



„Wir gehen nicht in die Berge, um zu sterben, sondern um intensiv zu leben“

Foto: George Robertson/Imago/Robertharding

Alix von Melle ist eine der erfahrensten Höhenbergsteigerinnen. Sie verlor ihren Mann bei einem Kletterunglück. Ein Gespräch über den Tod von Laura Dahlmeier, den Umgang mit Trauer – und alpine Gefahren.



Foto: George Robertson/Imago/Robertharding

Interview von Nadine Regel

1. August 2025 | Lesezeit: 8 Min.



Schenken

Merken

Teilen

Feedback

Drucken

Der Tod von Laura Dahlmeier am Laila Peak in Pakistan bewegt viele Menschen, dazu zählt auch Alix von Melle. Die 53-Jährige gilt als eine der erfolgreichsten Höhenbergsteigerinnen Deutschlands. Die Hamburgerin hat sieben Achtausender ohne Flaschensauerstoff bestiegen und war mit dem Kletterer Luis Stitzinger verheiratet. Im Mai 2023 starb ihr Mann, mit dem sie viele Expeditionen unternommen hatte, beim Abstieg vom Kangchendzönga – einem Achtausender (8586 Meter) in Nepal. Seitdem hält Alix von Melle nicht nur Vorträge über ihre Expeditionen – sondern auch über Trauerarbeit. Im Gespräch gibt sie Einblick in die Welt der Berge und ihre tödlichen Gefahren.

SZ: Frau von Melle, Sie haben im Mai 2023 Ihren Mann Luis Stitzinger am Kangchendzönga verloren. Wie fühlten Sie sich, als Sie von Laura Dahlmeiers Unfall erfuhren?

Alix von Melle: Ich war fassungslos. Und ich habe mit gebangt. Alles kam sofort wieder hoch. Ich habe an die fünf Tage gedacht, in denen Luis als vermisst galt. Dieses Aushalten, das Bangen, Hoffen, Nicht-wahrhaben-Wollen. Man ist in diesen Tagen völlig neben sich. Und ich wusste genau: Die Familie von Laura wird gerade genau diese Hölle durchleben. Auch wenn es bei Laura schneller ging – die Qual der Ungewissheit ist dieselbe.



Die frühere Biathletin Laura Dahlmeier wurde 31 Jahre alt.

Für viele Menschen, die gerade um Laura Dahlmeier trauern, ist die Bergwelt fremd. Sie gelten als eine der erfahrensten Höhenbergsteigerinnen der Welt, standen selbst bereits auf sieben der 14 Achttausender. Wie erklären Sie Ihre Leidenschaft?

Ein guter Vergleich ist das Klettern: Das macht in der Halle Spaß, aber eine alpine Klettertour mit Anmarsch, Gipfel und Abstieg ist ein ganz anderes Erlebnis – viel umfassender, und die Tour bleibt mir viel länger im Gedächtnis. Wenn man das auf die hohen Berge

überträgt – etwa in den Karakorum, wo sich auch der Laila Peak befindet –, dann sind das gewaltige Dimensionen. Allein der Trek in diese Gegenden ist überwältigend. Ein Sonnenaufgang im Hochlager auf 6000 Metern gibt mir so viel Kraft und Energie. Diese Erlebnisse sind unbezahlbar.

Bergsteigen, insbesondere in großen Höhen, birgt große objektive Risiken. Wie gehen Sie persönlich damit um?

Das lässt sich nicht völlig ausschließen. Es bleibt immer ein Restrisiko. Wichtig ist, zu verstehen: Wir gehen nicht in die Berge, um zu sterben, sondern um intensiv zu leben. Dabei sind wir uns bewusst, dass etwas passieren kann. Luis war Bergführer, Laura war Bergführerin – das allein ist schon ein Berufsrisiko.

Foto: Privat

Alix von Melle, 53, hat sieben der 14 Achttausender bestiegen.

Wie bewusst ist Ihnen das Risiko, wenn Sie tatsächlich am Berg unterwegs sind?

Wenn ich auf Expedition bin, tauche ich so sehr in die Konzentration ein und versuche die Gefahr realistisch einzuschätzen. Rückblickend habe ich Situationen erlebt, in denen ich mir sicher bin,

Halluzinationen gehabt zu haben – etwa am Manaslu und am Broad Peak. Das war mir aber in dem Moment nicht bewusst. Das Risiko ist da, und man hat nie alles zu 100 Prozent im Griff. Es gibt viele Faktoren wie Lawinen, Steinschlag oder Wetter, die man nicht komplett kontrollieren kann. Manchmal ist man einfach zur falschen Zeit am falschen Ort. Das ist Teil des Lebens in den Bergen.

Welche Rolle spielt hierbei der Klimawandel?

Die Bedingungen in den Bergen verändern sich massiv.

Was früher noch als stabil galt, bröckelt nun auseinander, weil Schnee, Eis und Permafrost schmelzen.



Foto: Gian Ehrenzeller/dpa



Man hat es diese Saison auch im Karakorum gesehen: Es war extrem trocken und heiß.

