Jutta Mattausch

Handbuch für individuelles Entdecken

REISE KNOW-HOW

Ladakh & Zanskar



REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump Bielefeld



TIPPS

Idyllische Guest Houses mit herrlicher Aussicht:
in Chanspa, einem Ortsteil von Leh | 99

Das farbenfroheste Tempelfest:
in Hemis mit Maskentänzen | 136

Die abenteuerlichste Art zu reisen:
mit dem Fahrrad nach Ladakh | 352

Das faszinierendste Kloster:
das Höhlenkloster Phuktal | 250

Bunt gemusterte tibetische Teppiche, Jacken und Chupas:
im Handicraft Emporium in Dharamsala | 75

Trekking quer über den Himalaya:
von Lamayuru über Padum nach Darsha | 274

Zu Besuch bei den Nomaden an der Grenze zu Tibet:
in der Region Changtang | 217

Die eigenartigste Kopfbedeckung:
der Perak der Ladakhi-Frauen | 418

Der komplette und praktische Reiseführer für individuelles Reisen, Entdecken und Erleben im äußersten Norden Indiens

Jutta Mattausch

Ladakh und Zanskar





„Om Mani Padme Hum“
Oh du Juwel in der Lotusblüte

ladd13-019.mh

Impressum

Jutta Mattausch
Reise Know-How Ladakh und Zanskar

erschienen im
Reise Know-How Verlag Peter Rump GmbH, Bielefeld,
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© Reise Know-How Verlag Peter Rump GmbH 1993,
1996, 2000, 2002, 2005, 2008, 2011, 2013
**9., neu bearbeitete
und komplett aktualisierte Auflage 2017**

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung:
Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);
A. Pentzien (Realisierung)
Inhalt: G. Pawlak (Layout); M. Luck (Realisierung)
Fotonachweis: die Autorin (jm), M. Heizmann (mh),
T. Barkemeier (tb), M. Barkemeier (mb),
S. Dorjay (sd), T. Angdus (ta), Pala Namgyal (pn)
Titelfoto: Pala Namgyal (Motiv: Gebetsfahnen auf dem
Weg ins Hochland der Nomaden nach Changtang)
Karten: der Verlag, C. Raisin, Th. Buri

Lektorat (Aktualisierung): André Pentzien

PDF-ISBN 978-3-8317-4694-1



Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern auch per E-Mail an info@reise-know-how.de.

Alle Informationen in diesem Buch sind von der Autorin mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autorin keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen der Autorin und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat,
bekommt unsere Bücher auch über unseren
**Büchershop im Internet:
www.reise-know-how.de**

Jutta Mattausch

LADAKH UND ZANSKAR





Auf der Reise zu Hause
www.reise-know-how.de

- Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- das komplette Verlagsprogramm
- aktuelle Erscheinungstermine
- Newsletter abonnieren

Bequem einkaufen im Verlagsshop

Oder Freund auf Facebook werden

Vorwort

„Wenn ein Tal nur über einen hohen Pass zu erreichen ist, kommen lediglich gute Freunde oder schlimme Feinde." Diese tibetische Weisheit traf viele Jahrhunderte lang für Ladakh und noch mehr für das entlegene Zanskartal zu. Weil dieses Land so schwer erreichbar war, hat sich hier eine einzigartige Kultur entwickelt, der die Bewohner bis heute treu geblieben sind. Jeder Lebensbereich ist durchdrungen von tiefer buddhistischer Religiosität. In der Vorstellung der Ladakhis leben Götter und Dämonen auf den Gipfeln der Berge, in den Flüssen und in der Erde der Felder.

Einzigartig zeigt sich die Natur in Ladakh, diesem kleinen Land hinter dem Himalaya, das zwar politisch zu Indien gehört, aber ansonsten wenig mit seinem Mutterland gemeinsam hat. Die bizarren Berge erscheinen in der glasklaren Luft auch aus weiter Ferne zum Greifen nah. Der optische Kontrast zwischen schier endlosen Felsen und den einzelnen grünen Oasen, in denen sich Menschen angesiedelt haben, fasziniert immer wieder aufs Neue. Dann die prächtigen Kloseranlagen, die meist trutzig auf Felsenspitzen stehen und das Tal dominieren.

Nach einer Weile Aufenthalt in Ladakh beginnt man zu begreifen, warum die Menschen gerade hier einen Grad an Spiritualität erreicht haben, der kaum anderswo auf der Welt zu finden ist.

Für einen Besuch in Ladakh und Zanskar sollte man sich Zeit nehmen. Wer Muße hat, wird irgendwann unseren so verinnerlichten Zeitbegriff aufgeben und sich dem Rhythmus der Ladakhis angleichen. So wird der Tourist etwas tiefer in

die Tausendfältigkeit dieser Klöster, Dörfer und Menschen blicken können.

Oft wird Ladakh als „Westtibet" bezeichnet. Dieser Name stimmt insofern, als Ladakh jahrhundertelang engste kulturelle und spirituelle Verbindungen mit Zentraltibet pflegte und die Ladakhis zu einem Teil von den Tibetern abstammen. Politisch war Ladakh jedoch 1000 Jahre lang ein eigenes Königreich und eher darauf bedacht, nicht von Tibet einverleibt zu werden. Nach der Zerstörung fast aller Klöster und der Unterdrückung des geistlichen Lebens in Tibet durch die Chinesen ist Ladakh nun neben Bhutan das einzige Land, in dem tibetischer Buddhismus in seiner ganzen Vielfalt praktiziert wird.

1974 wurde Ladakh für Touristen geöffnet. Zunächst reisten sie über die Militärstraße von Srinagar, die aber im langen Winter verschneit und unpassierbar war. Heute bedienen Flugzeuge die ladakhische Hauptstadt Leh ganzjährig, und damit ist das einst isolierte Himalayaland dem Rest der Welt ein ganzes Stück näher gerückt.

Eine große Auswahl an Unterkünften, Restaurants, Shops mit Touristenwaren und Souvenirläden findet man nur in Leh, in geringem Umfang verfügen Alchi, Likir, Lamayuru und Temisgang über eine touristische Infrastruktur. In den anderen Ortschaften ist das Angebot an Unterkünften minimal. Zurzeit zeichnet sich aber die erfreuliche Entwicklung ab, dass auch in ländlichen Gebieten immer mehr Unterkünfte, meist Guest Houses der schöneren Kategorie, gebaut werden. Ein Zugewinn für die einheimische Bevölkerung wie für Touristen.

Ladakh bietet etwas für jeden Geschmack. Für Trekker ist der Himalaya im wahrsten Sinn des Wortes das Höchste – es gibt Treks von wenigen Tagen bis zu mehreren Wochen. Kultur- und Buddhismus-Interessierte finden in Ladakh einen großen Reichtum an Kunst und Spiritualität in den jahrhundertealten Klöstern vor. Viele Touristen kombinieren beides: Natur pur mit Ausflügen zu Kloseranlagen und den alten Königspalästen.

In Zanskar hat sich die touristische Infrastruktur nur in sehr geringem Maße entwickelt. Und sie begrenzt sich auf die Trekkingroute zwischen Manali, Zanskar und Ladakh sowie auf wenige Dörfer und Klöster um den Hauptort Padum. Wer mit dem Fahrzeug nach Zanskar fährt, benötigt genügend Abenteuerlust und Sitzfleisch, und wer Bequemlichkeit und Gaumenfreuden liebt, wird sicher enttäuscht. Doch geht auch in Zanskar neuerdings der Straßenbau voran, sodass jetzt die meisten Klöster mit dem Jeep erreichbar sind.

All diese „Unbequemlichkeiten" verblassen aber angesichts der Großartigkeit Zanskars. Gerade wegen seiner Abgelegenheit ist Zanskar noch wesentlich ursprünglicher als Ladakh. Außerdem ist ein Besuch der einsam gelegenen Klöster alle Mühen wert.

Noch ein Wort zur aktuellen politischen Situation: Lassen Sie sich durch die immer wieder aufflackernden Konflikte zwischen Indien und Pakistan nicht von einer Reise nach Ladakh abhalten! Die Querelen finden hauptsächlich in Zentralkaschmir und Jammu statt, also mehrere Tagesreisen von Ladakh entfernt. Kaschmir darf nicht mit Ladakh verwechselt werden (obwohl Ladakh offiziell im Bundesstaat Jammu und Kaschmir liegt). In Ladakh ist die Lage normalerweise friedlich.

Kurzum: Einer Reise nach Ladakh und Zanskar steht nichts im Wege. In diesem Sinne „Julee“ – herzlich willkommen auf dem Dach der Welt!

Jutta Mattausch

Hinweise zur Benutzung

Das Handbuch beginnt mit dem Kapitel **„Von Delhi nach Ladakh“.** Hier werden Delhi und die beiden Ausgangsorte für die Reise nach Ladakh, Manali und Srinagar, beschrieben. Da viele Touristen mit ihrer Ladakhreise einen Abstecher nach Dharamsala, dem Sitz der tibetischen Exilregierung, verbinden, wurde auch diese Stadt aufgenommen.

Dann folgt die Vorstellung der ladakhischen Hauptstadt im Kapitel **„Leh – Ladakhs Hauptstadt“.** Im anschließenden Kapitel **„Ladakh – Klosterkultur im Industal“** werden die Orte und Klöster Ladakhs in alphabetischer Reihenfolge besprochen. Das Kapitel **„Ladakh – Touren“** behandelt Gebiete und Ortschaften, zu deren Besuch eine Sondergenehmigung erforderlich ist, die allerdings problemlos und zügig vor Ort erteilt wird. Im Anschluss beschäftigt sich das Kapitel **„Zanskar – von Bardan bis Zangla“** mit der entsprechenden Region (alphabetisch). Schließlich folgen noch die Kapitel **„Trekking“** mit entsprechenden Informationen und Routenbesprechungen sowie **„Praktische Reisetipps“** mit allen reisepraktischen Informationen für den Aufenthalt in Ladakh und Zanskar und eine ausführliche Landeskunde in **„Land und Leute“.** Ein Glossar wichtiger Begriffe und das Register im **Anhang** des Buches erleichtern die Orientierung im Buch.

Im Text weise ich an einigen Stellen auf **Unterschiede zwischen Indien und Ladakh** hin. Um Missverständnisse auszuräumen: Selbstverständlich gehört Ladakh politisch zu Indien! Ladakhis wie Zanskaris empfinden sich in ihrer kulturellen Eigenart jedoch als eigenständiges Volk. Deshalb habe auch ich in den völkerkundlichen Beschreibungen diese Grenze gezogen. Und auch wenn **Zanskar** heute ein Bezirk von Ladakh ist und den gleichen kulturellen Hintergrund wie **Ladakh** hat, so erlebte es in seiner Vergangenheit doch eine etwas andere Geschichte und Entwicklung. Deshalb differenziere ich in diesem Buch auch zwischen „Ladakh“ und „Zanskar“.

Zur **Schreibweise von Ladakhi-Begriffen:** Zwar gibt es in Fachkreisen ein festgelegtes Transkriptionssystem für Wörter aus dem Ladakhi. Für Laien klingen diese Vokabeln allerdings eher wie Zungenbrecher. Demnach müsste das Neujahr *Losar* eigentlich *Lo-gsar* geschrieben werden; das Zimmer des Abtes, *Simchung,* hieße präzise *Zims-chung,* und das Dorf *Tongde* schriebe sich *sTong-rde.* Auf diese linguistisch zwar akkurate, aber schwierigere Schreibweise habe ich im Text – obwohl sprachwissenschaftlich nicht ganz korrekt – verzichtet. Dennoch kommt die gewählte Transkriptionsweise der offiziellen so nah wie möglich.

In den Beschreibungen größerer Ortschaften mit **Stadtplänen** wurden die **Legendennummern der Karten** auch **im Text** vermerkt, um ein schnelles Auffinden gesuchter Einträge zu ermöglichen.

Inhalt

Vorwort 4
Hinweise zur Benutzung 6
Karten 8
Exkurse 10
Ladakh & Zanskar im Überblick 11

1 Von Delhi nach Ladakh 15

Mit dem Flugzeug nach Ladakh 16
Über Land nach Ladakh 16
Delhi 18
Von Delhi nach Manali 41
Manali 42
Treks um Manali 47
Manali – Beaskund 47
Rundtrek 48
Von Manali nach Leh 49
Von Delhi nach Srinagar 53
Srinagar 54
Von Srinagar nach Ladakh 60
Dharamsala 62

2 Leh – Ladakhs Hauptstadt 79

Geschichte 84
Orientierung 84
Sehenswertes 85
Anreise mit dem Flugzeug und Ankunft 93
Information 94
Unterkunft 94
Essen und Trinken 100
Unterhaltung und Nachtleben 102
Geführte Stadttouren 103
Nützliche Adressen 103
Projekte 105
Ärzte 107
Einkaufen 107
Weiterreise 111

3 Ladakh – Klosterkultur im Industal 115

Alchi 117
Basgo 126
Chemre 127
Chiling 129
Choglamsar 130
Chushot 133
Hemis 134
Hemis Schukpachen 140
Kargil 142
Lamayuru 150
Likir 156
Manggyu 159
Matho 161
Mulbekh 163
Phiyang 165
Rizong 167
Sabu 170
Sakti 171
Saspol 175
Shergol 176
Königspalast von Shey 176
Spituk 179
Stakna 183
Königspalast in Stok 184
Thikse 187
Tingmogang 195

Karten

In den Beschreibungen größerer **Ortschaften mit Stadtplänen** wurden die **Legendennummern der Karten** auch **im Text** vermerkt, um ein schnelles Auffinden gesuchter Einträge zu ermöglichen.

Ladakh **Umschlag hinten**
Ladakh & Zanskar im Überblick **12**

Jammu und Kaschmir, Himachal Pradesh, Punjab **Umschlag vorn**

Stadt-/Ortspläne
Choglamsar 131
Delhi 20
Delhi, Connaught Place 26
Delhi, Paharganj 32
Dharamsala 64
Dharamsala, McLeod Ganj 65
Kargil 144
Leh 82
Manali 43
Padum 244
Srinagar 55

Lagepläne
Alchi, Tempel 120
Shey, Palast 177
Spituk, Kloster 180
Thikse, Kloster 189

Trekkingpläne
Lamayuru – Alchi 299
Lamayuru – Padum 275
Lamayuru – Stok 302
Likir – Temisgang 298
Manali – Beaskund 48
Manali-Rundtrek 48
Markha-Valley-Trek 294
Padum – Darsha 284
Padum – Rangdum 306

Übersichtskarten
Changtang, Region 218
Jammu und Kaschmir 394
Ladakh, Anreise 17
Ladakh, Ausflüge 201
Ladakh, zentral 118
Karsha, Umgebung 238
Nubra, Region 208
Zanskar, zentral 226

Nicht verpassen!

Die Highlights der Region erkennt man an der **gelben Hinterlegung.**

Der Schmetterling ...

... zeigt an, wo man besonders gut Natur erleben kann oder Angebote im Bereich des nachhaltigen Tourismus findet.

Mein Tipp:

... steht für spezielle Empfehlungen der Autorin: abseits der Hauptpfade, persönlicher Geschmack.

4 Ladakh – Touren 199

Überblick 200
Indoarische Dörfer: Dha-Hanu 202
Von Khalse nach Beema 204
Dha 205
Nubra 207
Khardong-Pass 209
Hundar 210
Turtuk (Baltistan) 211
Diskit 212
Sumur 214
Panamik 216
Changtang 217
Zeitplanung 219
Tsomoriri 219
Tsokar 221
Pangong Tso 222

5 Zanskar 225

Kloster Bardan 227
Kloster Dzongkhul 230
Karsha 233
Kloster Lingshed 240
Kloster Mune 241
Padum 243
Photoksar 249
Kloster Phuktal 250
Rangdum 254
Kloster Sani 255
Tongde 259
Zangla 261

6 Trekking 263

Praktische Hinweise 264
Lamayuru – Padum – Darsha 274
Bergtour auf den Stok Kangri 289
Markha-Valley-Trek 293
Likir – Tingmogang 297
Lamayuru – Alchi 298
Lamayuru – Stok 301
Padum – Rangdum 304
Sonstige Routen 309

7 Praktische Tipps A–Z 311

Anreise aus Europa 312
Ausrüstung 317
Einreisebestimmungen 319
Elektrizität 322
Essen und Trinken 323
Fotografieren 327
Geld 328
Gesundheit 333
Informationsstellen 342
Klima und Reisezeit 342
Maße und Gewichte 345
Mit dem Handy unterwegs 346
Reisen mit Kindern 347
Sicherheit 348
Sperrgebiete 349
Transportmittel 350
Unterkunft 355
Verhaltenshinweise 359
Versicherungen 364
Zeitverschiebung 365

8 Land und Leute 367

Indien 369

Geografie 369
Klima 371
Bevölkerung 372
Religion 373
Geschichte 379

Exkurse

Von Delhi nach Ladakh

Der Kaschmir-Konflikt 56

Leh – Ladakhs Hauptstadt

Türkise und Korallen 109

Ladakh – Klosterkultur im Industal

Die tibetischen Flüchtlinge 132
Maskentänze in Hemis 136

Praktische Tipps A–Z

Buttertee 324
Tibetische Medizin 338
Winter in Ladakh 344
Touristische Infrastruktur in Zanskar 357

Land und Leute

Der Himalaya 396
Das Yak 400
Der Perak 418
Tantra – der harte Weg zur Vollkommenheit 430
Landreform 468
Nonnen in Zanskar 482

Sprache 386
Essen und Trinken 387

Ladakh 391

Die Namen Ladakhs 391
Geografie 393
Pflanzen und Tiere 398
Geschichte 401
Politik und Verwaltung 408
Die Menschen 409
Kleidung 419
Sprache 420
Buddhismus 422
Buddhistische Götterwelt 441
Feste und Zeremonien 449
Kunst und Handwerk 456
Architektur 461
Musik und Tanz 465
Wirtschaft und Tourismus 466
Ökologische Situation 474

Zanskar 477

Geografie 479
Geschichte 480
Wirtschaft 485

9 Anhang 487

Glossar 488
Sprachhilfe Ladakhi 492
Literatur 493
Reise-Gesundheitsinformationen 496
Register 506
Die Autorin 515

Ladakh & Zanskar im Überblick

1 Von Delhi nach Ladakh

Die Anreise nach Ladakh erfolgt in den allermeisten Fällen über **Delhi** (S. 18). Das Kapitel informiert über die indische Metropole und die Weiterreise.

2 Leh – Ladakhs Hauptstadt

Die meisten Touristen kommen zunächst in **Leh** (S. 79) an, entweder per Flugzeug oder über Land von Manali oder Srinagar. Leh ist also in der Regel Ausgangspunkt für weitere Exkursionen. Das individuelle Tourenprogramm ist natürlich von der Aufenthaltsdauer abhängig. Wer z.B. nur zehn Tage in Ladakh bleibt, könnte mit dem Taxi jeden Tag drei Klöster abklappern, doch es ist fraglich, ob zu viel Kulturprogramm bleibende Eindrücke ermöglicht. In den ersten Tagen wird man sich zunächst in der Umgebung von Leh umsehen (Aktivitäten wegen der Höhenakklimatisierung langsam angehen lassen!).

3 Klosterkultur im Industal

Als angenehme Ausflüge von Leh bieten sich zunächst Besuche der imposanten Klosteranlage von **Spituk** (S. 179), der kleinen **Sankar Gompa** (Kapitel 2, S. 91) und des Nachbarortes **Sabu** (S. 170) an. Wer sich für die Situation der tibetischen

☑ Das Kloster von Tingmogang

lada13-002 jm



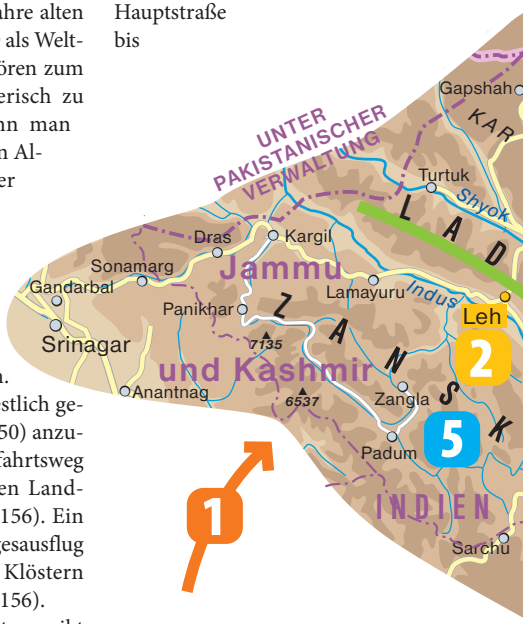
Flüchtlinge interessiert, sollte in **Choglamsar** (9 km von Leh, S. 130) vorbeischauen. Einen Besuch wert ist das mit bemerkenswerten Objekten bestückte Museum im alten Königspalast von **Stok** (S. 184), 14 km von Leh entfernt.

Unbedingt ins Programm gehört das 64 km westlich von Leh gelegene Kloster **Alchi** (S. 117). Die fast 1000 Jahre alten Fresken sind von der UNESCO als Weltkulturerbe nominiert und gehören zum Feinsten, was Ladakh künstlerisch zu bieten hat. Für die Tour kann man leicht drei Tage einplanen, denn Alchi ist außerdem ein optimaler Ausgangspunkt für Wanderungen zu den Klöstern **Manggyu** (S. 159) und **Rizong** (S. 167). Das Rizong-Kloster kann aber auch im Rahmen des Likir-Khalse-Treks besichtigt werden.

Um das von Alchi 60 km westlich gelegene Kloster **Lamayuru** (S. 150) anzusehen, lohnt sich der lange Anfahrtsweg – schon wegen der großartigen Landschaft des **„Moon Valley“** (S. 156). Ein ebenfalls empfehlenswerter Tagesausflug per Taxi führt zu den beiden Klöstern **Phiyang** (S. 165) und **Likir** (S. 156).

Ab Leh in südöstlicher Richtung gibt es einige interessante Klosteranlagen: In **Thikse** (S. 187) findet morgens meist eine Puja statt, und **Hemis** (S. 134) birgt ein sehenswertes Museum; unterwegs kann man evtl. einen Stopp beim alten Palast von **Shey** (S. 176) einbauen. Eine Möglichkeit ist, sehr früh per Taxi nach Thikse zur Morgenpuja zu fahren und danach die Tour nach Hemis fortzusetzen.

Als Alternative bietet sich ein interessanter Zwei- bis Drei-Tages-Rundtrip zu einigen südöstlich von Leh gelegenen Klöstern an: Man fährt mit dem Morgenbus zum Höhlenkloster **Trakthok** (S. 171), läuft durch ein herrliches Tal zum Kloster **Chemre** (S. 127) und dann weiter zur Hauptstraße bis



Karu hinunter. Mit etwas Glück erwischt man den Nachmittagsbus zum Kloster Hemis auf der anderen Indusseite. Am nächsten Tag läuft (oder fährt) man von Hemis über **Stakna** (S. 183) nach Thikse oder Shey und nimmt von dort einen Bus zurück nach Leh.

4 Ladakh – Touren

Besonders schön ist es im Hochland der Nomaden, dem **Changtang** (S. 217), und in **Nubra** (S. 207), Gebiete, für die eine Sondergenehmigung nötig ist, die aber problemlos erteilt wird. Der „Blumengarten" Nubra ist für ladakhische Verhältnisse sehr fruchtbar und liegt, eine knappe Tagesreise von Leh entfernt, über dem Kardong-Pass. Für Nubra können rd. vier Tage eingeplant werden.



Eine atemberaubende Landschaft erwartet den Besucher in Changtang am See **Tsomoriri** (S. 219), der ebenfalls mit Sondergenehmigung seit 1994 für Touristen zugänglich ist.

Wer im Lande unterwegs ist, muss stets seinen **Reisepass** dabeihaben. Unterwegs gibt es immer wieder Kontrollen. Es kann vorkommen, dass Kopien des Reisepasses manchmal nicht anerkannt werden, und wer Pech hat, wird zurückgeschickt!

5 Zanskar

Die meisten Touristen trekken bis bzw. ab Zanskar und besichtigen in diesem Zusammenhang unterwegs einige Klöster. Wer sich nur innerhalb Zanskars bewegt, wählt als Ausgangspunkt zumeist Karsha oder **Padum** (S. 243). Beide Orte bieten Übernachtungsmöglichkeiten. Definitiv einen Besuch wert ist **Karsha** (S. 233). Sowohl der Ort selbst als auch das dazugehörige Kloster sind interessant.

Wer mit dem Jeep unterwegs ist, sollte einen Tagesausflug entlang des Zanskarflusses zum Kloster **Tongde** (S. 259) und weiter zur alten Königsburg nach **Zangla** (S. 261) einplanen.

Nur rund 10 km von Padum entfernt und einen Besuch wert ist **Sani** (S. 255), eines der ältesten Dörfer bzw. Klöster in Zanskar.

Für Ausflüge, die länger als einen Tag dauern, sollte man entweder ein Zelt dabeihaben oder sich auf Übernachtungen bei einer Familie einstellen. Als Mehrtagsausflug lohnt sich der Weg über Sani nach **Dzongkhul** (S. 230). Der beste Übernachtungsplatz auf dem Weg nach Dzongkhul befindet sich nahe Sani bei der Brücke (unterhalb des Ortes Tungri).

Hat man mehrere Tage Zeit und Lust auf eine intensive Erkundung der Berglandschaften, bieten sich verschiedene **Trekkingtouren** an, von denen eine kleine Auswahl im entsprechenden Kapitel beschrieben ist (ab S. 263).



Anreise: mit dem Flugzeug nach Ladakh | 16
Anreise: über Land nach Ladakh | 16
Delhi | 18
Delhi – Manali | 41
Delhi – Srinagar | 53
Dharamsala | 62
Manali | 42
Manali – Leh | 49
Manali: Treks | 47
Srinagar | 54
Srinagar – Ladakh | 60



bvda13-003.jm

1 Von Delhi nach Ladakh

Es gibt zwei Möglichkeiten, nach Ladakh zu gelangen: mit dem Flugzeug ab Delhi, Jammu oder Srinagar oder über Land per Jeep oder Bus ab Manali oder Srinagar. Zumindest eine der beiden Strecken nach bzw. von Ladakh legen die meisten Touristen per Flugzeug zurück.

Spektakuläre Autofahrt über den Himalaya nach Ladakh

Mit dem Flugzeug nach Ladakh

Derzeit (Stand: Sommer 2016) wird der Flughafen Leh von drei Airlines angeflogen: **Ab Delhi** fliegen während der Sommermonate täglich mehrere Maschinen der Airlines **Jet Airways, Go Air** und **Air India** Leh an. Auch ab Jammu und Srinagar verkehren täglich Maschinen.

Die Kapazität der Flugzeuge reicht zur Hauptreisezeit oft nicht aus, was zu **Engpässen und Wartelisten** führt. Deshalb sollte man das Ticket nach Ladakh unbedingt bereits zu Hause kaufen. Wer eine Kreditkarte besitzt, kann sein Ticket nach/ab Leh auch bequem von zu Hause aus am Bildschirm buchen (e-Ticket). Näheres dazu siehe Kapitel „Leh".

Wer in Delhi nachts ankommt und am nächsten Morgen seinen Weiterflug nach Leh antritt, wird die paar Stunden am Flughafen verbringen.

Zum **Weiterflug:** Wer seinen Weiterflug Delhi – Leh mit **Jet Airways** oder **Air India** gebucht hat, braucht das Gebäude des internationalen Flughafen nicht zu verlassen. Nach der Immigration und Gepäckannahme geht man einen Stock höher, wo die Abfertigung für diese Airlines liegt. Die Schalter für Jet Airways und Air India öffnen 2 Stunden vor Abflug – um sich einen Fensterplatz im Flugzeug zu sichern, muss man rechtzeitig dort sein!

Wer mit **Go Air** weiterfliegt, muss vom Internationalen Flughafen zum Domestic Airport-Terminal (T1D) fahren. Dieser liegt ca. 7 km vom Internationalen Flughafen entfernt. Es gibt einen kostenlosen Bus-Shuttle dorthin; der Bus fährt direkt außerhalb der Ankunftshalle alle 20 bis 30 Min. bzw. wenn er voll ist ab. Transferzeit ca. 20 Min. Wer mit dem Taxi zum Domestic Airport fahren möchte, kauft an einem Prepaid-Schalter in der Ankunftshalle sein Ticket.

Für die Reiseplanung unbedingt beachten: Der Rückflug Leh – Delhi sollte mit einem Puffertag in Delhi für den Heimflug eingeplant werden – an manchen Tagen fällt nämlich der Flug Leh – Delhi wegen schlechten Wetters über dem Himalaya aus.

Über Land nach Ladakh

Es führen zwei Straßen nach Ladakh: **ab Srinagar und ab Manali.** Die erste Strecke nach Ladakh war, seitdem das Land 1974 für den Tourismus geöffnet wurde, die Militärstraße von Srinagar nach Leh. Da Kaschmir aber – obwohl der Bürgerkrieg weitgehend überstanden – noch immer sensibel ist, fahren relativ wenig Touristen nach Srinagar. Die meisten entscheiden sich aus diesem Grund für die Strecke zwischen Manali und Leh. Auf beiden Routen benötigt man mindestens zwei Fahrtage.

Beide Straßen sind offiziell **vom 15. Juni bis 15. September geöffnet.** Die öffentlichen Busse bedienen diese Strecke nur während dieser Zeit. Jeeps, Privatbusse und Lkw sind aber unterwegs, sobald die Straßen schneefrei sind. Bei der Srinagarstraße ist dies zwischen Ende Mai und Oktober der Fall. Die Manali-

Anreise nach Ladakh



straße öffnet relativ spät, gegen Ende Juni, und schließt in der Regel ebenfalls im Oktober. Unverhoffte Schneefälle auf den Pässen, die zu Saisonbeginn/-ende oft die Strecke blockieren, sind einzukalkulieren. Außerdem machen Erdrutsche aufgrund heftiger Regenfälle die Manali-Leh-Straße besonders im Juli bisweilen unpassierbar. Vor Fahrtantritt in Manali oder bereits in Delhi im Fremdenverkehrsamt den aktuellen Zustand der Straße nachfragen!

Eine wichtige Überlegung vorab: **Von einer Anreise über den Landweg raten wir ab.** Zum einen ist die Fahrt sehr lange und wegen des oft schlechten Straßenzustandes anstrengend. Noch wichtiger: Aus dem Flachland kommend, geht die Fahrt schnell in große Höhen, und sehr viele Reisende entwickeln unterwegs Symptome der Höhenkrankheit wie heftige Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Übelkeit. Zudem wird bereits auf großer Höhe übernachtet, und das kann gefährlich werden. Wer auf die großartige Überlandfahrt nicht verzichten möchte, sollte diese deshalb auf der Rückreise einplanen. Gut akklimatisiert, lässt sich die lange Tour in dieser extremen Höhe besser genießen!

Delhi

In Vorfreude auf den schneebedeckten Himalaya, glasklare Luft und endlose Stille erwartet Touristen bei ihrer Ankunft in Delhi zunächst ein **Schock.** Die Metropole erstickt im immer dichter werdenden Verkehr und im alten Stadtteil zusätzlich im Schmutz.

Als Hauptstadt ist Delhi das Zentrum von Politik, Verwaltung und Industrie. Nach vorsichtigen Schätzungen liegt die Einwohnerzahl bei **16 Millionen Men-**



Die Gedenkstätte für Mahatma Ghandi ist ein Pilgerort in Delhi

schen. Und es werden immer mehr: Täglich treffen Hunderte Dorfbewohner aus ganz Indien in Delhi ein in der Hoffnung, hier den Traum vom besseren Leben zu verwirklichen. Sehr viele jedoch enden in Hütten oder gar am offenen Straßenrand, und so sind Hunderttausende Arme ein Teil des Stadtbildes

Wenn im Sommer Hauptsaison in Ladakh ist, ist das **Klima** in Delhi schwülheiß und schwer erträglich. Wer nach Ankunft in Delhi seine Weiterreise über Land organisiert, muss zwei bis drei Tage dafür einplanen. Dabei richte man seine Ankunft idealerweise auf einen Sonntag oder Wochenbeginn ein – ab Freitag nach Büroschluss wird es schwierig, etwas zu regeln.

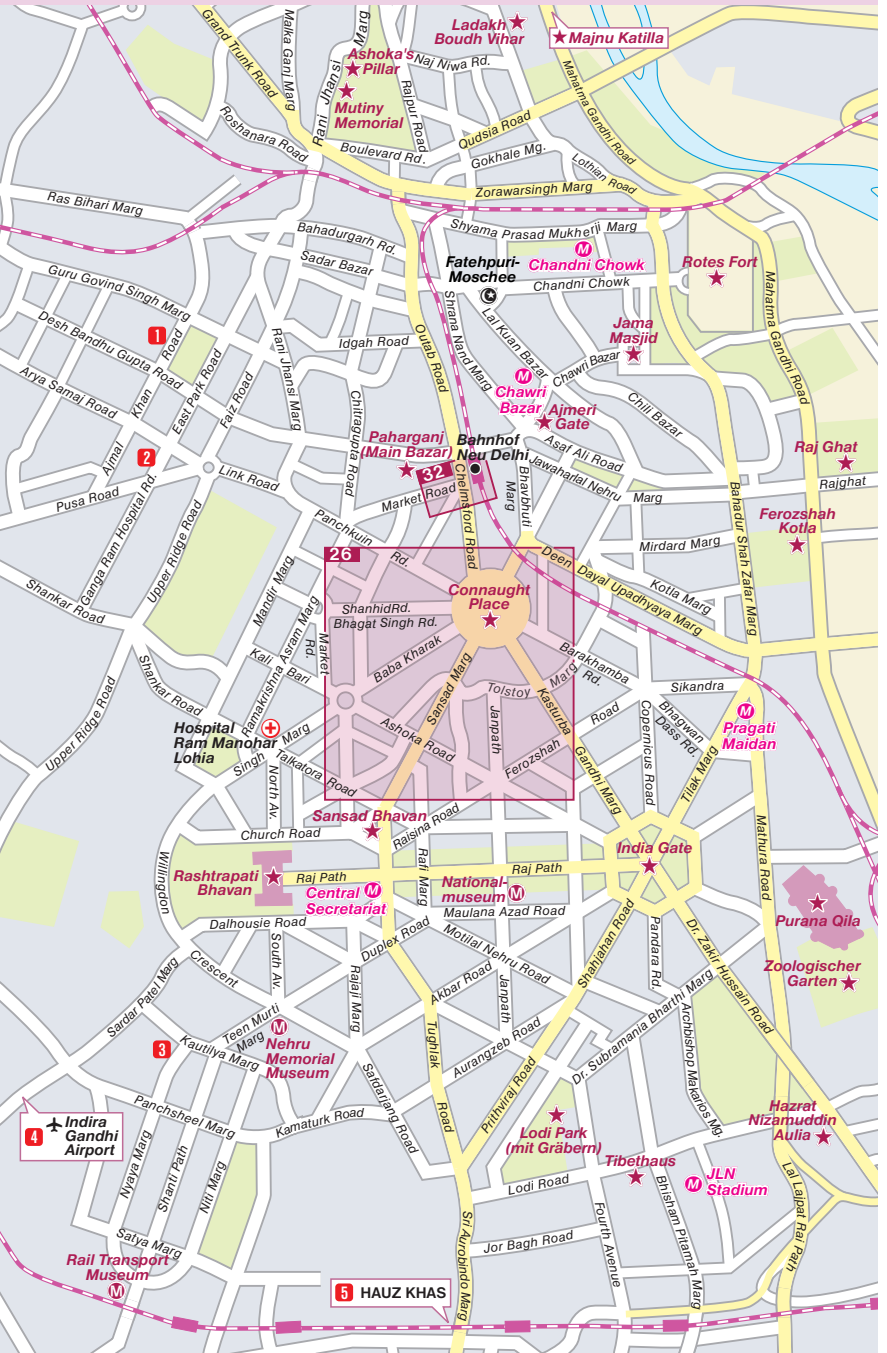
Orientierung

Trotz der immensen Ausdehnung von 1500 km² kann man sich in Delhi **recht gut zurechtfinden.** Die touristisch interessante Gegend liegt auf der Westseite des Yamuna-Flusses. Die Stadt ist hier in zwei große Teile untergliedert: Alt Delhi und Neu Delhi. Die beiden Straßen Desh Bandhu Gupta und Asaf Ali, nörd-

122lz jm



Delhi


0
400 m
Ladakh Buddh Vihar
Majnu Katilla
Ashoka's Pillar
Naj Niwa Rd.
Mutiny Memorial
Grand Trunk Road
Malka Ganj Marg
Rani Jhansi Marg
Ralpur Road
Roshanara Road
Oudsia Road
Boulevard Rd.
Gokhale Mg.
Mahatma Gandhi Road
Lothian Road
Zorawarsingh Marg
Ras Bihari Marg
Bahadurgarh Rd.
Shyama Prasad Mukherji Marg
Sadar Bazar
Fatehpuri-Moschee
Chandni Chowk
Rotes Fort
Guru Govind Singh Marg
Desh Bandhu Gupta Road
Idgah Road
Shrana Nand Marg
Lal Kuan Bazar
Jama Masjid
Arya Samaj Road
Khan Road
East Park Road
Faiz Road
Ajmal Khan Road
Outab Road
Chawri Bazar
Chili Bazar
Paharganj (Main Bazar)
Bahnhof Neu Delhi
Asaf Ali Road
Raj Ghat
Rajghat
Link Road
Pusa Road
Chelmsford Road
Bhavbhuti Marg
Jawaharlal Nehru Marg
Ferozshah Kotla
Panchkuin Rd.
Mirdard Marg
Deen Dayal Upadhyaya Marg
Kotia Marg
Bahadur Shah Zafar Marg
Connaught Place
ShanidRd.
Bhagat Singh Rd.
Baba Kharak Singh Marg
Sansad Marg
Tolstoy Marg
Kasturba Gandhi Marg
Barakhamba Rd.
Sikandra Road
Pragati Maidan
Hospital Ram Manohar Lohia
Ramakrishna Ashram Marg
Janpath
Ashoka Road
Bhagwan Dass Rd.
Copernicus Road
Tilak Marg
Talkatora Road
North Av.
Sansad Bhavan
Raisina Road
Church Road
India Gate
Mathura Road
Rashtrapati Bhavan
Raj Path
Rafi Marg
National museum
Maulana Azad Road
Central Secretariat
Purana Qila
Dalhousie Road
South Av.
Duplex Road
Motilal Nehru Road
Shahjahan Road
Pandara Rd.
Dr. Zakir Hussain Road
Zoologischer Garten
Crescent
Rajaji Marg
Akbar Road
Janpath
Sardar Patel Marg
Teen Murti Marg
Kautilya Marg
Nehru Memorial Museum
Tughlak Road
Aurangzeb Road
Dr. Subramania Bharthi Marg
Archbishop Makarios Mg.
Panchsheel Marg
Kamaturk Road
Sardarjang Road
Pritthviraj Road
Lodi Park (mit Gräbern)
Hazrat Nizamuddin Aulia
Indira Gandhi Airport
Nyaya Marg
Shanti Path
Niti Marg
Tibethaus
JLN Stadium
Lodi Road
Lal Lajpat Rai Marg
Satya Marg
Rail Transport Museum
Jor Bagh Road
Fourth Avenue
Bhisham Pitamah Marg
Sri Aurobindo Marg
HAUZ KHAS



lich des Bahnhofes von Neu Delhi, markieren die Grenze zwischen dem hektischen, vibrierenden Alt Delhi und dem weitläufigen Neu Delhi.

Neu Delhi ist ein von den Briten durchgeplanter Stadtteil mit Alleen, vielen Parkanlagen und Springbrunnen. Das Geschäfts- und Wohnviertel liegt um den Place, die Regierungsgebäude um den Raj Path und südlich davon. Herzstück von Neu Delhi ist der riesige Connaught Place, von wo die Straßen sternförmig ausgehen. Um den Platz findet man Reisebüros, die Büros der Fluggesellschaften, Banken, lnformationsbüros der einzelnen Bundesstaaten, eine Reihe Guest Houses und einige größere Hotels. Der nach Süden abzweigende Janpath ist eine der wichtigsten Straßen, wo auch das staatliche Touristenbüro zu finden ist.

Alt Delhi bildet dazu einen krassen Kontrast. Die engen Straßen platzen vor Menschen, Fahrzeugen und kleinen Geschäften schier aus den Nähten. Hier liegen das berühmte Rote Fort, die größte Moschee Indiens, Jama Masjid, zahlreiche Tempel, Basars und schließlich im Norden der Interstate Bus Terminal (ISBT). Umsäumt ist Alt Delhi von Resten einer Stadtmauer mit mehreren Toren, durch die sich der dichte Verkehr quetscht.

Im Süden der Stadt, angrenzend an das Regierungsviertel von Neu Delhi, liegen die besseren Wohngegenden wie beispielsweise Lodi Colony und Defence Colony. Der Flughafen befindet sich im Südwesten der Stadt. Auf halber Strecke zwischen Connaught Place und Airport liegt das Diplomatenviertel Chanakyapuri, wo die meisten Botschaften angesiedelt sind.

Information

■ **Vorwahl von Delhi: 11**

■ Das indische **Touristenbüro,** Janpath 88, Janpath Road, Opp. Janpath Market, Tel. 23 32 00 05, ist geöffnet Mo–Fr von 9–18, Sa von 9–14 Uhr, So geschlossen. Die Angestellten sind sehr hilfsbereit mit Auskünften jeder Art, beispielsweise über Verkehrsverbindungen und Unterkünfte. Es gibt viele Broschüren über Reiseziele in ganz Indien, auch über Ladakh, Srinagar und Manali. Das Material liegt jedoch nicht aus, und man sollte genau wissen, was man will und danach fragen. Im Touristenbüro sind auch gute Karten von Delhi und Indien erhältlich. www.delhitourism.com.

■ Auf der offiziellen Website der indischen Regierung, **www.delhitourism.gov.in,** gibt es Informationen zu Delhi in Hülle und Fülle, von Unterkünften über Sehenswürdigkeiten und empfohlenen Stadttouren bis zu Tipps für Wellness-Adressen in der Stadt.

■ Jede Woche erscheint das Infoheftchen **„Delhi Diary"** (10 Rp.) mit Veranstaltungskalender und zahlreichen nützlichen Adressen und Telefonnummern. www.delhidiary.in.

Transport innerhalb der Stadt

■ Die Entfernungen in Delhi sind groß, und **öffentliche Busse,** die nach einem chaotischen System funktionieren, in der Regel hoffnungslos überfüllt. Die Alternative besteht darin, ein Taxi oder eine Motor-Riksha zu nehmen. Fahrrad-Rikshas sind in Neu Delhi nicht erlaubt und kommen für längere Strecken auch kaum in Betracht. Im langsam fließenden Verkehr von Alt Delhi könnte man sich aber dazu entschließen.

■ Die **Auto-Rikshas** (heißen auch in Indien so) sind dreirädrige Minitaxis, die sich wendig durch die Straßen schlängeln. Bei einem Verkehrsstau schluckt der Fahrgast jedoch eine Wolke von Abgasen. Trotzdem ist insgesamt die Luft in Delhi besser geworden, seit Taxen, Rikshas und öffentliche Busse mit Erdgas fahren.

Die Auto-Riksha ist etwa ein Drittel billiger als ein Taxi, aber der Preis muss unbedingt vor der Fahrt ausgehandelt werden. Natürlich wird der Fahrer den Preis zunächst viel zu hoch ansetzen und sich vermutlich weigern, den Taxameter anzustellen. Wer mit der Hälfte „gegenbietet", liegt gar nicht schlecht, und man wird sich schließlich irgendwo in der Mitte einigen. Am Palika Bazar (Connaught Place), Delhi und New Daily Railway Station, dem Inter State Bus Terminal und anderen Orten gibt es „Pre-Paid-Taxi"-Kioske der Delhi Traffic Police. Dort kann man eine Riksha zum festen Preis buchen, was billiger ist als der selbst ausgehandelte Preis. Man zahlt sofort und bekommt einen Coupon, den man am Ende der Fahrt dem Rikschafahrer aushändigt. Manche Rikshafahrer ködern ihre Fahrgäste mit günstigen Preisen, nur um sie unterwegs zu Souvenirläden zu locken.

■ Auch beim **Taxi** sollte der Fahrpreis vorher ausgehandelt werden. Der Preis hängt von der Straße bzw. dem zu erwartenden Verkehrsstau ab. Nachts ist es etwas teurer. Je länger die Strecke, desto besser lässt sich handeln, und der Kilometerpreis sinkt. Wer zu seinem Hotel will, sollte unbedingt dessen Visitenkarte dabei haben. Oft behaupten Fahrer, das Hotel zu kennen, müssen sich dann aber mit Hilfe der Visitenkarte durchfragen.

■ Wer gerne **Fahrrad** fährt und den chaotischen Verkehr nicht fürchtet, kann auf einer geführten Citytour auf zwei Rädern eine Stadtbesichtigung der besonderen Art erleben. www.delhibycycle.com.

■ Eine billige, saubere und sehr schnelle Art, um weiterzukommen, ist die **U-Bahn (Metro).** Vor erst fünfzehn Jahren wurde im Norden Delhis der erste Streckenabschnitt der U-Bahn (Metro) in Betrieb genommen. Zwischen 6 und 23 Uhr verbinden inzwischen sieben Linien die Stadt mit den Außenbezirken, eine Linie fährt zum Internationalen Indira

Gandhi Airport. Preise ab 10 Rp. pro Fahrt. Die meisten Sehenswürdigkeiten Delhis sind mit der Metro gut zu erreichen. Achtung: In den U-Bahnhöfen und den Zügen selbst ist Fotografieren verboten! Ein Fahrplan der Metro ist einsehbar auf www.delhimetrorail.com.

Geschichte

Man nennt Delhi oft **„das indische Rom".** Dieser Beiname drückt am besten die bewegte Vergangenheit der Stadt aus, denn in der Gegend um Delhi haben die Herrscher über drei Jahrtausende ihre Hauptstädte der wichtigsten indischen Reiche gegründet. Diese Bevorzugung begründet sich in der optimalen geografischen Lage zwischen den Stromebenen von Ganges und Indus, den beiden am dichtesten besiedelten Gegenden; daneben ist Delhi das Einfallstor Indiens, wo sich die Flussebene verengt und von Südwesten die Wüste mit ihren Ausläufern, den Aravallisketten, nah an den Himalaya herankommt. Da Wüste und Berge für Truppen schwer passierbar waren, beherrschte Delhi somit die wichtigste Einfallspforte zum indischen Subkontinent.

Das heutige Alt Delhi wurde als letzte Gründung eines islamischen Herrschers unter dem Namen **Shahjahanabad** im 17. Jh. gebaut. In dieser Zeit entstand das Rote Fort, in dem die Großmoguln prächtige Gärten und Pavillons errichteten, um die Stadt wurde eine 9 km lange Mauer aus rotem Sandstein errichtet; einige Tore wie das Delhi Gate und Ajmer Gate sowie einzelne Mauerabschnitte sind noch erhalten. Die Chandni Chowk, heute eine der Hauptgeschäftsstraßen, war früher eine Paradeallee, auf der die Kaiser zum Gebet in die Freitagsmoschee ritten.

Zuletzt gegründet wurde schließlich Neu Delhi. Die **Engländer** errichteten das neue Regierungsviertel in Delhi, um 1931 von ihrer ehemaligen Hauptstadt Calcutta dorthin umzuziehen.

Sehenswertes

Zwei Tage in Delhi sind Zeit genug, um die wichtigsten Sehenswürdigkeiten zu besichtigen. Am besten, man nimmt sich je einen Tag für Alt und Neu Delhi vor, denn die Entfernungen sind zu groß, um mehrmals zwischen beiden Stadtteilen zu pendeln. Wer etwas mehr Zeit hat, kann noch einen Tagestrip (am besten mit Übernachtung) nach Agra einplanen. Einkäufe wird man sowieso erst auf dem Rückweg von Ladakh vor dem Heimflug erledigen. Auf bequeme Art können die wichtigsten Plätze auf einer organisierten Stadtrundfahrt der staatlichen India Tourism Development Corporation (ITDC) besichtigt werden.

Tour 1 (New Delhi): 8–13 Uhr, **Tour 2** (Old Delhi): 14–17.15 Uhr. Beide Touren zusammen kosten 400 Rp., einzeln 250 Rp. Abfahrt der Busse am Hotel Janpath. Wichtig: Die Eintrittsgelder zu den einzelnen Monumenten sind extra zu bezahlen, d.h. bei der New Delhi Tour werden zusätzlich ca. 600 Rp. fällig, bei der Old Delhi Tour ca. 500 Rp. für das Red Fort. Buchungen einen Tag im Voraus im ITDC-Büro, ATT Garage, Janpath Hotel, Janpath, Tel. 23 34 90 67, 23 34 00 70. Das Büro hat täglich von 6 bis 20.30 Uhr geöffnet. Man kann dort auch einen Bustrip nach Agra und zu anderen Orten buchen. www.attindiatourism.com.



1477z jm

Rotes Fort

Der rote Sandstein, aus dem *Shah Jahan* im Jahr 1638 das massive Fort erbauen ließ, hat ihm seinen Namen gegeben. Das beeindruckende Bauwerk mit einem Umfang von 2 km versinnbildlicht den Höhepunkt der Mogulmacht in Indien. Kommt man von den hektischen Straßen Delhis hierher, mutet der Innenhof mit seinen Pavillons und Gärten wie eine Oase an. Außerdem genießt man von hier eine sehr schöne Aussicht auf den Yamuna-Fluss, und vielleicht fällt der Blick auf einen Musikanten oder Zauberer unterhalb des Forts. Das Rote Fort ist geöffnet von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang. Um 18 Uhr gibt es eine Sound-and-Light-Show, in der indische Geschichte, die mit dem Fort verbunden ist, gezeigt wird. Das Fort ist montags geschlossen. Eintritt 100 Rp.

Den Hauptzugang zum Roten Fort bildet das **Lahore-Tor,** dessen Front zu der jetzt in Pakistan gelegenen Stadt Lahore zeigt. Wie im Orient üblich, sind die Arkaden als gewölbter Basar angelegt, in dem die Hofdamen einst ihre Einkäufe erledigten. Jetzt hat der vornehme Markt Souvenirläden und Erfrischungsständen Platz gemacht.

In der luxuriösen, dreiseitig offenen Säulenhalle **Diwan-i-Am** gab der Herrscher täglich öffentliche Audienzen. Blickfang darin war ein prachtvoller Pfauen-Thron, der aber 1739 in den Iran geschafft worden ist. Der Thron war aus solidem Gold, geschmückt mit Figuren von Pfauen, deren schillernde Räder mit Edelsteinen besetzt waren. Zwischen ihnen stand die Figur eines aus einem großen Smaragd gearbeiteten Papageien.

Hinter dem Diwan-i-Am begann die Privatsphäre des Großmoguls. Das Tor zu diesem Teil war mit einem roten Vorhang verhängt, hinter den nur besonders Privilegierte durften. In diesen Privaträumen lagen die Bäder, ausgedehnte Gartenanlagen und der Harem, der von bewaffneten Frauen verwaltet und bewacht wurde.

Der ebenfalls in der Privatsphäre gelegene **Diwan-i-Khas** diente den eigentlichen Regierungsgeschäften des Großmoguls. Dieses Gebäude gilt als einer der schönsten Pavillons der Mogulzeit.

Das Rote Fort: Architektur aus der Mogul-Zeit

Er ist auf allen Seiten offen, die Pfeiler sind mit Mosaiken und Goldornamenten geschmückt, und die Decke ist in Blau und Gold verziert.

Heute ist von dem früheren Reichtum der mogulischen Kunst im Roten Fort nicht mehr viel zu sehen. Doch strahlt die weitläufige Anlage eine beeindruckende Atmosphäre aus. Ein düsteres Kapitel der Geschichte des Forts haben die Briten geschrieben, die ab 1858 einen Teil der Anlage zerstörten, um ihre Kasernen zu errichten.

■ **Metro-Station:** Chandni Chowk

Jama Masjid

Die alte Moschee ist das **größte moslemische Gotteshaus in Indien** und zugleich eines der größten der Welt. Erbaut wurde das architektonische Meisterwerk von Kaiser *Shah Jahan* im Jahr 1644. Die aus rotem Sandstein und Marmor gebaute 40 m hohe Moschee verfügt über drei große Eingänge, vier Ecktürme und zwei Minarette. Eine breite Treppenflucht führt den Besucher hinauf zum Eingang, von wo man für wenige Rupien auf eines der Minarette hochsteigen kann. In der Moschee sollen 25.000 Menschen Platz haben.

■ **Metro-Station:** Chawri Bazar

☑ Hinduistischer Wanderasket

016lz jm



Delhi, Connaught Place



Übernachtung

1 Maidens Hotel
8 Hotel Palace Heights
18 Ringo Guest House
19 Janpath Guest House
20 Hotel Imperial
25 YMCA Tourist Hostel
26 Hotel Swati Deluxe
27 Hotel Florence
28 International Youth Hostel
29 Taj Palace Hotel
30 Hotel The Rose

Essen und Trinken

5 Wenger's
6 Keventer's Milkshakes, Baskin Robbins
7 Café 100 (ehem. Mithai Café)
9 Kovil Restaurant
10 United Coffee House
11 Mughlai Restaurant
15 Nirula's, Whimpy's, Pizza King, McDonald's
16 Barista (Coffeeshop)
19 Saravanaa Bhavan
20 Hotel Imperial
21 Sona Rupa
23 Kwality Restaurant

Einkaufen/ Sonstiges

2 Jet Airways
3 British Airways
4 Thai Airways
12 Piccadilly Book Stall
14 Air India
17 Amrit Books
19 Emporium, People Tree
22 Central Cottage Industries
24 Khadi Gramodyog Bhavan

Metro

Raj Ghat

Etwas südlich liegt am Ufer des Yamuna die **Gedenkstätte für Mahatma Gandhi.** Ein schlichter schwarzer Marmorblock steht nun da, wo der „Vater der Nation" nach seiner Ermordung verbrannt worden ist. Jeden Freitag, dem Tag seines Todes, findet hier eine kleine Gedenkfeier statt. Die Anlage, ein ruhiger, angenehmer Park mit Bäumen, ist Pilgerort für viele Gläubige, die an der Gedenkstätte von *Mahatma Gandhi* Blumen niederlegen.

Ferozshah Kotla

Der alte Palast Ferozshah Kotla wurde von *Ferozshah Tughlak* 1354 errichtet. Seine **Ruinen** sind heute zwischen Neu und Alt Delhi zu finden. In dem Fort steht eine 13 m hohe Säule, in die der Herrscher seine Erlasse eingravieren ließ. Zwischen den Ruinen, deren Steine teils für spätere Stadtgründungen verwendet wurden, sind außerdem Teile einer alten Moschee sowie ein Brunnen zu finden.

Metro-Station: Pragati Maidan

Connaught Place

Wer sich durch die beschriebenen Sehenswürdigkeiten von Norden zum Connaught Place „durchgearbeitet" hat, ist nun in Neu Delhi angekommen. Der **ausgedehnte und lebhafte Platz** mit seinen endlosen Geschäften und Büros ist auf den ersten Blick ziemlich verwirrend. Als Orientierungshilfe können die **Blocks,** nach denen alle Adressen angegeben sind, dienen. Block A bis F befinden sich im inneren Zirkel. Noble Boutiquen sind hier wie auf einer Perlenkette aneinandergereiht, und auf den Gehsteigen werden Berge von Büchern und Magazinen, teilweise in englischer Sprache, zum Kauf angeboten. Die Buchstaben „G" bis „N" bedeuten, dass das entsprechende Gebäude im äußeren Zirkel liegt.

Das Zentrum des Platzes bildet ein Park mit Grünflächen, unter dem der **Untergrund-Basar** liegt.

Metro-Station: Rajiv Chowk

India Gate

Die Kasturba-Gandhi-Straße stößt am Ende auf das India Gate. Dieser steinerne, 42 m hohe **Triumphbogen** ist den 90.000 Soldaten der Indischen Armee gewidmet, die im 1. Weltkrieg ihr Leben verloren haben. Die Namen aller Gefallenen sind in den Stein eingraviert.

Metro-Station: Pragati Maidan

Gurdwara Bangla Sahib – der große Sikh-Tempel

Nur wenige Minuten zu Fuß vom Connaught Place entfernt, in der Ashoka Road, steht eines der wichtigsten religiösen Zentren der Sikh-Religion in Delhi. Ausländer werden kostenfrei herumgeführt und die **Prinzipien der Religion erläutert.** Zum Besucherzentrum führt direkt links von der Schuhabgabe eine Treppe hinunter; dort können die Schuhe deponiert werden, und man be-

kommt ein Tuch ausgehändigt, um den Kopf zu bedecken. In der Langaarhalle kann man gratis essen, auch die Küche, wo die Speisen zubereitet werden, kann man besuchen und sogar selber mithelfen. Eintritt frei.

■ **Metro-Station:** Patel Chowk

Rashtrapati Bhavan

Vom India Gate nach Westen den Raj Path entlang, steht auf dem Raisini-Hügel die **offizielle Residenz des indischen Präsidenten.** Die palastähnliche Anlage mit ihren 330 Zimmern liegt in einem eleganten Mogulgarten, den Besucher jedoch nicht betreten dürfen. Rashtrapati Bhavan wurde 1929 fertiggestellt und war vor der Unabhängigkeit die Residenz des indischen Vizekönigs.

■ **Metro-Station:** Central Secretariat

Parlament

Nordöstlich von Rashtrapati Bhavan befindet sich das indische Parlament, bekannt unter dem Namen **Sansad Bhavan.** Das kreisrunde Gebäude mit seinen Säulengängen ist im typischen Architekturstil des neuen Delhi erbaut. Eine Allee, die Sansad Marg, verbindet das Parlament mit dem Connaught Place.

■ **Metro-Station:** Central Secretariat

Lodi-Gärten

In dem gepflegten **Lodi-Park** liegen mehrere Gräber von Herrschern aus der Syyid- und Lodi-Dynastie. Das Grab des *Mahammed Shah* (1450) gilt als Vorläu-

☑ Hoch verehrt ist die indische Kuh



123rf.jm

fer des im Mogulstil erbauten Grabes von *Humayun.* Andere Gräber sind die seines Vorgängers *Mubarak Shah* (1433), *Ibrahim Lodi* (1526) und *Sikander Lodi* (1517). Die Bara-Gumbad-Moschee ist ein gutes Beispiel für die Stuckarbeiten aus dieser Zeit.

Metro-Station: JLN Stadium

Humayun-Grab

Mitte des 16. Jh. von *Haji Begum,* der Ehefrau des zweiten Mogulherrschers, gebaut, ist das Grab ein **Beispiel der frühen Mogul-Architektur:** Ein Gebäude, das durch seinen hohen, gewölbten Eingang an Leichtigkeit gewinnt und in einem Dom endet. Im Lauf der Zeit hat sich dieser Prototyp bis zu seinem architektonischen Höhepunkt im Taj Mahal weiterentwickelt. Eintritt 500 Rp. Das Humayun-Grab liegt gegenüber Dargah Nizamuddin, Mathura Road.

Metro-Station: JLN Stadium

Purana Qila

Südöstlich des India Gate, gleich angrenzend am Zoo, liegt auf einem Hügel das **alte Fort,** Purana Qila. Vermutlich wurde es von dem afghanischen Herrscher *Sizer Shah* gebaut. Betritt man das Fort von der südlichen Seite, stößt man auf den kleinen achteckigen roten Sandsteinturm, den **Sher Manzil.** Er wurde vom Mogulkaiser *Hamayun* als Bücherei genutzt. Ein Stückchen weiter geradeaus steht die **Qila-i-Kuhna-Moschee.** Hinter dem Sher Manzil werden archäologische Fundstücke ausgegraben, von denen die wertvollsten Stücke im nahe gelegenen Museum zu besichtigen sind. Eintritt 200 Rp. Nahe Delhi-Zoo, Mathura Road.

Metro-Station: Pragati Maidan

Nationalmuseum

Das Nationalmuseum am Janpath zeigt eine Kollektion an indischen **Bronze- und Tonplastiken sowie Holzfiguren** aus der Zeit der Maurya-Dynastie (3. bis 2. Jh. v.Chr.). Daneben sind Sammlungen aus der südindischen Vijayanagar-Zeit, Miniaturgemälde und Kostüme der verschiedenen Bevölkerungsgruppen ausgestellt. Geöffnet: Di–So von 10–17 Uhr, Mo geschlossen. Touristenticket 650 Rp. einschließlich Audio-Guide.

Metro-Station: Central Secretariat

Tibethaus

Wer sich schon mal auf buddhistisch-tibetische Atmosphäre einstimmen möchte, könnte das Tibethaus besuchen. In dem kleinen, aber sehenswerten Museum ist eine **Kollektion von Thankas und Ritualobjekten** ausgestellt, die Tibeter auf ihrer Flucht nach Indien mitgebracht haben. Manchmal geben buddhistische Lehrer dort Vorlesungen; die aktuellen Termine sind den ausliegenden Veranstaltungsprogrammen zu entnehmen. Das Tibethaus befindet sich in der Institutional Area 1, Lodi Road. Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.30–17.30 Uhr.

Metro-Station: JLN Stadium



018lz jm

Ein Leben für die Spiritualität führt diese hinduistische Nonne

Railway Museum

Liebhaber alter Lokomotiven werden bei einem Besuch im Eisenbahnmuseum (in Chanakyapuri am Shanti Path) ihre helle Freude haben. Indiens **exotische Sammlung an Lokomotiven** ist berühmt, und einige der schönsten und am besten erhaltenen Dampflok-Exemplare sind hier ausgestellt. Ebenso der Kopf eines tollkühnen Elefanten, der 1894 einen Postzug attackierte – und den ungleichen Kampf verlor. Öffnungszeiten: Di–So 9.30–17.30 Uhr.

Ladakhi Settlement

Ganz im Norden von Delhi, an der Mahatma Gandhi Road beim Interstate Busterminal (ISBT), liegt die **kleine ladakhische Siedlung Boudh Vihar.** In den Wintermonaten leben hier etwa 1000 Ladakhis, um der Kälte zu Hause zu entfliehen. Zwischenstation machen die Ladakhis in Boudh Vihar auch auf ihren Pilgerreisen nach Bodh Gaya, Varanasi usw. Die 1963 gebaute Siedlung ist ein lebhafter Ort mit einigen Guest Houses und Restaurants.

Majnu Katilla, die tibetische Siedlung

Etwa 2 km weiter nördlich liegt direkt **am Yamuna-Fluss** die tibetische Siedlung Majnu Katilla. Fast jeder Auto-Riksha-Fahrer kennt den Platz, weil es dort **Chang** (tibetisches Bier) gibt, den Inder abends dort konsumieren. Achtung: Das Wasser in Delhi ist nicht sauber, deshalb wird sich ein westlicher Tourist beim Genuss dieses Bieres schnell Bauchschmerzen oder Schlimmeres holen. Besser, man wartet mit dem Chang-Genuss, bis man in Ladakh angekommen ist.

Die Siedlung ist unterteilt in ein altes und ein neues Camp. Die **Atmosphäre** in Majnu Katilla hat dörflichen Charakter, allerdings hört man immer wieder von Diebstählen. Es gibt mehrere Restaurants und Guest Houses, und wer den etwa 20-minütigen Weg in die Stadt nicht scheut, findet hier angenehme, günstige Unterkünfte der einfachen und mittleren Kategorie, abseits vom Lärm des hektischen Delhi. Die Guest Houses liegen alle im New Camp am Hauptweg.

In einem der dortigen Reisebüros lässt sich auch Organisatorisches erledigen, und es können Bustickets nach Dharamsala gebucht werden.

Qutub-Minar-Komplex

15 km südlich von Delhi steht das **Weltkulturerbe** des Qutub-Minar-Komplexes aus der Zeit der moslemischen Herrschaft in Indien. Das Bauwerk ist ein wunderbares Muster früher afghanischer Architektur. Der Qutub Minar selbst ist ein 73 m hoher Siegesturm, der gleich nach der Niederlage des letzten Hindu-Königreiches in Delhi, im Jahr 1193, gebaut wurde. Sein Umfang verjüngt sich von 15 m auf dem Boden auf nur 2,50 m an der Spitze. Der Turm hat fünf Stockwerke, die durch vorspringende Balkone unterteilt sind. Die ersten drei Stockwerke wurden aus rotem Sandstein, der vierte und fünfte Stock aus Sandstein und Marmor gebaut. Der Turm ist trotz kleiner Schäden sehr eindrucksvoll und noch gut erhalten. Besucher dürfen nur bis zum ersten Stockwerk hinaufsteigen. Geöffnet ist der Turm von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang.

Die **Quwwat-ul-Islam-Moschee** vor dem Qutub Minar ist die erste in Indien gebaute Moschee; mit ihrem Bau wurde im Jahr 1193 begonnen. Im Hof steht, schon wesentlich länger als die Moschee, eine imposante 7 m hohe Eisensäule. Vermutlich ließ sie im 5. Jh. ein hinduistischer König als Tempel für den Gott Wishnu errichten. Weshalb das reine Eisen über 2000 Jahre lang bis heute rostfrei blieb, ist Wissenschaftlern ein Rätsel. Eintritt 500 Rp.

■ **Anreise:** Mit dem Bus 505 vom Air France Büro Connaught Circus/Janpath. Metro-Station Qutub-Minar.

Ausflug zum Taj Mahal

Ein Tagesausflug lässt sich nach **Agra** zum berühmten Taj Mahal unternehmen. Das Taj Mahal ist wohl eines der meistfotografierten Bauwerke der Welt – diese perfekte Harmonie einmal mit eigenen Augen zu sehen, ist wirklich ein Erlebnis.

Das **berühmte Grab** ließ der Mogulherrscher *Shah Jahan* für seine Gattin *Mumtaz Mahal* erbauen. Ob es aber der verbreiteten poetischen Bezeichnung „Denkmal der Liebe" gerecht wird, ist fraglich angesichts der Tatsache, dass *Mumtaz* bei der Geburt ihres 14. Kindes im Alter von 38 Jahren im Jahr 1631 starb. Jedenfalls benötigte man bis zur Fertigstellung ihres marmornen Mausoleums 22 Jahre! Besonders zum Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang (wenn die Menschenmassen weg sind) erscheint das weiße Gebäude inmitten gepflegter Anlagen und Wiesen in wunderschönen Lichtreflexen.

Durch Umweltverschmutzung und sauren Regen ist das Taj Mahal von der **Zerstörung** bedroht, dazu kommen monatlich rund 100.000 Touristen. Schlurfende Füße und menschliche Ausdünstungen haben ebenso schlimme Auswirkungen wie die Gießerei-Industrie in Agra. Um Gelder für den Erhalt der Anlage zu bekommen, bezahlen ausländische Touristen satte 1000 Rp. Eintritt, ein Audioguide ist für zusätzlich 180 Rp. zu haben. Es lohnt sich trotzdem! In Agra herrscht meist großes Gedränge, etwas

ruhiger ist es morgens vor 7 Uhr. Lange Warteschlangen bilden sich an den Sicherheitskontrollen, die sehr gründlich, Männer und Frauen in separaten Reihen, durchgeführt werden. Empfehlung eines Lesers: Bei Sonnenuntergang mit einem Taxi zur Rückseite des Taj Mahal fahren (andere Seite des Yamuna-Flusses). Von dort hat man einen grandiosen Blick auf das Bauwerk!

In Agra gibt es noch einige **andere Sehenswürdigkeiten** wie das Fort und das Mausoleum des *Itimadud-Daula*. Achtung: Die Riksha-Fahrer sind durchwegs Abschlepper für Souvenir- und Teppichläden, und der billige Fahrpreis für eine Stadtrundfahrt umfasst mehrere Stopps in solchen Geschäften. Überhaupt ist Agra wohl eine der schlimmsten Abschlepperstädte in Indien, außerdem sollte man sich, besonders am Bahnhof, vor Taschendieben in Acht nehmen.

Achtung: Freitags ist das Taj Mahal geschlossen.

Anreise: Agra liegt 203 km südlich von Delhi. Der schnellste Zug ist der Shatabdi Express, etwas langsamer ist der Taj Express. Es besteht auch die Möglichkeit, eine organisierte Busreise in einem Reisebüro zu buchen. Dank der neuen Schnellstraße dauert die Fahrt mit dem Auto nunmehr 2½–3 Std. Wer in Agra übernachten will, findet eine Reihe von Unterkünften.

Unterkunft

Die Auswahl an Unterkünften ist sehr groß, die Preise liegen über dem Landesdurchschnitt. Eine Reihe von einfachen Guest Houses findet man in Alt Delhi in Paharganj sowie am Connaught Place (Janpath). Mehrere Mittelklassehotels liegen ebenfalls um den Connaught Place. Achtung: Bei den Unterkünften ab der Mittelklasse wird zum Zim-



merpreis noch eine *luxury tax* (10–12%) und häufig zusätzlich eine *service tax* (7%) aufgeschlagen.

Untere Kategorie

Paharganj

Gegenüber dem Bahnhof Neu Delhi entlang der Main Bazar Road liegen auf etwa einem Kilometer Länge eine Reihe günstiger Unterkünfte. Neben vielen schmutzigen Absteigen gibt es auch einige halbwegs akzeptable Guest Houses.

[13, S. 32] Das **Kiran Guest House,** 4473 Main Bazar, Tel. 23 56 14 02, sehr einfach, hat eine freundliche Atmosphäre und saubere Zimmer (700–900 Rp.).
[9, S. 32] Empfehlenswert ist das alteingesessene **Hotel Vivek,** 1534-50 Main Bazar, Tel. 23 56 29 01, die Zimmer sind teils renoviert, aber klein. Doppelzimmer mit Bad und Klimaanlage ab 800 Rp. Das Vivek hat ein nettes Restaurant auf dem Dach.
[16, S. 32] **Hotel Vishal,** 1575-80 Main Bazar, Tel. 23 56 21 23, geräumige Zimmer mit Fenstern, Klimaanlage, sauberes Bad mit heißer Dusche. 900–1100 Rp.
[8, S. 32] In Ordnung sind die Zimmer im freundlichen **Hotel Decent,** 4711 Main Bazar, Tel. 23 58 30 76, www.hoteldecent.com. Sie kosten zwischen 800 Rp. (Einzelzimmer ohne Klimaanlage) und 1400 Rp. (Doppelzimmer mit Klimaanlage). Der Eingang liegt in einer kleinen Seitenstraße.
[14, S. 32] Etwas abseits des Trubels liegt das sehr einfache **Hotel S.R. Palace,** 598 Gali Kaitwali (hinter Sai Baba Mandir), Bazar Sangtrashan, Tel. 23 58 70 66. Es hat winzige, aber passable Zimmer (400 bis 800 Rp.) und einen kleinen Dachgarten.
[6, S. 32] Empfehlenswert und sauber sind die Zimmer im **Hotel Satyam,** 5096, Aram Bagh, Main Bazar, Tel. 23 58 11 55. Preise zwischen 400 und 1500 Rp., alle Zimmer mit Fernseher.
[18, S. 26] Neu renoviert und beliebt, allerdings etwas schwierig zu finden, ist das **Ringo Guest House 903,** Gali Chandi Wali, Main Bazar, Tel. 41 89 36 25. Die Zimmer sind zwar sehr klein, aber sauber mit einem guten Preis-Leistungsverhältnis von 700 bis 1500 Rp.
[17, S. 32] Wer sich an dem Alkohol- und Rauchverbot nicht stört, findet im **Sri Lanka Buddhist Pilgrim's Rest** eine saubere Unterkunft unter buddhistischen Pilgern. 7 Chelmsford Road, schräg gegenüber New Delhi Railway Station, Tel. 23 74 43 63. Ein Zimmer mit Bad kostet 400 Rp. (außerhalb der Pilgersaison im Winter).

Untere Kategorie

Janpath

Am Janpath zu übernachten ist zwar teuer, hat aber den Vorteil, dass man direkt im Zentrum am Connaught Place und nahe der U-Bahn Station ist und längere Anfahrtswege zu den Büros spart.

[19, S. 26] Gleich neben dem Tourist Office steht das **Janpath Guesthouse,** Tel. 23 32 19 35, die Zimmer sind winzig und vorwiegend fensterlos. Mit Dachterrasse. Preise zwischen 1500 und 3000 Rp.

Mittlere Kategorie

[8, S. 26] Das **Hotel Palace Heights,** Tel. 45 46 00 00, 43 58 26 10/20/30, www.hotelpalaceheights.com im Block D 26/28 am Connaught Place, Radial Road No. 6, hinter dem Odeon Cinema, liegt im dritten Stock eines Bürogebäudes mit einer guten Aussicht auf den Connaught Place. Das Palace Heights ist gut gepflegt, hat eine hervorragende Lage und ist ausgesprochen begehrt. Vorherige Buchung empfiehlt sich. Preise zwischen 3000 und 7000 Rp.
[4, S. 32] Eine der besseren Adressen inmitten des chaotischen Gewirrs von Paharganj ist das alteingesessene **Metropolis Tourist Home,** 1634 Main Bazar, Tel. 23 56 17 94, www.metropolistouristhome.com. Man findet dort saubere Zimmer, eine

freundliche Atmosphäre und ein Restaurant mit Dachgarten. Doppelzimmer kosten 2000–3700 Rp.
[2, S. 20] Im Haupt-Einkaufszentrum von New Dehli, in Karol Bagh, liegt das **Hotel Swati Deluxe,** 17-A/32, Gurudwara Road, W.E.A., Karol Bagh, Tel. 42 50 35 00. www.hotelswati.com. Sauber, gepflegt und zentrumsnah für 3500–5000 Rp.
[1, S. 20] Ebenfalls in Karol Bagh befindet sich das **Hotel Florence,** 2719 Bank Street, bei RC Jewelers, hinter der Karol Bagh Polizei Station, Tel. 47 14 47 14, www.florencegroup.in. Gehobener Standard und sauber. Die Zimmer kosten zwischen 4000 und 6000 Rp.
[25, S. 26] In der Nähe des Connaught Place ist das **YMCA Tourist Hostel,** Jai Singh Road, Tel. 23 36 19 15, www.newdelhiymca.in. Eine passable Unterkunft. Es gibt Aufenthaltsräume, einen Garten, ein Restaurant. Die Zimmer haben heiße Duschen und Klimaanlage. Die Preise zwischen 2500 Rp. (Gemeinschaftsbad) und 4000 Rp. (eigenes Bad) sind für das Gebotene jedoch reichlich hoch.
[1, S. 32] Ein gutes Preis-Leistungsverhältnis und saubere Zimmer bietet das **Hotel Ajanta,** 36 Arakashan Rd., Tel. 33 13 80 99, www.hotelajanta.com. Doppelzimmer mit Klimaanlage ab 2200 Rp. 5 Minuten zu Fuß vom Bahnhof.
[2, S. 32] **Hotel Legend International,** 8525, Hotel Lane, Arakashan Road, Paharganj, Tel. 23 51 20 10, www.hotellegendinternational.com. Dieses erst vor wenigen Jahren eröffnete Hotel ist gepflegt und empfehlenswert, leider ist die Umgebung ziemlich laut und schmutzig. DZ mit Bad, AC und Kühlschrank 1500–2000 Rp.
[3, S. 20] Im Diplomatenviertel Chanakyapuri liegt das **International Youth Hostel,** 5 Nyaya Marg, Chanakyapuri, Tel. 26 11 62 85, www.yhaindia.org. Nur Mitglieder des indischen Jugendherbergsverbands können hier übernachten, man kann aber vor Ort die Mitgliedschaft beantragen (50 Rp. für ein Kalenderjahr, Passfoto und Ausweis mitbringen). Die Preisspanne reicht von 60 Rp. für ein Bett im Mehrbettzimmer bis zu 700 Rp. für ein Doppelzimmer mit Klimaanlage.
[5, S. 20] Umgeben von viel Grün, liegt im Süden von Neu Delhi das dörfliche Stadtviertel Hauz Khas mit einem breiten Angebot an Kunst, Kultur, Läden und Restaurants. Hier steht das **Hotel The Rose,** puristisch und vornehm ausgestattet, ein perfekter Platz zum Entspannen. Doppelzimmer ab 4500 Rp. T-40 Hauz Khas Village, Tel. 64 50 00 01, +(91) 99 53 33 11 08, reservation@therosenewdelhi.com.

Obere Kategorie

Delhi als Haupt-, Messe- und Geschäftsstadt hat eine gute Auswahl an Hotels der gehobenen Klasse.

[20, S. 26] Als eines der besten Hotels von Indien und ganz Asien gilt das **Hotel Imperial.** Der Name ist Legende, ein Schmuckstück aus der britischen Kolonialzeit – inzwischen sind fast alle Zimmer stilecht und edel restauriert. Zimmer von 22.000 Rp. aufwärts. Auch wer nicht dort nächtigt, kann angenehme Stunden in einem der Restaurants oder an der Bar verbringen. Das Hotel liegt zentral direkt am Janpath neben dem Connaught Place. Tel. 22 34 12 34 und 41 50 12 34. www.theimperialindia.com.
[1, S. 26] Ebenfalls im Kolonialstil ist das einige Kilometer vom Stadtzentrum entfernte, nahe der ladakhischen Siedlung Boud Vihar gelegene **Maidens Hotel,** 7 Sham Nath Marg, Tel. 23 97 54 64, www.maidenshotel.com. Das Hotel ist klein, aber fein mit wenigen Zimmern, die meist langfristig ausgebucht sind (ab 12.000 Rp.).
[4, S. 20] Ein Hotel der oberen Luxusklasse ist das **Taj-Palace Hotel,** im Botschaftsviertel ebenfalls unweit des Flughafens angesiedelt. Bester Service und hervorragendes Restaurant! Sardar Patel Marg, Diplomatic Enclave, Tel. 26 11 02 02, taj.tajhotels.com. Ab 11.000 Rp.

› Touristenziel Nummer 1: das Taj Mahal

Hotels in Flughafennähe

In direkter Nähe, zwei bis vier Kilometer, zum Internationalen Flughafen, ist eine neue Ansiedlung von Hotels der mittleren und oberen Kategorie gebaut worden, die Delhi Aerocity. Wer nur kurz in Delhi bleibt, findet dort eine große Auswahl an Unterkünften. Die Metro-Station Delhi Aerocity sorgt für eine gute Anbindung zum Flughafen.

■ Oft ausgebucht, da mit einem guten Preis-Leistungsverhältnis, ist das **Red Fox Hotel,** Asset No. 6, Aerocity Hospitality District, Near T3 Road, IGI Rd., Tel. 45 23 23 23, www.lemontreehotels.com. Zimmer ab 4500 Rp. Das Red Fox ist der Budget-Ableger des direkt nebenan liegenden und teureren **Lemon Tree Premier Hotels** (ca. 7500 Rp.). Dort gibt es ein gutes Restaurant und einen Pool, den gegen Eintritt auch Gäste des Red Fox Hotels nutzen können.

■ **Radisson Blu Plaza,** National Highway, 8 Mahipalpur Bypass, Tel. 26 77 91 91, www.radissonblu.com, liegt ebenfalls nur wenige Autominuten vom Internationalen Flughafen entfernt und ist ein Hotel



017fz jm

der gehobenen Klasse. Guter Service, schöner Pool ab 8200 Rp.

■ Zweckmäßig und für seinen Preis von 2250 Rp. empfehlenswert ist das **Hotel Delhi Aerocity,** 104/2/2 M. R. Complex, Rangpuri, hoteldelhiaerocity.com neben dem Hotel Radisson Blu.

■ Ein gutes Preis-Leistungsverhältnis mit Zimmern um 7500–10.500 Rp. hat das **City Park Hotel Airport,** Tel. 42 32 01 01, www.cityparkhotels.com. Es befindet sich direkt an der Straße zum Flughafen und ist außerdem nur wenige Minuten von der Einkaufs-Mall Gurgaon entfernt – ideal, wenn man eine ordentliche Übernachtungsmöglichkeit vor dem Weiterflug braucht.

■ Günstig (1500 Rp. pro Zimmer) und passabel für eine Nacht: **Hotel Airport Link,** L 701/1 Mahipalpur Extension, Tel. 99 99 32 25 65, www.hoteldelhiairportlink.com.

■ Am Flughafen gibt es Möglichkeiten für einen Kurzschlaf mit Dusche: die Schlafkabinen von **Eaton Smart.** Infos: www.newdelhiairport.in.

Essen

Den meisten Hotels der mittleren und oberen Kategorie sind Restaurants angeschlossen. Gute Küche, besonders Buffets, bieten internationale Hotels, z.B. Hyatt, Sheraton, Ashok, Taj Palace.

Paharganj

[4, S. 32] In Paharganj ist das **Metropolis Restaurant** auf der Dachterrasse des Metropolis Hotels schon seit Jahren der Renner. Es gibt gute indische, chinesische und westliche Küche. Mittleres Preisniveau.

[10, S. 32] Das **Diamond Café** gegenüber vom Hotel Vivek bietet Snacks sowie indische, westliche und chinesische Gerichte.

[11, S. 32] Das **Sonu Chat House,** 46 Main Bazar Road, serviert die üblichen Traveller-Standards wie Porridge, Omelettes, Chowmein, leckere Lassis, gute Masala Dosas und Thalis.

[7, S. 32] Ein bei Travellern beliebter Treffpunkt ist das **Khosla Café,** 5124 Main Bazar Road. Das Essen ist in Ordnung, und man kann draußen sitzen und dem bunten Treiben auf der Straße zuschauen.

[5, S. 32] Malhotra Restaurant, Chuna Mandi, Paharganj, hinter dem Metropolis nahe des Imperial Cinema. Das kleine, saubere Restaurant ist ein guter Ort, um in Ruhe zu frühstücken. Die Speisekarte ist international, u.a. gibt es köstliche indische Gerichte, aber auch westliche Speisen wie Suppen, Porridge, Pizza und Sandwiches.

[15, S. 32] Direkt gegenüber von New Delhi Railway Station liegen ein paar billige und typisch indische, schlichte Dhabas mit gutem Essen. Wer südindische Küche mag, ist im **Janta South Indian Restaurant** richtig. Die Masala Dosas, Idlis mit Sambar und südindischen Thalis schmecken fantastisch.

Innenstadt

[15, S. 26] Um den Connaught Place findet man an jeder Ecke ein gutes Restaurant. Das beliebteste ist **Nirula's.** Dort gibt es sowohl westliche als auch indische Küche wie Pizza, Tandoori Chicken und gute Salate, außerdem hervorragende Eiscreme, Milchshakes und exzellentes Frühstück. Das große Restaurant von Nirula's liegt im äußeren Connaught-Zirkel im L-Block. Eine Snackbar gibt es im inneren Zirkel am Janpath.

[15, S. 26] Rund um den Connaught Place finden sich Niederlassungen aller großen Fast-Food-Ketten wie **McDonald's, Whimpy's** und **Pizza King.** Die Speisekarte ist allerdings abgewandelt: Hamburger aus Rindfleisch sucht man hier vergeblich, dafür gibt es bei McDonald's z.B. leckere Veggie-Burger. In der Niederlassung von Whimpy's bekommt man Lambburger aus 100% Lammfleisch. Um die Ecke davon befindet sich ein Pizza King.

[19, S. 26] **Mein Tipp:** Wer südindisches Essen mag, muss unbedingt dem **Saravana Bhavan**

an der Janpath Road nahe Connaught Place einen Besuch abstatten. Es gibt köstliche Idli, Dosas, Thali, guten Kaffee und Tee. Pieksauber und exzellente Qualität. Um die Essenszeiten stehen lange Warteschlangen für einen Platz an. www.saravanabhavan.com.

[7, S. 26] Café 100, B-Block, Connaught Place, ist eine schicke „Bar'n'Lounge". Auf der Speisekarte stehen Suppen und kleine Gerichte wie vegetarische Frühlingsrollen (ab 50 Rp.), Salate, nordindische Klassiker wie vegetarische Jalfrezi und Dal Makhani sowie mediterrane und südostasiatische Gerichte wie Garnelen in Thai-Curry.

[5, S. 26] Ein Traum für alle, die Süßes lieben, und eine Institution in Delhi ist **Wenger's,** A Block, Connaught Circus: Im Angebot sind Eclairs, Schokoladenmousse, leckerste Kuchen aller Art, außerdem Baguette, Croissants und einige ungewöhnliche Brotsorten.

