

TAMARA LUNGER IM ATEM DER STEPPE

Mit meinem Kamel Tüje
zu Fuß durch die Mongolei



3
Monate
2000
Kilometer!

TAPPEINER.

4	Vorwort
15	Einleitung
21	REGION BAYAN-ULGII
91	REGION KHOVD
119	REGION ZAVKHAN
187	AUF DEM WEG NACH ULAANBAATAR
253	REGION ULAANBAATAR
267	Reflexionen
270	Danksagung



VORWORT

Mut zur Veränderung – die Zeit nach der K2-Winterexpedition

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, um das Tagebuch meines neuen Abenteurers zu lesen, weißt du vielleicht bereits, was im Februar 2021 während meiner letzten großen 8000er-Expedition geschehen ist: Beim Versuch, den Gipfel des K2 im Winter zu erreichen, kamen die Alpinisten Sergi Mingote, Juan Pablo Mohr, Ali Sadpara, John Snorri und Atanas Skatov ums Leben. Was ich damals noch nicht aussprechen konnte, war, dass ich mich während dieser Expedition in Juan Pablo verliebt hatte. Der Schmerz nach seinem Tod war noch so frisch und roh. Ich war wie betäubt. Ich konnte damals nicht darüber sprechen, weil ich das Trauma und den damit verbundenen Schmerz erst für mich selbst verarbeiten musste. Zudem wollte ich vermeiden, dass die Fragen der Menschen zu den Ereignissen die Wunde immer wieder neu aufreißen. Doch mit der Zeit wurde mein Schweigen zu einer Last, die ich nicht mehr tragen konnte. Mir wurde klar, dass es nun an der Zeit war, offen darüber zu sprechen. Und um das mit dem größtmöglichen Respekt zu machen, habe ich zuerst seine Familie um Erlaubnis gebeten. Ich bin so. Ich brauche Transparenz. Ich möchte mich nicht *falsch* fühlen.

Denn eines meiner Credos lautet: „Ehrlichkeit macht frei!“

Wenn ich etwas nicht sagen darf, das mich betrifft – weil es vielleicht jemandem wehtut oder anderen nicht gefällt –, fühle ich mich nicht mehr frei. Freiheit bedeutet für mich, sagen und tun zu dürfen, was ich wirklich empfinde, und dabei angenommen zu werden, so wie ich bin. Und auf diese Freiheit möchte ich nicht mehr verzichten. Als ich nach der K2-Expedition nach Hause zurückkehrte, war ich innerlich zerstört. „Wie soll ich mit diesem Loch in meinem sensiblen Herzen weiterleben?“, fragte ich mich. Ich wollte meinen Eltern keine Last sein. Schon als Jugendliche hatten sie mich durch depressive Phasen – ausgelöst durch Knieschmerzen und andere gesundheitliche Probleme, die mich immer wieder aus der Bahn geworfen hatten – begleitet. Ich wusste, wie sehr sie darunter gelitten hatten, mich tagelang weinend im Bett liegen zu sehen. Deshalb war ich diesmal entschlossen, den Schmerz irgendwie allein zu bewältigen. Doch so kam es nicht.

Eine überraschende, aber entscheidende Unterstützung für mich war Davide. Kurz vor meinem Winterversuch am K2 waren wir ein Paar geworden. Er hatte damals sogar angeboten, mich bis ins Basislager zu begleiten. Aber ich sagte nein, denn ich wusste, es würde meine schwierigste Expedition werden.

Auf dem Weg zu unserer ersten Nacht im Zelt: Ich bin voller
Vorfreude und gespannt auf das, was vor mir liegt ...
Die mongolische Landschaft zieht währenddessen in
wunderschöner Abendstimmung an uns vorbei.