Foto: Johannes Eisele/AFP



An den Achttausendern in Pakistan gab es kaum Besteigungen, weil die Bedingungen relativ schlecht waren.

Foto: Meng Tao/Xinhua/Image

Wie laufen Expeditionen an den hohen Bergen organisatorisch ab?

Es gibt zwei Arten von Expeditionen: private und kommerzielle. Luis und ich waren neben seiner Tätigkeit als Expeditionsleiter auch oft privat unterwegs und haben uns im Alpinstil am Berg bewegt – selbstständig, mit eigenem Equipment. So wie Laura und ihre Kletterpartnerin im Karakorum auch. Aber man arbeitet immer mit einer Agentur vor Ort zusammen, die sich um Genehmigungen, Transport, Träger und die Einrichtung des Basislagers kümmert. Dort befinden sich dann ein Koch und oft weiteres Personal, das im Notfall Hilfe anfordern kann. Diese Agenturen sind für die Logistik zuständig – aber nicht für die Entscheidung am Berg. Wann, wie und ob wir einen Gipfelversuch starten, das entscheiden wir selbst.

Wie ist das bei kommerziellen Expeditionen?

Die sind viel größer und sehr professionell organisiert – mit staatlich geprüften Bergführern, Sherpa-Guides, viel zusätzlichem Fla-

schensauerstoff und mehreren Hochlagern. Auch die Basislager sind umfangreicher ausgestattet. Die meisten Achttausender werden heute so bestiegen, nicht mehr nur der Mount Everest.

Ein Thema, das aktuell auch in Zusammenhang mit Laura Dahlmeier viele bewegt: die Bergung von Verunglückten. Sie hatte in einer Verfügung den Wunsch formuliert, am Berg zu bleiben – insbesondere dann, wenn eine Bergung andere Menschen gefährden würde. Wie stehen Sie dazu?

Luis und ich hatten für uns immer klar gesagt: Niemand soll sein Leben riskieren, um eine Leiche zu bergen. Und wir wollten auch, dass man uns am Berg lässt, wenn es zum Todesfall kommt. Ich wusste von Luis' Wunsch, am Berg zu bleiben. Es war bis zum Schluss nicht klar, ob man ihn überhaupt finden würde, weil der Gipfelaufbau des Kangchendzönga sehr unübersichtlich ist. Als er gefunden wurde, musste er heruntergebracht werden. Es gibt ein neues Gesetz in Nepal, das Expeditionsanbieter und -teams dazu verpflichtet, Müll und Tote vom Berg zu bringen. Das war für mich im ersten Moment sehr schwierig, weil es nicht unserem Wunsch entsprach.

Foto: HRSchulz/Imago

Alix von Melle und Luis Stitzinger 2012, im Jahr ihrer Vermählung.

Wie sehen Sie das heute?

Rückblickend war es ein Geschenk, mich in Kathmandu von Luis verabschieden zu können und seine Asche entgegenzunehmen. Das hat mir auf meinem Trauerweg sehr geholfen. Heute bin ich dankbar dafür und sehe als Hinterbliebene einiges anders als früher, als wir diesem Aspekt weniger Bedeutung beigemessen haben.

Mildert die Tatsache, dass Ihr Mann beim Bergsteigen – seiner großen Leidenschaft – gestorben ist, Ihren Schmerz?

Definitiv. Durch seine Bergung habe ich auch seine Sachen bekommen, die er zuletzt trug. In seinem Daunenanzug war noch sein Handy. Auf dem letzten Foto von ihm saß er im Hochlager, kurz vor dem Gipfelversuch. Er lachte und sah glücklich aus. Er hat sich mit dem Gipfel seinen Lebenstraum erfüllt und war bis zuletzt an dem Ort, an dem er am glücklichsten war – in den Bergen. Das ist für mich sehr tröstlich. Ich versuche nun, unser gemeinsames Leben alleine weiterzuführen. Bisher gelingt mir das ganz gut.

Laura Dahlmeiers Kletterpartnerin, die den Unfall mit ansehen musste, erzählte am Donnerstag vom Unfallhergang. Sie sagte auch, dass, wenn sie nur 30 Minuten früher umgedreht wären, es vielleicht nicht passiert wäre. Wie geht man damit um?

Das ist eine sehr schwierige Situation. Ich finde es wichtig, sich keine Vorwürfe zu machen – man entscheidet immer nach bestem Wissen und Gewissen.



Foto: Manzoor Balti/AFP

Im Nachhinein ist man oft schlauer, aber man darf nicht in Selbstvorwürfen versinken. Stattdessen sollte man überlegen, was man daraus lernen kann. Ich habe auch mit den Bergsteigern gesprochen, die Luis an seinem Gipfeltag gesehen haben – sie waren völlig fertig. Ich habe ihnen keine Vorwürfe gemacht, denn Luis war erfahren und hat seine Entscheidungen selbst getroffen. Es ist wichtig, zu akzeptieren, dass in solchen Momenten jeder sein Bestes gibt.

Wie kann man Angehörige nach einem solchen Verlust am besten unterstützen?