[6, S. 26] Günstige Snacks und legendäre Milkshakes in vielen Geschmacksrichtungen serviert das alteingesessene **Keventer's** in schlichtem Ambiente um die Ecke von Wenger's. Wer auf amerikanisches Eis steht, findet ein paar Meter weiter eine Filiale der US-Kette **Baskin Robbins.**

[16, S. 26] In Delhi und anderen indischen Großstädten erfreuen sich Espressobars zunehmender Beliebtheit. Eine beliebte Kette ist **Barista,** mit zahlreichen Niederlassungen in Delhi, u.a. im Shop No. 9, Regal Building, Hanuman Road Area, Connaught Place. Der trendige Coffeeshop hat Espresso, Cappuccino, Eiskaffee, Sorbets und Sandwiches im Angebot. Die Preise sind für indische Verhältnisse gepfeffert, aber der Laden ist immer voll. Leider wird der Kaffeegenuss von lauten, nervigen Musikvideos untermalt.

[21, S. 26] Gute indische vegetarische Küche bieten das **Sona Rupa** am Janpath und das **Kovil [9, S. 26]** am Connaught Place an.

■ Indisches Essen gibt es im pieksauberen **Kwality [23, S. 26]** in der Parliament Street nahe dem Connaught Circus und im **Mughlai [11, S. 26],** M-17 Connaught Circus.

■ Um den Connaught Place wird an **Straßenständen** indisches Essen verkauft. Das Essen ist gut, preiswert und hygienisch in Ordnung.

■ Ein guter Tipp ist das **United Coffee House [10, S. 26]** im E-Block des Connaught Place. Mit seinen Sofas und süßlicher Hintergrundmusik fühlt man sich in britische Kolonialzeiten zurückversetzt.

■ Wer elegantes Ambiente mag, sollte einmal im Coffee Shop oder in einem der Restaurants des **Hotel Imperial [20, S. 26]** speisen. Obwohl nur wenige Gehminuten vom Connaught Place entfernt, findet man hier eine Oase der Ruhe.

■ „Value for money" bietet die Kantine des **Andra Pradesh Bhavan Canteen,** 1 Ashoka Road, ca. 15 Gehminuten vom Connaught Place nahe beim India Gate: scharfe südindische Thalis, die immer wieder nachgefüllt werden, und das für 50 Rp.! Die Menschenmassen, die sich hier täglich in die pieksauberen Räume zwängen, sprechen für die gleich bleibend hohe Qualität des köstlichen Essens. Die Küche ist mittags zwischen 12 und 14.45 Uhr geöffnet.

Wichtige Adressen

■ **Ärztliche Hilfe:** All India Institute of Medical Sciences, Ansari Nagar, Sri Aurobindo Marg, Tel. 26 58 85 00. Dr. Ram Manohar Lohia Hospital, Baba Kharak Singh Marg, Tel. 23 36 55 25.

■ **Polizei:** Tel. 100.

■ **Ambulanz:** Tel. 102.

■ **Hauptpost:** Es gibt ein Postamt am 9A Connaught Place, aber das Hauptpostamt liegt in der Market Street (offiziell in Bhai Vir Singh Marg umbenannt), in einiger Entfernung zum Connaught Place. Wer sich Briefe nachschicken lässt, sollte unbedingt darauf achten, dass „New Delhi" angegeben wird, da die Briefe sonst im Postamt von Alt Delhi landen. Abgeholt wird die Post im Delivery Post Office in der Market Street nahe dem GPO. Wer ein Paket aufgeben will, muss es vorher in ein weißes Leintuch verpacken und einnähen lassen. In Paharganj gibt es dafür mehrere Packing Services.

■ **Sondergenehmigungen** *(special permits)* für Sperrgebiete in Indien: Ministry of Home Affairs, Lok Nayak Bhawan nahe Khan Market. www.indtravel.com.

■ **Max Mueller Bhavan** heißt die indische Version des Goethe-Instituts mit Leseraum, deutschen Zeitungen, Veranstaltungen und Vortragssaal. 3 Kasturba Gandhi Marg, Tel. 23 47 11 00, Öffnungszeiten der Bibliothek: Mo–Fr 9.30–18 Uhr.

Internet

In Delhi gibt es an jeder Ecke Internetcafés, 10–30 Rp./Std. Die Preise für Ausdrucke variieren aber beträchtlich. Auch in nahezu allen Hotels und in vielen Guest Houses wird Internet angeboten.

Banken

Allgemeine Öffnungszeiten sind Mo–Fr 10–14 Uhr, Sa 10–12 Uhr. Außerdem gibt es in der Innenstadt und vielen Stadtteilen **Geldautomaten,** an denen man gegen eine nicht allzu hohe Gebühr mit seiner Bankkarte Geld abheben kann. U.a. im A- und E-Block am Connaught Place (ICICI Bank).

■ 24 Std. geöffnet haben die Wechselschalter in der **Central Bank of India** im Hotel Ashok, Chanakyapuri, und der **State Bank of India** am Flughafen.

■ **Thomas Cook** hat eine Niederlassung im Hotel Imperial, Janpath und einen rund um die Uhr geöffneten Schalter in der New Delhi Railway Station.

■ Wer ein Konto bei der **Citibank** hat, kann mit EC- und Kreditkarte in der Zentrale am Connaught Circus und den Citibank-Filialen am Automaten Geld abheben und den Kontostand abfragen.

■ Schnell und gut arbeitet die **American Express Bank,** A-Block, Connaught Place; wenn Schecks gestohlen wurden, bekommt man dort Rückerstattung, Tel. 23 32 76 02.

■ **ANZ Grindlays,** 1 OE, Connaught Place.

■ **Deutsche Bank,** Tolstoy House, 15–17 Tolstoy Marg.

Dipl. Vertretungen

■ **Deutschland:** 6/50G, Shanti Path, Chanakyapuri, New Delhi 110021, Tel. (011) 44 19 91 99; **Notfall:** Tel. 98 100-0 49 50. www.new-delhi.diplo.de.

■ **Schweiz:** Nyaya Marg, Chanakyapuri, Tel. (011) 49 95 95 00. www.eda.admin.ch/newdelhi.

■ **Österreich:** EP-13, Chandragupta Marg, Chanakyapuri, Tel. (011) 24 19 27 00. www.aussenministerium.at/newdelhi.

Fluggesellschaften

International

■ **Air France,** 8th Floor, Tower 8C, Cyber City, DLF PH-2, Gurgaon 122001, Tel. +(91) (124) 27 20 272, 18 00 18 00 033, www.airfrance.in.

■ **Air India,** s.u.

■ **Austria Airlines,** 12th floor, Tower B, Bldg. No. 10, Cyber City, DLF PH-2, Gurgaon 122002, Tel. +(91) (124) 48 88 888, 48 88 999, www.austrian. com.

■ **British Airways** [3, S. 26], DLF PH-1, Gurgaon, Tel. +(91) (124) 25 40 54 34 12 07 47, 18 00 10 23 592, www. britishairways.com.

■ **Emirates,** 7th Floor, DLF Centre, Parliament St., CP, Delhi 110001, Tel. +(91) (011) 66 31 44 44, www.emirates.com/in.

■ **Etihad Airways,** 2nd Floor, Narain Manzil, 23 Barakhamba Rd, CP, Delhi 110001, Tel. +(91) (011) 43 53 73 00, 43 53 73 10, 18 00 20 90 808, www.etihad.com.

■ **KLM Northwest,** Tower 8C, Cyber City, DLF PH-2, Gurgaon 122001, Tel. +(91) (124) 27 20 273, 18 00 18 00 044, 18 00 18 00 033, www.klm.com.

■ **Kuwait Airways,** 401, Ashoka Estate, 24, Barakhamba Rd, CP, Delhi 110001, Tel. +(91) (011) 23 35 43 73/77, www.kuwaitairways.com.

■ **Lufthansa,** Building no. 10, Tower B, 12th Floor, DLF PH-2, Cyber City, Gurgaon 122002, Tel. +(91) (124) 48 88 999, www.lufthansa.com/in.

■ **Qatar Airways,** Ground Floor, Dr. Gopaldass Bhawan, 28, Barakhamba Rd, Delhi 110001, Tel. +(91) (011) 43 63 60 02, www.qatarairways.com.

■ **Royal Jordanian Airlines,** G-56, CP, Delhi 110001, Tel. +(91) (011) 23 32 74 18, 23 31 98 90, 23 31 33 25, 43 62 91 61, www.rj.com.

■ **Sri Lankan Airlines,** No. 312, 3rd Floor, World Trade Centre, Barakhamba Rd, Connaught Place, Delhi 110001, Tel. +(91) (011) 41 52 86 30/40, www.srilankan.aero.

■ **Swiss Air,** 12th Floor, Tower B, Building no. 10, Sec-25, Cyber City, DLF PH-2, Gurgaon 122001, Tel. +(91) (124) 48 88 988, www.swiss.com.

■ **Thai Airways** [4, S. 26], 1st Floor, American Plaza, Hotel Intercontinental Eros, Nehru Place, Delhi 110019, Tel. +(91) (011) 41 49 61 00, 41 49 77 77, www.thaiairways.com.

■ **Turkish Airlines,** 124 Janpath, Thapar House, Delhi 110001, Tel. +(91) (011) 43 51 32 30-33, www.turkishairlines.com.

National

■ **Air India** [14, S. 26], Safdarjung Airport, Main Booking Office, Aurobindo Marg, New Delhi 110003, Tel. 24 62 22 20, www.airindia.in.

■ **Go Air,** Terminal 1D, IGIA Airport, Palam, Tel. 25 67 13 19, 25 67 44 80, www.goair.in.

■ **Jet Airways** [2, S. 26], G 11/12, Outer Circle, G-Block, Connaught Circus, tel. Reservierungen: 39 89 33 33, Tele-Check-In: 39 89 33 33, 24-Stunden-Reservierung: 39 89 33 33, 24-Stunden-Fluginformationen: 39 89 33 33, www.jetairways.com.

Reisebüros

■ **Tripsout Travels,** 72 Janpath, Tel. 23 32 26 54. Verkauft günstige Tickets und ist seriös. Bei Travellern seit Jahrzehnten eines der beliebtesten Reisebüros.

■ **Orient Express Comp. Ltd.,** 70 Janpath, in derselben Straße wie Tripsout Travels, Tel. 23 32 21 42, www.orientexpressltd.com.

■ **Trade Wings,** 60 Janpath, Tel. 23 32 18 22.

■ **Sita Travels,** Tower B, Delta Square, M.G. Road, Sector–25, Gurgaon-122001, Tel. (124) 47 03 400.

■ **STIC Travels,** G-55, Ground Floor, Connaught Circus, Opposite Exit Gate Of Palika Parking, Tel. (124) 45 95 3-00. Hier gibt es mit einem Studentenausweis Ermäßigung auf Flugtickets.

Einkaufen

■ Gegenüber der Citibank/Jeevan Bharati Building am Connaught Place lockt der **Palika Bazar,** der größte Touristenmarkt in Delhi. In einer Vielzahl von Läden findet man Souvenirs aus allen Gegenden Indiens. Hier muss besonders hartnäckig gehandelt werden. In einer Seitengasse davon gibt es an den Straßenständen eine gute Auswahl an leichter, billiger Kleidung made in India.

■ Schräg gegenüber davon am Janpath im Jawahar Vyapar Bhawan findet man Kunstgewerbeartikel aus ganz Indien in großer Auswahl im **Central Cottage Industries Emporium** [22, S. 26]. Die Preise sind hier ausnahmsweise Fixpreise, und die Waren werden zuverlässig ins Heimatland nachgeschickt. Geöffnet: Mo–So 10–19 Uhr.

■ In der **Baba Kharak Singh Marg** beim Connaught Place gegenüber des ‚Hanuman' Mandir sind die meisten indischen Bundesstaaten mit ihren eigenen Emporium-Läden vertreten.

■ Im renovierten **Khadi Gramodyog Bhavan** [24, S. 26], 24 Regal Building, Connaught Place (Mo–Sa 10–18 Uhr), kann man Punjabis, Kurtas und Bettwäsche aus handgewebter Baumwolle/Leinen kaufen, außerdem handbemalte Karten und andere Souvenirs. Im 1. Stock gibt es ayurvedische Schönheitsprodukte und ein Café mit Snacks aus Bio-Anbau!

■ Ayurvedische Produkte gibt es in Hülle und Fülle bei **KVJ.** Brijl Lal-Vidya Ratan Chatta, 1571 Main Bazar, Pahar Ganj. Sehr empfehlenswert gegen den Juckreiz, den die in Ladakh manchmal vorkommenden Stiche von Bettwanzen auslösen: ein Fläschchen Neem-Öl (gibt es in Ladakh nicht zu kaufen).

■ Am Connaught Place liegen neben eleganten Boutiquen und Souvenirläden auch einige gute **Buchläden** wie Bookworm, New Book Depot und Amrit Books **[17, S. 26]**.

■ **People Tree,** 8 Regal Building (Mo–Sa 10.30–19 Uhr) ist ein von Künstlern und Umweltschützern gegründeter Laden, der u.a. Literatur zu Frauen- und Umweltthemen, sozialen Bewegungen und Kunst, T-Shirts und andere Kleidung aus mit Naturfarben gefärbter Baumwolle und organisch angebauten Kaffee im Sortiment hat.

■ In Süd-Delhi, nahe des Safdarjung Airport, liegt **Dilli Haat,** ein schön gestalteter Open-Air-Markt mit Kunsthandwerk, wunderbaren Stoffen und Essen aus allen Regionen Indiens. Auch wenn auf den Schildern steht „fixed price", lassen die Verkäufer manchmal mit sich handeln.

■ **Full Circle,** 5B Khan Market, New Delhi, wird als der schönste Buchladen in ganz Delhi gepriesen und ist zugleich ein Café. Geöffnet: Mo–So 9.30–21.30 Uhr.

■ Wer **Bücher** über Ladakh, Buddhismus, Hinduismus u.Ä. sucht, sollte unbedingt im **Piccadilly Book Stall** **[12, S. 26]**, 64 Shankar Market am Connaught Place, vorbeischauen. Der Laden ist klein und gestopft voll, teilweise von Raritäten, die es anderswo nicht mehr gibt.

■ Südlich von Delhi liegt der aufstrebende Ort **Gurgaon,** wo sich einige **Shopping Malls** (z.B. „Metropolitan", „City Center", „Sahara") nach westlichem Vorbild befinden. Wer einmal abseits vom Gewühl in Delhi in aller Ruhe – auch westliche Waren, vor allem Kleidung, Brillen und Uhren – shoppen will, ist hier richtig. Darauf achten, dass der Taxifahrer nicht nur den Ort, sondern auch die Malls kennt, denn die Suche wäre sehr mühsam.

Weiterreise

■ **Per Flugzeug:** Die meisten Flüge aus Europa kommen nachts in Delhi an. Am Internationalen Flughafen gibt es innerhalb der Ankunftshalle mehrere rund um die Uhr geöffnete Schalter zum Geldwechseln. Wer nachts ankommt und am nächsten Morgen nach Leh weiterfliegt, wird die paar Stunden gleich am Flughafen verbringen.

Blick aus dem Kindergarten

149lz jm



■ In vielen Bahnhöfen und Busbahnhöfen sind extra Schalter für Frauen eingerichtet. Sie brauchen deshalb nicht in der langen Schlange zu stehen und werden bevorzugt behandelt. Sehr nützlich für Zugbuchungen ist außerdem das **International Tourist Bureau** in der New Delhi Railway Station, 1. Stock (Mo bis Sa 8–20 Uhr, So 8–14 Uhr). Dort kann man bequem Fahrscheine mit Reservierung kaufen und dafür (gegen Vorlage des Reisepasses!) die Touristenquote in Anspruch nehmen. Ist der Zug ausgebucht, ist es nützlich, sich nach der „Emergency Quota" zu erkundigen. Wer nicht in Euro, sondern in Rupien zahlen möchte, muss eine Umtauschquittung der Bank vorlegen.

Von Delhi nach Manali

Mit dem Bus

Nach Manali gibt es von Delhi aus **täglich mehrere Busverbindungen.** Die Busse starten beim Northern Bus Terminal ISBT (Interstate Bus Terminal), dort müssen auch die Tickets gekauft werden. Ein Platz im Normalbus kostet ca. 700 Rp., die Fahrt im Deluxe-Bus etwa 900 Rp. Die Busse fahren meist frühmorgens los, und so erreicht man Manali nach der 13–15-stündigen Fahrt am selben Abend.

Das **Himachal-Touristenbüro** (Janpath 36) bietet Luxusbusse an, die zwischen 1000 und 1400 Rp. kosten und den Vorteil haben, dass man die Fahrt in bequemen Sitzen besser übersteht. Außerdem muss man für den Ticketkauf nicht durch die ganze Stadt zum ISBT fahren, sondern kann sie direkt am Janpath, Chanderlok Building 36 (nahe Connaught Place) kaufen. Die Tickets sollten zwei Tage vor der Abfahrt gekauft werden.

Außerdem fahren Privatbusse. Man erkundige sich in den Reisebüros in Delhi. Tickets für die Strecke Delhi – Manali können über verschiedene Agenturen bereits vorab **online** gebucht werden, z.B. unter www.makemytrip.com oder www.mustseeindia.com.

Mit dem Zug

Wem die lange Busfahrt zu eintönig ist, kann das erste Stück mit dem Zug **bis Chandigarh** fahren. Ab Chandigarh verkehren regelmäßig Busse nach Manali, die Fahrt dauert acht bis zehn Stunden.

Es gibt drei Züge nach Chandigarh. Der beste ist der **Shatabdi-Express.** Dieser Schnellzug rast in vier Stunden von Delhi nach Chandigarh. Er kostet 500 Rp. in der zweiten und 1000 Rp. (inkl. Mittagessen) in der Executive Class. Die Tickets kauft man in der New Delhi Railway Station.

Der **Nachtzug** Howrath-Kalkar-Mail-Train erreicht Chandigarh morgens um 3.25 Uhr. Er startet an der Old Delhi Railway Station.

Informationen zu den Zugverbindungen unter www.indiarailinfo.com.

Mit dem Flugzeug

Der nächste Flughafen von Manali ist in **Kullu,** 40 km von Manali entfernt. Jeden Morgen wird Kullu von Delhi aus angeflogen, Flugzeit 1 Stunde 20 Minuten.

Manali

Manali ist für die indische Mittelschicht während der heißen Zeit einer der beliebtesten Ferienorte; auch bei Flitterwöchlern ist die Stadt ein frequentiertes Reiseziel. Das 30.000-Einwohner Städtchen liegt 1926 m hoch im Bundesstaat Himachal Pradesh am Nordende des Kulutals.

Manali ist einerseits sympathisch, aber auch „typisch indisch", geprägt von stark befahrenen, lauten Straßen. Die grüne Umgebung bietet sich an für Tagesauflüge. Manali ist ein **echter Touristenort** – es gibt in der Stadt Hunderte Hotels, Guest Houses und Internetcafés; auch hat sich hier und besonders im Nachbardorf Vashisht seit Jahrzehnten eine westliche Aussteiger-Szene niedergelassen. In Alt-Manali entwickelte sich ein „alternativer" Traveller-Treffpunkt; viele Souvenirläden haben einen leichten Hippie-Einschlag. Die Unterkünfte sind dort etwas günstiger als in Manali.

Über die Entstehung von Manali hat die indische **Mythologie** eine nette Legende parat: Als der hinduistische Gesetzgeber *Manu* nach der großen Sintflut erstmals von seinem himmlischen Boot die Erde betrat, soll er an diesem Platz hier gelandet sein. Manali heißt deshalb *Manu-alaya,* die Heimat von Manu. Ein Tempel in der Stadtmitte erinnert an ihn. Die heutige Ortschaft ist das Resultat der britischen Besiedlung Mitte des 19. Jh. und trug damals den Namen Duff Dunbar nach einem britischen Forstbeamten, der sich um die Gründung Manalis verdient gemacht hatte.

Orientierung und Information

- **Vorwahl von Manali: 1902**
- Manali ist **relativ weit verzweigt und weitläufig.** Eine Orientierung ist die breite Hauptstraße „Mall", wo der Busstand und die meisten Restaurants liegen.
- Das **Touristenbüro,** ebenfalls an der Mall gleich beim Taxistand, ist Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Man bekommt dort Informationen und Karten von Manali, Auskünfte über Busverbindungen sowie ein nützliches Verzeichnis mit aktuellen Adressen von Hotels, Guest Houses und Reisebüros in ganz Himachal Pradesh. Gleich neben dem Touristenbüro können Tickets für die öffentlichen wie privaten Busse nach Ladakh gebucht werden.

Sehenswertes

Die Stadt ist ein hervorragender Ort, um **Menschen der verschiedensten Ethnien** zu studieren. Man sollte sich ausreichend Zeit nehmen, um in aller Ruhe in den Straßen herumzuschlendern. Da kommt die Landbevölkerung aus den Dörfern zum Einkaufen, wobei die Männer aus dem Kulutal an ihren Mützen mit der farbigen Stickerei an der Schärpe zu erkennen sind. Rajasthanis wollen Safran und Moschus an die Touristen verkaufen. Tibeter leben in einer Siedlung auf dem Weg nach Vashisht, die in Manali ihren Lebensunterhalt mit dem Verkauf von Kleidern und Allerlei auf dem Markt rund um den tibetischen Tempel bestreiten. Und dann sind da noch die Touristen aus dem indischen Flachland, die auf den Straßen promenieren.

Manali



Übernachtung

1 Snow Valley Resorts, Snowcrest Manor
2 Tourist Nest G.H., Dragon G.H., Mountain Dew G.H.
5 Touristen-Bungalows, Sagar Resort, Rohtang Manaslu, Banon Resort
6 Hotel Paradise
7 Negis Hotel Mayflower
8 Johnson's Lodge
9 Hotel Woodrock
14 Hotel Beas
18 Snow Drop
19 Hotel Chandan
20 Hotel Samrat

Essen und Trinken

3 Moondance, Shiva Café
4 Lazy Dog
8 Johnson Bar and Restaurant
10 Il Forno Restaurant
11 Mom's Kitchen
12 Café Amigos and German Bakery
13 Sher-e-Punjab
15 Chop-Sticks Restaurant
16 Mayur Restaurant
17 Mount View Restaurant

Sonstiges

21 Mountaineering Institute

Hadimba-Devi-Tempel

Den im Jahr 1553 erbauten Tempel erreicht man nach einem angenehmen **Spaziergang** durch dichten Wald. Er liegt ca. 1,5 km westlich vom Dorfkern (vergl. Karte). Gewidmet ist der mit Pagodendach und bemerkenswerten Holzschnitzereien ausgestattete Tempel der Göttin Hadimba. Dass *Raja Bahadur Singh* dem Holzschnitzer nach vollendeter Arbeit die Hände abhacken ließ, damit er nicht nochmals ein solch vollkommenes Werk schaffe, ist hoffentlich bloß eine Legende.

Vashisht

Vashisht ist ein malerisches Bergdorf 3 km außerhalb von Manali in Richtung Nordosten und zum Wohnen ruhiger und ländlicher. Man kann um das Dorf herum einige hinduistische Tempelchen besuchen. Seit vielen Jahren hat sich Vashisht zu einem Treffpunkt der **Hippie-Szene** entwickelt. Natürlich gibt es auch eine ganze Reihe Guest Houses und kleiner Hotels wie etwa das **Vashisht Home Stay and Café** an der Vashisht Road, Tel. 97 36 00 05 90, Zimmer für 1500 Rp. oder das **Hotel Valley of Gods** (2500–3000 Rp), Tel. 19 02 25 11 11, das große Zimmer mit viel Holz und Balkons mit guter Aussicht bietet.

Das kulinarische Angebot in Vashisht ist bestens: Entlang des Hauptweges reihen sich Cafes, Bäckereien und Restaurants mit indischer und internationaler Küche.

Eigentlich ist der Ort bekannt wegen seiner heißen **Sulfatquellen,** denen gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird. Die Quellen sprudeln direkt am Dorfplatz aus der Erde. Eines der Becken ist nur für Frauen reserviert. Der Eintritt zum Bad ist frei.

Nach Vashisht kommt man von Manali entweder mit der Motorriksha oder zu Fuß. Für den Spaziergang empfiehlt sich eine Abkürzung: Der Weg führt von der Hauptstraße aus Richtung Ambassador-Resorts rechts hinauf (ist ausgeschildert); die erste Abzweigung links verläuft weiter bis Vashisht.

Naggar

Über die alte gewundene Manali-Kulu-Strecke an der Ostseite des Beas-Flusses entlang, erreicht man Naggar. Der Bus braucht 1½ Stunden, ein Taxi eine Stunde. Naggar war rund 1400 Jahre lang die **Hauptstadt der Kulu-Herrscher,** erst im 17. Jh. wurde Sultanpur, das heutige Kulu, die neue Hauptstadt der Rajas.

Es ist ein Erlebnis, in diesem historischen **Raja-Schloss** zu übernachten, das jetzt **Hotel Naggar Castle** genannt wird. Tel. 01902/24 83 16 (unbedingt vorab reservieren!). Von diesem Heritage-Hotel aus genießt man einen herrlichen Ausblick über das ganze Kulutal. Außerdem gibt es in Naggar etliche Guest Houses und Hotels.

In der näheren Umgebung stehen einige interessante Tempel: Der **Shiva-Tempel** aus grauem Sandstein von Gauri Shankar liegt am Fuße des kleinen Basars unterhalb des Schlosses und stammt aus dem 11. oder 12. Jh. Fast gegenüber dem Schlosseingang befindet sich der dem Gott Wishnu gewidmete **Chatar-Bhuj-Tempel.** Etwas den Berg hinauf stehen zwei weitere kleine Tempel.

Naggar war die Wahlheimat des berühmten russischen Malers *Nicolas Roerich* (1874–1947). Ein Großteil seiner Werke ist im New Yorker Roerich-Museum ausgestellt. Die **Roerich-Galerie** oberhalb des Schlosses zeigt einige Arbeiten des Künstlers, die Szenen aus dem Himalaya darstellen.

■ **Anfahrt:** Von Manali nach Naggar fahren Busse ab 6.30 Uhr alle 30 Minuten. Das Taxi Manali – Naggar kostet retour zwischen 600 und 900 Rp.

Unterkunft

Obwohl Manali schon so viele Unterkünfte hat, geht der **Bauboom** unvermindert weiter. An allen Ecken werden neue Hotels hochgezogen. Grundsätzlich gilt: Im Stadtkern sind die Unterkünfte teurer, lauter und schlechter. Nur ein paar Gehminuten von der Hauptstraße entfernt gibt es schöne und preiswerte Guest Houses, die in hübscher Umgebung liegen und meist einen Garten haben. Man findet sie, wenn man vom Taxistand aus rechts geht und an der Abzweigung, links vom Waldreservat, hinaufläuft. Wer spätabends ankommt, sollte die erste Nacht ein Zimmer in der Stadt nehmen und am nächsten Tag eine bessere Unterkunft suchen.

Je nach Saison schwanken die **Zimmerpreise** erheblich: Während in der Hauptreisezeit Mai und Juni die Preise besonders hoch sind, fallen sie in der Nebensaison Juli und August bis auf die Hälfte, und auch dann kann man noch handeln.

Untere Kategorie

Einige schön gelegene und günstige Guest Houses findet man im **Stadtteil Old Manali:**

[2] Tourist Nest Guest House, Tel. 25 23 83, kdthakur@yahoo.com. Große, saubere Zimmer mit Bad und heißer Dusche und Balkon zu 300–400 Rp.

[2] Dragon Guest House, Tel. 25 22 90, www.dragontreks.com. Zimmer mit Bad, Balkon, TV und heißer Dusche 500–1000 Rp.

[2] Eine gute Wahl zum günstigen Preis ist das **Mountain Dew Guest House,** sauber, große Zimmer, guter Service, in der Manu Temple Road , nahe Briff Tem Restaurant, Tel. 25 32 42.

Mittlere Kategorie

[18] Ganz in der Nähe des tibetischen Tempels befindet sich das **Hotel Snow Drop** mit großen Zimmern, aber nur mäßigem Service, dafür mit tibetischer Atmosphäre vor der Haustür. Die Zimmerpreise liegen zwischen 1500 und 2500 Rp. Tel. 25 01 14, www.hotelsnowdrop.in.

[5] Außerhalb der Stadt liegt das **Rohtang Manaslu,** Hadimba Temple Rd., Tel. 25 23 32. Das stilvolle Hotel liegt auf einem Hügel inmitten eines herrlichen Gartens und bietet schon von außen einen tollen Anblick. 800–1200 Rp.

[14] Mit 600–800 Rp. für das Zimmer etwas günstiger, aber ebenfalls angenehm ist das **Hotel Beas,** Tel. 25 33 68. Wie das Rohtang Manaslu, ist auch das Hotel Beas vom Himachal Tourist Office geführt und kann im Ort bei der Touristen-Information gebucht werden.

[9] Sauber und modern ist das **Hotel Woodrock,** Circuit House Road, Tel. 25 11 65, www.woodrock hotel.com. Man hat viel mit Holz gebaut, was dem Hotel eine gemütliche Atmosphäre verleiht. Ein Zimmer kostet ab 1300 Rp.

[6] In Ordnung ist das **Hotel Paradise,** Hadimba Road, neben den Tourist Bungalows, Tel. 25 22 65, www.paradisemanali.com. Die Zimmer kosten zwischen 2000 und 2500 Rp.

[20] Südlich des Stadtkerns in zentraler Lage direkt an der Mall Road liegt das **Hotel Samrat,** Tel. 25 23 56, www.hotelsamratmanali.com (800–1000 Rp.) Nach Zimmern in den oberen Stockwerken fragen, denn von dort hat man eine gute Aussicht auf den tibetischen Tempel nebenan.

[19] Ebenfalls zentral und unweit vom tibetischen Tempel befindet sich das **Hotel Chandan,** Tel. 25 24 32, www.hotelchandanmanali.com. Zimmer zwischen 2000 und 2500 Rp.

Obere Kategorie

Entlang der Club House Road und in der noblen Log Huts Area finden sich zahlreiche, teilweise geschmackvoll gestaltete Hotels und Resorts in wunderschöner Umgebung. Achtung: Auf die Zimmerpreise wird ein Zuschlag von **10% „luxury tax"** erhoben.

[7] **Negis Hotel Mayflower,** Club House Road, 2 km bergauf vom Busbahnhof, Tel. 25 21 04, www.mayflowermanali.in. Eine Augenweide und eines der beliebtesten Hotels in Manali. Zimmer kosten zwischen 5000 und 8000 Rp.

[8] **Johnson's Lodge,** in der Nähe des Circuit House, Tel. 25 15 23, www.johnsonslodge.com, bietet eine gute Verbindung aus Komfort und „einheimischer Schönheit". 4000–6000 Rp. Mit einem ansprechenden Café/Restaurant im Garten.

[1] **Snow Valley Resorts,** Log Hut Area, Tel. 25 30 27, www.snowvalleyresorts.com, ist eine der größeren Hotelanlagen Manalis; es gibt gut eingerichtete und geräumige Zimmer mit allen Annehmlichkeiten ab 3000 Rp. Besonders schön ist die Dachterrasse mit Blick in die Apfelplantagen und grünen Berghänge.

[5] **Sagar Resort,** Hadimba Road, neben den Tourist Bungalows, Tel. 25 25 52, www.sagarresort.com, gediegene Atmosphäre, wunderschöne Lobby und Zimmer zwischen 2400 und 4000 Rp.

[1] Hoch über Manali genießt man eine wunderbare Aussicht im **Snowcrest Manor,** Beyond Log Huts, Tel. 25 33 51, www.ushalexushotels.com. Zimmer ab 3500 Rp.

[5] Ebenfalls außerhalb der Stadt befinden sich die freundlich gestalteten Bungalows des **Banon Resort,** New Hope Orchards, Circuit House Road, Tel. 25 30 26, www.banonresortsmanali.com. Zimmer ab 5000 Rp.

Essen

Manali hat eine große Auswahl an Restaurants, zu denen man sich am besten von seiner Nase führen lässt. Die Küche in Manali ist **international.** Besonders viele gute Restaurants liegen an der Mall.

[17] Ein Traveller-Treff ist das **Mount View** gegenüber dem Busstand. Es ist abends stets voll, Atmosphäre und Service sind gut, und man findet immer Leute zum Informationsaustausch. Es gibt tibetisches und chinesisches Essen.

[16] In der Mission Road, einer kleinen Seitenstraße links der New Bank of India, liegt das sehr beliebte **Mayur Restaurant.** Umfangreiche Speisekarte mit gutem indischem und chinesischem Essen.

[10] Die beste Holzofenpizza der Stadt mit Aussicht auf die Berge bekommt man im **Il Forno** auf dem Weg zum Hadimba Tempel, Hadimba Road. Das Gemüse ist frisch und die Pasta al dente!

[8] **Johnson Bar and Restaurant** in der Circuit House Road mit Live-Musik. Lagerfeuer mit einer großen Auswahl an alkoholischen Getränken und internationaler Speisekarte.

■ Für den kleinen Hunger locken an der Hauptstraße viele **Food-Shops,** wo man Masala Dosa, Chapatis und Parathas bekommt.

[12] **Café Amigos and German Bakery,** Kreuzung Mall Road/Circuit House Road, ist ein beliebter Traveller-Treffpunkt und bietet neben hervorragendem Kaffee die übliche German-Bakery-Palette an Gebäck sowie Frühstücksangebote, Müsli etc.

[4] Im **Lazy Dog,** Manu Temple Road, lässt es sich perfekt verweilen. Zum Draußensitzen direkt am Fluss Beas, drinnen ist ein Kamin. Leckere Thali (vegetarisch und nicht-vegetarisch, große Frühstückskarte).

[15] Exzellentes tibetisches, chinesisches und japanisches Essen serviert **Chop-Sticks,** The Mall. Das Restaurant ist sehr beliebt, also besser früh kommen oder reservieren unter Tel. 25 26 39.
[11] Familiäre Atmosphäre und ausgesprochen leckere Gerichte erwarten den Gast in **Mom's Kitchen.** In dem gemütlichen Restaurant werden vegetarische Spezialitäten, Lasagne, Forelle, Burger und indische Speisen angeboten. Liegt auf dem Weg zur Johnson Lodge.
[3] Moondance und **Shiva Café,** Old Manali, sind zwei beliebte Gartencafés, in denen man gut einen Nachmittag verbummeln kann.
[13] Sher-e-Punjab, an der Mall gelegen, hat zwar eine etwas sterile Atmosphäre, aber das indische wie italienische Essen ist empfehlenswert.

Post

■ Geöffnet Mo–Sa 9–17 Uhr, für Telegramme bis 19 Uhr. An Sonn- und Feiertagen ist zwischen 9–10 und 14–15 Uhr der Schalter für Telegramme geöffnet.

Bank

■ Die **State Bank of India** ist Mo–Fr 10–14 und 14.45–16 Uhr geöffnet. Man kann Reiseschecks wechseln; auch einen Geldautomaten gibt es.

Ärzte

■ Das **Civil Hospital** befindet sich nahe beim Piccadilly Hotel an der Hauptstraße. Das **Mission Hospital** ist gegenüber vom Touristenbüro. Zur **Privatklinik Dr. Rawat** in der Model Town Straße geht es gegenüber der Busstation die Straße hinein. Bei Magenverstimmungen, Erkältungen oder Ähnlichem genügt ein Besuch in der Praxis von **Dr. Khanna,** The Mall.

Einkaufen

■ Manali ist ein guter Platz, um hübsche **Kulu-Schals** für kalte Abende in Ladakh zu erstehen. Diese breiten Schals aus Schafwolle sind warm und in farbigen Mustern gewebt. Die Preise für verschiedene Varianten liegen zwischen 800 und 3000 Rp.
■ Beliebt sind die typischen **Kappen mit den bunten Schärpen,** die auch die Männer im Kulutal tragen.
■ Zum tibetischen Kloster gehört eine **Teppich-Knüpferei;** man kann die in tibetischem Design geknüpften Teppiche dort gleich „ab Werk" kaufen, ebenso wie andere tibetische Produkte.

Treks um Manali

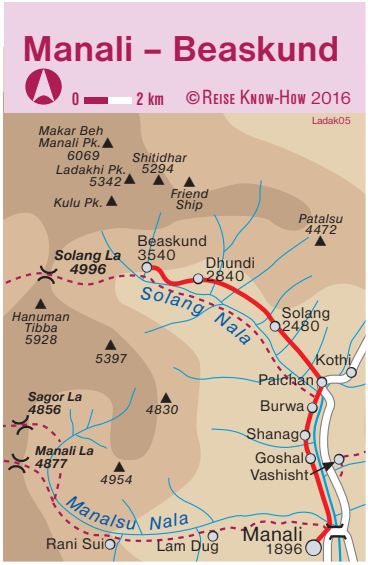
Wer länger Zeit hat, kann sich ab Manali – als Vorbereitung für Ladakh – schon einmal warmlaufen. Das anmutige **Kulu-Tal** mit seinen Flüssen, ausgedehnten Wäldern und dem Blick auf schneebedeckte Berge ist eine optimale Umgebung zum Akklimatisieren. Es gibt viele Reiseagenturen in Manali, die alle etwa die gleichen Routen anbieten. Die Preise sind unterschiedlich, es lohnt sich daher, die Büros zu vergleichen und genau auflisten zu lassen, welche Leistungen inbegriffen sind.

Manali – Beaskund

Eine **beliebte Route** ist der Vier-Tages-Trek hinauf zur Quelle des Beas-Flusses.

1. Tag

Man startet im alten Manali und läuft den Beas-Fluss entlang Richtung Norden. Unterwegs kommt



man durch malerische Kuludörfer wie Goshal, Shanag und Burwa. Von Burwa aus wird das Solang-Tal erreicht, wo nach dem Tagesmarsch von 13 km campiert wird.

2. Tag

Von Solang nach Dhundi. Die 8 km lange Wanderung entlang dem Beas rechter Hand ist ein leichter, kontinuierlicher Aufstieg. Wer Glück hat, kann hier einen braunen oder schwarzen Bergbären entdecken. In Dhunde Zelt aufschlagen.

3. Tag

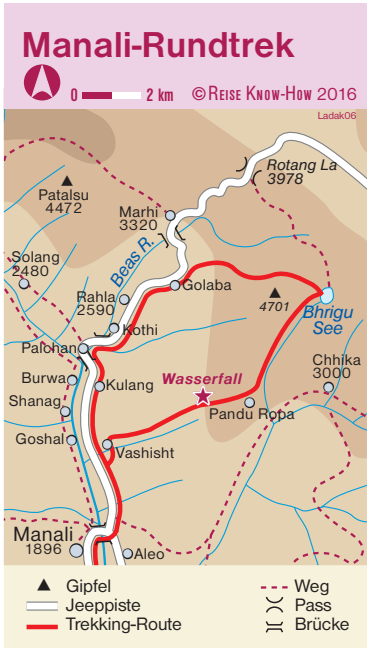
Aufstieg über Bakhartach nach Beaskund (3540 m). Beaskund, wo die Quelle des Beas-Flusses vermutet wird, ist ein wunderschöner Platz, wo während des Sommers die Wiesen in bunter Blumenpracht stehen. Die Wanderung führt 12 km hinauf, und die Spitze ist bis Juni schneebedeckt. Nach einem Aufenthalt in Beaskund den Rückweg nach Dhundi nehmen und dort übernachten.

4. Tag

Von Dhundi nach Solang und Manali führt ein angenehmer Spaziergang 21 km bergab. Von Solang kann man auch ein Taxi oder den Bus zurück nach Manali nehmen.

Rundtrek

Der Drei-Tages-Trek führt über Vashisht zum **Bhrigu-See** und nach Golaba und zurück nach Manali. Unterwegs kann man mit viel Glück einen der wenigen in der Gegend lebenden **Schneeleoparden** entdecken. Die Tiere sind sehr scheu und flüchten, sobald sie Menschen wahrnehmen.



1. Tag
Man startet am Morgen in Vashisht und läuft von hier aus zum großen Wasserfall. Nach dem 2½-stündigen Aufstieg geht es weiter auf die Bergwiese nach Pandu Ropa. Der sechsstündige Aufstieg wird mit einer herrlichen Aussicht belohnt. Campen in Pandu Ropa.

2. Tag
Von Pandu Ropa zum Bhrigu-See (5 Stunden). Der Legende nach soll dort ein Gott namens Bhrigu Rishi meditiert haben. Kurz vor dem Bhrigu-See unterhalb der Schneegrenze findet man viele Bhoj-Patra-Bäume, die in Himachal Pradesh zu Papier verarbeitet werden. Wer noch Lust und Kondition hat, kann vom See zum Bhrigu-Gipfel (4701 m) aufsteigen. Auf dem Rückweg unterwegs in Richtung Golaba zelten.

3. Tag
Von Golaba über Kothi nach Manali. Kothi, ein interessantes Kulu-Bergdorf, ist umgeben von tiefen Schluchten. Rückweg nach Manali.

Von Manali nach Leh

Die 485 km lange Fahrt über die Ketten des Himalaya ist ein **unvergessliches Erlebnis.** Wo sich früher Karawanen in wochenlangen Märschen zwischen Indien und Zentralasien bewegten, bewältigen Privatfahrzeuge, Taxen und Busse die Strecke jetzt mühelos. Dafür sind zwei volle Fahrtage einzukalkulieren. Die Strecke ist zwar seit 1974 für Fahrzeuge befahrbar, aber erst seit 1988 für Touristen geöffnet.

Wie eingangs des Kapitels schon erwähnt, ist die Überlandreise auf dem Hinweg (sofern man nicht mindestens fünf Fahrtage mit entsprechender Akklimatisierung unterwegs einplant) nicht zu empfehlen. Besser, man plant die Fahrt auf der Rückreise von Leh nach Manali ein.

Zur mentalen Annäherung an Ladakh sei im Folgenden dennoch die Route von Manali nach Leh beschrieben.

Mit dem Taxi/Jeep

Sehr viele Touristen sind auf dieser Strecke mit dem gemieteten **Jeep** unterwegs, und die Vorteile des eigenen Wagens sind offensichtlich – man kann das Tempo bestimmen und nach Belieben anhalten. In einem geräumigen **Gemeinschaftstaxi** *(shared taxi)* kann der Fahrpreis unter den Passagieren aufgeteilt werden.

Für die Fahrt sind **mindestens zwei Tage** einzuplanen. Möglichst noch vor Sonnenaufgang (5 Uhr) von Manali aus losfahren. Dann ist der Schlamm auf der Piste von der Sonne und den Lkw noch nicht zu aufgeweicht und ein Durchkommen auch aufgrund des geringeren Verkehrs noch gut möglich. Übernachtung ist optimal in Jispa, es gibt hier einige neuere Unterkünfte.

Mit dem Bus

Wer den Bus nimmt, hat zwei Möglichkeiten; den **öffentlichen Bus** des Himachal Tourist Office (fährt alle zwei Tage) oder einen der in Reisebüros buchbaren **privaten Busse.** Die Fahrtauglichkeit

dieser Privatbusse lässt allerdings häufig zu wünschen übrig, man begutachte sie vor der Fahrt (besonders die Reifen!). Die Busse starten um 6 Uhr morgens, die Fahrt wird in zwei Tagesetappen bewältigt. Der Bus vom Himachal Tourism macht seine Übernachtungsstation in **Keylong.** Das Zeltlager dort ist gut, ebenso das Essen. Allerdings ist so die Strecke ungleich aufgeteilt, denn die Fahrt am nächsten Tag von Keylong nach Leh dauert rund 16 Stunden (Aufbruch: 4 Uhr; Ankunft in Leh gegen 20 Uhr, oft später). Die privaten Busse fahren zum Übernachten meist nach Sarchu weiter (im Büro nachfragen). Die Busse sind in der Saison ausgebucht, man muss sich also rechtzeitig um ein Ticket kümmern. Das Ticket im guten Privatbus kostet ca. 1800 Rp. für die Fahrt; rund 2400 Rp. kostet eine Fahrkarte inklusive Unterkunft im Zelt bzw. einfachem Guest House und Verpflegung. Dies ist eine empfehlenswerte Variante, denn falls der Bus mit Verspätung abends im Camp ankommt, sind die Schlafplätze womöglich schon belegt.

Tipp: Es empfiehlt sich, die Übernachtung in Keylong oder Jispa einzuplanen; beide Orte liegen auf ca. 3000 m Höhe, Sarchu mit seinen Fixcamps hingegen auf 4200 m.

Wer also **genügend Sitzfleisch und gute Nerven** mitbringt, wird auf dieser Fahrt durch unglaublich schöne Ausblicke in einer faszinierenden Landschaft

☑ Teepause am Straßenrand



ulf 261.0

entschädigt. Für ängstliche Naturen ist die Fahrt eine echte Herausforderung, denn steile Schluchten, an deren Rand sich der Bus oft entlangschlängelt, beunruhigen oft auch hartgesottene Traveller.

Die Straße wird zurzeit zweispurig ausgebaut. Beim Rothang La ist der obere Straßenabschnitt schwer befahrbar (schlammig, eng, viele Baumaschinen). Die Bauarbeiten beim Taklang La schreiten zwar fort, die Befahrbarkeit ist aber immer noch schlecht. Vorteil: Im Gegensatz zur Strecke Srinagar – Leh ist die Straße nicht so stark von Lkw- oder Militärkonvois befahren.

Unterwegs muss man an **vier Kontrollposten** (Koksar, Pang, Sarchu und Upshi) seine persönlichen Daten in Bücher eintragen.

Praktische Hinweise

- **Telefon-Vorwahl:** 01900
- Den **Rucksack bei einer Busreise** gut in einen Plastiksack einpacken, denn das Gepäck wird auf dem Dach verstaut, und im ersten Teil der Fahrt vor dem Rothang-Pass kann es regnen.
- Da es bei der Ankunft im Übernachtungsquartier meist schon dunkel ist, sollte man eine **Taschenlampe** dabeihaben. Den **Schlafsack** nimmt man am besten in den Bus mit, dann kann der Rucksack über Nacht auf dem Busdach bleiben.
- Genügend **Proviant** einpacken! Unterwegs gibt es zwar Teehäuser und kleine Restaurants, an denen der Bus öfter anhält. Früchte und Knabbereien sollte man aber in Manali kaufen.
- Viele Leute bekommen auf den Passhöhen Kopfschmerzen und **Kreislaufbeschwerden.** Daher sollte Paracetamol mit ins Handgepäck.
- **Warme Kleidung** in den Bus mitnehmen, da es auf den Pässen kalt ist!

Routenbeschreibung

Von Manali ist nach 50 km der erste Pass, der **Rothang La** (3978 m), erreicht. Klimatisch fungiert der Pass als Wetterscheide, das heißt, der vom indischen Subkontinent heraufziehende Südwest-Monsun hat sich dort abgeregnet, hinter dem Pass lassen die Niederschläge deutlich nach. Die grünen Hügel vom Kulu-Tal machen schon hinter dem Pass einem spärlichen Graswuchs Platz. Angebaut werden im **Lahaul-Tal** nur noch wenige Kulturen wie Gerste und Kartoffeln.

Hinter dem Rothang-Pass führt ein sanfter Abstieg zu dem ersten Lahauli-Dorf hinter **Koksar** (21 km nach dem Pass). Die Straße tritt nun in ein engeres Tal ein und verläuft parallel zum Chandra-Fluss. Kleine, isoliert gelegene Gehöfte säumen die Straße.

Nächster größerer Ort ist **Tandi,** wo das Tal langsam breiter wird. Hier vereinigen sich die beiden Flüsse Chandra und Bhaga zum Chenab.

60 km hinter dem Pass, stets entlang des Bhaga-Flusses, wird mit **Keylong** der Hauptort von Spiti und Lahaul erreicht. Ein Aufenthalt in dem verschlafenen Städtchen ist schön. Wer nicht in einem Stück nach Ladakh durchfahren will, kann hier pausieren und das erste Kloster in diesem bereits buddhistischen Distrikt, die **Khardong Gompa,** besichtigen. Das Kloster liegt eine Gehstunde von Keylong entfernt auf dem gegenüberliegenden Bergrücken.

Keylong selbst liegt 10 Gehminuten unterhalb der Hauptstraße. Im Ticketbüro an der Hauptstraße werden die Karten für die Weiterfahrt im Bus Manali – Leh verkauft. Allerdings ist der Bus

meistens voll und nimmt in Keylong keine neuen Passagiere auf. Deshalb kauft man schon in Manali sowohl ein Ticket Manali – Keylong als auch eines Manali – Leh für den Tag der geplanten Weiterfahrt von Keylong. (Allerdings muss dann beide Male der volle Fahrpreis bezahlt werden.) Wer kein Busticket hat, findet vielleicht einen Truck als Mitfahrgelegenheit (Abfahrt am frühen Morgen).

Übernachtung in Keylong

- Das **Tourist Bungalow** (Tel. 22 23 93) vermietet Doppelzimmer für 550 Rp. und kostet im Schlafsaal 100 Rp. Während der Hochsaison zwischen Juni und September werden Zwei-Personen-Zelte aufgestellt (250 Rp. pro Zelt).
- Eine gute Wahl ist das **Lamayuru Hotel** (Tel. 22 22 02). Heißes Wasser und passables Restaurant; Zimmer für 250 Rp.
- **Dekyid** (Tel. 22 22 17) nahe der Polizeistation ist gut geführt mit gutem Restaurant; das Zimmer kostet 800 Rp.
- Sauber, freundlich und mit seinen großen Zimmern und guten Bädern ist das **Tashi Deleg** (Tel. 22 24 50) das beste Hotel in Keylong. Zimmer für 1200–2700 Rp.
- Zimmer im **Hotel New Gyespa** sind sauber, passabel gepflegt und für einen kurzen Stop-Over eine gute Wahl. Tel. 94 18 13 60 55. Zimmer für 800–1500 Rp. Etwas billigere Zimmer gibt es im angrenzenden **Hotel Gyespa.**
- -Etwas außerhalb, ca. 2 km vom Busstand entfernt, liegt das **Hotel Chandra Bhaga,** Tel. 22 22 47. Zimmer ab 2000 Rp.

Übernachtung in Jispa

- **Ibex Hotel,** Tel. 1900-23 32 03, www.hotelibexjispa.com, Zimmer 3000 Rp.

Hinter Keylong windet sich die Straße den Bhaga-Fluss entlang bis nach **Darsha,** wo eine Essenspause eingelegt wird. Das kleine Dorf mit ein paar Häusern und Zelt-Restaurants ist Ausgangspunkt für die Treks nach Ladakh. Am Nachmittag ist der **Baralacha-Pass** (4845 m) erreicht – die Aussicht ist wahrlich grandios. Nicht nur, dass sich auf der Passhöhe Karawanenwege von Zanskar, Ladakh, Spiti und Lahaul treffen – hier oben liegt auch das Quellgebiet von drei Flüssen, dem Chandra, dem Bhaga und auf seinem nordwestlichen Abhang dem Yunan-Fluss.

Nach dem Pass wird jetzt die große Himalaya-Kette überquert. Gegen 19 Uhr erreicht man **Sarchu** (4130 m), neben dem Tsarap-Fluss gelegen. Sarchu ist offizieller Übernachtungsstopp für Privatbusse; auch die meisten Taxifahrer übernachten hier. Mehrere Zeltcamps in verschiedenen Kategorien sind während der Saison, solange die Straßen geöffnet sind, aufgebaut. Diese Camps sind den Sommer über installiert, die Reisenden können in Zelten auf Feldbetten schlafen. Decken und warmes Essen sind erhältlich. Manche Sechs-Personen-Zelte sind günstig, rund 300 Rp. pro Schlafplatz. Exklusive Zwei-Personen-Zelte kosten 3000 Rp.

Die Brücke am Tsarap-FIuss, nur ein paar Meter unterhalb der Zelte, markiert die offizielle Grenze zur Provinz Ladakh. Wer also schon mal einen Fuß rübersetzen möchte …

Am nächsten Tag stehen wieder ca. 12 Stunden Fahrt bevor. Die Landschaft erscheint noch großartiger; hier im **Hoch-Himalaya** zeigt sich die Natur in ihrer ganzen Erhabenheit. Wie eine Teigmasse sind die Gesteine miteinander verbacken in unendlichen Variationen von Formen und Farben. Dörfer gibt es hier nicht mehr, denn bei einem Niederschlag von

200 mm pro Jahr ist das Leben nur entlang der Bäche möglich.

Um so mehr Mitgefühl erregen die Straßenarbeiter, die man immer wieder entlang der Straße trifft. Während der drei Monate im Jahr, in denen die Straße geöffnet ist, sind diese Leute damit beschäftigt, die durch Erdrutsche entstandenen Schäden immer wieder zu reparieren. Die Leute kommen zumeist aus dem armen Bundesstaat Bihar, um sich hier für ein paar Rupien zwischen qualmenden Asphaltwolken abzuschuften.

Der erste Streckenteil an diesem Tag ist ein holpriger Zickzack-Weg, bis der Tsarap-FIuss Richtung Zanskar abdreht und außer Sichtweite gerät. Hinter dem **Lachalung-Pass** (5030 m) erstreckt sich jetzt die atemberaubend schöne **Moore-Ebene.** 35 km lang fährt man auf dieser schnurgeraden, flachen Strecke und fühlt sich wie auf einer Autobahn in Arizona. Geologen vermuten, dass die Ebene ein ausgetrockneter See ist. Unterstützt wird diese Hypothese durch die Tatsache, dass früher ein Verbindungskanal zwischen der Moore-Ebene und dem salzigen Tso-Kar-See bestand.

Der vierte, letzte und höchste Pass der Route ist der **Taglang La.** Mit 5260 m ist er der dritthöchste befahrbare Pass der Welt. Der Taglang-Pass ist eine ziemlich windige und kalte Gegend. Der Bus hält oben ein paar Minuten zum obligatorischen Foto und einem Tee zum Aufwärmen in der kleinen Hütte. Gleich hinter dem Taglang-Pass fällt der erste Blick auf die Karakorum-Kette. Der Fluss, an dem sich die Straße entlangwindet, fließt später im Iadakhischen Dorf Upshi mit dem Indus zusammen.

Die ersten Dörfer sind schon typisch ladakhisch geprägt: Lehmhäuser mit Gebetsflaggen, entlang des Weges stehen schneeweiße Chörten.

Vom Kontrollposten in **Upshi** ist es nicht mehr weit nach Leh. In Upshi mündet die Straße jetzt ins Gebiet des Indusbeckens, also ins Obere Ladakh, ein. Die 53 km von Upshi nach Leh fährt der Bus eine gerade Straße entlang mit den ersten Ausblicken auf die Klöster Stakna, Thikse und Shey.

■ **Taxi nach Leh:** In Manali können Taxen nach Leh gebucht werden. Fährt das Auto Nonstop durch, kostet die Fahrt 16.000 Rp., allerdings ist von dieser rund 18 Stunden dauernden Extremfahrt abzuraten. Fährt man in zwei oder (besser) drei Tagen, kostet das ca. 21.000 Rp.

Von Delhi nach Srinagar

Da **Srinagar keine Zuganbindung** hat, gibt es die Möglichkeit, zunächst mit dem Zug oder Bus nach Jammu zu fahren und dann mit dem Bus weiter nach Srinagar.

Per **Zug von Delhi nach Jammu** gibt es täglich mehrere Verbindungen, die Fahrt dauert zwischen zehn und 15 Stunden. Die Züge starten an der New Delhi Railway Station.

Von Jammu nach Srinagar fahren **Busse,** die Fahrt dauert rund zehn Stunden. Da sich die Fahrpläne oft ändern, muss der aktuelle Stand vor Ort nachgefragt werden.

Mehrere **Fluglinien** bedienen täglich die Verbindung zwischen Delhi und Srinagar.

Srinagar

Das **Kaschmir-Tal,** mit seiner Hauptstadt Srinagar auch als **„die Schweiz Indiens"** gerühmt, hatte seit jeher eine große Anziehungskraft auf Touristen. Grüne Berge, dichte Kiefernwälder, edle Safranfelder, Apfel- und Walnussbäume – Kaschmirs Schönheit ist legendär, und Srinagar mit seinem malerischen Dal-See, den berühmten Mogulgärten und dem vielfältigen Kunsthandwerk ebenso. Kein Wunder also, dass Bollywood-Filme häufig in Kaschmir gedreht wurden.

Die Touristen kamen bis zum Jahr 1989, als in Kaschmir ein **Bürgerkrieg** ausbrach. Moslemische Separatisten wollten den Anschluss Kaschmirs an Pakistan erzwingen, und die indische Armee setzte ihre ganze Kraft dagegen. Rund 20 Jahre dauerten diese Auseinandersetzungen an. Nach einer Generation Bürgerkrieg war Srinagar eine verwundete Stadt, die Häuser zerbomt, und im Labyrinth der Altstadtgassen hielten Rebellen hinter Sandsäcken ihre Stellung. Dazu kamen die ohnehin seit Jahrzehnten zwischen Pakistan und Indien andauernden Konflikte. Immer wieder standen die beiden Atommächte am Rande eines Krieges, immer wieder hielt die übrige Welt kurz den Atem an.

Heute ist die Lage in Kaschmir und in Srinagar **deutlich entspannter.** Die zerbombten Häuser haben neuen Betonbauten Platz gemacht, und glücklicherweise ist noch genügend historisches Bauwerk intakt, um einen Eindruck vom „alten Srinagar" zu bekommen.

Unruhen und Spannungen, bei denen Verletzte und Tote zu beklagen sind, flackern dennoch immer wieder auf. Mit Kämpfen, die im ganzen Kaschmirgebiet ausgetragen werden, muss gerechnet werden, und bis heute ist in Srinagar eine verstärkte Präsenz von indischen Soldaten offensichtlich.

Im Jahr 2014 wurde Srinagar von einer schlimmen **Flut** heimgesucht, und der Fluss Jhelum trat über seine Ufer. Es entstanden immense Schäden auch an Bauwerken, deren Instandsetzung noch längere Zeit dauern dürfte.

Touristische Situation

In den letzten Jahren waren wieder vermehrt Touristen in Srinagar unterwegs, da die Lage über längere Zeit (für kaschmirische Maßstäbe) relativ ruhig war. Wie fragil diese scheinbare Ruhe jedoch ist, zeigten die **Aufstände,** die im **Sommer 2016** Kaschmir überschatteten und eine fünfwöchige Ausgangssperre mit sich brachten. Für westliche Besucher ist das Risiko, in Auseinandersetzungen oder einen Anschlag zu geraten, minimal, doch muss in dieser Konfliktregion immer wieder mit **Anschlägen** gerechnet werden und es ist **dringend ratsam,** in Unruhezeiten Reisepläne nach Kaschmir auch kurzfristig zu ändern.

Wer nach Srinagar fahren möchte, sollte unbedingt folgende **Vorsichtsregeln** berücksichtigen:

- **Nicht im Kaschmirtal umherreisen!**
- **Nur in Srinagar bleiben** und von dort auf direktem Weg nach Ladakh fahren!
- Die Altstadt am Freitagabend nach dem Freitagsgebet meiden!
- Achtung: Das Auswärtige Amt spricht nach wie vor eine **Reisewarnung** für Touristen nach Kasch-


Srinagar
0
1 km
©Reise Know-How 2016
Ladak07
Shalimar Bagh
Sona Lank (Silberinsel)
Anchar-See
Hazratbal-Moschee
Nishat Bagh
Fußweg
Nagin-See
Gurudwara Naidyal
Hari-Parbat-Fort
Jami Majid
Dal-See
Nehru-Garten
Dastgir-Moschee
Rozabal-Moschee
Shah-Hamadan-Moschee
Pather-Moschee
Hausboote
Boulevard Road
Takht-i-Sulaiman-Hügel mit Shankaracharya-Tempel
Residency Rd.
The Bund
Flughafen
Delhi

Der Kaschmir-Konflikt

Der Bundesstaat Kaschmir ist für die Regierung in Delhi seit Beginn der indischen Unabhängigkeit ein ständiger Konfliktherd. Nach dem Ende der britischen Kolonialherrschaft sollten sich die einzelnen Landesherrscher für den Anschluss ihrer Staaten entweder an die Indische Union oder ans islamische Pakistan entscheiden. Außer bei Kaschmir ging das reibungslos vonstatten.

Das **Problem** des an Pakistan grenzenden Himalaya-Staates Jammu-Kaschmir war folgendes: Obwohl die Mehrheit der Bevölkerung Moslems waren, wurde Jammu-Kaschmir von einem Hindu-Maharaja regiert – der sich für keine Option entscheiden konnte. Nachdem pakistanische Moslems in Srinagar eingefallen waren, proklamierte der Maharaja den Anschluss an Indien – was Pakistan nicht akzeptieren wollte. Der erste **Kaschmir-Krieg** zwischen Pakistan und Indien brach aus. 1948 legten die UN eine **Demarkationslinie** fest: Der Bergstaat Kaschmir wurde damit in einen indisch und einen pakistanisch besetzten Teil gespalten. Dennoch sollten zwischen den beiden Ländern zwei weitere Kriege in den Jahren 1965 und 1971 folgen.

Immer wieder ist Srinagar ein Unruheherd. Militante Moslems sickern von Pakistan über die indische Grenze ein, um in einem Guerillakrieg den Anschluss Kaschmirs an Pakistan zu erzwingen. Indien reagiert mit Gegenangriffen. 1999 herrschte weltweit wochenlang Anspannung, ob der Konflikt zwischen den beiden Atommächten eskalieren würde. Ende 2001 verübten mutmaßliche moslemische Extremisten einen Anschlag auf das Parlament in Neu Delhi, bei dem 14 Menschen ums Leben kamen. Zigtausend Zivilisten und Soldaten haben in den Auseinandersetzungen um Kaschmir ihr Leben verloren.

mir inkl. Srinagar aus. Vor einem Besuch in Srinagar sollte man sich beim Auswärtigen Amt unbedingt sorgfältig über die aktuelle politische und militärische Situation erkundigen. www.auswaertiges amt.de.

Orientierung

Srinagar wirkt mit seinen Seen etwas verwirrend, zumal der Dal-See eigentlich aus drei Seen besteht: Dem großen Dal-See, dem oft überschwemmten Jhelum-Fluss und dem nördlich gelegenen kleinen Nagin-See. Oft ist schwer zu sagen, wo der See beginnt und wo das Land endet, denn der Übergang ist im



ladal13-018.sd

wahrsten Sinne des Wortes fließend. Einige Hausboote liegen eigentlich an Land, während manche Häuser schon mehr im Wasser stehen.

Der **Jhelum-Fluss** zieht eine Schleife um den Stadtkern und macht das Zentrum durch seinen Zufluss zum Dal-See zu einer Insel. Im Süden dieser „Insel" findet man die Post und ein Stück nordöstlich davon in einem Komplex das Touristenbüro, Indian Airlines und den Busbahnhof. Auf der „Insel" gibt es Restaurants, Hotels und Läden. Der alte Ortskern liegt im Norden und Nordwesten davon, während sich der moderne Teil Srinagars südlich des Jhelum-Flusses entlangzieht.

Sehenswertes

Jami Majid

Die Jami Majid ist ein großartiges Bauwerk und die **bedeutendste Moschee der Stadt.** Die hölzernen, aus jeweils einem bis zu 12 m langen Stamm gefertigten Säulen und die pagodenartigen, an

☑ Bootsfahrt auf dem Dal-See





0222zjm

buddhistische Tempel erinnernden Minarette geben einen schönen Gesamteindruck. Die Moschee hat eine bewegte Vergangenheit: Sie wurde 1385 von Sultan *Sikander* gebaut und einige Jahre später erweitert – bis sie 1479 zum ersten Mal abbrannte. Nach ihrem Wiederaufbau brannte sie zum zweiten Mal ab und vor 400 Jahren schließlich ein drittes Mal. Unverdrossene Architekten haben die Moschee in ihrer heutigen Form noch einmal kunstfertig aufgebaut.

Morgengebet in der Moschee

Hausboot auf dem Nagin-See

Hari-Parbat-Fort

Das auf der Westseite des Dal-Sees gelegene Fort **auf dem Sharika-Hügel** ist gut von Srinagar aus zu sehen. Es wurde im 18. Jh. von dem afghanischen Gouverneur *Atta Mohammed Khan* erbaut, die Umfassungsmauer hingegen stammt schon aus dem 16. Jh. Besucher dürfen das Fort nicht betreten. Der schöne **Spaziergang** und die um das Fort kreisenden Raubvögel lohnen den Ausflug trotzdem.

Altstadt

Das Zentrum erstreckt sich vom Dal Gate am südlichen Ende des Dal-Sees nach Norden und Osten. Sehenswert ist die teilweise aus Holz erbaute **Moschee Shah Hamadan** am östlichen Flussufer zwischen den Brücken Fateh Kadal und Zaina Kadal. Das obere Stockwerk dieser Moschee ist komplett aus Holz und wird von einem dreistufigen Dach abgeschlossen. Darüber ragt ein ca. 40 m hoher pyramidenförmiger Turm.

Nishat Bagh

Diese weitläufigsten **Gärten** der Mogul-Herrscher in Srinagar wurden im 17. Jh. in Terrassen angelegt, zwischen denen ein Bach fließt.

Shalimar Bagh

Ähnlich angeordnet sind die Shalimar-Gärten, die **durch einen Kanal mit dem Dal-See verbunden** sind. Man kann sich

mit der Shikara zu den Gärten paddeln lassen. Während der Mogulzeit waren die obersten vier Terrassen für den Herrscher mit seinen Damen reserviert. Heute lassen sich die Kaschmiris hier sonntags mit ihren Picknickkörben nieder. Amüsant sind die Szenen beim Profi-Freilicht-Fotografen auf der Wiese, wo man sich für das Lichtbild in die bereitgestellte traditionelle Kleidung der alten Moguln wirft.

Hazratbal-Moschee

Die glänzende, neu gebaute Moschee ist für Moslems ein **beliebtes Pilgerziel,** da hier ein Haar des Propheten Mohammed aufbewahrt wird. „Ungläubige" Touristen haben von hier eine herrliche Aussicht auf den Dal-See mit schneebedeckten Bergen im Hintergrund. Zu den Füßen der Moschee lag einst der älteste Mogulgarten, den Akbar bald nach seiner Eroberung Kaschmirs (1568) anlegen ließ.

Information

■ **www.jktourism.org**

Anreise

■ **Bus:** Die Fahrt von Delhi nach Srinagar dauert etwa 22 Stunden. Ein Sitzplatz kostet 1500 Rp., ein Liegeplatz 1800 Rp.

■ **Flugzeug:** Mehrmals täglich bedienen die Fluggesellschaften Air India, Jet Airways, GoAir, IndiGo und Spice Jet die Verbindung Delhi – Srinagar; der Flughafen von Srinagar liegt 15 km außerhalb der Stadt.

Unterkunft

Hausboot

Am schönsten ist die Übernachtung auf einem Hausboot. In purer Natur und landschaftlich reizvoller Umgebung liegen am Dal-See, am daneben gelegenen Nagin-See oder entlang des Jhelum-Flusses Hunderte Hausboote in unterschiedlichen Kategorien vor Anker. Das Wohnen auf einem Hausboot ist ein **besonderes Erlebnis.** Manche Boote gleichen Hotels mit luxuriöser Ausstattung, drei Schlafzimmern und natürlich Dienstpersonal. Freilich gibt es auch kleinere und einfache Boote. Da derzeit relativ wenige Touristen nach Srinagar kommen, besteht freie Auswahl und eine Vorabbuchung ist nicht nötig.


023jc jm

Hotels

Hotels und **Guest Houses** findet man am Boulevard direkt entlang des Dal-Sees und in der Residency Road. Die Unterkünfte sind allesamt auf indische Touristen eingerichtet und nicht sonderlich gepflegt.

Von Srinagar nach Ladakh

Die **434 km** lange Straße von Srinagar über Kargil nach Leh ist während der Sommermonate befahrbar, sobald die Pässe schneefrei sind, also etwa zwischen Juni und Oktober. Die Straße wurde im Jahr 1962 hauptsächlich unter strategischen Gesichtspunkten gebaut und führt entlang dem alten Karawanenpfad über mehrere bis zu 4000 m hohe Pässe, durch enge Schluchten und trockene Steinebenen. Für die Fahrt sind **zwei Tage** zu kalkulieren mit einer Übernachtung in Kargil. Da viele Militärfahrzeuge unterwegs sind und die Straße streckenweise nur für den Einbahnverkehr geöffnet wird, sind oft längere Wartezeiten einzuplanen.

Atemberaubende Serpentinen auf einer der spektakulärsten Bergstraßen im Himalaya machen diese Fahrt zu einem **einzigartigen Erlebnis.** Wer allerdings schwache Nerven hat, sollte nicht zu intensiv die steilen Abgründe hinabsehen,



zumal dort unten bisweilen abgestürzte Trucks liegen.

Wenn ein Aufenthalt in Zanskar geplant ist, könnte man ab Kargil zuerst dorthin fahren und danach nach Leh weiterreisen. Der Bus fährt durch Dras und Kargil, wo es auch im Sommer kalt werden kann – daher warme Kleidung mit in den Bus nehmen.

Routenbeschreibung

Von Srinagar führt die Straße den Flusslauf entlang durch das lange enge Sind-Tal. Der Weg ist gesäumt von Apfel- und Birnbäumen und grünen Wiesen. Man passiert eine von hohen Felswänden gesäumte Schlucht, durch die das eiskalte Gletscherwasser des Sind fließt, bevor mit **Sonamarg** die letzte größere Ortschaft des Tals erreicht ist.

In Sonamarg (2743 m) legen die Busse und Militärkonvois in einem der Restaurants eine Pause ein, bevor es den **Zoji-Pass** hochgeht. Obwohl dieser Pass über die Zentralkette des Himalaya nur 3507 m hoch ist, bildet er die Schlüsselstelle auf dem Weg nach Ladakh. Er ist sieben bis acht Monate im Jahr von Schneemassen bedeckt, und während dieser Zeit können keine Fahrzeuge passieren. In der Vergangenheit sind über den Zoji-Pass oft feindliche Truppen nach Ladakh eingefallen; zuletzt waren das im 19. Jh. die Dogra-Armeen, die der Unabhängigkeit Ladakhs ein jähes Ende bereiteten.

Wenn der Militärposten in Sarbal kurz hinter Sonamarg die Passstraße für den Zivilverkehr freigibt, kann der steile, kurvige Anstieg auf der engen Schotterstraße beginnen. Aufregend wird es hin und wieder, wenn ein Stück der Straße durch Erdrutsche nach einem Regenguss weggespült wurde oder plötzliche Schneefälle die Straße zu einer Rutschbahn machen.

Nach der Passhöhe beginnt auf der anderen Seite mit dem **Dras-Tal** die Provinz Ladakh. Der Fluss Dras wird ab hier zum ständigen Begleiter auf der Strecke, bis er kurz vor Kargil mit dem Suru zusammenfließt. Im Frühsommer verwandeln sich die schneebedeckten Berghänge in üppige Wiesen, auf denen Enziane und Edelweiß blühen und die Nomaden ihre riesigen Ziegen- und Schafherden grasen lassen.



☐ Oftmals stockt der Verkehr auf den Pässen

Der kälteste Ort Indiens ist in **Dras** (3180 m), dem Zentrum des westlichen Ladakh, erreicht. Niedrige Bergketten können die Feuchtluft aus Kaschmir nicht abhalten, und bereits Ende November kommt es deshalb oft zu starken Schneefällen. In Dras wurden Temperaturen bis -40 °C gemessen. Bewohnt wird das Tal von Darden, die ursprünglich Buddhisten aus Kaschmir waren und nach ihrer Ansiedlung hier im 17. Jh. zum Islam übertraten.

Die erste Tagesetappe endet in **Kargil,** bevor die Fahrt am nächsten Morgen nach Leh weitergeht. Die interessanten Punkte dieses zweiten Abschnitts sind im Kapitel zu Ladakh beschrieben. Die Fahrt von Srinagar über Leh nach Manali wird auch im Kapitel „Transportmittel, Fahrrad" beschrieben.

Dharamsala

Viele Touristen besuchen vor oder nach ihrer Ladakhreise die **tibetische Exilgemeinde** Dharamsala. Obwohl Dharamsala nicht direkt zum Thema des Buches gehört, soll die folgende Beschreibung auf diesem Abstecher eine Hilfe geben.

Als das politische und religiöse Oberhaupt Tibets, der 14. Dalai Lama, und mit ihm Tausende seiner Landsleute 1959 vor den chinesischen Repressalien flohen, fanden die Tibeter in Indien Exil. Die Regierung in Delhi bot den Flüchtlingen an, in Dharamsala ihr vorübergehendes Domizil aufzuschlagen. Hier baute der Dalai Lama, *Tenzin Gyatso,* seine **Exilregierung** auf, und mit ihm leben heute etwa 10.000 Tibeter in Dharamsala.

Seit der **Dalai Lama** im Jahr 1989 den Friedensnobelpreis erhielt, ist er fast ständig unterwegs, um sich für die Sache Tibets und weltweiten Frieden einzusetzen. Aufgrund seiner ständig wachsenden internationalen Popularität ist auch die Anziehungskraft von Dharamsala noch mehr gestiegen. Neugierige und Erholungsuchende, aber auch ernsthaft praktizierende Buddhisten finden sich ein; wer sich für tibetische Kultur interessiert, hat hier den idealen Platz zum Studieren. Landschaftlich ist das von Wäldern umgebene Bergstädtchen im Kangra-Tal wunderschön am Fuße des Dhauladhar-Gebirges gelegen und bestens für Wanderungen geeignet.

Dharamsala ist in **zwei voneinander unabhängige Stadtteile** gegliedert: das auf 1250 m gelegene Lower Dharamsala und das auf 1800 m gelegene, von den Tibetern besiedelte Upper Dharamsala, als McLeod Ganj bekannt. Wer mit dem Bus in Lower Dharamsala ankommt, muss erst noch steile 10 km nach McLeod Ganj mit dem Bus oder Taxi hochfahren.

McLeod Ganj ist ein heiterer Ort. Bunte Gebetsfahnen wehen auf den Hausdächern, in der Mitte des Dorfes steht eine große Stupa, und obwohl es ein rechter Touristenort ist, empfindet man die Atmosphäre als entspannt und locker. Die Tibeter mit ihrem freundlichen Wesen geben dem Dorf seinen besonderen Charakter. McLeod Ganj kann fesseln, und die meisten Touristen bleiben hier länger, als sie eigentlich geplant hatten. Hier spricht die Autorin, die einmal den „Programmpunkt Dharamsala" von geplanten sieben Tagen auf sieben Monate verlängert hat, aus eigener Erfahrung.

Touristisch war McLeod Ganj in den 1970er Jahren ein **„freak place“.** Unter Tibetern zu sein, galt als „in“, die endlosen Reisgerichte polierte man mit Bananenkuchen und Müsli auf, Gurus mit Visitenkarte boten Yoga-Sessions an. Im Wald hinter McLeod Ganj nach Forsyth Ganj hoch gab es sonntags einen Flohmarkt und Partys.

Orientierung und Information

■ **Vorwahl von Dharamsala: 1892**

■ Eine erste Orientierung vermittelt das englischsprachige **Magazin „Contact“.** Das Heft liegt gratis in Restaurants und Buchläden aus und gibt jede Menge Informationen über soziale, politische und spirituelle Aktivitäten in und um Dharamsala. Hier findet man auch jede Menge Infos, etwa wo gerade ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht werden, z.B. um tibetischen Flüchtlingen Englischunterricht zu geben. Die Nachrichten sind auch über Internet abrufbar: www.contactmagazine.net.

■ Jede Menge Informationen über Dharamsala gibt es im Netz auch unter **www.mcllo.com.**

■ **Die Orientierung in der Stadt ist kinderleicht. McLeod Ganj** hat zwei „Hauptstraßen“, die beiderseits der Gebetsmühlen mit der Stupa in der Mitte entlangführen. An diesen beiden Straßen sind die meisten Restaurants, Guest Houses und Souvenirläden angesiedelt. Ein Großteil der Wohnhäuser zieht sich oberhalb des Ortes den Hügel hinauf.

Nach **Lower Dharamsala** führen zwei Straßen, eine lange, und eine steile kürzere, die nur von Taxis befahrbar ist. Zwischen McLeod Ganj und der letztgenannten Kurzstrecke liegen auf halbem Weg die Büros der Exilregierung, die Bibliothek und das Astrologie-Zentrum [6]. Der ganze Komplex ist als **Gangchen Kyishong** [7] bekannt.

Oberhalb von McLeod Ganj liegen das tibetische Kinderdorf, der **Dal-See** und das berühmte Tanz- und Kulturzentrum **TIPA** (Tibetan Institute of Performing Arts). Eine andere Straße führt 3 km zu dem indischen Dorf Bhagsu Nath weiter.

■ **In den Sommermonaten** ist in Dharamsala **Monsunzeit,** daher sollte man sich auf Regen einstellen.

■ Interessante Informationen zum Geschehen, Unterkünften und Klöstern gibt es unter **www.mcleodganj.com.**

Sehenswertes

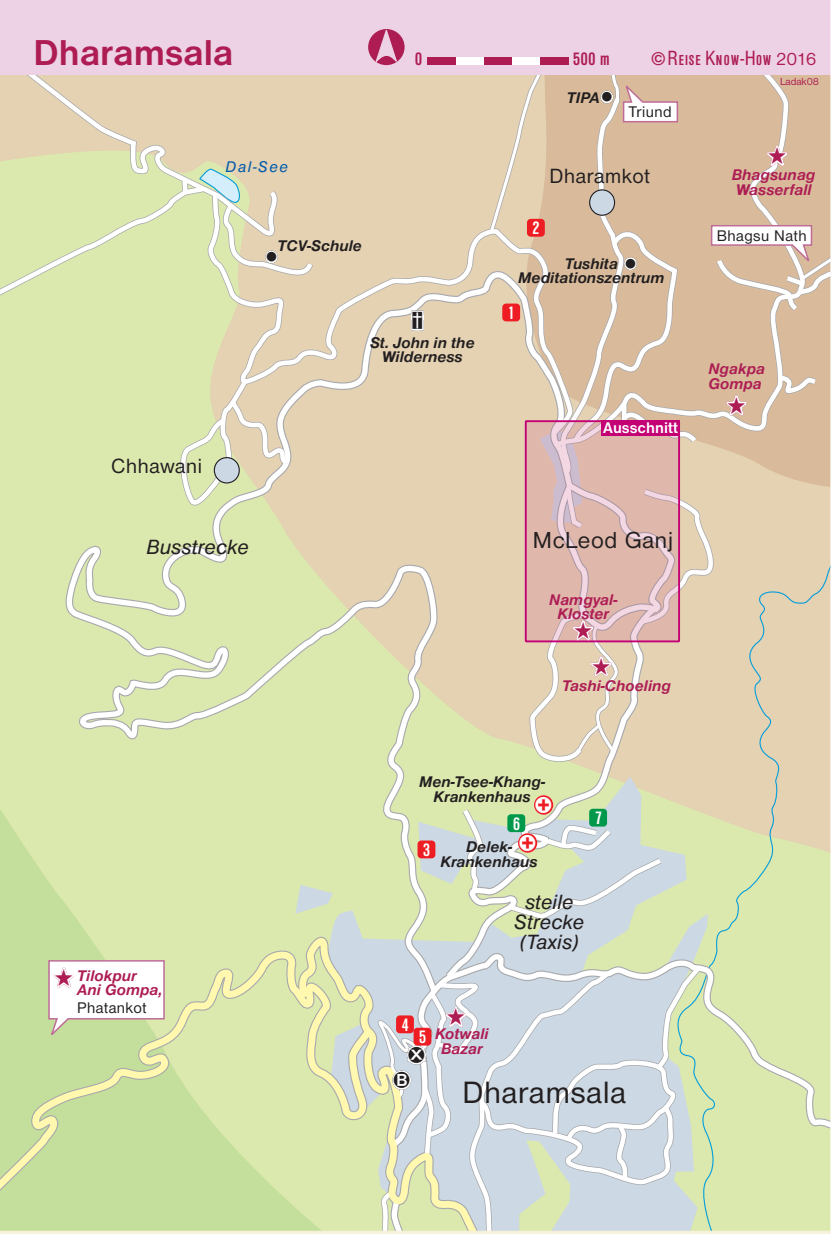
Namgyal-Kloster

Das Namgyal-Kloster ist mit etwa 400 Mönchen das größte Kloster in McLeod Ganj. In der Mitte steht ein Tempel, in



125jc jim

☐ Tibeter sind sehr religiöse Menschen



Übernachtung

1 Annex Hotel
2 Glenmoor Cottages
3 Clouds End Villa
4 Basera Lodge
5 Dhauladhar Hotel

Sonstiges

6 Astrologie-Institut
7 Gangchen Kyishong

McLeod Ganj

© Reise Know-How 2016

Ladak09



Einkaufen/Sonstiges

7 Potala Tours
8 Zweigstelle des Astro-Instituts
10 Tibetan Welfare Office und Green Shop
13 Bustickets nach Delhi
14 Nowjoree Shop
20 Buchladen
24 Bookworm
25 Apotheke
30 Ways Tour & Travels

Übernachtung

3 Seven Hills Lodge
4 Paljor Gakyel Guest House
5 Kalsang Guest House
6 Green Hotel
11 Tibet Hotel
14 Hotel India House
15 Om Hotel
16 Shangri-La Guest House, Snow Lion Guest House
18 Drepung Loseling Guest House
19 Ashoka Guest House
27 Surya Resorts Hotel
28 Hotel Natraj
29 Hotel Him Queen
31 Pema Thang Guest House
32 Hotel Bhagsu
34 Pink House
36 8 Auspicious Him View Hotel
37 Chonor House

Essen und Trinken

6 Green Hotel Restaurant
9 Nicks Italian Kitchen
11 Tibet Hotel Restaurant
12 Lhasa Restaurant
14 Restaurant India House
15 Om Hotel Restaurant
16 Shangri-La G.H. Restaurant, Snow Lion G.H. Restaurant
17 Malabar Restaurant
21 Gakyi und Chuki's Restaurants
22 Yak Café
23 Ashoka Restaurant
26 Khana Nirvana Restaurant
28 Restaurant Hotel Natraj
33 Potala Restaurant
35 Lungta Japanese Restaurant

dem der Dalai Lama bisweilen buddhistische Belehrungen gibt und wo die Mönche ihre Zeremonien abhalten. Der Innenraum dieses Tempels ist für tibetische Verhältnisse recht spartanisch gehalten. Mittelpunkt ist der erhöhte Sitz für den Dalai Lama. Dahinter ist eine goldene Figur des Buddha platziert, und auf der linken Seite stehen Padmasambhava, der Gründer der Gelbmützen-Schule, und der 1000-armige Avalokiteshvara, der Bodhisattva des Mitgefühls, als dessen Verkörperung in menschlicher Gestalt der Dalai Lama gilt. Am Eingang linker Hand befindet sich das **Tibet Museum.** Es hat täglich außer montags von 10 bis 18 Uhr geöffnet (im Winter von 9 bis 17 Uhr).

Hinter dem Kloster lebt der **Dalai Lama** in einem Bungalow, wo er auch seine Audienzen abhält. Wegen seiner vielen Termine, die ihn um die ganze Erde führen, ist er weniger denn je zu Hause. Bisweilen gibt er, besonders für die aus Tibet neu angekommenen Flüchtlinge, vor oder nach seinen Reisen offizielle Empfänge und Segnungen. Im **Tibetan Welfare Office** in McLeod Ganj erfährt man den Termin für die nächste Audienz. Wer sich dafür anmelden will, muss seinen Reisepass mitbringen! Zur Audienz ist ordentliche Kleidung angemessen.

Andere Klöster

Neben dem Namgyal-Kloster gibt es in McLeod Ganj mehrere Klöster verschiedener Schulen. Das einzige tantrische Kloster der alten Nyingmapa-Schule ist das **Zilnon Kagyeling,** das unter dem Namen **Ngakpa Gompa** bekannte Kloster außerhalb des Ortskerns. Die Mönche dieses Klosters sind an ihren langen, zu einem Dutt hoch gesteckten Haaren zu erkennen.

Einige Klöster für Nonnen sind in und um Dharamsala entstanden: Das **Ganden Choling,** Jogibara Road unterhalb des Postamts. **Tilokpur Ani Gompa,** ein kleines Kloster auf der Straße nach Pathankot, beherbergt vorwiegend Nonnen aus Ladakh und Zanskar. **Jamyang Choling** ist im Dorf Garo angesiedelt, 8 km außerhalb Dharamsalas. Das Kloster, in dem heute rund 50 Nonnen leben, wurde von einer Nonne aus Hawaii gegründet.