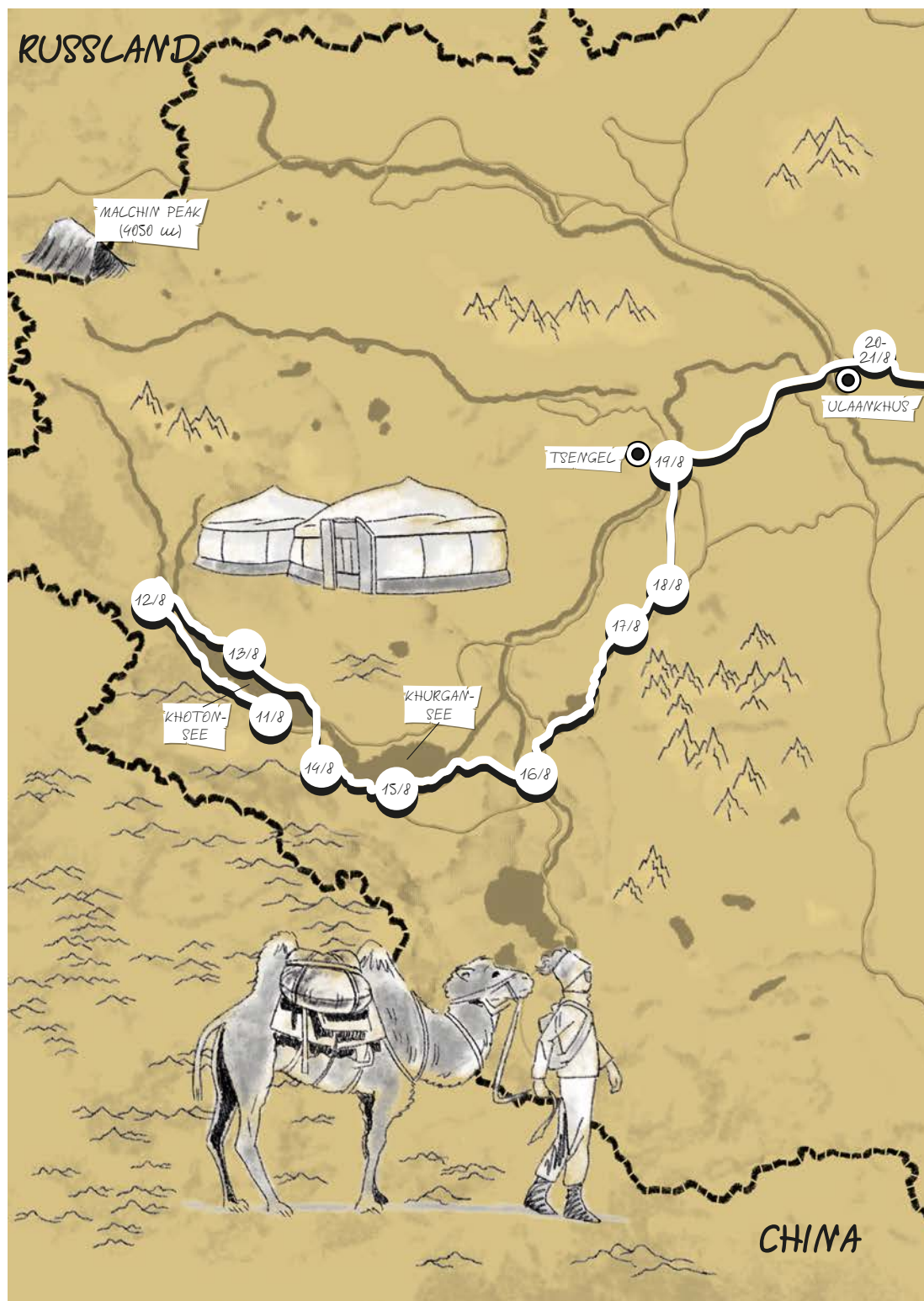




Unterwegs mit dem Paragleiter. Immer auf der Suche nach neuen Abenteuern und neuen Perspektiven.

probieren das aus. Dann sehen wir, ob du diesem Schirm gewachsen bist.“ Denn das war keineswegs selbstverständlich. Wir fuhren mit der Seilbahn Hochmuth zur Bergstation, und Aaron zeigte mir zuerst den Start im Rennmodus. Als ich zusah, dachte ich nur: O mein Gott! Und jetzt?

Ich fühlte mich wie lange nicht mehr – gleichzeitig neugierig und nervös, fast wie ein Kind vor etwas völlig Neuem. Ein Teil von mir wollte umdrehen. Der andere wusste, dass genau hier meine Antwort lag. Also lief ich los. Beim Start wäre ich beinahe den Hang hinuntergestürzt, doch im letzten Moment füllte sich der Schirm, zog mich hoch, und plötzlich war ich in der Luft. Mein Herz schlug mir bis zum Hals. Ich gewann etwas Höhe, konzentrierte mich auf jede Bewegung – und dann war es Zeit für die Toplandung (was so viel heißt wie: man landet nicht unten im Tal, sondern wieder oben am Startplatz oder auf einem Gipfel). Ich war extrem nervös und wusste, ich würde jetzt mit hoher Geschwindigkeit irgendwie diese Landung quer in den Hang hinein meistern müssen. Fast wollte ich dabei meine Augen schließen, aber am Ende schaffte ich es doch noch zu landen. Es war irgendwie unerwartet und alles andere als elegant; ich schlug eher ein wie ein Komet. Der Bauer, dem die Wiese gehört, war sicher nicht glücklich darüber. Es lag zum einen daran, dass wir uns in für mich technisch anspruchsvollem Gelände an einem sehr



7. August 2025

Khoton-See – Zweiter Trainingstag mit Tùje

Mein Tag beginnt um 6.30 Uhr bei ein paar Regentropfen. Tùje ist mit einer kurzen Leine neben meinem Zelt angebunden. Er kaut bereits, aber ich sehe sofort, dass er hungrig ist. Kaum stehe ich auf, bringe ich ihn auf die Wiese und gebe ihm eine längere Leine, damit er mehr Grasfläche erreicht. Khurmet sagt, ich werde ein Halfter brauchen, falls Tùje es schafft, den Holzstift zu zerbrechen, der durch seine Nase geführt und an dem die Leine befestigt ist. Ohne das könnte er davonlaufen. Der Gedanke gefällt mir nicht – weder der Holzpflock in seiner Nase noch die Vorstellung, ihn zu verlieren. Aber hier ist das eben Tradition. Um 7.30 Uhr gehen Justin und ich hinunter, um das Melken zu filmen. Es ist wunderschön. Alles geschieht unter Lärchen. Dort gibt es einen eingezäunten Bereich für die Kälber, und jeden Morgen und Abend versammeln sich die Kühe ganz von selbst in der Nähe, um ihre Kälber trinken zu lassen. Zuerst wählen die Frauen die Kuh aus, die gemolken werden soll. Dann holen sie ihr Kalb aus dem Gehege. Es läuft sofort zur Mutter und trinkt ein paar Schlucke – genug, um den Milchfluss anzuregen. Danach binden sie das Kalb wieder an und beginnen zu melken. Wenn der Milchfluss nachlässt, darf das Kalb noch einmal trinken, bevor es zurück ins Gehege gebracht wird. Die Kühe gehen anschließend wieder frei weiden. Am Abend kommen sie von selbst zurück – der Instinkt, ihr Kalb zu nähren, führt sie zuverlässig wieder hierher. Mit dieser Methode gewinnen die Nomaden nur etwa vier bis fünf Liter Milch pro Kuh und Tag. Bei uns wären es rund 30 Liter – doch unsere Kühe haben Euter, die fünfmal so groß sind wie die dieser Tiere. Im Winter melken sie nur zwei Kühe, die kräftigsten. Es ist ein natürlicherer Kreislauf. Es wird nur so viel Milch gewonnen, wie für den täglichen Bedarf nötig ist: Butter, Sahne, Käse, Joghurt – und natürlich für den kasachischen Chai.