Wer das nicht selbst erlebt hat, kann den Schmerz kaum ermessen und fühlt sich hilflos. Dabei ist es sehr wichtig, konkrete Hilfe anzubieten. Nicht einfach sagen: „Melde dich, wenn du Hilfe brauchst“, sondern konkrete Vorschläge machen, zum Beispiel: „Bei uns gibt es morgen Abend um 19 Uhr Pizza. Komm gern vorbei.“ Trauernde schaffen es oft nicht, selbst Hilfe einzufordern. Außerdem sollte man immer wieder Kontakt halten und nicht enttäuscht sein, wenn eine Einladung abgelehnt wird. Trauernde brauchen Zeit und Raum, müssen auch mal für sich sein. Mir hat es sehr geholfen, wenn Menschen an meiner Seite waren, die mein Weinen und Schweigen gemeinsam mit mir ausgehalten haben.

Wie erleben Sie Ihren Trauerprozess?

Trauer ist sehr individuell. Ich habe anfangs kaum getrauert, weil ich nur funktioniert und viel organisiert habe. Man sollte Trauern nicht als Problem ansehen, sondern als Lösung. Man muss sich Zeit nehmen, auf das Bauchgefühl hören, Rituale entwickeln. Für mich sind die Berge lebenswichtig – auch jetzt, nach Luis' Tod. Sie geben mir Kraft. Es ist mir wichtig, trotz Schmerz und Verlust jeden Tag auch erfüllt zu leben – und das gelingt mir über die Berge. Aber ich muss ehrlich sagen: Das Kartenhaus, das sich aktuell „Alix' neues Leben“ nennt, ist noch sehr fragil.

Foto: privat

Alix von Melle auf einer Expedition.

Wie hat sich Ihr Leben seither verändert?

Früher habe ich unser Leben mit Luis oft als perfekt empfunden, auch wenn es Höhen und Tiefen gab. Wir lebten unsere Leidenschaft für die Berge. Gleichzeitig spürte ich manchmal, dass dieses Glück nicht ewig halten kann. Man verdrängt Risiken, hofft auf das Beste und glaubt, das Unglück trifft nur andere. Doch dann kann plötzlich alles zusammenbrechen. Ich habe gelernt, wie kostbar Gesundheit und die Menschen um einen herum sind. Man weiß nie, was passieren kann. Deshalb achte ich heute stärker auf gute Abschiede – selbst, wenn es nur für einen Tag ist.

Ihr Mann war ein passionierter Bergsteiger. Was hat Ihnen

das bedeutet?

Für mich war immer klar, dass ich mein Leben mit Leidenschaft gestalten möchte. Ein „Couch-Potato“ wäre für mich undenkbar gewesen. Ich habe mich in Luis mit seiner Leidenschaft für die Berge verliebt, und wir haben diese Leidenschaft gemeinsam gelebt. Berge und die Abenteuer dort waren ein großer Teil von uns. Laura habe ich nur einmal persönlich getroffen, aber was ich aus den Medien mitbekommen habe, zeigt mir, dass auch sie ihr Leben intensiv gelebt hat. Jeder muss seinem Herzen und seinem inneren Kompass folgen.

Wie sieht es bei Ihnen mit dem Höhenbergsteigen aus?

Letzten Herbst war ich auf einer Expedition in Nepal mit einer ganz besonderen Mission unterwegs: Ich habe Luis' Asche am Dhaulagiri VII (7246 Meter) verstreut.

Foto: CSB Prudek/Imago

Das Dhaulagiri-Gebirge.

Es war emotional sehr schwierig, aber auch eine wichtige Erfahrung für meinen Trauerweg. Ich konnte wieder spüren, dass ich Freude an solchen Unternehmungen habe – auch wenn ich jetzt Anfang 50 bin. Es wird wohl nicht ewig so weitergehen, und ich weiß noch nicht, ob ich nochmal auf einen Achttausender gehen werde. Aber nächstes Jahr möchte ich sehr gerne zurück nach Nepal auf Expedition, weil das Land nun eine noch größere Bedeutung für mich hat.

Gibt es noch etwas, das Ihnen besonders am Herzen liegt?

Ich wünsche Lauras Angehörigen und Freunden ganz viel Kraft

und dem Umfeld Verständnis für ihren individuellen Trauerweg. Und ich hoffe, dass man in der Gesellschaft mehr Mut findet, offen über Tod und Trauer zu sprechen – denn das betrifft uns alle irgendwann.

Text: Nadine Regel; **Digitales Storytelling:** Korbinian Eisenberger; **Redaktion:** Johannes Knuth, Korbinian Eisenberger, Claudio Catuogno

Newsletter

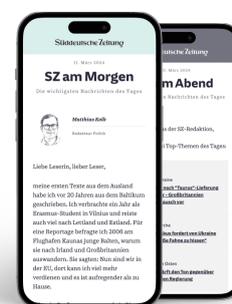
SZ am Morgen und Abend

Zweimal täglich: Das Wichtigste des Tages aus der SZ-Redaktion inkl. SZ am Wochenende.

Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein

Für Versand und Nutzungsanalyse nutzen wir Ihre E-Mail-Adresse. [Datenschutz](#)

Anmelden



© SZ - Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.