

Probleme sind noch offen: eine Unzahl von Fragen, die zu beantworten sind und in deren Mitte wir stehen. Wir können sie nicht übersehen.

Beim flüchtigen Hinsehen werden wir uns dessen nicht bewusst. Deshalb will ich hineingreifen in den Fragenhaufen und einige aufwerfen, so wie sie mir gerade einfallen.

# *Zurück zur Natur*

Dieses Buch ist vor mehr als 50 Jahren erstmals erschienen, kurz nach der Tragödie am Nanga Parbat 1970, wo mein Bruder Günther starb. Nicht mein Lebenssinn, mein inneres Gleichgewicht war mir am Nanga Parbat abhandengekommen. Auch weil sich Werte wie Kameradschaft, Idealismus oder Achtsamkeit verflüchtigt hatten. Ich war am Ende der Welt

allein und verloren geblieben.

Die Auseinandersetzung mit dem Berg kann uns – wie ich erfahren hatte – zu besseren Individuen machen, muss aber nicht: Wenn wir gesund sind und unseren Platz in der Natur gefunden haben, finden wir diesen auch in der Gesellschaft.

In diesem Sinne ist dieses Buch eine Anregung geblieben, selbstbestimmt zu leben, unsere Aufmerksamkeit mit geschärften Sinnen auf das Wesentliche zu richten, um dem Leben Stück für Stück Sinn zu geben. Indem wir die Sinnhaftigkeit über die Nützlichkeit stellen, den Verzicht über den Konsum, leben wir eine Haltung, die den Bergen gerecht wird. Die Bergnatur hilft uns zu heilen, wenn Respekt und nicht Überheblichkeit gegenüber den Bergen uns leiten. Wo die Bergnatur nicht konsumiert, sondern respektiert wird, bleibt auch sie heil. Bei körperlicher Aktivität in den Bergen – zu Fuß durch Wälder, im Auf und Ab in einer

unverbrauchten Landschaft, auf Anhöhen und durch Schluchten – sind wir im Hier und Jetzt! Die Zukunft ist weit weg, die Vergangenheit vorbei, das Dasein ein Fest. Solche Augenblicke passieren oft zufällig, ohne dass wir uns anstrengen müssen, wir nennen es heute »Flow«. Damals, zur Zeit des Erscheinens meines Erstlings, gab es den Ausdruck nicht, wohl aber den Zustand.

Die Natur ist immer wieder neu, unerschöpflich, kreativ, sie eröffnet uns dauernd besondere Entdeckungen, schenkt uns Herausforderungen verschiedenster Art. Sie fordert aber auch eine besondere Achtsamkeit – nach innen und nach außen – auf die Berge, auf uns selbst gerichtet.

In der Natur passiert alles absichtslos. Sie ist immerzu in Bewegung, und auch wir selbst bleiben darin gesund, solange wir in Bewegung bleiben. Im gleichmäßigen Rhythmus des

Steigens wird die Erfahrung des Gehens zu unserer Natur, werden Gedanken zu Emotionen, verschwinden Lebensängste.

Der Berg schenkt uns das tiefe Bewusstsein, Teil der Natur zu sein. Berggehen heißt immerzu achtsam sein – auf unsere Partner/-innen, die elementarsten Bedürfnisse, auf die uns umgebende Bergwelt. Diese Haltung der Vorsicht, der Dankbarkeit, des Staunens auch erfüllt mich seit meiner Kindheit, seit ich erstmals in die Berge – in die Dolomiten – mitgenommen wurde.

Diese Haltung war es auch, die mir in einem immer schneller gelebten Leben Staunen, Entschleunigung, Respekt vor der Natur abverlangte. Und diese Haltung floss in meinen Erstling ein. Deshalb sind meine Texte von damals immer noch aktuell, vielleicht aktueller denn je.

Achtsam sein ist für den Kletterer und