Tibetische Medizin

Die tibetische Naturheilkunde hat sich längst **auch im Westen einen guten Namen** gemacht. Besonders bei chronischen Leiden, Hepatitis und Verdauungsproblemen lassen sich mit Hilfe tibetischer Medizin gute Erfolge erzielen. Viele Menschen aus dem Westen kommen nach Dharamsala, um sich von tibetischen Ärzten behandeln zu lassen. Mehrere tibetische Ärztinnen und ein Arzt praktizieren im **Men-Tsee-Khang** in der Tipa Road (www.men-tsee-khang.org). Die Klinik, in der auch tibetische Medizinprodukte und Tees hergestellt werden, hat montags bis freitags sowie jeden zweiten Samstag von 9 bis 13 und 14 bis 17 Uhr geöffnet. Für einen Arzt-

› Kloster Zilnon Kagyeling



506n.mb

termin möglichst schon vor 9 Uhr da sein und eine Nummer ziehen! Tel. 18 92 22 26 18, tmai@vsnl.com.

Zum Arzttermin geht man **am besten morgens,** wenn der Puls noch ruhig ist, und nimmt in einem Fläschchen eine Urinprobe mit, denn mit der Urinanalyse und einer Pulsmessung stellt der Arzt seine Diagnose. Für eine längere Therapie kann man die Kräuterpillen mit nach Hause nehmen; soll sie verlängert werden, schickt der Arzt Nachschub. Wegen der geltenden Arzneimittelgesetze ist in deutschen Apotheken keine tibetische Medizin erhältlich. Einzelne Medikamente können über Holland bezogen werden.

Bücherei in Gangchen Kyishong

25 Gehminuten sind es zur Bücherei hinunter, immer mit einem wunderbaren Ausblick auf die Kangra-Tiefebene. Wer ein Stück unterhalb des Namgyal-Klosters den Pfad nimmt, umgeht die Straße und ist zudem schneller.

Die Bücherei bietet ein ausgezeichnetes Sortiment von etwa 6000 englischsprachigen Büchern über **Buddhismus, Kultur und Geschichte von Tibet.** Außerdem sind viele Magazine ausgelegt, und es gibt eine gute Bücherauswahl über Ladakh. Der Manuskript-Raum neben der Bücherei ist auch für Unkundige der tibetischen Sprache interessant: Er birgt 1000 Jahre alte Bücher mit den vollständigen Lehren Buddhas.

Ein Stockwerk darüber ist ein kleines **Museum** untergebracht, in dem Objekte aus Tibet ausgestellt sind. Besonders interessant ist der aus Holz geschnitzte Miniaturtempel.

Zwischen März und November halten Lehrer im Komplex der Bücherei (Tel. 22 24 67) täglich **Kurse in buddhistischer Philosophie,** die Morgenklassen finden von 9 bis 10 und 11 bis 12 Uhr statt. Die Vorlesungen werden ins Englische übersetzt.

Die **Tibetisch-Kurse** für Anfänger und Fortgeschrittene beginnen jeweils im März, Juni und September und dauern drei Monate. Täglich wird eine Stunde Unterricht abgehalten.

In den Wintermonaten, wenn kaum Touristen in McLeod Ganj sind, finden keine Seminare statt. Broschüren über die jeweiligen Kurse bekommt man an der Rezeption der Bücherei.

Tibetan Medical and Astrological Institute

200 m unterhalb von Gangchen Kyishong liegt das **Astrologie-Institut** [3], wo man sich ein **Horoskop nach tibetischem System** erstellen lassen kann. Wer will nicht gerne wissen, als welches Tier oder wo als Mensch er im nächsten Leben wiedergeboren wird? Die Horoskope werden ausführlich erstellt, sie umfassen mehrere Seiten, und wegen der großen Nachfrage muss man etwa sieben Monate darauf warten; sie werden ins Heimatland nachgesandt. Für die Horoskope brauchen die Astrologen neben dem Geburtsdatum und -ort die auf die Minute genaue Geburtszeit. Also noch einmal bei Mama nachfragen bzw. die Geburtsurkunde herauskramen!

Öffnungszeiten: Oktober bis März Mo–Fr 9–12 Uhr und 13–17 Uhr, April bis September Mo–Fr 9–13 Uhr und 14–17.30 Uhr.

Das Institut beherbergt ein **Museum,** in dem tibetische Medizin und Astrologie dargestellt werden. Geöffnet von 9–13 Uhr und 14–17 Uhr.

Chora – Umrundung des Namgyal-Klosters

In McLeod Ganj umrunden die Gläubigen den Tempelkomplex des Namgyal-Klosters meist frühmorgens oder am Abend. Der 1½ km lange **wunderschöne Rundweg,** entlang an zahllosen Chörten und Gebetsmühlen, beginnt am Eingang des Klosters. Von dort geht man die Straße bergab und folgt dem mit Gebetsfähnchen markierten Pfad nach rechts.

Teppichknüpferei

Schräg gegenüber der Praxis von *Dr. Pasang Gyalmo Khangkar* gibt es eine Teppichknüpferei, die **in den 1960er Jahren eingerichtet** wurde, um tibetischen Flüchtlingen ein Einkommen zu sichern. Das in Tibet fast ausgestorbene Handwerk haben die Tibeter im Exil neu belebt und die traditionellen Muster durch moderne westliche Designs bereichert.

St. John in the Wilderness

Dass Dharamsala einst **hill station** der Briten war, hat seine Spuren in der Kirche St. John in the Wilderness hinterlassen. Die Kirche mit den hübschen bunten Glasfenstern liegt nur einen Katzensprung von McLeod Ganj entfernt. Betreut wird sie heute von einem indischen Pfarrer. Auf dem verwilderten Friedhof ist Lord *Elgin,* Vizekönig von Indien, nach seinem Tod im Jahr 1863 begraben worden.

Meditationskurse

Das **Tushita-Meditationszentrum** 2 km außerhalb von McLeod Ganj im Wald ist ein Zentrum für westliche Studenten des

☑ In der Teppichknüpferei


024z jm

tibetischen Mahayana-Buddhismus. Mehrere Mönche und Nonnen leben hier, und wer sich tiefer für Buddhismus interessiert, findet dort Ansprechpartner. Tibetische und ausländische Lehrer halten (in unregelmäßigen Abständen) mehrtägige Kurse, und zwar zwischen März und November. Es stehen einfache Unterkünfte mit Mehrbettzimmern und kleine Meditationshütten für Teilnehmer der Kurse zur Verfügung. Nähere Auskünfte und das detaillierte Programm gibt es auf der Website www.tushita.info. Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 9.30 bis 11.30 und 12.30 bis 16 Uhr. Tel. 89 88 16 09 88.

Anreise

Von Delhi

■ Von Delhi nach Dharamsala nimmt man am besten einen Nachtbus, denn auf der 12-Stunden-Fahrt verpasst man landschaftlich nichts Aufregendes. Nachtbusse von Delhi direkt bis nach McLeod Ganj organisieren in Delhi, Majnu Katilla, verschiedene Reisebüros. Meist nehmen Tibeter diesen Direktservice in Anspruch (Kosten: zwischen 450 und 550 Rp.). Öffentliche Busse fahren vom Busstand in Delhi mehrmals täglich nach Lower Dharamsala (600–1200 Rp.).

■ Wer den **Zug** bevorzugt, fährt von Delhi nach Pathankot (12 Stunden) und von dort vier Stunden mit einem der häufig verkehrenden Busse oder einem Taxi nach Dharamsala weiter. Die Fahrt dauert mit dem Bus 3–4 Stunden. Das Zugticket ist in Delhi an der New Delhi Railway Station Tourist Information erhältlich. In der Regel keine Vorausbuchung nötig. Allerdings muss der Rückweg Jammu – Delhi rechtzeitig gebucht werden. Nachtzug Jammu Mail: Old Delhi – Pathankot, Tagzug Malwa Express: New Delhi – Chakki Bank (direkt neben Pathangkot gelegen). Da sich die Zeiten und Fahrpreise häufig ändern, empfiehlt sich ein Blick auf die Website von Indian Railways, wo die aktuellsten Informationen stehen: www.erail.in.

■ In der tibetischen Siedlung Majnu Katilla in Delhi bekommt man manchmal eine günstige Mitfahrgelegenheit mit dem **Taxi** nach McLeod Ganj.

■ **Per Flugzeug:** Der nächste Flughafen ist Gaggal, 15 km südlich von Dharamsala. Gaggal wird unregelmäßig angeflogen, also vorher informieren.

Von Ladakh

■ Ab Ladakh kann man **nach Jammu fliegen.** Ab Jammu weiter mit dem Bus oder Taxi nach Dharamsala. Mit dem Bus dauert die Fahrt rund 7 Stunden. Mit dem **Zug** erreicht man von Jammu den Ort Pathankot in 2 Stunden, dann weiter per Bus (4 Stunden) oder Taxi (2 Stunden 1200 Rp.) nach Dharamsala. Züge fahren mehrmals täglich, und ein Ticket zu bekommen ist kein Problem. Am schnellsten geht freilich direkt ab Jammu das **Taxi.** Direkt ab Jammu braucht der Wagen für die kurvenreiche Strecke nur 4½ Std. (2800 Rp.).

Von Manali

■ Von Manali ist Dharamsala per **Bus** erreichbar. Die Government Busse brauchen rund 11 Stunden für die 250 km, die kleineren Privatbusse, über Reisebüros in Manali zu buchen, etwa 2 Stunden weniger. 400–600 Rp. Achtung: Man sollte sich vorher erkundigen, wann der Bus in Lower Dharamsala bzw. McLeod Ganj ankommt. Sonst kann es passieren, dass man nachts um halb vier plötzlich aus dem Bus geworfen wird und im Halbschlaf nach einem Zimmer suchen muss.

Wer es eilig hat, steigt in Lower Dharamsala aus und erspart sich die halbstündige Busfahrt den Berg hoch durch ein Taxi (150 Rp.).

Unterkunft

In McLeod Ganj gibt es jede Menge G. H.s und Hotels. Während der Hauptsaison von März bis Anfang Juni und September bis November sind die Unterkünfte oft voll. Wer spätabends mit dem Bus in Lower Dharamsala ankommt, sollte dort ein Zimmer suchen und am nächsten Morgen nach McLeod Ganj hochfahren. Oder aber vorher reservieren.

Lower Dharamsala [Karte S. 64]

[5] Das **Mittelklasse-Hotel Dhauladhar** liegt gleich oberhalb des Busbahnhofes an der Hauptstraße. Zimmer zwischen 1000 und 1800 Rp. Es gibt ein Restaurant und einen hübschen Garten – sehr angenehm zum Sitzen. Tel. 22 49 26.

[3] Clouds End Villa, Tel. 22 49 04, www.cloudsendvilla.com, Naoroji Road, britisches Flair, gepflegt und elegant, liegt in einer ruhigen Gegend. Die Preise für die Zimmer beginnen bei 2000 Rp.

[4] Basera Lodge, Tel. 22 22 34, Kotwali Bazar, eine der besten Traveller-Unterkünfte vor Ort. Saubere Zimmer, Bad und heißes Wasser (300 Rp.).

[1] Annex Hotel, Surja Road, 200 m vom Busstand entfernt, Tel. 22 10 02, www.annexhotel.in. Ebenfalls sehr ruhig gelegen, jedes der zehn Zimmer hat einen eigenen Balkon. 2000–3500 Rp.

[2] Mitten im Wald, etwa 1 km oberhalb von Mc Leod Ganj auf dem Weg zur TCV-Schule, stehen die **Glenmoor Cottages** des ehemaligen britischen Steuereintreibers *Glenmoor.* Die Villa diente seinerzeit als Treffpunkt der High Society. Die gemütlichen Häuser sind durchweg mit Kamin und Aufenthaltsraum ausgestattet und haben deshalb ihren Preis: 5500–10.000 Rp. pro Cottage und Tag. Alle Zimmer verfügen über ein Bad mit heißer Dusche. Zum Buchen: Tel. 9418-22 10 10, www. glenmoorcottages.com.

McLeod Ganj [Karte S. 65]

Am besten, man stellt nach Ankunft das Gepäck in einem Restaurant ab und sieht sich erst einmal verschiedene Unterkünfte an. **Die Entfernungen sind nicht groß,** und um ein schönes Zimmer zu finden, ist der Rundgang die Mühe wert. Allgemein sind die Guest Houses entlang der beiden Hauptstraßen nicht empfehlenswert, da es dort laut ist, die Zimmer klein und ohne Aussicht sind. Schon ein paar Meter weiter gibt es Besseres. Achtung: Die teureren Hotels erheben 10% Luxury Tax.

Untere Kategorie (um 250 Rp.)

[6] Welcher erfahrene Traveller verbindet nicht McLeod Ganj mit dem alteingesessenen und sehr beliebten **Green Hotel,** Bhagsu Road? Die billigeren Zimmer sind zwar klein und spartanisch, aber sauber. Mit etwas Glück bekommt man eines nach hinten mit Aussicht auf das Tal. Die neueren Quartiere haben Badezimmer und gehören eigentlich in die mittlere Kategorie. Preise zwischen 700 und 2500 Rp. Dem Guest House angeschlossen ist ein beliebtes **Restaurant** (Tel. 22 12 00).

[18] Großer Wert auf Sauberkeit wird im **Drepung Loseling,** Tel. 22 10 87, gelegt. Das Hotel wird von Mönchen verwaltet und hat eine angenehme Atmosphäre. Viele Zimmer gewähren nur Aussicht auf die gegenüberliegende Häuserwand, die besten Räume sind im Obergeschoss auf der Dachterrasse zu finden. Von der Terrasse hat man eine herrliche Aussicht auf das Gebirge – ein guter Platz für den *5 o'clock tea* zum Sonnenuntergang. 350 bzw. 500 Rp. für ein Zimmer.

[19] Beliebt ist auch das **Ashoka Guest House,** im Ortskern, Yogibara Road, Tel. 22 17 63, mit Zimmern in unterschiedlichen Kategorien, 90–330 Rp. Die Anlage wird gepflegt, und die Leute sind freundlich.

[15] Das **Om Hotel,** Nowrojee Road, Tel. 22 13 13, omhotel@hotmail.com, mit angegliedertem Restaurant liegt zentral, aber ruhig und hat eine super Dachterrasse mit einem wunderbaren Ausblick.

Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad für 300, mit eigenem Bad für 550 Rp.

[5] Kalsang Guest House, Tel. 98 82 88 90 11, ansprechende Zimmer, jedoch sollten lärmempfindliche Leute die Räume zur Terrasse hin, auf der es tagsüber laut zugeht, meiden. 300–400 Rp.

[3] Sauber, gemütlich und ruhig gelegen ist die **Seven Hills Lodge** oberhalb der TIPA-Road, Tel. 22 15 80. Nur wenige Zimmer für 400 Rp.

[4] Ein paar Stufen weiter hoch kommt man zum **Paljor Gakyel,** Tel. 22 31 43, ebenfalls empfehlenswert. Zimmer zwischen 300 und 400 Rp.

Unterkunft im Kloster

Wer die ruhige Atmosphäre in einem Kloster genießen möchte, hat in McLeod Ganj mehrere Möglichkeiten. Einige Klöster verfügen über Zimmer.

Mein Tipp: Besonders schön gelegen ist das **Dip Tse Chok Ling,** Camel Track Road, Tel. 22 17 26. Mitten in einem Rhododendronwald befindet sich die Klosteranlage ein Stück unterhalb des Ortes, und wer den zehnminütigen Abstieg nicht scheut, findet dort ein wundervolles Plätzchen.

- Zimmer findet man auch im außerhalb gelegenen Kloster **Zilnon Kagyeling** auf dem Weg nach Bhagsu Nath. Vom Balkon hat man eine tolle Aussicht.
- Familiär geht es im kleinen **Tashi-Choeling-Kloster** zu.
- Das **Namgyal-Kloster** bietet ein ordentliches Guest House an.
- Auch das Nonnenkloster **Ganden Choling** nahe Norbulingka beherbergt Gäste, Tel. 22 10 62. Außerhalb Dharamsalas vermietet **Dolmaling** Zimmer.

Mittlere Kategorie (bis 1000 Rp.)

[11] Eines der alteingesessenen Hotels im Ort ist das von der Exilregierung geführte **Hotel Tibet,** Tel. 22 12 87, htdshala@sancharnet.in. Die Räume sind sauber, die Zimmer kosten zwischen 600 und 1000 Rp. Gemütlich ist die Hotelbar, und das Essen im **Restaurant** ist sehr gut.

025lz jm



[31] Ein sehr schöner Platz, am Ortsausgang Richtung Namgyal-Kloster, ist das **Pema Thang Guest House,** Tel. 22 18 71, www.pemathang.net. Die Aussicht ist grandios, die Einrichtung gut. Zwischen 1300 und 3500 Rp.

[36] 8 Auspicious Him View Hotel, Tel. 22 05 67, www.8aushimview.com. Gepflegtes Hotel für Naturliebhaber, außerhalb des Zentrums in der Jogiwara Road. Jedes Zimmer entspricht einem der acht Glückssymbole im Buddhismus und ist entsprechend ausgestattet.

[34] Empfehlenswert ist auch das **Pink House,** ruhig gelegen gegenüber der Yongling-Schule, Tel. 98 05 52 71 24, www.pinkhouse.in. Das Haus verfügt über große, saubere Zimmer, hinzu kommt eine Dachterrasse mit herrlicher Aussicht; hilfsbereite Eigentümer. 800–2000 Rp.

[14] Das zentral neben dem Hotel Tibet gelegene **Hotel India House,** Tel. 22 14 57, www.hotelindiahouse.com, ist gut geführt und bei seinen Gästen beliebt. Zimmer zwischen 1200 und 2000 Rp.

Obere Kategorie

[37] Bestes Hotel am Platz ist das **Chonor House,** Tel. 22 10 06, www.norbulingkahotels.com, nahe dem Namgyal-Kloster. Elf Zimmer sind geschmackvoll und erstklassig in tibetischem Stil eingerichtet, je nach Ausstattung und Aussicht liegen die Preise zwischen 5000 und 7000 Rp. Das Chonor ist oft langfristig ausgebucht.

[32] Britisches Flair strahlt das alte Steinhaus des **Bhagsu-Hotels,** Tel. 22 10 91, aus. Der wunderschöne Blumengarten ist herrlich zum Draußensitzen. Zimmer zwischen 2000 und 3500 Rp. Eine Unterkunft mit Atmosphäre!

☐ Gläubige pilgern um den Tempel des Dalai Lama

[27] Auf dem Weg zum Namgyal Monastery liegen nebeneinander drei große Hotels: **Surya,** Tel. 22 14 18, www.suryamcleod.com, Zimmer 3000–5000 Rp., **[28] Natraj** (Tel. 22 15 75, www.natrajhotel.in, Zimmer ab 2000 Rp.) und **[29] Him Queen,** Tel. 22 18 61, www.himqueenhotel.com, Zimmer 2000–4000 Rp. Gemeinsam ist diesen Hotels: Service und Sauberkeit sind eher mäßig, dafür beste Lage mit einer wunderbaren Aussicht. Die Gäste sind vorwiegend indische Touristen und Gruppenreisende.

● Das tibetische Kulturinstitut **Norbulingka,** ca. 30 Fahrminuten von Dharamsala entfernt, Tel. 24 64 05, www.norbulingka.org, hat ein freundliches G.H. mit acht Doppelzimmern und zwei Suiten. Die Zimmerpreise liegen zwischen 3000 und 4500 Rp.

Essen

Kulinarisches ist in McLeod Ganj eine wichtige Angelegenheit! Die Speisekarten sind vielfältig und machen die Auswahl zwischen indischem, chinesischem, tibetischem, italienischem, israelischem und mexikanischem Essen schwer.

● Innerhalb des Namgyal-Klosterkomplexes serviert das **Namgyal Café** Pizza und exzellentes vegetarisches Essen. Geöffnet täglich zwischen 10 und 22 Uhr.

[26] Im **Khana Nirvana** in der Temple Road sind besonders die vegetarischen und mexikanischen Gerichte empfehlenswert.

[12] Tibetische Gerichte vom Feinsten werden im **Lhasa Restaurant,** oberhalb vom Busstand, serviert. Es wird von denselben Leuten betrieben wie das „Tibetan Kitchen" in Leh, die ihre Gäste dort seit Jahren mit exzellenten Nudelvarianten begeistern.

[35] Das japanische Restaurant **Lungta** in der Jogibara Road offeriert leckere vegetarische Gerichte. Sonntags ist Ruhetag.

[16] Snow Lion. Das Restaurant des gleichnamigen Guest House (neben dem Shangri-La-Hotel) ist

stets gut besucht. Tibetische und chinesische Küche sowie Pizza, aber auch leckere Kuchen.

[14] Exzellente indische Küche bietet das **Hotel India House.**

[9] Sehr beliebt ist **Nicks Italian Kitchen** an der Straße nach Bhagsu Nath. Die Speisekarte bietet vorwiegend Italienisches.

[21] Voll ist abends das rein vegetarische **Gakyi-Restaurant.** Der große Andrang liegt hauptsächlich an einer Spezialkreation der Chefköchin: *Sweet and Sour Pishe,* das sind frittierte Teigtaschen mit Gemüse. Die Portion ist nicht groß, schmeckt aber hervorragend. Im Gakyi gibt es auch gutes Müsli.

[21] Gleich nebenan serviert das von einer Israelin geführte **Chuki's** die üblichen Traveller-Standards und dazu israelische Spezialitäten wie leckere Falafel mit Tahini, Pita und Salat.

[22] Winzig, aber mit seinen bunten Wandmalereien sehr einladend ist das **Yak Café,** gegenüber dem Ashoka Restaurant. Gute tibetische Gerichte.

[15] Traditioneller In-Treff ist das **Om-Restaurant,** besonders zum Frühstück. Am Nachmittag finden sich die Traveller auf der Terrasse ein.

[23] Feine indische Küche serviert das **Ashoka-Restaurant.** Besonders empfehlenswert sind Tandoori Chicken, Chicken Mughlai und Malai Kofta.

[17] Gut besucht ist auch ein anderes indisches Restaurant, das **Malabar.** Besonders empfehlenswert: Dhal Maharani und Navratan Korma. Das Lokal selbst ist dunkel und etwas ungemütlich, hervorragendes Essen gleicht diesen Makel aber aus.

[28] Tiefer in den Geldbeutel greift man nach einem Essen im **Hotel Natraj,** aber es lohnt sich angesichts der besonders guten Qualität. Dem Restaurant ist eine elegante Bar angeschlossen.

[15] Auch wenn das Essen fein ist, muss man im **Shangri-La** oft lange darauf warten. Bis der Tee kommt, kann das schon dauern, weil wahrscheinlich die Gläser ausgegangen sind. Knurrende Mägen werden mit tibetischer, chinesischer und europäischer Küche dann aber verwöhnt.

[33] Im **Potala Restaurant** wird gutes tibetisches und chinesisches Essen angeboten.

Post/Telefon/Internet

■ **Post:** geöffnet Mo–Sa 9–13.30 und 14–17 Uhr. Am Poste-Restante-Schalter werden die Briefe aufgehoben (Post Office poste restante McLeod Ganj/ Upper Dharamsala District Kangra H.P., India). Der Postservice ist nicht gerade zuverlässig, viele **Briefe** kommen nie zu Hause an. Zuverlässiger erscheint der **Paketdienst.** Wer in Dharamsala viele Souvenirs oder einen Teppich eingekauft hat, kann alles in einem Paket heimschicken. **Seefracht** dauert etwa drei Monate. Viel schneller und entsprechend teurer ist Luftfracht. Um das Paket abzuschicken, muss man einen Zollantrag ausfüllen *(customs form)*; Formulare dafür bekommt man im Office of Tibetan Handicrafts. Mehrere Packdienste im Ort machen das Paket reisefertig.

■ Es gibt einige **Telefonläden** im Ort. Die Verbindung nach Europa ist gut.

■ Es existieren mehrere **Internet-Cafés,** die Preise sind überall ähnlich.

Ärzte

■ Abgesehen von den oben genannten tibetischen Ärzten gibt es das **Delek-Krankenhaus** oberhalb von Gangchen Kyishong, Tel. 22 20 53. Es wird von in westlicher Medizin ausgebildeten Ärzten geführt und ist passabel ausgestattet. Man kann dort Stuhluntersuchungen vornehmen lassen. Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 9–13 Uhr *(outpatient service)* und 14–16.40 Uhr *(special clinic).* Für Notfälle gibt es einen 24-Stunden-Service.

Geldwechsel

■ Bei der **State Bank of India** kann man weder Bares noch Traveller-Schecks einlösen. Dafür geht beides schnell und zuverlässig in der **Forex-**Zweigstelle nebenan (9.30–19.30 Uhr). In McLeod Ganj gibt es mehrere **Western-Union-Filialen.**

Reisebüros

[30] Ein gutes Reisebüro ist **Ways Tour and Travels,** Temple Road, Tel. 22 19 10, waystour@vsnl.net. Hier können Flugtickets nach Ladakh auch über E-Mail gebucht werden. Das Büro hat eine Niederlassung in Delhi/Majnukatilla: Tel. 23 81 32 54.
[7] Ebenfalls zuverlässig und gut: Das der tibetischen Exilregierung gehörende **Potala Tours and Travels,** schräg gegenüber dem Hotel Tibet, Tel. 22 14 60. In Delhi/Majnukatilla: Tel. 23 81 39 35.
● In Lower Dharamsala bietet **Mickey Tours and Travels** guten Service, Tel. 23 122.

Bustickets

Bustickets (Deluxe-Busse) nach Delhi, Manali und in andere Orte verkauft **Himachal Tourism** (HPTDC) in der Jogibara Road, Tel. 22 14 28. Aber auch am Ticketschalter des **Government Bus Stand** mitten im Ort kann man Fahrkarten für Deluxe-Busse kaufen (und natürlich auch für die „local busses", wen das Geholper nicht abschreckt).

Einkaufen

Die Souvenirläden bieten eine große Auswahl an tibetischem **Handwerk, Schmuck und Ritualobjekten.** Beliebt sind die tibetischen, aus Korallen, Türkisen und Silberstücken zusammengestellten Ketten und Armbänder. Ein originelles Mitbringsel sind auch ein Paar kniehohe Stoffschuhe mit bunten Mustern oder mit Türkisen besetzte Lederbeutel. Einige alte Stücke, die in den Geschäften verkauft werden, haben Flüchtlinge aus Tibet mitgebracht.

● Wer sich für **Teppiche** interessiert, sollte das **Handicraft Emporium** (Teppichknüpferei) besuchen. Dort werden außerdem tibetische Jacken in bunten Mustern sowie Blusen aus Baumwolle und lange ärmellose Kleider, die Chupas, verkauft.

● Ähnlich ist der Ausstellungsraum des **Tibetan Handicraft Centre** sortiert.
[14] Eher eine Sehenswürdigkeit ist der verstaubte, antiquierte **Nowrojee-Laden** beim Taxistand. Man beachte die alten Reklame-Schilder an den Wänden! Das Ehepaar *Nowrojee* führte das Geschäft schon zu britischer Zeit und hat – nach eigener Aussage – damals alles „vom Elefanten bis zur Stecknadel" verkauft. Heute gibt es dort die Tageszeitungen und Süßigkeiten.
[24] Die Buchläden in McLeod Ganj sind mit einer guten Auswahl an Büchern in englischer Sprache sortiert. Wer etwas zum Schmökern sucht, findet Romane und Bücher über Tibet im **Bookworm.**
[20] Im Buchladen für **Dharma-Literatur,** der neben dem Handicraft-Emporium liegt, werden buddhistische Texte in tibetischer Sprache angeboten.
[10] Um die Plastikmüllflut in McLeod Ganj einzudämmen, bietet der **Green Shop** in der Bagsu Nath Road abgekochtes Trinkwasser zum Nachfüllen an. Außerdem gibt es hier Produkte aus handgeschöpftem Papier und Naturkosmetik zu kaufen.

Ausflüge

Die bergige Umgebung mit ihrer üppigen Vegetation und der schönen Aussicht auf das Dhauladhar-Massiv macht Lust auf Ausflüge.

Bhagsu Nath

Etwa 3 km entfernt von McLeod Ganj liegt das kleine indische Dorf Bhagsu Nath, wo ein dem Gott Shiva gewidmeter Tempel steht und das deshalb für Inder ein **beliebtes Ausflugsziel** ist. Gleich hinter Bhagsu Nath gelangt man zum Bhagsu-Fluss. Wer dem Pfad folgt, kommt zum Wasserfall, in dessen Becken man baden kann. Neben dem Was-

serfall werden Erfrischungsgetränke angeboten.

Sonntags ist am Fluss viel los, wenn praktisch ganz McLeod Ganj hier Großwaschtag hat und Familien, Mönche und Nonnen ihre Teppiche, Kleidung und schließlich sich selbst einer gründlichen Reinigung unterziehen. Bei einem solchen gesellschaftlichen Ereignis darf ein Picknick natürlich nicht fehlen. Ein farbenfroher Anblick!

TCV-Kinderdorf

Tibetische Kinder gehen im TCV-Kinderdorf rund 4 km oberhalb von Dharamsala zur Schule und leben hier im **Internat.** Zur Schule gehört ein **Handwerkszentrum,** in dem Teppiche, Holzarbeiten, Thankas usw. hergestellt werden; die Werkstätten sind zu besichtigen.

Dal-See

Wenige Gehminuten oberhalb des Tibetischen Kinderdorfes (TCV-School) befindet sich der **für Inder heilige** Dal-See. In der trüben braunen Brühe schwimmen riesige Karpfen. Hindus, denen der Weg zum originalen, der Gottheit Shiva geweihten See im Gebirge zu weit ist, nehmen hier im August ihr rituelles Bad.

Norbulingka

Nach dem Sommerpalast des Dalai Lama in Lhasa ist der **Kulturkomplex** Norbulingka benannt. Norbulingka liegt 30 Fahrminuten entfernt von McLeod Ganj. Sehenswert ist die Anlage vor allem wegen ihrer aufwendigen künstlerischen Gestaltung, deren Grundriss die Figur des *Boddhisattvas Avalokiteshvara*

lada13-017 ta



symbolisiert. In einer Art Hochschule erhalten die Studenten hier eine klassische Ausbildung in tibetischer Kunst, Philosophie und Kultur. Außerdem wird traditionelles Handwerk gelehrt. Ein Meisterwerk gelang den Künstlern mit dem Tempel, in dessen Obergeschoss Privaträume für den Dalai Lama eingerichtet wurden. In dem einladenden Guesthouse kosten die Zimmer 800 bis 1500 Rp. Weitere Informationen unter www.norbulingka.org.

Nahe Norbulingka im **Gyuto Monastery,** Sidhbari, lebt der vor einigen Jahren aus Tibet entflohene *Karmapa.* Wenn er nicht gerade unterwegs oder in Klausur ist, gibt er regelmäßig Audienzen. Aktuelle Termine erfragen unter Tel. 94 18 29 44 01. (Die Taxifahrer beim Bus Stand in McLeod Ganj kennen die Termine meistens auch.)

Triund

Ein Tagesausflug ist die Wanderung zum 2827 m hoch gelegenen Triund im **Dhauladhar-Gebirge.** Oben angekommen, ist eine Wiese der ideale Picknickplatz. Man kann im Forest Rest House übernachten, während des Sommers sind die Zimmer aber meist ausgebucht. Wer über Nacht bleiben will, nimmt besser ein Zelt mit. 5 km hinter Triund erreicht man in **Ilaqa** die Schneegrenze. Der Pfad nach Triund beginnt in dem oberhalb von McLeod Ganj gelegenen Dorf Dharamkot.

Lower Dharamsala

Indisches Flair mit einem bunten Markt und **feinen Curry-Restaurants** hat der alteingesessene Ort Lower Dharamsala; die Vegetation ist hier üppig subtropisch. Obst und Gemüse sind besser und billiger als in McLeod Ganj, außerdem findet man auf dem Kotwali Bazar indische Stoffe und Schals. Der schönste und kürzeste Fußweg von McLeod Ganj aus führt vom Om-Restaurant durch den Wald hinunter.

Trekking ab Dharamsala

Es gibt verschiedene herrliche Treks ins **Dhauladhar-Gebirge,** die relativ unbekannt sind; unterwegs trifft man praktisch auf keine anderen Trekker. Da es über die Gegend kein ordentliches Kartenmaterial gibt, sollte man sich selbstständig nicht allzu weit über Triund hinaus begeben.

Die beste **Saison** für lange Trekkingtouren ist Juli, wenn es zwar in Dharamsala regnet, hinter der nächsten Bergkette aber das Wetter schon besser sein dürfte. Kurztreks sind das ganze Jahr über möglich.

In Dharamsala gibt es einige Mountaineering-Büros, die Treks organisieren und auch Ausrüstung verleihen.

☐ Tibeterinnen in McLeod Ganj



Geschichte | 84
Orientierung | 84
Sehenswertes | 85
Praktische Informationen | 94



bvda13-016.jpn

2 Leh

Die meisten Touristen kommen zunächst in Leh an, entweder per Flugzeug oder über Land von Manali oder Srinagar. Leh ist also in der Regel Ausgangspunkt für weitere Exkursionen. Die beste Reisezeit für Leh wie für Ladakh insgesamt ist von Ende Mai bis Mitte September. Aus der Oase am Kreuzungspunkt alter Karawanenwege ist ein lebhafter Begegnungsort geworden mit allerlei Annehmlichkeiten für den Reisenden.

Leh – Oase am Indus



NICHT VERPASSEN!

- **Der Königspalast:**
  lange Ladakhs politisches Zentrum | 85
- **Gonkhang:**
  kleine Übung für den großen Trek | 88
- **Zentrum für Umweltschutz:**
  Ökologie und Kultur | 89
- **Kloster Sankar:**
  ein schöner Weg führt hinauf | 91
- **Einkaufen in Leh:**
  Kunst, Souvenirs und viel mehr | 107
- **Mit dem Flugzeug nach Delhi:**
  tolle Aussicht, aber nur ohne Flugangst | 111

Diese **Tipps** sind **gelb hinterlegt.**

Die Hauptstraße in Leh

LADAKHS HAUPTSTADT



ladt13-004.jpg

Leh ist die Hauptstadt und zugleich das Touristenzentrum Ladakhs. Das Leben hier ist „easy going". Nach einem Trek erscheint Leh als Oase, die all das bietet, wonach man sich heimlich gesehnt hat: das weiche Bett, eine heiße Dusche und ein Friedensangebot an den Gaumen, der sich hier mit leckersten Genüssen verwöhnen lässt.

Hatte Leh einst die ruhige Atmosphäre eines größeren Dorfes, vollzieht sich momentan eine drastische **Wandlung.** Besonders im Sommer, wenn der 15.000 Einwohner zählende Ort durch Besucher, am Touristengeschäft beteiligte Einheimische und Saison-Bauarbeiter aus Indien und Nepal auf ein Vielfaches anschwillt, ist der Stadtkern dem Kollaps nahe. **Größtes Problem in Leh ist die dramatische Zunahme von Fahrzeugen,** zumal der Besitz eines Privatautos bei Ladakhis zum Statussymbol aufstieg. So winden sich neben Taxen, Lastwagen, Armeetrucks und Motorrädern diese oft alten und heftig rußenden, aus Delhi importierten Autos durch viel zu enge Straßen. Deren Abgase belasten die ohnehin staubige dünne Luft noch zusätzlich. Seit 2016 ist die Straße im Main Bazaar aufwendig renoviert und zur autofreien Fußgängerzone geworden, was den Aufenthalt und den Bummel durch die zahllosen Läden wirklich angenehm macht.

Jedes Jahr öffnen neue Souvenirshops, Internetcafés, Guest Houses und Reisebüros, sodass Leh bei manchem Traveller **„Klein-Kathmandu"** heißt. Auch die Stadtverwaltung will moderne Zeiten herbeirufen. Im Stadtkern werden viele alte Gebäude abgerissen, um mehrstöckigen Häuserzeilen zu weichen. An den Stadträndern entstehen Betonsiedlungen, da Ladakhis zunehmend in Leh Arbeit finden bzw. jede Familie – soweit finanziell machbar – neben ihrem Haus

Leh



Übernachtung

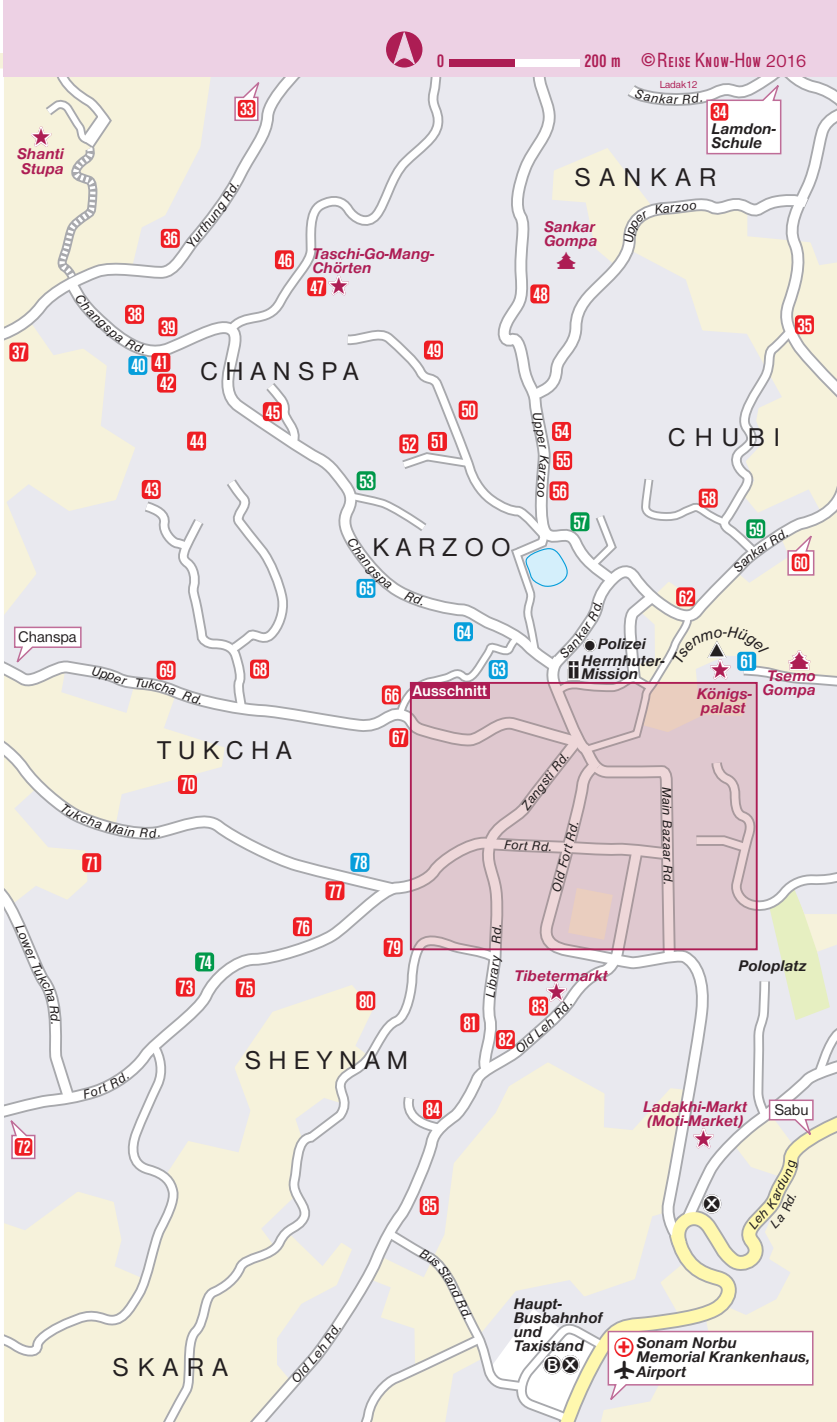
1 Julay Guest House, Saiman Guest House
2 Ti-Sei Guest House
3 Atisha Guest House
4 Indus Guest House
10 Yaktail Hotel
12 Dreamland Hotel
24 Ibex Hotel
33 The Druk Hotel, Lakrook Garden Guest house
34 Katpapa Guest House, Silver Cloud G. H.
35 Milarepa Deluxe G. H.
36 Oriental Guest House
37 Goba Guest House
38 Rinchen Guest House
39 Greenland Guest House
41 Larchang Guest House
42 Asia Guest House
43 Gawaling Hotel
44 Omasila Hotel
45 Ladakh Residency
46 Hotel Gomang
47 Go-Mang Chörten & G. H.
48 Royal Ladakh Hotel
49 Ser-Thi Travellers Home
50 Saser Hotel
51 Naro Hotel
52 Wisdom Holiday Home
54 Lotus Hotel
55 Zik Zik Guest House
56 Glacier View Hotel
58 New Royal Guest House
60 New Moon Guest House
62 Antelope Hotel
66 Millenium Guest House
67 Hill Town Hotel
68 Dorje Guest House
69 Gangs-Shun Homestay
70 Hotel Snow Land
71 Yartsa Guest House
72 Kaal Hotel, Poplar Ecoresort
73 Mandala Hotel
75 Sia-La Guest House
76 Lha Rimo Hotel
77 Rafica Hotel
79 Yasmin
80 Padma Guest House
81 Auspicious Hotel
82 Hotel Dragon
83 Singge Palace Hotel
84 Hotel Lasermo
85 Grand Dragon Hotel

Essen und Trinken

6 Chopsticks Noodle Bar
7 Penguin Garden Restaurant
8 Tibetan Kitchen
9 Open Hand Café
11 Summer Harvest Rest.
13 Lamayuru Restaurant
14 Happy World Restaurant
15 Pumpernickel German Bakery
16 Tibetan Restaurant
19 La Terrassa Restaurant
20 Norlakh Tibetan Restaurant
24 Ibex Restaurant
26 Kokonor Restaurant
27 Wok Tibetan Kitchen
29 New Choice Rest.
30 Amdo Food
31 Himalaya Café
32 Amdo Café
40 Jeevan Café
61 Lala's Art Café
63 Mona Lisa Restaurant
64 Bon Appetit Restaurant
65 La Piazetta
78 High Life

Einkaufen/Sonstiges

5 Mero Expeditions
17 Buchhandlung Otdan
18 Ladakh Book Shop
21 Apotheke
22 Jet Airways
23 Lehling Book Shop
25 Spirituosengeschäft
28 Tibetisches Handicraft-Emporium
53 Mahabodhi Meditation Center
57 Ladakh Ecological Center
59 Women's Alliance
74 Indian Airlines


0
200 m
©Reise Know-How 2016
Ladak12
Shanti Stupa
Yurthung Rd.
Changspa Rd.
Taschi-Go-Mang-Chörten
SANKAR
Sankar Rd.
34 Lamdon-Schule
Sankar Gompa
Upper Karzoo
CHANSPA
CHUBI
KARZOO
Upper Karzoo
Changspa Rd.
Sankar Rd.
Chanspa
Upper Tukcha Rd.
Polizei
Herrnhuter-Mission
Tsenmo-Hügel
Tsemo Gompa
Königs-palast
Ausschnitt
TUKCHA
Tukcha Main Rd.
Zangsti Rd.
Fort Rd.
Old Fort Rd.
Main Bazaar Rd.
Poloplatz
Tibetermarkt
Library Rd.
Old Leh Rd.
Lower Tukcha Rd.
Fort Rd.
SHEYNAM
Ladakhi-Markt (Moti-Market)
Sabu
Leh Kardung La Rd.
Bus Stand Rd.
Haupt-Busbahnhof und Taxistand
Old Leh Rd.
Sonam Norbu Memorial Krankenhaus, Airport
SKARA

im Dorf ein Zweithaus in Leh besitzen möchte. Diese neuen Siedlungen sind kahl, heiß und schattenlos, und ständig gibt es Probleme mit zu knappem bzw. verschmutztem Trinkwasser.

Trotz allem: Der alte Ortskern und die außerhalb gelegenen Stadtteile haben noch immer ihren eigenen Charme, und schnell spüren Besucher, dass Leh im Grunde auch heute noch ein **großes Dorf** ist. Alle sind freundlich, die Kinder rufen einem „Julee" zu, und auch von Erwachsenen bekommt man oft ein Lächeln geschenkt.

Außerdem ist klar: **Leh ist nicht das echte Ladakh.** Wer sein Besichtigungsprogramm auf die Speisekarten in den Restaurants und die Auslagen in den Antiquitätenshops beschränkt, sollte nicht glauben, Ladakh gesehen zu haben. Das „richtige Leben" findet nämlich in den Dörfern statt.

Geschichte

In einer fruchtbaren, wasserreichen Oase im weitläufigen Seitental des Indus gelegen, ist Leh ein alter Handelsplatz. Von ihrer Lage rührt auch der Name der Stadt: Das tibetische Wort *Slel* oder *Sles* bedeutet Oase. An diesem **Schnittpunkt der Karawanenwege** zwischen dem inneren und vorderen Asien war Leh von jeher ein Halte- und Treffpunkt der Völker aus Yarkand, Tibet, Kulu, Kaschmir und Baltistan. Da es der einzige nennenswerte **Marktflecken** in der gebirgigen Hochwüste ist, kann man Leh auf nahezu jeder Asienkarte finden.

Viele Jahrhunderte hindurch blieb das Stadtbild unverändert: Zentraler Platz war der Markt, wo die Händler nach wochenlangen Anreisen ihre Waren tauschten. Die Nomaden tauschten ihre federleichte Paschmina gegen Teppiche und Schneeleoparden-Felle von den Yarkandis ein, Tibeter brachten Tee und Salz aus Lhasa, um dafür Brokatstoffe aus Indien zu erwerben. Leh war daher stets ein an weltlichen Gesichtspunkten orientierter Marktflecken.

Nach der Reichseinigung und Gründung der Namgyal-Dynastie verlagerte König *Bhagan* das Schwergewicht seiner Politik immer mehr nach Leh, und unter dem „Löwenkönig" *Sengge Namgyal* wurde die Stadt um das Jahr 1600 dann zur **königlichen Dauerresidenz.** Heute ist Leh das Wirtschafts- und Verwaltungszentrum von Ladakh.

Orientierung

Leh liegt 10 km nordöstlich des Indus am Ausgang eines fruchtbaren Seitentals in 3500 m Höhe. Von der Stadt bis zum Fluss hinunter breitet sich eine trockene, aus Sand und Geröll bestehende Ebene aus. Hier sind der Militärflughafen und ein riesiges Barackenlager der indischen Armee angesiedelt. Von schroffen Bergen wird das Tal oberhalb der Stadt umrahmt, auf deren Spitzen auch im Sommer Schnee liegen kann.

Leh selbst wird von dem riesigen, 400 Jahre alten **Königspalast** überragt. **Auf dem Tsenmo-Hügel,** nordwestlich der Stadt gelegen, dominiert er das gesamte Ortsbild. Unterhalb des Palastes erstreckt sich der **alte Stadtteil,** in dessen Häusern früher der Adel und Bedienstete des Königshofes gelebt haben. Daran schließen sich der Poloplatz und der alte Markt an. Der **Busbahnhof** liegt etwa

2 km unterhalb des Stadtkerns in Richtung Flughafen. Busse, die nach Leh kommen, fahren aber zum alten Busbahnhof hoch, der etwa 1 km unterhalb der Stadt liegt.

Die Touristenzentren mit Guest Houses und Restaurants befinden sich in der **„Neustadt“,** dem Zentrum von Leh.

Das **Stadtzentrum** besteht hier im Wesentlichen aus zwei L-förmig angelegten Straßen, an denen eng aneinandergereiht zwei- bis dreistöckige Häuser mit Lebensmittelläden, Souvenirshops, Restaurants, Reisebüros und Internetcafés stehen. Zurzeit wird rege gebaut, wobei viele historische Gebäude neuen Häuserzeilen zum Opfer fallen.

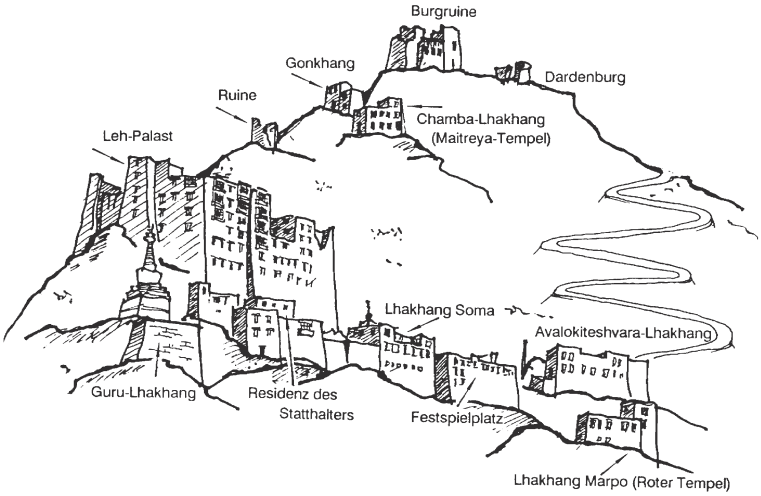
Viele Unterkünfte und Restaurants stehen in **Chanspa,** einem oberhalb des Zentrums gelegenen Stadtteil von Leh. Da auch hier ständig gebaut wird, schieben sich die Häuser immer weiter in das kostbare Ackerland hinein.

Sehenswertes

Königspalast

Fast von allen Seiten kann man den alten Königspalast sehen, hoch erhoben auf einem Hügel oberhalb der Stadt. Die alte gewaltige Königsburg bildete seit etwa dem Jahr 1600 bis zum Niedergang der ladakhischen Selbstständigkeit im 19. Jh. das politische Zentrum. Der Löwenkönig, Sengge Namgyal, hatte sich damals entschlossen, seine Hauptstadt endgültig nach Leh zu verlegen, und so ließ er den neunstöckigen Palast mit seinen 100

Gebäude am Tsenmo-Hügel



Zimmern im Stil des Potalapalastes von Lhasa anlegen. Unter seiner Regie entstanden auch der neue Bazaar und der Poloplatz.

Heute steht der Palast leer, die Throngewalt haben die im Obergeschoss nistenden Rabenschwärme übernommen. Seitdem die Königsfamilie 1843 nach ihrer Entmachtung in das benachbarte Stok umziehen musste, ist das Gebäude zusehends verfallen. Die Königin a.D. von Stok, die bis dato noch im Besitz dieses Palastes war, übergab ihn vor einigen Jahren dem **Archaeological Survey of India,** die das Bauwerk **umfassend renovieren** ließ. Nun sind die beiden ehemals baufälligen Seitentrakte wieder aufgebaut, auch die Malereien wurden teilweise restauriert. Für die aufwendige Balkenkonstruktion musste lastwagenweise Holz aus Kaschmir herbeigeschafft werden. Im Sommer 2016 wurden die Renovierungsarbeiten abgeschlossen, und es gibt zwei kleine Ausstellungen zu sehen. Eintritt 200 Rupien.

Das Hochklettern zum Königspalast lohnt sich nicht nur für kunsthistorisch Interessierte, sondern auch wegen der wunderbaren Aussicht auf die Stadt. Der Aufstieg beginnt bei der Moschee und führt durch das Gassengewirr der Altstadt (ausgeschildert). In dem königlichen Gebetsraum steht auf dem Altar die 2 m hohe Statue des weiblichen Bodhisattva Sitatapatra. Die Figur mit ihren je 1000 Köpfen, Augen, Händen und Beinen ist umgeben von Buddha Shakyamuni, Padmasambhava, einer Tara und einem Silberchörten. Eintritt für den Königspalast 100 Rp.

☑ Blick auf den Königspalast und Gonkhang

056lz jm



Guru-Lhakhang

Unterhalb des großen Chörten liegt (südlich des Palastes) der Guru-Lhakhang. Der Tempel ist **dem Yogi Padmasambhava gewidmet** und beinhaltet sein 2 m hohes Standbild. Die alte Malerei ist teilweise übertüncht, nur auf der hinteren Wand sind Reste originaler Mandalas und Buddha-Fresken erkennbar. Hinter dem Altar sind neue Fresken gemalt worden, die u.a. den Gründer der Gelugpa-Schule, Tsongkhapa, den blauen Beschützer mit dem Stierkopf, Dharmaraja, sowie eine tantrische Form des Padmasambhava mit seinen Attributen Vajra und Skorpion darstellen. Neben dem Tempel steht die ehemalige Residenz des königlichen Statthalters.

Avalokiteshvara-Lhakhang

Der Avalokiteshvara-Lhakhang ist der **größte Tempel am Tsenmo-Hügel.** Mit Ausnahme des Altars ist der hohe, durch Säulen unterbrochene Raum leer. Früher diente dieser nur etwa 100 m vom Palast entfernte Tempel als höfischer Versammlungsplatz für die im Staatsinteresse nötigen religiösen Rituale. Er musste deshalb vielen Gästen Platz bieten.

Die Hauptfigur des Altars stellt die Verkörperung des Mitgefühls, Avalokiteshvara, dar. Die 3,5 m hohe Figur steht auf einer Lotusblüte, ihr Haupt ist mit einer Krone und Juwelen geschmückt.

Die Bemalung an den Seitenwänden ist recht grob. Sie zeigt 1000 kleine Buddhas und sieben größere Buddha-Darstellungen mit unterschiedlichen Mudras (Handhaltungen). Um die Tür zum Raum der zornvollen Gottheiten, die nur einmal im Jahr geöffnet wird, sind die Malereien etwas feiner.

In der Mitte des Gebetsraumes öffnet sich die Decke zu einem weiteren Stockwerk; die alten Malereien im Tempel zeigen Padmasambhava in seinen acht Verkörperungen, die furchterregende Dakini mit dem Löwengesicht Sengge Dongtschen und den Buddha des ewigen Lebens Amithaba.

Lhakhang Marpo (Roter Tempel)

Unterhalb des Avalokiteshvara-Lhakhangs, ebenfalls am Tsenmo-Hügel, steht das älteste in Leh erhaltene Heiligtum, der sogenannte Rote Tempel. Das rot angemalte Gebäude ist schon von König *Drags Bum* um das Jahr 1430 errichtet worden. In den 1960er Jahren stürzte die Decke ein, deshalb sind an den Wänden nur noch Reste von Malereien übrig geblieben. Als Hauptfigur enthält der ansonsten leere Tempel einen überlebensgroßen sitzenden Buddha der Zukunft, Maitreya, umgeben von den Bodhisattvas Manjushri und Avalokiteshvara.

Lhakhang Soma

Ein paar Meter unterhalb des Palasteingangs ist der neueste von all diesen Palasttempeln, der Lhakhang Soma, angesiedelt. Er wurde nur wenige Jahre vor der Dogra-Invasion im 19. Jh. errichtet. Ein kleiner Gebetsraum enthält ein Standbild von Padmasambhava, dem großen Tantriker aus Tibet. Die Malereien stammen von einem Künstler aus dem Dorf Shey, der auch die Szenen aus Buddhas Leben in der zeitgleich gebau-

ten Rizong Gompa gemalt hat. Hier stellen die Bilder auf der rechten Wand die acht friedlichen und zornigen Manifestationen des Padmasambhava dar. Auf der linken Seitenwand sitzt Buddha Shakyamuni, umringt von den 16 Arhats.

Im Hof vor dem Neuen Tempel werden jedes Jahr im Februar unter lebhafter Anteilnahme der Bevölkerung die zweitägigen **Maskentänze von Leh** aufgeführt.

Gonkhang

Neuankömmlingen in Ladakh wird bei dem 15-minütigen Aufstieg zum **Tempel der Schutzgottheiten** (Gonkhang) oberhalb des Königspalastes schnell die Puste ausgehen. Man könnte die Kletterei als Training für einen geplanten Trek ansehen, außerdem sind die Wandmalereien in der Gompa durchaus einen Besuch wert. Der Mönch mit dem Schlüssel ist in der Regel aber nur vormittags da.



121fe jm

Diesen Tempel, in dem die **zornigen Beschützer** ihren Platz haben, ließ König *Taschi Namgyal* um 1530 nach seinem Sieg über die turk-mongolischen Truppen des Khans von Kashgar anlegen. Dieser König hatte offenbar ein grausames Herz: Er ließ die Körper der getöteten Feinde vor den Göttern anhäufen, um dadurch die Hilfe eines Dämons zu gewinnen, der die gegnerischen Armeen zurückschlagen sollte. Einige Wandmalereien sind diesem Thema gewidmet. Diese Bilder mit Menschen in mongolischer Kleidung und mit großen Turbanen findet man nahe der Tür.

Als Hauptgottheiten werden in diesem rußgeschwärzten Figurenraum die zornvollen Beschützer verehrt – die achtköpfige Form von Yamantaka und der sechsarmige Mahakala.

Im Herbst versammeln sich Mönche aus dem Hauptkloster in dem Raum und entfernen die Schleier von den Statuen. Zu deren Füßen sitzend, beten sie zu den Gottheiten, um ihren Schutz für ein weiteres Jahr zu erbitten.

Gleich unterhalb des Gonkhangs sitzt im Chamba-Lhakhang ein riesiger, grell bemalter **Buddha der Zukunft** in abendländischer Sitzhaltung. Von der originalen Malerei ist nur die schöne bunt verzierte Holzdecke übrig.

Ruine der Königsburg

Oberhalb des Gonkhangs sind Mauerreste und ein kleiner Tempel der alten

Königsburg zu sehen. Zu Neujahr kommen Gläubige herauf, um an langen Schnüren aufgefädelte **Gebetsflaggen** mit dem aufgedruckten Windpferd aufzuhängen. Hier, am höchstgelegenen Punkt der Stadt, sollen die Gebete besonders schnell zu den Göttern getragen werden.

Chamba-Lhakhang

Ein weiterer Maitreya-Tempel auf dem Tsenmo-Hügel in der Altstadt gehört nicht mehr zum Palastbereich. Vielmehr hat ihn König *Sengge Namgyal* im 17. Jh. für die Bevölkerung einrichten lassen. Zwischen halb verfallenen Häusern steht er in einer engen Gasse, die zum Königspalast hochführt. Eine **Maitreya-Statue,** nach der dieser Tempel benannt ist, nimmt die hintere Hälfte des Raumes ein. In der Nische um diesen Buddha des künftigen Weltzeitalters findet man Miniaturmalereien der 1000 Buddhas.

Die Wandmalereien sind im ganzen Tempel vor einiger Zeit aufgefrischt worden und strahlen noch immer in neuem Glanz. Bemerkenswert sind die Darstellungen der Schutzgottheiten um die Tür.

Die kleine Gompa ist stets abgesperrt, es lohnt sich aber, einen Blick hineinzuwerfen. Den Schlüssel bekommt man in einem Haus unweit des Tempels. Man frage die Leute nach der Person, die den Schlüssel verwahrt und aufsperrt.

Ladakh Ecological Center – Zentrum für Umweltschutz

Seit Beginn der 1980er Jahre bemüht sich das Ökologie-Zentrum um den Erhalt der ladakhischen Kultur und zugleich um verbesserte Lebensbedingungen für die Ladakhis. Die Initiatorin dieses privat geführten Projekts, die Schwedin *Helena Norberg-Hodge,* fand bei ihrem Besuch in Ladakh 1975 eine noch relativ intakte Sozialgemeinschaft vor, die sie durch moderne Entwicklungen, wie z.B. die Verwendung von Kunstdünger sowie die Begeisterung der Ladakhis für alles Westliche, jedoch gefährdet sah. Sie setzte sich deshalb zum Ziel, den Ladakhis wieder ein Selbstwertgefühl für ihre eigene Kultur und eine kritische Haltung gegenüber Neuerungen zu vermitteln.

Heute arbeiten im Ökologie-Zentrum 40 Mitarbeiter, durchweg Ladakhis. Die Mitarbeiter gehen in die Dörfer, um die **Bauern in Seminaren** für das empfindliche ökologische Gleichgewicht zu sensibilisieren.

Ein permanentes Problem in Ladakh ist die **Energieversorung.** Damit die äußerst knappen Rohstoffe wie Viehdung und Holz eingespart werden können, setzt das Ökologie-Zentrum auf die Nutzung von **Sonnenenergie.** In einzelnen Häusern werden Solaranlagen zur Wassererhitzung und Solaröfen gebaut, manche Häuser bekommen ein großes Sonnenfenster nach Süden, um den Raum auch im Winter bewohnbar zu machen.

Solche Pilotprojekte sollen die Bevölkerung zur Nachahmung anspornen. Trotz der Begeisterung im Volk für diese umweltfreundlichen Technologien kön-

☐ Mönche vor dem Gonkhang

nen sie nur von wenigen finanziert werden. Ein weiteres Projekt ist die Aufführung eines Theaterstückes in Dorfschulen, das den Kindern das Problem der Umweltverschmutzung nahe bringt.

Auch in ihrem Hauptsitz in Leh ist das Ökologie-Zentrum aktiv. Mit dem kleinen **Handwerks-Zentrum,** in dem Tischler, Kupferschmiede und Weber arbeiten, wird beabsichtigt, den Ladakhis mit dem Verkauf von traditionellen Handwerkserzeugnissen an Touristen ein Zusatzeinkommen neben der Landwirtschaft zu verschaffen.

Die **Bücherei** verfügt über eine Auswahl an englischen Büchern zu den Themen Umweltschutz, alternative Technologien, Ladakh, Buddhismus und verschiedene Magazine. Geöffnet: Mo–Sa 10–13.30 und 14–16.30 Uhr. Hier kann man in aller Ruhe schmökern.

Im Sommer wird täglich um 16.30 Uhr ein interessanter Video-Film über die ladakhische Kultur gezeigt.

Central Asian Museum

Seit einigen wenigen Jahren hat in einem Innenhof in der Altstadt das Central Asian Museum seine Pforten geöffnet. Das Projekt wurde **in traditioneller Lehmbauweise und nach ökologischen Gesichtspunkten** von dem deutschen Architekten *André Alexander* entwickelt und erbaut. *Berzin,* der vorher jahrelang in der Altstadt von Lhasa den traditionellen Baubestand konserviert hatte, starb überraschend, kurz bevor in Leh das Museum fertiggestellt wurde. Derzeit ist im Haus eine Fotoausstellung über Ladakh ausgehängt, künftig soll das von der indischen Regierung mitfinanzierte Museum eine größere Sammlung tibetischer und ladakhischer Handwerkskunst beherbergen. Im Moment ist die Anzahl der Exponate noch eher dürftig. www.tibetheritagefund.org.

Herrnhuter-Mission

Auf dem Weg zum Ökologie-Zentrum steht die Kirche der Herrnhuter-Mission, die 1885 in Ladakh gegründet wurde. Einem Missionar dieser Kirche ist es übrigens zu verdanken, dass in Ladakh die heute so verbreiteten Kartoffeln eingeführt worden sind. Zu der kleinen christlichen Gemeinde zählen rund 18 Familien. Gottesdienst ist jeden Sonntag.

Taschi-Go-Mang-Chörten

In dem malerischen Ort **Chanspa,** 15 Laufminuten westlich von Leh, befindet sich ein eigentümlich aussehender weißer Chörten, der Taschi-Go-Mang-Chörten. Den Grundriss dieses vermutlich aus dem 9. Jh. datierenden Chörten bildet ein Sechzehneck, und er hat eine gewisse Ähnlichkeit mit einer Pyramide. Die vielen rechteckigen Kammern sind heute leer, früher enthielten sie vermutlich kleine Buddha- oder Götterfiguren. Neben dem Chörten sind auf einigen ca. 2 m hohen Reliefplatten der historische Buddha, Maitreya und Avalokiteshvara abgebildet. Am leichtesten findet man den Chörten, wenn man oberhalb des Hotels Omasila nach rechts dem Bachlauf folgt. Rechter Hand, hinter den Feldern, ist dann der weiße Chörten zu erkennen. Von der Shanti-Stupa ist der Go-Mang-Chörten gut zu sehen.

Shanti-Stupa

Im Westen von Leh, oberhalb des Ortes Chanspa, steht auf einem Hügel die riesige weiße Halbkugel mit einer Spitze, die Shanti-Stupa. Der aufwendige Komplex mit den farbenfrohen, fein bemalten Chörten wurde vor 25 Jahren von einer finanzkräftigen japanischen Zengemeinschaft gebaut und wird heute von einem ladakhischen Mönch geleitet. Abends findet eine Meditation statt, an der die Gäste bei der Rezitation von Mantras teilnehmen können.

Dieser **japanische Tempel** versteht sich als Symbol für den Weltfrieden. Zur Einweihungsfeier waren deshalb geistliche Lehrer einiger Klöster von Ladakh und anderer asiatischer Länder geladen. Der Dalai Lama verweigerte seine Teilnahme mit dem Hinweis, dass die Ladakhis zuerst ihren religiösen Frieden zwischen Moslems und Buddhisten in Leh wiederherstellen sollten.

Um zur Stupa zu gelangen, läuft man die Hauptstraße von Chanspa entlang und danach den Zickzack-Pfad am Hügel hinauf. Ab Leh-Zentrum benötigt man ca. 30 Minuten. Ein Taxi kostet für diese Strecke ca. 200 Rp. Der Blick von der Shanti-Stupa auf die weitläufige Indusebene und die Stadt, mit der Stok-Kangi-Bergkette als Kulisse, ist großartig – besonders im stimmungsvoll milden Licht des späten Nachmittags. Zu Beginn der Ladakhreise bietet sich der Besuch der Stupa an, um von oben eine erste Orientierung von Leh und Umgebung zu bekommen.

Sankar

2 km oberhalb von Leh liegt mitten im Dorf Sankar ein kleines Kloster, zu dem ein schöner Spaziergang durch Gerstenfelder und von Mauern umsäumten Gemüse- und Blumengärten führt. Am besten nimmt man den breiten **Fußweg,** ca. 100 m unterhalb des New Antelope Guest House, links hoch und folgt ihm zwischen Feldern hindurch bis zur Ortschaft Sankar.

Am Dorfeingang steht ein großer **Chörten** mit einem Häuschen davor. Die vier bemalten Steine darin stellen die Figuren Manjushri, Tara, Avalokiteshvara und Maitreya dar. Von dort aus folgt man stets dem Fußweg geradeaus hoch, bis man die hinter einer Mauer versteckt liegende Gompa erreicht.



052tzjm

☐ Altes Steinrelief neben dem Go-Mang-Chörten

Die Klosteranlage strahlt eine **wohnliche Atmosphäre** aus. Der Innenhof ist hübsch mit Blumen und Bäumen angelegt, darum gruppieren sich die zweigeschossigen Mönchswohnungen. Die Sankar-Gompa hat gar nichts vom Pomp so manch anderer Klöster. Es ist deshalb kein Wunder, dass der im Jahr 2003 verstorbene *Bakula Rinpoche,* das Oberhaupt des Klosters Spituk, sich lieber hier – es ist ein Nebenkloster davon – als in dem lebhaften Großkloster Spituk aufhielt.

Eigentlich wurde das Kloster Sankar Ende des 19. Jh. bewusst hierher gebaut, um einen Ort meditativer Ruhe zu schaffen.

Touristenströme aus Leh stören diesen Frieden jedoch – meinen jedenfalls einige Mönche. Der Mönch, der den Schlüssel für die Räume verwahrt, öffnet die Gompa für Besucher abends ab 17 Uhr, wenn er im Versammlungsraum eine Puja abhält. Allen, die daran teilnehmen wollen, lässt er eine Bitte ausrichten: Man soll pünktlich da sein, sich während der Gebete ruhig verhalten und nicht fotografieren. Rechts in der Ecke liegen ein paar Teppiche zum Draufsetzen. Nach der Meditation bleibt dann Zeit, um sich die Räume in Ruhe anzusehen.

Das Hauptgebäude, die **Versammlungshalle,** ist über eine überdachte Eingangsterrasse zugänglich. Die Wandmalereien stellen auf der linken Seitenwand ein Lebensrad dar, die rechte Seite zeigt

☑ Der Go-Mang-Chörten im Ortsteil Chanspa

058lz jm



nach chinesischem Vorbild einen alten Mann mit Tieren als Glückssymbol für ein langes Leben. Der durch vier Säulen unterteilte Versammlungsraum umfasst neben den Sitzreihen für die Mönche einige Bücherregale an den hinteren Seitenwänden und den Thron für *Bakula Rinpoche*. In der linken Ecke steht die Figur des bei den Gelbmützen sehr beliebten Yamantaka, der zornvollen Verkörperung des Bodhisattvas der Weisheit Manjushri. Die Wandmalereien zeigen an der linken Seite die 35 Buddhas der Sündenvergebung und rechts Budha Shakyamuni im Kreis der 16 Weisen.

Hinter dem Versammlungsraum geht es zum **Figurenraum** durch. Der interessante Teil dieses Raumes ist ein Holzschrank mit einer Sammlung kleiner Bronzefiguren, die Gläubige aus Tibet mitgebracht haben.

Rechts von der Eingangsterrasse aus gelangt man über die Treppe zu einem Vorraum, der zu verschiedenen Zimmern führt: Die **Klosterbibliothek** besitzt neben einer Sammlung der buddhistischen Schriften eine Vitrine mit den drei Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und der Zukunft.

Weiter gibt es den **Dölkar-Lhakhang,** in dem die überlebensgroße Figur der Retterin Tara in ihrer tantrischen Form mit je 1000 Köpfen, Armen, Händen und Beinen steht.

Die **Abtsresidenz** verfügt über einen Vorraum mit Sesseln und Tischen, in denen *Bakula Rinpoche* seine Gäste zu empfangen pflegte. Das hintere Zimmer ist etwas privater und diente dem Abt zur Entspannung. In einer Glasvitrine sind ein paar Figuren des Gelbmützen-Gründers **Tsongkhapa** mit seinen Schülern aufgestellt.

Anreise mit dem Flugzeug und Ankunft

Es ist unbedingt empfehlenswert, das Ticket Delhi – Leh – Delhi bereits **vorher und möglichst frühzeitig in Europa** zu kaufen. Die Preise für die Flugtickets liegen zwischen 80 und 150 € pro Strecke, je nach Verfügbarkeit; in der Hauptsaison steigen sie auf bis zu 300 €.

Derzeit wird Leh von drei Airlines bedient: von Jet Airways, Go Air und von Air India.

■ **Jet Airways** bietet sehr guten Service, Zuverlässigkeit, verfügt über neue Flugzeuge – und ist im Durchschnitt etwas teurer als die beiden anderen Airlines. Der Flugpreis von Delhi nach Leh kostet in der Normalklasse ab 120 €, der Rückflug entsprechend das Doppelte. Es gibt auch günstigere Tarife (bei frühzeitiger Buchung und zu bestimmten Konditionen) bzw. höhere Preisklassen. Jet Airways bietet täglich zwei oder mehr Flüge frühmorgens nach Leh an. Von zu Hause aus kann man sein e-ticket mit Kreditkarte per Internet buchen (Web, e-Ticket): www.jetairways.com. Man bekommt dann eine Bestätigung per E-Mail, die man zusammen mit dem Reisepass in Delhi am Flughafen vorzeigen muss. Jet Airways startet im Hauptterminal 3, sodass das Gebäude für den Weiterflug nach Leh nicht verlassen werden muss.

■ **Go Air:** Zustand der Flugzeuge und Service sind gut, die Preise etwas niedriger als bei Jet Airways. Go Air startet nicht ab dem Hauptgebäude 3 des International Airport, sondern ab dem Domestic Terminal, dem Terminal 1 (mit Busshuttle oder Taxi erreichbar). Für Transfer ca. 40 Minuten einplanen.

■ **Air India** bedient Leh ab Delhi mehrmals wöchentlich. Abflug ebenfalls ab dem Hauptterminal 3. Diese staatliche Airline ist nicht sonderlich servicefreundlich, aber akzeptabel und hat den Vorteil, dass der Weiterflug ohne Wechsel des Flughafens einfach ist. Air India fliegt auch ab Srinagar und Jammu nach Leh.

Wer in Leh landet, wird wegen des **geringen Sauerstoffgehalts** hier oben erst einmal nach Luft schnappen. Wenn die Umgebung schaukelt und der Flughafen wackelt, macht sich also kein Erdbeben bemerkbar, sondern eine kleine Kreislaufschwäche, die in der Regel schnell wieder vorbei geht. Es gibt auch Leute, die aus dem Flugzeug steigen und sich sofort wie ein Fisch im Wasser fühlen. Die meisten Neuankömmlinge sind aber zunächst einmal schlapp, schließlich muss sich der Körper innerhalb einer Stunde von heißen Flachland-Temperaturen auf Hochgebirgsklima umstellen. Außerdem bekommen die Lungen plötzlich ein Drittel weniger Sauerstoff.

Wichtig ist eine **langsame Gewöhnung** an diesen extremen Ortswechsel. Am Ankunftstag unternimmt man am besten überhaupt nichts, sondern ruht sich nur aus. Erst am zweiten Tag sollte ein Rundgang im Ort stattfinden. Überanstrengen Sie sich keinesfalls, unternehmen Sie nur etwas, solange Sie sich wohlfühlen! Zum Trek frühestens eine Woche nach Ankunft starten.

Vom Flughafen fahren keine öffentlichen Busse in das 4 km entfernte Stadtzentrum. Man ist auf die **Taxis** angewiesen, die vor dem Flughafengebäude auf Kundschaft warten. Die Fahrt in die Stadt kostet 250 Rp. und nach Chanspa 300 Rp.

Hilfreich ist es, schon ein **gebuchtes Zimmer** zu haben. Mit einem höhenschwachen Kreislauf und Gepäck auf Zimmersuche zu gehen, sollte man tunlichst vermeiden. Oder aber man nimmt die erstbeste Unterkunft und schaut sich nach ein, zwei Tagen der Akklimatisierung in Ruhe nach einer geeigneten Bleibe um.

In den ersten Tagen sollte die **Organisation** der **Rückreise** geregelt werden. Das gilt vor allem für diejenigen, die per Flugzeug zurück wollen und noch kein Ticket haben. Näheres s.u. „Weiterreise" am Ende dieses Kapitels. **Zur Erinnerung:** Während der Saison sind die Flugzeuge meist ausgebucht. Viele Leute kommen in große Schwierigkeiten, wenn sie sich erst kurz vor ihrem Rückflug nach Europa um ein Ticket nach Delhi kümmern. Wenn auch noch die Busse ausgebucht sind, bleibt oft nur das Taxi als „Feuerwehr" nach Manali, und das kommt sehr teuer (und dauert drei strapaziöse Fahrtage).

Außerdem sollte man zwischen geplanter Abfahrt von Leh und dem Rückflug nach Europa mindestens einen Puffertag in Delhi einkalkulieren! Bei schlechten Wetterverhältnissen starten die Maschinen in Leh nämlich nicht, und wer für denselben Tag den Heimflug gebucht hat, verpasst ihn womöglich.

Information

■ **Telefonvorwahl** für Leh und die anderen Orte Zentralladakhs: **1982.**

■ Das **Tourist Reception Center** liegt 3 km unterhalb von Leh auf dem Weg zum Flughafen. Für allgemeine Informationen steht im Stadtzentrum der Touristen-Informations-Schalter zur Verfügung, im selben Gebäude wie der Schalter zum Geldwechseln, gegenüber dem Taxistand. Die Angestellten helfen mit Informationen und Broschüren über Ladakh. Geöffnet ist das Büro während der Saison zwischen 10 und 16 Uhr außer sonntags.

[57] Eine gute Informationsstelle, nicht nur zu ökologischen Fragen, ist das **Ladakh Ecological Center.** Näheres siehe unter „Sehenswertes".

Unterkunft

In Leh gibt es Guest Houses und Hotels in Hülle und Fülle und für jeden Geldbeutel, und ständig werden neue Unterkünfte gebaut. Wer gerade angekommen ist, nimmt (sollte er nicht vorher gebucht haben) am geschicktesten das erstbeste Zimmer und macht sich dann ohne Gepäck in Ruhe auf die Suche nach etwas Passendem. Im Sommer sind die schönsten Guest Houses meistens ausgebucht. Man sollte deshalb mittags gegen 12 Uhr nach der Checkout-Zeit herumschauen, ob ein gutes Zimmer freigeworden ist. Oder man lässt sich im Guest

House seiner Wahl das erste frei werdende Zimmer reservieren.

Pro Jahr ist mit einem Preisanstieg von 10 % zu rechnen.

Die Guest Houses und Hotels berechnen in der Regel den Preis pro Zimmer. Wer allein unterwegs ist, bekommt auch ein Doppelzimmer meist etwas günstiger. In der Nebensaison vor Juni und nach Mitte September sind in fast jedem Guest House **Preisnachlässe** möglich. Manche gehen von sich aus mit dem Preis herunter, in anderen muss man handeln. Vor allem wer länger bleiben will, hat Aussicht auf eine erhebliche Reduzierung bis zu 30 %.

Die einfacheren Unterkünfte sind die **Guest Houses.** Häufig sind sie in Familienhäusern integriert, mit einfacher Ausstattung und Gemeinschaftsbad. Aber es gibt auch gehobene Guest Houses; vor allem die neueren sogenannten A-Class Guest Houses können es in Sachen Komfort und Sauberkeit durchaus mit den einfachen Hotels aufnehmen. Viele bieten Zimmer mit eigenem Bad, einige auch Verpflegung. Zudem sind die meisten schön gelegen.

In den etwas teureren Unterkünften ist ein Bad vorhanden, die besseren haben auch (jedenfalls theoretisch) heiße Duschen. Komfort, Service und Ausstattung genügen keinen internationalen Standards, sind aber passabel.

Die unten aufgeführten **Preise** beziehen sich auf ein Doppelzimmer mit Frühstück. Es empfiehlt sich, gerade wenn das Hotel halbwegs zentral liegt, **nur Frühstück** zu buchen. Bei Bedarf kann kurzfristig Essen im Haus geordert werden. Eine Übernachtung in einem Hotel kostet je nach Standard zwischen 4000 und 8000 Rp. In den letzten Jahren wurden einige Hotels gebaut, die über einen guten Standard verfügen.

So manche einfachen Unterkünfte annoncieren zwar selbstbewusst ihr **„hot water".** Meist ist es aber nur am Morgen und Abend für zwei bis drei Stunden heiß – und auch dann nicht immer. Man muss schon die „richtige Zeit" für's Duschen erwischen. Allein die Aussicht auf eine heiße Dusche nach einem wasserlosen Trek und an kalten Herbstabenden ist aber schon das Geld wert! In den Unterkünften ohne *hot water* bekommt man einen Eimer heißes Wasser zum Waschen. Verständnis sollte gezeigt werden, wenn einmal kein heißes oder nur wenig Wasser vorhanden ist – angesichts der allgemeinen Wasserknappheit im Lande und dem Energieproblem in Ladakh speziell, ist das nun mal so.

Wer abseits der Hauptstraßen wohnt, benötigt nachts eine **Taschenlampe.** Die Schlaglöcher auf den stockfinsteren Wegen sind echte Beinbrecher!

Untere und mittlere Kategorie

Die meisten der folgenden Guest Houses haben nur einige Zimmer, die sehr begehrt und deshalb oft ausgebucht sind.

[2] Zentral, dennoch ruhig in einer Seitenstraße im Ortsteil Zangsti, steht das **Ti-Sei Guest House ,** Tel. 25 24 04. Gepflegter Garten und familiäre Atmosphäre. Zimmer für 300–500 Rp.

[12] Das zentral gelegene **Dreamland Hotel,** Tel. 25 20 89, direkt unterhalb des Taxistands, ist seit vielen Jahren eine beliebte Adresse, allerdings sind die Zimmer mittlerweile renovierungsbedürftig. (550–950 Rp.).

[55] Zentral gelegen und doch ruhig ist auch das **Zik-Zik Guest House,** Tel. 96 22 96 452. Große, helle Zimmer zwischen 600 Rp. im alten und 1300 Rp. im neuen Gebäude. Großer Gemüsegarten mit Obstbäumen.

[80] Empfehlenswert ist das abseits der Fort Road gelegene **Padma Guest House and Hotel,** Tel. 99 06 98 21 71, www.padmaladakh.net. Der ziemlich große Komplex liegt umgeben von Feldern und ist sauber, mit herrlicher Aussicht von der Dachterrasse. Zimmer im Hotel 2500–3800 Rp. inkl. Frühstück. Das angeschlossene ältere Guest House hat Zimmer ab 700 Rp.

[79] In der Nähe des Padma steht das freundliche, relativ einfache Hotel **Yasmin,** Tel. 25 24 05, Zimmer mit Frühstück ab 2000 Rp., schöner Garten.

[75] Unweit davon, ebenfalls in der Fort Road, findet sich das Guest House **Sia-La,** Tel. 25 28 21, www.sialaguesthouse.com. Die Zimmer sind sauber, großzügig und freundlich eingerichtet und kosten 1500–2000 Rp. mit eigenem Bad und heißem Wasser. Großer Gemüsegarten vor dem Haus.

[4] Zentral und ruhig wohnt man im **Indus,** Tel. 25 25 02, einem der ältesten Guest Houses in Leh (DZ mit eig. Bad und heißem Wasser ab 600 Rp.).

[3] Direkt hinter dem Indus Guest House liegt das neue, freundliche **Atisha Guest House,** Tel. 25 11 06. Große Zimmer und sehr sauber. Zimmer ohne Bad kosten 300 Rp., mit Bad 600 Rp.

[62] Eine beliebte Adresse ist das ruhig gelegene und gut geführte **Antelope Hotel,** Tel. 25 22 21, www.antelopeladakh.com, Chubi Road, nahe der Women's Alliance. Es hat eine familiäre Atmosphäre. Vom Garten aus genießt man die Aussicht auf den Königspalast. Zimmer ab 4000 Rp.

[50] **Hotel Saser,** Tel. 25 26 54, saser_15@rediffmail. com, im Stadtteil Karzoo hat schöne Zimmer, einen hübschen Garten und ist mit 700 Rp. für ein DZ inkl. Bad nicht zu teuer für den gebotenen Standard. Oft Stammgäste.

[1] **Julay Guest House,** Malpak Zangsti, Upper Tukcha Road, Tel. 25 11 63. Freundlich, sauber, mit kleinem Garten. Zimmer mit eigenem oder Gemeinschaftsbad zwischen 300 und 600 Rp.

[1] Unmittelbar vor dem Julay Guest House liegt das **Saiman Guest House,** Tel. 25 31 61, saimanguesthouse@yahoo.com. Dieses noch recht neue Guest House ist gepflegt, hat große Zimmer und eine freundliche, familiäre Atmosphäre. Schöner Garten. Preise pro Zimmer 300–700 Rp. (mit Bad).

[71] Eine warmherzige Atmosphäre sowie ein gutes Preis-Leistungsverhältnis mit schönen Zimmern und Garten hat das **Yartsa Guest House,** Tel. 25 31 09, Main Thukcha Road, zu bieten. DZ 1500 Rp. Frühstück und Abendessen auf Wunsch. Da das Yartsa oft vorgebucht ist, empfiehlt sich unbedingt eine Reservierung.

■ In der Upper Thukcha Road im Ortsteil **Thukcha** findet man einige neu gebaute sowie bereits etablierte Guest Houses und Hotels mit Blick auf die



ladi13-014.jpg

umliegenden Felder. Die Gegend ist ruhig, und man läuft ca. zehn Minuten zum Markt.

[68] Einladend ist auch das **Dorje Guest House,** Tel. 25 34 60, www.dorjeguesthouse.com. 15 gepflegte, große Zimmer, die häufig ausgebucht sind. Mit Bad 1500 Rp., Gemeinschaftsbad 800 Rp. Manchmal werden Yoga und Meditation im Haus angeboten.

[67] Das **Hill Town,** Tel. 25 64 51, www.hilltownladakh.com, ist ein gepflegtes Hotel. Zentral in der Upper Tukcha Road gelegen, sauber und mit schöner Aussicht, mit 3500 Rp. für das Zimmer ein ordentliches Preis-Leistungsverhältnis.

[66] Das **Millennium Guest House** gegenüber, Upper Tuckcha Road, Tel. 72 98 60 38 34, hat acht Zimmer mit Bad (500–800 Rp.); es wird ladakhisches Essen angeboten.

[69] Gepflegt und mit großen Zimmern zeigt sich das freundliche **Gangs-Shun Homestay,** Tel. 25 26 03. Die Gastfamilie (der Mann ist Arzt) ist hilfsbereit und nimmt sich Zeit für ihre Gäste. DZ 1000 Rp.

[70] Das **Hotel Snow Land** in der Main Tukcha Road, Tel. 25 30 27, www.hotelsnowland.in, offeriert 14 Zimmer, 3500 Rp.; mit schönem Garten und ruhig gelegen.

In angenehmer und ruhiger Lage wohnt man in den **Stadtteilen Chubi,** in **Karzoo** und im Nachbarort **Sankar.** Hier wird die Auswahl an Unterkünften alljährlich größer.

Chubi

[35] Das **Milarepa Deluxe Guest House,** Tel. 25 37 02, ist ein echter Tipp: traditionell mit viel Holz ausgestattet, in wunderbar grüner Umgebung; 9 gepflegte Zimmer mit Bad (1700 Rp.) oder Gemeinschaftsbad (300–800 Rp.). Häufig langfristig ausgebucht.

[34] In Chubi nahe der Lamdon School steht das neu in traditionellem Stil gebaute Familien-Guest House **Katpapa,** Tel. 98 20 50 12 11. Die großzügigen Zimmer haben Bad und große Balkone. 2000 Rp.

