

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ruth Steinmann  
**Autor:** Schmid, Erica  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726162>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ruth Steinmann

*Sie war eine der Bergpionierinnen im Himalaja und hielt 21 Jahre lang den Rekord als «höchste Schweizerin». Heute besteigt Ruth Steinmann keine Achttausender mehr, Herausforderungen kennt sie aber genug.*

VON ERICA SCHMID

**D**ank dem grossen Holzschild beim Eingang mit ihrem Namen in kalligraphischer Schönschrift weiss man sich auch aus drei Meter Entfernung an der richtigen Adresse. Das kann nicht schaden, denn vor ihrem Haus schaut ein stattlicher Husky zum Rechten. Während die Zeitlupe-Journalistin sich zögerlich nähert, gibt sich die sibirische Schlittenhündin aufmerksam, aber durchaus freundlich. Ruth Steinmann (66) öffnet die Türe und lobt die Verlässlichkeit ihrer «Lady».

Seit zwanzig Jahren wohnt die in Engelberg aufgewachsene Frau hoch über der viel bewunderten Vorderrheinschlucht zwischen Ilanz und Flims, im 280-Seelen-Dorf Versam. In ihrer Stube im alten «Schuelhüüsli» steht ein urchiger Specksteinofen, hängen viele Bilder an den getäferten Wänden: Aufnahmen von ihren drei Töchtern, allerhand Bergfotos. Jenes mit dem Schlauchboot mag sie besonders: «Das ist meine Mutter mit achtzig beim Rafting. Da durfte sie schon stolz auf sich sein, auch wenn es nicht die wilde Tour auf dem Rhein war. Sonst ging sie an Stöcken.» Ruth Steinmanns Tochter Karoline hatte dieses Abenteuer als Teilhaberin der Kanuschule Versam ihrer inzwischen verstorbenen Grossmutter ermöglicht.

## Bergsteiger-Virus

Eis, Fels und Schnee, steile Auf- und Abstiege im Hochgebirge prägten Ruth Steinmanns Leben. Bei ihrer Heirat 1959 ahnte sie nicht, dass sie eines Tages vom «Bergsteiger-Virus» befallen würde. Eine zufällige Einladung zu Skitouren im Atlas-Gebirge in Marokko nahm sie 1969 neugierig an. Als «einmalige Abwechs-

lung in meinem Hausfrauendasein», dachte sie. Es kam anders. 1970 stand sie bereits auf dem Matterhorn, ein Jahr später auf einem Siebentausender in Afghanistan, bald auf dem Mount McKinley in Alaska. Touren und Expeditionen auf viele bekannte und weniger bekannte Gipfel in aller Welt wurden plötzlich Teil ihres Lebens. Dabei hatte sie drei Kinder. Nur dank der tatkräftigen Unterstützung durch Freundinnen und ihre Mutter konnte sie immer wieder losziehen.

Ihre Leidenschaft für die Berge hatte ihren Preis. 1975 zerbrach ihre Ehe. «Plötzlich waren da zwei verschiedene Gleise. Das tat weh. Ich hätte nie ge-