Als wir gegen 10 Uhr zur Ger zurückkehren, schläft eine der Töchter von Khurmet noch immer in einem der Betten, die entlang der runden Wand aufgestellt sind – obwohl seit Stunden Menschen ein- und ausgehen, reden, arbeiten. Eine Katze trinkt etwas Milch aus einer Schale neben dem Ofen und rollt sich danach zufrieden im Warmen zusammen. Justin und ich nutzen die Gelegenheit, Khurmets Frau zu interviewen. Zum Abschied schenkt sie mir ein buntes Kopftuch – so eines, wie es die Frauen hier tragen. Genau solche Kopftücher hatte auch meine Moarhofer Oma, so schön. Als ich es mir um den Kopf binde, lachen alle: „Schau dich an, du siehst aus wie eine echte kasachische Nomadin!“

Wir essen zu Mittag. Nach einem Kaffee und einem Keks gönne ich mir eine kurze Pause, um den Kopf freizubekommen. Die nächste Lektion wartet: das Satteln und Beladen des Kamels. Und ich bin nervös. Diese Handgriffe



Die ersten Tage mit Tüje sind ein absolutes Highlight meines Lebens: eine Erfahrung, die ich nie vergessen werde.

werden auf 2000 Kilometern entscheidend sein. Khurmet kommt zu unserem Lager und beginnt, mir alles zu zeigen. Zuerst lässt er Tüje auf einem quer unter seinem Brustkorb liegenden Wollschlauch niederknien, der direkt hinter dem Brustbein sein muss. Durch diesen gewalkten Wollschlauch verlaufen zwei Seile, ein längeres und ein kürzeres. Dann packt er um die Höcker eine Schutzschicht aus Schafwolle und alten Kleidungsstücken. In unserem Fall sind es ein Pullover und eine zerrissene schwarze Kunstlederjacke im Bikerstil – was ich irgendwie herrlich skurril finde. Darüber kommt dann eine dicke Filzdecke aus gewalkter Schafwolle, die beide Höcker umschließt. Zu dieser Art von Sattel gehören zwei Holzstangen, die am oberen Ende der Filzdecke befestigt sind und, sobald alles aufgelegt ist, parallel entlang der Höcker verlaufen. Nun zeigt mir Khurmet, wie alles befestigt wird, fast zu schnell, denn es sind viele einzelne Schritte, und nicht gerade einfache. Sagen wir, zum Aufsatteln von Kamelen fehlt mir leider die Erfahrung, es ist auch ziemlich komplex, aber ich versuche, die Vorgehensweise zu erklären.

Die Enden des kürzeren Seils, das durch den Wollschlauch quer unter dem Brustkorb verläuft, werden zunächst jeweils um die Holzstangen gewickelt, rechts um die rechte Stange, links um die linke. Dann führt man die Seilenden zwischen den Höckern durch, überkreuzt sie und befestigt sie anschließend wieder an den Stangen, diesmal jeweils auf der gegenüberliegenden Seite.

- Ruhe: Braucht er eigentlich nur, wenn wir mehr als 30 Kilometer am Tag gehen.
- Last: Für lange Strecken maximal 200 Kilogramm – aber so viel werde ich ihm niemals aufladen.
- Heu: Zwei Ballen reichen etwa zehn Tage.
- Tägliche Pausen: Eineinhalb bis zwei Stunden am Tag ohne Gepäck, damit er grasen kann.
- Futter: Wenn er Gras frisst, dreimal täglich. Wenn es Heu ist, morgens und abends.
- Wasser: Er kann bis zu sieben Tage ohne Wasser auskommen, besser ist es jedoch, ihm täglich welches zu geben. Er trinkt fast jede Art von Wasser, selbst sehr schmutziges – salziges mag er besonders gern.
- Nachts: Am besten bleibt das Kamel in Zeltnähe.
- Salz: Alle sieben bis zehn Tage eine Handvoll weißes Salz. Nicht mit Erde vermischen.
- Sonstiges: Wenn er brüllt, ist das kein gutes Zeichen. Er kann auch tieferes Wasser durchqueren. Bei steilen Passagen folgt er mir, wenn er sich an mich gewöhnt hat und mich als seine Herrin akzeptiert. Verletzt er sich am Fußballen, muss ich Salbe auftragen oder die Wunde mit Isolierband bandagieren, und da es keinen Befehl gibt, damit er seinen Fuß freiwillig hebt, müsste ich ihm das Knie beugen und so fixieren. Ich hoffe, diesen Tipp niemals zu brauchen. Und ich muss vorsichtig sein, wenn ich hinter ihm stehe – ein Tritt von ihm kann tödlich sein.

Ich lese die Liste noch einmal durch. Zwischen all den technischen Details spüre ich etwas anderes: Verantwortung. Dieses Tier wird mir anvertraut. Nicht nur als Lastenträger, sondern als Lebewesen.

8. August 2025

Khoton-See – Dritter Trainingstag mit Tùje

In der Nacht wache ich immer wieder auf, um nach Tùje zu sehen. Ich will sicher sein, dass es ihm gut geht und er nicht versucht zu verschwinden. Es erstaunt mich selbst, wie sehr ich beginne, mich um ein anderes Lebewesen zu sorgen. Für mich ist das eine neue und außergewöhnliche Erfahrung.

Ich bin so wachsam, dass ich sofort bemerke, dass er aufsteht. Obwohl ich es in meinem Schlafsack warm und gemütlich habe, spähe ich hinaus. Ich sehe, wie er die Hinterbeine spreizt und uriniert. Jetzt bin ich ohnehin wach. Also stehe ich auf, bringe ihn zur besseren Weide – dorthin, wo das saftigere Gras wächst – und mache selbst schnell Pipi in der Weite dieser Landschaft. Der Himmel ist ein wenig bewölkt und es weht leichter Wind. Ich kehre noch

Vor allem in den ersten Tagen versuche ich, so viel wie möglich Zeit mit Tüje zu verbringen, um gemeinsam mit ihm die wichtigsten Kommandos einzustudieren.