[58] Neben der Women's Alliance bietet das **New Royal Guest House,** Tel. 25 29 56, 10 helle und geräumige Zimmer an. 900 Rp. mit Gemeinschaftsbad, 2300 Rp. mit eigenem Bad.

[60] Gelobt von den Gästen wird das **New Moon Guest House** in der Sankar Road, Tel. 99 06 26 12 33. Die Unterkunft ist gemütlich, sehr sauber und das Essen prima. Zimmerpreise zwischen 800 und 1200 Rp.

Karzoo

[52] Oberhalb des Ökologie-Zentrums Richtung Chanspa, im Ortsteil Karzoo, steht das noch recht neue und beliebte **Wisdom Holiday Home,** Tel. 25 24 27. Das Haus liegt zentral, dennoch ruhig mit einem schönen Garten und guter Aussicht. 800–1200 Rp.

[49] Das **Ser-Thi Travellers Home** in Karzoo, Tel. 25 34 76, serthi_ghleh@yahoo.co.in, hat große saubere Zimmer mit Bad/WC (800–1500 Rp.); es gibt einen großen Gemüsegarten.

[51] Ein empfehlenswertes, gepflegtes Hotel ist das **Naro,** Tel. 25 24 81, www.hotelnaro.com. Ca. 4000 Rp.; ruhig gelegen mit schöner Aussicht.

Sankar

[34] **Mein Tipp:** Ausgesprochen geschmackvoll ist das **Silver Cloud Guest House,** Tel. 25 31 28, www.silvercloudguesthouse.blogspot.com. Im traditionellen Stil erbaut mit viel Holz und sieben wunderbaren, großen Zimmern. Riesiger Gemüsegarten. Bett im Dormitory ab 350 Rp., DZ 300–4000 Rp. (eigenes Bad).

[33] **Lakrook Garden Guesthouse,** Tel. 25 29 87, Zimmer ohne Bad 400–600 Rp. Das im Ladakhistil gebaute Haus mit schönen Zimmern liegt in einem traumhaften, üppig mit Blumen und allerlei Gemü-

sesorten bepflanzten Bio-Garten. Seit Jahrzehnten ein beliebter Traveller-Treff.

Obere Kategorie

[44] In Chanspa steht in dörflicher Umgebung das **Omasila Hotel,** Tel. 25 21 19, www.hoteloma sila.com. Es gibt Zimmer im neuen und im alten Trakt von unterschiedlicher Größe, Qualität und Ausstattung. Wenn möglich, lasse man sich verschiedene Zimmer zeigen. Das Hotel ist in die Jahre gekommen und wirkt etwas abgewohnt. Der schöne Garten mit toller Aussicht und das gute Essen machen den Aufenthalt trotzdem angenehm.

[82] Das **Hotel Dragon,** Tel. 25 21 39, www.tra velladakh.com, trägt die Handschrift seines Besitzers, eines Künstlers. *Gulam Mustafa* hat sein Hotel mit sehr schönen Holzschnitzereien und Malereien mit ladakhischen Motiven ausgestattet. Im Sommer ist das Dragon oft von Reisegruppen ausgebucht.

[73] In der Fort Road steht das wohnliche und jüngst in traditionellem Stil renovierte Hotel **Mandala,** Tel. 25 29 43, www.mandalahotel.in. Große luftige Zimmer mit Aussicht auf die Berge. Man läuft rund 10 Minuten zum Marktplatz hoch.

[77] Relativ zentral zum Markt gelegen und doch ruhig ist das **Hotel Rafica,** Tel. 25 22 58, www. hotelraficaleh.com. Saubere Zimmer und ordentlich geführt, DZ 5000 Rp.

[84] Das **Hotel Lasermo** in der Old Road, Tel. 25 23 13, www.hotellasermo.com, liegt zentral mit einem ruhigen, hübschen Innenhof, den man von der Straßenfront nicht erahnen würde. Ordentlich geführt, guter Service, DZ ab 5500 Rp.

[10] Eines der ältesten Hotels von Leh ist das gemütliche, freundliche **Yaktail,** Tel. 25 21 18. www. hotelyaktail.com. Es ist zentral gelegen und (obwohl etwas abgewohnt) noch immer eine gute Adresse. Ganzjährig geöffnet, mit Zentralheizung, DZ 4000 Rp.

[81] Unter bester Leitung steht das **Auspicious Hotel,** Tel. 25 36 87, www.theauspicioushotel.com. Die relativ neue Anlage unweit des Zentrums ist gepflegt, sauber und hat eine angenehme Atmosphäre. DZ 3600 Rp.

[54] In Karzoo ist das gepflegte und mit nur 17 Zimmern persönlich gehaltene **Lotus Hotel,** Tel. 25 72 65, www.lotushotel.in, eine gute Adresse. Sehr schöne Lage, mit herrlichem Blick und einem hübschen Garten. Der Eigentümer ist omnipräsent und um das Wohl seiner Gäste bemüht. Mit Zentralheizung und auch im Winter geöffnet. DZ 4700 Rp.

[72] Naturnah wohnt man in der Bungalow-Anlage im **Poplar Ecoresort,** Sheynam, Fort Road, Tel. 25 35 18, www.eprleh.com. Die traditionell erbauten und einfach ausgestatteten Bungalows stehen locker verstreut in einem großzügigen Garten zwischen Pappeln, Blumen und Obstbäumen. Die Zimmereinrichtung ist etwas veraltet, doch ist die Anlage gepflegt. DZ 3000 Rp.

[83] Ebenfalls empfehlenswert ist der **Singge Palace,** Tel. 25 33 44, www.singgepalace.com, Old Fort Road nahe dem Tibetermarkt. Schöner Blumengarten, guter Service, freundliche Atmosphäre.

[76] In der Old Fort Road steht auch das **Lha Rimo,** Tel. 25 21 01. Die schöne Außenfassade ist mit viel Holz ganz in traditionell ladakhischem Stil gearbeitet. Die Zimmer zeigen sich zwar schlicht, sind aber sauber.

[72] Luxuriös und geschmackvoll im traditionellen Stil ausgestattet ist das kleine Hotel **Kaal** im Stadtteil Skara, Tel. 25 13 33. Die Anlage ist sehr gepflegt, das Essen vorzüglich. Zimmer ca. 5000 Rp.

[48] **Royal Ladakh Hotel,** Tel. 25 16 46, www. hotelroyalladakh.com, ist eine relativ große Hotelanlage mit hellen Zimmern und gutem Blick auf den Königspalast und die Stok Kangri Berge. Gutes Management. Sitzgelegenheiten auf der Wiese vor dem Haus.

[43] Helle Zimmer mit Balkon, gute Ausstattung, sehr sauber – das ist das Hotel **Gawaling,** Tel. 25 32 52, www.hotelgawalinginternational.com. Der Hotelkomplex ist großzügig angelegt in ruhiger Umgebung von Chanspa.

[56] Neben dem Ladakh Ecological Center hat das Hotel **Glacier View,** Tel. 94 19 21 82 02, www.hotelglacierview.com, eine gute zentrale Lage und ist dennoch ruhig zum Wohnen. Die ziemlich große Anlage ist noch recht neu mit großzügigen, hellen Zimmern und aufmerksamem Service. Ab 5200 Rp.

[85] Einziges Sternehotel der Topkategorie in Ladakh ist das **The Grand Dragon,** Tel. 25 07 86, www.thegranddragonladakh.com. Ausgesprochen geschmackvoll und natürlich vom Feinsten ausgestattet; Zimmerpreise: 6000–10.000 Rp. inkl. Vollpension.

[45] Eine ebenfalls erstklassige Ausstattung hat das **Ladakh Residency,** Tel. 94 19 23 34 99, www.ladakhresidency.com, in Chanspa zu bieten. Die mehrstöckige Anlage ist mit Marmorböden und modernen Bädern ausgestattet. Die Zimmer kosten je nach Kategorie zwischen 6500 und 9000 Rp.

[33] Nobel und teuer in modernem Ambiente ist **The Druk Ladakh,** in ruhiger und grüner Umgebung oberhalb der Stadt, Shanti Stupa Road, Yurtung, Tel. 25 17 24, www.thedrukladakh.com. Der Komplex ist weitläufig angelegt, die Zimmer (ca. 8000 Rp.) sind entsprechend groß.

[46] Als erstes Boutiquehotel in Leh hat das **Hotel Gomang,** Tel. 70 51 02 67 13, www.gomanghotel-leh.com, im Jahr 2015 direkt neben dem Gomang Chörten in Chanspa seine Pforten eröffnet. Die Ausstattung besticht mit edlen Bettbezügen, einem noblen, doch gemütlichen Aufenthaltsraum sowie Liebe fürs Detail in allen Bereichen. Einziges Manko: Der Außenbereich ist sehr klein. Die Zimmer kosten zwischen 6700 und 10.000 Rp.

■ Ein großartiges Naturerlebnis und komfortablen Aufenthalt bietet das **Eco-Hotel Ladakh Sarai,** Tel. 98 11 22 27 35, www.ladakhsarai.com. Im Nachbarort Sabu (Ortsteil Ayu), 15 Fahrminuten von Leh, stehen 14 gemütliche Yurten mit guter Ausstattung, umgeben von viel Grün, dem Indus und mit Bergpanorama. Gemütlicher Gemeinschaftsraum und schmackhaftes Essen, das Personal arbeitet professionell und ist hilfsbereit. Yurte für 2 Personen mit HP 6000 Rp.

Guest Houses in Chanspa

Der rund 15 Gehminuten vom Stadtzentrum entfernte Stadteil Chanspa hat sich in den letzten Jahren zu einem **Traveller-Szene-Treffpunkt** entwickelt. Chanspa hat den Vorteil, dass man vom Stadttrubel entfernt ist und viele Zimmer eine herrliche Aussicht auf die Berge und Felder rundum bieten. Auch sind fast überall schöne Gärten dabei. Meistens quartieren sich Touristen in Chanspa ein, die einen längeren Aufenthalt in Leh planen. Es lohnt sich deshalb, in aller Ruhe auf Zimmersuche zu gehen. Es gibt eine Vielzahl davon!

Chanspa ist die richtige Adresse für alle, die gerne regen Kontakt zu anderen Travellern haben und auch im Himalaya nicht auf Pizza, Falafel oder Thai-Food verzichten möchten. In den zahlreichen Gartenlokalen und „English Bakeries" (die das Gleiche anbieten wie die German Bakeries), die die Chanspa Road säumen, hat man sich ganz auf die kulinarischen und sonstigen Wünsche der Rucksackreisenden eingestellt. Seit einiger Zeit gibt es hier auch eine blühende **Wellness-Szene** mit zahlreichen Angeboten für Yoga, Tai Chi, Reiki und ayurvedische Massagekurse. Wer sich dafür interessiert, muss einfach nur die aktuellen Aushänge studieren, die an jeder Straßenlaterne in Chanspa kleben.

[39] Beliebt ist das **Greenland,** Tel. 25 31 56. Meistens sind die „Zimmer mit Aussicht" in der oberen Etage für Dauergäste ausgebucht. Die Zimmer sind ordentlich, mit Gemeinschaftsbad. Die Familie ist besonders gastfreundlich, und es gibt auf Wunsch ladakhisches Essen.

[36] **Mein Tipp:** Oberhalb von Chanspa, ca. 25 Gehminuten vom Zentrum entfernt, steht das sehr beliebte und traditionelle **Oriental Guest House,** Tel. 94 19 17 87 74, www.orientalhotel-ladakh.com. Der riesige Blumen- und Gemüsegarten, die fantastische Aussicht auf Stadt und Berge und die Atmosphäre machen den Aufenthalt angenehm. Es gibt Zimmer im Guest House für 1400 Rp., im gut ausgestatteten, neuen Hotelanbau für 3400 Rp. Das

Oriental hat Zentralheizung und ist ganzjährig geöffnet. Hier wohnen oft Touristen, die in Hilfsorganisationen mitarbeiten, und oft ergibt sich die Gelegenheit zu interessanten Gesprächen.

[47] Direkt neben dem malerischen Gomang Chörten steht das **Go-Mang Guest House,** Tel. 25 26 57. Idyllische und ruhige Lage. Alle Zimmer mit Gemeinschaftsbad für 400–600 Rp.

[37] Das freundliche **Goba Guest House,** Tel. 25 36 70, liegt idyllisch in einem großen Garten abseits der Hauptstraße (200 Rp.). Im Haupthaus der Familie ist ein kleiner Tempel, die Dachterrasse ist großartig. Im neuen Anbau gibt es Zimmer mit Bad (1000 Rp).

Essen und Trinken

Es gibt eine große Auswahl an Restaurants in Leh. Im Sommer, wenn die Straße von Srinagar hoch geöffnet ist, ist das Angebot an Obst und Gemüse groß und die Auswahl auf den Speisekarten vielfältig. Knapp sind die Lebensmittel nur bis zum späten Frühjahr, solange diese Passstraßen noch geschlossen sind. Da viele Restaurants von Tibetern betrieben werden, findet sich auf der Speisekarte hauptsächlich tibetische und chinesische Küche. Doch auch wer indische Küche bevorzugt, hat eine passable Auswahl an Restaurants. Ansonsten findet man, vor allem im Stadtteil Chanspa, den typischen Traveller-Speisekarten-Mix: Pizza, Nudelgerichte, Sizzlers, Salate (nur bedingt empfehlenswert), Gemüse-Burger, Falafel, teilweise auch Thai-Gerichte.

[29] Typisch ladakhisches Essen gibt es in den Restaurants so gut wie gar nicht. Eine Ausnahme ist das **New Choice Restaurant** hinter Amdo Foods im Main Bazaar, das neben tibetischem Essen auch einige ladakhische Gerichte wie Skiu und Chutagi im Angebot hat.

[11] Seit vielen Jahren empfehlenswert und bei Ladakhis, Indern und westlichen Touristen gleichermaßen beliebt ist das **Summer Harvest.** Während der Saison ist zur Essenszeit kaum ein Platz frei. Sehr lecker, aber für westliche Gaumen oft zu scharf gewürzt sind die indischen Gerichte. Sehr schmackhaft sind auch die leckeren Momos.

[14] Indische Küche, aber in schlichterem Ambiente, bietet auch das **Happy World Restaurant.**

[24] Das Standardlokal für indische Speisen ist das **Ibex-Restaurant** (mit Alkohol-Lizenz). Bestes Zeichen dafür ist, dass indische Touristen hier ihre Mahlzeiten einnehmen.

[6] Exzellente Küche in gehobener Preisklasse mit außergewöhnlicher Speisekarte wird in der **Chopsticks Noodle Bar,** Fort Road, geboten: Neben leckeren Momos, ladakhischem Skiu und Thukpa sowie indischer Küche werden auch schmackhafte Thai-Gerichte gekocht. Das Restaurant ist sehr sauber und einladend, der Service gut. Mit Terrasse.

[7] Eine Oase zum Entspannen mit guter Küche (westliche und asiatische Speisekarte) ist das **Penguin Garden Restaurant,** ebenfalls in der Fort Road. Die Zeltüberspannung schützt vor heißer Sonne und Regenschauern. Ordentliches Preis-Leistungsverhältnis.

[15] Eine Flut von German Bakeries ist in den letzten Jahren über Leh hereingebrochen. Aber noch immer offeriert der Vorreiter all dieser Bakeries feinste Sachen und hat sich, um sich auch verbal abzuheben, nun **Pumpernickel German Bakery** genannt. Schokoladenkuchen mit Walnüssen, Käsekuchen oder frischer Aprikosen-Streuselkuchen sind erste Sahne. Allerdings sitzt man in dem Bretterverschlag nicht eben angenehm. Die weiteren German Bakeries haben unterschiedliche Qualitäten: Mal ist der Kaffee besser, mal der Kuchen – ausprobieren!

[63] Ein angenehmer Platz für laue Sommerabende ist das **Mona Lisa Restaurant** in Chanspa. Neben den herkömmlichen Gerichten gibt es auch Außer-

Bäuerinnen verkaufen ihr Gemüse

gewöhnliches wie Kartoffeln mit Knoblauch, Frischkäse mit Knoblauch und Falafel.

[65] Einer der besseren Plätze, um eine Pizza oder Bruschetta zu essen, ist **La Piazetta,** Chanspa Road. Originell sind die gemütlichen Nischen, in denen man an niedrigen Tischen sitzt.

[8] **Mein Tipp:** Seit Jahren genießt das **Tibetan Kitchen** ungetrübte Popularität. Wenngleich die tibetischen Speisen durchweg hervorragend sind, gibt es auch italienische Küche wie Gnocchi und Spaghetti, oder Avocado-Salat. Wer abends hier essen möchte, sollte unbedingt reservieren, sonst ist meist kein Platz zu bekommen.

[26] Preiswerte und gute tibetische sowie chinesische Küche wird im **Kokonor Restaurant** serviert. Hier trifft sich vor allem die ladakhische Jugend.

[31] Preiswerte und sehr gute tibetische und europäische Gerichte bietet das **Himalaya Café,** Main Market. Das Restaurant ist bei Ladakhis und Touristen gleichermaßen beliebt. Es ist gemütlich zum Sitzen, und ein Platz am Fenster garantiert beste Aussicht auf das Leben der Hauptstraße unten.

[32] An der Main Bazaar Street hat man von der Dachterrasse des **Amdo Café** einen „Rundumblick" auf Shanti Stupa, die Altstadt und den Königspalast. Vielfältige Speisekarte, hervorragende Thukpa.

[30] Gegenüber serviert **Amdo Food** gutes tibetisches Essen, allerdings in schlichtem Ambiente.

[20] Besonders gut schmecken die Cheese & Vegetable Momos und die Suppen im **Norlakh Tibetan Restaurant** direkt neben dem Neuen Tempel (Gompa Soma) gegenüber der State Bank of India. Die Qualität der Speisen ist hervorragend, die Preise (für Leh) niedrig.

[78] Empfehlenswert ist das **High Life** zwischen Penguin und dem Lung Say Jung Hotel Richtung Indian Airlines Office. Sehr gute tibetische, chinesische und italienische Küche.

[13] Das **Lamayuru-Restaurant,** Fort Road nahe dem Yaktail-Hotel, offeriert leckere indische Küche und ist meistens gut besucht. Besondere Empfehlung: Chicken Tikka.

[19] Auf der Dachterrasse des **La Terrassa** lässt es sich bei guter Aussicht auf den Marktplatz und Kö-

lada13-005 jm



nigspalast schön sitzen; entsprechend voll ist es auch, allerdings sind Service und Essen eher mäßig.
[64] **Mein Tipp:** Eines der besten Restaurants der Stadt ist das **Bon Appetit** in der Chanspa Road gegenüber der Moravian School. Neuer Bau mit großen Fensterfronten, luftigem Ambiente und einem großen Außenbereich. Exzellentes Essen von Pizza bis zu südindischen Dosas.
[40] Feinste Kuchen, vielseitiges Frühstück und eine umfangreiche Speisekarte von indischer über westliche und chinesische Küche, dabei alles pieksauber, wird im **Café Jeevan** in Chanspa geboten. Zu den Essenszeiten ist das Restaurant mitsamt Dachterrasse rappelvoll. Im Restaurant stehen eine kleine Bibliothek und Laptops zum Surfen bereit.
[9] **Mein Tipp:** Eine soziale Geschäftsidee steckt hinter dem **Open Hand Café** (www.openhand.in), das nun in den Raku-Komplex, Fort Road, umgezogen ist. Hier bekommt der Gast bemerkenswert guten Kaffee und selbst gebackenen Kuchen sowie einfachere Speisen. Im Shop werden hübsche Fair-Trade-Produkte aus ganz Indien verkauft. Angenehme Atmosphäre.
[16] Das alteingesessene **Tibetan Restaurant** an der Stirnseite der Hauptstraße ist ein optimaler Ort für preiswerte leckere Nudelsuppe, Chowmein und Bratkartoffeln. Bei den Ladakhis heißt der Laden „Black Tea Restaurant", weil der Tee hier angeblich der beste der Stadt ist.
■ Direkt daneben, im **LBA-Komplexhof,** hat sich eine gemütliche **Cafészene** mit vielen Sitzgelegenheiten etabliert. Der perfekte Platz für eine Pause vom Einkaufen und Organisieren.
[61] Mitten in der Altstadt hat sich in einem winzigen Lehmziegelhaus **Lala's Art Café** eingerichtet. Vor einigen Jahren wurde das Haus liebevoll restauriert, und nun kann der Gast auf einer Dachterrasse Kaffee und Kuchen genießen. Innen sind Kunst- und Fotoausstellungen aufgebaut. Ein Ort mit Atmosphäre!
■ Frisches tibetisches und indisches Brot ist in **Bäckereien** in den kleinen Gassen hinter der Moschee zu bekommen.
[27] Empfehlenswerte tibetische Küche bietet das **Wok Tibetan Kitchen** gegenüber dem Postamt im Main Bazaar (2. Stock).
■ Im **Main Bazaar** bieten mehrere kleine Dhabas Snacks wie Samosas und indische Süßigkeiten an.

Unterhaltung und Nachtleben

Nachtleben im herkömmlichen Sinn existiert in Leh nicht. Nur wenige Bars und Restaurants haben eine Lizenz zum Alkoholausschank. Obwohl alkoholische Getränke praktisch nirgendwo auf der Karte stehen, schenken doch viele Gartenrestaurants und Dachlokale in Chanspa inoffiziell Bier aus. Lehs einziger Spirituosenladen [25] befindet sich gegenüber dem Haupttaxistand im Namgyal-Komplex.

[7] Bei Touristen beliebt ist die **Penguin Bar.** Es gibt einen schönen Garten.
[24] Dem **Ibex-Restaurant** ist eine kleine Bar angeschlossen.
[63] Eine Genehmigung für den Verkauf von Bier haben einige Restaurants, etwa das **Mona Lisa Restaurant.**
■ Wer sich traditionelle **ladakhische Tänze** anschauen möchte, sollte bei der Touristen-Information nachfragen, wo aktuell Vorführungen stattfinden. Die Orte wechseln ständig. Am 15. August, dem indischen Unabhängigkeitstag, gibt es auf dem Poloplatz eine Auswahl ladakhischer und tibetischer Tänze zu sehen. Auf Anfrage treten die Tänzer auch direkt in den Hotels auf. Freilich sind die Vorstellungen ausschließlich für Touristen konzipiert und nicht gerade billig. Aber sie bieten eine gute Gelegenheit, solche Lieder und Tänze einmal zu erleben. Wer in den vorderen Reihen sitzt, wird zum Schluss der Veranstaltung schon mal zum Mittanzen aufgefordert. Die Orte sind vermutlich nicht überdacht, deshalb etwas Warmes zum Anziehen mitnehmen.

Festivals

Viele **Maskenfeste** finden im Sommer während der Touristensaison statt. Das bekannteste ist wohl das Festival im Kloster Hemis (siehe Kapitel „Maskentänze in Hemis"). Nicht ganz so überlaufen, aber genauso interessant sind die Klosterfeste in Phiyang, Lamayuru und Thaktok. Die voraussichtlichen **Termine** bis 2019 (bitte beachten: die Termine können sich kurzfristig ändern; siehe auch Kapitel „Ladakh – Land und Leute/Feste und Zeremonien/Maskenfeste"):

- **Hemis:** 3./4. Juli 2017; 23./24. Juni 2018; 11./12. Juli 2019
- **Lamayuru:** 21./22. Juni 2017; 11./12. Juni 2018; 29./30. Juni 2019
- **Phiyang:** 21./22. Juli 2017; 11./12. Juli 2018; 30./31. Juli 2019
- **Sakti (Thaktok):** 2./3. August 2017; 22./23. Juli 2018; 10./11. August 2019
- **Korzok (Tsomoriri):** 26./27. Juli 2017; 15./16. Juli 2018; 3./4. August 2019

Vom 1. bis 15. September findet alljährlich in Leh und Umgebung das **Ladakh-Festival** mit Tänzen, Bogenschießwettbewerben und Polospielen statt. Die Eröffnungsparade durch die Stadt zum Poloplatz am 1. September ist besonders spektakulär. Das genaue Programm wird kurz vor Beginn des Festivals im Büro der Tourist Information und in Reisebüros ausgehängt.

Geführte Stadttouren

Beim **Old City Heritage Walk,** einem geführten Stadtspaziergang in kleinen Gruppen, lernt man Lehs Altstadt kennen. Es werden Häuser in traditioneller Architektur gezeigt, die fachgerecht restauriert und wieder bewohnbar gemacht wurden, außerdem darf man ins Innere einiger normalerweise geschlossener alter Häuser schauen. Der Spaziergang beginnt im **[61] Lala's Art Café** in der Altstadt, wo man auch im Voraus buchen sollte. Die Tour dauert 2½ Stunden und kostet 450 Rp.

Nützliche Adressen

Die **Polizeistation** befindet sich unweit der Herrnhuter-Mission.

Das **Postamt** in der Stadt ist geöffnet Mo–Sa von 10–13 und 14–17 Uhr. Postlagernde Sendungen müssen im Zentralpostamt unterhalb des Tourist Office ca. 3 km außerhalb der Stadt abgeholt werden, was recht aufwendig ist. Die Adresse lautet: Post Office, Leh/Ladakh, Pin 194101, J&K, India.

Pakete: Postsendungen müssen in Indien eingenäht werden! Das heißt, man geht zum Schneider *(tailor)* und lässt das Paket einnähen, wobei eine Seite geöffnet bleiben muss, da das Paket auf seinen Inhalt hin evtl. bei der Post nochmals kontrolliert wird. Das Paket darf kein Metall, keine elektrischen Geräte und keine Flüssigkeit enthalten. Anschließend zunähen, Adresse und Briefmarken kommen dann auf den Stoff! Alternativ kann man Pakete auch bei privaten Versendern abgeben.

Telefonieren kann man in privaten Telefonläden, zu erkennen an dem Zeichen: *STD-ISD.* Die Läden schießen wie Pilze aus dem Boden. Die Telefonnetze nach Übersee wurden zwar erheblich verbessert, doch schwankt die Qualität der Verbindung noch immer, Warten ist inbegriffen. Eine Minute nach Deutschland kostet 16–20 Rp. Man kann sich auch von zu Hause im Telefonladen anrufen lassen. Für diese *return calls* muss man 2–3 Rp./Min. bezahlen. Einige Telefonläden haben Faxanschlüsse, und man kann dort Faxe empfangen und abschicken, was aber wesentlich teurer ist als Telefonieren. Internationale Faxe kosten 3 Rp. pro Sekunde.

E-Mail: Internetläden gibt es in Leh en masse, die Verbindungen sind aber nach wie vor nicht die besten (Satellitenverbindung vorziehen).

■ **Geld wechseln** kann man bei der **State Bank of India,** der **J&K-Bank** (Fort Road unterhalb dem Taxistand) und bei mehreren privaten Wechselstuben entlang des Main Bazaar. Diese haben zwar etwas schlechtere Umtauschraten und verlangen Kommission, allerdings geht die Abwicklung wesentlich zügiger. Die privaten Geldwechsler bieten auch die Möglichkeit, Geld gegen Vorlage von Kreditkarten zu bekommen – allerdings für eine happige Provision. Die State Bank of India und die J&K Bank haben außerdem **Geldautomaten,** an denen man mit der Maestro-Karte gegen eine relativ geringe Gebühr Geld abheben kann.

■ **Bücher und Zeitungen:** In der öffentlichen Bücherei *(Public Library)* liegen englische Tageszeitungen aus. Unter den teils englischsprachigen Büchern findet man eine Sammlung von Schmökern über indische Geschichte und Romane. Es gibt auch gute Bücher über Kunst und Buddhismus. Ausleihen kann man die Bücher bei Hinterlegung des Reisepasses. Öffnungszeiten: Mo–Sa 10–16 Uhr.

Englische Tageszeitungen sind u.a. bei Parkash Booksellers gegenüber der Pumpernickel Bakery zu haben. Das zweisprachige ladakhisch-englische Magazin „Ladags Melong", eine informative Zeitschrift über aktuelle Politik, Ökologie und Schulwesen Ladakhs, wird in vielen Läden in Leh verkauft, u.a. bei Dzomsa. Eine gute Auswahl an Büchern über Ladakh, Tibet und Buddhismus, sowie (auch gebrauchte) Romane bieten der **[17] Otdan Bookshop** (Zangsti Road) und das **[28] tibetische Handicraft Emporium** an.

Gebrauchte Romane in verschiedenen Sprachen hat der Bookworm, unterhalb der Pumpernickel Bakery. Nach dem Lesen kann man sie zum halben Preis zurückgeben.

■ **Ausrüstung für Trekker:** Wer keine Ausrüstung für seinen Trek dabei hat, kann Zelt, Schlafsack und Isomatten in Leh mieten, aber es ist nicht sicher, ob das Gewünschte gerade erhältlich ist. Qualität und Zustand dieser Ausrüstungen lassen oft zu wünschen übrig, und während der Hauptsaison ist es oft schwierig, überhaupt etwas zu bekommen. Vor dem Ausleihen sollte die Ausstattung sorgfältig gecheckt werden. Wer schon zu Hause weiß, dass er auf eigene Faust einen Trek oder eine Gletschertour etwa auf den Stok Kangri unternehmen will, sollte deshalb vorsichtshalber seine Ausrüstung mitbringen.

Trekking-Ausstattung und Spezialausrüstung verleiht beispielsweise **[5] Mero Expeditions** in der Fort Road. Ein Zwei-Personen-Zelt kostet 400 Rp. pro Tag, eine Isomatte 100 Rp. Den eigenen Schlafsack unbedingt mitbringen. Bei einem über das örtliche Reisebüro organisierten Trek werden Zelte und Isomatten gestellt.

■ **Reisebüros:** Dutzende Reisebüros haben in Leh während der Saison geöffnet, und mit jeder Saison werden neue aufgemacht. Alle Agenturen organisieren mehr oder weniger dasselbe: Treks, Genehmigungen für die Sperrgebiete, Taxis, Bustickets und Guides für Klostertouren. Das Preisniveau variiert, aber auch Zuverlässigkeit und Kompetenz. Tipp: bei anderen Travellern Erkundigungen nach deren Erfahrungen einholen. Vorher den Zustand der Zelte und Schlafmatten checken.

Einige Reisebüros organisieren **Rafting-Touren** auf dem Indus und Zanskar; Einsteigern wird die dreistündige ruhige Strecke zwischen Karu (unterhalb von Hemis) und Choglamsar empfohlen, interessanter und ebenfalls ungefährlich ist der Ganztagestrip zwischen Phey und Nimmu. Diese Tour kostet inkl. Transport und Essen 1200–1600 Rp.

■ **Meditationskurse** finden im **Mahabodhi Meditationszentrum** in Choglamsar sowie in der Zweigstelle in **[53] Chanspa** statt. Informationszettel sind in vielen Restaurants an die Wand gepinnt. Im Vipassana Valley im Dorf Tingmosgang werden zehntägige Meditationskurse in der Vipassana-Tradition angeboten. Aber auch wer ohne Anleitung eine Zeitlang zurückgezogen Meditation praktizieren möchte, ist willkommen. Unterkünfte sind spartanisch in Zelten, einfaches Essen wird angeboten. Die Anreise kann über die Mahabodhi-Zweigstelle in Changspa bzw. direkt in Choglamsar organisiert werden (Näheres zu Mahabodhi siehe unten unter „Projekte").

■ **Wäschereien:** Bei der ladakhischen Frauen-Kooperative Dzomsa, Zangsti Road, wird die Wäsche einige Kilometer oberhalb von Leh gewaschen, das Abwasser wird separat entsorgt, um den Fluss nicht weiter zu verschmutzen. Die Kleidung kommt in bestem Zustand zurück.

■ **Trinkwasser:** Dzomsa hat auch eine gute Lösung gefunden, um den endlosen Plastikmüll von Mineralwasserflaschen zu reduzieren, der während der Touristensaison anfällt und immer mehr zum ökologischen Problem wird: Für wenige Rupien verkaufen sie sorgfältig abgekochtes Quellwasser, das Touristen unbedenklich trinken können. Eigene Flaschen zum Abfüllen mitbringen! Abgekochtes Wasser gibt es zum selben Preis auch in der Amchi-Praxis in Chanspa. Dzomsa hat eine Filiale in der Fort Road. In beiden Läden werden leckerer Aprikosensaft, getrocknete Aprikosen, Aprikosenöl, Sanddorn und Yos (geröstete Gerste) sowie verschiedene Kräuterteemischungen angeboten. In der Filiale kann man außerdem täglich zwischen 8 und 11 Uhr ein echtes ladakhisches Frühstück probieren.

Projekte

[59] Women's Alliance: Der ladakhische Frauenverband, 1990 gegründet, hat rd. 4000 Mitglieder aus mehr als 80 Dörfern. Der Verband will die **traditionelle Ladakhi-Kultur bewahren und fördern** und das Selbstbewusstsein sowie die öffentliche Wahrnehmung der ladakhischen Frauen stärken, die mit der zunehmenden Modernisierung der Region immer mehr marginalisiert werden. Einmal jährlich (meistens im August) veranstaltet die Women's Alliance in ihrer Zentrale in Sankar ein dreitägiges Festival traditioneller ladakhischer Kultur.

Kontakt: Sankar Road im Ortsteil Chubi, Tel. 25 72 93.

■ **SECMOL:** Das **Students' Educational and Cultural Movement of Ladakh** entstand Ende der 1980er Jahre als Reaktion auf das problematische **Bildungssystem** im Staat Jammu & Kaschmir, das die spezifische Situation der Ladakhi-Schüler so gut wie nicht berücksichtigt. So werden sie in Urdu und Englisch unterrichtet, aber nicht in ihrer Muttersprache, und viele können die Ladakhi-Schriftsprache Bodhi weder lesen noch schreiben. Auch die wenigsten Lehrbücher gehen auf den kulturellen Hintergrund der Ladakhis ein.

SECMOL hat sich zum Ziel gesetzt, dies zu ändern. Die Initiative betreibt eine Schule in Phey, wo im Sommer u.a. dreiwöchige **Trainingscamps** für junge Ladakhis aus abgelegenen Dörfern veranstaltet werden. Für diese Camps (meist im Mai/Juni) sucht SECMOL qualifizierte **Englischlehrer/innen,** die Lust haben, für ca. drei Wochen in Dorfschulen zu unterrichten und den Kindern englische Spiele und Lieder beizubringen.

Da die Initiative nicht über Gelder für Ehrenamtliche verfügt, ist ein Kostenbeitrag von tägl. 150 Rp. oder 3 US$ für Unterkunft und Verpflegung nötig.

Kontaktadresse: SECMOL, P.O. Box 4, Leh/Ladakh-194101, India. Das örtliche Büro befindet sich in der Housing Colony nahe der Polizei, Tel. 5 24 21. Am besten direkt dort oder auf dem Campus in Phey (18 km außerhalb von Leh) vorbeischauen.

■ **Ladakh Nuns Association** (LNA): Die ladakhische Nonne Dr. *Tenzin Palmo (Ani Palmo)* ist das, was man im Westen eine „Powerfrau" nennen würde. Gegen alle Widerstände (und die sind zahlreich!) kämpft die Nonne und Ärztin für traditionelle tibetische Medizin mit der von ihr 1996 ins Leben gerufenen LNA für eine Besserstellung der rund 1000 ladakhischen Nonnen. Die LNA organisiert Workshops und Belehrungen, vermittelt Nonnen zur Ausbildung in buddhistische Studienzentren in ganz Asien und sammelt Spendengelder für den Bau der dringend benötigten Nonnenklöster in Ladakh. Wer das Projekt näher kennenlernen oder (gerne auch finanziell) unterstützen möchte, kann sich an folgende Adresse wenden: Ven. Dr. *T. Palmo,* LNA, P.O. Box 157, Leh/Ladakh-194101, India, Tel. 25 55 21, www.ladakhnuns.com.

■ **Mahabodhi International Meditation Center:** Mit einem Internat und einer Schule für Kinder



lada13-015 jm

aus armen Verhältnissen gründete der ladakhische Mönch *Bhante Sanghasena* 1986 dieses Zentrum in Choglamsar nahe Leh. Hinzugekommen sind inzwischen ein Heim für alte und behinderte Menschen, eine Schule für blinde und sehbehinderte Kinder und Jugendliche, Ausbildungsklöster für junge Nonnen und Mönche sowie das erste Altenheim Ladakhs. Das MIMC veranstaltet in den Sommermonaten längere **Meditationskurse** auf dem Hauptcampus in Devachan bei Choglamsar sowie tägliche Meditations- und Yogastunden in der Filiale in Chanspa/Leh. Da der Leiter des MIMC, *Ven. Bhikkhu Sanghasena,* der ältesten buddhistischen Richtung (Theravada) angehört, wird in den Kursen hauptsächlich Vipassana-Meditation unterrichtet. Auch außerhalb der Kurse können ernsthaft am Buddhismus Interessierte in den Gästezimmern des MIMC wohnen. Zum Tagesprogramm gehören Gruppenmeditation und gelegentliche Vorträge von Bhikkhu Sanghasena. In der Bibliothek kann man buddhistische Bücher studieren.

Das MIMC bietet die Möglichkeit zu **ehrenamtlicher Tätigkeit** in verschiedenen Projekten. Die Interessenten sollten längerfristig mitarbeiten (mindestens drei bis sechs Monate), über Computerkenntnisse verfügen und ein ernsthaftes Interesse an der buddhistischen Lehre mitbringen.

Gesucht werden u.a. qualifizierte **Meditationslehrer/innen** für die Vipassanakurse und **Englischlehrer/innen** für das Nonnenkloster und die Mahabodhi-Schule.

Kontaktadresse: Mahabodhi International Meditation Centre, The Secretary, P.O. Box 22, Devachan, Choglamsar, Leh/Ladakh-194101, www.mahabodhi-ladakh.org.

■ **ISEC-Women's-Alliance-Farmprojekt:** In Zusammenarbeit mit der von der Schwedin *Helena Norberg-Hodge* gegründeten **International Society for Ecology and Culture** (ISEC) veranstaltet die Women's Alliance jährlich im Sommer ein **Farm-**

Senioren im Altenheim Mahabodhi

projekt für Ausländer, die für mindestens einen Monat bei einer ladakhischen Familie im Dorf leben und auf dem Feld mitarbeiten wollen. Damit soll u.a. die als „rückständig" geltende traditionelle Arbeit in der Landwirtschaft aufgewertet und den Gastgebern ein realistischeres Bild vom Leben im Westen vermittelt werden. Schließlich hilft die Mitarbeit im Farmprojekt auch, den Verlust von Arbeitskräften auszugleichen, der dadurch entsteht, dass die Kinder weit weg von zu Hause zur Schule gehen und Männer und Söhne auf der Suche nach bezahlter Arbeit das Dorf verlassen.

Kontaktadresse: ISEC, Foxhole, Dartington, Devon TQ9 6EB, Großbritannien, isecuk@gn.apc.org, www.himalayan-homestays.com.

■ **Ladakh-Hilfe e.V.** arbeitet mit Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen in Ladakh. Mit fachlicher Unterstützung von freiwilligen Physio- und Ergotherapeuten aus deutschsprachigen Ländern betreut ein Team von einheimischen Angestellten im vereinseigenen Therapiezentrum in Leh und auf Fieldtrips die Patienten in allen Regionen Ladakhs. Kontakt: www.ladakh-hilfe.de.

Ärzte

■ Nur für den Notfall ist das einzige Krankenhaus in Ladakh, das **Sonam Memorial Hospital,** etwas unterhalb der Stadt gelegen. Die Austattung ist leidlich, die Versorgung der Patienten sowie die hygienischen Gegebenheiten mäßig.

■ In Leh praktizieren einige in westlicher Medizin ausgebildete **englisch sprechende Ärzte** in ihren Privatpraxen. Die Öffnungszeiten sind unterschiedlich, vor dem Besuch ist ein Anruf empfehlenswert.

Allgemeinärzte sind Dr. *Ghulam Mohd,* Rizong Labrang, er praktiziert auch im Sonam Memorial Hospital, Handy 94 19 17 86 75, Dr. *Thinles,* im Himalaya Complex, Main Bazaar sowie Dr. *Yangchen Dolma,* Nowhsera, Tel. 25 33 96.

■ **Zahnärzte:** Dr. *Phuntsog,* Namgyal Complex, gegenüber dem Taxistand. Das Mahabodhi-Zentrum in Choglamsar veranstaltet im Sommer manchmal „Zahncamps", in dessen Rahmen freiwillige deutsche Dentisten die Zähne von Ladakhis behandeln. Auch ein touristischer Notfall wird sicher nicht abgewiesen.

■ In Leh gibt es zudem mehrere **Amchi-Praxen,** in denen traditionelle ladakhische bzw. tibetische Medizin praktiziert wird.

■ Die gemeinnützige Ladakhi Society for Traditional Medicines, die derzeit 22 junge Ladakhi in einem vierjährigen Diplomkurs zu Amchis ausbildet, betreibt die **Nomad Amchi Clinic** im Stadtteil Chanspa, schräg gegenüber des Mahabodhi-Meditationszentrums. Die Ärztin spricht gut Englisch, und die von ihr verordneten Kräuterpillen und Tees sind gleich an Ort und Stelle erhältlich. Die Praxis ist Mo–Fr von 10–13 und 14–16 Uhr geöffnet, Tel. 25 15 37. Näheres unter www.nomadrsi.org.

■ Tibetische Medizin wird im **Men-Tsee-Khang-Kulturzentrum** unterhalb von Leh gegenüber der Tankstelle praktiziert. Zwei Ärzte diagnostizieren, unter anderem mithilfe der Pulsdiagnose, das gesundheitliche Problem; die erforderliche tibetische Medizin ist in der angegliederten Apotheke erhältlich. Öffnungszeiten 9–13 und 14–17 Uhr, Tel. 25 35 66, www.men-tsee-khang.org.

■ Im **Militärkrankenhaus** gibt es ein Sauerstoffzelt für Patienten mit akuter Sauerstoffnot. Dieses gute Krankenhaus ist normalerweise Angehörigen der Armee vorbehalten, Touristen werden aber notfalls auch behandelt.

■ Die Empfehlung eines Arztes ist Voraussetzung, falls jemand wegen einer ernsten Krankheit einen **Platz im Flugzeug** nach Delhi, Chandigarh oder Srinagar benötigt. Die Maschinen haben stets Plätze für solche Notfälle reserviert.

Einkaufen

In Leh gibt es Dutzende **Souvenirshops,** in denen man das eine oder andere schöne Mitbringsel erwerben kann. Vor allem an Schmuck, ladakhischen

Alltagsgegenständen und religiösen Ritualobjekten ist die Auswahl gut. Der größte Teil dieser Waren ist in Massenfertigung hergestellt und zu erschwinglichen Preisen zu haben. Manchmal findet man aber auch schöne alte Kunstgegenstände und Einzelstücke, die der Händler direkt von einem Ladakhi oder Tibeter erworben hat. Jedoch ist zu bedenken, dass durch einen Erwerb ein Ausverkauf ladakhischer Kultur stattfindet.

Nicht alles, was alt aussieht, ist wirklich alt. Es gibt raffinierte Methoden, die Waren auf antik zu trimmen: mit Feuer behandeln, im Boden vergraben etc. Jedoch sagen zumindest die ladakhischen und tibetischen Händler in Leh – meistens – ehrlich, ob das Teil wirklich alt ist oder aus einer Fabrik in Delhi stammt. In Kaschmiri-Läden heißt es stets aufpassen!

Kunstobjekte, die älter als 100 Jahre sind, dürfen nach indischem Gesetz nicht ausgeführt werden. Buddhastatuen und Thankas, egal ob alt oder neu, aus Ladakh auszuführen, ist ebenfalls verboten. Buddhistische ladakhische oder tibetische Händler bieten sie deshalb auch nicht an, in kaschmirischen Läden werden solche Gegenstände bisweilen hinter verschlossener Türe gehandelt. Vorsicht: Wer anderswo in Indien bereits eine Buddhastatue oder einen Thanka gekauft hat, sollte sich dort eine Quittung geben lassen, bei den ausführlichen Kontrollen an den Flughäfen in Leh bzw. Delhi werden diese Gegenstände sonst mit hoher Wahrscheinlichkeit konfisziert.

Der Großteil der Souvenirläden in Leh wird von Tibetern, die im Sommer saisonbedingt hier sind, und von Kaschmiris aus Srinagar geführt. Seit in Srinagar Bürgerkrieg herrscht und das Geschäft dort nicht mehr läuft, haben viele kaschmirische Händler ihre Läden nach Leh verlegt. Die Stimmung zwischen Ladakhis und Kaschmiris ist aus politischen Gründen sowieso gespannt, die Ladakhis sind über diesen Zuzug deshalb nicht gerade begeistert. Ob man etwas bei **kaschmirischen Händlern** kauft oder besser nicht, ist natürlich eine persönliche Ermessensfrage. Zumindest ist davon abzusehen, buddhistische Ritualobjekte in solchen Läden zu erstehen. Man findet dort auch Teppiche aus Kaschmir, Pappmaschee-Figuren, Malereien aus Rajasthan etc.

Die Ladakhis sind – im Gegensatz zu den Kaschmiris und Tibetern – keine großen **Geschäftsleute.** Deshalb gibt es in Leh nur wenige Läden, die von Ladakhis geführt werden – meist werden dort recht schöne und zum Teil ausgefallene Sachen angeboten. In der Straße hinter dem Main Bazaar Richtung Poloplatz verkaufen alteingesessene Läden traditionelle Ladakhi-Kleidung wie Gonchas aus Wolle und Seide, Hüte (Tibis) und die typischen gebogenen Wollschuhe namens Pabu.

Ladakhisches Handwerk ist außerdem in dem kleinen Laden der Women's Alliance zu erwerben.

Zum Kauf gehört das Handeln. Die Händler setzen ihren Preis oft auf das Doppelte an. Man wird einen niedrigen Preis vorschlagen, um sich irgendwo in der Mitte zu treffen. Es gibt aber Voraussetzungen für gutes Handeln: Wichtig ist eine Portion guten Humors, Respekt vor der Arbeit bei Kunsthandwerk, Sensibilität, Geduld sowie das Wissen um den realen Wert der Arbeit. Man würde sich lächerlich machen, für ein wertvolles Stück einen lumpigen Preis anzusetzen.

Wer nach seinem Ladakh-Aufenthalt nach Dharamsala oder Nepal weiterfährt, wird feststellen, dass die Durchschnitts-Souvenirs dort etwas billiger sind. Man kann sich solche Einkäufe bis dahin aufheben. Wer in Ladakh aber ein besonders schönes Stück findet, sollte trotzdem zugreifen – genau das gleiche Teil findet man garantiert nicht mehr, und man wird sich später ärgern.

■ Zu den beliebtesten Souvenirs gehören tibetische bzw. ladakhische **Schmuckstücke aus Korallen und Türkisen.** Die Halsketten und Armbänder werden in fast jedem Laden angeboten, wobei die Preise je nach Qualität zwischen wenigen Rupien und hohen Summen variieren. Es gibt alles von billig zusammengefädelten Teilen aus neuen Steinen bis zu schweren Türkis- und Halsketten aus altem Familienbesitz. Für den Kauf alter ladakhischer Ge-

☐ Stadtplan S. 82

schmeide gilt in besonderem Maße, dass man damit den kulturellen Reichtum des Landes schmälert. Für die neuen Steine zahlt man pro Gramm 10–20 Rp., die alten kosten 50–70 Rp. Je nach Größe, Form und Farbe variieren die Preise natürlich. Viele Leute kaufen sich die Steine einzeln und kreieren damit ihren eigenen Schmuck. Bei einer Koralle sagt die Farbe nicht aus, wie lange sie schon getragen wurde. Um den **Wert einer Koralle** zu bemessen, braucht man Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Es gibt jedoch einige Anhaltspunkte: Kleine, orangefarbene Steine mit Einschlüssen kosten 100–300 Rp. je Gramm. Für ein Prachtexemplar von dunkelroter Farbe mit glatter Oberfläche legt man ein kleines Vermögen hin: 1000 Rp. je Gramm oder mehr. Auch beim Erwerb von Korallen sollte man sich vor Augen führen, dass eine erhöhte Nachfrage die Zerstörung von Korallenriffen im fernen Ozean beschleunigt.

■ Das Angebot an religiösen **Ritualobjekten** ist umfangreich. Die Händler bieten Gebetsmühlen, Dorjees und Gebetsketten an. Manche alten Gegenstände sind vom häufigen Gebrauch schon ganz abgewetzt, und in den Holzfasern hängt noch der rauchige Geruch irgendeiner ladakhischen Küche.

■ **Manisteine:** Selbstredend ist es streng verboten, von den Manimauern etwas mitzunehmen. In der tibetischen Siedlung Choglamsar (am Ende des Ortes in Richtung Shey nach links auf einen Weg einbiegen und nach 100 m auf der rechten Seite) kann man für kleines Geld gut gemachte neue Manisteine erwerben. Der Stein sollte auf der Rückseite als „gekauftes Souvenir" gekennzeichnet sein. So lässt sich auf dem Flughafen in Leh die Herkunft des Steins nachweisen. Es wird kontrolliert!

■ Populär sind die alten und neuen **Holzmasken** mit ihren zornigen Grimassen. Sie sind den Masken aus den Klöstern nachgestaltet, mit denen die Tempeltänze aufgeführt werden. Im Wohnzimmer zu Hause geben sie eine originelle Dekoration ab. Manche von diesen Masken sind allerdings recht lieblos geschnitzt. Deshalb sollte man beim Kauf gut auf den Gesichtsausdruck achten.

Türkise und Korallen

Ladakhi-Frauen schmücken sich gerne auffällig und mit Prunk. Je größer ihre Halsketten, Armreifen und Ohrringe, um so höheres **soziales Prestige** genießt die Dame – schließlich ist der Schmuck ihre „Sparkasse".

Traditionelle Geschmeide bestehen aus Türkisen, Korallen und Silberstückchen. Es ist üblich, dass die Mutter ihrer zweitältesten Tochter bei deren Heirat ihren Schmuck übergibt; die Älteste erhält zur Ehe den Perak, den Kopfschmuck, von der Mutter.

Ladakh ist ein armes Land. Es verwundert deshalb zunächst, welche kostbaren und üppigen Schmuckstücke die Frauen tragen. Des Rätsels Lösung: Die meisten Schätze werden im Land selbst gefunden. In den Bergen gibt es einige Silber- und Kupferminen.

Die **Türkise** entstanden in einer Zeit, als Ladakh noch unter einem riesigen Meer lag: Als die Spitzen des Himalaya schließlich emporgehoben wurden, gelangten die Türkise in den Ablagerungen auf dem Meeresgrund mit in die Höhe. Glaubt man den Berichten alter Forscher, so lagen die Türkise im vorletzten Jahrhundert noch „wie Steine auf der Erde herum". Lediglich die **Korallen** mussten von einer Meeresküste geholt werden.

Die Zeiten haben sich geändert, und inzwischen kosten die Steine ihren Preis. Wer in Leh welche einkaufen will, sollte sich gründlich umsehen, denn die Qualitäten sind recht unterschiedlich. Ob ein Türkis „neu" ist oder bereits getragen wurde, lässt sich an seiner Farbe erkennen. Die neuen sind von blauer bzw. hellgrüner Farbe, und je länger der Stein getragen wird, um so dunkler verfärbt er sich.

Die Ladakhis messen den Türkisen große **Heilkräfte** bei Hepatitis und chronischen Leberproblemen bei, da der Stein angeblich die Krankheit „aufsaugt". In diesem Fall verfärbt sich der Türkis besonders schnell dunkel.



Auf dem Markt in Leh

■ Ein nettes Souvenir sind auch die **Butterteе-Tassen.** Wer sich nach zahllosen Tassen dieser ladakhischen Köstlichkeit noch immer nicht von der Erinnerung trennen mag, wird sicher den Kauf eines solchen Gefäßes in Erwägung ziehen. Die kleinen Holzschalen gibt es in der „Luxusausstattung" mit Türkisen besetzt, die Normalvariante ist billiger und kostet rund 80 Rp.

■ Wer einen dicken **Pullover** oder eine tibetische **Jacke** mit den schönen bunten Mustern oder einen **Teppich** kaufen will, sollte im Tibetischen Handicraft Emporium vorbeischauen. Die Artikel werden von Tibetern in der hauseigenen Weberei hergestellt und sind qualitativ gut. In dem Laden werden außerdem Chupas (tibetische Kleider) und Bücher über Tibet angeboten.

■ **Gebrauchsgegenstände** findet man auf dem überdachten Ladakhi-Markt (Moti Market) auf dem Weg zur Busstation. Hier kaufen die Ladakhis ihr Geschirr, Schuhe und die kitschigen chinesischen Teekannen. Im Herbst, bevor die Pässe zuschneien, schauen die Nomaden und die farbenprächtig gekleideten Leute aus Dras noch einmal vorbei,



um ihre letzten Einkäufe vor dem Wintereinbruch zu erledigen.

■ Auf dem **Tibetermarkt** werden Kleidung, Decken und dünne Schlafsäcke angeboten.

■ Hochwertige **Kleidung** für Frauen und Kinder gibt es in der Fairtrade Boutique Eternal Creation, Raku Complex, Fort Rd. (www.eternalcreation.com). Das Modelabel aus Australien lässt in Dharamsala produzieren, wodurch 80 Angestellte (Inder, Tibeter, Nepalis) ihr Einkommen finden. Die Klamotten sind peppig und modern.

[18] Im **Ladakh Book Shop,** Main Bazaar, nahe der State Bank of India, findet man jede Menge guter **Bücher** über Ladakh, indische Literatur und Spiritualität sowie Trekkingkarten.

■ Bei Dzomsa und in den Buchläden kann man den auf Englisch erhältlichen, äußerst praktischen kleinen **Ladakhi-Sprachführer** „Getting started in Ladakhi" (Melong Publications) kaufen.

Weiterreise

Mit dem Flugzeug

Die **Adressen der Fluggesellschaften** in Leh:

[22] Jet Airways, Main Bazaar, Tel. 25 54 44

■ **Air India,** am Flughafen, Tel. 25 20 76. Geöffnet 6–12 Uhr. Flugtickets können auch in vielen Reisebüros gekauft werden.

Man braucht viel Glück, um in Leh kurzfristig ein Ticket von Leh nach Delhi zu bekommen. Während der Hauptsaison sind nämlich die Flugzeuge häufig ausgebucht, und die Angebote mancher Ladakhis, „mit Beziehungen" ein Ticket organisieren zu können, erweisen sich bisweilen als Flop. **Tickets** können in Euro, Dollar oder Rupien bezahlt werden.

Besonders im Juli und September fallen die Flüge wegen ungünstiger Thermik bzw. Schlechtwetter manchmal aus. Da die Flugstrecke nach Leh zu einer der schwierigsten der Welt zählt und die Piloten weitgehend nach Sicht fliegen, gehen die Airlines vernünftigerweise kein Risiko ein. Ärgerlich ist nur, wenn man gerade für diesen Tag einen gebuchten Platz hat. In der Regel werden nach Wiederaufnahme des Flugbetriebes, und das ist meist schon ein Tag später, Sondermaschinen eingesetzt. Und keine Angst: Auf der Strecke Delhi – Leh ist bislang noch kein Flugzeug abgestürzt; es werden nur Piloten mit spezieller Ausbildung eingesetzt.

Morgens unbedingt rechtzeitig am Flughafen sein. Wenn der Andrang sehr groß ist und man zu spät kommt, wird man im ungünstigsten Fall sein ok-Ticket verlieren, wenn sich jemand „Wichtiges" dazwischen drängt.

Wer endlich seinen Platz in der Maschine eingenommen hat, darf sich auf einen **grandiosen Flug**

quer über die schneebedeckten Himalaya-Ketten freuen. Auf dem Flug nach Delhi organisiert man am besten einen Sitz auf der – vom Cockpit aus gesehen – linken Seite, von wo herrlich das Zanskar-Massiv und die Berge Nun und Kun zu sehen sind.

Mit dem Bus

Auch hier gilt es, schon einige Tage vor der geplanten Abfahrt einen Sitz zu buchen. **Staatliche Busse** fahren sowohl nach Srinagar als auch nach Manali bis Mitte September. Die Tickets verkauft Himachal Tourism neben dem Hotel Yak Tail in der Fort Road. Ein Ticket für die Fahrt im **Super-Deluxe-Bus** kostet 950 Rp. (nur Fahrt) bzw. 1400 Rp. inkl. Übernachtung im Zelt und Verpflegung.

Schneller und bequemer sind **Privatbusse,** sie fahren bis etwa Anfang November – je nachdem, wann die Pässe zuschneien. Privatbusse organisiert praktisch jedes Reisebüro.

Alle Busse, die innerhalb Ladakhs die einzelnen Orte anfahren, verlassen Leh vom **Busbahnhof,** der rund 2 km unterhalb der Stadtmitte liegt. Abfahrtszeiten der Busse schwanken ständig, die zuverlässigste Quelle dafür ist in der Stadt am Tourist Reception Counter gegenüber dem Taxistand, oder man fragt direkt am Busbahnhof im Büro der Ladakh Private Bus Operator. Zum Busbahnhof läuft man, wie die Ladakhis, vom Ladakhi-Markt die Abkürzung hinunter einem schmalen, staubigen Pfad zwischen Chörten entlang. Busse, die in Leh ankommen, fahren bis zum ehemaligen Busbahnhof *(old bus stand),* der etwas unterhalb der Stadtmitte liegt. Dort ist auch ein Taxistand, diese Taxen fahren nur innerhalb der Stadt.

Für Kurzfahrten wird das **Ticket** direkt im Bus gekauft.

Oft ist es am Busbahnhof schwierig, in dem Durcheinander den richtigen Bus zu finden, da auf manchen Bussen das **Fahrziel** nur in Ladakhi geschrieben steht. Nicht selten wird man zum falschen Bus geschickt, deshalb vor dem Einsteigen unbedingt noch einmal das Fahrziel bestätigen lassen. Rechtzeitig vor Abfahrt dort sein, um einen Sitzplatz zu sichern!

Mit dem Lkw

Der **Parkplatz für die Trucks** liegt rund 4 km unterhalb der Stadt auf dem Weg zum Flughafen in Skalsangling. Dort kann man die Fahrer nach einer Mitfahrgelegenheit fragen.

Vor der Abfahrt sollte man unbedingt den **Preis aushandeln** und fragen, ob man mitverpflegt wird oder eigenen Proviant mitnehmen muss. Für die lange Fahrt muss ein Platz in der Kabine versprochen sein. Siehe auch Hinweise im Kapitel „Transportmittel".

Mit dem Taxi

Der **Hauptstand für Taxis** befindet sich im Stadtzentrum. Die Taxi-Union koordiniert den gesamten Taxibetrieb und legt auch die Preise fest, die in einem jährlich aktualisierten Heftchen veröffentlicht werden; Handeln ist demnach nicht möglich. Außer am Hauptstand sind kleinere Taxistände auch am Busbahnhof sowie am ehemaligen Busstand *(old bus stand)* eingerichtet.

Es gibt **verschiedene Wagentypen: Innova, Aria** und **XUV** sind zurzeit die Favoriten unter den Taxis, die meisten sind brandneu und bequem. Zur Hochsaison sind diese Wagentypen oft vergeben, daher sollten sie einen Tag im Voraus gebucht werden.

Xylo, Scorpia und **Qualis** sind gut geeignet für Bergstraßen und unwegsames Gelände.

Tata Sumo sind bequem und geräumig, aber aus älterer Generation und nicht mehr sehr gefragt.

Die **Preise für alle Wagentypen** sind abhängig vom Fahrzeugtyp, und die unten genannten Preise sind Mindeststandardpreise für Tata Sumo-Jeeps. Die Preise für Scorpio/Qualis bzw. Innova lie-

gen etwa 7–15 Prozent höher. Man kann zwar angeben, welchen Typ von Taxi man bevorzugt, aber leider vergibt die Taxi Union die Wagen innerhalb dieser Kategorien nach festen Listenplätzen. Man darf sich also nicht den Wagen und Fahrer seiner Wahl aussuchen. Bekommt man aber ein offensichtlich schlechtes Taxi zugeteilt, kann man auf dem Wagen des nächsten Listenplatzes bestehen.

Manche Hotels und Guest Houses haben die Genehmigung für eigene **Privattaxis,** diese werden unabhängig von den Vorgaben der Taxi Union, aber zu den gleichen Preisen, betrieben. Wer vorhat, ein Taxi für weite Strecken oder mehrere Tage zu buchen, sollte sich um ein solches Taxi bemühen; sie sind meist neu und in gutem Zustand. Auch manche Reisebüros vermitteln Privattaxis.

Taxis sind teuer, doch fährt man **mit mehreren Leuten,** werden die Ausflüge auch für Traveller mit kleinerem Geldbeutel erschwinglich. Wiederum von der Taxi Union festgelegt, dürfen in einem Auto maximal vier Personen sitzen.

Gruppen können für weiter entfernte Ziele als Alternative zu einem Taxi ein sogenanntes **Maxi-Cab** buchen, mit anderen Worten: einen privaten Minibus. Die Maxi-Cabs sind etwas teurer als ein Taxi, bieten dafür aber bis zu 12 Personen Platz, was letztlich auch der Umwelt zugute kommt. Unterwegs werden ausreichend Foto- und Besichtigungsstopps eingelegt, längere Wartezeiten werden jedoch extra verrechnet.

Die **Wartezeit** ist während der ersten Stunde frei, danach werden pro Stunde 260 Rp. verrechnet. Wird das Taxi während eines mehrtägigen Trips nicht benutzt, kostet ein freier Tag 2100 Rp.

Preisbeispiele

(Offizielle Preise der Taxi Operators Union, Stand: September 2016)

Die angegebenen Preise beziehen sich immer auf die **dritte Kategorie.** Wer ein Auto in der ersten oder zweiten Kategorie nimmt, bezahlt entsprechend mehr.

- **Leh – Chanspa:** 150 Rp.
- **Leh – Sankar:** 170 Rp.
- **Leh – Spituk – Leh:** 460 Rp.
- **Leh – Alchi:** einfache Fahrt 2013 Rp., retour 2616 Rp.
- **Leh – Alchi – Likir – Rizong – Leh:** 3980 Rp.
- **Leh – Shey – Thikse – Hemis – Stok – Leh:** 2709 Rp.
- **Leh – Tsomoriri-See – Tsokar-See – Leh** (drei Tage): 13.000 Rp.
- **Leh – Nubratal (Hundar) – Leh** (drei Tage): 12.000 Rp.
- **Leh – Manali** (in zwei Tagen): 19.483 Rp.

Mit Motorrad und Fahrrad unterwegs

Motorrad

Zahlreiche Läden in der Stadt, besonders in der Changspa Road, verleihen *Enfield-Bullets* und kleinere Motorräder für 900–1500 Rp pro Tag, **Motorroller** kosten um die 800 Rp. pro Tag. Wichtig: Nicht jeder Verleiher hat eine offizielle Lizenz, man sollte also die **Versicherung** genau checken. Auch die Funktionalität der Maschinen gewissenhaft prüfen, besonders Bremsen und Reifen. **Tankstellen** gibt es außer in Leh nur in wenigen Orten (Choglamsar, Karu, Spituk, Phyang, Diskit in Nubra). Daher empfiehlt sich vorsorglich ein **Ersatzkanister.**

Mountainbikes

Mountainbikes können in mehreren Läden gemietet werden. Die Qualität der Fahrräder ist generell recht gut, die Funktionalität muss vor Ort natürlich noch geprüft werden. Kosten pro Tag 800–1100 Rp. Wenn mehrere Leute zusammenkommen, organisieren die Shops auch **mehrtägige Touren.** Man kann sein Mountainbike auch auf dem öffentlichen Bus bzw. dem eigenen Taxi mitnehmen und radeln, wann immer man Lust hat.



Alchi | 117
Basgo | 126
Chemre | 127
Chiling | 129
Choglamsar | 130
Chushot | 133
Hemis | 134
Hemis Schukpachen | 140
Kargil | 142
Lamayuru | 150
Likir | 156
Manggyu | 159
Matho | 161
Mulbekh | 163
Phiyang | 165
Rizong | 167
Sabu | 170
Sakti | 171
Saspol | 175
Shergol | 176
Shey | 176
Spituk | 179
Stakna | 183
Stok | 184
Thikse | 187
Tingmogang | 195



lada13-006jm

3 Ladakh

Ladakh bietet für jeden Geschmack etwas. Für Trekker ist der Himalaya im wahrsten Sinn des Wortes das Höchste. Kultur- und Buddhismus-Interessierte können in Ladakh einen großen Reichtum an Kunst und Spiritualität in den jahrhundertealten Klöstern entdecken. Die meisten Touristen kombinieren beides: Natur pur mit Ausflügen zu Klosteranlagen und alten Königspalästen.

Wo Wasser fließt, wachsen saftige Wiesen



NICHT VERPASSEN!

- **Kloster und Dorf Alchi:** ein Muss für jeden Besucher | 117
- **Kloster Hemis:** Macht und Maskentänze | 134, 136
- **Hemis Schukpachen:** Wacholderbäume, eine Rarität | 141
- **Kloster Rizong:** Strenge und Schönheit | 167
- **Kloster Thikse:** Morgenpujas in imposanter Lage | 187
- **Tingmogang:** eines der schönsten Dörfer | 195

Diese **Tipps** sind **gelb hinterlegt.**

Auf dem Weg nach Alchi



lada113-007 jm

KLOSTER-KULTUR IM INDUSTAL

Vom Kloster in Alchi bis zum Palast in Tingmogang – Ladakh weist eine beeindruckende Vielfalt kultureller und architektonischer Sehenswürdigkeiten auf, die sich aus der spirituellen Tiefe des Buddhismus erklärt. Und damit nicht genug: Zusätzlich verzaubert die oft spektakuläre, wunderschöne Lage der Tempelanlagen inmitten grandioser Berglandschaften.

Alchi

Alchi, 64 km westlich von Leh, ist ein **Juwel unter den Klöstern Ladakhs.** Die 1000 Jahre alte Tempelanlage birgt einige der ältesten Klosterräume Ladakhs und steht seit langem auf der Vorschlagsliste als UNESCO-Weltkulturerbe. In Alchi stehen einige der wertvollsten Kunstschätze im gesamten Westhimalaya. Besonders hervorragend sind die Wandmalereien aus der **Kultur des Königreiches von Kaschmir,** die in Ladakh vor einem Jahrtausend ihre Spuren setzte. Nicht nur für kunsthistorisch Interessierte ist ein Besuch in Alchi deshalb ein absolutes Muss.

Zugleich entwickelt sich das **Dorf Alchi** mit seiner freundlichen Ausstrahlung zu einem Reiseziel für all jene, die das Landleben genießen möchten. Alchi ist ein guter Startpunkt für interessante Ausflüge. In den letzten Jahren entstanden in diesem relativ wohlhabenden Ort eine Reihe an Unterkünften (auch bessere), Restaurants und Souvenirläden. Wer nicht direkt im Ort übernachten möchte und ein eigenes Fahrzeug hat, kann ins nahe gelegene Zeltcamp Ulleytokpo weiterfahren – ein wunderbarer Platz direkt am Indus.

Das Dorf liegt malerisch auf einer Schwemmlandterrasse **in einer der fruchtbarsten Gegenden Ladakhs.** Wegen des milden Klimas ernten die Bauern zweimal im Jahr.

Tagsüber kommen zahlreiche Touristen zum **Tempel,** deshalb ist morgens und am späten Nachmittag die bessere Zeit, um sich in Ruhe dort umzusehen. Man sollte eine Taschenlampe mitnehmen, um die fein gemalten Wandfresken genau betrachten zu können. Manche dieser Wandmalereien erscheinen wie lebendig gemalte Szenen aus einem Bilderbuch.

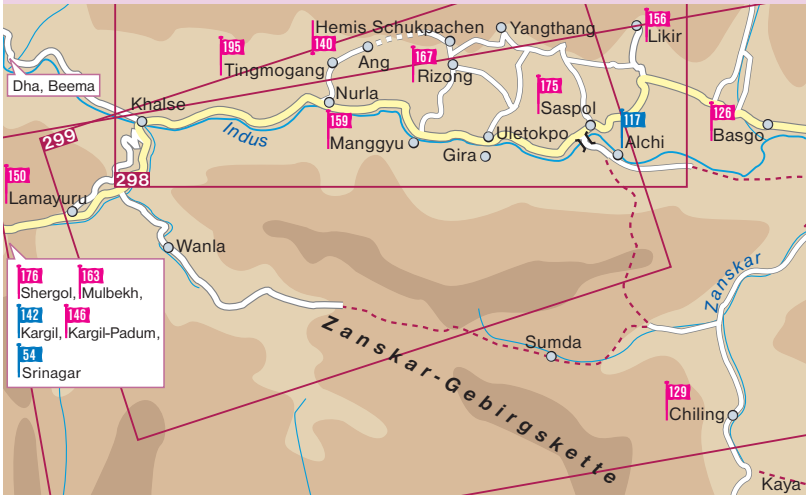
Die Alchitempel liegen nicht, wie die meisten Klöster in Ladakh, majestätisch auf einer Bergspitze, sondern unscheinbar zwischen Bäumen und Feldern. Heute leben drei Mönche vom Kloster Likir als Aufseher hier, und es finden keine größeren religiösen Zeremonien statt.

Leider sind Teile der Anlage schon vom Zahn der Zeit angenagt. Aufgrund undichter Dächer wurden Wandbilder vom Regenwasser beschädigt, und einige Balken stehen extrem schief.

In den Innenräumen der Tempel ist **Fotografieren mit Blitzlicht verboten.**

Die **Gründung Alchis** wird dem großen tibetischen Reformator *Rinchen Zangpo* (958–1055 n.Chr.) zugeschrieben. Er wurde vom König damals zur Ausbildung nach Kaschmir geschickt und ließ nach seiner Rückkehr im Westhimalaya insgesamt 108 Tempel bauen. Schließlich holte *Rinchen Zangpo* kaschmirische Künstler in das Hochland und beauftragte sie mit der Ausschmückung

Zentralladakh Übersicht



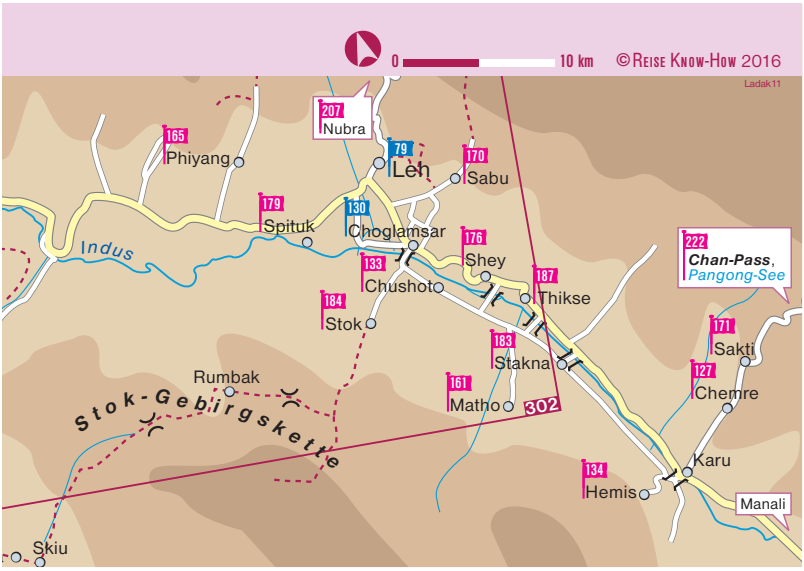
der Tempel. In dieser Zeit wurde Alchi zum religiösen Zentrum des Unteren Ladakh.

Bei genauem Hinsehen kann man an vielen **Fresken** deutlich den kaschmirischen Einfluss erkennen: Gezwirbelte Schnurrbärte, Pluderhosen und Palmen zeigen orientalisches Flair. Zwar reicht die Qualität der **Skulpturen** in Alchi nicht an die der herausragenden Fresken heran, doch es gibt auch davon bemerkenswerte Objekte, z.B. die riesigen Statuen im Sumtsek-Tempel. Als Technik haben die Kaschmiris bei den größeren Skulpturen ein Stück Holz als „Skelett" verwendet und darum mit einer Ton-Stroh-Stoff-Masse das Relief modelliert. Die fertige Skulptur wurde mit Stoff bespannt, grundiert und mit Leim-Wasserfarben bemalt.

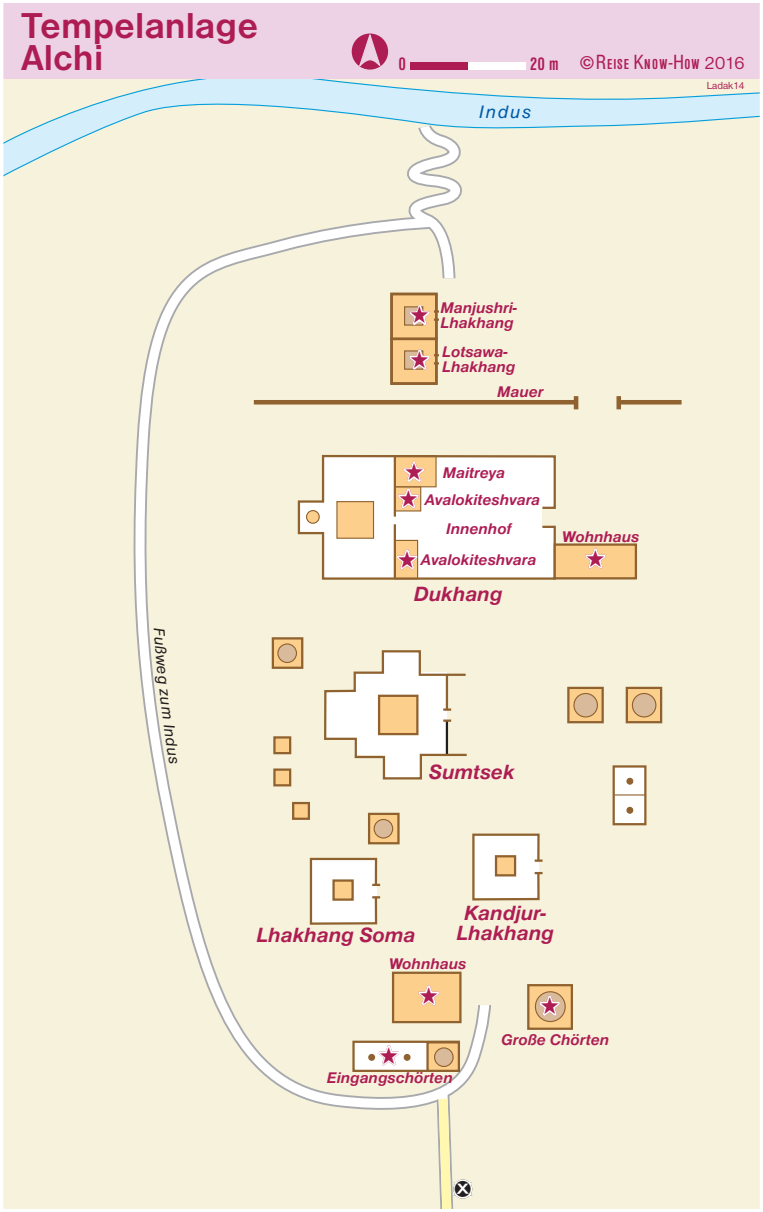
Sehenswertes

Dukhang – die Versammlungshalle

Gemessen an der einstigen zentralen Stellung Alchis, ist die Versammlungshalle ziemlich klein. Bereits der **Vorhof** zu der Haupthalle ist bemerkenswert. Auf der linken Seite vor der Eingangstür steht ein elfköpfiger und 1000-armiger Bodhisattva des Mitgefühls, Avalokiteshvara. Links davon sieht man eine der wenigen zornvollen Gottheiten, die in Alchi zu finden sind; sein von einem Tuch verdecktes Gesicht wird nur einmal im Jahr enthüllt. Auf der rechten Seite neben der Eingangstür steht wieder Avalokiteshvara mit zwei Begleitern. In dem separaten Raum steht eine riesige Figur des vierarmigen Maitreya.



Tempelanlage Alchi



Das bunt bemalte **Holzgiebelchen** vor dem Eingangsportal erfüllt eine symbolische Schutzfunktion für die darunter sitzende Holzfigur, den Weisheits-Bodhisattva Manjushri. Der Stil dieser auf dem Ziergiebel dargestellten Fabeltiere ist typisch kaschmirisch.

Eine Meisterleistung stellt das **Holzportal** dar, das nach der Vorlage nordindischer Hindutempel geschnitzt wurde. Genau oberhalb der Tür befindet sich die größte aller Figuren an dem Holzportal, die sechsarmige Prajna Paramita, die Verkörperung der transzendenten Weisheit. Ganz oben zeigt eine Figurenfolge die Stationen auf dem Erkenntnisweg des Prinzen *Gautama Shakyamuni*. Sie beginnt links mit seiner ersten Lehrrede und endet rechts mit seinem Eingang ins Nirwana. Die senkrechten Seitenstreifen zeigen die unter hellenistischer Inspiration entstandenen Folgen von je vier Bodhisattvas und Taras unter geschmückten Baldachinen.

Den **Innenraum der Versammlungshalle** dominieren vier tragende Stützsäulen, die mit 500 Jahre alten, aus Tibet stammenden Thankas behängt sind. Die Raummitte wird von zwei Sitzreihen für die Mönche, einer Trommel und einem kleinen Chörten ausgefüllt. Wunderschöne Götter- und Tierskulpturen enthält die hintere Figurennische: Grundthema ist hier die Darstellung der allumfassenden Weisheit, die durch den Urbuddha Vairocana verkörpert wird. Vairocanas Bildnis überragen Fabelwesen, üppiges Rankenwerk und himmlische Musikanten. Die beiden Seitenwände sind mit den vier weiteren Aspekten der Buddha-Familie besetzt, nämlich links Ratnasambhava und Akshobhya und rechts Amitabha mit Amoghasiddhi.

Links und rechts neben der Altarnische zeigen die Wandmalereien die Ordnung der tausend Buddhas (man beachte die verschiedenen Handhaltungen) sowie Darstellungen aus dem Leben des historischen Buddha. In einer Szene steigt Buddha nach einem Besuch bei seiner Mutter im Götterhimmel wieder zur Erde herab.

Die beiden Seitenwände und die Wand an der Eingangstür dominieren je zwei große Mandalas. Bei den Darstellungen der weltlichen Szenen beiderseits der Tür lassen sich an den Einzelheiten (Kopfbedeckung, Kleidung, Haartracht) die zentralasiatischen Einflüsse nachvollziehen. Leider sind Teile vom Regen ziemlich zerstört, da das Dach erst vor einigen Jahren mit einer wasserfesten Plastikplane überspannt worden ist.

Sumtsek

Der älteste, kunsthistorisch wertvollste und bautechnisch interessanteste Tempel Alchis ist der dreigeschossige Sumtsek. Auch hier tragen – trotz ladakhischer Bautechniken – Dekoration und Kunststil eindeutig kaschmirische Handschrift. Im metaphysischen Sinn gleicht der **dreigeschossige Aufbau** einem Mandala mit dem mythischen Weltberg Meru als Zentrum. Zwar sieht der Tempel von außen aus wie eine ungleichmäßige Stufenpyramide, besteht jedoch nur aus einem Raum. Die Zwischendecke zum Obergeschoss war einstmals eine begehbare Galerie, die aber wegen der starken Schäden im Gebälk nicht mehr betreten werden darf. Das dritte Geschoss ist eine auf einer Flachdecke aufsitzende quadratische

Lichtkuppel. Interessant konstruiert sind die drei **überhöhten Figurennischen,** in denen die Körper der drei riesigen Gottheiten im Erdgeschoss stehen, während ihre Köpfe über der Galerie ins zweite Geschoss hoch ragen.

Die 900 Jahre alte **Eingangsveranda** aus Holz ist trotz der extremen Witterungseinflüsse hervorragend erhalten und eine kunsthistorische Kostbarkeit: Die Holzkonstruktion ist nämlich eine Mischung aus kaschmirischem Stil und hellenistischem Mittelmeerstil. Daher kommen dem abendländisch geschulten Auge solche Formen wie kannelierte Säulen, Würfelfriese und Löwenköpfe vertraut vor.

Der **Innenraum** des Sumtsek wird dominiert von einem weißen Chörten. Viel interessanter sind aber die Wandmalereien und Standbilder, die bei genauem Hinsehen eine Liebe der Künstler zum Detail erkennen lassen. Eine Inschrift zu Füßen des Maitreya (an der rückwärtigen Wand) erklärt, welche Bedeutung die Großfiguren haben: Sie sol-



len die Unwesentlichkeit und Vergänglichkeit irdischen Besitzes sowie die Relativität unserer Erscheinungswelt versinnbildlichen.

Die drei Bodhisattvas sind mit über 4 m Höhe die größten der aus dem 11. Jh. erhaltenen Stuckfiguren. An der rückwärtigen Wand steht Maitreya, der Buddha der Zukunft, links Avalokiteshvara, „der Herr, der gnädig herabblickt", und rechts Manjushri, „das liebliche Glück". Jede Figur hat vier Arme, die linken Hände halten jeweils klassische Attribute wie Lotus und Weihwasser. Die rechten Hände sind in der Haltung der Argumentation geformt. Alle drei Figuren tragen den 13-teiligen Bodhisattvaschmuck. Die rockartigen Gewänder sind über und über mit kleinen Bildern bedeckt, die Szenen aus dem Leben des Buddha sowie Tempel- und Palastszenen aus Kaschmir zeigen.

Die Nebenfiguren der Bodhisattvas an den Seitenwänden der Nischen stellen vier friedliche (mit Bodhisattvakronen) und vier zornvolle (mit Schädelkronen) Erscheinungsformen der Göttin Tara dar. Die unzähligen kleinen Buddhafiguren an den Wänden sind ihrem in der jeweiligen Nische stehenden geistigen Vorbild gewidmet.

Neben religiösen Szenen wurden im Sumtsek, vor allem an den Seitenwänden der Nischen, auch weltliche Szenen gestaltet. Insgesamt werfen diese Ausschnitte von Jagdgesellschaften, Königen, Königinnen und Edelleuten ein aufschlussreiches Licht auf die „feine Gesellschaft" vor 1000 Jahren.

Einen genauen Blick sollte man auf die prächtig bemalten Decken werfen. Die Zeichnungen sind nämlich Muster von Stoffdecken, wie sie damals in jedem normalen Haus an die Decke gespannt wurden, um den herabbröckelnden Putz aufzufangen. Da Alchi Holzdecken hat, war das Aufspannen solcher Decken nicht notwendig, deshalb hat man diese Muster einfach aufgemalt. Eine Fundgrube für Textilforscher!



0631z jm

Erntezeit im Dorf Alchi

Die obere Etage und die Lichtkuppel spiegeln in Form riesiger Mandalas mythische und transzendente Bereiche wieder. Allerdings lässt sich von unten nur wenig davon erkennen. Vorrangig findet man dort oben zwei Mandalatypen: die Anordnung von neun konzentrischen Kreisen und die Entfaltung eines Musters aus einem Lotuszentrum. An den Seitenflächen der Süd- und Nordwand stellen je zwei Mandalas die fünf Verkörperungen des Urbuddha dar.

Über der Eingangstür erscheint als Schutzgottheit dieses Raumes der grimmige blaue Mahakala über seinem dreieckigen Feueropfer-Altar.

Lhakhang Soma

Obwohl er als „neuer Tempel" bezeichnet wird, geht der Lhakhang Soma immerhin auf das 12. Jh. zurück. Er wurde später als die anderen Gebäude errichtet, weshalb hier eine stilistische Veränderung in der Malerei mit Verstärktem tibetischen Einfluss erkennbar ist. Einem künstlerischen Vergleich mit dem Dukhang und Sumtsek kann der Lhakhang Soma aber in keiner Weise standhalten.

Der quadratische Raum wird von vier Säulen gestützt, die sich um einen schmucklosen Chörten in der Mitte gruppieren. Die Wand gegenüber der Eingangstür zeigt den predigenden Buddha inmitten unzähliger Gottheiten, Buddhas und Bodhisattvas. Eine Darstellung in dieser Form ist selten, da Buddha üblicherweise nicht zusammen mit Bodhisattvas, sondern meistens in Begleitung seiner Lieblingsschüler dargestellt wird. Die linke Wand zeigt Mandalas mit Amitaya und Vairocana.