## «Wer sich am Berg überschätzt, unterschätzt die Natur»

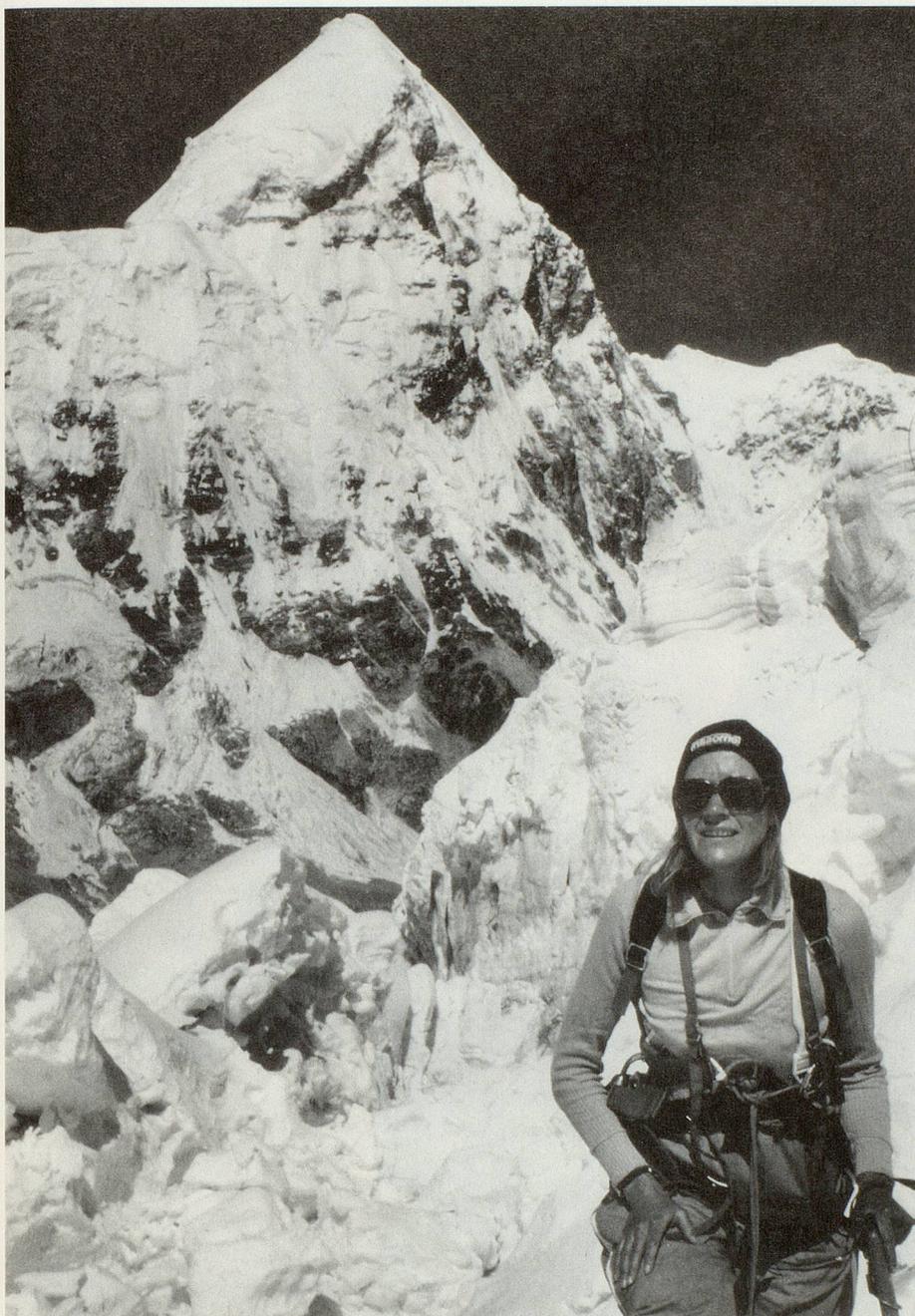
dacht, dass es schief gehen könnte, und wollte meinen Kindern ja nicht den Vater wegnehmen», sagt Ruth Steinmann nachdenklich. Nach der Scheidung gelang es der einstigen Kunstgewerbeschülerin aber dank vielfältiger Kurstätigkeit – von naiver Malerei über Seidenmalen bis hin zum Gestalten von Ikonen – ihre Familie auch finanziell durchzubringen. «Bei der Heirat hatten wir beste Voraussetzungen. Mein Mann war ein sehr toleranter, ein überaus lieber Mensch», blickt sie zurück. Heute ist ihr der Verlauf dieser Entwicklung verständlich. Sie sei bei ihrer Heirat nicht die starke Frau gewesen, als die sie sich später entpuppte. Dass sich ihr Mann mit diesem Wandel schwer tat, scheint ihr im Nachhinein kaum mehr rätselhaft.

Wer sich in den Siebzigerjahren in die unberechenbare Gletscherwelt der Himalaja-Bergriesen vorwagte, musste stark sein. Als sie sich 1979 als einzige Frau in einer zehnköpfigen Expeditionsgruppe zum vierthöchsten Berg der Welt, zum Lhotse, aufmachte, brauchte das mehr als Mut. «War dieser technisch schwierige Gigant nicht eine Schuhnummer zu gross?», fragte sie sich. Ermutigt durch Freunde und in der Hoffnung «auf Verständnis der Götter und auf die gute Vorsehung», reiste Ruth Steinmann nach Nepal.