15. August 2025

Vom Khurgan-See zum Khovd-Fluss

25,3 Kilometer

Heute ist Mariä Himmelfahrt, ein wichtiger Feiertag zu Hause bei uns in Südtirol, und ich denke sehr an meine Familie und auch an Davide. Sie fehlen mir!

Am Morgen ist keine einzige Wolke am Himmel zu sehen, weshalb Justin beschließt, sehr früh aufzustehen und einen Timelapse des Sonnenaufgangs zu machen. Ich dagegen warte, bis die ersten Sonnenstrahlen mein Zelt erreichen, denn es ist wirklich sehr kalt (heute etwas weniger, aber in den letzten Tagen lag morgens fast schon Reif), sehe dann nach Tüje, der schon wieder am Fressen ist, und gehe mich im Fluss waschen. Dann noch etwas Stretching, das besonders meinem leidgeprüften Knie – das mir seit meinem 13. Lebensjahr immer wieder Probleme bereitet – unglaublich guttut. Körperlich fühle ich mich ohnehin fit: Auch wenn ich hier nicht jogge und mich meist in der Ebene bewege, halte ich mich durch die täglich zurückgelegten Kilometer in Form.

Justin und ich räumen Schlafsäcke, Zelt und alles andere weg, ich bereite das Gepäck des Kamels vor, dann zünden wir den Kocher fürs Frühstück an. Heute gibt es Müsli: eine 700-Kalorien-Bombe. Jupar bleibt in der Zwischenzeit eher für sich. Er spricht kaum noch mit Justin und mir – ich weiß nicht, ob ihn seine Rückenschmerzen so sehr belasten oder ob er diesen Job einfach satthat, weil wir oft bis spät unterwegs sind. Wenn wir zusammen sind, zieht er sich zurück, steigt auf einen Hügel, um Empfang zu haben, schaut auf sein Handy oder telefoniert. Auf mich wirkt das manchmal recht unhöflich. Gleichzeitig scheint das hier fast normal zu sein – selbst bei den Nomaden: Viele sind ständig in ihr Smartphone vertieft, auch wenn sie von anderen Menschen umgeben oder sogar Gäste da sind. Ich kann das nur schwer nachvollziehen.

Bevor wir aufbrechen, will ich mich noch vom Besitzer der Ger verabschieden. Doch um 9 Uhr schläft er immer noch, also lasse ich es bleiben und mache mich für den Aufbruch bereit. Da kommt ein älterer Mann auf mich zu und will mir zeigen, wie er den Sattel auf dem Kamel befestigt. Hier hat jeder seine eigene Methode – seine wirkt auf mich jedoch ziemlich grob. Ich bezweifle ehrlich gesagt, dass es die beste sein soll. Und ich ticke nun mal so: Wenn sich jemand in meinen persönlichen Bereich drängt und mir in belehrendem Ton erklärt, wie etwas geht, so als hielte er mich für unfähig, nur weil ich eine Frau bin, verliere ich schnell die Geduld. Außerdem macht Tüje heute Theater beim Hinsetzen, und je mehr ich versuche, ihn zum Gehorchen zu bringen, desto nervöser werde ich. Also halte ich einen Moment inne, versuche, meine innere Energie von negativ in positiv zu



Ich liebe dieses Tier einfach: es ist wunderschön zu erleben, wie wir mit jedem Tag mehr zusammenwachsen und unsere Verbindung immer stärker wird.

verwandeln, und probiere es dann mit Ruhe noch einmal. Diesmal gehorcht er und endlich brechen wir auf.

Ich nehme den Weg, den mir Jupar am Morgen als den besten beschrieben hat, aber er beschert uns ein einziges unnötiges Auf und Ab. Von den Hügelkuppen aus kann ich sehen, dass er und Justin mit dem Auto auf einer ebenen Straße im Tal unterwegs sind, die sehr schön zu sein scheint. Also beschließe ich, zu dieser Straße abzustiegen. Als ich dort ankomme, sind sie schon weit voraus, und ich lade mich an einer Ger bei zwei netten Frauen zum Tee ein. So erreiche ich die anderen erst gegen 13 Uhr. Kurz darauf halten wir, damit Tüje sich ausruht, aber der Ort ist nicht ideal – und an der einzigen Stelle mit schönem grünem Gras wollte ich leider zuvor nicht rasten. Dadurch habe ich jetzt gelernt: Man muss Gelegenheiten immer beim Schopf packen, denn es ist nicht gesagt, dass sie sich erneut bieten.



Fast jeder Abend ist unbeschreiblich schön ... Auf dieser Reise werde ich mit viel schönem Wetter und besonderen Abendstimmungen beschenkt.

Wir müssen unbedingt den See erreichen, bevor der Regen einsetzt! Also packe ich sofort alles zusammen, Bob und ich frühstücken kurz, dann belade ich Tüje, und in Regenkleidung und mit Gepäckschutz machen wir uns auf den Weg.

Der Pfad führt zu einem kleinen Pass, und als ich ihn überschreite, breitet sich vor mir erneut eine gewaltige, beinahe menschenleere Ebene aus. Wie immer versuche ich, die Strecke bestmöglich abzukürzen, begünstigt durch die Tatsache, dass man hier praktisch überall zu Fuß gehen oder mit dem Auto fahren kann, weil alles glatt und eben ist – abgesehen von ein paar Steinen hie und da. Vielleicht habe ich es gestern und heute mit meinen Abkürzungen etwas übertrieben, denn ich gerate in ein Tal weiter nördlich. Das bedeutet etwas mehr Höhenmeter, was mich überhaupt nicht stört, und wahrscheinlich habe ich immerhin fünf Kilometer eingespart.