Lotsawa- und Manjushri-Lhakhang

Ein paar Meter abseits, hinter der eigentlichen Anlage, liegen in einem Aprikosenhain die kleinen Zwillingstempel. Der linke von beiden, der **Lotsawa-Lhakhang** (Tempel des Übersetzers) ist dem Gründer AIchis, dem Übersetzer *Rinchen Zangpo* gewidmet. Zentral im Raum steht ein Altar mit einer edlen, vergoldeten Statue von Buddha Shakyamuni in der Mitte. Er ist rechts flankiert von dem vierarmigen, mit Kronen und Juwelen geschmückten Avalokiteshvara und links von Rinchen Zangpo. Genau die gleiche Szene wiederholt sich in den Fresken auf der Wand dahinter. Die anderen Malereien in Form von Mandalas und Miniaturen zeigen links den Dhyani Buddha des ewigen Lichtes, Amithaba, mit seinem geistigen Sohn Avalokiteshvara. Die rechte Wand ist in einem derart schlechten Zustand, dass nur noch Spuren der einstigen Malerei zu sehen sind.

Der rechte der beiden Tempel, der **Manjushri-Lhakhang,** ist nach dem Bodhisattva der Weisheit, Manjushri, benannt. Das Herzstück bildet die Figurengruppe in der Mitte des Raumes. Sie zeigt vier verschiedenfarbige Figuren dieser Gottheit, die zur Verbreitung der Erkenntnis in alle vier Himmelsrichtungen blicken. Umgeben ist Manjushri von üppigem Dekor aus Ranken, Säulen, Schutzbestien, verschiedenen Tieren (man beachte die Elefanten mit rosa Ohren!) und schwebenden Elfen. Ganz oben wacht der Urvogel Khyun. Das ganze Arrangement ist ziemlich kitschig geraten und veranlasste einen Touristen zu einem ironischen Vergleich mit Disneyland. Neben der Eingangstür wurde

ein dilettantischer Versuch unternommen, die alten Fresken mit neuen, grellen Farben zu übermalen.

Anreise

■ 2 km westlich vom Ort Saspol bei der Eisenbrücke, auch Alchibrücke genannt, an der Hauptstraße aussteigen und den Indus überqueren. Ab hier sind es noch 5 km bis Alchi. Man kann von Leh mit einem Bus oder Lkw, der weiter nach Westen fährt, mitfahren, bei der Brücke aussteigen und die Stunde zum Dorf laufen.

■ Direkt bis Alchi fahren täglich mehrere **Minibusse.** Fahrtzeit: rund 3 Stunden. Die Busse nach Leh zurück starten in der Regel am Morgen.

Unterkunft

Es gibt ein Dutzend Unterkünfte in Alchi in unterschiedlichen Kategorien, die während der Saison allesamt bestens gebucht sind, und Zimmer sind manchmal, trotz überhöhter Saisonpreise, schwer zu bekommen. Den meisten Guest Houses ist ein Restaurant angeschlossen.

■ *Das* Hotel am Platz ist das saubere und gut geführte **Zimskhang Holiday Home,** Tel. 22 70 86, www.zimskhang.com. Es liegt auf dem Weg zum Tempel rechter Hand; das normale Doppelzimmer kostet 5200 Rp., das Deluxezimmer 6300 Rp. inkl. aller Mahlzeiten. Das dem Hotel angeschlossene Gartenrestaurant ist wohl der beste Platz zum Essen im Dorf. Auch wer nicht im Hotel übernachtet, ist dort willkommen.

■ Gegenüber dem Eingang des Tempelkomplexes liegt das Mittelklassehotel **Heritage Home,** Tel. 22 71 25, eine passable Wahl, wenngleich die Zimmer nicht ganz das halten, was der tolle Garten im Eingangsbereich verspricht. Elf Zimmer mit Bad, Doppelzimmer für 3000 Rp.

■ Ein beliebter Treffpunkt für Traveller ist das **Lotsawa Guest House,** Tel. 22 71 29, eines der alteingesessenen Guest Houses in Alchi. Es liegt kurz vor dem Parkplatz linker Hand in einem Garten und wird von einem netten älteren Ehepaar geführt. Die sehr einfachen Zimmer kosten 400 Rp. mit Bad und 300 Rp. mit Gemeinschaftsbad.

■ Freundlich ist das von einer netten Familie geführte **Choskor Guest House,** Tel. 0941-98 26 363, am Ortseingang aus Richtung Leh links unterhalb der großen Gebetsmühle. Der Garten ist wundervoll ruhig, und der neu erbaute Tempelraum darf von den Gästen zur Meditation genutzt werden. Zimmer zwischen 500 Rp. und 1500 Rp.

■ Eine freundliche Atmosphäre herrscht im **Potala Guest House,** Tel. 0941-98 80 182. Die elf Zimmer kosten zwischen 1200 und 2800 Rp., alle mit eigenem Bad. Im angeschlossenen Restaurant wird traditionelle ladakhische Küche serviert.

■ Gleich neben dem Taxiplatz steht das **Alchi-Resort,** Tel. 0941-92 18 636, eine wohnliche Bungalowanlage in einem schönen Garten. Momentan sind die Zimmer etwas heruntergekommen, der Eigentümer verspricht baldige Renovierung. 2500 Rp. inkl. aller Mahlzeiten.

■ Wer nicht in Alchi bleiben möchte und per Taxi unterwegs ist, kann in der fantastischen Anlage von Uletokpo, im **Ule Ethnic Resort,** Tel. 0941-98 87 000, www.uleresort.com, 5 km hinter Saspol in Richtung Kargil, übernachten. Die gepflegte, ökofreundliche Anlage liegt idyllisch zwischen Aprikosenbäumen direkt oberhalb des Indus. Die für jeweils zwei Personen konzipierten Cottages und Hütten sind luxuriös ausgestattet und geräumig. Mit Vollpension werden zwischen 7000 und 11.000 Rp. verlangt.

Ausflüge

Alchi ist ein **guter Ausgangspunkt für Tagestouren** nach Rizong, Lamayuru, Saspol und Manggyu (siehe entsprechende Kapitel).



064lz jm

Basgo

Das Dorf Basgo befindet sich 42 km westlich von Leh. Seine etwa 150 Häuser ziehen sich an erodierten roten Tonhügeln entlang. Die Felder sind fruchtbar, und im Herbst verfärben sich Wiesen und Bäume hier besonders farbenprächtig. Aufgrund seiner geschützten Lage kommen die Einwohner in den Genuss der mildesten Winter von ganz Ladakh.

Wörtlich bedeutet Basgo **„Bullenkopf“.** Der Name stammt von einem riesigen Geröllstein, in dem die fantasievollen Ladakhis einen Stierkopf sehen wollen. Wer dies nachprüfen will, findet ihn, umsäumt von einer Manimauer, gleich neben der Hauptstraße.

Basgo: Blick zur Burg

Basgo ist eng mit der Geschichte Ladakhs verbunden: Seit dem 11. Jahrhundert residierten hier die **westladakhischen Könige** und führten von ihrer mächtigen Burg aus Feldzüge gegen die rivalisierenden Kleinfürstentümer. 400 Jahre lang regierten die Herrscher über das ganze Untere Ladakh, während das Obere Ladakh von Shey aus kontrolliert wurde. 1470 konnte der Basgo-König *Bhagan* endlich auch seine trotzigen Rivalen von Shey bezwingen. Nach der Reichseinigung verlegte er seinen Hauptsitz nach Leh, nannte die neue Dynastie Namgyal (Großer Sieger), und Basgo wurde fortan zur königlichen Zweitresidenz.

Diesen „Zweitwohnsitz“ haben die Namgyalkönige stets mit großem künstlerischen Eifer gepflegt. Auf der Spitze der Tonkegel stehen ein paar Tempel, die einen Besuch lohnen. Man kann mit

dem Wagen direkt zur Burg und dem Tempel hochfahren. Die Ruinen wurden aufwendig restauriert.

Eine wunderschöne, 4 m hohe Maitreyastatue steht im **Serzang-Lhakhang,** dem „Gold- und Kupfertempel". Der Löwenkönig *Sengge Namgyal* hat dieses aus vergoldeten Kupferplatten zusammengefügte Standbild für seinen verstorbenen Vater errichten lassen. Als großer Freund des Buddhismus und Förderer der schönen Künste ließ er damals auch die kompletten 333 Bände des buddhistischen Kanon in Gold- und Silberschrift anfertigen.

Das andere Prunkstück von Basgo ist der **Maitreya-Tempel** (Chamba-Lhakhang). Er steht ganz oben auf dem der Burg vorgelagerten Felsen. Darin sitzt ein 8 m hoher, aus Ton geformter Maitreya-Buddha auf einem Stuhl. Sein goldener Körper ist mit Juwelen, das Haupt mit einer reich verzierten Krone geschmückt, die Hände sind zur Geste der Belehrung geformt. Seine Hüften bedeckt ein Gewand in den Farben Gold, Rot, Blau und Orange.

Faszinierend ist die Wandbemalung des Tempels. Kunsthistoriker schwärmen davon als dem künstlerisch wertvollsten **Freskenzyklus** aus dem 16. Jh. Die zauberhaften Malereien sind mit Blumen, Wolkenmotiven und einer Landschaft im chinesischen Stil verziert – mit viel Liebe für Details. Ein Thema ist die Verbreitung des tantrischen Buddhismus durch die verschiedenen bereits erschienenen Buddhas. Er beginnt mit dem Urbuddha, geht weiter über Medizin- und Meditationsbuddhas bis zum historischen Buddha Shakyamuni. Die Gestalten sind umringt von Bodhisattvas, Yogis und Heiligen.

Eine Bilderfolge, die in Brusthöhe alle Wände umläuft, stellt Szenen aus dem Leben des Buddha Shakyamuni dar, der sich hier im Kreise seiner Schüler aufhält. Dem großen Poeten und Yogi *Milarepa* ist die Stirnwand rechts von der Altarnische gewidmet. Mit seinen Gedichten und Gesängen hat er nicht nur den Menschen den Pfad der Tugend gelehrt, sondern selbst wilde Tiere gezähmt und zu seinen Zuhörern gemacht.

Anreise

■ **Minibusse** direkt nach Basgo fahren ein- bis zweimal täglich. Besser man nimmt einen der Busse, die in Richtung Westen fahren und steigt in Basgo aus.
■ Wer mit dem **Taxi** unterwegs ist, kann in Basgo sein Glück versuchen, ob der Mönch mit dem Schlüssel *(komnyer)* da ist, was aber nicht garantiert ist. Wer seinen Bus oder Truck in Basgo verlassen hat, würde sich ärgern, vor einer verschlossenen Tempeltür zu stehen und auf eine nächste Mitfahrgelegenheit warten zu müssen.

Chemre

Chemre liegt in einem fruchtbaren Tal 45 km südöstlich von Leh. Ab der Hauptstraße von Karu bis Chemre sind es 5 km. Von Karu führt eine gut ausgebaute Straße weiter über den Ort Sakti bis zur chinesischen Grenze.

Das **Kloster von Chemre** ist ein Zweigkloster von Hemis und gehört damit ebenfalls der Drukpa-Kargyüpa-Schule an. Außer einer überlebensgroßen Statue des berühmten Tantrikers Padmasambhava gibt es nichts Besonde-

res zu sehen. Das hat wiederum den Vorteil, dass Touristengruppen der gleichen Meinung sind und der große Besucherstrom an Chemre vorbeizieht. Die 110 Mönche freuen sich im Allgemeinen über Besuch und zeigen gerne ihre Kostbarkeiten.

Mönche zitieren gern und stolz einen alten Spruch aus Tibet: „Halb Tibet gehört der Kargyüpa-Schule an. Die Hälfte der Kargyüpas sind Bettler, die Hälfte der Bettler sind erleuchtet."

Der Gründer von Hemis, *Tagtshang Repa,* ließ zu Beginn des 17. Jh. die Demtschog Gompa von Chemre als Tochterkloster bauen. Er wollte damit die Macht der Drukpa-Kargyüpa-Schule vergrößern und die Lehren von Padmasambhava wirkungsvoller verbreiten. Entsprechend auffällig ist das Kloster auf einem vorgelagerten Felsblock schon von Weitem sichtbar angelegt.

Das beeindruckendste Kunstwerk des Klosters ist die 300 Jahre alte **Figur des Padmasambhava** im **Guru-Rinpoche-Lhakhang.** Der „kostbare Lehrer" sitzt hier auf einem Lotusthron und hat seine charakteristische Kappe mit aufgeschlagenen Ohrenklappen auf dem Kopf. In der Hand hält er ein Gefäß mit Lebenswasser und den für ihn typischen tantrischen Stab mit Dreizack, Donnerkeil, einem Totenschädel, dem Kopf eines alten Mannes, einem Jünglingshaupt und Diamantzepterkreuz. Dieses magische Zepter gilt als Symbol der Erleuchtung. Oft wird Padmasambhava mit zornigem Gesichtsausdruck dargestellt, doch hier strahlt die Figur Harmonie und Güte aus. Umgeben ist der indische Yogi von seinen acht Erscheinungsformen, die er dank seiner magischen Kräfte annehmen kann.

Einer Legende zufolge wurde diese Statue im Industal hergestellt und war ursprünglich für die Einrichtung des Hemisklosters gedacht. Aber so sehr die Träger sich auch abmühten, war Padmasambhava nach seiner Fertigstellung keinen Millimeter vom Fleck zu bewegen. Bis jemand vorschlug, ob man die Statue nicht lieber nach Chemre bringen sollte. Plötzlich wurde sie schwerelos, und die Träger brachten sie in Windeseile nach Chemre. So bekam dieses wenigstens einen Krumen des Ruhmes und Reichtums von Hemis ab.

Sparsam eingerichtet ist die **Dharmahalle** (Tschokhang). Sie birgt lediglich ein Regal mit Manuskripten, Skulpturen des Klostergründers *Tagtshang Repa* und des Schriftstellers *Padma Karpo* (16. Jh.) sowie einen verzierten Silberchörten. Der erhöhte Sitz ist dem Oberhaupt der Drukpa-Kargyüpa-Schule, *Drukchen Rinpoche,* gewidmet.

Der **Lama-Lhakhang** in der oberen Etage ist einen Blick wert. In dem verrußten, dunklen Raum sind eine Figurensammlung ehemaliger Lamas und Äbte, einiger Schutzgottheiten sowie der buddhistische Kanon aufbewahrt.

Unterhalb des Klosterberges liegen im Tal verstreut die etwa 200 Häuser des Dorfes Chemre. Die Auseinandersetzungen zwischen Buddhisten und Moslems im Jahr 1989 waren in diesem Dorf besonders heftig. Die Häuser aller drei Moslemfamilien, die seit Generationen in Chemre gelebt hatten, wurden von buddhistischen Fanatikern niedergebrannt. Daraufhin mussten die Moslems nach Leh fliehen, wo sie seitdem leben.

Die Felder von Chiling

Anreise

- Täglich fahren mehrere **Busse nach Sakti;** unterwegs kann man in Chemre aussteigen.
- Schwieriger wird der **Rückweg nach Leh,** da die Busse nur mittags bzw. am Nachmittag zurückfahren. Man muss also bis Karu zurück und von dort hoffen, einen Lkw oder Minibus zu bekommen.

Chiling

Das kleine, am Zanskar-Fluss gelegene Dorf ist das künstlerische Zentrum, wo die für Ladakh so typischen Tee- und Changkrüge hergestellt werden. Die **Gold- und Kupferschmiede** von Chiling gelten als die besten im Land. Praktisch jedes Haus verfügt über eine kleine Schmiedewerkstatt, und die Kunst wurde von einer Generation zur nächsten vererbt. Die Künstler genießen in ganz Ladakh hohes soziales Prestige und werden ser-gar, „die mit Gold arbeiten", genannt. In neuerer Zeit hat das Interesse der Jugend am Erlernen dieses Handwerks leider nachgelassen, der Nachwuchs ist rar geworden.

Die ersten Kupferschmiede kamen vor 350 Jahren aus Nepal nach Chiling. Damals beauftragte König *Deldan Namgyal* acht Künstler mit der Anfertigung der Buddhastatue im Palast von Shey. Nachdem sie ihre Arbeit beendet hatten, bat der König die Künstler, in Ladakh zu bleiben. Zwei von ihnen heirateten Ladakhi-Frauen und siedelten sich in Chiling an. Vermutlich fiel ihre Wahl deshalb auf diesen Ort, weil hier der Boden fruchtbar war und in der Gegend Metallerze und sogar Gold zu finden waren. Dieses Edelmetall haben Goldwäscher

065lz jm



aus Lahaul bis ins 19. Jh. gesammelt, wofür sie alljährlich dem Dorfchef von Chiling eine Rupie abgeben mussten.

Die Chiling-Schmiede verdienten mit ihren Krügen nicht schlecht. Tee- und Changkannen sind der große Stolz jeder Hausfrau, und sie geben ein kleines Vermögen aus für eine fein gearbeitete goldverzierte Kanne. Manche Schmiede verkaufen heute ihre Kannen auch über Souvenirläden in Leh.

Im Sommer wird man die Männer kaum beim Hämmern antreffen, denn mit diese Arbeit ist eher für die Wintermonate reserviert. Wer eine Kanne kaufen will, frage im Dorf danach. Obwohl meistens auf Bestellung gearbeitet wird, hat man vielleicht doch Glück und ersteht bei einem Schmied eine Kanne „ready-made". Vielleicht ergibt sich dabei eine Gelegenheit, eine Küche zu besichtigen – die Frauen in Chiling besitzen nämlich echte Prachtexemplare dieser Kannen.

Anreise

- Es führt eine streckenweise abenteuerliche fast 30 km lange **Jeeppiste** entlang dem Zanskar-Fluss ab der Straßenabzweigung bei Nimmu bis nach Chiling. Ab Leh kann ein Jeep bis Chiling gemietet werden. Der Bus fährt wöchentlich dreimal von Leh.
- Für den **Rückweg** gibt es mit großer Wahrscheinlichkeit auch keine Mitfahrgelegenheit, da auf der Straße sehr wenige Fahrzeuge verkehren. Wenn der Wasserspiegel des Indus nicht zu hoch ist, gibt er an mehreren Stellen idyllische weiße Sandbuchten frei, an denen unter freiem Himmel übernachtet werden kann. Am nächsten Morgen läuft man dann zur Hauptstraße zurück.
- Beim **Lamayuru-Stok-Trek** liegt Chiling auf dem Weg.

Unterkunft

- Im Ort gibt es einige Familienhäuser, die Übernachtung mit Verpflegung anbieten, sog. **Homestays** (ca. 700 Rp. pro Person).

Choglamsar

Auf der Straße nach Shey liegt 9 km südlich von Leh das tibetische **Flüchtlingslager Sonamling** in Choglamsar. Das Lager wurde in den 1970er Jahren mit Hilfe der Regierung von Kaschmir gebaut, um tibetischen Flüchtlingen, die vom Changtang-Plateau vor der chinesischen Besetzung nach Indien flohen, eine Unterkunft zu geben. Das Flüchtlingslager liegt inmitten einer Sandwüste. Es gibt kaum Schatten spendende Bäume, im Sommer heizt sich die Gegend schier unerträglich auf. In dieser trostlosen Umgebung leben heute rund 1500 Tibeter unter einfachsten Verhältnissen. Die indische Regierung teilt den Neuankömmlingen in Choglamsar ein Stück Land zu, auf dem sie etwas Getreide und Gemüse anbauen können.

Ein Teil der Bevölkerung verdient seinen Unterhalt in der **Teppichweberei,** die von Touristen besichtigt werden kann. Nebenan im Ausstellungsraum werden die Teppiche verkauft, qualitativ sind sie aber nicht so gut wie die Teppiche etwa in Dharamsala.

Viele Tibeter haben Jobs bei der indischen Armee oder im Straßenbau.

1975 wurde mit Hilfe internationaler Spenden das [4] **SOS-Kinderdorf** gebaut, in dem heute rd. 2000 Kinder, zum großen Teil Vollwaisen, leben. Es gibt ei-

nen Kindergarten sowie eine Grund- und Mittelschule. Das Kinderdorf wird gut geleitet, und es ist interessant, die Schulen und Häuser, in denen die Kinder mit ihren Betreuern untergebracht sind, zu besichtigen. Dafür benötigt man eine Genehmigung vom Büro (hinter dem großen Tor am Ende des Weges).

Etwas außerhalb von Choglamsar ist das [5] **Mahabodhi-Zentrum** (www.mahabodhi-ladakh.org) angesiedelt. Von einem engagierten ladakhischen Mönch, *Bhikku Sanghasena,* aufgebaut und geleitet und vorwiegend von Buddhisten aus der ganzen Welt finanziert, entstanden auf dem weitflächig angelegten Areal in nur wenigen Jahren eine Schule mit Internat für ladakhische Kinder aus armen Verhältnissen, ein Nonnenkloster, ein Altenheim und ein Blindenzentrum. Im Sommer finden hier Meditationskurse in der Vipassana-Tradition für Englisch sprechende Leute statt. Auf dem Gelände steht ein schönes Guest House mit Obstgarten, das gern auch Touristen beherbergt. Außerdem organisiert das Mahabodhi-Zentrum Meditationskurse in Leh (Details dazu im Kapitel „Leh").

Etwa 1 km hinter der Abzweigung zur SOS-Schule steht an der Straße Richtung Shey rechter Hand das **Central Institute of Buddhist Studies** (Institut für buddhistische Philosophie). Wer sich für Literatur über Ladakh interessiert, findet in der sehenswerten Bücherei eine hervorragende Auswahl an Büchern zum



Die tibetischen Flüchtlinge

Insgesamt leben in Ladakh rund **6500 tibetische Flüchtlinge.** Die ca. 4000 **sesshaften Tibeter** sind auf elf Lager aufgeteilt, von denen Choglamsar das größte ist. Die anderen Siedlungen liegen um Choglamsar und den Flughafen, eine davon befindet sich im Dorf Spituk. Außer den sesshaften Tibetern gibt es rund 2500 **Nomaden und Halbnomaden,** die das Changtang-Hochland nahe der tibetischen Grenze durchstreifen.

Mit ihrem Status als Flüchtlinge erhalten die Tibeter keine indische Staatsbürgerschaft, sondern lediglich eine Aufenthaltsgenehmigung, die alle sechs Monate erneuert wird. Auch rund 50 Jahre nach ihrer Flucht stehen die Tibeter heute wirtschaftlich nicht auf eigenen Füßen, sondern sind auf Unterstützung von internationalen Hilfsfonds und der Regierung angewiesen. Tibeter bekommen in Ladakh keine Arbeit als Beamte, sie dürfen nicht der Armee beitreten und kein Land kaufen. Damit sind sie von einem Großteil der möglichen Arbeit ausgeschlossen. Manche verdingen sich im Straßenbau, gebildete junge Leute bekommen mit viel Glück einen Job als Lehrer in einer Privatschule.

Die Tibeter leben in Ladakh **relativ isoliert** innerhalb ihrer Gemeinschaft und pflegen kaum Kontakt mit den Ladakhis. Einer der Gründe hierfür dürfte auch die Sprachbarriere sein.

Neben diesen Dauersiedlern ist Leh im Sommer voll von tibetischen **Händlern,** die Kleidung und Souvenirs verkaufen und im Oktober meist nach Goa (Südindien) zum Geschäftemachen weiterfahren. Als geborene Händler machen die Tibeter in Leh recht gute Umsätze mit Touristen und, während die Ladakhis, denen das Handeln wahrhaft nicht im Blut steckt, das Nachsehen haben. Dieser „Futterneid" ist sicher noch ein Grund für die nicht eben große Zuneigung zwischen den beiden Gruppen.

066lz jm



Land und über Buddhismus. Geöffnet ist die Bücherei Mo–Fr 10.30–16 Uhr sowie jeden zweiten Samstag.

Das Institut wurde zunächst 1959 im Kloster Spituk gegründet, denn seit der Besetzung Tibets durch China konnten die ladakhischen Mönche nicht mehr zur Ausbildung nach Tibet reisen. 1973 siedelte die Schule nach Choglamsar um, wo heute Mönche die tibetische Sprache, Literatur, Geschichte und buddhistische Philosophie studieren.

Anreise

■ Ab Leh fahren alle 20 Minuten **Minibusse** nach Choglamsar. Wer zum Institut für buddhistische Philosophie will, gibt dem Busfahrer Bescheid. Sollte man den richtigen Moment zum Aussteigen verpassen, fährt man bis zur Indusbrücke und läuft die paar hundert Meter zum Institut zurück.

■ Nahe der Chushot-Brücke gibt es einen **Taxistand** sowie einige **Imbissstände.**

Unterkunft

[1] Wer eine Weile unter Tibetern leben möchte, hat in Choglamsar einige einfache Zimmer zur Auswahl. Nett ist das **Guest House Khangsar.** Eine Übernachtung kostet 250 Rp.

[3] Gegenüber vom Dalai-Lama-Palast liegt das **Buddha Garden Guest House (3),** Tel. 26 40 74 mit Garten. Zimmer mit Bad 400–600 Rp.

Essen

[2] Die Hauptstraße beim buddhistischen Institut säumen kleine Restaurants. Das beste ist das **Garden Restaurant** an der Chushot-Brücke, wo man in einem fantasievoll bestuhlten Garten isst.

Chushot

20 km südöstlich von Leh, **gegenüber von Shey,** liegt auf der linken Seite des Indus das überwiegend von Balti-Moslems bewohnte Dorf Chushot. Die rund 200 Häuser ziehen sich mehrere Kilometer am Fluss entlang. Besonderes zu sehen gibt es nicht, sodass sich ein spezieller Ausflug dorthin kaum lohnt.

Neben Thikse bildet Chushot die **moslemische Hochburg** von Ladakh. Die meisten dieser schiitischen Moslems kamen zurzeit des Königs *Jamyang Namgyal* während des 16. Jh. hierher, als seine Frau, eine Prinzessin aus Baltistan, nach der Hochzeit eine Gruppe von Freunden und Helfern in ihre neue Heimat mitbrachte. Diese Neuankömmlinge wurden damals vor allem in Thikse, Chushot und einige in Leh angesiedelt.

Besonders freundlich fiel der Empfang in Ladakh aber nicht aus, denn der Platz, den man den baltischen Neuankömmlingen in Chushot zum Siedeln anbot, ist ein trockenes, staubiges Stück Erde mit magerem Boden und entsprechend schlechten Ernten. Da Wasser rar ist, wachsen nur wenige Schatten spendende Bäume. Der Dorfrand ist gesäumt von Gräbern, da die Moslems, im Gegensatz zu den Buddhisten, ihre Toten nicht verbrennen, sondern beerdigen.

Mag das Leben auch hart sein, eines lassen sich die Baltis nicht nehmen: ihren geliebten **Polosport.** Die Pferdenarren liefern sich regelmäßig harte Gefechte auf dem lokalen Poloplatz. Wenn ein landesweites Match in Leh ausgetragen wird, ist das Team von Chushot ein gefürchteter Gegner – und meist auch der Sieger. Mit der Gründung eines Polo-

clubs im Dorf wird der Polosport seit Neuestem noch mehr kultiviert.

Anreise

■ **Busse** fahren stündlich zwischen 7 und 17 Uhr nach Chushot.

Hemis

Hemis, 45 km südöstlich von Leh, ist mit 350 Mönchen sowohl das größte als auch das **reichste Kloster von Ladakh.** Hemis steht wie Alchi seit vielen Jahren auf der Vorschlagsliste als UNESCO-Kulturerbe. Schätzungsweise ein Viertel aller in Ladakh kultivierten Äcker sind im Besitz des Hemisklosters. Als im Jahr 1950 im Verlauf der Jammu- und Kaschmir-Landreform der Großgrundbesitz aufgeteilt werden sollte, wäre von den Klöstern auch Hemis mit seinem Tochterkloster Chemre davon betroffen gewesen. Da der Kelch der Landaufteilung jedoch an den Klöstern vorüberging und auf weltlichen Besitz beschränkt wurde, genießt Hemis bis heute seine mächtige landesherrliche Stellung.

Hemis hat rund 200 Zweigklöster mit insgesamt 1000 Mönchen unter seiner Obhut.

Bereits die **Gründung des Klosters** vor rund 370 Jahren stand unter einem guten Stern. Der damalige König *Sengge Namgyal* lud den Heiligen *Tagtsang Repa* nach Ladakh ein und bot ihm an, an einer beliebigen Stelle ein Kloster zu gründen. *Tagtsang Repa* wählte für Hemis ein verstecktes Seitental. Dank dieser Lage ist Hemis des Öfteren Plünderungen feindlicher Armeen entgangen und konnte deshalb einen großen Teil seines Reichtums bewahren.

Das geistliche Oberhaupt von Hemis ist **Seine Heiligkeit Gyalwang Drukpa,** von den Ladakhis auch *Drukchen Rinpoche* genannt, der in seiner jetzigen 12. Inkarnation 1963 im nordindischen Rewalsar geboren wurde. Er steht nicht nur diesem Kloster, sondern der ganzen, vor allem in Bhutan verbreiteten Drukpa-Kargyüpa-Schule vor.

Die letzte (6.) Takang-Repa-Inkarnation wurde 1941 in Tibet geboren und 1945 in Hemis inthronisiert. Er kehrte mit seiner Familie später zur weiteren Ausbildung nach Tibet zurück und wurde dann von den Chinesen seit 1959 festgehalten. Auf Drängen der ladakhischen Bevölkerung konnte er 1987 nach Ladakh reisen und übergab vor seiner Rückkehr nach Tibet dem Gyalwang Drukpa die Verantwortung für Hemis.

Dieser weltgewandte und ausstrahlungsstarke Rinpoche leitet heute neben seinen Klöstern in Indien mehrere Meditationszentren in Europa und den USA. Außerdem engagiert er sich in Ladakh für soziale Belange, ist aktiv im Umweltschutz und fördert die Ausbildung von Nonnen.

Sehenswertes

Zunächst gelangt der Besucher in den **Tempelhof,** wo die berühmten Maskenfeste stattfinden. An der großen Eingangstür weist ein Schild darauf hin, dass Fotografieren in den Räumen verboten ist – die Vorschrift sollte unbedingt beachtet werden, da die Mönche



136lz pn

andernfalls verärgert reagieren. Gleich rechts neben dem Eingang steht im Tempelhof **eine der größten Gebetsmühlen Ladakhs.** Diese etwa 5 m hohe Trommel enthält Millionen von ellenlangen Gebetsstreifen. Wer die Trommel drehen will, braucht schon ein bisschen Kraft!

Museum

Ein bemerkenswert interessantes Museum wurde vor wenigen Jahren im Tempelhof gebaut. Es zeigt eine Auswahl der kostbaren und historisch bedeutenden religiösen Statuen, Skripte und andere Objekte aus dem Besitz des Klosters. Öffnungszeiten: 8–13 und 14–18 Uhr. Kameras, Handys und Rucksäcke müssen am Eingang in Schließfächern verstaut werden. Eintritt: 100 Rp. Neben dem Museum ist ein netter Shop mit Büchern, Fotos, T-Shirts, Gebetsfahnen etc.

Im August 2016 wurde unterhalb des Ortes Hemis die dreistöckige Stupa Naro Palace eingeweiht

Dukhang Parpa

Der **mittlere Versammlungsraum** wird eingenommen von einer 5 m hohen sitzenden Statue des Buddha Shakyamuni aus vergoldetem Kupfer sowie einem 8 m hohen Silberchörten. Dieser ist mit acht Löwen verziert, deren Augen aus Lapissteinen bestehen, ihre Halsbänder aus Türkisen und Korallen. Dieser Chörten steht in der Mitte einer Reihe sehr wertvoller, mit Türkisen und anderen Halbedelsteinen bestückter Silberchörten, die Reliquien ehemaliger Äbte enthalten. Vor dem erhöhten Abtssitz liegen Sitzkissen; hier hält ein Mönch mehrmals täglich eine kurze Puja ab. Schutzgottheiten mit ihren geistigen Partnerinnen umrahmen die Eingangstür.

Maskentänze in Hemis

Fast jedes ladakhische Kloster hält einmal im Jahr Maskentänze ab, die bekanntesten finden aber im Kloster Hemis statt. Dort ist das längst ein Touristenspektakel. Tausende von Besuchern finden sich zwischen dem 9. und 11. Tag des fünften tibetischen Monats, nach unserer Zeitrechnung im Juni/Juli, im Klosterhof ein, um bei den Darbietungen dabei zu sein.

Kloster Hemis besitzt den **größten Thanka Ladakhs,** der nur alle zwölf Jahre einmal beim Maskenfest ausgerollt wird, das letzte Mal 2016. Zu diesem speziellen Ereignis, an dem das mehrere Meter lange Rollgemälde gezeigt wird, kommen Touristen aus der ganzen Welt.

Die farbenfrohen Tänze sind dem berühmten tibetischen Tantriker **Padmasambhava** gewidmet, der im 8. Jh. die buddhistische Lehre in Tibet und Ladakh verbreitet hat und in allen Ländern des Himalaya größte Verehrung genießt. Seine magischen Aktivitäten sind das Hauptthema der zweitägigen Maskentänze.

Die Tänze entwickelten sich ursprünglich aus der bodenständigen Ur- und Bön-Religion als ein Siegesfest des neuen Jahres, wenn der fruchtbare Frühling über die dunklen Mächte des harten Winters triumphiert. Mit dem Einzug des Buddhismus wurde den alten Fruchtbarkeitsritualen ein neues Gewand angelegt.

Heute dienen die **Mysterienspiele** zur Belehrung der Zuschauer über die Vergänglichkeit des Irdischen und als Aufforderung zu einem tugendhaften Leben. Sie sollen den Menschen daran erinnern, sich von seiner Ignoranz zu befreien, die Wurzeln des Ego zu zerstören und ihm die Weisheit der buddhistischen Lehre bewusst machen. Kernthemen der Maskentänze in allen Klöstern sind der Sieg des Buddhismus über die Bön-Religion und die Verehrung von Padmasambhava.

Während des Festes gleicht das Gelände vor dem Kloster einem **Jahrmarkt,** in den zahlreichen Buden werden Tee, Essen, Schmuck und Antiquitäten verkauft.

Spielablauf

(Die Reihenfolge der beschriebenen Tänze ändert sich manchmal.)

Nach wochenlangen Vorbereitungen verkünden lange Hörner den Spielbeginn. Als erstes treten die berühmten **Schwarzhutzauberer** auf, die mit ihren Tänzen alle bösen Mächte von den Spielen fernhalten wollen. Die Mönche sind in kostbare wallende Brokatgewänder aus China gehüllt, über denen sie eine aus Menschenknochen geschnitzte Schürze tragen. Auf ihrer Brust prangt ein Totenkopf.

Dann erscheint **Padmasambhava** lächelnd in langen Seidenkleidern und mit einer Schädelschale in den Händen. Als Ausdruck seiner Würde wird ein großer Schirm über ihn gehalten. Vier Gestalten führen den **Willkommenstanz** auf, danach feiern vier Dakinis seine Ankunft.

Nun betreten **zehn grimmige Schutzgottheiten** den Festplatz. Die meisten von ihnen sind ehemalige hinduistische Götter, die *Padmasambhava* bezwungen und zu Beschützern der neuen Lehre gemacht hat. In ihrer zornigen Ausstattung tragen sie gruselige Masken mit Fangzähnen, weit aufgerissenem Maul und einer Krone aus Totenschädeln. In ihren Händen halten sie Hackmesser, Speere und Schlingen.

Anschließend wird eine kleine **Menschenfigur aus Mehl** in die Mitte des Hofes gelegt, um die vier skelettähnliche, furchterregende Gestalten herumtanzen. Diese **Herren des Leichenackers** tragen – als Mahnung an die Vergäng-

lichkeit allen Seins – weiße Totenkopfmasken mit aufgerissenen Mäulern.

Padmasambhava tritt jetzt zum zweitenmal auf, und zwar in seiner zornigen Erscheinungsform als wahrer Besieger aller Dämonen. Er trägt eine grimmige rote Maske mit dem allwissenden dritten Auge auf seiner Stirn. Der Guru nähert sich der kleinen Mehlfigur auf der Erde, zerschlägt sie mit seinem Säbel in tausend kleine Teile, womit er den Sieg über alle Geister und negativen Kräfte symbolisiert. Plötzlich springen neue Tänzer in den Kreis. Sie erscheinen als **Schutzgötter,** die ihren Tanz dem Retter Padmasambhava widmen.

Am **zweiten Tag** leiten wieder **Schwarzhuttänzer** die Vorstellung ein. Anschließend findet in der Versammlungshalle eine Zeremonie zu Ehren des **Schutzgottes Gyalpo Pehar** statt. Am Nachmittag werden oft Schafe, Ziegen und Hunde durch den Klosterhof getrieben und mit etwas Bier übergossen. Das Ritual stellt, anstatt der früher üblichen Tierschlachtungen, eine symbolische **Opfergabe an die Götter** dar.

Nach weiteren Tänzen ist der Auftritt des **Totengottes Yama** (tib.: Schindsche) der Höhepunkt des Festes. Yama ist eine alte indoiranische Gottheit, die hier eine schwarze Stirnmaske mit großen Hörnern trägt. Begleitet wird dieser König des Totenreiches von acht grimmigen Hütern der Himmelsrichtungen. Während die Musik schneller wird und die Spannung steigt, zerhackt Yama mit einem Schwert die Mehlfigur noch einmal und wirft sie in alle Himmelsrichtungen. Die dunklen Mächte sind nun endgültig besiegt.

Die Tänze nehmen mit dem Auftreten des freundlichen **Chinesen Hashang** und herumtollenden Kindern ein fröhliches Ende. Als Gönner von Buddhas wichtigsten Schülern wird Hashang noch heute in Ladakhs Klöstern verehrt.

Der Raum wurde vor Kurzem renoviert; eine neue große Statue von Buddha Shakyamuni steht jetzt im Mittelpunkt neben dem Silberchörten. Die Fresken an der Wand sind restauriert oder wurden erneuert.

Dukhang Chenmo

Die **große Versammlungshalle** wird ebenso wie die mittlere Halle über einen kleinen Vorraum erreicht. Ihre Wände sind wie üblich mit den Hütern der Himmelsrichtungen und einem Lebensrad bemalt. Der Hauptraum ist bis auf den Abtsthron auf der linken Seite und einen Andachtsplatz für den Schutzgott Pehar rechts leer. Heute wird er nur selten genutzt – es sei denn, es finden wichtige Gebete statt oder das Kloseroberhaupt, Drukchen Rinpoche, gibt buddhistische Belehrungen. Wer das Glück hat, eine dieser Versammlungen mitzuerleben, wird vielleicht erstaunt feststellen, dass in dieser Halle 500 Mönche Platz finden.

Lhakhang Nyingpa

Wunderschöne alte Wandmalereien im chinesischen Stil gibt es im Lhakhang Nyingpa, dem alten Tempel, zu sehen. Sie stammen wahrscheinlich noch aus der Gründungszeit der Gompa und sind erstaunlich gut erhalten. In kräftiges Rot und Gold getaucht, befassen sich die Malereien hauptsächlich mit wichtigen Ereignissen im Leben des Buddha Shakyamuni. Als Besonderheit sind diese Szenen eingebettet in chinesische Paläste und typisch südchinesische Landschaf-

ten. Die linke Wand zeigt den Klostergründer *Tagtshang Repa* in einem eleganten weißgoldenen Gewand mit roter Schärpe und einem weißen Hut. Die sitzende Großfigur auf dem Stuhl in der Mitte des Raumes stellt ihn noch einmal dar. An der Stirnwand steht in einer Nische die Statue der Retterin Tara.

Zabkhang (Guru Lhakang)

Von der rechten Seite des Klosterhofes führt eine Treppe zum ersten Stock hoch, wo eine 12 m hohe **Riesenstatue des tibetischen Tantrikers Padmasambhava** steht, errichtet 1983–85 von ladakhischen Künstlern. Über eine weitere Treppe ist die Dachterrasse erreicht. Von hier genießt man eine schöne Aussicht auf die Mönchshäuser und das gegenüberliegende Tal von Sakti. Auf dem Dach residieren der Abt und einige hohe Lamas in ihren kleinen „Penthäusern". Der Zabkhang („eleganter Raum") ist mit seiner wertvollen Sammlung kaschmirischer Buddha- und Bodhisattvabronzen besonders sehenswert.

Erst im Jahr 2012 sind auf der anderen Seite des Baches, gegenüber dem Kloster, eine Stupa und (noch weiter oberhalb) eine große Statue des Buddha Shakyamuni gebaut worden. Ein Pilgerweg hinauf ist gut mit Treppen ausgebaut und bietet eine herrliche Aussicht auf Hemis und das Industal.

Eremitage Götsang

In einer Schlucht, eine Aufstiegsstunde von Hemis entfernt, liegt die Eremitage Götsang auf 3870 m Höhe. Schon lange vor der Klostergründung meditierte hier in einer kleinen Höhle der **Mönch Gyalwa Gotsangpa Gonpo Dorje** (1189–1258). Als seine Behausung bei einem Erdbeben einzustürzen drohte, stützte der Yogi die Felsen mit seinem Rücken ab. Dabei soll der heute im Gestein zu erkennende Abbruch entstanden sein. Um die Höhle wurde später ein Gebetsraum gebaut.

Anreise

- Auf der 6 km langen Straße von der Hauptstraße zum Kloster hoch fragt man sich ständig, wo Hemis eigentlich ist. Zunächst passiert man endlos lange Manimauern und einige Chörten, bis irgendwann Felder und ein paar Zeltrestaurants am Dorfeingang auftauchen. Erst hier stößt man endlich am Ende der Manimauern auf den unauffälligen Klosterkomplex.
- Nach Hemis fahren täglich mehrere **Busse.** Eventuell ist die Rückfahrt nach Leh am Abend problematisch.

Unterkunft

- Dem Kloster angeschlossen ist ein akzeptables **Guest House.** Es gibt insgesamt 18 Zimmer, alle mit Gemeinschaftsbad, sie kosten zwischen 400 und 800 Rp.
- Das **Hemis Restaurant** unterhalb des Klosters vermietet einige einfache Zimmer.
- Es ist auch möglich, bei **Privatleuten** im Dorf zu übernachten. Mehrere Familien haben eigens Zim-

Die Chörtenreihe führt zum Kloster



0671z.jm

mer für Gäste eingerichtet und verdienen sich damit ein Nebeneinkommen.

Wanderung nach Stakna und Thikse

Ein rund dreistündiger Spaziergang führt zu dem am Indus gelegenen Dorf **Stakna** hinunter. Wer noch Lust hat, kann bis Thikse weiterlaufen.

In Hemis sollte man frühmorgens aufbrechen, weil dann die aufgehende Sonne ein weiches Licht auf das fruchtbare, grüne Industal wirft und die Berge sehr plastisch erscheinen. Ab 10 Uhr wird es auf der kahlen Ebene, auf der man die meiste Zeit läuft, schon heiß.

Wenn man die Chörten und Manimauern (auf der linken Seite daran vorbeilaufen!) passiert hat, biegt der Fußpfad links in die Steinebene Richtung Stakna ab. Kurz vor dem Dorf Stakna sieht man schon Kanäle des riesigen Igu-Stakna-Projekts, die diese Flächen einmal bewässern und zu Ackerland machen sollen. Halb links am Berg ist gut die Gompa von Matho zu sehen. Obwohl sie zum Greifen nah erscheint, sind es noch einige Kilometer bis dorthin; die klare Luft in Ladakh verleitet bisweilen zu solchen optischen Täuschungen.

Der Besuch von Stakna lässt sich ideal mit einer Besichtigung des Klosters verbinden. Wer vom Laufen genug hat, überquert die Brücke über den Indus und nimmt von der Hauptstraße einen Bus nach Thikse bzw. Leh.

Oder aber man läuft ein Stück **Richtung Thikse** weiter, da zumindest der erste Teil der 7 km langen Strecke sehr schön ist. Von der Stakna Gompa aus biegt man gleich nach der Brücke den Fußpfad links ein und folgt immer dem kleinen Bach. Der Weg führt an Schatten spendenden Bäumen und Feldern entlang. Unterwegs kommt man an einem roten Lhadho auf einem Hügel vorbei, in dem die lokale Gottheit wohnt. Nach ca. 20 Minuten geht es schließlich nicht mehr weiter, und man muss die Straßenseite wechseln. Ein Stück ist der Weg hier noch passabel, aber dann bilden die ummauerten Grundstücke der Häuser von Thikse ein Hindernis. Es kommt darauf an, wie lange man Lust hat, sich durch dieses Labyrinth zu schlängeln – ich habe es nach einer Weile aufgegeben und bin zur Hauptstraße zurückgekehrt.

Thikse ist ein lang gezogenes Dorf: von den ersten Häusern bis zum Kloster sind es weitere 4 km. Etwa 1 km vor der Gompa kann man wieder links einbiegen und an einem von Weiden gesäumten Bach weiterlaufen. Unterhalb des Klosters gibt es ein Restaurant.

Hemis Schukpachen

Rund 65 km westlich von Leh bzw. drei Wegstunden von Tingmogang entfernt liegt in einem Hochtalkessel die Ortschaft Hemis Schukpachen. Schon der Name des **hübschen Dorfes** mit der freundlichen Ausstrahlung lässt darauf schließen, was es hier Besonderes gibt: *haya* (der alte Name für Hemis), die weißen Granitsteine in den Betten der Schmelzwasserbäche, und *schukpa,* die Wacholderbäume.

Das uralte **Wacholderwäldchen** mit etwa 100 Bäumen ist eine Rarität in Ladakh und meines Wissens das größte im ganzen Land. Die Wacholdersträucher werden in der buddhistischen Philosophie sehr verehrt, denn sie gelten als Sitz der Nagas, der Schlangengeister. Auch der so typische Duft, den frühmorgens die Klöster erfüllt, stammt von glimmenden Wacholdernadeln.

Wacholder wurde auch in europäischen Ländern in der Antike zu Kultzwecken verwendet. Bei den alten Germanen spielte er als Zauber- und Heilmittel eine wichtige Rolle, die Zweige hängte man zum Schutz vor bösen Geistern über der Haustür auf.

In dem Wäldchen von Hemis Schukpachen hält jedes Jahr ein Mönch aus dem nahe gelegenen Kloster Rizong eine mehrtägige „Naga-Puja" ab, um die Schlangen friedlich zu stimmen. Sie sollen den Ort segnen und Glück bringen. Die Einheimischen sind überzeugt, dass es den Schlangen hier gefällt. Woher sonst sollte Hemis Schukpachen seinen Wohlstand haben und seine Wasserquellen, die auch im Winter nicht einfrieren?

Die Dorfbewohner hier hatten schon immer Respekt vor den Schlangengeistern – aus gutem Grund: Vor 450 Jahren wollte König *Jamyang Namgyal* der **Legende** zufolge in der Nähe des Ortes einen Bewässerungskanal anlegen lassen. Man hatte gerade mit der Arbeit begonnen, als der König schwer erkrankte, das heißt, von bösen Nagas befallen wurde. Ein Yogi wurde herbeigerufen, der in einer nahe dem Ort gelegenen Höhle für die Gesundheit des Herrschers betete und Geisterbeschwörungen vornahm. Schon kurz darauf – so die Legende – spuckte der königliche Patient eine Schlange aus und war sofort geheilt. Die Idee mit dem Bewässerungsgraben ließ man dennoch vorsichtshalber fallen.

Die Grundsteine für das kleine **Dorfkloster** wurden während der Regierungszeit des gleichen Königs gelegt – ohne Zwischenfälle. Der älteste Raum des Klosters ist der Avalokiteshvara-Tempel mit einer großen Statue dieses Bodhisattvas des Mitgefühls. Die Wandmalereien wurden 1992 von vier Künstlern aus dem Dorf fachgerecht nachgearbeitet. Hinter diesem Raum liegt ein kleines Zimmer mit angeblich wunderbaren Malereien, Fremden ist der Zutritt jedoch nicht erlaubt. Erst drei Generationen alt ist der Maitreyatempel. Wer bis jetzt in der Natur keine Antilope aufgespürt hat, kann hier ein ausgestopftes, von der Decke herabhängendes Exemplar bewundern.

Unweit des Klosters neben dem großen Weideplatz stehen mehrere sehenswerte **Getreidemühlen** am Bach, die noch heute in Betrieb sind.

Ein wichtiger Rat für alle, die mit dem Zelt unterwegs sind: Bitte unbedingt den **Campingplatz** neben dem Tempel benutzen! Immer wieder übernachten Leute auf der – zugegeben – sehr verlockenden Wiese im Schatten der Wacholderbäume. Doch damit verletzt man die Gefühle der Dorfbewohner, denen dieser Platz heilig ist. Unter den Bäumen darf auch nicht geraucht und natürlich kein Abfall hinterlassen werden.

In Hemis Schukpachen fand jahrelang ein in Ladakh typischer Generationskonflikt statt. Es ging um den Bau der neuen **Jeeppiste,** die nun über Likir und das Nachbardorf Yangthang zum Ort hochführt. In ihrem Bedürfnis nach allem Modernen freuten sich die jungen

Leute, dass ihnen die Straße nun den Drei-Stunden-Marsch zur Hauptstraße hinunter erspart und den Transport erleichtert. Die ältere Generation jedoch war betrübt, dass durch Jeeps und Linienbusse der Rest der Welt näherrückte.

Unterkunft

Im Ort gibt es eine ganze Reihe **Guest Houses und Homestays,** die während der Hauptsaison häufig ausgebucht sind.

- Das **Lung Guest House,** Tel. 0941-93 23 300 oder 0941-92 18 377, ist sauber, mit Gemeinschaftsdusche. Gutes Essen und freundliche Familie.

Anreise

- **Die Piste ist schlecht ausgebaut,** und deshalb ist die Fahrt nach Hemis Schukpachen eine Schütteltour, die mit dem Bus ab Leh rund 5 Stunden dauert. Derzeit fährt jeden Morgen ein Bus. Mit dem Taxi geht es natürlich schneller.
- Hemis Schukpachen liegt auf dem Shamtrek zwischen Tingmogang und Yangthang (siehe Kapitel „Trekking").
- Eine weitere Möglichkeit besteht darin, direkt ab der Hauptstraße, ca. 6 km westlich des Dörfchens Hemis Chhu, das **Seitental** 3½ Stunden nach Hemis Schukpachen hochzulaufen. Schöner Weg mit viel Schatten.

Kargil

Kargil ist Übernachtungsort auf der Zweitagesfahrt zwischen Srinagar und Leh sowie **Ausgangspunkt für die Reise nach Zanskar** hinunter (s.u.). „Wanzenloch" ist eine gängige und wohl auch treffende Bezeichnung für diese heruntergekommene Stadt, in der zudem viel Militär unterwegs ist.

068lz jm



Nahezu alle **Touristen,** die am späten Abend von Srinagar bzw. Leh hier ankommen, fahren gleich am nächsten Morgen weiter. Dieser „Stundentourismus" hat dazu geführt, dass sich die Hotelbesitzer keine große Mühe geben. Das Motto heißt: „Ob zufrieden oder nicht, die Touristen sind am nächsten Morgen sowieso weg". Wenn das Bettzeug schmuddelig ist, frisches verlangen!

Da wegen der politisch fragilen Situation in Srinagar viel weniger Touristen als vorher durch Kargil fahren, hat das Hotelgeschäft schlimme Einbrüche erlebt. Das hat den Vorteil, dass man um die Zimmerpreise handeln kann. Zwar bemüht sich die Branche, Touristen für wenigstens einen Tag in der Stadt zu halten, indem sie Tagesausflüge in die Umgebung anpreist – aber ohne Erfolg. Kargil ist und bleibt ein Durchgangsort.

Kargil, nach Leh die **zweitgrößte Stadt in Ladakh,** ist das **Verwaltungs- und Handelszentrum** des Distrikts Purik, der sich zwischen den Pässen Zoji La und und Fatu La erstreckt. Interessant ist ein Rundgang durch die lebhafte **Geschäftsstraße.** Man findet hier ein faszinierendes Völkergemisch von Menschen aus Baltistan, Ladakhis, Darden, Kashmiris, Sikhs und Tibeter. Kargils Bevölkerung ist überwiegend islamischen Glaubens, wobei sich der größte Teil zur schiitischen Richtung bekennt. Es gibt drei Moscheen und eine islamische Hochschule in der Stadt.

Als eine Zielscheibe pakistanischer Bombenangriffe ist Kargil im Frühjahr 1999 in den pakistanisch-indischen Konflikt hineingeraten. Teile der Bevölkerung mussten in diesen Monaten evakuiert werden, zahlreiche Häuser und öffentliche Einrichtungen sind zerstört worden.

Wer ein wenig Zeit hat, sollte unbedingt den kurzen Weg zu dem kleinen, aber sehr sehenswerten **Munshi Aziz Bhat Museum** hinaufsteigen. Dieses in einem Wohnhaus eingerichtete und von der dort lebenden Familie liebevoll geführte Museum versinnbildlicht noch einmal Kargils frühere Bedeutung als Handelsposten auf der alten Karawanenroute. Zu sehen ist Kunsthandwerk, Schmuck und Stoffe aus dem alten Ladakh. Eintritt 50 Rp., Öffnungszeiten: 8–20 Uhr. www.kargilmuseum.org. Tel. 0946-97 30 109.

Information

■ **Telefon-Vorwahl** von Kargil: 1985

Unterkunft

Es gibt im Ort zahlreiche billige, schmuddelige Absteigen. Halbwegs empfehlenswert sind die folgenden Unterkünfte, allesamt in der mittleren Preiskategorie:

[6] Das **Hotel Greenland,** Tel. 23 23 24, www.hotelgreenland.com, ist halbwegs ordentlich und einfach. Es liegt ruhig in einem schönen, schattigen Garten. Die Übernachtung kostet 3000 Rp.

[4] Hotel PC Palace, Tel. 23 40 77. Zentral in der Main Bazar Road gelegen, ist eine der besten Unterkünfte in Kargil. Die gesamte Anlage ist gepflegt,

☐ Wacholderbäume – eine Rarität in Ladakh



die Bäder sind neu und sauber, leider bietet sich keine schöne Aussicht. DZ 4000–7000 Rp.

[7] Neu und sauber, einen Kilometer außerhalb vom Stadtzentrum im Ortsteil Baroo, präsentiert sich auch das **Hotel Royal Gasho,** Tel. 23 25 36, www.hotelroyalgasho.com. Zimmer 4000 Rp.

[1] Hotel Caravan Sarai, www.hotelcaravan kargil.com, Tel. 23 22 78, bietet 25 gut ausgestattete Zimmer mit Bad und Stadtsicht. 3000–5000 Rp.

[5] Hotel Siachen, Tel. 23 22 21. Die Zimmer sind sauber und kosten ca. 4000 Rp. mit heißer Dusche. In der gepflegten Anlage gibt es einen kleinen Blumengarten.

[8] Das mit 53 Zimmern relativ große **D'Zojila,** Tel. 23 23 60, bietet einfache, ordentliche Zimmer (3500 Rp.) und einen guten Blick über die Stadt.

Essen

Allen o.g. Hotels ist ein Restaurant angeschlossen. Es gibt zudem eine Reihe von annehmbaren Essplätzen **um den Main Bazaar.**

Nützliche Adressen

- In der Nähe des Taxistandes befindet sich das Büro der **Touristeninformation.**
- **Postamt:** geöffnet Mo–Sa 10–17 Uhr.
- Es gibt insgesamt 3 **Banken** mit ATM:

– Die **State Bank of India** hat Mo–Fr 10–13.30 Uhr und Sa 10–12 Uhr Geschäftsverkehr. Man kann dort Reiseschecks einlösen.

– Die **HDFC Bank** hat geöffnet Mo–Fr 10–16 Uhr.
– Die **J&K Bank** hat geöffnet Mo–Fr 10–16 Uhr und Sa 10–13.30 Uhr.

Achtung: Kargil ist der letzte Ort vor Zanskar, wo man offiziell Geld wechseln kann!

■ Das **staatliche Krankenhaus** ist passabel. Auf der ambulanten Station werden Stuhluntersuchungen durchgeführt.

Weiterreise

Nach Srinagar und Leh

Mit dem Bus

Im Normalfall hat man sein **Ticket** von Leh nach Srinagar bzw. nach Padum vorher für die ganze Strecke gekauft. Je nachdem, wie der Bus auf der Fahrt vorankommt, wird man abends oder nachts für ein paar Stunden ein Zimmer nehmen. Morgens um 3 Uhr geht es weiter.

Wer sein Ticket erst in Kargil für die Weiterfahrt organisieren will oder von Zanskar hochkommt, kann Pech haben. Oft sind die Busse ab Srinagar bzw. Leh nämlich für die ganze Fahrt ausgebucht. Als Alternative könnte man auf einen Lkw ausweichen oder mit anderen ein Sammeltaxi teilen.

Das Busticket wird am Abend vorher besorgt, das Office befindet sich am Busstand für die Kurzstreckenbusse. Oft helfen die Hotelmanager beim Ticketkauf.

Nach Srinagar und Leh kosten die Tickets den gleichen Preis: 400 Rp. in der A-Klasse, 300 Rp. in der B-Klasse. Die Fahrt dauert nach Srinagar etwa 10–11, nach Leh rund 11 Stunden.

Mit dem Lkw

Die Lkw nach Srinagar fahren abends bis zum Straßenkontrollposten nach Dras 60 km westlich von Kargil durch; dort wird übernachtet. Man muss also am späten Nachmittag in Kargil auf die Lkw warten und zum Übernachten nach Dras mitfahren. Morgens um 7 Uhr öffnet der Checkposten die Schranken für die Weiterfahrt auf der Einbahnstraße zwischen Dras und dem Zoji-Pass. Gleiches gilt in umgekehrter Richtung nach Leh hoch. Deshalb kommen die Lkw im Lauf des Vormittags durch Kargil.

Nach Zanskar

Mit dem Bus

Am schnellsten und einfachsten kommt man nach Zanskar mit dem Bus. Wer die Strecke in mehreren Etappen absolvieren will, muss sich auf einige Warterei im jeweiligen Absteigeort einstellen. Das Weiterkommen ist oft ein Problem, da die kommenden Busse von Kargil meist voll sind und keine Passagiere mehr mitnehmen. An manchen Tagen fährt kein Lkw nach Zanskar und wenn, ist er oft überfüllt und hält nicht. Bis vor Kurzem haben die Busse die von Schlaglöchern übersäte, 240 km lange Strecke in zwei Etappen mit einer Übernachtung in Rangdum zurückgelegt. Jetzt fährt der Bus morgens um 3 Uhr los und erreicht Padum gegen 18 Uhr; das Ticket kostet ca. 400 Rp. Auf dem Fahrplan stehen drei Busse pro Woche. Die Abfahrtstage variieren und sollten an Ort und Stelle erfragt werden. Wenn genug Passagiere warten, wird ein Extrabus eingesetzt. Auf der Strecke steigen oft so viele Leute zu, dass der Bus in den letzten Stunden maßlos überfüllt ist. Daher ist ein Platz am Fenster der bequemste! Unterwegs müssen mehrere Checkpoints passiert werden.

Mit dem Lkw

Die Lkw fahren zu unregelmäßigen Zeiten von Kargil nach Padum los, und da es täglich im Schnitt nur zwei bis drei Fahrzeuge gibt, ist es nicht ganz einfach, eines zu erwischen. Man muss im Ort herumschauen, wo sie stehen. Eine Alternative wäre, mit dem Kurzstreckenbus zum 70 km entfernten Ort Panikhar zu fahren (Abfahrt 7 bzw. 15 Uhr) und dort auf einen Lkw zu warten. In Panikhar gibt es ein Tourist Bungalow.

Mit dem Jeep-Taxi

Ein Jeep kann in Kargil gemietet werden und kostet 14.000 Rp., wenn man in einem Tag durchfährt. Sinnvoller ist es jedoch, die Reise nach Padum in mehrere Etappen zu unterteilen (ca. 19.000 Rp.) Beispiel: 1. Tag bis Panikhar, 2. Tag bis Rangdum, 3. Tag nach Padum (Näheres s.u.).

Von Kargil nach Padum

Es ist eine grundsätzliche Überlegung, ob man die **240 km** von Kargil nach Padum in einer **mindestens 14 Stunden** dauernden Fahrt auf holprigen Straßen an einem Tag bewältigen oder sich dafür länger Zeit lassen will. Für den Ein-Tages-Trip spricht, dass man unterwegs nicht hängen bleibt und dadurch möglicherweise viel Zeit verliert. Andererseits gibt es unterwegs einige Dörfer wie Sanku, Panikhar und Parkachik, die einen Zwischenstopp lohnen. Wer den Jeep nimmt, kann die Fahrt in zwei oder drei Tagesetappen aufteilen.

Die **Errichtung der Straße** von Kargil nach Padum bedeutete für Zanskar eine Revolution. Musste die Bevölkerung bis dato sämtliche Waren mühsam auf Yaks und Pferden transportieren, beliefern heute Lastwagen das Tal. Nach mehrjähriger Bauzeit war die von Delhi und Srinagar finanziell unterstützte Straße im Sommer 1978 endlich fertig. Die Arbeiter mussten mit primitivsten Mitteln arbeiten und die Steine von Hand mit dem Hammer zerschlagen. Hunderte zanskarischer Männer und Frauen haben sich hier damals ein Zubrot verdient.

Von Kargil bis zum Dorf Yüldo, kurz vor der Rangdum Gompa, besteht die **Bevölkerung** vorwiegend aus strenggläubigen schiitischen Baltis und einer kleinen Gruppe Darden. Mit ihren Bärten und Turbanen bieten diese Leute eine ganz andere Erscheinung als die buddhistische Bevölkerung in Zanskar. Man fühlt sich direkt in die pakistanische Provinz Baltistan versetzt. Die Moscheen in den Dörfern, verschleierte Frauen und die allgemeine Zurückhaltung der Leute gegenüber Fremden verstärken diesen Eindruck noch.

Durch das Suru-Tal

Der **erste Teil der Route** bis zum Ort Sanku führt am Suru-Fluss entlang. Aufgrund seines reichen Wasserangebots ist das Gebiet sehr fruchtbar und im Vergleich zum Rest von Zanskar relativ wohlhabend. Typisch für die Himalaya-Bewohner ist dieser Reichtum aber nicht an Äußerlichkeiten sichtbar, denn die Häuser sind trotzdem ziemlich heruntergekommen.

Ausgedehnte Getreidefelder ziehen sich durch das Tal, nebenbei bauen die Leute Gemüse wie Linsen, Kartoffeln und Tomaten an. Auf dem saftigen Weideland, das im Sommer mit Schmelzwasser von den schneebedeckten Bergen bewässert wird, betreiben die Bauern viel Viehzucht. Man wird immer wieder auf große Herden von Schafen, Ziegen und Pferden treffen. Neben Fleisch und Milch liefern die Tiere hauptsächlich Wolle, die in Kunstgewerbezentren in Indien weiterverarbeitet wird.

Die etwa 20.000 im Suru-Tal lebenden **Moslems** verehren als höchsten Priester einen Mann, der im Dorf Sanku lebt und als **„Aga von Sanku“** bekannt ist. Dieser Priester wird als gelehrtester Mann der ganzen Region geschätzt und genießt auf

geistigem wie auf politischem Gebiet eine einflussreiche Stellung. Er ermahnt seine Anhänger zu einem streng orthodoxen Leben im Sinne des Koran. Die Schiiten hier sind, im Gegensatz zu den Moslems in Leh und Padum, relativ intolerant gegenüber den Buddhisten und meiden jede Art von Kontakt mit ihnen.

In der Gegend ist die Sitte der **zeitlich begrenzten Heirat,** Mutha, verbreitet. Der bei der Hochzeit abgeschlossene Ehevertrag gilt nur einige Tage, Wochen oder Monate. Für ein gemeinsames Kind muss der Vater seiner Ex-Frau nach der Trennung finanzielle Unterstützung leisten. Die Mutha mit einem Aga-Priester bedeutet für die Frau, dass sie von all ihren Sünden reingewaschen wird.

Sanku ist mit seinen ca. 200 Häusern, einer Schule und mehreren Geschäften die größte Ortschaft im Surutal. Ein wichtiges religiöses Fest der Schiiten, das Muharram, findet hier Mitte Dezember statt. An diesem Tag ziehen die Gläubigen in einer Prozession durch die Straßen und ritzen sich als Sündenbekenntnis und Ausdruck für ihre Reue mit einem Messer die Haut blutig. Hinter Sanku gibt es einen guten Campingplatz.

Das Dorf **Panikhar** ist ein guter Ort zum Übernachten. Es gibt ein paar Guest Houses und ein Tourist Bungalow. In den Läden kann man Proviant kaufen. Wer eine Mitfahrgelegenheit benötigt, sollte an der Hauptstraße im Tea Stall warten; falls ein Bus vorbeikommt – das ist normalerweise gegen 10 Uhr vormittags –, hält er dort an.

Ab Panikhar wird die Straße schlecht, tiefe Schlaglöcher machen die Fahrt zur Strapaze für Wirbelsäule und Gesäß. Nach 22 km ist **Parkachik,** die letzte baltische Ortschaft, erreicht. Das ca. 50 Häuser zählende Dorf liegt genau unterhalb der imponierenden **Zwillingsberge Nun und Kun.** Von hier starten die Gipfel-Expeditionen; für die ca. zehn Tage dauernde Besteigung ist eine Genehmigung vom Indian Mountaineering Institute in Delhi erforderlich (siehe Kapitel „Trekking").

Wer es harmloser mag, kann einen **Spaziergang zum Kun-Berg** unternehmen und sich die herabreichende Gletscherzunge ansehen. Man überquert unterhalb der Ortschaft die Brücke und steigt auf der anderen Seite des Flusses den Pfad durch die Geröllmassen hoch. Auch hier ist die globale Erwärmung offensichtlich: Ergoss sich der Gletscher noch vor einer Generation weit ins Tal hinab, haben sich die Eismassen heute stark nach oben zurückgezogen.

Hinter Parkachik steigt die Straße langsam an, und das von hohen Felswänden gesäumte Tal wird enger, bis es sich nach einigen Stunden in die weite **Hochebene von Rangdum** öffnet. Die zehn Häuser zählende Ortschaft **Yüldo** bildet die Religionsgrenze: Gebetsfahnen, Manimauern und Chörten zeigen den Übergang auf buddhistisches Gebiet an. Statt der ärmlichen Hütten der Moslem-Bevölkerung stehen hier stattliche, weißgetünchte Bauernhäuser, auf deren flachen Dächern Tierdung und Zweige als Brennmaterial gestapelt sind.

In Yüldo hält der Bus zu einer Essenspause. Wer mit dem Jeep unterwegs ist oder genug Zeit hat, um auf die nächste Mitfahrchance zu warten, sollte sich das 5 km weiter gelegene **Rangdum-Kloster** ansehen.

Nach Rangdum wird die Landschaft noch grandioser. Die Straße steigt stän-

dig an, führt an Gletscherbächen, saftigen Wiesen und schmalen Seitentälern vorbei. Man trifft auf Karawanen, die mit vollgepackten Eseln und Yaks unterwegs sind.

Etwa 25 km hinter Rangdum ist mit dem **Penzi-Pass** (4401 m) das offizielle **Tor nach Zanskar** erreicht. Auf dem obersten Punkt des Passes steht ein kleiner Lhadho, eine Steinpyramide, an dem die Götter dieser Berge verehrt werden.

Durch das Tal des Stod

Während der steilen gewundenen Abfahrt vom Pass fällt der Blick auf den mehrere Kilometer langen **Gletscher Durung Drung.** Mit seinen gewaltigen Eismassen ist er einer der größten Gletscher im Himalaya. Wie sehr auch in dieser Region die Gletscher schmelzen, wird am Durung Drung deutlich. Reichte die Eiszunge vor 20 Jahren bis fast zur Straße hinab, hat sie sich heute weit ins Tal hinaufgezogen.

Hinter dem Pass führt die Straße im breiten Tal linker Hand des tosenden **Stod-Flusses** entlang. Der Stod versorgt das gesamte Tal bis Padum hinunter mit Wasser. Das windige Hochplateau hier ist völlig unbewohnt, nur im Sommer durchstreifen Nomaden mit ihren Viehherden auf der Suche nach Weideland die Gegend. Nach Verlassen der Anhöhe taucht das erste Dorf, Chibra, auf, dem nun eine Reihe kleinerer Ortschaften entlang der holprigen Straße folgen.

Wer das Zelt dabeihat, findet unterhalb des Dorfes **Tungri,** gleich bei der Stod(Doda)-Brücke auf der Wiese einen idealen **Campingplatz.** Dies ist ein guter Ausgangspunkt für den Besuch von Tungri und der Klöster Dzongkhul und Sani (siehe dort). Lebensmittel kann man hier nicht kaufen, deshalb sollte man ausreichend Proviant dabeihaben.

An der Brücke teilt sich die Straße. Über die Brücke erreicht man nach Sani in einer Stunde den Hauptort Padum, die andere Jeepstraße führt, ebenfalls in einer Stunde, über Tungri zum wichtigsten Kloster von Zanskar, Karsha.

In Tungri bietet sich der Besuch eines kleinen Nonnenklosters an, das linker Hand der Ortschaft auf einem Hügel liegt. Etwa acht Nonnen leben in dem alten Gemäuer, das aus der Zeit des tibetischen Übersetzers *Rinchen Zangpo* stammt. Den Gebetsraum dominiert ei-



Kloster Rangdum

ne 5 m hohe Statue des Bodhisattva des Mitgefühls, Avalokiteshvara. Sehr schön sind die teils im Stil der Alchi-Periode gemalten Wandfresken. Wer keine Lust zum Campen hat und ein Zimmer in Padum bevorzugt, kann auch von dort diese Klöster besuchen.

Rückfahrt nach Kargil

Für die Rückreise nach Kargil kann man einen **Bus** nehmen, der dreimal pro Woche zwischen Kargil und Padum pendelt. Er kommt spät am Abend in Padum an und fährt nach einem Aufenthaltstag, also am übernächsten Tag, nach Kargil zurück. Wenn der Andrang groß ist, sind die Busse schnell ausgebucht. Deshalb möglichst bald ein Ticket besorgen.

Während der Saison kommen meist täglich ein paar **Trucks** in Padum an. Am besten ist es, am Abend vorher die Fahrer zu kontaktieren, um sich einen Platz zu sichern. Wenn man einen Teil des ausgehandelten Preises im Voraus bezahlt, ist die Chance größer, am nächsten Morgen wirklich mitgenommen zu werden.

Der **Taxipreis** für die einfache Fahrt zwischen Kargil und Padum (bzw. umgekehrt) liegt bei 11.000 Rp., wenn die Strecke an einem Tag zurückgelegt wird; bei Mehrtages-Etappen wird es entsprechend teurer. Kommen mehrere Passagiere zusammen, lässt sich der Fahrpreis aufteilen.

Eine günstige Mitfahrgelegenheit ergibt sich manchmal, wenn man einen **Jeepfahrer** findet, der Passagiere von Kargil nach Padum brachte und wieder nach Kargil zurück muss. Er nimmt Passagiere nach Rangdum bzw. nach Kargil für einen geringen Preis mit.



Lamayuru

Als einsamer Wachposten inmitten schier endloser Bergwildnis erhebt sich – von Weitem schon sichtbar – das Kloster Lamayuru. Wer von Srinagar hochkommt, erlebt in Lamayuru, 124 km westlich von Leh, seine erste Begegnung mit dem tibetischen Buddhismus. Das Kloster **hinter dem Fatu-Pass** bietet einen unvergesslichen Anblick. Die in einer faszinierend bizarren Landschaft gelegene **Yundrun Tharpaling Gompa** ist eines der ältesten Klöster Ladakhs und bietet viele Kostbarkeiten. Unterhalb des Klosters liegt das einsame, scheinbar in Dornröschenschlaf versunkene Dorf Lamayuru. An seinem Fuß führt an langen Gebetsmauern und Chörten entlang der alte Karawanenweg.

Das Kloster liegt etwa 500 m unterhalb der Hauptstraße. Links vom Restaurant an der Straße führt ein Fußpfad direkt zu der Klosteranlage hinunter.

Geschichte

Wie bei allen Klöstern, ranken sich auch um die Entstehung Lamayurus **fantasievolle Legenden.** Interessant ist allerdings, dass hier die alten Sagen durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse exakt bestätigt worden sind. Die Legende erzählt von einem heiligen See am Fuße des heutigen Klosterberges, in dem böse Schlangengeister (Nagas) ihr Unwesen getrieben haben. Der buddhistische Wanderasket Arahat Madhyantaka bezwang diese Nagas, indem er sich fliegend auf die Wasserfläche herabsenkte und einige Körner darauflegte. Die Körner sprossen, und als die Halme wuchsen, entstand aus grauem Roggen ein rechtsdrehendes Hakenkreuz (Swastika) – das Zeichen des Buddha Shakyamuni. Daraufhin mussten sich die Schlangen geschlagen geben, und sie ergriffen, als schlammbedeckte Löwen verkleidet, eilends die Flucht. Nach diesem Sieg der Lehre Buddhas floss das Wasser vom See ab, und auf dem freigelegten Hügel wurde das Yundrunkloster errichtet.

Wie die Geologen heute wissen, war dieser **legendäre See** ein Süßwassersee, der sich vor 35.000 Jahren um das jetzige Dorf Lamayuru aufzufüllen begann. Zu dieser Zeit, während der geologischen Periode des späten Pleistozän, war die ganze Gegend von dichtem Wald bestanden, weshalb hier heute Kohle gefunden wird.

Der Höchststand des damaligen Wasserspiegels ist gut zu erkennen: Er reichte bis zu den hellgelben Sandablagerungen, die sich in einer waagerechten Linie im Tal entlangziehen. Vor 3000 Jahren öffnete sich durch eine Verschiebung der Erdkruste das Tal, und das Wasser floss zum Indus hin ab. Mit etwas Glück findet man um Lamayuru Versteinerungen.

Die **Auswaschungen im Sandstein,** die sogenannten „Schornsteine", die der ganzen Landschaft ihre mondartig bizarre Atmosphäre verleihen, sind durch Gesteinsabtragungen (Erosion) im Lauf der Jahrtausende auf folgende Weise entstanden: Der Sand ist unterschiedlich fest miteinander verbacken. Durch Einfluss von Wind und Wasser werden die weicheren Stellen schneller abgetragen,

Unterwegs zum Kloster Lamayuru

während die harten Partien in Form der typischen „Schornsteine" stehen bleiben. In ferner Zukunft werden auch sie verschwunden sein.

Die **historisch belegte Geschichte** des Klosters Lamayuru beginnt im 11. Jh. Damals kam im Laufe einer neuen Verbreitungswelle der buddhistischen Lehre der große indische **Yogi Naropa** nach Lamayuru, um hier in einer Höhle zu meditieren. Zum Großkloster entwickelte sich Lamayuru schließlich durch *Rinchen Zangpo.* Er errichtete im Zuge einer einzigartigen Bauwelle in ganz Westtibet 108 Tempel, Klöster und Übersetzerschulen, davon ließ er in Lamayuru gleich fünf Gebäude erstellen. Kurz darauf siedelten sich hier 400 Mönche der Kadampaschule an.

Im 15. Jh. hat man das Kloster als Folge politischer Machtkämpfe in eine Niederlassung der halbreformierten Rotmützen, der Digunkpa-Schule, umgewandelt. Fortan genoss Lamayuru das Wohlwollen der damaligen Könige, die die jeweiligen Äbte als ihre religiösen Berater an den Hof riefen. Dadurch erhielt das Kloster das seltene Recht, Verbrechern Asyl zu gewähren. Bis heute ist das Rotmützenkloster mit seinen 150 Mönchen eines der größten in Ladakh.

Sehenswertes

Hauptgebäude

Das massive Hauptgebäude des Klosters stammt vermutlich aus dem 16. Jh. Es beherbergt die Versammlungshalle und im 1. Stockwerk den Gonkhang (Raum der zornvollen Schutzgottheiten) sowie Räume für verschiedene Gottheiten und den Abtsraum.

062lz jm



Versammlungshalle

Über den kleinen Innenhof gelangt man zunächst zur renovierten Versammlungshalle (Tschokhang). An der rechten Wandseite zwischen den Bücherreihen befindet sich die winzige Höhle, in der Naropa einst in meditativer Versenkung weilte. Die drei Figuren darin zeigen den Heiligen selbst sowie seinen Lehrer Tilopa und seinen Schüler Marpa. Die Standbilder auf dem Altartisch stellen den Buddha Shakyamuni mit seinen beiden Lieblingsschülern dar sowie einige Äbte mit ihren typischen roten Lamamützen.

Apchi-Lhakhang

Vom Tschokhang aus führt eine kleine Tür zum dahinter liegenden Apchi-Lhakhang, dem Tempel der Schutzgöttin Apchi. Der niedrige Sitz in der linken Ecke mit der riesigen Trommel davor ist für den Lama reserviert, wenn er seine Rituale durchführt. Auf dem wandbrei-



ten AItartisch ziehen zunächst die vielen bunten, kunstvoll aus Tsampa (Gerstenmehl) und Butter geformten Opferfiguren die Aufmerksamkeit auf sich. Wenn der Klosterführer freundlicherweise den Glasschrank aufmacht, steigt dem Besucher eine Duftwolke viele Jahre alter, beißend ranziger Butter in die Nase.

Zwei der rechts anschließenden sieben Skulpturen zeigen die Schutzgöttin Apchi: Als zweite von links neben dem zornigen Gott Mahakala steht sie da mit Schädelschale und Spiegel. Ganz rechts wird sie als reitende Apchi dargestellt. Apchi Tschökyi Gronma ist die spezielle Schutzgöttin des Klosters. Einer Legende zufolge soll sie der Liebesbeziehung zwischen einem wunderschönen Brahmanensohn und einer auf Adlern fliegenden Tochter von Berggeistern aus Tibet entstammen. Im Apchi-Lhakhang besteht **absolutes Fotografierverbot!**

Gonkhang

Weniger interessant ist der Gonkhang, zu dem man vom Klosterhof aus über Treppen gelangt. Der Raum der Schutzgottheiten ist eigentlich nur durch seine Wandmalereien als solcher erkennbar: An der rechten Wandseite ist der Beschützer Mahakala in seiner neunköpfigen Verkörperung neben dem zornigen Heruka mit seiner Gefährtin zu sehen. Die linke Seitenwand zeigt wieder Apchi auf dem Pferd sowie Tseringma, eine alttibetische Berggöttin und Schutzgottheit der Darden. Auf dem Altartisch zwischen drei Silberchörten stehen Figuren von Heiligen der Kargyüpa-Schule.

Die große Chörtengrupe vor dem Hauptgebäude enthält die Reliquien vieler Mönchsgenerationen. Die Gläubigen schreiten sie in einem Rundweg (im Uhrzeigersinn!) ab, wobei sie die vielen kleinen, von Leder und Stoff umwickelten Gebetszylinder andrehen.



Die Häuser von Lamayuru stehen in einer bizarren Landschaft



Sengge-Lhakhang

Der faszinierendste Raum des ganzen Klosterkomplexes ist der versteckte **Löwentempel.** Er liegt ein Stück unterhalb vom Haupttempel im alten Dorf; man erreicht ihn auf einem schmalen Pfad durch enge, verwinkelte Gassen. Die Kletterei lohnt sich aber, denn die zornigen Figuren und tanzenden Skelette an der Wand verleihen dem Tempel eine mysteriöse Atmosphäre. Der Raum ist fast 1000 Jahre alt und stammt damit aus der Gründungszeit des Klosters.

Die drei zornigen Figuren in dem rechten kleinen Raum verteidigen mit Waffen und fürchterlichen Fratzen die buddhistische Lehre: Neben dem vierarmigen Mahakala in der Mitte reitet rechts auf einem Löwen der Schutzgott Dancan. Zur Linken erscheint als einzige weibliche Beschützerin die blaue Palden Lhamo.

An den Wänden sind **Fresken** von weißen **Skelett-Tänzern** *(Tschitipati)* zu sehen, die ein bisschen wie Kinderzeichnungen aussehen und als Erscheinungsform von Mahakala die Vergänglichkeit alles Irdischen symbolisieren.

Der Hauptraum enthält als Blickfang eine neuere Stuckfigur mit Darstellungen der fünf Dhyani Buddhas. Im Zentrum sitzt der Buddha der Weltmitte auf seinem mit Löwen und Elefanten verzierten Lotusthron. Umgeben ist er von üppigem Rankenwerk und paarweise angeordneten Fabelwesen wie Schneelöwen, Elefanten, aus einem Delfin entstandenen Seeungeheuern und schließlich auf der Spitze vom Urvogel Garuda.

Um den Urbuddha ordnen sich die Buddhas der vier Himmelsrichtungen an. Rechts die Buddhas des Nordens und Südens, Amoghasiddhi und Ratnasambhava. Links die Herrscher des Westens und Ostens, Amithaba und Akshobhya.

Die kunstvollen Malereien stammen ebenfalls aus dem 11. Jh. Mit der Taschenlampe kann man einige Szenen erkennen, aber leider hat ein Großteil der Malereien starke Regenschäden erlitten.

An- und Weiterreise

- Achtung: Wer von Leh einen Ausflug nach Lamayuru unternimmt, muss den **Reisepass** dabeihaben! 3 km hinter Khalse werden, zumindest zeitweise, die Pässe am Checkposten überprüft.
- Ein öffentlicher **Bus** fährt derzeit nur einmal wöchentlich nach Lamayuru. Alternativ kann man einem Bus zwischen Leh und Kargil zusteigen. Privatbusse bedienen Lamayuru derzeit nicht.

Der Yogi Naropa

Skelett-Tänzer im Löwentempel

■ Vor einigen Jahren ist die Straße nach Lamayuru durch das mondartig anmutende **„Moon Valley"** fertig geworden. Wenn man per Taxi unterwegs ist, empfiehlt es sich, eine Strecke von Leh nach Lamayuru auf der herkömmlichen Straße zu fahren und den Rückweg durch das Mondtal zu nehmen. 8 km vor Khalse stößt man wieder auf die Hauptstraße.

Unterkunft

■ Bestes Hotel am Platz ist das **Moonland Hotel,** Tel. 22 24 51, www.hotelmoonland.in, 500 m hinter der Bushaltestelle in der ersten Haarnadelkurve gegenüber dem Kloster gelegen. Es gibt 21 Zimmer mit einem ordentlichen Bad und warmer Dusche (morgens und abends); besonders gelobt wird das gute Essen im Restaurant; abends gibt es Buffet. Vom schönen Garten genießt man die Aussicht auf das Kloster. Zimmer 2500–3500 Rp.

■ Direkt an der Hauptstraße steht das passable **Fotola Hotel,** Tel. 22 45 28, www.hotelfotola.com. Die 12 Zimmer haben jeweils ein eigenes Bad und kosten 3500 Rp.

■ Das **Dragon Hotel,** Tel. 22 45 01, dragonskyabu@gmail.com, verfügt über insgesamt 17 Zimmer, mit eigenem Bad 1200 Rp., mit Gemeinschaftsbad 700 Rp. Fantastisch ist, dass man bei freiem Wi-Fi hier Internetanschluss hat. Nettes Gartenrestaurant, das auch Gäste von außerhalb willkommen heißt.

■ Klösterliche Atmosphäre in bester Gesellschaft der Mönche bekommt man im **Monastery Hotel Niranjana**, Tel. 22 45 55, direkt im Kloster, geboten. Die 20 Zimmer sind geräumig, sauber, und man kann eine schöne Aussicht genießen, allerdings gibt es nur ein Gemeinschaftsbad. Im Haus wird auch gutes Essen angeboten. Das Zimmer kostet zwischen 2200 Rp. (nur Übernachtung) und 3200 Rp. (Vollpension).



Ausflüge

■ Ab Lamayuru empfiehlt sich ein **Spaziergang ins „Moon Valley"** in Richtung Wanla. Man läuft durch die erodierte Landschaft zum Prinkiti La, dem „Eidechsenpass", auf 3750 m hoch.

Likir

Eines der sehenswerten Klöster ist das 50 km westlich von Leh gelegene Kloster von Likir. Im Dorf Likir leben einige Maler und Tischler, und hier ist der Ausgangs- bzw. Endpunkt des im Kapitel „Trekking" beschriebenen Drei-Tages-Treks nach Tingmogang. Der Ort zieht sich mehrere Kilometer lang in dem breiten Tal hoch, in dessen oberem Teil die Klosteranlage steht. Die 6 km lange Stichstraße führt in weitausholenden Kurven, an Dutzenden Chörten vorbei, die kleine Anhöhe hinauf. Diese Chörten säumten ehemals den Pilgerweg von der nahe gelegenen West-Ost-Karawanenroute zur Gompa. Der Blick vom Tal zum Kloster ist sehr malerisch: schneeweiße, ineinander geschachtelte Mönchshäuser mit dem Tempelkomplex auf der Hügelspitze. Eine riesige Statue von Maitreya empfängt den Besucher seit 1998 am Eingang des Klosterkomplexes. Der Dalai Lama selbst hat diesem Kunstwerk seinen Segen gegeben. Es besteht aus Beton und sein Sockel ist gefüllt mit Schriftrollen, die ursprünglich aus dem Kloster selbst stammen.

