

ie ehrgeizigsten Bergsteiger der Welt setzen sich das Ziel, den Mount Everest, mit 8848 Metern der höchste Berg der Welt, zu besteigen. Bergsteiger, denen auch dieses Ziel nicht reicht, nehmen sich die »Seven Summits« vor – die höchsten Gipfel der sieben Kontinente. Der Amerikaner Dick Bass war 1985 der erste Mensch, dem die unglaubliche Leistung gelang, die »Seven Summits« zu besteigen. Als der blinde Amerikaner Erik Weihenmayer sich dieses Ziel in den Kopf gesetzt hatte und den Mount Rainier (ein 4.392 Meter hoher Berg in der Nähe von Seattle) als Klettertraining für den Mount McKinley bestieg, sagte ihm ein beunruhigter Führer: »Keine Chance, dass du da raufkommst, und was den McKinley betrifft, der ist noch zehnmal schwieriger als der Rainier.« Als Weihenmayer den McKinley bestiegen hatte und sich vornahm, den fast 7.000 Meter hohen Aconcagua in den Anden zu erklettern, erklärten ihm Experten: »Ich kann noch verstehen, dass du den McKinley geschafft hast, da gibt es nur Schnee; du brauchst also eigentlich nicht zu sehen, wo du hintrittst, aber der Aconcagua ist eine andere Geschichte. Da gibt es überall nur lockeres Geröll. Da wirst du keinen Halt finden.« Doch schon im folgenden Winter bestieg der Athlet aus New Jersey den Aconcagua.

»Neinsager tun mir leid«

Nachdem er diesen Gipfel genommen hatte, verkündete Weihenmayer, er wolle auch den höchsten Gipfel der Welt, den Mount Everest besteigen. Fast alle sagten ihm, dies sei nicht möglich. Im Interview mit mir erinnerte er sich: »Wissen Sie, einige sagten so was wie, ich gehörte nicht auf den Berg oder: Mit 13 Blindenhunden könnte es jeder auf den Gipfel schaffen. Ich habe einen gehört, der sagte sogar, er würde mir auf die Bergspitze folgen und meine Leiche fotografieren - einfach nur, um Geld bei den Medien zu machen. Also ja, es gibt Arschlöcher da draußen. Ich nenne sie Neinsager. Und klar, es gibt Neinsager und sie tun mir leid. Denn es sind Leute, die im Kopf immer vor einer geschlossenen Tür stehen. Und das ist vor allem für diese Leute selbst tragisch."

Am 25. Mai 2001 bestieg Weihenmayer den Gipfel des Mount Everest. Am 18. Juni 2001 war er auf dem Cover des »Time Magazine« abgebildet. Den wichtigsten Satz sagte der Expeditionsleiter Pasquale, genannt »PV«, zu ihm, und zwar direkt nachdem er den Gipfel bestiegen hatte. »Dein Leben verändert sich gerade. Lass den Everest nicht zum größten Erfolg deines Lebens werden«, mahnte PV. »Die Worte gruben sich in mein Gedächtnis und gaben keine Ruhe«, schrieb Weihenmayer später. Ich fragte ihn, was diese Worte für ihn heute bedeuteten. Er antwortete, indem er sich auf Untersuchungen von Dr. Paul Stoltz bezog: »Stoltz hat Individuen und Gruppen rund um den Globus untersucht und kam dabei zu der Erkenntnis, dass man Menschen in drei Kategorien unterteilen kann: Quitter (Aufgeber), Camper oder Climber (Kletterer). Aufgeber erklärt sich praktisch von selbst. Camper sind Leute, die einen gewissen Erfolg verbucht haben, aber dann plötzlich weg vom Fenster sind. Sie verlieren den Glauben an sich selbst, werden zynisch; vielleicht probieren sie etwas aus und scheitern oder erhalten einen Tiefschlag und, ja, sind plötzlich einfach müde. Sie verlieren ihren Schwung, werden an den Rand gedrängt und stagnieren, sodass ihr ganzes Potenzial verloren geht. Beim Nachdenken darüber habe ich mich gefragt, was es bedeutet, Kletterer zu sein - das heißt fortlaufend zu wachsen, sich weiterzuentwickeln und zu versuchen, Neues zu entdecken. Dabei geht es nicht nur um Körperliches. Ich lasse mich psychologisch beraten, versuche, meine eigene Psyche zu verstehen, die Tiefen meines Charakters auszuloten, durch Beratung, durch Meditation.«

Programmiere dein Unterbewusstsein!