Wir befinden uns auf etwa 2300 Meter Höhe und es gibt viele, jedoch unbewohnte Hütten. Bob erklärt, dass sie nur im Winter genutzt werden. Auch Tiere sind unterwegs. Irgendwann glaube ich, in der Ferne ein Kamel zu sehen, doch als ich näher komme, erkenne ich, dass es nur ein Yak ist, das „kamelartig“ daliegt. Ich treibe Tüje heute ein wenig an, denn er ist etwas zu langsam, doch ich möchte unbedingt vor dem Gewitter den See erreichen.

Manchmal weiß ich nicht,
wer auf dieser Reise
mehr aushalten muss:
meine Füße mit all ihren
gelaufenen Kilometern
oder mein Inneres, mit all
seinen Herausforderungen.



bemerke ich kleine Tiere und halte sie zunächst für Eidechsen, doch es sind winzige, flinke Geckos – vielleicht auch eine Mischung aus beidem, solche habe ich noch nie gesehen. Da ich hier gerade Empfang habe, rufe ich Justin an – zum Glück, denn kurz darauf bricht die Verbindung wieder ab. In dieser Gegend ist das immer so – es sei denn, man befindet sich in einem Dorf.

Dank des nächtlichen Regens finden wir unterwegs einige Pfützen, und Tüje kann trinken – dem Himmel sei Dank! An einer Stelle bin ich unsicher, welchen Weg ich einschlagen soll, und würde gern wissen, ob man einen auf der Karte eingezeichneten Fluss durchqueren kann, um nach Myangad und Buyant zu gelangen. Ich möchte Bob zu einer der Gers vorausschicken, um nachzufragen, doch ich sehe ihn nirgendwo. Also bitte ich ihn telefonisch, sich zu erkundigen und dann zurückzurufen – stattdessen kommt er mir mit dem Auto entgegen. Es herrscht kurz Verwirrung, doch schließlich erfahre ich, bevor er wieder aufbricht, dass der Fluss zu Fuß zu durchqueren ist – ausgezeichnet!

Wir durchwandern zwei Bereiche mit etwas Bewuchs, und Tüje will natürlich anhalten, um zu fressen – ich bekomme ihn kaum noch vom Fleck. Klarerweise hat er Hunger, denn mittags gab es in der Umgebung nur Sand und trockene Sträucher, die nichts für ihn waren. Als wir die Gers und Bob erreichen und Tüje dort nichts fressen will, gehe ich mit ihm etwa 500 bis 1000 Meter

Es tut mir unglaublich gut
Tüje nahe zu sein: diese
Verbindung und sein Vertrauen
bedeuten mir immer mehr.



Wir sind fast am Ziel, als Tüje erneut stehen bleibt und endgültig nicht mehr weiterwill. Ergeben setze ich mich an die Straße, während er sich neben mich legt. „So kommen wir nie bis Ulaanbaatar“, sagt Bob, als er uns einholt. Und ich antworte: „Aber das Kamel hat sich einen halben Tag Pause verdient. Es war wirklich sehr brav.“

Das reicht für heute, also suchen wir uns einen guten Platz und bauen das Zelt auf. Während ich meine Sachen ordne, fährt Bob wortlos mit dem Auto davon. Ich halte nach ihm Ausschau, kann ihn aber nirgends entdecken. Ich weiß nicht, was mit diesem Mann los ist, doch eins ist sicher: Er ist stark telefonsüchtig – von morgens bis abends klebt er daran, und da es hier vielleicht keinen Empfang gibt (ich habe nicht einmal nachgesehen), ist er vermutlich losgefahren, um ein Signal zu finden. Bei seiner Rückkehr bestätigt er, dass er telefoniert hat – und zum Glück scheint er wieder guter Laune zu sein. Das ist für mich das Wichtigste.

Während ich im Zelt bin, kommt ein Paar auf einem Motorrad vorbei. Sie halten an und sprechen mit Bob. Später erklärt er mir, dass die Frau ihm geraten hat, mein Zelt zu versetzen, weil es nur zwei Meter von der unbefestigten Straße entfernt ist und ein vorbeifahrender Betrunkener es übersehen und mich überfahren könnte. Vielleicht unterschätze ich ja die Gefahr, aber mir scheint die Straße nicht besonders belebt zu sein, also lasse ich das



Jeder Tag zeigt sich mit einem besonderen Landschaftsbild: manchmal scheint es, als würde ich in eine völlig neue Welt eintreten – und genau das fasziniert mich auf meiner Reise sehr.

in einer Ger – nur ohne Zelt. Es gibt sogar ein Gehege für Tiere, das leer ist. Eine wirklich seltsame Situation, vielleicht sind sie auch nur auf der Durchreise. Die Frau ruft mich, und sie bieten mir Tee mit Brot und frischer Sahne an. Dann beginnt sie, einen Käse aus Joghurt zuzubereiten, und lässt mich davon kosten: er ist leicht süß und wirklich gut. Sie schenkt mir auch einen Beutel mit Käse derselben Art, aber getrocknet. Dessen Geschmack ist sehr angenehm mit einem leicht rauchigen Nachgeschmack, doch man erkennt noch, dass es Ziegenmilch ist. Ich bedanke mich und ziehe weiter.

Nach einiger Zeit folge ich der Spur eines Motorrads aufwärts und erreiche einen kleinen Sattel, auf dem Gras wächst. Das hätte ich nie erwartet! Also gönne ich mir eine Pause, und während Tüje frisst, leere ich wieder den Sand aus meinen Schuhen. In der Ferne sehe ich die Goldmine, von der uns gestern einer der Motorrad-Männer erzählt hat: ein Dorf aus Gers mit vielen Lastwagen und Maschinen. Ich bin durchaus besorgt, denn wo Geld im Spiel ist, ist Vorsicht immer angebracht. Deshalb entscheide ich mich, links an der Mine vorbeizuziehen und auf meiner Linie zu bleiben. Als ich mich nähere, kommt ein Mann auf einem Motorrad auf mich zu. Er zeigt geradewegs auf mich und malt ein X-Zeichen in die Luft: er will nicht, dass ich weitergehe. Und ich deute: Warum? Er zuckt nur mit den Schultern. Also schreibe ich

in Google Translate: Wegen der Goldmine? Er liest es und nickt, aber ich beschließe, mich nicht darum zu kümmern, und gehe weiter. Mit willkürlichen Regeln komme ich nicht besonders gut zurecht, und denke nicht, dass sie mich deswegen gleich umbringen werden. Es gibt nicht einmal einen Zaun, und ich will ganz sicher kein Gold stehlen. Tüje und ich stoßen nur dort auf ein kleines Hindernis, wo die schweren Fahrzeuge vorbeifahren, denn zu beiden Seiten dieser Straße haben sie sehr hohe Dämme errichtet – doch Tüje überwindet sie ohne Probleme. Von dem kleinen Ger-Dorf der Arbeiter führt auch eine Straße weg, sodass meine Abkürzung gar nicht mehr so mühsam ist.