## Strapazen und Glücksgefühle

Und sie erlebte, was andere vor ihr schon erfahren hatten: dass dort oben in der dünnen Luft Menschen «wie winzige Ameisen im Eis» wirken und allein das Anziehen der Bergschuhe zur Schwerarbeit wird. Dass Wasserkochen für den Tee Stunden dauert; Nachtstunden im Zelt bei Kälte und Platzmangel unendlich lang erscheinen. Dass Wetterstürze, gefürchtete Eisfälle, technische Schwierigkeiten, Erschöpfung und bisweilen trübe Gedanken «grösste Selbstüberwindung, wenn nicht das Letzte vom Menschen fordern». Unvergesslich sind ihr ebenso die beglückenden, ja überwältigenden Seiten einer solchen Expedition: die unbeschreiblichen Schönheiten der Natur, die tolle Kameradschaft, die sie erfuhr, die Momente der vollkommenen Harmonie mit sich und der Welt, das Gefühl der Freiheit, das fernab einer übertechnisierten Welt aufsteigt.

Nur vier ihrer zehnköpfigen – aus logistischen Gründen in drei Teams unterteilten – Expeditionsgruppe erreichten damals den Gipfel. Gerade 250 Höhenmeter trennten Ruth Steinmann und ihre Begleiter vom 8516 Meter hohen Lhotse-



**Ruth Steinmann** 1979 beim Anstieg auf den vierthöchsten Berg der Welt, den Lhotse.

Gipfel, als Neuschnee und Lawinengefahr sie in schwierigem Gelände zum Umkehren zwangen. «Das war ein Schönheitsfehler für unsere Expedition. Doch wer sich überschätzt, unterschätzt die Natur. Da brauchte es nicht viele Worte, um den Abstieg zu beschliessen», erinnert sich Ruth Steinmann.

Auch so ging ihre Leistung in die Geschichte der Himalaja-Pionierinnen ein. Weltweit waren bis dahin nämlich erst vier Everest-Damen höher gestiegen als sie. Den Höhenrekord von Schweizer Frauen im Himalaja sollte Ruth Stein-

mann 21 Jahre lang behalten. «Der Rekord blieb und blieb, erst mit der Zeit bemerkte ich das, habe mir aber nie etwas Besonderes daraus gemacht. Für mich war ja nicht nur das Bergsteigen wichtig.» Genauso hätten sie immer auch Land und Leute, Kultur und Religion interessiert.

Wer Gelegenheit hat, sich in ihrem Häuschen in Versam etwas umzusehen, wird Zeuge davon: Ein Teil im oberen Stock nimmt sich fast schon als kleines Völkermuseum aus mit all den Erinnerungsstücken von ihren Reisen. Und



**Eine neue Liebe** in Ruth Steinmanns Leben sind Pferde.

auch in ihrem 1999 erschienenen Buch «Abenteuerin zwischen Null und Achte-tausend» weiss Ruth Steinmann viel über fremde Kulturen zu berichten. Eindrücklich sind ferner ihre unzähligen Schachteln mit Dias, die nicht nur ganze Regale füllen. In ihren Vorträgen über Hochgebirgs- und Trekkingerlebnisse entführt sie ihr Publikum in die abgelegensten Winkel der Welt.

#### **Feldenkrais und Pferde**

Wohl führt sie nach wie vor Trekking- und Kulturreisen durch, doch ganz hoch hinauf zieht es sie seit Jahren nicht mehr: «Es war ja so anstrengend.» Überhaupt haben sich ihre Interessen deutlich verlagert. Nach einem schmerzhaften Bandscheiben-Vorfall stand sie knapp vor einer Rückenoperation. Da wurde sie als «Patientin» mit der Feldenkrais-Methode vertraut und lernte ihre Bewegungsmuster besser kennen und ihre Wahrnehmung für Bewegungsabläufe verfeinern.

Mit solchem Erfolg, dass sie mit sechzig gleich selber die Ausbildung zur professionellen Feldenkrais-Pädagogin in Angriff nahm. Seit ihrem Abschluss im Jahr 2000 arbeitet Ruth Steinmann mit Gruppen und Einzelnen, führt Seminare und Kurswochen durch – für Schmerzgeplagte etwa, für Seniorinnen und Senioren und alle, die etwas für mehr Beweglichkeit tun wollen. «Heute bin ich zwar nicht mehr ganz so schlank, weiss aber, dass ich mich besser bewege als mit vierzig», freut sich die 66-Jährige. Das kommt ihr auch bei der Ausübung ihres neuen Hobbys zugute. Erst im letzten Jahr hat sie mit Reiten begonnen, und sie genießt ihre neue Liebe zu Pferden – ganz nach ihrem Grundsatz: «Ich glaube, man ist tot, wenn man sich nicht mehr verändert.»