Likir ist der perfekte Ort, um ein paar Tage in ländlicher Umgebung zu verbringen. Es gibt mehrere schöne Unterkünfte.

Klostergeschichte

Die **Lu Khyil Gompa** gehört mit einem Alter von über 900 Jahren zu den älteren Klöstern Ladakhs. Entstanden ist Likir genau im Jahr 1065. Den ladakhischen Königschroniken zufolge hat der 5. König, *Lhachen Gyalpo,* damals einen bekannten Meditationsmeister mit der Klostergründung beauftragt. Dieser Yogi wählte jenen seit Urzeiten heiligen Ort aus, und mit magischen Riten umschloss er den Platz mit fiktiven Schlangenkörpern, um die Angriffe böser Dämonen abzuwehren. So erhielt die Gompa ihren Namen Lu-Khyil „die von Schlangen Umschlossene". Der König stellte Likir danach so viel Geld und Ländereien zur Verfügung, dass hier 500 Mönche gut leben konnten.

Im 15. Jh. wurde das Kloster von der Gelukpaschule übernommen und zum Hauptsitz einiger Nebenklöster in Ladakh und Zanskar. Heute leben hier etwa 100 Gelbmützen-Mönche. In der klostereigenen Schule bekommen die Novizen eine gute Ausbildung.

Sehenswertes

Wie überall, ist der **Klosterhof** Aufführungsplatz für die etwa im Februar stattfindenden Maskentänze; er ist deshalb an zwei Seiten von überdachten Zuschauergalerien umschlossen.

Versammlungshalle

Die Versammlungshalle liegt rechts vom Innenhof. Gleich über der Tür hängen zwei etwa 4 m lange, zusammengerollte



070lz jm

Thankas, die während der Festspiele aufgerollt werden. Sie stellen den Gründer der Gelbmützen-Schule, *Tsongkhapa,* und Buddha Shakyamuni dar. Die beiden Seitenwände sind bis zur Decke vollgestellt mit Büchern der buddhistischen heiligen Texte, *Kandjur,* und deren Kommentare, dem *Tandjur.*

Den Raum dominiert ein **Altar** mit den davor erhöhten Sitzen für den Dalai Lama und den derzeitigen Klosterabt, *Ngari Rinpoche.* Die Mitte des Altartisches, gleich hinter dem Dalai-Lama-Sitz, nimmt Buddha Shakyamuni mit seinen beiden engsten Schülern ein. Ganz links stehen drei Chörten, in denen Gebeine und andere Reliquien verstorbener Äbte aufbewahrt sind. Auf der rechten Seite des Altars ist *Tsongkhapa* mit zwei Schülern dargestellt.

Chenresig-Lhakhang

Der Chenresig-Lhakhang (Avalokiteshvara-Tempel) ist vom Klosterhof über eine Treppe zugänglich. Die Hauptfigur in dem Raum ist – wie der Name schon

Anfahrt zum Kloster Likir

sagt – eine elfköpfige Statue dieses Bodhisattva der Nächstenliebe. Die **Wandmalereien** stellen als Hauptthema Buddha Shakyamuni dar: Rechts ist Buddha umgeben von 16 weisen Lehrern zu sehen, und links thront er inmitten von 35 Buddhas der Sündenvergebung.

Abtswohnung

Direkt oberhalb davon liegt die Abtswohnung (Simchung). Da *Ngari Rinpoche,* der jüngere Bruder des Dalai Lama, in Dharamsala lebt und praktisch nie anwesend ist, wurde der Raum zum **Museum** umfunktioniert. Schön sind die Sandelholzfiguren aus Tibet hinter der Glasvitrine. Eine Sammlung wertvoller Thankas an den Wänden lässt auf den früheren Reichtum des Klosters schließen. Seit Generationen leben hervorragende Thankamaler im Dorf, die manche dieser Rollbilder hergestellt haben.

Gonkhang

Rechts neben dem Simchung ist der neue Raum für die Schutzgottheiten (Gonkhang) untergebracht. Das riesige Vorzimmer ist leer bis auf einen Glaskasten, in dem in einer Holzkiste mehrere Sandmandalas aufbewahrt werden. Der dahinterliegende eigentliche Gonkhang ist den Schutzgottheiten Yamantaka und Kalachakra gewidmet. Frauen dürfen ihn nicht betreten.

Auf dem Dach ist ein interessantes kleines **Museum** eingerichtet, in dem noch ein paar weitere wertvolle Thankas, Ritualobjekte, Kriegsgerät und alte Schriften zu bewundern sind.

Anreise

■ Täglich fährt mindestens ein **Bus** von Leh nach Likir und zwar nachmittags. Man sollte eine halbe Stunde vorher am Busbahnhof sein, um einen Platz zu reservieren. Rückfahrt ist morgens um 7.30 Uhr.

Unterkunft

Nur zwei kleinere G.H.s sind in direkter Nähe des Klosters angesiedelt. Sie sind ähnlich wie Homestays in traditionellen Häusern, und der Gast kann am Familienleben teilnehmen. Alle anderen der insgesamt sieben Unterkünfte liegen ca. 4 km unterhalb des Klosters nahe der Hauptstraße in Richtung Hemis Schukpachen (nahe der High School).

■ Unangefochten beste Unterkunft am Platz ist das **No Mind Retreat & Guest House,** Tel. 094 19 21 83 58, www.nomindladakh.com. Die Zimmer haben kunstvoll bemalte Wände, eigenes Bad und einen großartigen Blick auf die Berge. 1500–2500 Rp.

■ Ganz in der Nähe davon steht das neue, schöne und familiär geführte **Lotos Guest House,** Tel. 22 71 71. Es gibt 6 großzügige Zimmer, jedoch mit Gemeinschaftsbad und der Toilette auf dem Hof. Preis ab 600 Rp.

■ **Norboo Spon Guest House,** Tel. 22 71 37, liegt direkt unterhalb der Klosterstraße. Der Vermieter, ein Maler, dekorierte die Wände seiner Gästezimmer witzig mit Skizzen und Sprüchen. Zimmer mit Vollpension zwischen 400 und 500 Rp. Eine Leserin berichtet von lästigen Insekten im Zimmer.

■ **Gapa-Chow Hotel & Guest House,** Tel. 22 71 51, nahe der Middle School. Zimmer kosten ca. 400 Rp. Im Guest House werden auch Guides und Ponys für Treks vermittelt.

■ **Norboo Lagam Chow Guest House,** Tel. 22 71 45, direkt neben dem Gapa-Chow, ist mit 200 Rp. fürs Zimmer die preisgünstigste Art, im Dorf zu übernachten. Die vier Zimmer sind annehmbar, wenngleich winzig.

Manggyu

Ein lohnender Ausflug führt in das in einem einsamen Seitental des Indus, ca. 78 km westlich von Leh gelegene Dörfchen Manggyu. Am besten unternimmt man den Trip dorthin **von Alchi** aus. Auch wenn das Kloster in Manggyu, gerade nach dem Besuch der einmaligen Alchi-Tempel, nicht so beeindruckend wirkt, beurteilen Experten die Skulpturen dort als qualitativ ebenbürtig mit Alchi. In Manggyu wurden in den letzten Jahren hervorragende Restaurationsarbeiten von der indischen Nichtregierungsorganisation INTACH geleistet. Die Wandmalereien und Statuen sowie der gesamte Gebäudekomplex sind beeindruckend und in relativ gutem Zustand. Die Restauration wird in den nächsten Jahren fortgesetzt.

Wanderung nach Manggyu

Eine Wanderung das Tal nach Manggyu hinauf ist ein Erlebnis – auch wenn der Ort seit einigen Jahren per Auto erreichbar ist. Der alte, schöne Wanderpfad ist nur mit Unterbrechungen begehbar, gelegentlich muss man auf die neue Teerstraße wechseln.

Wanderstrecke: Man fährt ab der Eisenbrücke, die nach Alchi führt (Alchi-Bridge), auf der Hauptstraße 12 km weiter bis zu der neuen Brücke in Gira. Wer gut zu Fuß ist, kann von der Alchi-Bridge aus linker Hand den Indus entlang bis zum Ort Gira laufen. Der monotone Marsch dauert jedoch rd. zwei Std.

Gira ist ein Weiler mit ein paar Häusern und einer großen Wiese, auf der man sein Zelt aufschlagen kann, wenn man nicht nach Alchi zurück, sondern evtl. weiter nach Rizong will. An einem der Häuser hängt über der Eingangstür eine besonders schöne „Geisterfalle", eine aus Fäden gesponnene Raute, die Geister am Betreten des Hauses hindern soll.

Ab Gira öffnet sich ein enges Tal, in dem der Weg rechter Hand des Wasserkanals entlangführt. Die Felsenwände sind schroff erodiert und erinnern an einen Cañon. Etwa nach einer halben Stunde ist eine Gabelung mit dem Wasserfall auf der linken Seite erreicht. Hier biegt der Weg nach rechts ab, und das Tal wird offener. Manchmal trifft man unterwegs Kinder mit ihren Ziegenherden. Übrigens gibt es an dem Flüsschen einige versteckte Plätze hinter Büschen und Pappeln, wo man sich mit einem Bad erfrischen kann. Die letzten 15 Minuten führt ein steiler gewundener Trampelpfad zum Ort hoch.

Das **Dorf Manggyu** liegt auf einer landwirtschaftlich genutzten Hochfläche, wo sich unterhalb die Felder auf mühsam von Hand angelegten Terrassen entlangziehen. Mehrere neu gebaute Häuser lassen ahnen, dass deren Bewohner nicht gerade arm sind.

Für einen Ausflug nach Manggyu ließe sich auch bei entsprechendem Geldbeutel in dem am Indus gelegenen Ort **Uletokpo** wohnen. Die frühere Holzbrücke für Fußgänger über den Indus von der Hauptstraße bei Uletokpo nach Gira wurde wegen des Straßenneubaus abgerissen. Derzeit wird zwar an ihrem Wiederaufbau gearbeitet, doch steht nicht fest, wann sie fertig sein wird. Daher ist Gira bzw. Manggyu im Moment nur über die **Alchibrücke** erreichbar.

In Manggyu gibt es seit Kurzem einen Homestay unterhalb des Klosters. Das neu erbaute Haus, in dem auch die Familie lebt, heißt **Numchung-pa Homestay** und liegt idyllisch zwischen Feldern und einem Bach.

Ab Manggyu bieten sich auch schöne **Tageswanderungen** zu Hochweiden an. Der Weg führt entlang des Baches in Richtung der Weiler Sabta Gongma und Zum Zigar. Die Einheimischen können den Weg zeigen.

Sehenswertes

Die vier kleinen Einzeltempel liegen mitten im Ort zusammengedrückt zwischen Wohnhäusern. Betreut wird das Kloster von Mönchen aus Likir, und meistens ist entweder ein Mönch oder ein Aufpasser mit dem Schlüssel in der Nähe. Um die **Fresken** genau inspizieren zu können, ist eine Taschenlampe nützlich. Leider haben stümperhafte „Künstler" einige Malereien grob übermalt, und um das hinein tropfende Regenwasser kümmert sich niemand. Besonders die Skulpturen sind aber sehr gut erhalten.



Kalachakra

Ursprünglich war dieses abseits der Karawanenrouten gelegene, ruhige Kloster wohl eine Gründung von Mönchen der Kadampa-Schule im 11. oder 12. Jh. Als die reformierten Gelbmützen im 15. Jh. die Kadampa-Schulen übernahmen, ging auch Manggyu an die Gelukpas über.

Jedes der vier Gebäude ist einer Gottheit gewidmet, und zwar von links nach rechts: dem Manjushri (Buddha der Weisheit), dem Avalokiteshvara (Bodhisattva des Mitgefühls), daneben liegt die Versammlungshalle, und das Gebäude ganz rechts ist Maitreya (Buddha des kommenden Weltzeitalters) gewidmet.

Den zentralen Platz in der Reihe nimmt der dritte Raum, die ehemalige **Versammlungshalle,** ein. Alle Wände sind mit riesigen, teils übermalten Mandalas bedeckt. Nur die linke Seite neben der Eingangstür widmet sich anderen Themen: Dort stellt die untere Reihe verschiedene Schutzgottheiten dar, die mittlere den Bodhisattva der Weisheit, Manjushri, und die obere Reihe Buddha Shakyamuni. Den Blick ziehen jedoch neun mit Goldfarbe bemalte Holzstatuen auf sich. Der Buddha sitzt hier in der Mitte auf seinem Lotusthron, wobei er umgeben ist von einem kunstvoll geschnitzten Holzrahmen, in dem Fabeltiere und mystische Wesen auftreten. Auf beiden Seiten wird Buddha von acht Bodhisattvas begleitet, die sich durch ihre Handhaltungen unterscheiden.

Der links angrenzende **Avalokiteshvara-Tempel** (Chenresig-Lhakhang) ist dem Bodhisattva des Mitgefühls gewidmet. Avalokiteshvara tritt hier mit elf

Köpfen und 1000 Armen auf. Die Wand hinter dem Bodhisattva wurde sehr schön mit dem Buddha und seinen beiden Schülern bemalt. Auf dem Altar sind Figuren von Padmasambhava, dem pferdehalsigen Beschützer Tandim, Vajrasattva, dem Buddha der Stärke (Vajrapani) und Tsongkhapa zu sehen.

Im **Tempel links** außen steht die überlebensgroße Figur des Bodhisattva der Weisheit, Manjushri. Auf der hinteren Wand sitzt der Buddha Vairocana mit weißem Körper und je sechs Köpfen und Armen auf einem Lotusthron. Ganz rechts schließlich steht in dem kleinen Tempel eine zweistöckige Stuckfigur des Buddhas der Zukunft, Maitreya. Besonders wertvoll ist diese Figur wegen der prächtigen Bemalung ihres Beinkleides nach dem Vorbild von Alchi.

Matho

Matho liegt 5 km abseits der Hauptstraße bzw. 26 km südöstlich von Leh im Industal. Es gehört mit rund 250 Häusern, zwei Schulen und einer Merinoschafsfarm, zu den größeren Ortschaften Ladakhs, allerdings ohne nennenswerte touristische Infrastruktur.

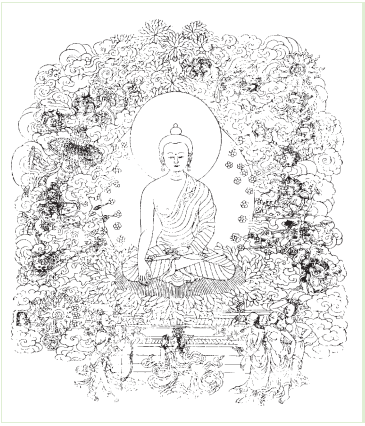
Sehenswertes

Die **Matho Gompa** ist das einzige Kloster der Sakya-Schule in Ladakh, gegründet im 16. Jh. von dem Mönch *Tungpa Dorjey.*

Orakelfest

Besonders interessant ist das Dorfkloster nicht, seine landesweite Berühmtheit verdankt es vielmehr dem **im Februar** stattfindenden Orakelfest. Tausende von Ladakhis nehmen oft lange Wege in Kauf, um dabei zu sein, wenn zwei Mönche des Klosters sich dann in die zornvolle Schutzgottheit Rongtsan verwandeln. An diesem Tag sagen sie die Orakel die Zukunft voraus und beschwören böse Geister. Auf dem Höhepunkt des Festes laufen die beiden Mönche in Trance mit verbundenen Augen auf dem Sims des Klosterdaches. Schließlich schneiden sie sich mit Messern und Schwertern tiefe Wunden in ihre Zunge – die eine Stunde später verheilt sind! Die Schutzgottheit Rongtsan gilt als besonders energievoll und war schon früher das Staatsorakel der ladakhischen Könige.

Man mag an die Existenz solcher Götter glauben oder nicht. Aber es ist beeindruckend, welche unglaubliche Körperbeherrschung ein Mensch durch intensi-



Buddha auf seinem Lotusthron

ve Meditation erlangen kann. Die beiden Männer leben nämlich zwei Monate lang vor ihrem großen Auftritt völlig zurückgezogen und in geistiger Versenkung.

Die Mönche, die von den Gottheiten Rongtsan „besucht" werden, wechseln alle drei Jahre. Alle 60 Mönche des Matho-Klosters schreiben ihre Namen auf Zettel und legen ihn auf einen Teller. Der Oberlama des Klosters zieht nach einer kurzen Meditation zwei Namen aus dem Zettelhaufen, und diese beiden Mönche sind für die folgenden drei Jahre die „Lhapa", die Orakel.

Ich habe eines dieser Orakel kennengelernt. Es war ein sympathischer junger Mönch, der gerade mit den Novizen im Klosterhof herumalberte, und dessen weltliche Erscheinung so gar nicht mit den Selbstverstümmelungs-Bildern von dem Orakelfest, die im Lamdey-Lhakhang ausgestellt sind, zusammenpassen mochte.

Gonkhang

Der Gonkhang, der Tempel der zornvollen Schutzgottheiten auf dem Klosterdach, ist noch der beeindruckendste Raum in Matho. Hier herrschen Mahakala und Rongtsan. Der Boden des ganzen Raumes ist **knöchelhoch mit Gerstenkörnern aufgefüllt,** denn in Matho ist es Tradition, dass die Bauern vor jeder Ernte zur Besänftigung der Schutzgottheiten eine Handvoll Getreide ins Kloster bringen. Im Lauf der Jahre hat sich – zur Freude der vielen Mäuse hier – die Gerste einige Zentimeter hoch angehäuft.

Frauen ist der Zutritt zum Gonkhang verboten. Auch darf darin nicht fotografiert werden, da es heißt, ein Abbild würde den Raum seiner spirituellen Kräfte berauben.

Im Mittelteil des Klosters sind die Versammlungshalle, die Bibliothek und



der Lamdey-Lhakhang untergebracht. Letzterer beinhaltet neben einigen alten Thankas die Figuren des Klostergründers *Tungpa Dorje* und bedeutender Klosteräbte. Rechts neben dem Neubau schließt sich der alte Versammlungsraum an. An der rechten Schmalseite des Klosterhofs steht ein dritter Versammlungsraum.

Museum

Ein ehrgeiziges Museumsprojekt mit internationaler Unterstützung und Förderung durch die indische Regierung wird derzeit realisiert. Der Gebäudekomplex wird direkt neben dem Kloster gebaut und soll im Jahr 2017 fertiggestellt sein. Besondere **wertvolle religiöse Objekte** aus dem Klosterbesitz, die bislang unter Verschluss waren, sollen dort künftig ausgestellt werden. www.mathomuseumproject.com.

Anreise

- Idealerweise fährt man mit dem **Taxi** nach Matho.
- Ab Leh fahren täglich zwei **Busse** in das Dorf. Rückfahrt nach Leh am Morgen.
- Von der Hauptstraße zweigt eine 5 km lange Stichstraße in Höhe des Klosters Stakna nach Matho ab. Zur Not kann man zum Kloster **hinauflaufen.**

Unterkunft

- Es gibt **keine offiziellen Unterkunftsmöglichkeiten** im Ort. Einige Familien bieten gegen Bezahlung einen Schlafplatz in ihrem Haus an (Homestay).

Mulbekh

Mit seinen **120 Häusern** ist Mulbekh, 190 km westlich von Leh bzw. 40 km östlich von Kargil, der größte Ort im fruchtbaren Wakhatal und mit dem lang gestreckten Nachbarort Wakha praktisch verschmolzen. Zugleich bildet Mulbekh die **Religionsgrenze** zwischen der vorwiegend moslemischen Bevölkerung im Westen und der buddhistischen im Osten. Ein gesonderter Ausflug nach Mulbekh lohnt nicht. Doch wer auf dem Weg nach Zanskar oder Srinagar ist, könnte hier einen Tag Pause einlegen.

Das Wahrzeichen des Dorfes ist die berühmte, als **Chamba-Statue** bekannte Felsskulptur des Buddha des kommenden Weltzeitalters, Maitreya. Dieses 7 m hohe Relief begrüßt quasi den von Westen kommenden Reisenden in der buddhistischen Hemisphäre. In alten Zeiten war das Maitreya-Relief ein Wegweiser auf der Pilgerroute durch Westtibet zum heiligen Berg Kailash.

Kunsthistoriker erachten diese **größte Halbplastik in Ladakh** als die künstlerisch wertvollste Felsskulptur ganz Westtibets. Vermutlich datiert sie aus der späten Guptazeit des 7. Jh., und entsprechend trägt der vierarmige Maitreya in seiner eleganten Haltung und der ausdrucksvollen Linienführung die Hand-

schrift kaschmirischer Künstler. Der Maitreya steht hier mit nacktem Oberkörper auf einem Lotussockel und ist wie ein indischer Prinz mit Halsketten, Ohrringen, Armreifen und einer sehr langen Schmuckgirlande reich geschmückt. In beiden linken Händen hält er eine Vase mit dem göttlichen Lebenselixier Amrita und den Lotus. Die rechte obere Hand hält einen Gebetskranz, die rechte untere Hand drückt die Haltung der Wunschgewährung aus. Zu Füßen des Buddha scharen sich kleine Figuren, die wahrscheinlich Heilige darstellen.

Oberhalb des Dorfes stehen auf einem mächtigen Kalkfelsen zwei **Klöster,** die eher trutzigen Burgen gleichen. Der Aufstieg ist mühsam, aber schon wegen der schönen Aussicht die Anstrengung wert.

Neben den Klöstern findet man auf dem Felsen **Ruinen** der einst mächtigen **Dardenburg Wakha** und Reste alter Befestigungsmauern – demnach lässt alles darauf schließen, dass der Ort ursprünglich auf dieser Spitze lag.



Mahakala

Interessanter als die Klöster ist der unterhalb davon gelegene **Lotsawa-Lhakhang** (Tempel des Übersetzers) mit Mandalas und Fresken, die vom Stil der Alchi-Periode beeinflusst sind. Es gibt zwei Aufstiegswege vom Dorf zu den beiden Klöstern, wobei der rechte Weg (Klosterberg zur Linken) nicht ganz so steil ist.

An- und Weiterreise

■ An- und Weiterreise gestalten sich **problemlos,** da Mulbekh direkt an der Hauptstraße liegt und ein Teestopp für Bus- und Lkw-Fahrer ist.

Unterkunft

Wer mit dem Taxi nach Zanskar unterwegs ist, kann optional zu Kargil besser in Mulbekh übernachten. Es gibt zwei passable Unterkünfte im Ort, beide an der Hauptstraße:

■ **Paradise Guest House** mit angeschlossenem Restaurant. Es steht gegenüber der Chamba-Statue und hat 6 Zimmer zu Preisen zwischen 700 (Gemeinschaftsbad) und 1500 Rp. (eigenes Bad). Allerdings sind dort auch die Teestopps, und es kann teilweise recht laut werden.

■ Wesentlich ruhiger, ein Stück weiter Richtung Kargil, unterhalb der Straße, liegt das **Maitreya Guest House.** Die fünf Zimmer haben allesamt eigenes Bad und kosten 1500–2000 Rp. Es gibt einen schönen Garten und Familienanschluss.

■ An der Hauptstraße werden **in einigen Restaurants einfache Zimmer** vermietet.

Phiyang

Die Straße in Richtung Srinagar zweigt 17 km hinter Leh nördlich zum Kloster Phiyang ab. Von der Hauptstraße führt eine Jeepstraße durch die Wüsten des Hochgebirges 6 km in das Seitental hinein zum Ort. Es grenzt schier an ein Wunder (ist in Ladakh aber immer wieder zu erleben), dass inmitten einer solchen Einöde Menschen eine fruchtbare Oase geschaffen haben.

Das lang gezogene **Dorf** gleicht den üblichen ladakhischen Ortschaften – Außergewöhnliches gibt es nicht zu berichten; vielmehr ist es das optische Gesamtbild, das diese grünen Dörfchen, umgeben von einer bizarren kahlen Bergwelt, immer wieder so faszinierend macht.

Einiges erzählen lässt sich über das Dorfkloster, mit dessen Gründung vor 470 Jahren eine **Legende** verbunden ist: König *Jamyang Namgyal* litt an einer schweren Erkrankung. Er ließ auf Anweisung des Staatsorakels von Matho einen Yogi aus Tibet kommen, der tagelang magische Zeremonien abhielt. Eines Nachts spuckte der Patient im Traum eine blaue Schlange aus und war fortan von seiner Krankheit geheilt.

Aus Dankbarkeit versprach Jamyang Namgyal diesem Yogi *Dorje Kunga Raspa,* dass er ein Kloster auf dem Gebiet seiner Wahl bauen dürfe. In seiner meditativen Versenkung erschien ihm daraufhin eine Frau auf einem Esel, die einen mit weißen Glücksschleifen geschmückten Pfeil in den Händen hielt. Diese geleitete den Yogi nach Phiyang, wo er sein Kloster errichtete.

Sehenswertes

Gonkhang-Tempel der Schutzgötter

Auch in Phiyang ist der Raum der zornvollen Schutzgottheiten am interessantesten. Vom Parkplatz aus die Steintreppen hoch, liegt dieses rote Gebäude links vor dem Eingang zum Kloster. Der Gonkhang in Phiyang macht einen für ladakhische Verhältnisse freundlichen Eindruck. Das rührt daher, dass der fensterlose Raum durch ein Oberlicht erhellt wird und die Schutzgottheiten mit der Hauptfigur Mahakala alle glänzend gestrichen und unverhüllt sind. Sollten die 80 Mönche des Klosters etwa dem durchdringenden Blick ihrer unverhüllten Schutzgötter jederzeit standhalten können?

Der große schwarze Mahakala hält wie üblich eine mit Erleuchtungsessenz gefüllte Schädelschale und ein Hackbeil zum Durchtrennen der Wurzeln der Unwissenheit.

Besondere Beachtung gebührt dem riesigen **Vogelskelett** an der Decke, das aus der Hochebene Changtang, nahe der tibetischen Grenze, stammen soll. Weiter birgt der Raum eine Sammlung verrosteter Waffen, die von einem Mongolenüberfall stammen, und einige ausgestopfte Ziegenköpfe – ein Erbe alten schamanischen Glaubens.

Kunsthistorisch Interessierte sollten sich die gut erhaltenen alten **Wandmalereien** genauer ansehen. Die himmlischen Gefährtinnen, Friedhofsgöttinnen und tierköpfigen Gottheiten stammen aus der Gründungszeit des Klosters im 16. Jh. und wurden im für diese Periode typisch tibetischen Stil mit chinesischen Einflüssen gemalt.

Versammlungsraum

Hinter dem Gonkhang schließt sich im gleichen Komplex der alte Versammlungsraum (Tschokhang) an. Dominierender Teil des Raumes ist eine Figurengruppe an der Altarseite, die leider hinter einer Glaswand steht und den unpassenden Eindruck eines Museums vermittelt. Auf der rechten Seite in einer separaten Vitrine sitzt in abendländischer Haltung der Buddha des kommenden Weltzeitalters Maitreya.

Wie im Gonkhang, sind auch hier die **Wandmalereien** schön. An der linken Seitenwand werden großflächig die fünf Dhyani Buddhas Amoghasiddhi, Amithaba, Ratnasambhava, Akshobhya und Vairocana dargestellt. An der rechten Seitenwand fällt besonders ein seltenes Mandala auf: In Form zweier ineinanderlaufender Dreiecke symbolisiert das Gemälde, vergleichbar mit der chinesischen Darstellung von Yin und Yang, die männlich-weibliche Polarität und ihre Vereinigung.

Neuer Versammlungsraum

Hinter dem Eingangstor wird über eine Treppe der 1910 restaurierte neue Versammlungsraum erreicht. Vor dem Betreten der Halle gelangt man zum Vorraum. Dessen Wände sind mit einem kosmischen Mandala, einem Lebensrad, den Wächtern der vier Himmelsrichtungen und den acht Glückssymbolen bemalt. Der Gebetsraum selbst ist, wie üblich, durch Säulen und Sitzkissen für die Mönche in einen Haupt- und zwei Nebenteile untergliedert. Eine Besonderheit auf dem Altar ist die Sammlung alter Bronzen vom 12./13. Jh. aus dem einst buddhistischen Kaschmir. Rechts vom Altar stehen wertvolle Opferfiguren aus Gerstenmehl und Butter sowie Chörten, in denen Reliquien ehemaliger Klostervorsteher aufbewahrt sind.

An- und Rückreise

- Phiyang liegt 23 km westlich von Leh. Von der Hauptstraße zur Ortschaft bzw. zum Kloster sind es 6 km. Täglich fahren mehrere **Busse** von Leh ins Dorf hoch. Idealerweise nimmt man am Morgen einen Minibus und hat dann genug Zeit, nach der Klosterbesichtigung zur Hauptstraße zurückzulaufen, um von dort eine Mitfahrgelegenheit **zurück nach Leh** zu bekommen.
- Als Alternative kann man einen der Busse Richtung Westen (z.B. nach Khalse oder Basgo) nehmen, jedoch ist das **Laufen** in der Gesteinswüste mühsam.

Unterkunft

Mein Tipp: Ein wunderbarer Platz, um Ruhe zu finden und für Tageswanderungen in die Berge, ist das **Hidden North Guest House,** Tel. 9906-99 99 50, www.hiddennorth.com, office@hiddennorth.com, links oberhalb der Klosteranlage. Im Garten genießt man einen spektakulären Ausblick auf die Stokrange. Das Guest House wird kompetent und liebevoll geführt von einem Ladakhi und seiner Ehefrau, einer Schweizerin. Die beiden geben gerne jede Menge Tipps für Wanderungen in die Umgebung. Zimmer kosten zwischen 800 Rp. (Gemeinschaftsbad) und 1000 Rp. (eigenes Bad). Angeschlossen ist ein Zeltplatz.

Besonders ruhig liegt das Kloster Rizong

Rizong

70 km westlich von Leh und 7 km von der Hauptstraße entfernt versteckt sich in einem Seitental des Uletokpo-Flusses das Kloster Rizong. Eine **Jeeppiste** schlängelt sich durch das enge Tal, bis sich plötzlich die Schlucht öffnet und den Blick auf die imponierende Kloseranlage im Talkessel freigibt. Mit dem Jeepweg ist vor einigen Jahren in dem ehemals isoliert gelegenen Kloster das moderne Zeitalter eingekehrt.

Die einsame Lage von Rizong passt zur Philosophie dieses von 40 Mönchen bewohnten Klosters: Die Dschangtschub „Erleuchtungs-")Gompa ist das **Kloster mit den strengsten Regeln** in ganz Ladakh. Die Mönche dürfen weder Eier, Fleisch noch Zwiebeln essen, und die Mahlzeiten beschränken sich auf Nudelsuppe am Morgen und Tsampa zu Mittag. Essen nach 12 Uhr mittags ist untersagt. Außerdem dürfen die Mönche außer Büchern und Kleidung keinen persönlichen Besitz im Zimmer haben (in manchen Mönchszimmern findet man jedoch Vitaminpillen als Ergänzung zu der spartanischen Kost …).

Dass die Mönche kein Radio haben und **keine Musik** hören dürfen, scheint besonders die Jüngeren hart zu treffen. All die Vorschriften entsprechen aber ganz den Regeln, wie sie Buddha Shakyamuni als Voraussetzung für ein meditatives Leben gelehrt hat. In der klostereigenen Schule erhalten die Mönche eine gute Ausbildung.

Das Leben der teils noch jungen Mönche in dieser Einsamkeit erscheint nach unserer westlichen Vorstellung ausgesprochen hart. Wer aber eine Weile in

137lz jm



Rizong bleibt, stellt fest, dass die Atmosphäre dennoch leicht und heiter ist und die Mönche bei bester Laune sind.

Geschichte

Gegründet wurde das relativ junge Kloster vor 180 Jahren von dem reichen **Kaufmann Tsultrim Nima** aus Saspol. Als dieser von einer Handelsreise aus Tibet zurückkam, verbrachte er hier die Nacht und entdeckte am Morgen inmitten dieser kahlen Landschaft eine Quelle mit wohlschmeckendem Wasser. Daraufhin beschloss er, genau an dieser Stelle ein Kloster erbauen zu lassen. Dem aufwendigen Klosterbau nach zu urteilen, spendete *Tsultrim Nima* äußerst großzügig, und noch heute genießen die Mönche freie Kost und Unterkunft. Um die Quelle unterhalb der Klosteranlage ist jetzt eine Mauer gezogen.

Tsultrim Nimas Sohn, der die Inkarnation eines hohen Lama war, wurde zum *Shas Rinpoche* und ersten Abt von Rizong ernannt. Sein Nachfolger, der zweite *Shas Rinpoche,* legte die strengen Ordensregeln fest, und ihm ist schließlich das heutige hohe Ansehen des Klosters zu verdanken. Außerdem verfasste dieser fähige Rinpoche zahlreiche Abhandlungen über buddhistische Philosophie. Auch der heutige *Shas Rinpoche* genießt wegen der Disziplin in seinem Kloster bei den Ladakhis großen Respekt.

Sehenswertes

Aus der Distanz wirkt das Kloster wie eine geschlossene Einheit. Doch ist beim Näherkommen ein Gewirr von Pfaden zu entdecken, die sich bis zur Gompa hinaufschlängeln.

In Rizong sind **zwei Bauphasen** erkennbar: Auf der rechten Seite steht der alte Klosterkomplex, linker Hand wurden später Unterkünfte für die Mönche und weitere Tempel angebaut. Auffällig ist das Fehlen eines Festspielhofes. Das liegt daran, dass die Mönchsgemeinschaft großen Wert auf Ruhe legt und von jeher auf die Aufführung von Maskentänzen verzichtete.

Versammlungsraum

Der **schönste Raum** mit seiner friedlichen Ausstrahlung ist der Versammlungsraum (Dukhang), in dem Gebete und Zeremonien stattfinden. Vom terrassenartigen Vorraum genießt man einen herrlichen Blick auf das gegenüberliegende Industal. Auf dem Altar stehen Figuren von Gottheiten: Sie zeigen den Gründer des Gelbmützen-Ordens *Tsongkhapa* mit seinen Schülern, daneben den gekrönten Buddha des ewigen Lebens, Amitayus, sowie Buddha Shakyamuni. Rechts schließen der 1000-armige Avalokiteshvara und der Bodhisattva der Energie und Stärke, Vajrapani, die Reihe ab.

Die Malereien an der Eingangswand stellen zornvolle Schutzgottheiten dar. An der rechten Wand ist Buddha inmitten von Heiligen und Gurus dargestellt, die linke Wandseite zeigt die 35 Buddhas der Sündenvergebung.

Thek-Chen-Lhakhang

Über eine schmale Treppe wird der gegenüberliegende Thek-Chen-Lhakhang

erreicht. Das Treppenhaus ist mit den Wächtern der vier Himmelsrichtungen und den acht Muttergöttinnen bemalt. Der hintere zweistöckige Teil des Innengebäudes wurde ausgestattet mit Figuren und Chörten. Ganz links steht ein großer Silberchörten, daneben der gekrönte Buddha und ein zweiter Silberchörten. Rechts sitzt der Buddha der Zukunft, Maitreya, in abendländischer Sitzhaltung. Vor dem zweiten Chörten ist der Sitz für den Dalai Lama aufgestellt. Auf dem Tischchen daneben stellen die kleinen Figuren die sieben bereits auf der Erde erschienenen Buddhas dar. Etwas Aufmerksamkeit sollte man den interessanten Wandmalereien widmen, die – im Uhrzeigersinn betrachtet – ausführlich vom Leben des Buddha Shakyamuni erzählen.

Das Nonnenkloster Chulichan Chomoling

Auf dem Weg zum Rizong-Kloster hoch liegt auf halber Strecke das Nonnenkloster Chulichan Chomoling.

Was von außen wie ein simples Bauernhaus aussieht, stellt sich hinter den Mauern als das Zuhause von etwa 20 Nonnen heraus. Nach einer harten Zeit kehrt in das Kloster neuer Schwung ein. Bis vor rund 15 Jahren haben nämlich nur wenige alte Nonnen in einer armseligen Unterkunft hier gelebt. Nachwuchs ist ausgeblieben, aus einem einfachen Grund: Die Hauptaufgabe der Nonnen bestand darin, sich um das Wohl der Mönche im Kloster Rizong zu kümmern. Sie hüteten deren Kühe, mahlten Gerste zu Tsampa, spannen und webten Wolle für die Mönchsroben. Im Spätsommer war der Innenhof voll von Bergen duftender Aprikosen. Die Nonnen waren von morgens bis abends mit dem Entsteinen der Früchte beschäftigt, die sie im Herbst bei den Nomaden aus Changtang gegen Wolle (für die Roben) eintauschten.

Als Gegenleistung für ihre Arbeit erhielten die Nonnen von den Mönchen Verpflegung, Kleidung und – allerdings höchst selten – Unterricht in Philosophie. Glücklich waren sie über das System nicht, schließlich blieb kaum noch Zeit für Gebete und Meditation.

Vor einigen Jahren hat sich nun vieles zum Besseren gewendet. Auf Anregung von *Shas Rinpoche* wurde ein **Projekt** gegründet, um Nonnen hier ein Leben zu gewähren, das buddhistische Studien und Meditationspraxis ermöglicht. Mit Hilfe internationaler Unterstützung wurde Geld gesammelt, ein Tempelraum gebaut sowie neue Unterkünfte für die Frauen errichtet. Die Nonnen sind natürlich glücklich über diese Veränderungen, zumal sie nun Unterricht in buddhistischer Philosophie bekommen und ihre Rezitationen durchführen können. Dass innerhalb weniger Jahre rund 20 vorwiegend junge Frauen hier eingezogen sind, zeigt den Bedarf an einem gut geführten Nonnenkloster. Besucher werden allerdings feststellen, dass die Nonnen sich nach wie vor um Aprikosen und Felder kümmern, dies ist eine Tradition, mit der auch Shas Rinpoche nicht brechen möchte.

Anreise

■ Etwa 10 km westlich von **Saspol,** gleich hinter den Häusern des Ortes Uletokpo, zweigt rechts eine

Straße in das landschaftlich schöne Uletokpo-Tal ab. Von dieser Abzweigung führt eine 6 km lange Jeeppiste stets parallel zum Fluss bis zum zwischen Weiden, Pappeln und Aprikosenbäumen gelegenen **Campingplatz.** 500 m vor diesem Campingplatz sieht man linker Hand das Nonnenkloster Chulichan Chomoling liegen. Vom Campingplatz schlängeln sich ein 30-minütiger steiler Gehweg und die Jeeppiste in der engen Schlucht zum Rizongkloster hoch.

Wer den Trek zwischen Likir und Khalse (siehe dort) macht, kann von Yangthang einen Tagesausflug nach Rizong unternehmen.

Unterkunft

- Das Übernachten im **Kloster Rizong** ist, den strengen Regeln gemäß, nur Männern erlaubt. Frauen können im Klassenzimmer der Klosterschule oder unten im **Nonnenkloster** schlafen.
- Der **Zeltplatz** des Klosters ist heiß und sandig. Es empfiehlt sich, auf dem unter „Anreise" beschriebenen Campingplatz nahe beim Nonnenkloster sein Zelt aufzuschlagen.

Sabu

Sabu, 8 km von Leh entfernt in einem südöstlichen Nachbartal gelegen, ist **einer der anmutigsten Orte in Ladakh.** Wegen der vielen kleinen Bäche, die diese üppig mit Bäumen bewachsene Oase durchziehen, fallen die Ernten gut aus. Dem Wasser aus einer dieser **Quellen** wird eine heilende Wirkung zugesprochen, sodass Kranke aus der Umgebung kommen, um davon zu trinken. Den Wohlstand Sabus kann man an seinen großen, gepflegten Häusern ablesen. Die angenehme Umgebung hat die Dorfbewohner geprägt, denn sie sind besonders herzlich und freundlich. Bei der Flutkatastrophe 2008 hat Sabu große Schäden erlitten, weite Flächen und Felder wurden damals abgeschwemmt.

Sehenswertes

Die **Burgruine** auf dem Felsvorsprung oberhalb Sabus stammt aus der Frühzeit der tibetischen Könige der Yarklundynastie. Die Burg wurde Anfang des 17. Jh. von König *Deldan Namgyal* ausgebaut, um die Karawanenwege nach Nubra kontrollieren zu können. Während der Dogra-Invasion im 19. Jh. wurde sie aber zerstört.

Unterhalb der Burg liegt am Berghang die kleine **Tashi-Gephel-Gompa.** Dieses „Kloster der glückbringenden Tugend" wird von einigen Mönchen aus Spituk betreut. Es strahlt eine ähnliche Ruhe aus wie das ganze Dorf, und die Mönche freuen sich ehrlich über ihre Besucher. Eine wertvolle Reliquie ist der im Dukhang aufbewahrte Knochen des Heiligen Nyimagun, der im 11. Jh. das Kloster Spituk gegründet hat.

Feste in Sabu

Frauenfest

Einmal im Jahr, im Juli, lassen die Frauen von Sabu für zwei Tage ihre Feld- und Hausarbeit links liegen. Sie ziehen ihre schönsten Kleider und Schmuck an und versammeln sich in einem großen Zelt, wo sie ausgiebig Tee und Chang trinken. Zu den Klängen der Musikanten tanzen

sie ausgelassen bis in den späten Abend – unter Ausschluss der Ehegatten, versteht sich.

Sommerfest

Ebenfalls im Juli findet traditionell ein religiöses Sommerfest in Sabu statt, an dem alle Dorfbewohner teilnehmen. In einer langen Prozession zieht die Bevölkerung, an der Spitze die Mönche mit Trommeln und Hörnern, vom Kloster Tashi Gephel durch den ganzen Ort. Der farbenprächtige Zug besucht Häuser und von Geistern bewohnte Plätze, um die Dämonen zu besänftigen und die Bewohner vor Unheil zu bewahren.

Anreise

■ Täglich fahren mehrere **Busse** von Leh nach Sabu.

Unterkunft

■ In Ayu, dem unteren Ortsteil von Sabu, steht das **Eco-Hotel Ladakh Sarai,** Tel. 0981-12 22 735, www.ladakhsarai.com, mit 14 komfortablen Yurten. Sie sind luxuriös ausgestattet; ein behaglicher Gemeinschaftsraum und hervorragendes Essen machen den Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis. Effektives und hilfsbereites Personal. Yurte für 2 Personen mit HP ab 5000 Rp.

■ Ein weiterer idealer Platz, um unweit von Leh das Landleben zu genießen, ist das **Solitarian Guest House,** Tel. 24 41 79, www.ladakhsolitarian.com, ebenfalls in Ayu gelegen. Das Familienhaus ist gut geführt, hat jeweils 10 saubere, helle Zimmer mit bzw. ohne Bad, es gibt eine Bibliothek, und man kann mit der Familie essen.

Sakti

Sakti liegt **in einem weiten fruchtbaren Tal** 53 km südöstlich von Leh bzw. 13 km von der Ortschaft Karu entfernt. Ab Karu führt die gut ausgebaute Militärstraße das Sakti-Tal bis zum Ort und dem Kloster Trakthok hoch. Von dort aus geht die Straße noch 100 km bis Lukung zur chinesischen Grenze weiter.

In dem Dorf Sakti liegt das kleine **Höhlenkloster Trakthok**. Hier hat der große **Tantriker Padmasambhava** im 8. Jh. einige Jahre meditiert und Dämonen bezwungen. Trakthok ist unbedingt einen Besuch wert, zumal es außer Shergol nahe Mulbekh das **einzige bedeutende Höhlenkloster in Ladakh** ist. Die Gompa klebt förmlich an der steilen Felsenwand, einige Räume sind in die kleine Höhle hineingebaut. Daher hat auch der Name Trakthok, „Felsendecke", seine volle Berechtigung.

Das Kloster mit seinen 50 Mönchen ist das einzige in Ladakh, das der alten Nyingmapa-Schule zugehört und direkt auf *Padmasambhava* zurückgeht. Dieser „lotusgeborene" Meister aus dem nordwest-indischen Udyana hatte vor 1200 Jahren als erster den tantrischen Buddhismus über Kaschmir nach Westtibet gebracht. Bis heute haben die Nyingmapa-Mönche einen Großteil ihres schamanistischen Erbes erhalten, und ihre Schriften werden von den reformierten Gelbmützen teilweise abgelehnt.



072lz jm

Sehenswertes

Höhle des Padmasambhava

Die meisten Klosterräume sind *Padmasambhava* gewidmet. Wichtigster Raum ist natürlich seine **Meditationshöhle.** Die Höhle ist völlig rußgeschwärzt. Außer Sitzreihen steht hier nur ein rot-goldener Altarschrank, der mit bunten Glühbirnen etwas verkitscht wirkt. Das Zentrum des Altars nimmt *Padmasambhava,* hier in seiner Form als Guru Rinpoche, als „kostbarer Lehrer", ein. Die



Blick über das wildromantische Tal von Sakti

kleinen Bronzefiguren in den beiden oberen Stellreihen zeigen ihn jeweils in seinen acht zornigen Manifestationen, in denen er die buddhistische Lehre verkündete.

Hinter dem Altarschrank geht die Höhle noch ein Stück weiter. Der Zugang ist aber verboten, da hier die Mönche zu besonderen Gelegenheiten geheime tantrische Praktiken vollziehen. Das von der Felsendecke tropfende Schwitzwasser haben die Gläubigen stets als himmlischen Nektar gesammelt und zum Zeichen ihrer Verehrung Münzen an die Decke angeklebt. Seit Kurzem bleibt das Wasser jedoch oft aus, was die Mönche als schlechtes Omen werten.

Einst führte der Zugang zur Höhle nicht über den jetzigen Treppeneingang, sondern die Mönche mussten von der Felsenküche rechts unterhalb davon über einen Tunnel in die Höhle kriechen. Den alten Zugang sieht man noch an der rechten Seite der Höhle.

In den Wintermonaten versammeln sich die Mönche hier zu den Gebeten, während des Sommers ziehen sie in den Dukhang, die eigentliche Versammlungshalle, um.

Versammlungshalle

Interessant ist im **Dukhang** die Bemalung an der linken Wandseite. Szenen wie im Bilderbuch zeigen, was Tantriker aufgrund ihrer magischen Fähigkeiten an Mysterien vollbringen: Diese Yogis können fliegen, Wasser aus einem Stein fließen lassen, sich von Sand ernähren und Flammen aus den Fingerspitzen versprühen. Eine von *Padmasambhavas* Gefährtinnen, die Tibeterin *Yeshe Khado,* ist als zweite von rechts mit weißem Körper dargestellt.



Die Figurennische stellt den vierarmigen Avalokiteshvara, Padmasambhava und die zornige Schutzgottheit Cakrasamvara in Vereinigung mit seiner Partnerin dar. Der Abtssitz ist für den Rinpoche des Klosters, ein Tibeter, reserviert, der meistens in dem nordindischen Ort Simla weilt.

Klosterbibliothek

Über weitere Außentreppen gelangt man in den **Kandjur-Lhakhang.** Der Raum beinhaltet neben den kanonischen Schriften eine Statue der Schutzgottheit Heruka. Die alte Bücherei wurde ein paar Meter weiter rechts in einen Felsen hineingebaut. In ihrem Vorraum hängt eine Sammlung von alten, völlig zerfledderten Thankas, die (soweit erkennbar) Padmasambhava in seinen verschiedenen Erscheinungsformen darstellen.

Padmasambhava

Anreise

- Die **Busse** von Leh nach Sakti fahren mehrmals am Tag (2 Std. Fahrt). Rückfahrt nach Leh mittags und am Nachmittag.
- Alternative: mit einem Morgenbus **nach Sakti** fahren und nach dem Klosterbesuch die drei Wegstunden bis Karu zurücklaufen. Von dort evtl. weiter nach Hemis. In Karu gibt es Möglichkeiten zum Übernachten, u.a. ein kleines Hotel.
- Die **Wanderung nach Karu** hinunter ist im ersten Abschnitt sehr schön. Sie führt zunächst auf schmalen Pfaden durch die Ortschaft Sakti entlang terrassenförmiger Getreidefelder, über Wiesen und an Bächen vorbei; die zweite Hälfte des Weges ist allerdings steinig und kahl.
- Manchmal wird man von **Militärfahrzeugen** mitgenommen, die von der Grenze zurückkommen. Allein reisende Frauen sollten aber nicht bei Soldaten mitfahren, die Reise könnte nervig werden.
- Am späten Nachmittag erwischt man von Karu aus möglicherweise noch einen **Bus nach Leh.**
- Unterwegs lohnt ein Abstecher zu dem an der Strecke liegenden **Kloster Chemre.**
- Seit einigen Jahren führt noch eine zweite Straße ins Nubratal, und zwar von Sakti über den 5250 m hohen **Warila-Pass.** Allerdings ist es Touristen offiziell nicht erlaubt, diese Straße zu nutzen.

Unterkunft

- Das **Hotel Sakti Villa,** Tel. 9419-86 89 78, steht im oberen Dorfteil unterhalb des Klosters. Es gibt 11 saubere, gepflegte Zimmer, davon vier neue, mit schicken Badezimmern. Die Zimmer kosten inklusive Essen zwischen 3000 und 4500 Rp. Auf der überdachten Terrasse kann man die schöne Aussicht genießen. Im Zelt ist es etwas günstiger.
- **Fana Guest House** und **Fana Vision Resort,** Tel. 24 10 52, unterhalb des Marktplatzes am Bach gelegen, kosten zwischen 1200 und 4000 Rp. Im Sommer sind die Zimmer oft ausgebucht.

■ Günstiger Ausgangspunkt für Ausflüge nach Sakti, Chemre, Hemis, aber auch als Startpunkt zum Pangong-See ist das **Buddha-Hotel,** Tel. 9469-59 31 75, im Dorf Karu. Dieses Hotel mit 16 Zimmern (einige haben Balkon) liegt relativ ruhig am Indus und ist eine nette Unterkunft zum Wohlfühlen. Es gibt WiFi. Das Zimmer kostet 1500 Rp., und gegen einen kleinen Aufpreis bekommt man Essen.

Saspol

Dank seiner einträglichen **Aprikosen- und Apfelernten** ist Saspol vergleichsweise wohlhabend und mit 2000 Einwohnern zugleich eine der größten Ortschaften in Ladakh. Das Dorf liegt 62 km westlich von Leh an der Hauptstraße, 2 km vor der Alchi-Brücke.

Sehenswertes

Oberhalb der Ortschaft stehen auf einer Hochebene **imposante Ruinen einer Fortanlage** aus der Zeit des Königs *Senge Namgyal.* Allein der großartige Ausblick lohnt den Aufstieg! Außerdem sind die **Höhlen** links unterhalb des Forts einen Besuch wert: Die Wandmalereien stammen aus derselben Zeit wie jene in Alchi und sind teilweise gut erhalten. Ein paar andere Höhlen waren offensichtlich von Menschen bewohnt. Der Weg zu den Höhlen (bei den Einheimischen bekannt als „bhago marpo"): Von Leh kommend, etwa in der Mitte des Dorfes, beim Dorfkloster Chamba-Gompa, geht man nach rechts ins Tal hoch. Schon nach wenigen Minuten sind die Höhlen zu sehen.

Die **unteren Höhlen** stellen in fünf Farben die 1000 Miniatur-Buddhas sowie Padmasambhava und Avalokiteshvara dar. In der darüberliegenden linken Höhle findet man ein Mandala, den 1000-armigen Avalokiteshvara und Vairocana. Die höher gelegene **mittlere Höhle** stellt als zentrale Figuren Buddha Shakyamuni und die Schutzgottheit Heruka dar, die **rechte Höhle** ist mit 1000 kleinen Buddhas und dem Buddha des unendlichen Lichtes, Amithaba, bemalt. In diesen Höhlen haben im 12. Jh. Yogis der Kadampa- und späteren Gelukpa-Schule meditiert, darunter der Gründer der Rizong Gompa, *Tsultrim Nima.*

Gegenüber der State Bank of India in Saspol steht die zu Likir gehörende **Chamba Gompa.** Der ältere Gompateil mit dem Buddha der Zukunft, Maitreya, wurde bereits zur Zeit Rinchen Zangpos errichtet.

Anreise

■ Es verkehren täglich Privatbusse direkt nach Saspol. Außerdem eignen sich alle **Busse,** die ab Leh in Richtung Westen fahren.

Unterkunft

■ In Ordnung ist das **Alchi View Guest House.** Von Leh kommend, liegt es im ersten Teil der Ortschaft auf der rechten Seite. Besonders die Zimmer im ersten Stock sind hell und sauber. Die Übernachtung kostet die Nacht 800 Rp. zzgl. Verpflegung. Das G.H. liegt direkt an einer von Militärfahrzeugen stark frequentierten Straße, es kann daher recht laut werden. Als Alternative gibt es das **Onpo G.H.** nahe der High School sowie das am Dorfende in Richtung Alchi gelegene **Tong York G.H.**

Shergol

Das **Dorf Shergol** liegt 197 km westlich von Leh bzw. 34 km östlich von Kargil, schräg gegenüber der Ortschaft Mulbekh am linken Ufer des Wakha. Oberhalb des Dorfes steht auf einem einsamen Hochplateau eine der heiligsten Pilgerstätten der ladakhischen Buddhisten, das **Höhlenkloster Urgyan Dzong.** In dieser Höhle soll im 8. Jh. der große Magier *Padmasambhava* böse Geister und Dämonen aus der Gegend vertrieben haben, bevor er nach Tibet weiterzog. Die Höhle, in deren Umgebung ein paar Mönche und Nonnen leben, schmücken zahlreiche Votivgaben von Gläubigen.

Die **Wanderung** ab Shergol dauert etwa 3 Stunden. Man startet vom Dorf in südliche Richtung und läuft über den Ort Serzing (Sarging) durch eine enge gewundene Schlucht auf das Hochplateau. Nach der Schneeschmelze im Frühsommer ist der Weg wegen des hohen Wasserstandes schwer passierbar.

Shergol selbst wird von einer schneeweißen **Eremitage,** die wie ein Vogelnest an der steilen Felsenwand klebt, dominiert. Ein schmaler Pfad führt zu der Klause hoch. Einst lebte hier der **Mönch Agu Trunkpa,** verehrt als menschliche Verkörperung des Morgensterns. In der Gegend erzählt man sich bis heute zahllose Legenden und Mythen über diesen Heiligen. Um seine Höhle wurde später ein kleines Gebäude mit einem Versammlungsraum errichtet, den jetzt ein Mönch aus dem Mutterkloster Likir betreut. Leider sind die alten Fresken teilweise übermalt. Auf der linken Seitenwand sind einige Schutzgötter zu erkennen, wie der auf einem Maulesel reitenden Beschützer Mahakali und die Göttin Sertapa. Mit zornig verzerrtem Gesicht reitet sie auf ihrem weißen Pferd. Als Hauptfigur ist an der Wand der Reformator aus dem 14. Jh., Tsongkhapa, dargestellt.

Anreise

■ Da Shergol weit abseits von Zentralladakh kurz vor Kargil liegt, lohnt sich ein Besuch nur als **Zwischenstopp auf dem Weg nach Srinagar oder Zanskar.** Wer in Mulbekh sein Quartier aufgeschlagen hat, kann von dort einen Tagesausflug nach Shergol und zur Höhle machen. Die Straße Leh – Kargil ist stark frequentiert, und man bekommt jederzeit eine Mitfahrgelegenheit nach Shergol.

Unterkunft

■ In Shergol befindet sich am Fluss das Deluxe-Zeltcamp **Nun-Kun-Camp,** Tel. 9419-97 93 72. Übernachtung mit Vollpension kostet 4300 Rp.

Königspalast von Shey

Direkt an der Hauptstraße Richtung Thikse, 16 km südöstlich von Leh, stehen die Ruinen des alten Palastes von Shey. Von oben genießt man eine **grandiose Aussicht** auf die sumpfige Grasfläche der Indusebene, die im Herbst in sattem Rot und Gelb leuchtet. Zu königlichen Zeiten war die Ebene als künstlich angelegter See mit Wasser gefüllt.

Geschichte

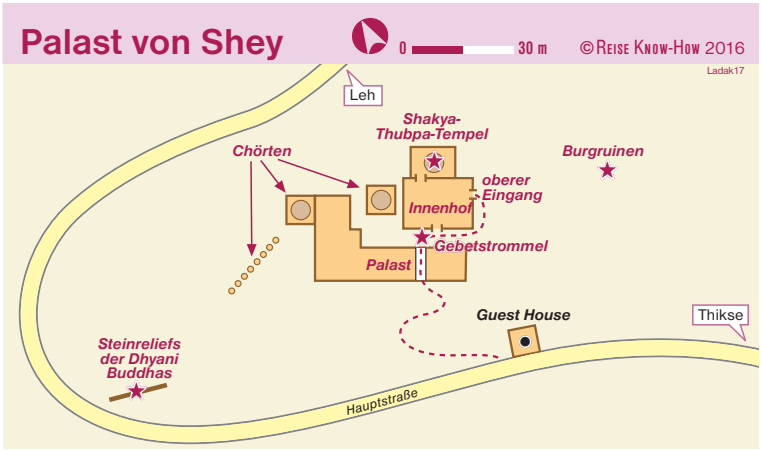
Shey war die **Hauptstadt der ersten Herrscher von Ladakh,** bis der Regierungssitz im 15. Jh. nach Leh verlegt wurde. Trotzdem blieb Shey bis zum 19. Jh. eine Nebenresidenz der Könige. So lange galt auch der Brauch, dass die Königinnen ihre Babys im kleinen Shey-Palast zur Welt brachten, denn im großen Palast von Leh zu gebären wäre eine Art Verunreinigung gewesen und hätte die Schutzgottheiten der königlichen Familie verärgert.

Sehenswertes

Seinen Namen verdankt der Palast Shey (*slel* = „Glas, Kristall") der hellen Farbe des Gesteins, auf dem er vor etwa 1000 Jahren erbaut wurde. Von hier beherrschten mehrere Dynastien das übersichtliche, fruchtbare Flusstal und den nahe gelegenen Schnittpunkt der Karawanenwege. Aus dieser Zeit stammen auch die zahllosen weißen Chörten, die in der weiten Ebene unterhalb der Festung verstreut stehen.

Sehenswert ist der **Shakya-Thubpa-Tempel** hinter dem Palast. Man läuft rechts um den Tempel herum und dann die paar Treppen hoch. Dort im Innenhof hält sich meistens der Mönch mit den Schlüsseln auf.

Im Innenhof befindet sich auch der Eingang zum **Tempel,** wo eine wundervolle, 8 m hohe Großfigur des Buddha Shakyamuni steht. Der Buddha mit meditativ-verklärtem Gesichtsausdruck ist ganz aus vergoldetem Kupfer. Zu Ehren seines verstorbenen Vaters ließ König *Deldan Namgyal* diesen Buddha im Jahr 1633 hier errichten. Nach seinem Willen sollte diese Figur alles bisher Dagewesene übertreffen, so engagierte er dafür acht Kupferschmiede aus Nepal, das damals als Zentrum der Metallbearbeitung galt. Der Raum ist durch die ewig brennenden Butterlampen völlig verrußt, sodass die Malereien an zwei der Wände kaum noch erkennbar sind. An der lin-



ken Wand lässt sich die blaue, auf einem Maultier reitende Palden Lhamo ausmachen. Rechts ist ein alttibetischer Schutzgott dargestellt, der in mongolischer Tracht ebenfalls auf einem Pferd reitet.

Die **ehemalige Versammlungshalle** erreicht man geradeaus durch das Palastgebäude. Sie wird seit langem nicht mehr genutzt und macht einen entsprechend verlassenen Eindruck. Nur am Altar brennen ein paar Butterlampen.

Unten an der Straße, genau in der Kurve, findet man ein in die Felswand **gemeißeltes Flachrelief.** Es stammt aus dem 10. Jh. und gilt als eines der frühesten buddhistischen Zeugnisse in Ladakh. Die Reliefs zeigen den Urbuddha und seine fünf Verkörperungen. Ein vergleichbares Felsenrelief, allerdings von künstlerisch weitaus höherem Wert, befindet sich in Mulbekh, wo eine Statue von Maitreya in den Stein graviert ist.

Bei dieser Buddhafamilie reitet links außen der Buddha des Südens, Ratnasambhava, auf einem Pferd, halblinks thront auf einem Elefanten der Buddha des Ostens, Akshobhya. Im Zentrum steht der Buddha der Weltmitte, Vairocana, auf einem Löwen. Nach rechts schließen sich der Buddha des Westens, Amitabha, auf einem Pfau an und schließlich der Buddha des Nordens, Amoghasiddhi, mit einem Garuda.

In der Nähe dieses Felsenreliefs sind noch ein paar **weitere Reliefplatten,** ebenfalls aus dem 10. Jh., zu finden.

Das wichtigste Fest von Shey ist das **Erntedankfest „Shey Srub-lo".** Es wird etwa im August, am 10. Tag des 7. tibetischen Monats, gefeiert. Nach uralter Tradition bringen die Bauern aus allen Teilen des Landes hier ihr erstes geerntetes Getreide symbolisch dem Buddha und den Mönchen dar. Wie es sich für Ladakhis gehört, darf auch bei diesem religiösen Fest der obligatorische Chang nicht fehlen. So feiert man das Erntedankfest in bierseliger Laune und mit ausgelassenen Tänzen. Irgendwann tritt ein Orakel in Erscheinung, das die Leute an diesem Tag um Rat fragen.

500 m von der Burg entfernt, liegt im Dorf rechter Hand zwischen Chörten die kleine, von Touristen kaum besuchte **Shakya Thubpa Gompa.** Bei den Ladakhis ist der Tempel sehr beliebt, da im ersten Stock die Statuen der Schutzgötter Dorje Chenmo und Palden Lhamo aufbewahrt sind. Frauen dürfen allerdings nur von der Türschwelle einen Blick in die beiden kleinen Räume werfen.


0734jm

Anreise

Zwischen Shey und Thikse führt an den Feldern entlang ein schöner teilweise **asphaltierter Weg.** Siehe auch Kapitel Thikse.

Der Königspalast von Shey

■ **Busse** ab Leh fahren ab morgens um 8 Uhr ungefähr alle halbe Stunde. Man kann jeden Bus nehmen, der nach Thikse, Hemis oder Sakti fährt.

Unterkunft

■ Unterhalb des Palastes, direkt an der Hauptstraße, steht das Guest House **Shil Khar,** Tel. 24 70 61. Die Zimmer kosten um 300 Rp. mit eigenem Bad.

■ Dem unbefestigten Weg neben dem *Shil Khar* folgend, gelangt man nach etwa fünf Minuten zu einem kleinen Bach, an dem sich auf der linken Seite das **Botho G.H.** befindet, Tel. 06 98 77 41.

■ Unweit des *Shil Khar G.H.* ebenfalls an der Hauptstraße, bietet das **Deldan Guest House** Zimmer zwischen 200 und 400 Rp. (mit Gemeinschaftsbad bzw. eigenem Bad). Indische und ladakhische Küche.

Spituk

In Sichtweite, 13 km westlich von Leh, liegt imposant auf einem Bergkegel das **Zentralkloster des Gelbmützen-Ordens** Spituk. Von hier oben bekommt man die allgegenwärtige Präsenz des indischen Militärs drastisch vor Augen geführt: Auf drei Seiten ist der Klosterhügel von weitflächigen Armeeanlagen eingekreist, in Sichtweite liegt auch der Flughafen. Chörten, die einst den Weg zum Kloster säumten, stehen heute auf Militärgebiet zwischen Wellblechbaracken. Der Blick in die entgegengesetzte Richtung zum **Dorf Spituk** ist weitaus angenehmer. Die 150 Häuser zählende Ortschaft liegt in einer fruchtbaren Oase, in der sich die Getreidefelder bis zum Indusufer hin ausdehnen.

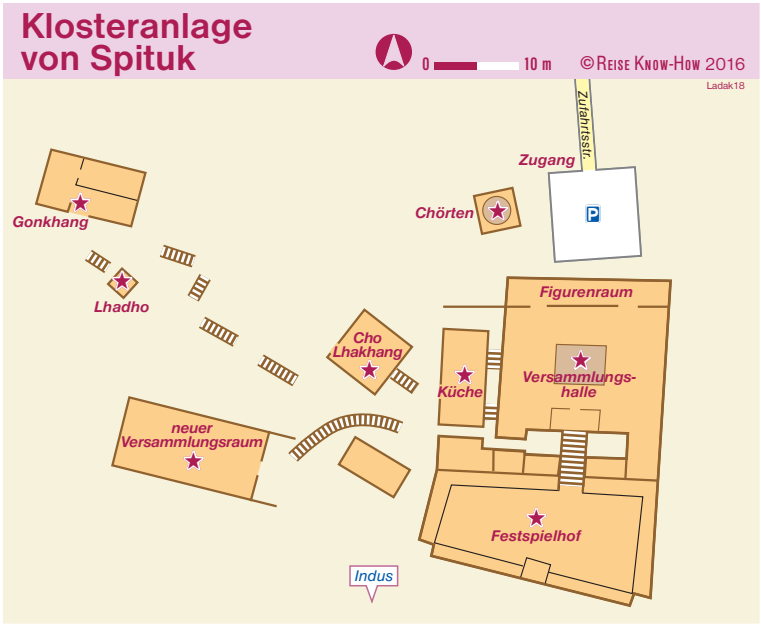
Geschichte

Nachdem der Magier *Nyimagun* den Klosterhügel durch seinen Segen vor Angriffen von Geistern und Dämonen geschützt hatte, ließ der König *Ö De* von Guge im 11. Jh. hier einen ersten Tempel errichten. Die kleine Mönchsgemeinschaft gehörte zunächst der Kadampa-Schule an. Zurzeit der religiösen Reformen unter *Tsongkhapa* trat Spituk im 15. Jh. zur Gelukpa-Schule über. In dieser Zeit wurde das Kloster zu seiner heutigen Größe und Macht ausgeweitet. Mit 100 Mönchen und den drei Nebenklöstern Sabu, Sankar und Stok gehört es zu den großen und bedeutenden religiösen Zentren des Landes.

Der letzte Abt des Klosters war der im Jahr 2004 verstorbene **Bakula Rinpoche.** Er war einer der weltlich orientierten Rinpoches, die sich mehr mit Politik als mit geistlichen Aufgaben beschäftigen. So hatte *Bakula Rinpoche* lange Jahre einen Sitz in der Abgeordnetenversammlung von Jammu und Kaschmir inne. Sein innenpolitisches Engagement brachte ihm sogar einen Sitz im Bundesparlament von Delhi ein, und viele Jahre lebte er als Vertreter des indischen Staates in der Mongolei.

Sehenswertes

Das nach **klassisch-tibetischem Prinzip** angelegte Kloster wirkt auf den ersten Blick verwirrend; es ist gar nicht einfach, über die verwinkelten Treppen und



Gänge zu den verschiedenen Räumen zu finden. Der Mönch mit den Schlüsseln hilft bei der Orientierung. Touristen betreten normalerweise die Anlage nicht von der übersichtlicheren Indusseite, d.h., von den Mönchswohnungen aus, sondern vom Parkplatz der Zufahrtstraße. Am besten läuft man zunächst zum großen Klosterhof hinunter.

Versammlungshalle

Vom Klosterhof führt eine breite Treppe zum Hauptgebäude des Klosters, der Versammlungshalle (Dukhang). Der **zweigeschossige Raum** ist durch 4 x 4 Säulen unterteilt und wird von den Sitzreihen der Mönche fast ausgefüllt. An beiden Seitenwänden füllen die buddhistische Kanonsammlung, der Kandjur, und seine Kommentare, Tandjur, ganze Regale.

An der **Stirnseite** hinter den beiden erhöhten Sitzen für den Dalai Lama und Bakula Rinpoche steht der Altartisch. Er ist aufgefüllt mit einigen Figuren: Dies sind ganz links der 5. Dalai Lama *Ngawang Lobsang Gyatso,* der mit seinem Kriegszug von Lhasa nach Westtibet im 17. Jh. dem ladakhischen Königreich einen schweren Schlag versetzte. Rechts neben ihm steht der Buddha des ewigen Lebens, Amitayus. Es folgen Buddha Shakyamuni und ganz rechts *Bakula Rinpoche.*

Links in der **Glasvitrine** wurden um den Silberchörten ein paar schöne, aus

Rosenholz geschnitzte Figuren aufgereiht. Neben *Bakulas* Thron verhüllt sich in einem Kasten hinter dem Vorhang eine der wichtigsten Schutzgottheiten des Gelbmützen-Ordens, Yamantaka; später kann Yamantaka im Gonkhang in seiner vollen Größe bewundert werden.

Die **Wandmalereien an der Türseite** zeigen beiderseits je vier besonders zornvoll dargestellte Schutzgottheiten. Sie nehmen jedes Jahr Menschengestalt an, wenn Mönche während des Klosterfestes ihre Masken aufsetzen und sich mit Kriegsgerät bewaffnen. Auf der linken Wandseite sind dies ein roter alttibetischer Tsan, die dunkelblaue reitende Palden Lhamo, der Kriegsgott Tschamring mit Herz und Lunge eines Menschen in der Hand und schließlich der gelbe Vaisravana (tib.: Namsras), die Verkörperung von Reichtum.

Die **rechte Wand** beginnt mit dem König der buddhistischen Lehre, Dharmaraja, der einen Stierkopf hat und ein magisches Zepter sowie eine Peitsche in den Händen hält, um die Dämonen zu fesseln. Dharmaraja wird in Umarmung mit seiner tantrischen Gefährtin gezeigt, die ihm eine blutgefüllte Schale reicht. Daneben folgt der sechsarmige Mahakala mit Peitsche und Hackmesser. Als dritte Figur erscheint der Bodhisattva der Weisheit, Manjushri, in seiner tantrischen Form als Vajrabhairava mit 34 Armen und seiner Gefährtin in den Armen. Abschließend wieder der sechsarmige Mahakala mit seiner Krone aus Totenköpfen.

Im **Figurenraum** (Tsankhang) hinter der Versammlungshalle steht in der Ecke Buddha Shakyamuni, auf dessen „Innenleben" das Kloster ganz besonders stolz ist: Im Hohlraum dieser 600 Jahre alten Figur steckt eine fingergroße Figur von Amitayus, dem Buddha des ewigen Lebens. Der ladakhische König *Dragspa Bum De* hat sie seinerzeit vom Gründer der Gelbmützenschule, *Tsongkhapa,* höchstpersönlich bekommen.

In der Glasvitrine an der linken Wand ist die Retterin Tara zu sehen, und rechts neben dem großen Buddha findet man eine Darstellung Tsongkhapas im Kreis seiner Schüler.

Abtsresidenz

Die Abtsresidenz ist genau oberhalb des Dukhang eingerichtet. Hier weilte *Bakula Rinpoche* während seiner seltenen Besuche in Spituk. Obwohl der Raum gemütlich ist, hielt sich *Rinpoche* lieber im ruhigeren Zweigkloster in Sankar auf (siehe Beschreibung von Sankar im Kapitel zu Leh).

Neuer Versammlungsraum

Der Rundgang führt weiter über den Klosterhof und rechts die steilen Stufen hinab zum neuen Versammlungsraum. Hinsichtlich Raumaufteilung und Themen der Fresken ähnelt er dem alten. Dem Raum, 1977 von *Bakula Rinpoche* eingeweiht, fehlt es noch, wie den meisten neuen Räumen, an Atmosphäre. Die Mönche halten ihre Gebete je zur Hälfte in beiden Versammlungsräumen ab.

Die **Wandmalereien** zeigen an der rechten Seitenwand die bisherigen 14 Inkarnationen des Dalai Lama. An der linken Seitenwand findet man Hayagriva mit dem Pferdehals sowie den mystischen Vogel Garuda und Vajrapani, da-



074lz jm

neben die Gottheiten des langen Lebens und schließlich Buddha Shakyamuni, umgeben von den acht Medizinbuddhas.

Dahinter liegt wieder ein **Figurenraum.** In der Vitrine finden sich unter anderem die drei Buddhas der Vergangenheit (Dipankara), Gegenwart (Shakyamuni) und der Zukunft (Maitreya).

Cho Lhakhang

Der Cho Lhakhang in der obersten Etage des Klosters ist ebenfalls neueren Datums. Es gibt hier einige Silberchörten sowie eine Glasvitrine mit Tara (rechts), dem gekrönten Buddha Cho Rinpoche (Mitte) und Padmasambhava (links). Auf dem Abtssitz findet sich das vergilbte Foto eines schnittig dreinblickenden *Bakula Rinpoche* in jungen Jahren.

Gonkhang

Besondere Faszination übt der Raum der Schutzgottheiten aus. Der rote Tempel steht oberhalb des Klosterkomplexes und wird über Treppen erreicht. In dem Lhadho auf dem Weg hat Dorje Shugdan, eine Schutzgottheit der Gelbmützen, ihren Sitz.

Ein kleiner Innenhof mit Blumen und einer Meditationsecke für den hier lebenden Mönch bildet den Zugang zu dem Tempel. Der fensterlose, rußgeschwärzte Raum mit den vielen flackernden Butterlampen, den Dämonenmasken und bunten Tüchern an der Wand wirkt malerisch-gruselig. Gerade die rechte Atmosphäre für den mächtigen Schutzgott Yamantaka, der hier pechschwarz und 4 m hoch in seiner

Aussicht vom Kloster Spituk auf den Indus

Ein beliebtes Motiv an Klosterwänden: die heiligen Freunde

Nische steht. Nur an einem Tag im Jahr werden die Tücher, die den Betrachter vor seiner Blickgewalt schützen sollen, von seinem Haupt genommen. Yamantaka ist die zornvollste Schutzgottheit der Buddhisten. Aufgrund seiner immensen Kräfte kann er Dämonen unter seinen Füßen zermalmen und sogar dem Tod trotzen – daher sein Name „Besieger des Todes".

Neben Yamantaka wacht der ebenfalls verhüllte sechsarmige Mahakala, der die tibetische Form des Hindugottes Shiva verkörpert. Aus diesem Grund kommen viele Hinduisten, indische Touristen und Soldaten des nahe gelegenen Militärlagers, in das Kloster, um hier Shiva zu ehren. Die Hindus glauben außerdem, dass die Gompa der Sitz von Kalika Mata, der großen Erdenmutter und zornigen Manifestation der Gefährtin von Shiva ist.

Der Weg zur Indusseite hin den Klosterberg hinab führt in das wohlhabende **Dorf Spituk.** Von hier unten ist der Blick auf die gesamte Klosteranlage mit ihren am Hügel gestaffelten Mönchswohnungen besonders eindrucksvoll. Ein Spaziergang entlang der Feldraine hat allerdings etwas von einem Hindernislauf, da Zäune und Sumpfwiesen oftmals den Weg versperren. Vom Kloster aus nach rechts, gelangt man nach etwa 1 km zu einem kleinen tibetischen Flüchtlingslager. Es liegt genau hinter dem Armeecamp, von wo der Weg zur Hauptstraße zurückführt.

An- und Rückreise

■ Ins Dorf Spituk fahren **täglich etliche Busse.** Oder man nimmt einen der vielen Busse, die von Leh in Richtung Westen fahren.

Stakna

Stakna liegt 25 km südöstlich von Leh an der Straße auf der anderen Seite des Indus. Genau unterhalb des Klosters führt ein Brücke über den Fluss. Sonderlich sehenswert sind weder das Dorf Stakna noch das Kloster, aber die **Atmosphäre ist beschaulich.** Wer vorher Hemis besichtigt hat und von dort eine Wanderung unternimmt, kann Stakna unterwegs einen Besuch abstatten. Siehe dazu im Kapitel zu Hemis.

Die Ortschaft hat rund 60 Häuser, die am Indus auf einer wasserarmen, steinigen Ebene stehen. Daneben erhebt sich eine **Felsenkuppe;** da ihre Silhouette einem zum Sprung ansetzenden Tiger ähnelt, wird sie von den Leuten Stagna, Ti-


07512jm

gernase, genannt. Auf der Spitze dieses Felsens steht die gleichnamige, im 17. Jh. gebaute Gompa, in der 30 Mönche der **Lho-Drukpa-Kargyüpa-Schule** leben. Dieser Zweig wurde infolge einer Spaltung innerhalb des Drukpa-Ordens sowie der wachsenden Machtentfaltung der Gelbmützen im frühen 17. Jh. in Bhutan gegründet. Bis heute pflegt Stakna enge Beziehungen zu den Klöstern in Bhutan.

Sehenswertes

Da Stakna als eines der wenigen Klöster in Ladakh keine Maskentänze aufführt, gibt es auch keinen großen Klosterhof. Vom Vorplatz führen Stufen zur **Versammlungshalle** (Dukhang), in der neben dem Eingang die drei Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu finden sind. Auffallend sind die hochwertigen Malereien an der Fensterwand. Sie stellen in der Mitte den Tantriker Padmasambhava als Guru Rinpoche (kostbaren Lehrer) dar. Der Yogi trägt hier seine typische Mütze mit den aufgeschlagenen Ohrenklappen, und in den Händen hält er einen Donnerkeil, eine mit Lebenswasser gefüllte Schale sowie seinen magischen Stab. Umgeben ist Padmasambhava von verschiedenen Schutzgöttern und vom Urbuddha Vajradhara in Yab-Yum-Haltung mit seiner tantrischen Gefährtin.

Die Gottheiten des langen Lebens sind zwischen dem Fenster und den Stufen zum anschließenden **Dorje-Phagmo-Tempel** dargestellt: Der rote Amitayus, geschmückt mit Krone und Juwelen, die weiße Göttin Tara und Namgyalma, ebenfalls weiß mit vier Gesichtern. Daran schließen sich der Buddha Amithaba sowie zwei Bodhisattvas an.

Der kleine Dorje-Phagmo-Tempel ist der gleichnamigen Schutzgöttin des Klosters gewidmet. *Dorje Phagmo* (Sanskrit: *Vajravarahi* = Diamantsau) ist eine tantrische Dakini und wird hier in ihrer typischen Tanzhaltung mit erhobenem rechtem Bein dargestellt. Bekleidet ist ihr roter Körper nur mit einem Gewand aus Knochen.

Im **Lama-Lhakhang,** der ebenfalls mit dem Versammlungsraum verbunden ist, werden Äbte und Heilige des Drukpa-Ordens verehrt.

Schließlich gibt es im Obergeschoss die **Räume des Abtes** (Simchung) zu sehen mit einem herrlicher Ausblick über das weite Industal bis nach Spituk hinüber. Die Gemächer umfassen drei Räume mit einer Bibliothek.

Königspalast in Stok

Das kleine Dorf Stok liegt 14 km südlich von Leh, zu Füßen des schneebedeckten Stok Kangri in einem südlichen Seitental des Indus. Stok ist ein möglicher Ausgangspunkt für Treks in das benachbarte Markha-Tal.

Geschichte

Der Name Stok stammt von einer ehemals hier stehenden Stupa, deren vergoldete Krone *(tog)* Reliquien barg. Unter

diesen Kostbarkeiten sollen sich ein ziegenkopfgroßer(!) Türkis und ein Getreidekorn von der Größe eines Taubeneies befunden haben.

In dem weißen Palast am Hügel leben noch heute die Nachfahren der **letzten ladakhischen Königsdynastie.** Obwohl er 77 Zimmer hat, wirkt der Palast weniger wie ein Königssitz, sondern eher wie das bescheidene Domizil eines Adeligen. Als Zweitwohnsitz war es zunächst auch gedacht, als im 19. Jh. König *Tsepal Dondup Namgyal,* seinerzeit noch im Königspalast von Leh residierend, den Palast in Stok erbauen ließ. Freilich hatte er nicht mit den Dogra-Invasoren gerechnet, die kurz darauf Ladakh eroberten. Nach ihrem Sieg ließen sich die Generäle bequem im königlichen Palast von Leh nieder. Sie verjagten den entmachteten Herrscher, dem nichts anderes übrig blieb, als sich 1843 mit seiner Familie nach Stok zurückzuziehen.

Der König hatte seinerzeit ein Kabinett von fünf Ministern, seine Macht reichte von Mulbekh bis zur heutigen Grenze zu Tibet. Heute erfüllt die Königsfamilie lediglich repräsentative Aufgaben, wenngleich die Mitglieder des königlichen Clans von den Ladakhis noch mit ihren Titeln angesprochen werden: *Gyalpo* (König), *Gyalmo* (Königin), *Gyallu* (Prinz) und *Gyalmo Chhunun* (Prinzessin). Die Königin von Stok, Witwe des 1974 verstorbenen letzten Königs, wohnt heute vorwiegend in Manali. Diese Fürstentochter mit dem offiziellen Namen *Rani Parvati Davi Deskit Wangmo,* ist nach wie vor sehr beliebt, sie wurde 1977 als einzige Vertreterin Ladakhs ins indische Parlament nach Delhi gewählt. Zur Königsfamilie gehören noch zwei Töchter und zwei Söhne, von denen der ältere im September 1992 zum König gekrönt wurde.

Sehenswertes

In einigen Räumen des Palastes ist ein sehenswertes **Museum** eingerichtet. Einige edle Teile aus dem königlichen Besitz sind hier ausgestellt, darunter wertvolle Schmuckstücke der Königin, etwa der mit 450 Türkisen besetzte Krönungsperak. Außerdem sind Krone, Zeremonienkleider und der Thron des Königs sowie Ritualobjekte und Statuen zu sehen. Weitere Prunkstücke dieser Sammlung sind 500 Jahre alte Thankas, die mit einer Paste aus geriebenem Lapislazuli, Korallen, Türkisen, Gold und Silber gemalt wurden. Auf den Thankas sind verschiedene Manifestationen des großen tibetischen Tantrikers *Padmasambhava* und Szenen aus seinem Leben dargestellt. Ein „magisches Schwert" mit einem Knoten in der Klinge hängt in dem Raum mit dem großen Silberchörten aus dem 17. Jh. Es heißt, diesen mysteriösen Knoten habe einst das Staatsorakel von Stok in Trance in die Klinge gezaubert.

Das dem Museum angeschlossene **Café** ist nett eingerichtet, und man sitzt auf einer offenen Terrasse mit grandioser Aussicht.

Im oberen Teil des Dorfes, rund 150 m vom Palast entfernt, liegt die kleine **Gurphug Gompa.** Aus seiner idyllischen Ruhe wird das Kloster nur im Winter gerissen, wenn zu den Maskentänzen die beiden zornigen Orakel vor der ehrfürchtigen Menge erscheinen. Im unteren Versammlungsraum bilden Malereien verschiedene Gottheiten ab.



Anreise

■ **Busse** nach Stok und zurück fahren mehrmals am Tag.

Unterkunft

■ Alteingesessen und gemütlich ausgestattet mit einem einladenden Garten ist das **Hotel Highland,** Tel. 9419-24 20 05. Zimmer werden für rund 3000 Rp. angeboten.

■ Auch eine empfehlenswerte Unterkunft ist das **Yakdosha Guest House,** Tel. 099 06 99 29 48.

■ Das **Thouspaga Guest House,** Tel. 9419-59 88 28, eine gemütliche Familienunterkunft mit drei Zimmern unterhalb des Palastes gelegen, kostet 1000 Rp. inkl. Essen.

■ Wer einmal unter dem Dach einer königlichen Familie wohnen möchte, kann eines der fünf Gästezimmer buchen. Jedes der Zimmer im **Stok Palace Heritage Hotel,** Tel. 01982-25 49 76, www.stokpalaceheritage.com, ist edel ausgestattet und verfügt über tolle moderne Bäder. 15.000–30.000 Rp. Buchung: reservations.stokpalace@gmail.com.

Der Königspalast von Stok



07662 jm

Thikse

Thikse, 19 km südöstlich von Leh, ist ein größeres Dorf, das sich über 5 km an der Straße entlangzieht. Mit einem Bevölkerungsanteil von **35 % Moslems** gehört Thikse neben Chushot zu den islamischen Zentren von Ladakh. Die Vorfahren dieser Moslems wanderten im 16. Jh. nach Ladakh ein, als der damalige König *Jamyang Namgyal* eine Prinzessin aus Baltistan heiratete. Hier leben Buddhisten und Moslems friedlich und in harmonischer Gesinnung miteinander.

Zum Standardprogramm jeder Reisegruppe gehört ein Besuch im **Thikse-Kloster** – nicht zuletzt deshalb, weil Thikse als einziges Kloster in Ladakh regelmäßig Morgenpujas abhält, an denen die meisten der 110 Mönche teilnehmen.

Die **Lage des Klosters** ist sicher die imposanteste im ganzen Industal: Auf einem Hügel in der weitläufigen Indusebene erbaut, gleicht Thikse einer Miniaturausgabe des Potala in Lhasa. Unzählige weiße Chörten säumen den Weg von Shey dorthin. Von der Vorderseite bietet der Anblick des Klosterberges Ästhetik pur: Die Chörten im Tal, darüber gestaffelt die Mönchswohnungen und schließlich auf der Hügelspitze der mächtige Klosterblock – die gesamte Anlage wirkt wie eine mit dem Felsen verschmolzene steinerne Großplastik. Darüber hinaus ist dem Kloster eine Schule mit ca. 40 Schülern im Alter von 9 bis 22 Jahren angeschlossen.