Nach der Mittagspause mit Bob, den ich zufälligerweise bald darauf treffe, mache ich mich wieder in gutem Tempo auf den Weg, weil es leicht bergab geht und ich mich wirklich gut fühle: leicht, glücklich. Ich überquere kleine Berge und Hügel in verschiedenen Farben und komme an Felsformationen vorbei, die wie Granit wirken und sehr ungewöhnliche Formen haben, fast wie Kunstwerke. Erstaunlicherweise gibt es auch viel Vegetation hier. Das ist eine ganz andere Mongolei als die, die ich bisher gesehen habe.

Es sind etwas mehr als 23 Kilometer zurückgelegt, als ich anhalte, weil dieser Ort hier wirklich zauberhaft ist. In der Ferne ist Steppe zu erkennen, aber sie ist weniger grün. Es spielt auch keine Rolle, dass wir nun ein paar Kilometer weniger gemacht haben als geplant, denn Bob und ich haben schon eine weitere Abkürzung für morgen gefunden: statt nach Urgamal zu gehen, werde ich etwas weiter östlich abkürzen.

Zum Abendessen gibt es Pasta mit Gemüsesoße: nicht so gut wie die italienische, aber akzeptabel. Allerdings esse ich wohl zu viel davon. Auch Tüje frisst sich satt und ruht sich dann aus. Bei Sonnenuntergang kletterte ich auf eine schöne, etwa 50 Meter hohe Felsformation und setze mich. Unter mir weiden Hunderte Schafe und Ziegen, und in der Ferne sehe ich die Lichter von Urgamal – alles ist ins rötliche Licht der bereits hinter dem Horizont verschwundenen Sonne getaucht. Hier oben fühle ich mich wie eine Königin der Steppe auf ihrem Thron des Friedens. Ich genieße den Moment, ohne an gestern oder morgen zu denken. Ich bin vollkommen im Hier und Jetzt.

8. September 2025

In der Nähe von Urgamal

31 Kilometer

Der Tag beginnt mit herrlichem Sonnenschein. Es ist ziemlich warm und ein leichter Wind weht. Mein Plan für heute ist, so weit wie möglich Richtung Zavkhanmandal abzukürzen, während Bob in Urgamal haltmacht, um einzukaufen. Essen natürlich!

berühren mich zutiefst, und ich beginne erneut zu weinen, weil mir klar wird, wie sehr ich noch an JP hänge.

Davide hat sogar einmal gesagt:

„Ich weiß, dass wir immer zu dritt sein werden.“

Und damit hat er recht. Aber ich weiß, dass das nicht gut ist,
wenn ich mich jemandem vollständig öffnen möchte.

Dann frage ich den Geist, was ich hier in der Mongolei überhaupt will und warum ich mich entschieden habe, mit einem Kamel zu reisen. Und er sagt: „Du schaffst dir ein weiteres Problem, denn das Kamel ist jetzt dein Freund geworden, aber es wird hierbleiben müssen, während du nach Hause zurückkehrst.“ Und schließlich stelle ich die im Moment wohl wichtigste Frage: ob meine Großmutter auf mich warten wird, ob ich sie noch einmal umarmen kann – und er sagt ja.

Der Geist kommt noch einmal auf JP zu sprechen und fragt, ob dessen Vater noch lebt. Als ich sage, nein, lässt er sich ein Gefäß mit Milch geben, segnet es und reicht es mir. „Jetzt musst du an ihn und an seinen Vater denken und sie in Liebe gehen lassen – und dann die Milch in Richtung deines Landes ausgießen, drei Mal.“ Vielleicht denkt er ja, JP sei wie ich ein Südtiroler – ich weiß es nicht. In diesem Moment versuche ich aber wirklich, ihn in Liebe und Dankbarkeit loszulassen. Meine Zeit mit dem Geist ist vorüber. Ich danke meinem Helfer, umarme ihn und bitte ihn, später auch der Schamanin zu danken, die bereits die nächste Person vor sich hat.

„Have a nice trip and don't forget Mongolia“, verabschiedet er sich. Und fügt hinzu: „Vielleicht bist du in die Mongolei gekommen und hast all diese Kilometer zurückgelegt, nur um genau heute hier zu sein.“ Nun, auch ich habe das Gefühl, dass die Begegnung mit der Schamanin ein Zeichen des Schicksals ist: Bob ist bei mir und kennt sie, gestern erst habe ich spontan beschlossen, diese Pause einzulegen, und auch viele andere Faktoren haben alles so gefügt, dass ich heute an diesem Ort bin und diese Menschen und diesen Geist treffen konnte. Ich bin mir sicher.

Als ich meinen Weg mit Tüje fortsetze, fühle ich mich glücklich und tief bewegt: Ich denke über die Worte des Geistes nach und genieße die Sonne, die angenehme Temperatur und diese sagenhafte Landschaft. Nach fünf Kilometern will Tüje nicht mehr weiter und wird richtig störrisch.