Wer große Ziele erreichen will, so wie Weihenmayer, muss diese zuvor in sein Unterbewusstsein einprogrammieren. Ich erinnere mich an einen Vortrag des Bergsteigers Reinhold Messner, den ich vor einigen Jahren hörte. Er erzählte, wie er in eine Gletscherspalte stürzte und fast sicher war, dass er dort nie mehr herauskommen würde und sterben müsste. Er nahm sich fest vor, dass er, sollte er das Unwahrscheinliche doch schaffen und aus der Spalte entkommen, sofort umkehren würde. Als er es geschafft hatte, setzte er jedoch seine Tour bis zur Bergspitze fort. »Ich konnte gar nicht anders, denn ich war jeden Morgen mit dem Ziel aufgewacht und jede Nacht damit eingeschlafen und hatte es mir jeden Tag immer wieder einprogrammiert«, so Messner in seinem Vortrag. Sein Unterbewusstsein zwang ihn, weiterzumachen und den Aufstieg zum Gipfel fortzusetzen. Ich fragte Weihenmayer, ob er ähnlich vorgegangen ist, also die Ziele in sein Unterbewusstsein einprogrammiert hat.

Seine Antwort: »Jeden Tag verbringe ich 15 Minuten damit, mir vorzustellen, oben auf dem Gipfel zu stehen – bis zu dem Punkt, an dem ich praktisch das Knirschen des Schnees unter meinen Steigeisen höre. Ich

»Ich konnte gar nicht anders, denn ich war jeden Morgen mit dem Ziel aufgewacht«

-REINHOLD MESSNER







höre die Seile, fühle den Himmel, einfach nur die Kälte und ich fühle die Herzen meiner Teamkameraden, fühle die Tränen. Ich breche buchstäblich in Tränen aus, weil ich tatsächlich dort bin. Also ja, ich denke, das ist es, was Sie meinen. Und als ich oben auf dem Everest stand, hatte ich ihn in Wirklichkeit zuvor schon hundertmal in Gedanken bestiegen. Ich denke daher, dass diese Art eines Glaubenssystems und dessen Einprogrammierung in das Unterbewusstsein enorm wichtig sind, um es wirklich dorthin zu schaffen.«

Die Visualisierung von Zielen und das »Einprogrammieren" in das Unterbewusstsein ist demnach eine wichtige Methode,

um Ziele zu erreichen: »Stellen Sie sich vor, auf dem Gipfel zu stehen und Sie sind da. Ja, es verleiht Ihnen eine Form von Energie, dieses Ziel im Kopf zu haben. Auf mich wirkt es elektrisierend.«

Am Ende meines Interviews fragte ich, was aus seiner Sicht das Geheimnis des Erfolges sei. Was er sagte, erinnerte mich an Napoleon Hill, der in seinem Buch »Denke nach und werde reich« immer wieder betonte, dass in jedem Nachteil ein gleich großer Vorteil verborgen sei. Weihenmayer nennt dies, »den Gedanken der Alchemie, Schlechtes in Gutes zu verwandeln, der Versuch, das Überraschende, die unerwarteten Geschenke in einer Situation zu er-

kennen... Nicht einfach nur überleben, sondern die Zügel in die Hand nehmen, die Energie dieser schlechten Sache dazu nutzen, dich auf einen neuen Weg zu bringen, den du wahrscheinlich sonst nicht gegangen wärst. Und man sieht das immer wieder. Es ist eine Kunst und gleichzeitig eine Wissenschaft. Es hat fast etwas Magisches zu sehen, wie es passiert. Denn man sieht, wie Menschen durch so viel Hölle und Schmerz und Leid gehen. Und aus diesem Schmerz und Leid und Verlust sprießt manchmal der Samen der Schöpfung und der Energie und der Entdeckung.«

»ICH WILL. Was wir von erfolgreichen Menschen mit Behinderung lernen können« von Rainer Zitelmann

384 Seiten Erscheint: Juni 2021 Finanzbuch Verlag ISBN: 978-3-95972-469-2



Der Autor



Rainer Zitelmann ist ein weltweit erfolgreicher Autor, der soeben sein 25. Buch veröffentlicht hat: »ICH WILL. Was wir von erfolgreichen Menschen mit Behinderung lernen können.«