

# Inhalt

<b>Mythos Kilimandscharo</b>	<b>10</b>
Schreibtischarbeit	13
Erste Entscheidungen	15
Die eigene Motivation	17
Ein ganz besonderer Berg	19
Neue Lebensperspektiven	20
Kleine Wunder am Berg	22
<b>Das »Kili-Labor«</b>	<b>26</b>
Fit für den Kilimandscharo	28
Personal Coaching bis zum individuellen Trainingsplan	30
Exemplarische Trainings- und Aufbauwoche	31
Kili oder nicht Kili - das ist hier die Frage ...	32
Mithalten oder absaufen?	34
Mit Glück und Schutzengel	36
<b>Ausrüstung und Kondition</b>	<b>40</b>
In der Bundesliga	45
Ein Geständnis ...	46
Wollsocken im Sommer und andere Grausamkeiten	47
Friedlich ruhende Kili-Requisiten	48
<b>Träume und Hoffnungen</b>	<b>50</b>
Ein Ja zum Kili	52
Ziel der Hoffnungen	53
Sich selbst etwas beweisen	55

<b>Die Geister des Kili</b>	<b>56</b>
Ein Berg zierte sich	57
25 000 Aufstiegswillige pro Jahr	58
Eigentlich kein besonderer Berg	60
<b>Träger und Bergführer</b>	<b>62</b>
Unsicherheit im Umgang miteinander	64
»Aber passieren wird das	
ganz sicher niemals!«	66
<b>Ein Stück heiles Afrika?</b>	<b>68</b>
Remidys Heimat	69
Da wohnen die Götter - basta!	71
Am Rande der Usambara-Berge	73
Luftballons und Süßigkeiten	74
<b>Der Berg fordert auch Opfer</b>	<b>76</b>
Worüber nicht geredet werden soll	77
Anna und ihr Sohn	79
Trägerschicksal am Kili	80
<b>Abenteuer Kilimandscharo</b>	<b>82</b>
Eine schwierige Entscheidung	84
Verschiedene Wege führen zum Kili	85
Die Marangu-Route	85
Die Machame-Route	87
Die Rongai-Route	89
Die »richtige« Route	90

<b>Motivation ist alles</b>	<b>94</b>
Die 3000-Meter-Marke im Blick	96
Soll und Haben auf der vorletzten Etappe	98
Ein Interview	100
<b>Wenn die Stunden nicht vergehen wollen</b>	<b>138</b>
Vorstellbares und Unvorstellbares	140
Die Götter gnädig stimmen	142
Marangu an einem Sonntag	144
Die Kili-Ruhmeshalle	145
Tansanische Klagemauer	146
Ernste Kollateralschäden	148
Schwer alkoholisches Sonntagsvergnügen	150
Die Unruhe wächst	152
<b>Aufbruch in eine andere Welt</b>	<b>154</b>
Beruhigungen ... und Beunruhigungen	158
Viele Menschen, ein Ziel	159
Erste Schritte in eine andere Welt	161
Enge, Nässe, Kälte	163
Der erste gemeinsame Abend	164
<b>Im Nebel zur Horombo-Hütte</b>	<b>166</b>
Ruhe, die guttut	167
Mit dem Skateboard auf den Kili	170
Immer nur einen Schritt gehen	172
Die Luft wird langsam dünn	174
Wer schafft es bis nach oben?	176

<b>Der Berg der Götter</b>	<b>178</b>
Hoch wandern – tief schlafen	181
Unberechenbarer Kilimandscharo	183
<b>Traum oder Albtraum?</b>	<b>186</b>
Ameisen in einer Mondlandschaft	188
Weiter, immer weiter nach oben	190
Mit heilen Knochen auf 4700 Meter Höhe	192
Endloses Warten	194
<b>Zwischen Himmel und Erde</b>	<b>198</b>
Also lässt man das Reden sein	200
Pilgerreise zu den Göttern des Kilimandscharo	201
Wie weit ist es denn noch?	204
Zwiegespräch mit dem eigenen Körper	206
Die Anstrengung ins Gesicht gemeißelt	208
Umkehren als Verheißung	210
Heimat der Götter	212
<b>In der Gipfelzone des Kilimandscharo</b>	<b>216</b>
Schnee, Eis und unbarmherziger Wind	219
Die Leitung steht!	220
Wie in Trance	222
<b>Landschaft aus Licht und Eis</b>	<b>224</b>
Ort der Zuflucht	227
Über den Wolken	228
Die Zeit, in der der Berg einsam ist	230

<b>Abschied vom Kilimandscharo</b>	<b>232</b>
Schmerzende Knie und Kraftlosigkeit	233
Rückkehr in die Wirklichkeit	234
Woran wird man sich erinnern?	236
Gefühle zulassen und Achtsamkeit üben	237