Ich setze mich in den Sand und weine: Vielleicht muss ich wirklich erst einmal innehalten, um zu verarbeiten, was gerade geschehen ist. Und ich lasse alles raus – Tränen, Gefühle ... Ich bin sehr dankbar, hier zu sein, und dass alles so kam, wie es eben kommen musste. Angefangen damit, dass ich gerade Bob ausgewählt habe, um mich zu unterstützen, denn in manchen Momenten ist er wie eine Vaterfigur für mich, die über mich wacht und zumeist meine

Grenzen respektiert. Überwiegend ermöglicht er mir damit Ruhe und Frieden, wir verstehen uns sehr gut, und wir sprechen miteinander die Sprache des Herzens. Mir ist klar, dass ich es nur ihm verdanke, dass ich diese Reise einfach genießen kann, statt mich ständig ums nackte Überleben sorgen zu müssen. Deshalb habe ich ihn heute auch umarmt, als ich nach der Erfahrung mit der Schamanin aufgebrochen bin.

Ich trockne meine Tränen, rede Tüje gut zu – und weiter geht's. Am Ende schaffen wir noch weitere elf Kilometer – mir war einfach danach.

Auch wenn mich Bobs Verhalten oft verunsichert und die Harmonie meiner Tage stört, weiß ich, dass nichts zufällig geschieht.

Es muss einen Grund geben,
warum ich ihn ausgewählt habe, und ich bin sicher,
dass ich mit der Zeit erkennen werde, was ich aus
dieser Begegnung lernen darf.

11. September 2025

Bis Zavkhanmandal

30,6 Kilometer

Heute habe ich zwei Möglichkeiten: Richtung Fluss zu wandern oder mit einem kleinen Anstieg den Weg über die Berge zu nehmen. Letzteres erscheint mir kürzer, also entscheide ich mich dafür – auch weil es nicht besonders angenehm ist, ständig im Sand zu laufen und immer wieder Wasserläufe zu durchqueren. Die Strecke führt recht monoton entlang der Strommasten. Etwa eineinhalb Stunden später hält ein Jeep neben mir. Es ist ein Paar – sie Deutsche, er Amerikaner –, und mit der Frau unterhalte ich mich fast eine Stunde lang. Es ist ein interessanter Austausch, denn sie hat keinen festen Wohnsitz, reist ständig um die Welt und verdient sich gelegentlich etwas als Reiseführerin dazu.

Als es Zeit wird, unseren Weg fortzusetzen, will Tüje aber nicht mehr weiter. Und als er schließlich doch wieder läuft, bleibt er alle paar Meter stehen. Ich werde zornig, gebe ihm einen Klaps auf den Hals und ziehe kräftig am Seil, doch er weigert sich und brüllt, und ich verachte mich dafür, so hart zu ihm zu sein. Es ist ein schwieriger Tag für mich: Ich bin noch immer tief erschüttert von meiner Begegnung mit der Schamanin, und natürlich spürt Tüje das und reagiert entsprechend. Vor ihm kann ich nichts verbergen.

Nach 16 Kilometern halten wir Rast hinter einem Hügel. Bob ist wieder mal ein wenig seltsam drauf und sagt, wir würden Ulaanbaatar nie erreichen,

auch an der schlechten Ernährung in letzter Zeit: ich schaffe es einfach nicht, mich zu beherrschen, und das macht mich wütend. Also stellt sich die Frage: Bin ich angespannt, weil ich schlecht esse, oder esse ich schlecht, weil ich angespannt bin? Keine Ahnung, aber eins ist sicher: Ich muss wieder Ordnung herstellen in mir.

Nachdem ich das Zelt aufgebaut und Tüje Gepäck und „Sattel“ abgenommen habe, bin ich erschöpft. Es geht mir nicht gut: ich habe Kopfschmerzen und fühle mich unruhig, traurig und irgendwie leer. Und ich meine nicht die körperliche Kraft. Vielleicht liegt das Problem darin, dass es nicht möglich ist, eine echte Beziehung zu den Menschen hier aufzubauen und sich von ihnen wirklich aufgenommen zu fühlen – das stimmt mich melancholisch. Der einzige Trost ist Tüje – aufmerksamer als sonst behält er mich im Auge, und sobald ich mich auch nur ein bisschen entferne, schaut er sofort, wo ich bin, und kommt näher. Wohltuend wirkt auch die Umgebung auf mich – ein wahres Paradies aus wildromantischen Wiesen, einem Fluss, der sich zwischen kleineren Bergen durchs Tal schlängelt, ein paar verstreuten Holzhäusern, Lärchenwäldern ... Diese Landschaft schenkt mir eine tiefe Ruhe, ein Gefühl von Frieden.

Bob sagt, dass er uns noch bis zum nächsten Pass und ein Stück darüber hinaus begleiten wird, also zwei oder drei weitere Tage lang. Und dass danach Futter für Tüje knapp wird, weshalb es wichtig ist, dass er sich jetzt ordentlich satt frisst. Wie praktisch, dass innerhalb des Zauns wirklich schönes Gras wächst, ganz anders als außerhalb, wo es schon abgeweidet und kurz ist.

Da ich mich nicht gut fühle, will ich vor dem Abendessen meinen Freund Maximilian anrufen und ihn um eine kurze Session „Emotion Code“ bitten. Das ist eine Methode, die zur Auflösung negativer Emotionen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden beeinflussen, entwickelt wurde. Sie hilft mir immer sehr, und ich weiß, dass sie mir auch in diesem Moment guttun wird. Zum Glück erreiche ich ihn und er nimmt sich Zeit für mich. Während der Sitzung wird mir noch bewusster, dass mich mehrere Gefühle belasten: innere Leere, Traurigkeit und auch Schuldgefühle.

Nach der Sitzung gehe ich zum Fluss, tauche meine Beine ins erfrischende Nass und lasse all die unangenehmen Gefühle und Energien ins Wasser fließen und mit der Strömung davontreiben. Dann setze ich mich an den Fuß einer Lärche und nehme noch etwas vom Frieden dieses Baumes in mich auf. Und fühle mich wirklich schon viel besser. Ich weiß nicht wie oder warum, doch die Sitzungen mit Max schenken mir immer eine große Befreiung – physisch, emotional und mental –, und dank dieser Session heute bin ich sicher, morgen meine Reise wieder mit Freude und Motivation fortsetzen zu können.

