

## Im Haus statt hoch hinaus

**Zu Hause bleiben und warten – das passt so gar nicht zum Leben eines Sportlers. Doch manche Bergsteiger erkennen Gemeinsamkeiten zwischen einer Expedition und der Corona-Krise. Wie gehen Profis mit der Situation um?**

Auf der Welt gibt es 14 Berge, die höher als 8000 Meter sind. Der deutsche Bergsteiger Ralf Dujmovits hat sie alle bestiegen. Auch seine Frau, die kanadische Kletterin Nancy Hansen, ist Profi-Sportlerin. Klar, dass die beiden viel Zeit draußen verbringen. Doch wie so viele Menschen müssen sie **sich** wegen der Corona-Krise **umstellen**: Alle geplanten Expeditionen wurden **abgesagt**. Beide trainieren jetzt zu Hause im Keller an einer kleinen Kletterwand. Statt laufen zu gehen, konzentrieren sie sich auf Krafttraining und **Gymnastik**.

Die Sportler denken aber auch an andere, die jetzt zu Hause sitzen und nicht wissen, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Für sie postet Ralf Dujmovits Bilder von seinen Expeditionen auf Instagram. Die Bergsteigerin Tamara Lunger aus Italien zeigt Trainingsvideos und lädt zum Mitmachen ein. Außerdem möchte sie den Menschen Mut machen: „Bleibt zu Hause! Obwohl getrennt, werden wir gemeinsam auch **diesen Berg besteigen!**“, schreibt sie. Viele Bergsteiger benutzen diesen Vergleich, um die Corona-Krise zu beschreiben, die alle gemeinsam **bewältigen** müssen.

Und es gibt noch eine Gemeinsamkeit: Wer einen Berg besteigen will, braucht **Geduld**. Bei schlechtem Wetter muss man manchmal mehrere Tage oder sogar Wochen im **Basislager** warten. Der deutsche Profi-Kletterer Thomas Huber schreibt auf Facebook: „Das Leben im Basislager ist **simpel** und **minimalistisch**, und **man hat** die vielen **Entbehrungen zu** akzeptieren. Aber es gibt eine gute Seite: Alles **entschleunigt**, ziemlich schnell erkennt man, was wirklich wichtig im Leben ist, man hat endlich viel Zeit, und man hört die **Stille**.“

*Autor/Autorin: Stefan Nestler, Anja Mathes  
Redaktion: Ingo Pickel*



# Deutsch Aktuell

Top-Thema – Manuskript

---

## Glossar

**Bergsteiger, -/Bergsteigerin, -nen** – jemand, der auf Berge klettert

**Gemeinsamkeit, -en** (f.) – etwas, das bei zwei oder mehreren Sachen, Personen oder Gruppen gleich ist

**Expedition, -en** (f.) – eine anstrengende und oft gefährliche Reise an einen Ort, an dem noch nicht viele Menschen waren oder sogar noch nie jemand war

**Profi, -s** (m.) – hier: jemand, der etwas (meist Sport) beruflich macht

**mit etwas um|gehen** – hier: sich in einer schwierigen Situation auf eine bestimmte Art verhalten; versuchen, eine Lösung für ein Problem zu finden

**sich um|stellen** – hier: sein Verhalten verändern

**etwas ab|sagen** – etwas, das bereits geplant ist, nicht stattfinden lassen

**Gymnastik** (f., nur Singular) – Übungen, durch die der Körper fit und beweglich wird

**einen Berg besteigen** – auf einen Berg klettern; hier auch: etwas Schwieriges schaffen

**etwas bewältigen** – etwas schaffen; in einer schwierigen Situation eine Lösung finden

**Geduld** (f., nur Singular) – die Fähigkeit zu warten, ohne nervös zu werden

**Basislager, -** (n.) – ein sicherer Ort bei einer Expedition, wo es Lebensmittel, Schlafplätze und wichtige Gegenstände gibt und wo man ein paar Tage bleiben kann

**simpel** – hier: einfach; ohne Komfort

**minimalistisch** – so, dass es nur die notwendigsten Dinge gibt

**man hat ... zu ...** – man muss ...

**Entbehrung, -en** (f.) – die Tatsache, dass man viele wichtige Dinge nicht haben kann

**(etwas) entschleunigen** – dafür sorgen, dass etwas langsamer passiert

**Stille** (f., nur Singular) – die Tatsache, dass es sehr ruhig und leise ist

---