehen kann und überhaupt das Leben mit Bravour meistert – jede Hilfe am Berg ist willkommen. Mir wird rückblickend noch immer übel, wenn ich daran denke, dass es einmal links neben mir Hunderte Meter in die Tiefe ging und ich dem festen Wuchs der Latschen rechts an der Felswand misstraute. Eine dafür vertraute Hand streckte sich mir entgegen, kräftige Hilfe. „Kann ich allein“, war meine Antwort. Die Kopfwäsche hinterher werde ich nie vergessen. Den tiefen Abgrund aber auch nicht. Heute bin ich jedes Mal sehr dankbar für jede Hilfe. Und es fühlt sich gut an.

VERHALTEN BEI GEWITTER

Weg von metallenen Gegenständen, Abstände zu Wänden und Decken halten (auch bei Felsvorsprüngen und in Höhlen), offene Unterstände meiden, weg vom Wasser. Am besten sich auf freier Fläche zusammekauern und abwarten. Nicht zu früh wieder aufstehen.

NOTRUF

Europäische Notrufnummer: 112

Bergrettung Österreich: 140

Bergwacht Deutschland: 112

Bergrettung Schweiz: 144

Bergrettung Italien/Südtirol: 118

INFORMATIONEN BEIM ABSETZEN DES NOTRUF

- Wo bin ich: laut Karte bzw. Koordinaten von GPS, Handy oder Multifunktionsuhr.
Für Tirol, Südtirol und Bayern übermittelt die App „SOS EU ALP“ bei ausreichendem Netzempfang Standort- und Kontaktdaten direkt an die zuständige Leitstelle, übrigens auch bei Notfällen im Tal.
- Was ist passiert /
Welche Verletzungen liegen vor?
- Wie viele Menschen sind betroffen / verletzt?
- Wetter
(Information für Hubschrauberpiloten)
- Hindernisse und bereits getroffene Maßnahmen
- Wer meldet den Notruf
= Kontakt für die Erreichbarkeit

Übrigens: In Österreichs Bergen sterben jährlich rund 300 Menschen. 86 Prozent der Toten sind Männer.

**Dies ist das Ende unserer Reise
zum Gipfel – und zurück.
Schön, dass du dabei warst!**

Wenn du mit Monika Hoeksema Kontakt aufnehmen
oder uns deine persönliche Gipfelgeschichte
erzählen willst, schreib uns unter:

leserstimme@styriabooks.at

Und wenn du Monika auf ihre Bergabenteuer
begleiten willst, folg ihr auf Instagram @
unter @gipfelglueckmitmonika

DAS GIPFELGLÜCK-TEAM:

Text: Monika Hoeksema

Grafik & Buchgestaltung: Andrea Högerle

Illustrationen: Ruth Veres

Lektorat: Elisabeth Austaller

Korrektorat: Dorrit Korger

Projektleitung: Sophie Wolf

Herstellungsleitung: Maria Schuster

**Nach einem Konzept von
Elisabeth Austaller & Sophie Wolf**

**@2023 by Styria Verlag
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG**

Wien – Graz

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-222-13717-4

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es
in jeder Buchhandlung und im Online-Shop

www.styriabooks.at

Druck und Bindung:

Florjancic

Printed in the EU

2467531

Von der Couch auf den ersten Dreitausender
Von Gipfelmomenten, dem Talent, Schwäche
zu zeigen und der Philosophie des Abstiegs
Ein Buch wie eine Bergtour



ISBN 978-3-222-13717-4
www.styriabooks.at