Abends im Zelt gibt es Weißkohl, einen Apfel und als Dessert lasse ich ein Stück Schokolade in einer Tasse heißer Hafermilch mit Ingwer schmelzen – und esse gleich noch drei weitere Stücke Schokolade. Danach setze ich mich

der letzten drei Monate, dieses Chaos hier besser als erwartet zu ertragen, ohne mich davon überwältigen zu lassen.

Justin begleitet mich auf den letzten zehn Kilometern. Als wir kurz nach Sonnenuntergang den Platz im Zentrum erreichen, klettere ich auf einen der Buchstaben, setze mich und blicke in den Himmel über mir, ein kleines Fenster zwischen all den Hochhäusern, und bin dankbar, es bis hierher geschafft zu haben. Ich bin dankbar, dieses große und oft so schwierige Abenteuer vollendet zu haben, dabei auch negative Erfahrungen gemacht zu haben, die mich wachsen ließen und mir neue Einsichten geschenkt haben, und auch dafür, endlich nach Hause zurückkehren zu können, um meine Familie wiederzusehen und mein Training wieder aufzunehmen. Ich bin aufgeregt, voller Energie, glücklich – und zugleich auch traurig, weil mir nun wirklich bewusst wird, dass ich Tije nie wiedersehen werde. Es ist ein Gemisch so vieler unterschiedlicher Gefühle!

Drei Monate lang war es, als hätte ich ein völlig anderes Leben
geführt, doch nun ist es wirklich vorbei, und ich bin nicht nur bereit
und voller Sehnsucht, in mein früheres Leben zurückzukehren,
sondern auch, es noch authentischer und im Einklang mit meinem
Seelenplan zu leben.

Bob kommt und wir drei beglückwünschen uns gegenseitig zum Abschluss dieser Expedition, dann steigen wir ins Auto und fahren zum Grand Hill Hotel, einem schönen, nicht einmal sehr teuren Hotel.

Nach dem Duschen treffen Justin und ich uns um 7 Uhr zum Abendessen mit Bob, Ure, Ushuaia, Ash und seinem Freund Deggi. Wir wählen ein koreanisches Restaurant auf der anderen Straßenseite gegenüber unseres Hotels, das sehr gut ist, und anschließend verbringen wir – als würde das für diesen ersten Abend in der Stadt noch nicht reichen – eine Stunde in einer Karaoke-Bar: für mich ist es das erste Mal, und ich habe großen Spaß daran. Es ist ein wirklich schöner Abend, und doch denke ich: Nach drei Monaten Stille und Leere komme ich in die Stadt, und alles erscheint mir gleich wieder ganz normal ... das ist wirklich seltsam! ... früher oder später wird mich das sicher noch mit voller Wucht treffen. Und im Moment fühle ich mich nicht besonders fit: die Stimme ist weg, ich habe Kopfschmerzen und huste wie ein Kettenraucher.



Ich bin angekommen – im Zentrum
der mongolischen Hauptstadt und
Metropole Ulaanbaatar. Ich kann es
kaum fassen.

**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2026
© Athesia Buch GmbH, Bozen
Weinbergweg 7
I-39100 Bozen
buchverlag@athesia.it

Originalausgabe: Rizzoli (Mondadori Libri S.p.A.), Milano

Originaltitel: „Una donna che cammina con il vento“

Übersetzung: Tamara Lunger, Gummer

Lektorat/Korrekturat: Sabine Schmid, textdrexlerlei

Bildnachweis:

Justin Jacob: Umschlag-Rückseite, Nachsatz, 2/3, 5, 33, 51, 52, 98, 128/129, 200, 201,
204, 206, 215, 217, 240/241, 242, 259, 266

Kartografie © Fabio Magliocca; © Mondadori Libri S.p.A. – Rizzoli: 22/23, 92/93,
120/121, 188/189, 254/255

Tamara Lunger: Umschlag-Vorderseite, 8/9, 11, 16/17, 29, 47, 61, 64/65, 81, 83, 86/87,
95, 96, 101, 102, 104, 116/117, 123, 125, 126, 140, 143, 149, 156, 169, 170, 173–176, 179, 181,
185, 193, 195–198, 212, 234, 246, 256, 270/271

Gloria Patricia Ramirez: 13, 14

Shutterstock: Vorsatz (AAR Studio)

stock.adobe.com: 21, 91, 119, 187, 253 (константин константи)

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Innenteil GardaMatt Ultra

Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

ISBN 979-12-80864-37-6

ISBN 979-12-80864-38-3 (e-Book)

Bildbeschreibung Umschlag

Cover: Die Sonne wärmt, ich ziehe mit Tùje durch
die Steppe und bin einfach glücklich. Ich liebe dieses
Kamel.

Rückseite: Der Khoton-See mit seinen unzähligen
Blautönen und seiner wilden Natur verzaubert mich
und lässt meiner Kreativität freien Lauf.

Das Tagebuch eines Neubeginns, bei dem die Natur zur Lehrmeisterin wird und der Wind den Weg weist.

Nachdem Tamara Lunger einige der höchsten Berge der Welt bestiegen hat, entscheidet sie sich für ein neues Abenteuer: Sie wandert 3 Monate lang mit einem Kamel 2000 Kilometer durch die mongolische Steppe, mit dem Wind von West nach Ost.

Eine kraftvolle Erzählung über Stille, unberührte Natur, Rückschläge und Neuanfänge. Von einer Frau, die sich auf diesen unkonventionellen Weg zu sich selbst gemacht hat.



ISBN 979-12-80864-37-6



9 791280 864376

[athesia-tapeiner.com](https://www.athesia-tapeiner.com)

29 € (I/D/A)