Am schönsten ist der **Weg zum Kloster** über den Zickzackpfad durch die Mönchsquartiere. Es führt aber auch eine Straße hoch.

Geschichte

Bereits der Gründer des Gelbmützenordens, *Tsongkhapa,* orakelte vom fernen Tibet aus im 15. Jh.: „Auf der rechten Seite des Flusses Sindh (Indus) werden meine Lehren später gedeihen". Er sollte recht behalten. Nach *Tsongkhapas* Tod nahm sein Schüler *Sherap Zangpo* die Weissagung offenbar als Aufforderung. Er pilgerte nach Ladakh, um auf dem Thiksehügel den kleinen Stagmo Lhakhang zu bauen. Er liegt heute etwas nördlich vom Kloster in Ruinen. *Sherap*

Zangpo war jedoch nicht in der Lage, eine Mönchsgemeinschaft zu versammeln. Dies gelang erst seinem Neffen *Palden Sherap,* der innerhalb kürzester Zeit eine große Zahl Gelbmützenmönche in Tikse ansiedelte. Zur gleichen Zeit, also um das Jahr 1450, wurden auch die meisten Gebäude errichtet.

Zunächst genoss das Thikse-Kloster die moralische und – noch wichtiger – finanzielle Unterstützung der benachbarten Königsfamilie von Shey. Nach der Entmachtung dieser Dynastie endete diese Begünstigung jedoch, und die Gelbmützen wurden in der Folgezeit als Anhängsel des unerwünschten expandierenden Staates Tibet gemieden.

Sehenswertes

Versammlungsraum

In den Versammlungsraum gelangt man über einen **offenen Vorraum,** dessen Wandmalereien buddhistischen Standardthemen gewidmet sind: rechts die Symbole des langen Lebens und der höchsten Weisheit, links wachen die Hüter der vier Himmelsrichtungen (Lokapalas). Das Lebensrad veranschaulicht, was Menschen mit schlechtem Lebenswandel droht: Sie fallen nach ihrem Tod in die dunklen Regionen der Hölle oder in das Reich der Hungergeister hinab. Die aufwendige Holzkonstruktion im Innenraum verleiht dem Gebäude eine angenehme, heimelige Atmosphäre. Die kunstvoll geschnitzten Balken sind mit heiligen Formeln in Sanskritschrift verziert. Zu dieser „Wärme" tragen auch die sanften Farben der Wandbemalung bei.

Auffallend sind die beiden vorderen **Stützbalken,** die im unteren Teil verstärkt sind und zwei Konsolen tragen. Auf ihnen sitzen auf halber Raumhöhe links der Buddha des ewigen Lebens, Amitayus, und rechts der Herr des Todes, Yama. Eine derartige Konstruktion ist einzigartig in ladakhischen Klöstern. Die übrige Einrichtung, also die flachen Sitzreihen und die langen Regale mit den heiligen buddhistischen Schriften an der linken Seitenwand, gleicht der anderer Klöster.

In der Glasvitrine im linken Eck neben der Altarfront steht die **Figur der weißen Tara** in ihrer tantrischen Form. Mit ihren je 1000 Köpfen, Armen, Händen und Beinen heißt sie Ushnisha Sitatapatra und verkörpert als weibliche Retterin unendliches Mitgefühl mit allen unerlösten Lebewesen. Mit ihren 1000 Füßen zertritt sie die Dämonen, während ihre Augen das Leiden erkennen und die Hände den Kreaturen helfen. Linker Hand der beiden Thronsitze steht das Bildnis von Padmasambhava.

Die **Fresken** an den Wänden des Obergeschosses stellen die Ahnengalerie des Gelukpaordens dar: Ihr geistiges Erbe beginnt mit Buddha Shakyamuni und 16 weisen Lehrern, gefolgt von Heiligen und Gurus.

Figurenraum

Hinter dem Versammlungsraum befindet sich eine nur bei den Gelbmützen vorzufindende Einrichtung, der Figurenraum (Tsankhang). Die zentrale Position nimmt der historische Buddha ein, der begleitet wird von dem Bodhisattva Manjushri (rechts) und Maitreya (links).

Neben dem goldenen elfköpfigen Avalokiteshvara ganz links in der Ecke versteckt sich hinter einem mit Tüchern verhängten Schrank die reitende Schutzgöttin Palden Lhamo.

Thanka-Räume

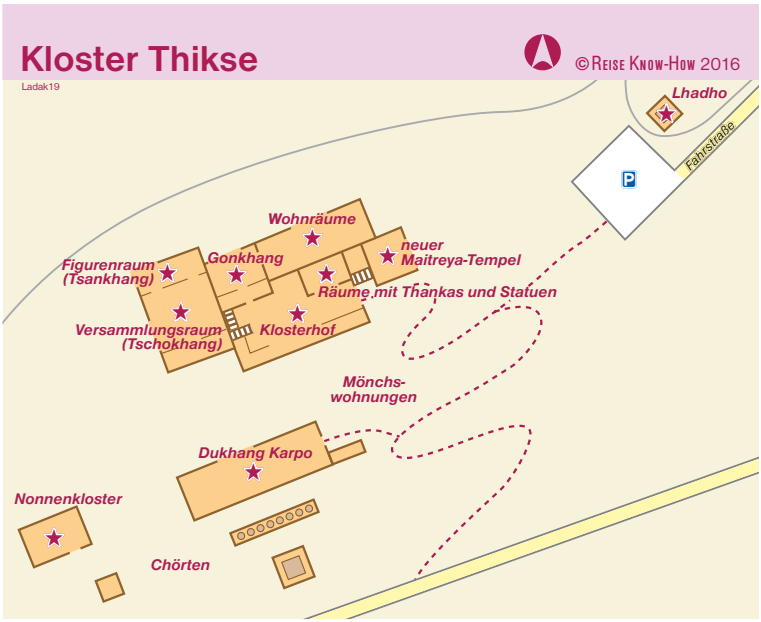
Ein Teil des Klosterhofs wurde kürzlich durch ein Gebäude erweitert, das einige alte Thankas, Silberchörten und Reliquien verstorbener Klosteräbte birgt.

Maitreya-Tempel

Eine der von Buddhisten besonders verehrten und von Besuchern häufig fotografierten Buddha-Statuen Ladakhs ist der Maitreya in diesem Seitentempel. Er steht auf der gegenüberliegenden Seite des Klosterhofes, gleich rechts neben dem Haupteingang. Im Gegensatz zu den meist kitschigen neueren Kunstwerken ist diese zweistöckige Figur hervorragend gearbeitet und mit ihrer farbenstarken Bemalung wirklich ein optischer Hochgenuss. Der Buddha des künftigen Zeitalters sitzt hier auf einer Lotusblüte und ist mit allen Ornamenten eines Königs geschmückt.

Raum der Schutzgötter

An der Längsseite des lang gezogenen Klosterhofes steht, durch seine rote Fas-



sadenfarbe erkennbar, der **Gonkhang.** Früher war Frauen der Zutritt zu diesem Raum untersagt, mittlerweile dürfen sie ihn betreten – eine erzwungene „Erlaubnis", da viele (westliche) Touristinnen kein Verständnis für das Verbot zeigten und verärgert waren. Aus Sicht der Mönche wird die Energie des Raumes dadurch aber geschwächt.

Der Gonkhang ist wie üblich ein rußgeschwärzter, fensterloser Raum, den ein paar Butterlampen spärlich erleuchten. Hinter einer Absperrung steht, mit Tüchern verhängt, der zornige Hauptgott der Gelbmützen, Yamantaka. Die Buddhisten haben größten Respekt vor diesem schwarzen, mehrköpfigen und vielarmigen Ungeheuer, das unter seinen unzähligen Beinen Dämonen und Feinde der Religion zermalmt.

Neben Yamantaka herrschen hier der stierköpfige Herr des Todes, Yama, die Göttin Palden Lhamo und der sechsarmige Mahakala.

Auf der Dachterrasse steht eine sehenswerte Statue des Buddha der Zukunft, Maitreya. Im Zimmer davor residiert die zornvolle Palden Lhamo; doch herrscht die strenge Regel, dass nur Männer die Räume betreten dürfen.

Dukhang Karpo

Die weiße **Versammlungshalle** liegt außerhalb der Tempelgebäude auf halber Höhe des Klosterberges. Vor der Halle stehen acht Chörten. Seine hervorragenden Wandmalereien machen den Dukhang Karpo zum kunsthistorisch bedeutendsten Gebäude von Thikse überhaupt. Leider ist der Schlüssel für diesen lang gestreckten eingeschossigen Raum oft nicht greifbar. Eingerichtet ist der von kleinen Fenstern erhellte Raum lediglich mit einer raumhohen Figur des Buddhas der Zukunft, Maitreya, und einem Buddha Shakyamuni. Ansonsten steht er leer.

Die Klosteranlage in Thikse



07712 jm

Die in warmen Farben gehaltenen Malereien stammen wahrscheinlich aus der Gründungszeit des Klosters. Angesichts ihres Alters von über 400 Jahren sind sie überraschend gut erhalten. Man erkennt von links nach rechts den blauen Urbuddha Vajradhara, begleitet von den beiden Bodhisattvas Avalokiteshvara und Vajrapani.

Es folgt, wiederum flankiert von Bodhisattvas, der blaue Medizinbuddha. In der Linken hält er eine Medizinschale, seine rechte Hand ist zur Geste der Schutzgewährung geformt. Hinter dem Chörten ist Buddha Shakyamuni mit der Almosenschale in der Hand in Begleitung seiner beiden Hauptschüler zu sehen. Die vierte Gruppe stellt Tsongkhapa mit Schülern dar. Eine andere Bildersequenz ist den Gottheiten des langen Lebens gewidmet. Einen krassen Kontrast zu diesem alten Bilderbogen bildet die gegenüberliegende Wand mit neuen, grellen Fresken.



Nonnenkloster

Auf halber Höhe des Klosterbergs liegt ein kleines Nonnenkloster (normalerweise ist es abgesperrt). Viermal im Monat, an buddhistisch wichtigen Tagen, treffen sich hier etwa 20 Nonnen aus der Umgebung zur Meditation.

Eine Puja in Thikse

Eine **Morgenmeditation** im Kloster Thikse gehört zu den klassischen Erlebnissen einer Ladakh-Reise, zumal in Thikse als einem der wenigen Klöster täglich eine Puja durchgeführt wird. Der Besuch dieser Thikse-Puja steht auf fast jedem Touristenprogramm, und tatsächlich ist es beeindruckend, Dutzende Mönche beim Rezitieren ihrer buddhistischen Verse zu sehen und einen Einblick in den **Ablauf solcher Zeremonien** zu bekommen: Das für ungeübte Ohren monoton wirkende Gemurmel der Texte, die Einlagen der Instrumente und jene besondere Atmosphäre eines alten Klosterraums. Zwischen den Gebeten schleppen die Novizen riesige Kannen Buttertee und Schüsseln von Tsampa an. Für manchen Mönch scheint die Essenspause der wichtigere Teil der Meditation zu sein, zumindest ist sie eine willkommene Abwechslung. Man plaudert heiter, und die Novizen nutzen die Pause, um einander noch mehr Grimassen zu schneiden als während der Meditation.

Die **Gebete** beginnen um 6.30 Uhr und dauern in der Regel eine, manchmal zwei Stunden. An besonderen Tagen ziehen sich die Zeremonien bis zum Abend hin. Die Mönche haben nichts dagegen, wenn Besucher an ihren Pujas teilnehmen, doch sollte man pünktlich kommen und sich einen Sitz zuweisen lassen. Eine Touristin bekam von einem Mönch einen recht unsanften Rippenstoß verpasst, als sie sich versehentlich auf einem offenbar „falschen" Sitz niederließ. Es

Palden Lhamo



Ein Juwel im Kloster Thikse: Chamba, der Buddha der Zukunft



078tr.jpg

empfiehlt sich, einen eigenen Becher mitzubringen, denn manchmal wird den Gästen Buttertee angeboten.

Die besten Beispiele, wie sich ein Tourist in Thikse nicht verhalten sollte, demonstrieren manche **Reisegruppen,** die während der Gebete hereinplatzen. Was sich vor ihren Augen abspielt, betrachten sie offenbar als eine exotische Folkloreveranstaltung. Da wird laut diskutiert und mit den Taschenlampen hantiert. Über die rezitierenden Mönche bricht ein Blitzlicht-Gewitter direkt vor ihren Nasen herein. Nach ein paar Minuten ist der Schwarm mit einigen „guten" Aufnahmen im Kasten wieder verschwunden.

Die Thiksemönche haben Besucher dieser Art lange toleriert und vielleicht gedacht, sich für das Eintrittsgeld einiges gefallen lassen zu müssen. Nun ist aber ein Stimmungswechsel festzustellen. Man reagiert nicht mehr so freundlich auf Touristen, die Toleranzgrenze scheint erreicht. Unverständlich, warum die Klosterleitung nicht, wie z.B. in Hemis, das Fotografieren in den Innenräumen generell verbietet.

Anreise

■ Nach Thikse fahren ab Leh alle halbe Stunde **Busse.**

Unterkunft

Mein Tipp: An der Hauptstraße steht das zum Kloster gehörende **Chamba Hotel,** Tel. 01982-26 73 85. Die Anlage ist relativ neu renoviert, sauber und von den Mönchen gut geführt. Die Übernachtung ist besonders dann empfehlenswert, wenn man an der Morgenmeditation teilnehmen will. Die Zimmerpreise liegen bei 1500 Rp. Das Restaurant mit hübschem Hof zum Draußensitzen bietet gutes Essen und sogar Skiu, ein typisch ladakhisches Gericht, allerdings für westliche Gaumen verfeinert. Achtung: Nicht verwechseln mit dem fast gleichnamigen Chamba Camp in Thikse, wo eine Übernachtung im Deluxe-Zelt rd. 60.000 Rp. kostet!

■ Das gemütliche **Kongmanono Guest House,** Tel. 26 70 72, kongmanono@indiya.com, unterhalb der Gompa hat vier Zimmer. 900 Rp., Essen mit Familienanschluss kostet extra.

■ Einen Kilometer vom Thikse-Kloster entfernt wurde im Ortsteil Nyerma unter der Leitung der Ladakh Nuns Association ein Kloster für Nonnen erbaut. Dem angeschlossen ist das einladende **Homestay the Taras** mit sechs sauberen, einfachen Doppelzimmern mit Bad. Mit Frühstück und Abendessen 800 Rp. pro Person. Für Anfragen und Buchungen: www.ladakhnuns.com oder aufs Handy in Ladakh: 0091-99 06 98 59 11.

Spaziergang nach Shey

Ein schöner, einstündiger Spaziergang führt von Thikse zur alten Königsburg Shey. An der Abzweigung, die zum Kloster führt, wechselt man die Straßenseite. Der teils asphaltierte Weg verläuft zwischen Feldern, auf denen nach der Ernte Kühe und Eseln die Stoppeln abgrasen. Gastarbeiter aus Nepal plagen sich in den **Lehmgruben** mit der Herstellung ungebrannter Lehmziegel, die in Ladakh weitläufig für Häuser und Ackermauern verwendet werden. Unterwegs hat man einen guten Blick auf den alten Königspalast von Shey. Der Wanderweg endet unterhalb des Palastes an den Fischweihern, unweit der Straßenkurve mit dem alten gemeißelten Buddha-Flachrelief. Zum Palast siehe Kapitel „Shey".

Tingmogang

Tingmogang (die Einheimischen sagen **„Temisgang“**) liegt 89 km westlich von Leh und 3 km abseits von der Hauptstraße in einem Seitental des Indus. Es gehört **zu den reichsten und auch schönsten Dörfern in Ladakh.** Die Leute leben in großen alten Bauernhäusern, in ausgedehnten Obstgärten wachsen Äpfel, Walnüsse und Aprikosen. Dank der vielen Bäche, die von allen Seiten aus den Bergen herabfließen und das Tal mit Wasser versorgen, sind die Ernten ausgesprochen gut. Die terrassenförmigen Getreidefelder ziehen sich weit an den Hängen entlang. Spätestens in Tingmogang wird deutlich, warum die Ladakhis nicht einfach von ihren Göttern Wasser erbitten, sondern speziell um die Gnade des Sonnengottes beten. Erst dann nämlich, wenn die Sonne scheint, schmelzen die Gletscher und bringen das kostbare Schmelzwasser zielgerichtet in die Täler und zu den Feldern hinab.

Im Dorf sind die traditionellen Häuser einen Besuch wert. Viele sind Hunderte Jahre alt und wirken aufgrund ihrer massiven Bauweise und der winzigen Fenster wie Festungen. Wer die Möglichkeit hat, eine Familie näher kennenzulernen, kann höflich anfragen, ob er den **Haustempel** ansehen darf. Manche dieser Tempelchen bergen einen ungeahnten Schatz an Buddhastatuen und Thankas. Seit Generationen in Familienbesitz, würden sie jedem Dorftempel zur Ehre gereichen.

In Tingmogang wurden schon früh **gute Schulen** gebaut, sodass im Dorf ein für Ladakh relativ hohes Bildungsniveau besteht. Viele Ladakhis in guten Positionen bei Staat oder Banken stammen aus Tingmogang. Auch gibt es im Ort schon lange eine Nonnentradition. Die meisten **Nonnen** haben auf eigenen Wunsch die Robe angelegt und sind ausgesprochen selbstbewusst: Viele durchliefen eine gute Schulbildung, und manche lebten im exiltibetischen Ort Dharamsala für religiöse Studien oder auch, um Medizin oder Astrologie zu studieren.

Geschichte

Tingmogang war über Jahrhunderte die Residenz der Könige des Unteren Ladakh. Im Jahr 1440 errichtete der König, *Dragspa Bum,* am Schnittpunkt zweier bei Tingmogang zusammenlaufenden Täler einen **Palast,** der umgeben war von einer mächtigen Festung. Der Palast wurde bald Hauptquartier für Feldzüge gegen die baltischen Kleinfürstentümer indusabwärts und gegen die oberladakhische Festung Shey indusaufwärts. Reste der weitläufigen Wallanlagen geben eine vage Vorstellung von der damaligen Stärke dieser Dynastie.

Der Sieg gegen diese Feinde und die Wiedervereinigung beider Teile Ladakhs brachte allerdings den Niedergang von Tingmogang – im Jahr 1470 wurde Leh die Hauptstadt.

Sehenswertes

Palast

Die Palastanlage steht **oberhalb der Ortschaft** Tingmogang. Eine rund 30-minütige Wanderung bzw. kurze Fahrt hi-

nauf lohnt allemal, schon wegen der fantastischen Aussicht. In dem Palast sind außerdem zwei sehenswerte Tempel untergebracht.

Avalokiteshvara-Tempel

Ein heller und freundlicher Avalokiteshvara-Tempel wurde im Jahre 2000 eingeweiht. Die **Holzschnitzereien** an der Eingangstür sind großartig. Innen beeindruckt ein großer, reich bemalter Holzaltar mit einer kleinen **Marmorfigur von Avalokiteshvara,** dem Bodhisattva des Mitgefühls. Die kleine Figur ist auch Grund dafür, dass der Tempel zu den wichtigsten Pilgerorten ungewollt kinderloser Frauen gehört.

Um diese Figur rankt sich nämlich eine besondere **Geschichte:** Eines Nachts erschien Avalokiteshvara im Traum dem König Dragspa Bum und riet ihm, für die Gläubigen eine Avalokiteshvara-Statue anfertigen zu lassen. Noch bevor der König mit der Ausführung beginnen konnte, erschien in seinem Palast ein Yogi, überreichte ihm die kleine, jetzt im Tempel stehende Marmorfigur und verschwand spurlos.

Die Ladakhis schreiben dieser Figur **übernatürliche Kräfte** zu, einige behaupten sogar, dass sie zu ihnen gesprochen habe. Deshalb kommen aus ganz Ladakh, Nubra und Zanskar die Gläubigen hierher, um vor dem Bodhisattva ihre Niederwerfungen, die besondere religiöse Verdienste einbringen sollen, zu verrichten. Berühmt wurde jene Geschichte einer Frau, die nach zwölf kinderlosen Ehejahren um ein Baby gebetet hatte. Prompt wurde sie im folgenden Monat schwanger. Seitdem pilgern viele kinderlose Frauen nach Tingmogang, um Nachwuchs zu erbitten.

Maitreya-Tempel

Beeindruckend ist auch der daneben gelegene Maitreya-Tempel. In dem roten Gebäude steht eine 7 m hohe Figur des Buddha des kommenden Weltzeitalters, Maitreya. Das Oberteil des in abendländischer Haltung auf einem Stuhl sitzenden Maitreya reicht ins zweite Stockwerk hoch, und sein gekröntes Haupt wird nur sichtbar, indem der Besucher den Kopf verrenkt. Der rote Tempel ist ein altes Palastheiligtum; er wurde auf Anweisung des Königs aufgrund dessen Vorliebe für Maitreya-Darstellungen erbaut.

Tseskarmo Gompa

20 Gehminuten weiter oberhalb des Palastes liegt Tseskarmo Gompa. Hier wurde vor einigen Jahren ein äußerst farbenprächtiger, **reich verzierter Neubau** eröffnet. Unten sind die Räume der dort lebenden Mönche, oben der doppelstöckige Schrein. Er ist außen wie innen reich geschmückt mit Schnitzereien und Fresken und wird von einem massiven goldenen Buddha „bewacht". Oberhalb des Klosters liegt eine alte Meditationshöhle. Die Mönche im Kloster sind auch sozial aktiv, und man trifft höchstwahrscheinlich jemanden, der Englisch spricht.

Tseskarmo ist in etwa 45 Minuten entweder über die Straße zu erreichen, die hinter dem Nonnenkloster vorbeiführt, oder über einen Fußweg ab dem Palace

oberhalb von Tingmogang. Von dort hat man eine **fantastische Aussicht.**

Im Kloster stehen 10 Zimmer mit Gemeinschaftsbad zur Übernachtung und auch für Meditations-Retreats zur Verfügung. www.tserkarmo.org.

Nonnenkloster

Im Nonnenkloster (Nunnery) im oberen Dorfteil leben momentan etwa 20 vorwiegend junge Nonnen. Die Frauen sind **Selbstversorgerinnen** und haben ihren Innenhof liebevoll mit einem üppigen Blumengarten gestaltet. In der angeschlossenen **Nonnenschule** erhalten die jungen Frauen Unterricht. Neben dem Kloster stehen kleine Meditationshütten für längere Klausuren. Gäste (und auch eine Spende) sind willkommen.

Anreise

Aktuell gibt es täglich eine direkte Busverbindung von und nach Leh. Der **Bus** fährt zwischen 9 und 9.30 Uhr in der Ortsmitte (bei den Shops) in Tingmogang ab. Der Bus ab Leh fährt zwischen 11 und 12 Uhr los.

Unterkunft

■ Oberhalb von Tingmogang in Richtung Ang steht das in traditionellem Stil erbaute **Namra Hotel,** Tel. 22 90 33, www.namrahotel. com. Es gibt geräumige Doppel- und Einzelzimmer, alle mit eigenem Bad und Boiler. Außerdem werden fest installierte Deluxe-Zelte vermietet. Das Hotel hat einen schönen Garten mit Blumen und Obstbäumen, der zum Verweilen einlädt. Während der Saison ist das Hotel häufig ausgebucht. Zimmer zwischen 3000 (mit Frühstück) und 4700 Rp. (Vollpension).

■ **Sgopapa Guesthouse,** in der Ortsmitte von Tingmogang (kein Schild, aber leicht zu erfragen), Tel. 94 69 26 74 84, Doppelzimmer inkl. Mahlzeiten 500 Rp. Alle Zimmer liegen um eine sonnige Veranda mit Blumen und Sitzgelegenheit. Die Mahlzeiten, ladakhische Gerichte mit Zutaten aus dem eigenen Garten, nimmt man mit der sehr freundlichen Familie in der traditionellen Wohnküche ein.

■ **Dongzospa Guesthouse,** in Ang, dem höher gelegenen Teilort von Tingmosgang, Tel. 22 92 22, motup@rediffmail.com, Doppelzimmer inkl. Mahlzeiten 500 Rp. Das Guesthouse liegt am Rand von Ang. Es ist daher, z.B. nach einem Trekking aus Hemis Shupachen kommend, ideal. Das Haus ist relativ neu und hat schöne helle Zimmer. Vom Haus hat man einen wunderschönen Blick über Ang und das Tal in Richtung Tingmogang.

■ **Gongma Guesthouse,** aus Nurla kommend am Ortseingang von Tingmogang ruhig zwischen Feldern gelegen, Tel. 22 90 42. Zimmer inkl. Mahlzeiten 500 Rp.

■ **Yak Campingsite,** in der Ortsmitte von Tingmogang, Schild am Eingang, Tel. 94 19 87 00 95, Preis pro Zelt und Nacht 150 Rp. Es gibt ein einfaches Bad und eine einfache Küche zur freien Benutzung.

■ Exquisit ist das unterhalb von Tingmogang in der Ortschaft Nurla gelegene **Hotel Apricot Tree,** Tel. 22 95 25, www.theapricotreehotel.com. Die große, im Jahr 2013 eröffnete Anlage liegt direkt oberhalb des Indus und ist von Aprikosenbäumen umgeben. Trotz der Lage an der Hauptstraße fühlt man sich ungestört. Alle Zimmer sind schlicht, aber hochwertig eingerichtet und haben große Balkone in Richtung Fluss. Gute Lage für Exkursionen nach Lamayuru und Temisgang. Mit Frühstück 7000 Rp., mit Vollpension 11.000 Rp.



Changtang | 217
Indoarische Dörfer: Dha-Hanu | 202
Nubra | 207



4 Ladakh – Touren

Die in diesem Kapitel beschriebenen Touren führen in die indoarischen Dörfer Dha-Hanu, in die Region Nubra und ins Hochland von Changtang. Erforderlich ist eine Genehmigung, die vor Ort ohne Probleme ausgestellt wird.

Abenteuerlich ist der Weg aufs Dach der Welt

Überblick

Seit 1993 sind einige in Richtung Tibet bzw. China und Pakistan gelegene **vorherige Sperrgebiete** für Ausländer geöffnet. China wie Pakistan hatten ihrerseits diese entsprechenden Gebiete zu Indien hin bereits Jahre vorher für ausländische Besucher freigegeben. Die indische Regierung reagierte darauf mit folgender Pressemitteilung: „Wenn sowohl China als auch Pakistan keine Angst haben, diese Gebiete Touristen zu zeigen – warum sollten wir den Fremden diese Freude vorenthalten?" Die Gebiete Nubra, Changtang und die indoarischen Ortschaften Dha-Hanu dürfen also mit einer Sondergenehmigung bereist werden.

Indoarische Dörfer: Dha-Hanu

Viele westliche Touristen sind fasziniert von Indern mit grünen oder blauen Augen und hellbraunen Haaren – obendrein dekorativ geschmückt mit Blumen, Perlen und Münzen im Haar. Die indoarischen Ortschaften Dha-Hanu waren deshalb von Beginn der Öffnung an **beliebtes touristisches Ausflugsziel.** Dass die Gegend idyllisch und malerisch ist – keine Frage, zumal durch ihre klimatische Bevorzugung hier sogar Weintrauben wachsen. Da aber relativ viele Besucher zu Gast bei entsprechend wenigen Einheimischen sind, ist es kein Wunder, dass der Tourismus in diesen Dörfern seine Spuren hinterlässt.

Nubra

Die nördlich von Leh gelegene Region Nubra steht auf dem Programm vieler Individual- wie Pauschalreisen. Der Grund dafür ist einfach: Eine knappe Tagesreise per Taxi von Leh entfernt, liegt Nubra hinter dem 5340 m hohen Khardong-Pass, den zu befahren bereits ein Erlebnis ist. Der **„Blumengarten",** wie Nubra übersetzt heißt, hat eine wesentlich üppigere Vegetation als Zentralladakh, auch stehen hier einige interessante Klöster. Und nicht zuletzt gelten die Menschen als besonders herzlich und aufgeschlossen.

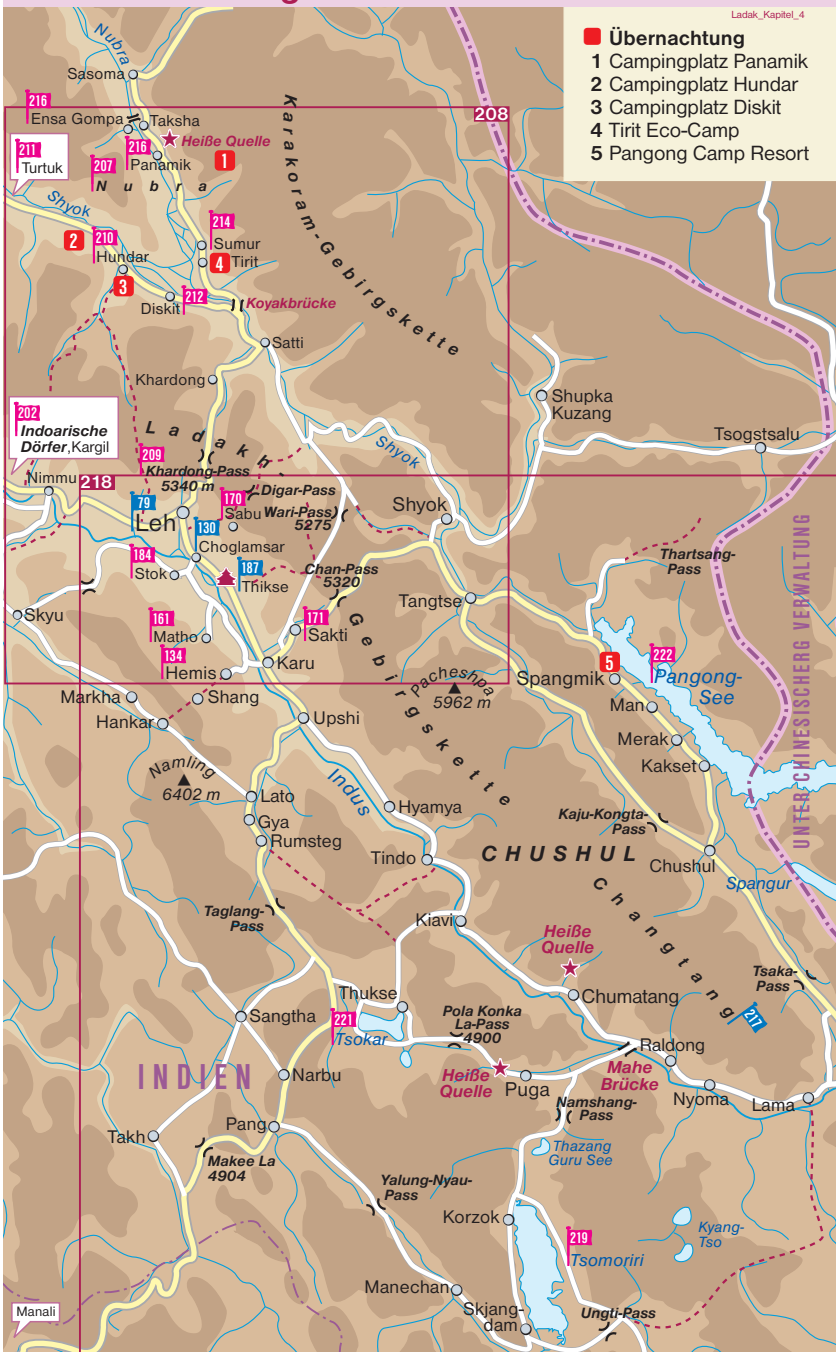
Changtang – das nördliche Hochland

Das Hochland liegt im Bereich der drei Seen Pangong Tso, Tsokar und Tsomoriri. Changtang ist ein **karges Hochplateau,** das sich in Tibet über Tausende Kilometer erstreckt und Wandergebiet von Nomaden ist. Ein Teil von Changtang liegt in Ladakh, wo ladakhische wie exiltibetische Nomaden leben.

Durchschnittlich liegt Changtang weit oberhalb der Vegetationsgrenze auf einer Höhe von 4500 bis 5000 m. Somit ist die Region geprägt durch **Kargheit und extrem tiefe Temperaturen;** selbst im Sommer kommen Schneefälle vor, und die Nächte sind oft kalt. Changtang liegt im Osten Ladakhs in Richtung Tibet.

Ein **Trip nach Changtang** ist anstrengend, zum einen wegen der Höhe, außerdem sind die Pisten streckenweise schlecht. Mittlerweile gibt es in Changtang, sowohl am Tsomoriri- und Tsokar-

Ladakh — Ausflüge



als auch am Pangong-See, eine größere Anzahl von **Unterkünften.** Die Optionen sind entweder einfachstes Wohnen bei Familien (oft ohne Bad), in teuren Deluxe-Zeltcamps oder aber in einem der wenigen Hotels. Man muss sich einfach klar sein: Changtang ist ein einsamer Ort, und selbst in teuren Zelten darf kein Luxus erwartet werden, auch nicht bei einem Preis von 3000 Rp. Immerhin sind die Zelte gemütlich eingerichtet und haben manchmal ein eigenes Bad. Auch Zudecken stehen zur Verfügung, sodass man keinen eigenen Schlafsack benötigt.

Genehmigungen

Ausländische Touristen benötigen für die Gebiete Changtang, Nubra und Dha-Hanu eine **Sondergenehmigung vom District Magistrate's Office in Leh,** die problemlos innerhalb von ein oder zwei Tagen zu bekommen ist. Reisebüros organisieren die Permits für wenig Geld. Offiziell müssen vier Personen auf dem Genehmigungsformular aufgeführt werden. An den Checkpoints, die unterwegs die Permits kontrollieren, wird aber nicht überprüft, wie viele Personen tatsächlich präsent sind. Viele Reisebüros füllen die Anträge mit Fotokopien fiktiver Reisepässe aus, sodass die vorgeschriebenen vier Personen auf dem Papier erscheinen. Das Permit muss aber unbedingt mitgeführt werden, ebenso der Reisepass. Ohne diese Dokumente wird man zurückgeschickt.

Derzeit werden **Permits für sieben Tage** ausgestellt, und in diesem Punkt sind die Checkposts penibel. Wer über diese Zeit hinaus in einer Region bleibt oder sich gar ohne Genehmigung dort aufhält, kann ziemlichen Ärger bekommen. Außerdem ist zu bedenken, dass man damit nicht nur den betroffenen Reisebüros schadet, sondern auch späteren Reisenden, wenn die Zügel für die Genehmigungen danach wieder straffer gezogen werden.

Indoarische Dörfer: Dha-Hanu

Zu den ersten vorchristlichen Einwanderern Ladakhs zählen die aus dem Westen stammenden indoarischen **Darden.** Ursprünglich indische Buddhisten, fiel es ihnen leicht, nach ihrer Sesshaftwerdung die tibetische Form des Buddhismus zu übernehmen, die sie bis heute bewahren. Zwei dieser indoarischen Dörfer können Touristen besuchen, und zwar die beiden im Distrikt Leh gelegenen Ortschaften Beema und Dha. Die Fahrt dorthin ist schon wegen der grandiosen Landschaft lohnend.

Traditionell vermischten sich die **Indoarier** nicht stark mit den Ladakhis, wenngleich in neuerer Zeit eine Aufweichung dieser Grenzen stattgefunden hat und die meisten Leute „typisch ladakhisch" aussehen. Natürlich ist es interessant, die eine oder andere Ladakhifrau mit hellbraunen Haaren und blauen Augen zu entdecken. Eine Besonderheit ist der **Kopfschmuck** der indoarischen

Auch im Alltag flechten sich die Bewohner von Dha Blumen und Silberstücke ins Haar

Bevölkerung: Die Frauen flechten sich viele Zöpfe ins Haar, das mit Wollfäden bis Taillenhöhe verlängert wird. Auf dem Kopf tragen sie aufwendig mit Münzen, Perlen und einem frischen Blumenstrauß geschmückte Käppchen. Auch die Männer pflegen diesen Brauch und stecken sich frische Blüten ins Haar. Dabei tragen sie ihre Haartracht nach alter ladakhischer Sitte: Der Vorderkopf wird kahlgeschoren, während sie den hinteren langen Schopf mit bunten Bändern flechten, wodurch das Haar bis zum Hinterteil hinabreicht.

Einige Jahrhunderte alte **Bräuche** wurden jedoch aufgegeben, so z.B. die tiefe Abneigung davor, sich zu waschen, da man früher befürchtete, durch die Körperwäsche seine Schutzgötter zu verjagen. Heute stellt man fest, dass die Leute sich ebenso waschen wie andere Ladakhis. Auch ihre Abscheu vor Kühen haben die Indoarier abgelegt. Traditionell galt nämlich bereits die Berührung einer Kuh als Verschmutzung, und so lehnten sie auch Milchprodukte strikt ab. Mittlerweile findet man Produkte aus Kuhmilch, wenngleich Milch von Ziegen und Schafen weiter verbreitet ist.

Landläufig werden die Menschen hier **Drokpa,** „Bewohner der Weiden" genannt, vermutlich lässt diese Bezeichnung auf ihr ehemaliges Leben als Nomaden schließen. Die Drokpas sprechen eine ganz eigene, sehr alte Sprache, die weder mit Ladakhi noch anderen Sprachen irgendeine Gemeinsamkeit hat und als *Drokskad,* „die Sprache der Drokpa" oder auch *Shina* bezeichnet wird. Freilich sprechen sie auch Ladakhi.

Touristen besuchen diese Dörfer hauptsächlich wegen der Originalität ih-

099lz jm



rer Bewohner. Als Folge wurden viele Privathäuser zu Guest Houses/Homestays umgestaltet, und die Einheimischen lassen sich nur noch gegen Rupien fotografieren. Ein Konflikt, den der Tourismus mitbringt, und den jeder Besucher mit sich selbst klären sollte.

Von Khalse nach Beema

Die Straße verläuft zunächst Richtung Srinagar und zweigt am Kontrollposten (Reisepass nicht vergessen!), 5 km hinter **Khalse,** nach rechts ab. Man fährt jetzt weiter, parallel zum Indus, das Tal entlang, das allmählich immer enger wird; die Ortschaften kleben hier an schier unzugänglichen Felsen. Auf den steilen Hängen wird jedes vom Wasser erreichbare Stück Land angebaut – diese Oasen wirken wie ein Flickenteppich in unterschiedlichen Grüntönen.

Einen Rundgang lohnt der Ort **Domkardo;** die schönen alten, aus Stein gebauten Häuser erscheinen vorzeitlich. Das nächste größere Dorf **Skurbuchan** ist mit seinen rund 2500 Einwohnern der größte Ort im Tal. In Skurbuchan gibt es eine Hochschule und ein Krankenhaus. Hier sollte man einen Stopp einlegen, denn Skurbuchan ist idyllisch in einem fruchtbaren Hochtal gelegen, rund 1 km auf der rechten Seite oberhalb der Hauptstraße. Wer dort die beiden **Zweigklöster von Lamayuru** besuchen will, benötigt schon etwas Puste, denn sie stehen an steilen Hängen: Das alte Kloster ist im Blickfeld am Weg angesiedelt, das neue rechts davon. Zwischen den zwei Gompas verläuft am Hang entlang ein Trampelpfad. Ein Mönch mit dem Schlüssel ist normalerweise da.

Beema ist, 35 km nach Skurbuchan gelegen, das erste der beiden indoarischen Dörfer. Hier will ein Kontrollposten die Reisepässe sehen. Obwohl in Beema einige Unterkunftsmöglichkeiten



101lz jm

Viel Wasser und das milde Klima machen die Region um Dha-Hanu besonders fruchtbar

bestehen, fahren die meisten Touristen 4 km weiter bis Dha – schließlich ist es das schönere Dorf.

Dha

Der Ort Dha liegt 1 km rechts oberhalb der Straße. Hier ist für Touristen Endstation; 2 km weiter weist ein Kontrollposten Ausländer ab, denn hier beginnt der Distrik Kargil. Dürfte man diese Straße weiterfahren, würde man schließlich in der Stadt Kargil herauskommen.

Dha ist ein **malerisches Dorf.** Die Häuser hängen an steilen Hängen, dazwischen liegen riesengroße Granitblöcke, die von der letzten Eiszeit angeschoben worden sind. Durch die enge Schlucht direkt neben dem Ort schlängelt sich der Indus. Überall verstreut stehen Walnuss- und Aprikosenbäume, die





102z jm

schon Ende Juli reife Früchte tragen. Auf einer geringen Höhe von nur 2900 m und zudem in einem engen Tal gelegen, ist Dha klimatisch sehr bevorzugt. Die Bauern haben deshalb zwei Ernten im Jahr. Entsprechend wohlhabend sind die Menschen in der Region. Einzigartig im gesamten Hochhimalaya dürfte in Dha der Anbau von Weintrauben sein, die im Spätherbst gepflückt und zu Wein verarbeitet werden. Wer im Sommer kommt, hat Pech – wie richtige Ladakhis trinken die Leute während der kalten Monate ihren Vorrat vollständig auf, denn der nächste Herbst kommt ja bestimmt …

Wäsche am Bach

Zwischen Aprikosen und Steinfeldern versteckt sich hinter dem riesigen Walnussbaum das 200 Jahre alte **Dorfkloster.** Der Bau ist dreistöckig und an den Innenwänden mit Fresken bemalt. Ein Mönch führt die Besucher gerne herum. Da kein Eintritt für das Kloster verlangt wird, ist eine Spende angemessen.

Erntefest

Berühmt ist das alljährliche mehrtägige Erntefest, das normalerweise **im Juli** stattfindet. Zu dieser Gelegenheit putzen sich die Frauen besonders prächtig heraus, indem sie ganze Blumensträuße ins Haar stecken und noch mehr Silberschmuck anlegen. Jeden Abend trifft sich während dieser Zeit das ganze Dorf nach Sonnenuntergang unter dem großen Walnussbaum, es wird die halbe Nacht getanzt und gesungen – und natürlich fließt genügend Chang.

Anreise

- Ab Leh verkehren täglich **Busse** nach Dha; die Straße ist in Ordnung, doch die Fahrt dauert rund 10 Stunden. Einen **Jeep** muss man also nicht unbedingt haben, er ist aber von Vorteil: Nach der Abzweigung bei Khalse ins Tal bis Dha liegen einige Ortschaften, die einen Besuch wert sind. Wer aber Geld sparen möchte und genug Zeit hat, kann dort bei Einheimischen übernachten und am nächsten Tag in den Bus nach Dha einsteigen. Auch wer individuell unterwegs ist, darf natürlich nicht vergessen, vorher im Reisebüro seine **Genehmigung** für den Besuch der indoarischen Dörfer zu besorgen!
- Von Westen aus Kargil oder Alchi kommend, lässt sich ein zweitägiger Abstecher nach **Dha-Hanu** einbauen.

Unterkunft

- In Dha Hanu gibt es etliche **Guest Houses,** darunter das Skybapa Guest House und das Chunnu Guest House, doch nehmen auch **Privatleute** Besucher gegen Bezahlung auf.
- Es gibt einige **Deluxe-Zeltcamps,** die in Leh in Reisebüros gebucht werden können (ab 3000 Rp.). Außerdem gibt es private Zeltplätze.

Nubra

Nubra, nördlich von Leh hinter dem Khardong-Pass gelegen, gehört längst zum touristischen Standardprogramm, zu Recht: Der ursprüngliche Name dieser Region, *Ldumra,* bedeutet übersetzt Blumengarten, und diese Bezeichnung ist durchaus wörtlich zu nehmen. Nubra ist viel grüner als Zentralladakh, und die **üppigen Oasen entlang des Nubra-Flusses** sind fast waldartig dicht von Pappeln, Weiden, Rosenbäumen, Sanddorn und Tamarisken bewachsen. Reizvoller Kontrast zwischen weißen, weichen Sanddünen im weitflächigen Zusammenfluss von Nubra und Shyok gegen die schroffen farbigen Berge im Hintergrund, deren Gipfel noch im Frühsommer schneebedeckt sind.

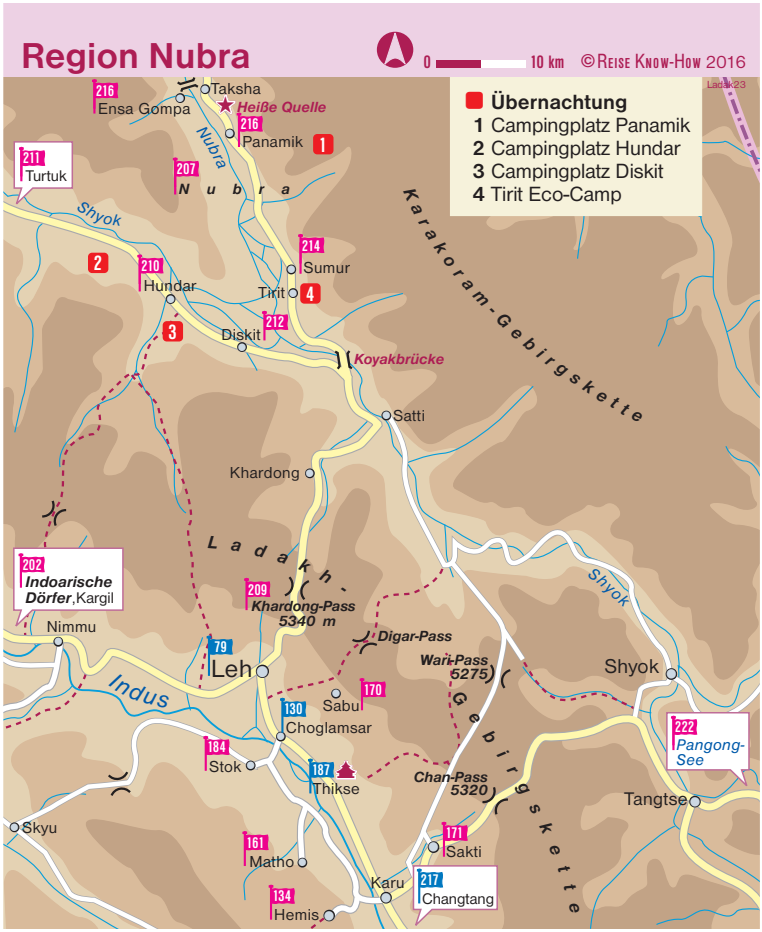
Für einen **Besuch in Nubra** sind mindestens drei, besser noch vier Tage einzuplanen. Mehrere Dörfer mit interessanten Klöstern können besichtigt werden, für die man sich Zeit lassen sollte. Die Menschen sind fröhlich, aufgeschlossen und etwas leichtlebiger als in anderen Teilen Ladakhs. Die Einheimischen finden, dass die Männer und Frauen von Nubra die besten Tänzer und Sänger Ladakhs sind – wer einmal ein Fest hier miterlebt, kann sich selbst davon überzeugen.

An der **Karawanenstraße** zwischen Leh und Zentralasien gelegen, hat Nubra seit alters die Aufmerksamkeit von Eroberern auf sich gelenkt; bis in jüngste Zeit zogen Karawanen von Yarkand durch Nubra, um Edelstoffe wie Wolle, Borax, Salz, Gold und Brokat gegen Safran und Gemüse aus dem Punjab zu tauschen. Zwei Karawanenrouten führten von Leh nach Nubra: Eine verlief direkt über den Khardong-Pass, die andere führte ab dem Dorf Sabu über den Digar Pass. Beide Wege enden in Nubra in dem Dorf Khalsar linker Hand des Shyokflusses. Ein Überbleibsel aus vergangenen



103z jm

☐ Traditionsbewusst: Bäuerin in Dha



Zeiten sind die zweihöckrigen Kamele *(Bactrian camels)*, von denen heute noch ca. 90 im Nubratal leben. Zwar sind diese ehemaligen Karawanentiere arbeitslos, seit die Grenze zu China geschlossen wurde, einige Ladakhis haben sich aber nicht von ihren Wüstenschiffen getrennt. Als Zusatzeinkommen bieten sie für Touristen kurze Kamel-Ausritte über die Sanddüne bei Hundar an (s. dort).

Nubra ist gesäumt von Karakorum, Saltoro Range (zwischen Nubra und Shyok und Ladakh Range) und der westlichen Himalayakette. **Geografie und Vegetation** werden bestimmt von zwei Flüssen: dem Shyok und dem Nubra.

Von Leh kommend, erreicht man hinter dem Khardong-Pass bei der Ortschaft Khalsar das Shyok-Tal. Der **Shyok** entspringt im Karakorum in den Khomdan-Gletschern; damit ist er ein wichtiger Indus-Zufluss. Er wird von den Menschen gefürchtet wegen seiner immensen Gewalt: Regelmäßig überflutet er die Ufer, zerstört Häuser und Felder, deshalb ist der Shyok ebenso wenig für die Bewässerung der Felder geeignet wie der Indus. Die Äcker werden stattdessen von den Gletscherbächen, die besonders im Frühsommer ausreichend Wasser führen, bewässert.

Der Hauptsiedlungsraum von Nubra liegt am **Nubra-Fluss,** wo auch die meisten Ortschaften angesiedelt sind. Der Nubra-Fluss ist ein riesiger Zubringer des Shyok. An ihrem Zusammenfluss bedeckt ein Meer weißer Sanddünen das 10 km breite Tal.

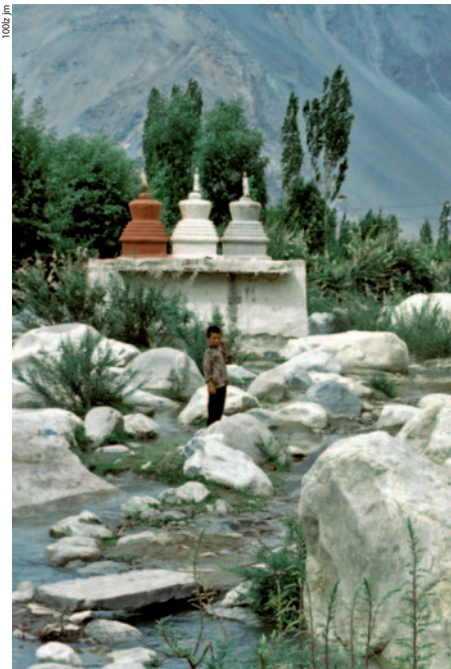
Khardong-Pass

Nach Nubra führt die **zweithöchste befahrbare Passstraße der Welt,** und zwar über den **5340 m** hohen Khardong-Pass. Selbst im Juli sind die umgebenden Berge noch schneebedeckt. Da Nubra auf dem Weg zum strategisch wichtigen Siachen-Gletscher an der pakistanischen Grenze liegt, wird die Straße den Großteil des Jahres geräumt. Die Straße wird derzeit zweispurig ausgebaut, die Baustelle wird sicherlich noch Jahre bestehen. Zwischen den Checkpoints South Pullu und North Pullu ist der Straßenzustand extrem schlecht.

Schon die **Fahrt über Serpentinen** zum Pass hoch ist ein Erlebnis; Leh erscheint von oben in der Größe eines Spielzeugdorfes. Unterwegs passiert man das Dorf **Ganglas.** Am Militärposten **South Pullu,** 14 km vor der Passhöhe, werden Genehmigungen und Reisepässe kontrolliert. Sobald die Passhöhe überquert ist, liegt auf der anderen Seite bereits Nubra. Auf der Nordseite ist die Straße nicht asphaltiert bis **North Pullu,** wo nochmals eine Kontrolle stattfindet.

23 km nach dem Pass steht das Dorf **Khalsar.** Ab hier verläuft die Straße parallel zum Shyok-Fluss. Kurz nach Khalsar bei der Koyak-Brücke muss man sich an der Straßenabzweigung entscheiden, wohin man zuerst fährt – nach Hundar oder Richtung Panamik.

100z jm



☐ Hundar im Nubra-Tal



104lz jm

Hundar

30 km nach der Koyak-Brücke liegt die Oase Hundar. Mit rund 200 Häusern und 1000 Einwohnern ist Hundar das größte Dorf Nubras – und wohl auch das schönste. Von den Bergen bricht der Hundar-Fluss tosend ins Tal herab, um sich im Ort in kleine Kanäle zu verzweigen, die der Bewässerung dienen. Im Sommer gedeiht das Blattwerk der Apfel- und Aprikosenbäume so üppig, dass die Häuser Hundars kaum noch zu sehen sind.

Drei Gompas gibt es in Hundar: Das **Kloster an der Straße** ist ca. 550 Jahre alt; spirituell untersteht es dem Hauptkloster von Thikse und wird heute von zwei Mönchen des nahe gelegenen Diskitklosters betreut. Die Mönche sind tagsüber oft nicht da, am besten versucht man frühmorgens oder am späten Nachmittag sein Glück.

Im Tempelraum stehen eine große Statue des Buddhas der Zukunft, Maitreya (auf Ladakhi: *Chamba*) und eine Statue des 1000-armigen Avalokiteshvara. Dutzende leuchtend weiß angemalte Chörten stehen um das Kloster verstreut. Sehenswert ist vor allem die wunderschöne **Manimauer** an der Brücke auf der anderen Straßenseite. Derart fein gravierte und blank polierte Manitafeln sind in Zentralladakh nirgendwo zu finden – es versteht sich von selbst, dass die Täfelchen kein „Souvenir" zum Mitnehmen sind.

Zwei **kleine verlassene Tempel** stehen auf dem Berghang oberhalb dieser Gompa. Zwar sind die Gompas selbst nichts Besonders, doch allein der Ausblick auf Hundar und die farbige Bergwelt sind den kurzen Aufstieg wert. Im vorderen weißen Tempelchen steht eine Statue von Buddha Shakyamuni; der hintere rote Tempel birgt – wie die große Gompa an der Straße – einen Buddha Maitreya.

Reizvoller Kontrast: Wüste und Schneegipfel

Einige Schätze beherbergt das **Haus der ehemaligen Königsfamilie von Nubra,** der **Zimkhang.** Es liegt unterhalb des großen Klosters. Das heruntergekommene Gebäude lässt bereits durch seine aufwendigen Holzschnitzereien an den Fassaden vergangenen Reichtum erahnen; innnen jedoch beherbergt es erstaunliche Kleinode. Neben interessanten Wandmalereien sollte man unbedingt die beiden mit kostbaren Statuen ausgestatteten Tempelräume ansehen. Von dem großen Buddha im Hauptraum sagt man, dass er weint – und bei genauerer Betrachtung sieht der Buddha wirklich betrübt drein. Nach einer Legende rührt seine Trauer daher, dass einmal der tosende Hundarfluss so viel Hochwasser mitbrachte, dass er über die Ufer trat und viele Häuser, Äcker und Obstgärten zerstörte.

Mönche, die das Haus verwalten und auch hier wohnen, haben die Schlüssel für alle Räume. Also bitte nicht durch die offenen Gemäuer einsteigen und das Haus auf eigene Faust erkunden.

Wer schon immer mal auf einem **Kamel reiten** wollte, kann dies in der Sanddüne zwischen Diskit und Hundar tun. 15 Minuten kosten 300 Rp., 30 Minuten 400 Rp. Diese *Camel Rides* sind zwar einerseits zu empfehlen, weil sie die Dorfbewohner finanziell unterstützen und es einfach einen Riesenspaß macht, eine Weile auf dem Rücken dieser geduldigen Geschöpfe gemächlich durch die Gegend zu schaukeln. Andererseits: Mittlerweile hat sich das Kamelreiten zu einem rechten Spektakel entwickelt. Rund um den Startplatz der Kamelwanderung fahren viele Jeeps im Gelände herum und zerstören die Fauna. Normalerweise warten die Kamele samt Besitzer in einem kleinen Hain mit Dornbüschen nahe Hundar auf Kundschaft.

Unterkunft

- **Tel. Vorwahl von Nubra: 1980**
- **Snow Leopard Guest House,** Tel. 22 10 97. Beliebter Traveller-Treff mit einem netten Garten. Es gibt Zimmer im älteren Teil des Hauses sowie einige neu angebaute Zimmer mit besserer Ausstattung zwischen 600 und 900 Rp.
- **Nubra Organic Retreat,** Tel. 22 10 70, mit Super Deluxe Camping und Guest House; schön gelegen, gepflegt und sauber. Doppelzelt ab 3000 Rp.
- **Chamba Deluxe Camp,** Tel. 22 11 40. Ein Deluxe-Zelt (mit heißem Wasser und eigenem Bad) für zwei Personen kostet 3000 Rp., inkl. Vollpension.
- Eine gute Zeltanlage ist auch das **Apple Nubra Cottage,** www.applenubra.com. Geräumige Doppelzelte mit Bad und heißem Wasser ab 3000 Rp., Tel: 9419-11 51 08.
- Eine freundliche Atmosphäre und gutes Essen bietet das **Goba Guest House,** Tel. 22 10 83. Die Zimmer im ersten Stock sind besonders hell und großzügig. Zwischen 300 und 600 Rp.
- **Milky Way Guest House,** Tel. 22 10 41. Neu, relativ klein und gemütlich und mit Garten. Zimmer kosten zwischen 300 und 400 Rp.
- Auf einigen **Campingplätzen** kann man sein Zelt aufstellen.
- Eine Empfehlung ist das einzige richtige Hotel im Ort, das **Karma Inn,** Tel. 22 10 42, www.hotelkarmainn.com, Zimmerpreise ab 3600 Rp. Ordentliche, saubere Zimmer mit grandioser Aussicht auf die Berge.

Turtuk (Baltistan)

Wo bis zum Jahr 2010 an der Hundar-Brücke für Touristen Sperrgebiet begann, ist es heute erlaubt, die Straße bis

nach Baltistan zum Dorf Turtuk zu fahren. Der Ort, bis 1974 noch zu Pakistan gehörend, ist einen Besuch wert. Für **Naturliebhaber** ist die Region ohnehin ein Erlebnis. In dieser Gegend ist einfach alles anders als von Ladakh gewohnt: Nicht nur Sprache, Kultur und Geschichte sind in Turtuk unterschiedlich, die Menschen sind **baltische Muslims.** Auch die Landschaft hier nahe der pakistanischen Grenze ist anders mit ihren wilden engen Tälern und tiefen Schluchten.

Von Diskit (s.u.) sind es 90 km bis Turtuk. Mit dem Auto dauert die eindrucksvolle Fahrt – immer entlang des Shyok-Flusses – drei Stunden; es verkehren auch öffentliche Busse.

Nach rund zwei Fahrstunden erreicht man das **Dorf Bogdang.** Die Bewohner sind indoarischen Ursprungs (wie auch die Menschen im nahe gelegenen Dha-Hanu) und sehr konservativ. Moderate Kleidung ist daher ein Muss, und Besucherinnen sollten ein Kopftuch tragen.

Turtuk ist ein netter Ort, der über zahlreiche Bäche üppig mit Wasser versorgt wird. Auf den Feldern wächst Buchweizen, und die Menschen sind offen für Fremde und ausgesprochen gastfreundlich.

Unterkunft

In Turtuk gibt es mehrere Guest Houses und Homestays sowie ein Deluxe-Zeltcamp (3000 Rp).

■ Besonders empfehlenswert, gepflegt und mit freundlichen Besitzern ist das **Maha Guest House** (1300 Rp. mit Essen – die Buchweizen-Pfannkuchen probieren!). Das Haus steht am Rand des Dorfes beim Fluss, Tel. 24 80 40.

■ Das **Rangyoul Guest House** hat einen schönen Garten und saubere, große Zimmer für 400 Rp. Tel. 24 82 06.

Wer nach Baltistan reisen will, muss in Leh sein **Special Permit** für Nubra und Turtuk ausstellen lassen.

Diskit

Obwohl Hundar das größte Dorf Nubras ist, liegt das Verwaltungszentrum der Region in Diskit. Das **Kloster von Diskit** ist mit seinen 80 Mönchen das wichtigste und mit einem Alter von 570 Jahren zugleich das älteste Kloster Nubras. Es untersteht dem Hauptkloster Thikse – mit einem Blick auf die Klosteranlage am Hügel lassen sich etliche Parallelen zum Mutterkloster erkennen. Das Kloster wurde fast vollständig unter Leitung eines tschechischen Restauratorenteams renoviert. Ästhetische Kunstwerke entdeckt man, wie in Hundar, auf den Manimauern zum Kloster hoch. Viele Täfelchen zeigen aufwendig eingravierte Skizzen, Ornamente und Segenssprüche.

Berühmt ist jedoch der **Tempel der Schutzgottheiten** (Gonkhang) von Diskit. Die Statue des Schutzgottes Mahakala ist nämlich weiß, anstatt üblicherweise schwarz oder dunkelblau angemalt. Entsprechend heißt sie *Gonpo Karpo* (Gonkar) – weißer König. Mahakala steht im rechten hinteren Eck des beeindruckenden Raumes. Bekannt ist er nicht nur wegen seiner weißen Farbe. Vielmehr

An einen steilen Berghang „geklebt": das Kloster Diskit

lassen ein Menschenschädel und Armknochen, die auf Mahakalas Schoß liegen, der Fantasie Flügel wachsen.

Um die Herkunft dieser Skeletteile ranken sich viele **Legenden.** Eine der beliebtesten ist folgende: Als die Mongolen einst auf einem Feldzug durch Ladakh streiften, erreichte das Heer schließlich das Kloster von Diskit. Gerade war der Heerführer im Begriff, die Statuen in diesem Raum zu zerstören, als er plötzlich tot umfiel. Nach der Devise „Wenn der Führer tot ist, ist das Heer geschlagen", zogen sich die Soldaten umgehend zurück. Nach der gewonnenen Schlacht warfen die Mönche den Leichnam des Heerführers aus dem Tempel. Am nächsten Morgen jedoch fanden sie seinen Kopf und die Arme auf dem Schoße des Mahakala. Sooft sie die Skelett-Teile auch wieder hinauswarfen – sie begannen zu bluten, sobald die Mönche sie nur berührten, und kehrten wie durch Magie sofort wieder zu Mahakala zurück. Und dort liegen sie noch heute …

Eine andere Geschichte ist profaner: Danach soll sich ein Mann aus Zentralasien fälschlicherweise als Besitzer des Grundstückes ausgegeben haben, auf dem das Kloster heute steht. Als Strafe für seine Lüge wurde er getötet, und die Skelett-Teile hat man in diesem Tempel der Schutzgottheiten aufbewahrt.

Immer schon war **Wasser** eine besondere Kostbarkeit für die Mönche hier. Der Grund: Das Kloster liegt auf der Spitze einer schwindelerregenden Steilwand hoch über einem wilden Bach, der lange die einzig erreichbare Wasserquelle für die Bewohner war. Den abenteuerlich-halsbrecherischen Trampelpfad in der Felswand zum Bach sollte man gesehen haben. Im Winter, wenn der Bach gefror, mussten die Mönche dort hinab-


096lz jm

laufen, um das kostbare Nass in Kübeln hochzutragen. Während des Sommers zogen sie über eine Seilwinde die Wassereimer zum Kloster hinauf. Erst seit wenigen Jahren gibt es eine Wasserleitung und im Kloster fließendes Wasser.

Auf einem Hügel etwas unterhalb des Klosters wurde für den Dalai-Lama-Besuch 2010 ein neuer Tempel mit großem Vorplatz und riesiger **Maitreya-Statue** errichtet.

Seit 2004 werden in der Klosterschule 60 Kinder unterrichtet.

Unterkunft

Generell ist Diskit kein sonderlich schöner Ort für einen längeren Aufenthalt. Doch gibt es eine Anzahl von Unterkünften.

- Saubere und große Zimmer für 4000 Rp. hat das **Hotel Stendel,** Tel. 22 04 04, www.hotelstendelnubra.com.
- **Olthang Guest House,** Tel. 22 00 25. Liegt direkt an der Straße, und es ist in manchen Zimmern daher etwas laut. Vorteil: Die Unterkunft ist gepflegt und gut geführt mit toller Aussicht. Es gibt Zimmer im älteren Trakt und im neu angebauten Teil zwischen 400 Rp. (mit Gemeinschaftsbad) und 1000 Rp. (eigenes Bad mit heißem Wasser). Gelobt wird das vorzügliche Essen.
- In der gleichen Kategorie mit ebenfalls großen Zimmern und einem Garten mit vielen Aprikosenbäumen liegt das **Sanddune Guest House,** Tel. 0941-93 48 223. Es wird von einer netten Familie geführt. Zentrale Lage in der Nähe des Bazars.
- Großzügige Zimmer hat das **Sunrise Guest House,** Tel. 22 00 11, für 300 Rp. (Gemeinschaftsbad) bzw. 500 Rp. (eigenes Bad). Es liegt zwischen steinernen Ruinen rechts unterhalb der Manimauer.
- In Klosternähe findet sich das **Khangsar Guest House,** Tel. 22 20 14. Zimmer mit Gemeinschaftsbad kosten 150 Rp.
- Direkt unterhalb der Gompa steht das besonders empfehlenswerte **Lhasthang Guest House,** Tel. 22 01 65. Die Unterkunft ist ausgesprochen sauber und gepflegt. Von der Dachterrasse genießt man einen tollen Blick auf den Buddha. Zimmer ohne Bad 400 Rp., mit Bad 900 Rp.

Sumur

Die oberhalb des Ortes Sumur gelegene **Samtanling Gompa** gehört sicherlich zu einer der schönsten in Ladakh. Aus dem Ort erreicht man das Kloster leicht über die kleine Straße. Das Kloster ist ein Tochterkloster von Rizong und mit seinen 160 Jahren relativ jung. Sieben Räume können in diesem großen Komplex besichtigt werden, darunter eine beeindruckende Sammlung von Thankas und hervorragende Wandmalereien. Wie Rizong ist auch dieses Kloster offensichtlich gut geführt – die Mönche sind freundlich, die Tempelräume sauber und aufgeräumt. Spirituelles Oberhaupt ist der allseits respektierte Abt des Rizong-Klosters, *Shas Rinpoche.* Das Kloster liegt unauffällig zwischen Wiesen und Bäumen etwas außerhalb des Ortes und ist somit ein guter meditativer Rückzugsort für die etwa 50 hier lebenden Mönche.

Im Erdgeschoss auf der rechten Seite ist der alte, links der neue **Versammlungsraum** untergebracht. Etwas ungewöhnlich ist, dass im Gonkhang die Figuren der zornvollen Schutzgötter hinter Glas stehen; nur einmal pro Jahr werden sie während einer einwöchigen Zeremonie enthüllt.

Der **Ort Sumur** ist einer der größeren im Nubra-Tal. Ein Besuch lohnt sich unbedingt! Schön ist ein Spaziergang durch

die verwinkelten Gassen und an kleinen Bächen entlang zum oberhalb der Ortschaft gelegenen Kloster. Man muss sich durchfragen.

Alljährlich am 23. und 24. Juni findet in Sumur das touristenfreundliche **Silk Route Festival** statt, ein Fest, das die Traditionen der Region, das Bogenschießen, seine Kamele und die Geschichte der alten Seidenstraße würdigt, www.heritagehimalaya.org.

Unterkunft

- Ein paar Zimmer bieten nette Hausleute im **Stakrey Guest House** an. Einzelzimmer kosten 200 Rp., Doppelzimmer 400 Rp., jeweils mit Frühstück und Abendessen.
- Das **Tashi Kangsar Guest House** bietet Zimmer für 150 Rp. an, auch Camping ist möglich.
- Das **Saser Guesthouse,** Tel. 24 70 21, mit Blick auf den Schneeberg Saser ist sehr sauber und kostet zwischen 300 Rp. (Gemeinschaftsbad) und 450 Rp. (eigenes Bad). Es steht 500 m vom Busstand entfernt an der Sumur Link Road und ist im Besitz eines freundlichen jungen Ehepaares. Dort wird auch sehr gutes Essen serviert!
- Einige hundert Meter weiter steht das **Namgyal Guest House,** Tel. 22 35 05. Es ist ein freundliches Haus mit einem eigenen Gemüsegarten und Aussicht auf die Berge. Zimmer kosten zwischen 400 und 800 Rp., einige Zimmer haben neue Bäder.
- Ganz neu und eine gute Wahl ist das **Kailash Mansarovar Hotel** direkt im Zentrum des Ortes. Tel. 22 35 22, Doppelzimmer 2200 Rp.

Einen Kilometer außerhalb von Sumur, im Ort Tigar, stehen mehrere **Hotels** und **Deluxe-Zeltcamps.**

- Im **Lharimo North Camp** ist ein Doppelbett im Zelt inkl. Vollpension für 2000 Rp. zu haben, Singles zahlen 1650 Rp.

☑ Eine weite Flussebene prägt die Landschaften des Nubra-Tals

106lz jm



■ Eine exquisite Unterkunft in hochwertiger Ausstattung bietet das **Lchang Nang,** Tel. 22 36 67, www.lchangnang.com. 17 luxuriöse Cottages in traditioneller Lehmbauweise, moderne Bäder mit allem Komfort erwarten die Gäste. Eine Cottage kostet inklusive Essen 7000 Rp.

■ Das an der Straße zur Gompa gelegene **Hotel Yarab Tso** hat große Zimmer für 2000 Rp. bzw. 3000 Rp. mit Vollpension. Viele Gäste schwärmen von der guten Atmosphäre. Tel. 9419-97 74 23, www.hotelyarabtso.com.

■ Sauber und im landestypischen Baustil präsentiert sich das **Hotel Rimo,** www.rimohotel.com, Tel. 22 35 28. Das Haus ist gut geführt, der Service zuvorkommend. Zimmer haben verschiedene Kategorien und kosten zwischen 4000 Rp. und 5500 Rp. mit Vollpension.

Panamik

Folgt man der Straße entlang des Nubra-Flusses, liegen die Ortschaften aufgereiht überall dort, wo von den Bergen Gletscherbäche herunter fließen. Schließlich gelangt man auf der asphaltierten Straße nach Panamik. Hier kommen am südlichen Ortseingang **heiße Quellen** aus der Erde, die berühmt sind für ihre Heilkraft bei Krankheiten wie Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Hautausschlägen und Rheuma. Selbst Kranke aus Zentralladakh kommen nach Panamik, um heiße Bäder zu nehmen. Das neue Badehaus, getrennt nach Geschlechtern, ist sauber und lädt ein, in das Heilwasser einzutauchen. Eine Gruppe von ortsansässigen Frauen (Woman's Alliance) hält die Anlage sauber – deshalb wird ein kleines Eintrittsgeld verlangt.

Ab Panamik führt ein netter **Tagesausflug weiter zur Ensa Gompa,** schräg gegenüber auf der anderen Seite des Nubraflusses am Hang gelegen. Um zur Ensa Gompa zu gelangen, fährt man die rund 5 km bis zum Dorf **Taksha.** In Taksha wird die Brücke überquert, und man läuft auf der Straße den Fluss entlang. Von der Straße aus führen schließlich mehrere schmale, steil abfallende Pfade zur Gompa hoch, man sollte für die Tour also gut zu Fuß und schwindelfrei sein. Insgesamt dauert die Wanderung von der Brücke bis zur Gompa rund drei Stunden. Wer mit dem Fahrzeug unterwegs ist, hat es leichter: Inzwischen führt auch eine Straße bis knapp unter das Kloster.

Die Ensa Gompa ist ein einsamer Ort, der von einem Mönch betreut wird. Zu besichtigen ist ein schätzungsweise 800 Jahre alter **Lhakhang** mit sehr guten Wandmalereien, der allerdings seit vielen Jahren eine Dauerbaustelle ist. Am besten man fragt bereits in Taksha, ob sich dieser Mönch gerade im Ort befindet, denn er trägt den Schlüssel bei sich. Sollte man an der Gompa vor verschlossener Tür stehen, war der Ausflug trotzdem nicht umsonst. Der Platz, umgeben von einem kleinen Wald und mit herrlichem Blick aufs Tal, hat eine besondere Atmosphäre!

Derzeit ist **keine Sondergenehmigung erforderlich** für den Besuch der Ensa Gompa; das Sperrgebiet beginnt erst bei Hargam, wo 2006 eine neue Brücke errichtet wurde. Sicherheitshalber in Leh aktuelle Infos einholen!

Anreise

■ Von Leh fahren **öffentliche** Busse mehrmals in der Woche nach Nubra, und zwar in die Dörfer Diskit, Tirit und Panamik. Der Bus fährt jeweils früh-

morgens in Leh ab, das Ticket muss man allerdings schon vorher am New Bus Stand kaufen. Frühzeitig da sein, weil die Fahrkarten schnell ausverkauft sind! Die Reise dauert einen ganzen Tag, und der Bus ist meistens brechend voll. Nicht immer bekommt man einen Sitzplatz. Innerhalb Nubras fahren zwischen den einzelnen Ortschaften zwar Busse, allerdings unregelmäßig und ziemlich selten. Entsprechend sind die Busse sehr voll. Der Verkehr beschränkt sich weitgehend auf **Militärfahrzeuge** und **Lkw** der Straßenarbeiter. Wer genug Zeit und Lust hat, kann Nubra zu **Fuß** erkunden. Die Entfernung zwischen den Dörfern liegt im Bereich einiger Gehstunden. Es gibt eine Busverbindung zwischen Panamik und Diskit. Panamik – Diskit: Abfahrt 8.30 Uhr. Diskit – Panamik: Abfahrt 16 Uhr, täglich außer sonntags.

- Ansonsten empfiehlt es sich, für die Nubra-Tour, wie auch für Changtang, einen **Jeep** zu mieten. Der Jeep nach Nubra kostet für drei Tage rund 8500 Rp. Häufig werden die Fahrzeuge, Jeeps wie Busse, lange am Kontrollposten auf dem Kardung-La aufgehalten, wenn militärische Konvois erwartet werden. In der extrem dünnen Luft kann diese Zwangspause sehr unangenehm werden.
- Seit einigen Jahren für noch eine zweite Straße ins Nubra-Tal, und zwar von Sakti über den 5250 m hohen **Warila-Pass.** Allerdings ist es Touristen offiziell nicht erlaubt, diese Straße zu nutzen.

Unterkunft

- **Silk Route Guest House,** 200 Rp. pro Zimmer.
- Zu empfehlen ist das **Hot Spring Guest House** mit Zimmern zwischen 200 und 400 Rp.
- Für 100 Rp. kann man sein Zelt am **Rimo North Camp Site** aufstellen.

[4] In dem Örtchen Tirit ist das **Tirit Eco-Camp** eine Empfehlung, eine mit Bäumen bestandene Anlage; sehr schöne Zelte, saubere Toiletten- und Waschanlage, geschmackvoller Speiseraum und freundliches Personal.

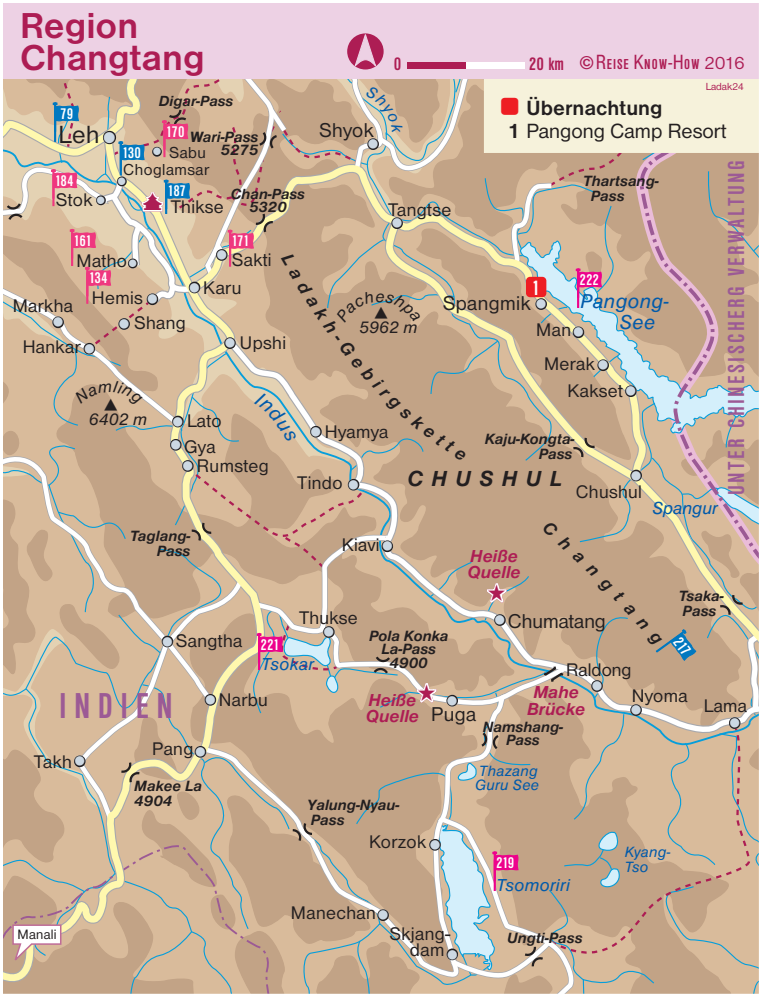
Changtang

Wer bisher nur Zentralladakh besucht hat, könnte in Changtang das Gefühl bekommen, in einem völlig anderem Land zu sein. Auf einer Durchschnittshöhe von rund 4500 m und damit oberhalb der Vegetationsgrenze ist Changtang die **Heimat der Nomaden.** Bis heute leben die Nomaden mit ihren Schafen, Yaks, Ziegen und Pferden weitgehend autark mit ganz eigener Sozialstruktur. Ziegen und Schafe liefern die begehrte und teure Paschminawolle. Das Hauptgebiet Changtangs liegt in Tibet, wo knapp eine halbe Millionen Nomaden lebt; nur die westlichen Ausläufer des Hochplateaus gehören zu Ladakh.

Von den Jeeppisten aus wird man wenig vom Nomadenleben mitbekommen, denn die Zelte stehen meist in den Seitentälern; außerdem ziehen die Nomaden während der Sommermonate zwischen den Weideplätzen umher und wechseln immer wieder ihre Standorte.

Mit etwas Glück stößt man dennoch auf einen Lagerplatz. Der Besuch eines der Zelte ist ein Erlebnis. Die Nomaden freuen sich ehrlich über Gäste, die ihnen etwas Abwechslung bringen. Vielleicht bekommt man ein Glas frische Buttermilch von Yak oder Ziege zu trinken. Allerdings ist die Visite eines Nomadenzeltes eine Herausforderung an unsere herkömmliche Vorstellung von Sauberkeit.

Drei Seen (tso) in Changtang dürfen Touristen besuchen. Die landschaftlich wunderschön gelegenen Seen **Tsomoriri** und **Tsokar** sind von Zentralladakh über Upshi erreichbar. In dieser Region verkehrt – im Gegensatz zum Pangong Tso



– kaum Militär, die Gegend hier ist weltverlassen.

Wer einen Blick nach Tibet werfen möchte, kann von Sakti aus über den Chanla-Pass zum **Pangong Tso** fahren. Weil der See direkt an der Grenze liegt, war die Bewegungsfreiheit wegen des vielen Militärs lange stark eingeschränkt. Bis 2010 durften Touristen nur bis zum Rand des Sees reisen und von dort einen Blick auf ihn werfen. Inzwischen wurden die Reisemöglichkeiten erfreulicherwei-

se erweitert: Ausländische Besucher können nun 30 km weiter das Seeufer entlang bis zur Ortschaft Merak fahren. Somit ist ein Besuch des landschaftlich wunderbaren Pangong-Sees nunmehr eine echte Empfehlung.

Zeitplanung

Der Besuch aller drei Seen nimmt ca. **eine Woche** in Anspruch. Für den Rundtrip ist ein **Jeep** nötig, da keine öffentlichen Verbindungen existieren. Nachteil der Jeeptour: Mit 37.500–45.000 Rp. geht der Ausflug ziemlich ins Geld.

1. Tag: Leh – Upshi – Tsomoriri
2. Tag: Tsomoriri
3. Tag: Tsomoriri – Tsokar
4. Tag: Tsokar – Sakti
5. Tag: Sakti – Pangong-Tso
6. Tag: Pangong-Tso – Leh

Wer nicht so viel Zeit hat, kann wählen zwischen dem Besuch des Pangong-Sees und der Kombination Tsomoriri-Tsokar. Letztere Tour führt zu den beiden Seen und von dort unterhalb des Taklang-Passes zurück zur Hauptstraße von Manali nach Leh.

Tsomoriri

Der Weg zum See führt zunächst auf der Hauptstraße Richtung Manali bis **Upshi,** wo ein Kontrollposten Genehmigung und Pässe sehen will. In Upshi biegt man von dieser Straße ab und fährt entlang des Indusflusses nach Chumatang. Wegen der starken Militärpräsenz in dieser Region ist die Straße gut ausgebaut.

Im Norden sowie beim Ort wurden bei der Flussmündung abgezäunte **Vogelschutzgebiete** eingerichtet, für deren Besuch ein extra Permit erforderlich ist.

Chumatang ist bekannt für seine heißen Quellen. Jedoch sind die Badeanlagen ebenso wenig einladend wie der Ort selbst. Wer zu spät von Leh aufgebrochen ist, findet hier – vier Fahrstunden von Leh entfernt – am Ufer des Indus gute Plätze zum Campieren.

Ein Stück weiter, an der Mahebrücke (bis hierher fährt der öffentliche Bus) steht wieder ein Kontrollposten. Hier verlässt man den Indus, die Straße führt nun ein Tal hoch. Allmählich wird die Vegetation spärlicher, am Bach leben Murmeltiere. Bis jetzt ist die Strecke bis kurz hinter den Namshang-Pass geteert, dann beginnt die **Schotterpiste.** 14 km nach der Mahebrücke, nahe der Baumgrenze, liegt rechter Hand der Ort **Puga.** Von Puga sind es noch 43 km bis zum See Tsomoriri. Zwischen schneebedeckten GipfeIn liegt rund 15 km nach Puga der See **Thazang Guru.** Dort leben Nomaden mit ihren Herden. 20 km nach Thazang Guru endlich taucht der stahlblaue Tsomoriri auf. Die Fahrt per Jeep von Leh hierher dauert acht Std.

Am besten, man fährt weiter bis **Korzok.** Nahe dem See stehen mehrere Deluxe-Zeltcamp-Anlagen und bieten überteuerte Zwei-Personen-Zelte für mindestens 3000 Rp. Optional übernachtet man in einem der vielen Homestays bzw. Guest Houses in Korzok.

Auf 4520 m Höhe liegt der See in einer vegetationslosen Mondlandschaft quasi am Ende der Welt. Verschiedenfarbige Gesteine verleihen der Bergwelt eine bizarre Wirkung. Die Form des 35 km langen und maximal 8 km breiten Tso-

moriri-Sees gleicht einer gebogenen Sichel. Die völlige Ruhe wird nur unterbrochen vom Gekreisch der Kraniche, Enten und Möwen. Das Seeufer ist bevölkert von Myriaden kleiner Mücken, die aber nicht stechen.

Zum Namen von Tsomoriri erzählen Einheimische folgende **Legende:** An einem bitterkalten Wintertag lief eine Mädchen namens *Tsomo* mit ihrem Yak über die vereiste Seefläche. Als sie mitten auf dem See angelangt waren, fiel das Yak in eine Spalte im Eis. In Angst und Sorge lockte Tsomo ihr Yak, wie es in Ladakh üblich ist, mit den Worten „riri riri" zu sich – natürlich vergebens.

Das einzige Dorf am See, **Korzok,** gibt ein tristes Bild ab. Am äußersten Rand der Vegetationsgrenze gelegen, leben die Menschen hier sehr bescheiden, indem sie ihren wenigen Feldern ein bisschen Gemüse abringen; die Ziege und Schafe zupfen sommers die kärglichen Grasbüschel in der Umgebung ab. Ärmlich erscheinen Menschen und Häuser, Alkoholismus ist ein Problem, und es findet ein heftiger, unkoordinierter Bauboom statt. Lkw aus Leh versorgen die Bewohner mit staatlich subventionierten Grundnahrungsmitteln.

Verwahrlost ist auch der **Dorftempel,** allerdings birgt er einige Schönheiten: Eine Figur des Buddha Shakyamuni ziert das Tempelinnere, beachtlich ist auch die Sammlung wertvoller Thankas, Statuen und Stupas. Die Anlage stammt aus dem 16. Jh. und gehört dem Drukpa-Kargyüpa-Orden an. Eine wirkliche Attraktion jedoch ist die wunderbare **Chörtenanlage** neben dem Tempel. Auf der Mauer finden sich viele exquisite Manisteine. Spektakulär ist der Blick auf den See hinab.

Anreise

- Es gibt wöchentlich einen Bus von Leh nach Korzok. Außerdem fährt zweimal pro Woche ein **Regierungsbus** von Leh **zur Mahebrücke.** Ab hier sind es noch 67 km bis Tsomoriri, und die Wahrscheinlichkeit, eine Mitfahrgelegenheit zu bekommen, ist minimal. Deshalb sollte eine Changtang-Tour unbedingt per **Jeep** unternommen werden. Andernfalls muss man die Stiefel schnüren und **zu Fuß** gehen – was angesichts der landschaftlichen Schönheit sicher erwägenswert ist.

Unterkunft

Wegen seiner extremen Höhenlage werden am See selbst im Juli die Nächte empfindlich kalt, sodass man nach Sonnenuntergang gerne ins Zelt kriecht. Ein entsprechend guter **Schlafsack** und **warme Kleidung** sind deshalb ein unbedingtes Muss.

Um den See stehen während der Saison einige **Deluxe-Zeltcamps,** die alle mehr oder weniger gleich gut ausgestattet und mit ca. 3000 Rp. pro Zelt vergleichbare Preislagen haben.

- Eines davon ist das **Nomadic Camp** mit sauberen Bädern und Restaurant.
- 20 km vor dem Tsomoriri-See, nahe Puga, ist das **Royal Camp Sumdo** aufgebaut.
- Einzig richtiges Hotel am See ist das **Hotel Lake View,** Tel. 9419-34 53 62, www.tsomoririhotellakeview.com, unterhalb des Klosters gelegen. Es gibt 19 einfache, saubere Zimmer und einen großartigen Blick auf den See. Eine Nacht kostet mit Vollpension 5500 Rp.
- Als Projekt ländlicher Dorfförderung und zur Unterstützung der einheimischen Bevölkerung hat

› Der Tsomoriri im Hochland der Nomaden

man von staatlicher Seite auch in Korzok Homestays eingerichtet. Einige Familien bieten in ihrem Haus eine Unterkunftsmöglichkeit. 800 Rp. pro Person mit Vollpension. Nähere Auskunft zu den **Village Homestays Korzok** geben die Reisebüros in Leh.

Darüber hinaus gibt es im Ort einige **Guest Houses,** die allesamt von Nomadenfamilien geführt werden:

- Eine empfehlenswerte Wahl ist das **Mentok Guest House,** Tel. 9469-26 99 07. Es gibt 6 Zimmer, je 3 mit eigenem Bad (1000 Rp.) und Gemeinschaftsbad (700 Rp.).
- Sauber und freundlich ist das **Goose Home Stay,** 4 Zimmer zwischen 200 und 300 Rp., www.goosehomestay.kettik.com.
- Das **Dolphin Guest House** hat 5 Zimmer für ca. 1000 Rp.,Tel. 9419-85 62 44.

Trekking

In den Gegenden um den Tsomoriri und Tsokar gibt es einige interessante und für Touristen erlaubte Treks. Doch sollte man diese Touren **über ein lokales Reisebüro mit einem erfahrenen Guide** unternehmen! Angesichts der extremen Höhe im Changtang ist zu erwägen, **Reitpferde** zu nutzen, anstatt die gesamte Strecke zu laufen. Im Reisebüro extra darauf hinweisen, dass man Reitpferde will, da die üblichen Pferde nur Lasten transportieren. Auch ungeübte Reiter können sich auf ein Pferd wagen, sie laufen nur im Schrittempo. Man sollte auf einen gut gepolsterten Sattel bestehen. Wenn man nicht alles zu Fuß gehen braucht, bleibt noch Puste, um die Landschaft in vollen Zügen zu genießen. Auskunft über aktuell genehmigte Trekkingrouten geben die Agenturen in Leh.

Tsokar

Ab Puga verläuft eine Straße über den 4900 m hohen Pass **Pola Konka La** zum ca. 43 km entfernten Tsokar (4540 m), dem „weißen See". Die Fahrt Korzok – Tsokar dauert per Jeep etwa vier Stunden. Tsokar ist ein verbrackter **Salzsee,** an dessen Ufern Speisesalz abgebaut wurde.


107lz jm

Zwar liegen auch heute noch Salzhügel am See, der Abbau wurde jedoch eingestellt. Um an den See zu gelangen, geht man von Thukse aus ca. 2 km die Straße in Richtung Osten, dort zweigt eine Piste rechts ab, die schließlich nach weiteren 2 km direkt zum See führt. Die Seeufer sind sehr feucht, man kommt deshalb mit normalen Schuhen nicht direkt an den See. Doch kann man zu kleinen Teichen gelangen, wo seltene Vögel leben.

In dem **Nomadendorf Thukse,** das etwa 4 km vom Tsokar entfernt liegt, steht eine kleine Gompa. Sie besteht aus einem alten und einem neuen Teil. Im alten (kleinen) Kloster steht eine kleine Statue des Chenrezig in einer Felsnische. Das neue Kloster ist in einem Raum mit 21 Taras bestückt. Der Aufstieg lohnt sich vor allem wegen der grandiosen Aussicht auf den See und die Landschaft.

Unterkunft

- Im Dorf gibt es einige einfache **Guest Houses.**
- Direkt am Ortseingang steht das Deluxe-Zeltcamp **Lotus Camp.** Eine Nacht mit Vollpension kostet 4700 Rp.
- Genau daneben ist das ziemlich neu gebaute, einstöckige Gebäude des **Tsokar Eco Resort** eine gute Wahl. Zimmer kosten hier 4000 Rp.
- In kleinen Teestalls werden Reis und Dhal, Fertigsuppen, Tee und Omelett verkauft.

Pangong Tso

Geschichte

Zweimal war der Pangong-See wichtiger Schauplatz neuerer asiatischer **Politik:** Als **1959,** nach der chinesischen Invasion in Lhasa, tausende Tibeter nach Indien flohen, haben viele Flüchtlinge ihre Route entlang dieses Sees gewählt. Drei Jahre später griffen chinesische Soldaten hier indische Truppen an; ein Teil des Pangong-Sees, der damals noch ganz zu China gehört hatte, fiel nun Indien zu. Dagegen hält China den während dieses **Krieges** eingenommenen Teil der Aksai-Chin Region bis heute besetzt.

Nach diesem Ereignis stationierte die **indische Armee** Kompanien am grenznahen Kontrollposten Chushul an der Ostseite des Pangong-Sees. Doch inzwischen haben durch das chinesisch-indische Tauwetter der letzten Jahre beide Länder einen Großteil ihrer Soldaten von den Grenzen abgezogen. Die meisten Militärbaracken stehen heute leer. Die wenigen noch stationierten Soldaten sitzen hauptsächlich ihre Zeit ab.

Sehenswertes

Schon die Fahrt zum See ist ein fantastisches Erlebnis, denn sie führt durch eine großartige, surreale Natur über abenteuerliche Jeeppisten und über den spektakulären **Chan-Pass.**

Derzeit wird der Pangong-See von Heerscharen indischer Touristen besucht, die zumeist in einer aberwitzigen Eintagestour den Weg von Leh zum See und wieder zurück unternehmen. Davon raten wir absolut ab, zumal auch der See selbst in seiner Schönheit Zeit und Muße braucht.

Die Straße zum Pangong-See beginnt unterhalb von Sakti, wo man evtl. vor der Fahrt übernachten kann. In jedem Fall sollte man frühmorgens starten, denn der **Chan-Pass** ist aufgrund der

schlechten Straßen und des häufigen Schmelzwassers schwierig zu befahren. Normalerweise ist der Chan La, der mit 5320 m zu den höchsten befahrbaren Passstraßen der Welt gehört, ab Juni geöffnet. Im Juli und August ist der Pass normalerweise frostfrei, aber bei den ersten Schneefällen (meist im September) bereits wieder geschlossen. Besonders Motorradfahrer müssen sich vor der Fahrt zum Pangong-See nach dem aktuellen Straßenzustand erkundigen.

Der auf 4080 m Höhe gelegene Pangong-See ist mit 138 km Länge und maximal 8 km Breite der **größte See Ladakhs.** Etwa ein Viertel des Sees gehört zu **Tibet.**

Vier Fahrstunden nach Sakti ist der Pangong-See erreicht.

Weiterfahrt zum See: Direkt am Beginn des Pangong-Sees sind am Armeeposten in Lukung die Pässe vorzulegen. Hier führt die Straße am See entlang, und man passiert zwei kleinere Ortschaften, **Spangmik** und **Man.** Normalerweise übernachtet man in Spangmik oder Man und fährt am nächsten Morgen die 10 km bis Merak weiter, das mit seinen 30 Häusern die größte Ortschaft am Ufer des Sees ist. Die Fahrt entlang des Seeufers ist fantastisch!

Unterkunft in Tangtse

Tangtse, ein Ort, 35 km vor dem See gelegen, ist schön und auch ruhig zum Übernachten, es gibt hier mehrere günstige Guest Houses (manche mit eigenem Bad) und auch kleine Restaurants.

- **Yakmik Changla Guest House,** saubere Zimmer und passables Essen. 600–800 Rp.
- **Dothguling Guest House,** schöne, saubere und große Zimmer mit WC. 600–800 Rp.

Unterkunft in Spangmik

Entsprechend touristisch, da direkt am See gelegen, ist natürlich Spangmik. Im Sommer verwandelt sich dieser kleine Ort in ein Zeltdorf; die etwa zwei Dutzend Zeltcamps vermieten allesamt Deluxe-Zelte für 3000–4000 Rp. inkl. Vollpension. Daneben gibt es einige Mehrbettzelte in der mittleren Preisklasse. Daneben ist praktisch jedes Bauernhaus auch eine Privatunterkunft; die Zimmer mit Familienanschluss sind natürlich unterschiedlich geführt und ausgestattet. Am Besten, man schaut sich in Ruhe nach einer geeigneten Unterkunft um. Essen bei der Familie und fantastischer Seeblick sind immer inklusive.

[5, S. 201/1 S. 218] Das einzige Hotel direkt am See ist das **Pangong Camp Resort.** Saubere Zimmer, gutes Essen, allerdings sehr teuer (ab 4000 Rp.) und in der Saison meist ausgebucht.



lada13-012.mh

☐ Unendliche Weiten in Changtang



Bardan | 227
Dzongkhul | 230
Karsha | 233
Lingshed | 240
Mune | 241
Padum | 243
Photoksar | 249
Phuktal | 250
Rangdum | 254
Sani | 255
Tongde | 259
Zangla | 261

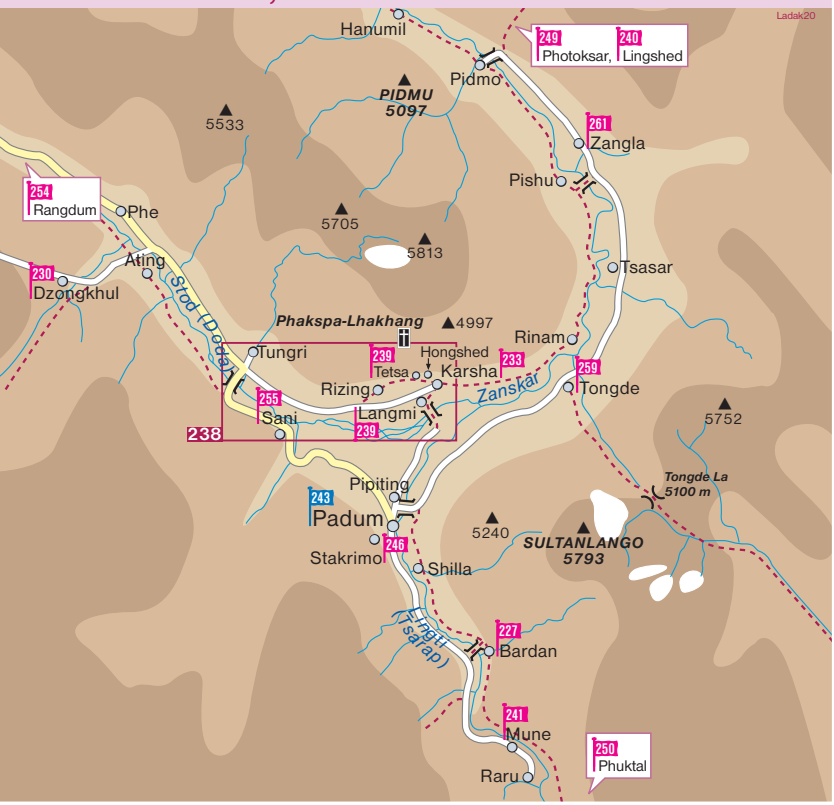


5 Zanskar

Zanskar ist ein Bezirk von Ladakh, aber in vielerlei Hinsicht ganz anders. Seine Abgeschiedenheit und Ursprünglichkeit machen das Gebiet zu einem Ziel für Abenteurer, die bereit sind, auf gewohnte Annehmlichkeiten einer guten touristischen Infrastruktur zu verzichten. Die Mühe lohnt sich!

Spektakuläre Landschaft nahe Karsha

Zentralzanskar, Übersicht



NICHT VERPASSEN!

- **Kloster Dzongkhul:** atmosphärisch beeindruckend | 230
- **Karsha und Umgebung:** das größte Kloster und Dorfleben | 233, 239
- **Padum:** Versorgungsbasis und guter Ausgangspunkt für Wanderungen | 243
- **Kloster Phuktal:** Wandern zum Höhlenkloster | 250
- **Kloster und Dorf Sani:** uralt und sehr heilig | 255
- **Tongde:** tolle Ausblicke von der Klosterfestung | 259

Diese **Tipps** sind **gelb hinterlegt.**

VON BARDAN BIS ZANGLA

Die touristische Infrastruktur in Zanskar ist nur wenig entwickelt. Doch werden auch in dieser Region immer mehr Straßen gebaut, sodass die meisten der unten aufgeführten Dörfer und Klöster inzwischen mit einem Fahrzeug (Jeep) erreichbar sind. Dennoch sollte man für einen Besuch in Zanskar gut zu Fuß sein.

Kloster Bardan

Wie ein Adlerhorst hockt die Bardan Gompa auf einem Felsen hoch über dem Tsarap-Fluss. Ursprünglich lag das Kloster auf der gegenüberliegenden Seite auf dem Tharlahügel, heute sind noch Überreste der **alten Anlage** erkennbar. Dieser Hügel galt als Sitz machtvoller Berggötter, die *Padmasambhava* mit seinen übernatürlichen Kräften im 8. Jh. von hier vertreiben konnte.

Um die Gründung von Bardan rankt sich eine nette **Legende:** Im 16. Jh. war der tibetische Mönch Barapa Gyaltsen Pasang in Zanskar auf Pilgerreise. Während der Heilige eines Tages in Meditation saß, flog ein Rabe daher und trug eine seiner Butterlampen im Schnabel davon. Der Vogel platzierte die Butterlampe auf einer Felskuppe, die die Form einer rechtsdrehenden Muschel hatte. So markierte er den Platz für das neue Kloster. Barapa segnete daraufhin diesen Ort und Bardan erhielt seinen Namen: „Wo das Zeichen der Religion zu sehen ist".

Heute ist Bardan mit seinen 45 Mönchen die zanskarische „Hauptniederlassung" der aus Bhutan stammenden **Lho-Drukpa-Schule.** Das Kloster untersteht direkt seinem Mutterkloster Stakna.

Sehenswertes

Über einen dunklen, überdachten Gang, neben dem die Mönchsklausen an schwindelerregenden Felsen kleben, gelangt man in den Klosterhof. Hier steht eine große, aus Messing geschlagene und üppig mit Sanskritsilben und Glückssymbolen verzierte Gebetsmühle. Im Klosterhof finden im Frühsommer die **Maskentänze** zum berühmten Bardan-Gertsa-Fest statt.

Versammlungsraum

Über ein paar Treppen geht es hoch zum Versammlungsraum. Er wird betreten über einen Vorraum, dessen Wände mit den Wächtern der vier Himmelsrichtungen und mit juwelengeschmückten Gottheiten verziert sind. Sitzkissen der Mönche, der Thron des Abtes und lange Regale mit dem buddhistischen Kanon nehmen den größten Teil dieses dreistöckigen Versammlungsraumes ein.



Auf dem **Altar** werden beliebte Gottheiten des buddhistischen Pantheons verehrt: Von links nach rechts sind dies der Urbuddha Vajradhara; der Gründer des bhutanesischen Drukpa-Ordens *Shabdrung Ngawang Namgyal,* umgeben von kleinen Statuen der indischen Yogis *Tilopa* und *Naropa;* es folgen die drei Buddhas der Vergangenheit (Dipankara), Gegenwart (Shakyamuni) und Zukunft (Maitreya). Davor stehen drei Silberchörten mit kleinen Figuren der tibetischen Yogis Marpa und Milarepa sowie Padmasambhava und Avalokiteshvara.

Vor den Sitzkissen steht der Thron des Stakna Rinpoche, nobel mit dem Fell eines Schneeleoparden überzogen. Die bemerkenswerten, tibetisch beeinflussten Fresken malte der berühmte Yogi *Zhadpar Dorjee* im 17. Jh. Um die Eingangstür ist ein Lebensrad dargestellt. Links davon ein Bild der weißen Retterin Tara, und rechts wachen die zornigen Beschützer Vajrapani, Namsras, der vierarmige Mahakala und ein großer Gelehrter der Drukpaschule. Auf der rechten Wandseite sind fünf große Mandalas gemalt.


0851z.jm

Gonkhang

Im angrenzenden Gonkhang hängen etwa 30 Masken, die von Mönchen während des alljährlichen Tanzfestes getragen werden. Die machtvollste Figur im Raum ist der mit Tüchern und weißen Glücksschleifen verschleierte Cakrasamvara. Außer ihm halten Palden Lhamo und Mahakala die Stellung. Frauen dürfen den Raum der zornvollen Schutzgötter nicht betreten.

☐ Kloster Bardan

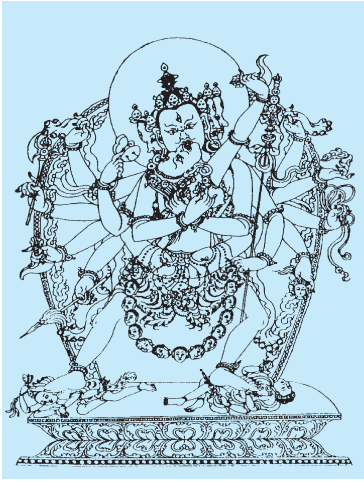
Choskhang

In dem relativ neuen Choskhang im ersten Stock werden Padmasambhava und der 1000-armige Bodhisattva Avalokiteshvara verehrt. Dieser Gebetsraum wird nur selten genutzt – kein Wunder, es fehlt hier einfach an Atmosphäre.

Abtszimmer

Eine kleine, sagenumwobene **Statue des zukünftigen Buddhas der Liebe,** Maitreya, steht in diesem Zimmer des Klosterabtes. Man sagt, die Figur sei 1200 Jahre alt, und angeblich spricht sie zu den Gläubigen. Sein mit kunstvoller Goldarbeit verzierter Körper ist mit weißen Schals umwickelt, sodass nur das Gesicht der Gottheit zu sehen ist.

☑ Cakrasamvara



Kloster Dzongkhul

Eine **besonders geheimnisvolle und mystische Atmosphäre** strahlt das Höhlenkloster von Dzongkhul aus. In einem wilden Hochtal, rund 30 km nordwestlich von Padum und mehrere Gehstunden oberhalb der Ortschaft Ating, klebt die Gompa wie ein Schwalbennest am Felsen. Das Klima ist so rau, dass bereits im Herbst eisige Winde und Schnee durch das karge, einsame Tal fegen. Hier lebt zurückgezogen eine kleine Gemeinschaft von Mönchen in purer meditativer Einkehr.

Ehemals kamen außer vereinzelten Trekkern, die auf dem Weg über den 5342 m hohen Omasi La nach Kishtwar hier Halt machen, fast nur einheimische Gläubige nach Dzongkhul. Sie pilgerten zu der kleinen Felsenhöhle, wo der Yogi *Naropa* im 11. Jh. viele Jahre lang, nur mit einem Lendenschutz bekleidet, in Meditation saß. Seit neuerdings eine Jeeppiste bis Dzongkhul führt, besuchen mehr Touristen das Kloster.

Geschichte

Die Geschichte Dzongkhuls ist eng mit dem **Asketen Naropa** verbunden: Einst begegnete Naropa eine Dakini (Himmelswanderin) in Gestalt einer alten Frau, die ihm von dem berühmten Lehrer Tilopa erzählte. Nach jahrelanger mühsamer Suche fand Naropa zwar diesen Guru; der wollte ihn aber so lange nicht als Schüler annehmen, bis er geistig vollkommen sei. Auf der Suche nach

einem geeigneten Meditationsort warf Naropa schließlich in Zanskar seinen magischen Dolch durch die Lüfte – dieser landete im Felsen seiner zukünftigen Höhle Dzongkhul, wo der Yogi schließlich sieben Jahre verbrachte.

Der legendäre Zauberdolch steckt noch heute in der gespaltenen Felsenwand und wurde von Pilgern mit zahllosen weißen Glücksschleifen überhäuft. In den folgenden Jahrhunderten kamen viele Yogis, um in dieser Höhle spirituelle Vollkommenheit zu suchen. Im 17. Jh. wurde um die Höhle ein Meditationskloster gebaut.

Sehenswertes

Versammlungsräume

Um zur Höhle von Naropa zu gelangen, muss man sich zunächst durch die anderen Räume „durcharbeiten". Nach einem respektvollen Umweg um den wütend kläffenden – zum Glück angeketteten – Klosterhund gelangt man zunächst in den unteren Gebetsraum. Rechts von der Eingangstür, hinter dem großen Gebetsrad, ist die furchterregende, tantrische Form des Padmasambhava dargestellt. Die anderen Wände sind von neuen Thankas bedeckt.

Interessanter wird es im Nebentrakt dieses Raumes. Eine schöne Statue des 1000-armigen Bodhisattva des Mitgefühls, Avalokiteshvara, schmückt hier den Altar. Sie ist umgeben von den drei Gottheiten des langen Lebens. In den Regalen daneben liegen alte Druckstöcke aus Holz, mit denen noch heute nach traditionellem Verfahren die heiligen Texte gedruckt werden. Außerdem ist hier eine Sammlung von Schriften aufbewahrt, die einst Mönche in Dzongkhul verfassten.

Über eine steile Treppe gelangt man zum nächsten Gebetsraum. Auch er ist, wie der erste, direkt an die graue Felsenwand gebaut. Hier stehen in den Glaskästen Figuren von Naropa, Buddha Shakyamuni, Padmasambhava und verschiedene Schutzgottheiten. Die Thankas an den Wänden zeigen Szenen aus dem Leben des berühmten Übersetzers Yogi *Marpa* und seines Schülers *Milarepa*.

Abtszimmer

Im daneben liegenden **Simchung,** dem Abtszimmer, wird eine Elfenbeinfigur des mächtigen Schutzgottes Cakrasamvara aufbewahrt. Der Chörten aus weißem Glas soll einen Knochensplitter von Buddha enthalten. Mahakala, die Schutzgottheit des Klosters, ist in einem mit Glücksschleifen verhängten Schrank aufbewahrt.

Höhle des Naropa

Vom zweiten Gebetsraum führt eine weitere Treppe zum ebenfalls direkt in den Felsen gebauten Gonkhang, in dem die zornvollen Beschützer der Lehre stehen. In der Dunkelheit des Raumes sind auf dem Altar einige Statuen von Buddhas und Yogis zu erkennen.

Den Abschluss des Gebäudes bildet schließlich die Meditationshöhle von Naropa. Außer dem Zauberdolch findet man Fußabdrücke des berühmten Yogis – sie sollen entstanden sein, als sich *Naropa* hier vom Erdboden abstemmte und davonflog.

0858r.jpg

Eremitage des Yogi Ngawang Tsering

Ein schmaler Pfad führt an den Mönchshäusern und Chörten vorbei zu der Einsiedelei Dzong Kongma, die wie am Felsen zu kleben scheint. Unter den zahlreichen Yogis, die hier weilten, war *Thupten Ngawang Tsering* der berühmteste. Dieser Philosoph aus dem 17. Jh. stammte aus dem nahe gelegenen Dorf Ating, er ist noch heute einer der höchstgeschätzten Gelehrten von Zanskar. Nach tantrischen Einweisungen durch tibetische Lehrer zog sich *Thupten Ngawang Tsering* schließlich in die Einsamkeit nach Dzongkhul zurück. Über eine steile Leiter gelangt man ins Innere des Meditationsraums; er ist mit schönen, in harmonischen Farben gehaltenen Fresken bemalt.

Anreise

■ Dzongkhul liegt rund 30 km nordwestlich von Padum in einem wilden, abgelegenen und **schwer zugänglichen Hochtal.** Man wird den Ausflug ab Padum kaum an einem Tag schaffen, falls man nicht einen Jeep mietet. Am besten schlägt man das Zelt bei der Tungribrücke auf und startet von dort.

■ **Ab der Tungri-Brücke** läuft man rund 4 Stunden bis Dzongkhul. Der als Jeeppiste ausgebaute Weg führt zunächst am Doda-Fluss entlang durch einige kleine Dörfer wie Shilatse, Shagar und Ating. Im Dorf Tankar biegt man in das südliche Seitental hinein und erreicht nach knapp 2 Stunden Dzongkhul. Seit Kurzem kann man auf der neuen Piste mit dem Jeep direkt bis zum Kloster hochfahren. In Padum lässt sich für die 1½-stündige Fahrt ein Taxi mieten.

Karsha

Mit rund 70 Häusern ist Karsha die **zweitgrößte Ortschaft von Zanskar.** Karsha ist ein nettes, sauberes Dorf mit vielen Chörten und einem breiten Gletscherbach.

Von hier bis zum ca. 10 km entfernt gelegenen Ort Tungri ist das Karsha-Tal mit einigen Dörfern relativ dicht besiedelt; Karsha ist deshalb ein **optimaler Ausgangspunkt** für die Erkundung dieser landschaftlich und kulturell interessanten Gegend. Man kann in Karsha gut ein paar Tage verbringen, zumal die Einheimischen sehr freundlich sind.

Das **Tal um Karsha** war von jeher das Zentrum für geistige Impulse für die ganze Provinz, deshalb bezeichnen die Zanskaris Karsha oft als die „heimliche Hauptstadt".

Karsha ist eines der ältesten Dörfer Zanskars. Wie die meisten alten Ortschaften, z.B. Tungri und Padum, lag auch Karsha ursprünglich in strategisch günstiger Lage hoch auf einer Hügelspitze. Die Ruinen sind noch oberhalb des heutigen Nonnenklosters zu sehen. Von hier oben hatten die Fürsten von ihrer imponierenden **Festung Karsha Khar** einen optimalen Überblick über das

☐ Kloster Dzongkhul

weitläufige Tal, in dem sich die Flüsse Lingti und Doda zum mächtigen Zanskarstrom vereinen. Erst als im 17. Jh. die Angreifer weniger wurden und sich die politische Lage stabilisierte, wagten sich die Zanskaris ins Tal hinunter und errichteten beiderseits des Baches, in der Nähe ihrer Felder das heutige Dorf.

Inmitten der Ruinen auf der Felsenspitze entdeckt man eine alte **Wolfsfalle.** Ehemals warfen die Einheimischen in das große ummauerte Loch eine Ziege, die Wölfe aus der Umgebung anlocken sollte. War ein hungriger Wolf in die Falle gesprungen, lockte sein Geheul die Bauern an, die das Tier mit Steinen erschlugen.

Kloster

In Karsha steht das **größte Kloster von Zanskar.** An einen steilen Felshang gebaut und schon von einiger Entfernung sichtbar, bietet die Gompa einen ausgesprochen malerischen Anblick. Etwa 90 Mönche leben hier, und man kann sich gut eine Zeit lang im Kloster aufhalten um den lebhaften Alltag mitzuerleben. Das Karsha-Kloster ist nicht nur das größte, sondern auch das reichste Kloster des Landes.

Die Hälfte der umliegenden **Felder** im Tal sowie viele Felder in anderen Dörfern ist in Gompabesitz. Ein Großteil verpachtet das Kloster an Bauern gegen einen Pachtzins von 10–15 % des Ernteertrages.

Karsha wurde, wie Phuktal, Mune und Tongde, im 11. Jh. errichtet. Ihr Gründer ist der berühmte Baumeister *Phakspa Sherap,* der seinerzeit der bedeutendste Übersetzer Zanskars und ein Zeitgenosse des großen Übersetzers und Gelehrten *Rinchen Zangpo* war. In dieser Anfangsphase entstanden der Chamba-Ling-Tempel und der höher gelegene alte Schutzgottheiten-Tempel. Erst Jahrhunderte später ließ *Sherap Zangpo* Karsha ausbauen und wandelte es in ein **Gelukpa-Kloster** um. Heute untersteht Karsha, wie alle Gelbmützen-Klöster Zanskars, dem ladakhischen Mutterkloster Likir mit seinem Abt *Ngari Rinpoche,* der ein Bruder des Dalai Lama ist und im nordindischen Ort Dharamsala lebt.


0817e jm

Alter Klosterteil

Auf dem Weg zum Hauptkloster nahe der drei weißen Chörten, liegt der dem künftigen Buddha gewidmete **Maitreya-Tempel.** Dieser Tempel ist direkt an einen Felsen gebaut; besonders in der Nachmittagssonne sind die drei stehenden Maitreya-Figuren gut zu sehen. Der zweistöckige Tempel selbst wurde vor ca. 50 Jahren restauriert, wobei die Malereien ziemlich schrill ausgefallen sind.

Die Wand um die Eingangstür ist mit den üblichen furchterregenden Schutzgottheiten versehen. Auf der linken Seitenwand erscheint u.a. eine Gruppe der acht Medizin-Buddhas und die besonders in Zanskar verehrte tantrische Gottheit Sangdu. Rechts ist Padmasambhava mit Frauen dargestellt. Eine neue Statue des elfköpfigen Bodhisattva der Nächstenliebe, Avalokiteshvara, ziert den Altar. Avalokiteshvara ist umgeben von den Manifestationen der Weisheit Man-

☑ Karsha ist das größte Kloster in Zanskar



jushri und der Stärke Vajrapani. Linker Hand des Altars stehen bemalte Schiefertafeln, die einst die Wände bedeckten.

Auf dem Tempeldach ist, durch Wacholderbüsche gut erkennbar, ein Lhadho, der Wohnplatz der Schutzgottheit von Karsha, eingerichtet.

Der oberhalb gelegene **Labrang** enthält als Hauptfigur eine 300 Jahre alte zweistöckige Statue des Buddha Maitreya im Lotussitz. Er ist mit Juwelen geschmückt, seine Hände formen die Geste der Belehrung. Begleitet ist Maitreya von zwei elfköpfigen und 1000-armigen Avalokiteshvara-Figuren. Im Chörten daneben sind Reliquien des Sohnes eines Zangla-Fürsten aufbewahrt.

Wunderschön sind die alten, gut erhaltenen Wandfresken, deren warme Farben vor allem am späten Vormittag intensiv leuchten. Erwähnenswert aus dieser Bilderserie ist die Darstellung des fast 1000 Jahre alten Urbuddha Vairocana rechts vom Holztor. Der kosmische Buddha hat einen weißen, mit Juwelen geschmückten Körper und vier Gesichter. Seine eleganten Körperlinien, die zierlichen Hüften und das feingezeichnete, anmutige Gesicht lassen die Figur in perfekter Harmonie auftreten. Der indische Einfluss des 11./12. Jh. auf die zanskarische Kunst ist hier gut erkennbar. Vairocanas Begleiter, der goldene Maitreya rechts und der orangefarbene Manjushri zur Linken, kamen erst später hinzu.

Neuer Klosterteil

Läuft man den steilen Zick-Zack-Weg zwischen den Mönchsklausen weiter hoch, gelangt man zum überdachten Klosterhof, in dem alljährlich etwa im Januar die Maskentänze stattfinden.

Vom Hof geht es weiter zum **unteren Versammlungsraum.** Die Fresken darin stammen, wie die in Sani, Bardan und Dzongkhul, aus dem 18. Jh. von dem hervorragenden Maler *Zhadpar Dorje.* Leider zeigen die Mönche hier nur wenig Kunstverständnis, indem sie vor einigen Jahren damit begonnen haben, die schönen Originale mit grellen Farben grob zu überpinseln. Wie schade, dass vom Werk des *Zhadpar Dorje* wohl bald



nichts mehr übrig sein wird. Die Fresken stellen hauptsächlich typische Szenen aus der Gelukpa-Schule dar, wie den historischen Buddha mit seinen 16 Arhats, die 35 Buddhas der Sündenvergebung sowie einige Bodhisattvas.

Den größten Teil des Raumes beanspruchen die Sitzkissen der Mönche, die Throne für Dalai Lama, Panchen Lama und Ngari Rinpoche sowie Bücherregale mit Kommentaren zu Buddhas Lehre, der Tandjur. In den Regalen steht eine Sammlung wertvoller Statuen. Auf dem Altar ist der elfköpfige Avalokiteshvara platziert, um den einige mit Türkisen besetzte Bronzestatuen aus Tibet stehen. Hinter den Bücherregalen wird im Tsankhang die 2 m hohe Statue des Buddhas der Zukunft, Maitreya, aufbewahrt.

Der **obere Versammlungsraum** (Dukhang Kongma) ist, wie die Bibliothek, in den 1960er Jahren abgebrannt, deshalb stammt die Bemalung aus neuerer Zeit. Auf dem Altar steht als Hauptfigur Buddha Shakyamuni, umgeben von seinen beiden Hauptschülern.

Deutlich interessanter als dieser Versammlungsraum ist der angrenzende **Gonkhang,** der Raum der zornvollen Schutzgottheiten. In dem halbdunklen Tempel hängen an vier holzgeschnitzten Säulen Masken, verrostete Waffen und Opfergaben der Gläubigen. Schön ist besonders die rechte Altarseite mit den acht Holzchörten, deren unterschiedliche Formen jeweils eine wichtige Etappe im Leben des Buddha Shakyamuni symbolisieren.

Im angrenzenden Schrank steht eine größere Sammlung von Bronzefiguren, und hinter dem Holzgitter waltet, unter Schleiern und Glücksschals verborgen, der sechsarmige Schutzgott Mahakala als Beschützer des Klosters. Die Wände sind bemalt mit Gottheiten in verschiedenen zornvollen Manifestationen.

Nonnenkloster

In dem oberhalb des Ortes gelegenen Nonnenkloster **Tschu Tschik Schal** leben rund 20 Frauen. Die meisten Nonnen stammen aus der Umgebung; tagsüber helfen sie ihren Familien bei der Feld- und Hausarbeit.

Der **neue Versammlungsraum** ist ein gutes Beispiel für die starke Motivation, mit der die Frauen hier trotz harter Umstände ihr Leben als Nonnen ermöglichen: Da sie nicht, wie die meisten Mönchsklöster, über ein dickes Geldpolster verfügen, haben die Nonnen 15 Jahre lang Geld gesammelt, das nötige Inventar zusammengetragen und das Gebäude schließlich größtenteils mit eigenen Händen gemauert.

Vorher hatte den Nonnen der **alte Tempel,** Dukhang Nyingpo, direkt neben den Wohnungen, als Versammlungsraum gedient. Der Dukhang Nyingpo mit seiner Hauptfigur, dem elfköpfigen Avalokiteshvara, stammt noch aus der Gründungszeit des Mönchsklosters aus dem 11. Jh.

Der gleichen Periode wird der **Chörten** oberhalb der Anlage zugerechnet; seine im Kaschmir-Stil bemalten Wand- und Deckenfresken im Durchgang und in den beiden Nischen sind bemerkenswert gut erhalten. Aufgefüllt wurden die

Manjushi mit Avalokiteshvara und Vajrapani

Nischen mit Tsa-Tsa-Figuren und Tonbuddhas, die Gläubige nach dem Tod eines Angehörigen dort ablegten.

Vom Nonnenkloster aus sind gut sichtbar die **Ruinen des alten Wachturms** oberhalb der Karsha-Gompa. Der Wachturm ist Teil eines raffinierten Feind-Meldesystems, wie es ehemals auch in China entlang der Großen Mauer praktiziert wurde: Über ganz Zanskar waren die Wachtürme so in einer Linie angeordnet, dass die Posten jeweils von einem zum anderen blicken konnten. Drang der Feind entweder über den Penzi-Pass, von Kishtwar oder Mandi nach Zanskar ein, entfachte der erste Wachtposten ein großes Feuer – gut sichtbar für den Wachtposten auf dem nächsten Turm. So breitete sich die Kunde vom Feind innerhalb kürzester Zeit über das ganze Land sprichwörtlich wie ein Lauffeuer aus. Erreichte der Feind die ersten Dörfer, war die Enttäuschung in der Regel groß. Nach dem Motto „Flucht ist die beste Verteidigung" hatten die Dorfbewohner nämlich längst Schmuck und Geld hinter einen lockeren Stein in der Hauswand geschoben, die Türen verriegelt und in den Bergen das Weite gesucht. Da stand nun die Armee vor menschenleeren, einer Festung gleichenden Steinhäusern, in denen es wahrlich nichts zu erobern gab!

Anreise

- Man kann von Padum aus **mit dem Jeep** in einer knappen Stunde zum Kloster bzw. Dorf Karsha fahren.
- **Zu Fuß** sind es von Padum nach Karsha etwa 2½ Stunden. Der Weg verläuft vom Marktplatz Padums über die Feldraine nach Pipiting und dann durch eine Steinebene Richtung Norden. Das Kloster, hoch auf dem Felsen, ist schon von Weitem sichtbar.

Unterkunft

Unterstützt von der *Ladakh Snowleopard Protection Conservancy* werden in ganz Zanskar rund 20 Familienhäuser als **Homestays** gefördert. Diese Häuser werden beurteilt hinsichtlich ihrer Eignung für Gäste und müssen einen gewissen Standard aufweisen. Der Einheitspreis für eine Übernachtung einschließlich Verpflegung beträgt allerorts 800 Rp. pro Tag



und Person. Einige dieser Unterkünfte befinden sich auch in Karsha. Am Besten ist es, man fragt jemanen im Ort nach einem „Homestay".

- Das **Lobsang Guest House** hat saubere Zimmer. Organisation von Treks ist möglich.
- Zimmer auch im **Takkul Guest House.**

Umgebung von Karsha

Karsha ist ein guter Startpunkt für Wanderungen zu ein paar idyllischen Dörfern auf dem Weg nach Tungri. Die Gegend ist relativ grün, es wird viel Ackerbau betrieben, und man kann hautnah **village life** erleben. Daher werden auch Besucher, die sich für die kleinen Dorftempel nicht erwärmen können, hier ihre Freude haben.

Eine weitere Möglichkeit ist eine **Rundtour** von Karsha über Tungri zur Stodbrücke, wo man sein Zelt aufschlägt und am nächsten Tag das Kloster Dzongkhul besucht. Auf dem Rückweg wird über Sani wieder Padum erreicht.

Langmi

Ab Karsha in Richtung Westen erreicht man nach 30 Minuten den aus acht Häusern bestehenden Ort Langmi. Das kleine Dorfheiligtum ist dem Buddha der Zukunft, Maitreya, und dem elfköpfigen, 3 m hohen Bodhisattva des Mitgefühls, Avalokiteshvara, gewidmet.

Hongshed

Oberhalb der Straße liegt das Dorf Hongshed (neun Häuser). Ein Abstecher von hier lohnt zum abseits gelegenen **Nonnenkloster Dorje Dzong,** das über einen steilen Pfad mit Hongshed verbunden ist. Von Karsha zum Nonnenkloster Hongshed läuft man rund 1½ Stunden.

Das Nonnenkloster **zählt zu den ältesten von Zanskar** und wird von etwa 20 Frauen bewohnt. Kaum ein Tourist verirrt sich hierher, deshalb freuen sich die Nonnen aufrichtig über jeden Besucher. Wenn man fragt, darf man einen Blick in die alte Lehmküche werfen, die sicher zu den schönsten in der ganzen Gegend gehört. Gegründet wurde das Kloster von einer Yogini (weibliche Yogi), die im 15. Jh. in einer nahe gelegenen Höhle meditierte und dann mit übernatürlichen Kräften zu der Stelle des heutigen Tempels geflogen sein soll.

Der kleine Versammlungsraum der Nonnen hat eine warme Ausstrahlung mit seinen uralten Wandfresken, den wertvollen Thankas und Statuen.

Tetsa

Unterhalb der Ortschaft Hongshed liegt das acht Häuser zählende Dorf Tetsa. Im Tempel steht eine schöne Statue des Buddha der Zukunft, Maitreya; die Gottheit ist mit Juwelen geschmückt und von kleinen Buddhafiguren umgeben.

Navaphal

Ein besonderes Heiligtum verehren die Zanskaris im Kloster Navaphal, das als **Phakspa-Lhakhang** bekannt ist und ein Stück westlich von Hongshed liegt. Das Kloster birgt eine sagenumwobene Sta-

tue der Gottheit Phakspa, die als eine Manifestation des Bodhisattva der Nächstenliebe, Avalokiteshvara, gilt. Es gibt insgesamt sieben solcher Statuen im nordbuddhistischen Raum, darunter eine im ladakhischen Dorf Tingmogang. Gläubige schwören, dass die Statuen zu ihnen gesprochen und Ratschläge gegeben haben.

Nach der **Legende** waren die Statuen einst sieben Brüder, die in einem See in der Region Lahaul lebten. Jeden Tag kamen sie aus dem Wasser und tranken die Milch der am Ufer lebenden Ziegen. Die Bauern wunderten sich, warum ihre Tiere plötzlich keine Milch mehr gaben, bis sie eines Tages einen der Brüder auf frischer Tat ertappten. Sie sperrten ihn ein, mussten aber versprechen, dass sie das Geheimnis am See nie erforschen würden. Natürlich siegte die Neugierde. Die Bauern entdeckten die restlichen sechs Brüder, die daraufhin sofort verschwanden. Der gefangene Bruder verwandelte sich jedoch in eine Marmorstatue.

Die 30 cm große Phakspa-Statue steht im Navaphal-Tempel in einem Glaskasten. Sie ist mit weißen Glücksschals *(Kataks)* eingewickelt, nur ihr Kopf und die Arme sind zu sehen.

Kloster Lingshed

Das Kloster liegt vier Tagesetappen von Padum entfernt einsam im Gebirge. Im Trekking-Teil des Buches ist diese Route (Lamayuru – Padum) beschrieben, deshalb sei hier nur das Kloster vorgestellt.

Das Kloster **Tashi Chos Ling,** allgemein unter dem Namen Lingshed Gompa bekannt, ist – von Lamayuru kommend – das erste große Kloster in Zanskar. Von bizarren Felsformationen umgeben, steht der strahlend weiße Gebäudekomplex hoch über einem Talkessel, in dem die ca. 80 Häuser des Dorfes Lingshed angesiedelt sind. In dem der Gelukpa-Schule zugehörigen Kloster leben 70 Mönche.

Sehenswertes

Im **Klosterhof,** wo die Maskentänze und wichtige Zeremonien stattfinden, ist die hintere Wand mit interessanten Fresken bemalt. Sie stellen jeweils links und rechts außen die beiden hinduistischen Gottheiten Indra (links) und Brahma (rechts) dar und geben damit ein gutes Beispiel für die Integration von Hindugöttern in den Buddhismus. Der mit Juwelen geschmückte Brahma hat einen orangefarbenen Körper; in seinen Händen hält er das Rad der Lehre, das er dem Buddha angeboten haben soll. Der edel dargestellte Indra, der Gott des Regens, ist weiß und trägt eine Muschel in seiner Hand.

Vor dem Versammlungsraum steht, wie in den meisten Klöstern, eine kleine **Vorhalle,** die hier ein paar hübsche Sinnbilder der buddhistischen Philosophie zeigt. Der alte Mann, umgeben von Tieren, einem Felsen, Baum und Wasser, ist ein Inbegriff langen Lebens. Vier aufeinander stehende Tiere, Elefant, Affe, Hase und Vogel, symbolisieren ein harmonisches Zusammenleben. Tiefe Bedeutung hat die Verwandlung des schwarzen Elefanten in einen weißen. Mit diesem Bild ist der menschliche



089lz jm

Geist gemeint: Zunächst wie ein ungezähmter Elefant im Porzellanladen, kann der Geist durch Meditation und Askese diszipliniert werden.

Im **Versammlungsraum** treffen sich die Mönche zur Rezitation der heiligen Texte. Deshalb wird ein großer Teil der Halle von Sitzkissen und den in Regalen stehenden buddhistischen Schriften eingenommen. Auf dem Altar stehen Statuen verschiedener Buddhas, Heiliger und Schutzgötter. Links residiert z.B. der Beschützer Dorje Shugdan auf seinem Reittier, dem Löwen. Auffällig ist das goldverzierte, chinesisch beeinflusste Tempelchen mit Tsongkhapa neben dem Buddha der Zukunft, Maitreya. Auf der rechten Seite wird der Altar wiederum von einem Beschützer, hier Sitatapatra mit dem Schirm, abgeschlossen.

Oberhalb des Versammlungsraumes hat der Abt von Lingshed, *Ngari Rinpoche,* sein privates Zimmer. Solche **Abtszimmer** heißen Simchung, wörtlich übersetzt „das kleine Zimmer". Jenes hier lässt auf Wohlstand schließen: Zwischen goldbemalten Schränken, einem wertvollen chinesischen Seidenbehang und einer Sammlung von Statuen bewohnt *Ngari Rinpoche* ein gemütliches Heim während seiner seltenen Stippvisiten in Lingshed.

Kloster Mune

Oberhalb des Ortes Mune, sechs Wegstunden von Padum entfernt, liegt die **Diskit Ling Gompa.** Man kommt auf dem Weg nach Phuktal hier vorbei. Das Gelukpa-Kloster wurde vor 300 Jahren gegründet und ist heute von 20 Mön-

Gebetsmauer vor dem Kloster Mune

chen bewohnt. Da die Gompa direkt am Karawanenweg nach Lahaul und Kulu lag, wurde sie von feindlichen Armeen immer wieder überfallen und geplündert. Ursprünglich stand das Klostergebäude auf dem steilen Felsen links vom heutigen Komplex. Da die Mönche aber Angst hatten, beim Drehen ihrer Runden um das Hauptkloster abzustürzen, versetzte man das Gebäude vor rund 200 Jahren an seinen heutigen Platz.

Der **kleine Gebetsraum** strahlt eine warme Atmosphäre aus. Seine Ausstattung ist dem Engagement einiger Mönche zu verdanken, die im Jahr 1950 aus Tibet den kompletten 108-bändigen buddhistischen Kanon, einige Thankas und zwei 500 Jahre alte Figuren auf Eselsrücken bis nach Mune transportiert haben. Diese beiden kleinen Figuren, die den Gründer der Gelbmützen-Schule, *Tsongkhapa,* darstellen, stehen jetzt in



einem Holzkästchen auf dem Altar. Hauptfigur des Altars ist jedoch der gekrönte Buddha der Zukunft, Maitreya, der von Tsongkhapa und Avalokiteshvara begleitet wird. Die aus Lehm und Asche hergestellten kunstvollen Tsa-Tsa-Tafeln links vom Altar stammen ebenfalls aus Tibet.

Im Gonkhang, der dem Gebetsraum angeschlossen ist, steht der verschleierte Beschützer Mahakala.

Unterkunft

■ Gegenüber dem Kloster ist ein ganz neues **Guest House** mit sechs Zimmern und Gemeinschaftsbad entstanden. Ab 600 Rp. An diesem ruhigen, idyllischen Ort lässt es sich schön wohnen. Der Steinhaufen am Hauptweg vor dem Campingplatz ist übrigens Sitz der zornvollen Schutzgottheit Mahakala – demnach wird wohl der Zeltplatz von allen bösen Geistern verschont bleiben.



0902zjm

Padum

Formal ist Padum (auch „Spadum“ gesprochen) das Verwaltungszentrum von Zanskar, tatsächlich aber ist es ein Dorf mit etwa 1400 Einwohnern. Der Ort wirkt verschlafen und ist ohne besonderen Charme. Viel freundlicher zeigt sich die Landschaft: Padum liegt in einer weitläufigen **grünen Hochebene** am Schnittpunkt von drei Tälern und ist von schneebedeckten Sechstausendern umgeben. Nahe des Ortes fließen die beiden Flüsse Lingti und Doda zum mächtigen Zanskar zusammen.

Zu einem längeren Aufenthalt inspiriert Padum nicht, es ist jedoch Ausgangspunkt für den Besuch einiger Klöster in der Umgebung wie Karsha, Sani, Mune und Bardan. All diese Orte sind mit dem Jeep erreichbar. Ein Fahrzeug kann in Padum am Taxistand gemietet werden. Trekker können hier ihre Vorräte auffüllen. Die Auswahl auf dem Markt ist nicht sonderlich groß, aber es gibt

Die weite Ebene von Padum


Padum
0
200 m
© Reise Know-How 2016
Ladak22
Kargil
Pipiting
Padum Kargil Road
Padum Pipiting Road
Padum Reru Road
Moschee
Markt
ALTES DORF
★ Stein-statuen
Kloster Stakrimo
Lungnak
Padum Reru Road
Bardan, Manali
Übernachtung
1 Zambhala Hotel
2 Kailash Hotel
3 Gakyi Hotel
5 Campingplatz
6 Rigyal Hotel
7 Mont Blanc Guesthouse
Essen und Trinken
1 Zambala Restaurant
2 Kailash Restaurant
3 Gakyi Restaurant
4 Babu Restaurant

wichtige Dinge wie Kerosin, Reis, Butter und Zucker, Obst und Gemüse.

In einem kleinen Umkreis von der Hauptkreuzung findet man die Bus- und Taxihaltestellen, diverse Geschäfte, die meisten der Hotels, Guest Houses und Restaurants sowie ein leider unzuverlässiges Internetcafé. Von der Atmosphäre eines Touristenortes ist Padum also weit entfernt, und ein Boom ist auch nicht abzusehen. Die wenigen Touristen sind in der Regel gerade am Aufbruch zu Besichtigungen oder einem Trek. Die Zanskaris sind Touristen gegenüber meist freundlich, das Dorfleben prägt der Alltag der Einheimischen. Erfreulicherweise ist die Stromversorgung in Padum gut, selbst abends – wichtig, um z.B. Kameras aufladen zu können.

In Padum sind rund 75 % der Einwohner **moslemische Sunniten.** Der Grund dafür ist, dass sich in den letzten Jahrhunderten nach und nach Bauern aus der benachbarten, dicht bevölkerten Provinz Kishtwar hier angesiedelt haben. Während des Dogra-Einfalls aus Jammu im 19. Jh. ließ sich eine weitere große Gruppe Moslems hier nieder. Auch in Zanskar kommt es, wie in Zentralladakh, immer wieder zu **Spannungen** zwischen Buddhisten und Muslimen – zuletzt im Sommer 2012, als die Läden für einige Tage schließen mussten.

Sehenswertes

Im Vergleich zu den interessanten Klöstern und netten Dörfern, die man anderswo in Zanskar findet, sind weder Padum selbst noch seine nächste Umgebung sonderlich sehenswert. Wer allerdings einen Ruhetag einlegt oder auf den Bus nach Kargil wartet, kann sich mit ein paar Unternehmungen in der Umgebung die Zeit vertreiben.

Pipiting

Im 20 Gehminuten von Padum entfernten Dorf Pipiting steht auf einem Felsplateau der **Guru-Lhakhang.** Einer Legende zufolge hat der Magier *Padmasambhava* im 8. Jh. in Zanskar ein weibliches menschenfressendes Ungeheuer bekämpft. In Pipiting, wo sich die Brust dieses Dämons befand, errichtete er daraufhin den Guru-Lhakhang.



› Medizinbuddha

Der Tempel, heute von zwei freundlichen Mönchen bewacht, besteht aus einer kuriosen Mixtur von altem und neuem Inventar. So hat man Padmasambhava auf der 80 Jahre neuen Großfigur leider einen ziemlich einfältigen Gesichtsausdruck verpasst. Einen besseren Eindruck machen die Avalokiteshvara-Statue und einige hübsche Wandmalereien.

An der Türseite findet man den Medizinbuddha mit einem Bund Kräutern in der linken Hand. Auf der Wand gegenüber hält der zornvolle Gott Yamantaka seine Gefährtin umarmt, daneben ist noch einmal Padmasambhava abgebildet. Auch an diesen Fresken hat sich wieder ein Dilettant betätigt, indem er die halbe Wand und die Fensterseite mit mäßigem Gepinsel bearbeitete.

Felsreliefs

Hinter dem alten Dorfkern von Padum steht ein sehenswerter, etwa 15 m hoher Felsblock, den die Zanskaris **Galwa Riknga** nennen. An einer Seite sind die Reliefs der fünf Dhyani Buddhas auf Lotusthronen mit ihren Reittieren eingraviert. Wahrscheinlich wurden diese kunstvollen Steinmetzarbeiten vor 1000 Jahren von einheimischen Künstlern in Anlehnung an die Skulpturen von Mulbekh ausgeführt.

Zu den Felsreliefs gelangt man wie folgt: Hinter dem alten Dorf vor der Hängebrücke links abbiegen und dem Flusslauf folgen; nach ca. 100 m ist links oben ein Felsklotz mit Gebetsfahnen zu sehen – dort sind die Reliefs.

Kloster Stakrimo

Etwa 20 Gehminuten südlich von Padum liegt das von 25 Mönchen bewohn-



09112jm

Felsrelief in Padum

te Kloster Stakrimo. Wie der Name „Linie von Stakna“ übersetzt schon sagt, pflegte dieses Kloster von jeher eine enge Verbindung zu seinem Mutterkloster Stakna. Stakrimo wurde um 1650 zur Regierungszeit König *Deldan Namgyals* von einem Bhutanesen gegründet.

Der wichtigste Raum im Kloster ist die **alte Versammlungshalle** (Dukhang Nyingpa). Die vielen Altarfiguren stellen unter anderem links den sitzenden Buddha der Zukunft dar sowie den Urbuddha Vajradhara, den elfköpfigen Avalokiteshvara und den zornvollen Gott Mahakala. Auf der rechten Seite des Altars findet man noch bhutanesische Bronzen von Äbten und Yogis.

Im ersten Stock liegt das **Abtszimmer.** Es beherbergt Thankas über Lebensstationen des berühmten tibetischen Yogis **Milarepa.** Unterhalb der Gompa steht ein kleines **Nonnenkloster.**

Information

- **Telefon Vorwahl:** 01982
- Die Leute im **Touristenbüro** helfen bei der Organisation und Vermittlung von Pferden und Trekkingführern. Da einer der Angestellten im Office



wohnt, bekommt man dort Auskunft zu (fast) allen Tages- und Abendzeiten.

■ **Busse** fahren ab Padum jeden zweiten Tag nach Kargil.

Unterkunft

Ansprüche an große Behaglichkeit sollte man in den Unterkünften von Padum generell nicht stellen. Da nur wenige Touristen Zanskar besuchen, lohnt es sich für die Besitzer sogar während der Saison oft nicht, ihr G.H. oder Restaurant zu öffnen. Spätestens Mitte September sind die meisten Guest Houses geschlossen. Die Empfehlungen können sich von Jahr zu Jahr ändern. Zimmer mit Dusche und WC kosten ab 600 Rp., in der Saison können die Preise steigen.

[2] Eine gute Wahl ist das **Kailash Hotel** gleich am Ortseingang. Zimmer mit WC/Dusche ab 1000 Rp. Verhältnismäßig sauber, freundliches Personal und ein Innenhof mit Garten. Das dazugehörende Restaurant gehört zu den besten des Ortes und serviert westliche und asiatische Küche.

[7] Sehr beliebt und eine Empfehlung ist nach wie vor das **Mont Blanc Guest House,** vier Zimmer mit Bad und einem ruhigen schönen Garten. 900 Rp., Tel. 9469-23 93 76, tenzinpalkit@yahoo.com.in. Das Hotel liegt 150 m vor der Moschee bei einer großen Gebetsmühle.

[3] Direkt am Bazar steht das **Gakyi Hotel.** Es ist neu renoviert und sauber, doch einige der insgesamt 7 Zimmer sind etwas dunkel. Mit Bad 1300 Rp., mit Gemeinschaftsbad 900 Rp. Tel. 01983-24 50 10. Dem Hotel ist ein Restaurant angeschlossen.

[1] Ebenfalls in Bazarnähe, direkt an der Straße in Richtung Pipiting, ist das neue **Zambhala Hotel** zu finden. Die 12 Zimmer sind unterschiedlich groß, mit oder ohne Bad 800–2500 Rp. Gepflegte Anlage. Tel. 9419-24 28 38, zambhalahotel@yahoo.com. Das Restaurant bietet sehr gutes Essen, allerdings nur für Hotelgäste.

[6] Ruhig und nur 200 Meter vom Bazar entfernt, sauber mit gutem Blick nahe einem Bach, ist das noch recht neue **Hotel Rigyal** eine gute Wahl. Alle 10 Zimmer haben ein eigenes Bad, 1200 Rp. Tel. 9469-22 45 00, hotel_rigyal@yahoo.com. Auf dem Grundstück kann man auch sein Zelt aufschlagen. Das Restaurant ist Hotelgästen vorbehalten.

■ In Pipiting, dem nahen Nachbarort von Padum, steht das größte und wohl schönste Hotel der Gegend, das **Hotel Omasila.** Das Haus liegt schön am Fluss, und alle Zimmer haben eine grandiose Rundumsicht. Schöner Garten. Zwischen 3000 Rp. und 4500 Rp. (mit Vollpension). Es gibt einen Taxiservice; Organisation von Touren innerhalb von Zanskar. www.omasilahotel.com, www.zanskarhotel.com, Tel. 9469-36 91 09.

■ Wer **Wohnen mit Familienanschluss** schätzt, hat einige Homestays zur Auswahl. Man kann gemeinsam mit der Familie in der Küche essen und bekommt so ein wenig vom Leben der Zanskaris mit. Die Preise für ein Zimmer liegen zwischen 300 und 700 Rp.

Essen

Die Auswahl ist mager. In den Restaurants außerhalb der Hotels gibt es oft nur Tukpa und Chowmein.

Nützliche Adressen

■ Das **Postamt** ist Mo–Sa 11–15 Uhr geöffnet.

■ Gegenüber der Gebetsmühle können **Telefonate nach Europa** geführt werden. Die Verbindung ist gut und kommt erstaunlich schnell zustande.

■ In Padum sind **Träger und Pferde** auch in der Hochsaison zu bekommen. Dazu frage man in Guest Houses, Restaurants oder beim Tourist Office nach. Je nach Schwierigkeitsgrad des Treks kostet ein Pferd zwischen 500 und 800 Rp., Träger gehen für die Hälfte mit. Achtung: In Padum sind keine Zelte, Schlafsäcke oder anderes Trekking-Zubehör auszu-

leihen. Alles muss von zu Hause oder aus Leh mitgebracht werden.

Verkehrsmittel

■ In Padum gibt es **Jeeps** zu mieten, und zwar am Taxistand am Bazar; die Preise sind ebenso wie in Ladakh von der Taxi-Union vorgegebene Fixpreise. Beispielsweise kostet eine Tagestour nach Ating (dem Ausgangsort zum Besuch des Klosters Dzongkhul) 2700 Rp., Padum – Karsha (einfache Fahrt) 1200 Rp. und ein Trip zur Stongde – Gompa kostet retour 1500 Rp.

Photoksar

Das rund 200 Einwohner zählende Dorf Photoksar liegt, zwei Tagesetappen vom Kloster Lingshed entfernt, auf der Trekkingroute zwischen Lamayuru und Padum. Auf einem Berghang über dem Dorf stehen drei Tempel, die man sich, nachdem man sein Zelt aufgeschlagen hat, einmal ansehen kann.

Der erste, der **Tashi-Tsongkhang Tempel** gleich oberhalb der Bauernhäuser, ist rund 350 Jahre alt. Ein Mönch aus Hemis beaufsichtigt den niedrigen dunklen Gebetsraum, in dem einige wertvolle Statuen stehen. Einen Ehrenplatz hat auf dem Altar der Gründer von Hemis, Tagtshang Repa. Seine linke Seite nimmt der Bodhisattva Avalokiteshvara ein, zu seiner Rechten steht Buddha Shakyamuni. Die alten Wandfresken auf der Türseite stellen verschiedene zornvolle Schutzgötter dar. Die rechte Seitenwand zeigt den Buddha mit 16 Arhats sowie den Buddha Vajradhara im Kreise von Yogis. Links ist Padmasambhava in seinen acht friedlichen und zornigen Erscheinungsformen abgebildet.

Der zweite, der **Tashi-Tung-Khar-Tempel,** steht am selben Berghang. Er wurde im Jahr 1977 gebaut und ist eher uninteressant. Dafür lohnt der Aufstieg weiter zum **Tashi-Tung-Khar-Nyingpa,** dem „alten Tempel". Von hier oben genießt man eine herrliche Aussicht auf die schneebedeckten Bergketten und auf die Häuser von Photoksar, die in dem schmalen Tal eng aneinander gebaut stehen. Sehenswert sind in diesem fast leeren Gebetsraum die etwa 400 Jahre alten und in harmonischen Farben gemalten Fresken. Leider hat an den filigranen Wandgemälden schon stark der Zahn der Zeit genagt; die Gottheiten, wie der

☑ Der vierarmige Avalokiteshvara



orangefarbene vierarmige Manjushri, der rote gekrönte Buddha Amitayus und eine schöne Darstellung des vierarmigen Avalokiteshvara sind trotzdem noch halbwegs erkennbar.

Kloster Phuktal

Eines der faszinierendsten Höhlenklöster Zanskars ist die sagenumwobene Phuktal Gompa. Die Zwei-Tages-Wanderung von Padum zu dem hoch über dem Tsarap-Fluss gelegenen Kloster ist wirklich die Mühe wert.

Schon der erste Blick auf Phuktal ist grandios: Die ineinander geschachtelten Mönchsklausen kleben abenteuerlich an den steilen Felshängen, einige Häuschen scheinen geradezu aus der Höhlenöffnung herauszuquellen. Der Pfad zum Kloster hinauf ist von einer Reihe weißer Chörten und einer Gebetsmauer gesäumt. Außer einem einsamen Wacholderbaum oberhalb der Höhle ist das Kloster nur von bizarrem, völlig kargem Granitgestein umgeben. Obwohl relativ viele Touristen Phuktal besuchen, ist das Kloster noch immer ein Ort von Beschaulichkeit und Ruhe. Das Kloster ist momentan, im Gegensatz zu früher, in einem tadellos sauberen Zustand. 2012 wurden viele Kinder neu ins Kloster aufgenommen; unterhalb des Klosters wurde gerade der Bau einer neuen Schule fertiggestellt.

Geschichte

Ursprünglich war Phuktal eine **Meditationshöhle.** Nach der Legende sollen

092lz jm



drei Brüder aus Zanskar die ersten Yogis hier gewesen sein. Die Wahl dieses Ortes haben die Brüder offenbar mit Bedacht getroffen: von Morgen bis zum Nachmittag wird die Höhle von der warmen Sonne beschienen, was vor allem im Winter sehr angenehm ist. Außerdem entspringt direkt in der Höhle eine Quelle mit gutem Trinkwasser, die bis heute von den Mönchen genutzt wird. Nachdem die drei Brüder Erleuchtung gefunden hatten, flogen sie durch die Lüfte davon – jeder in eine andere Richtung. Später wiesen sie dem Gründer des Klosters, **Sherap Zangpo,** den Weg nach Phuktal. Als *Sherap Zangpo* nämlich im 15. Jh. seine Heimat Tibet verließ, um die Gelbmützen-Schule auch in Ladakh zu verbreiten, prophezeite ihm sein Lehrer *Tsongkhapa,* dass er unterwegs drei mystischen Wesen begegnen würde. So geschah es auch: Die drei erleuchteten Brüder führten ihn bis zur Stelle des großen weißen Chörten und verschwanden dann spurlos vom Erdboden. *Sherap Zangpo* verbrachte einige Zeit in Phuktal, und bald darauf wurde das eigentliche Kloster errichtet. Es entstanden Meditationsräume, die Bibliothek, der Tempel der Schutzgötter, und es wurde eine Gemeinschaft von Mönchen ins Leben gerufen. Heute leben in Phuktal 70 Mönche der Gelukpa-Schule.

Eine andere Geschichte erzählt davon, wie das Phuktal-Kloster beim **Einfall der Mongolen** im 16. Jh. wie durch ein Wunder verschont blieb: Damals wollte ein mongolischer Krieger das Kloster plündern, indem er sein Seil an dem Wacholderbaum befestigte und in die Höhle hinabstieg. Dort begegnete er jedoch der zornigen Palden Lhamo, die sich augenblicklich in einen Mönch verwandelt hatte und dem Feind mit einem Schwert die Hand abschnitt. Diese mumifizierte Hand wird alljährlich im Winter während des Gugtor-Festes dem Publikum vorgeführt.

Sehenswertes

Höhle

Vom großen Eingangstor steigt man über verwinkelte Gänge und Treppen zum oberen Klosterteil, wo der Versammlungsraum und die Höhle liegen. Die Höhle dient heute zwar als Lagerraum, dennoch hat sie einen besonderen Zauber. Die Wasserquelle (die Frauen nicht betreten dürfen), Schwärme nistender Vögel, der weiße Chörten mit den Gebeinen von *Sherap Zangpo* und die aufgefädelten bunten Gebetsflaggen wirken auf den Besucher auf eigene Weise beeindruckend. Einige Klostergebäude, darunter der Versammlungsraum, sind zum Teil in diese Höhle hineingebaut.

Versammlungsraum

Der Dukhang wirkt durch die um die Säulen gewickelten bunten Brokattücher farbenfroh, an den Wänden hängen zerschlissene Thankas aus Tibet. Die interessantesten **Statuen** in diesem Raum stehen in einer Glasvitrine: Neben dem Gründer der Gelbmützen, Tsongkhapa, und Avalokiteshvara stellen die unteren Statuen die drei erleuchteten Brüder dar,

die Sherap Zangpo einst nach Phuktal geführt haben. Mit ihren gelben Mützen treten sie hier als Gelukpa-Mönche auf.

Auf der gleichen Seite stehen der lebensgroße elfköpfige Bodhisattva Avalokiteshvara und – mit einem holzgeschnitzten Blumenrelief geschmückt – der Buddha Maitreya. Die Altarfiguren stellen *Sherap Zangpo* und seinen Lehrer *Tsongkhapa* dar, daneben steht ein Silberchörten.

Gonkhang

Wie der Versammlungsraum, schmiegt sich auch der Raum der zornvollen Schutzgottheiten in die Höhle hinein. Die zornvollen Gottheiten stehen in der dunklen, von Butterlampen schwach beleuchteten AItarnische. Vor den rauen Felsenwänden erscheinen diese verschleierten Beschützer der buddhistischen Lehre besonders geheimnisvoll.

Vorne links steht der spezielle Schutzgott der Gelukpa-Schule, Sertapa, daneben reitet auf dem Maulesel die blaue Palden Lhamo, daran schließt der weiße Mahakala an. Dahinter stehen weitere Mahakala-Manifestationen. Eindruck macht der energische Vajrabhairava, dessen unzählige Arme ebenso viele Waffen und Ritualobjekte halten. Das rechte hintere Eck beschützen wieder Mahakala und Palden Lhamo.

Meditationshöhle

Rechts vom Dukhang führt eine Leiter zu der kleinen Meditationshöhle von **Sherap Zangpo.** Sie ist heute zugemauert, sodass nur eine schmale Tür Einblick ins Höhleninnere gewährt. Neben der Lehmstatue des Gründers bedeckt ein Tuch mit der Aufschrift „OM“ die Opfergeschenke der Gläubigen.

Lhakhang Nyingpa

Mit seinen herrlichen Fresken und den teils mit Gold verzierten Wand- und Deckenmalereien gehört der alte Tempel zum schönsten Teil des Klosters. Erbaut wurde er im 11. Jh. von dem Übersetzer *Phakspa Sherap.* Damals stand Ladakh in einer spirituellen und künstlerischen Blütezeit, die auch auf Zanskar ausstrahlte und das Entstehen dieser Fresken beeinflusste. Dass der Altar an das Kloster Alchi erinnert, ist daher kein Zufall, da beide zeitgleich entstanden sind.

Umgeben von einem üppigen Rankenwerk aus Blumen, Gottheiten, mystischen Fabeltieren und himmlischen Wesen, sitzt Buddha hier auf dem Thron. Zu seinen Füßen haben sich zwei weiße Löwen niedergelassen. Ähnliche feenhafte Gottheiten wie im Rankenwerk finden sich im selben Raumteil an der Deckenbemalung wieder.

Die **Malereien** der hinteren Seitenwand beginnen mit dem von Juwelen geschmückten Urbuddha Vajradhara. Er sitzt auf einem Lotusthron und ist Seiten umgeben von Begleitern und Lamas.

Die folgende **Altarwand** stellt zunächst Tsongkhapa mit den 84 Mahasiddhas, Yogis mit übernatürlichen Kräften, dar. Daneben sind Sherap Zangpo und der blaue Medizin-Buddha mit ei-

Ein Mönch röstet Tsampa

ner Almosenschale in der Hand zu sehen. Die großen Fresken dieses alten Teils schließen ab mit Szenen aus dem Leben Buddhas: Sein luxuriöses Leben im königlichen Palast, dann der große Moment seiner Entsagung und schließlich Buddhas Erleuchtung.

An der rechten Seitenwand zeigen die neueren Malereien den zornvollen Beschützer Mahakala, umgeben von Dakinis und Schutzgöttern. Abgeschlossen wird die Freskenserie vom vierarmigen Bodhisattva der Nächstenliebe, Avalokiteshvara, und der tantrischen Gottheit Sangdus. Der Körper von Sangdus ist blau bemalt, er hat drei Gesichter in den Farben Rot, Blau und Weiß. Kraftvoll hält er seine tantrische Gefährtin in den Armen.

Der abenteuerlustige Ungar *Csoma de Koros* hat sich bereits Anfang des 19. Jh. nicht gescheut, in Phuktal einen langen kalten Winter zu verbringen, um hier seinen wissenschaftlichen Studien nachzugehen. Eine Gedenktafel vor dem Tempel erinnert an ihn: „Ein heldenhafter Pionier lebte in diesem Kloster vom 12. August 1825 bis November 1826."

Unterkunft

- Für Touristen ist **im Kloster** ein Gästezimmer mit einer großen Küche reserviert. Man kann selbst kochen, auf Wunsch bereiten Mönche Essen und Tee zu. Einige Touristen haben sich beklagt, dass ihnen Mönche ihre Privatzimmer zu teuer vermietet hätten und in Phuktal Unfreundlichkeit die Atmosphäre bestimme. Es ist wohl Glückssache, welche Mönche gerade Gastgeber sind.
- Unterhalb des Klosters gibt es ein kleines **Guest House.**

093lz jm



Rangdum

Yüldo

Von Kargil kommend, wird etwa 5 km vor der Rangdum Gompa die Ortschaft Yüldo erreicht. Nach der überwiegend islamischen Bevölkerung ist Yüldo das erste buddhistische Dorf, was an den Gebetsflaggen auf den Hausdächern und den Chörten entlang des Weges leicht erkennbar ist. Yüldo besteht aus wenigen Häusern und ist nicht weiter interessant.

Berüchtigt ist das breite Tal hier als **„Schneeloch von Zanskar“,** ein Meter Schnee im Winter ist nichts Außergewöhnliches. Die Leute in Yüldo behaupten, dies sei der kälteste Ort im gesamten Himalayagebiet. Das entspricht sicher nicht ganz der Wahrheit, denn an das Dorf Dras (auf der Srinagar-Strecke kurz vor Kargil), wo das Thermometer auf 40 Grad unter Null fällt, kommt Yüldo nicht heran.

Die Menschen leben vorwiegend von **Viehwirtschaft,** weshalb manchmal heftige Streitereien entflammen zwischen Yüldo-Bauern und moslemischen Halbnomaden aus der Region Jammu, die mit ihren Ziegen und Pferden im Sommer hierher kommen. Die Einheimischen beanspruchen nämlich das knappe Weideland allein für sich und wollen die ungebetenen Futtergäste vertreiben. Es kam bei den Auseinandersetzungen schon zu abenteuerlichen Schießereien.

Als Ergänzung zur Viehhaltung bewirtschaften die Bauern in Yüldo einige Getreidefelder, sie sind von hohen Steinmauern zum Schutz gegen Yaks und Schafe umsäumt.

Kloster Rangdum

Genau am Schnittpunkt fünf sternförmig zusammenlaufender Täler 130 km südlich von Kargil steht, weithin sichtbar, auf einem Hügel die Rangdum Gompa. Durch ihren kompakten Baustil gleicht sie eher einer Burg als einem Kloster. So imponierend sie von außen wirkt, sind die Innenräume im Vergleich zu anderen Klosteranlagen weniger interessant. Wegen der Schwierigkeit, eine Anschluss-Fahrgelegenheit zu bekommen, lohnt es sich deswegen nicht, den Lkw oder Bus nur für eine kurze Besichtigung zu verlassen. Die **beeindruckende Lage** des Rangdum-Klosters lässt sich auch vom Fahrzeug aus bewundern. Schieferplatten haben sich hier vielschichtig ineinander geschoben und mit sandigen Sedimenten zu einer erstaunlich bizarren Farbenvielfalt verbacken. So thront die Gompa, umgeben von bunten, schneebedeckten Bergketten, erhaben inmitten dieser Einsamkeit.

Das Kloster mit seinen 50 Mönchen ist das **spirituelle Zentrum der Gegend.** Stolz sind die Yüldo-Bauern, dass es unter der spirituellen Führung von *Ngari Rinpoche,* dem jüngeren Bruder des Dalai Lama, steht.

Über die **Gründung von Rangdum** gibt es eine nette **Legende:** Danach kam der Klostergründer *Yeshe Dragspa* aus Westtibet auf einem Adler angeflogen, der ihn an dieser Stelle absetzte. Nachdem er dort meditiert und einige Wunder vollbracht hatte, bestieg er seinen Adler wieder und flog auf ihm davon. Im 16. Jh. wurde das Kloster schließlich dank einer großzügigen Schenkung des Königs *Tsewang Namgyal* gebaut.

Wundersam auch, wie Rangdum im 19. Jh. von den Dogra-Einfällen verschont blieb: Der Hauptschutzgott der Gompa, Dorje Shugdan, verwandelte sich demnach in ein Feuer speiendes Yak und schlug so die Feinde in die Flucht.

Die Gebete und religiösen Zeremonien finden im **Versammlungsraum** statt, der über einen überdachten Vorraum betreten wird. Auf dem Altar stehen Butterlampen, Wasserschalen, Bilder und Statuen von Gottheiten. Die Figuren stellen von links eine Sitatapatra-Statue, den weiß-roten Buddha Amitayus und den Klostergründer *Yeshe Dragspa* dar. Daneben steht der Thron für Ngari Rinpoche. Rechts davon schließen sich der elfköpfige Bodhisattva des Mitgefühls, Avalokiteshvara, zwei Beschützer, nochmal ein stehender Avalokiteshvara und der Buddha Maitreya an.

Hinter dem Altar führt ein Durchgang zu dem für Gelbmützen-Klöster typischen **Tsankhang,** dem Figurenraum. Darin steht eine große Statue von Buddha Shakyamuni, der seine Hand in der Haltung der Erdberührung hält.

Die beiden zornigen Schutzgottheiten, Dorje Shugdan und Zal-Zhi, stehen im **Gonkhang.** Ihre verschleierten Figuren werden nur einmal im Jahr den (männlichen) Gläubigen gezeigt.

Wer zur rechten Zeit kommt, kann in Rangdum an einer Puja teilnehmen. Diese halbstündigen Zeremonien finden fünfmal am Tag statt.

Unterkunft/Essen

- Es gibt in Yüldo ein neu gebautes staatliches **Tourist Bungalow** mit fünf Zimmern und einem Schlafsaal.
- Ein **Deluxe-Zeltcamp** ist unterhalb der Klosteranlage aufgebaut (3000 Rp).
- Einziges Guest House ist das **Glacier View,** wo die Busse zum Essen anhalten. Die Leute sind ziemlich unfreundlich und verlangen überhöhte Preise. Am besten, man übernachtet privat oder zeltet.
- Männer können im **Kloster** schlafen.
- In einigen Foodstalls und im **Zeltrestaurant** gibt es Essen.

Trekking

- Wer von hier nach Zanskar oder Ladakh einen Trek beginnen will, dürfte im Sommer Probleme haben, ein Pferd bzw. einen Führer zu bekommen. Im Kloster findet sich manchmal ein Mönch, der als Träger oder Führer gegen Entgelt mitkommt.
- Alternativ kann man **ab Parkachik** lostrekken, dort stehen die Chancen besser, Transportponys zu bekommen.

Kloster Sani

Einer der ältesten Orte Zanskars ist das 8 km nordwestlich von Padum gelegene Dorf Sani. Zwischen den riesigen, windschiefen Häusern fühlt man sich in der Ortschaft ins 19. Jh. versetzt. Ein Brauch in Sani vertieft diesen Eindruck noch: Bis vor zwei Generationen haben die Bauern ihrem Dorfgott Shönnu Tunlak noch lebende Schafe als **Blutopfer** dargebracht. Erst als ranghohe Dorfmönche diese Unsitte kritisierten, ersetzte man die armen Tiere durch Butterfiguren (in Schafform!) für die Rituale. Manche Bauern sind mit dieser Lösung aber unzufrieden – sie behaupten, seitdem würden die Ernten schlechter ausfallen.



Während der Zeit der Bön-Religion bekam Shönnu Tunlak angeblich Menschenblut. Seit dem Erscheinen des Yogi *Padmasambhava* im 8. Jh. musste er mit Tieropfern vorlieb nehmen.

Gleich am Ortseingang von Sani steht eine der legendenumwobensten und **heiligsten Gompas im Westhimalaya.** Die Sage berichtet von dem buddhistischen König Kanishka, er habe im 2. Jh. aufgrund seiner magischen Kräfte in nur einer Nacht 100 Millionen religiöser Bauwerke erschaffen lassen. Zu ihnen gehört der alte Chörten von Sani. Außerdem ist Sani – einer Inschrift in der Versammlungshalle zufolge – einer der 54 Orte, die Reliquien des Buddha aufbewahren, und zwar im Kanishka-Chörten.

Im 8. Jh. besuchte *Padmasambhava* den gesamten Westhimalaya, um hier die Dämonen und Geister zu unterwerfen und den Buddhismus zu verbreiten. Damals soll *Padmasambhava* fünf Jahre lang in einer Felsenhöhle nördlich von Sani in Meditation gesessen haben. Anschließend tötete er ein gigantisches Ungeheuer, auf dessen Kopf er schließlich das Kloster errichtete. Mit Hilfe seiner übernatürlichen Kräfte verwandelte sich Padmasambhava dabei in acht gütige wie zornvolle Manifestationen.

Sehenswertes

Alter Klosterteil

Diese verschiedenen Manifestationen sind im **Guru Lhakhang** auf den Stuck-Darstellungen festgehalten. Außerdem zeigen die Bilder Szenen aus dem Leben

Sani ist eines der ältesten Dörfer in Zanskar



094dz jm

dieses großen Tantrikers, seine Geburt aus einem Lotus sowie die acht wichtigsten Orte, an denen er meditiert hat. In den Nischen ist der Yogi in meist sitzender Haltung dargestellt.

Neben dem Kanishka-Chörten und dem Guru Lhakhang gehört der **Naropa-Tempel** zum alten Teil des Sani-Klosters. Dieser ebenfalls im Innenhof gegenüber dem Chörten liegende Tempel kann allerdings nicht besichtigt werden. Er wird nur einmal im Jahr, nämlich im 6. tibetischen Monat (etwa Ende Juli) zum berühmten **Sani-Nasgyal-Fest** geöffnet. Mönche zünden an diesem Tag Butterlampen an, legen Opfergaben und Tsampa auf dem Altar nieder, rezitieren Mantras und legen Kataks vor der Figur des großen Yogi Naropa nieder.

Die originale juwelenverzierte Figur dieses Heiligen enthielt eine kleine **Statue des Urbuddha Vajradhara.** Vor einigen Jahrzehnten ist das schöne Stück verschwunden, später tauchte Vajradhara unverhofft wieder auf. Kurzerhand hat man ihn in eine neue Naropa-Statue gehüllt. Einst hatte *Naropa* von seinem Lehrer die fingergroße Statue des Vajradhara geschenkt bekommen. Nach *Naropas* Tod ließen seine Schüler dann eine kostbare Statue ihres Meisters anfertigen und packten die kleine Figur hinein.

Neuer Klosterteil

Unter dem König von Zanskar *Ngawang Namgyal* ist im 17. Jh. das eigentliche Kloster entstanden, zu dem der Versammlungsraum, die Bibliothek und der Raum der zornigen Schutzgötter (Gonkhang) gehören. Die gesamte Klosteranlage ist von einem überdachten Gang umsäumt, an dessen Wand Nischen für kleine Lehmfiguren, die Tsa-Tsa, und Gebetsmühlen angebracht sind. Dass ein paar dieser „Gebetsmühlen" ganz profan leere Haferflocken-Dosen sind, drückt eine erfrischende Lockerheit der Zanskaris aus.

Der **Versammlungsraum** wird über eine Vorhalle mit Darstellungen der vier Wächter der Himmelsrichtungen, den Lokapalas, betreten. Blickfang ist der Altar gegenüber dem Eingang. Die Figurenreihe beginnt von links mit Avalokiteshvara und zwei Darstellungen von Buddha Shakyamuni. Die in abendländischer Haltung sitzende Figur stellt Maitreya, den Buddha des kommenden Weltzeitalters, dar. Mit Juwelen geschmückt, hält Maitreya hier die Hände zum Zeichen der Verkündigung. Auf der rechten Seite des Altars steht neben dem elfköpfigen und 1000-armigen Avalokiteshvara eine Figur von Padmasambha-

va, der von seinen beiden Gefährtinnen, einer indischen Prinzessin und einer Tibeterin, begleitet wird.

Hinter dem **Versammlungsraum** liegt die Bibliothek, in der Buddhas Werke, der Kandjur, aufbewahrt sind. Nach einem alten Brauch tragen die Mönche einmal im Jahr in einer großen Prozession die Schriften durchs Dorf. Auf der linken Seite der Bibliothek ist hinter dem Holzgitter die Auslegung dieses buddhistischen Kanons, der Tandjur, gestapelt. Als Hauptfigur residiert auf dem Regal Buddha Shakyamuni.



0958z jm

Die abgesperrte Tür rechts vom Altar führt zum Raum der zornvollen Schutzgottheiten, dem **Gonkhang.** Sie wird einmal im Jahr zu einem besonderen Fest geöffnet.

Im ersten Stock hängt im **Abtszimmer** eine kleine Thanka-Sammlung mit Szenen aus dem Leben des Buddha und der Yogis *Marpa* und *Milarepa.*

Einer der acht heiligsten Verbrennungsplätze im Himalaya befindet sich außerhalb des Klosters, und zwar zwischen der Straße und dem Tempelkomplex. Auf diesem gesegneten Platz steht eine lebensgroße Reliefplatte mit dem Abbild des Buddha Maitreya, die umgeben ist von weiteren Steinplatten und flatternden Gebetsfahnen.

Der Legende nach brachte der Magier *Padmasambhava* ein menschenfressendes Ungeheuer zur Strecke, das die Bevölkerung in Angst und Schrecken gehalten hatte. Er zerteilte das Biest in acht Stücke und warf es in die Luft. Ein Teil fiel auf den Platz, an dem daraufhin der Verbrennungsplatz eingerichtet wurde.

Anreise

■ Obwohl Sani an der Hauptstraße liegt, ist es **nicht einfach,** ab Padum eine Mitfahrgelegenheit dorthin zu bekommen (falls man keinen Jeep mietet); außer von selten verkehrenden Lkw oder Bussen wird die Straße kaum befahren. Andernfalls muss man auf die in Zanskar übliche Fortbewegung zurückgreifen: laufen oder reiten.

◁ Statue des Maitreya

Tongde

Schräg gegenüber dem Karsha-Kloster liegt auf der anderen Seite des Zanskarflusses das Dorf Tongde (Stongde gesprochen) mit seinem Kloster. Von Padum führt die Jeep-Piste dorthin (und weiter bis Zangla) oder man läuft zu dem 15 km entfernten Ort in rund vier Stunden.

Um die ca. 75 Häuser zählende Ortschaft rankt sich eine **Geschichte:** Während der berühmte Yogi *Naropa* in seiner Höhle in Dzongkhul meditierte, erhielt er Besuch von seinem Schüler *Marpa*. Dieser *Marpa* kam in einem Lederboot von Tibet, da – der Geschichte nach – damals die Gegend von einem riesigen See überflutet war. Als er Zanskar erreichte, stieß das Boot gegen die Spitze eines Berges, und Marpa beschloss, an dieser Stelle einen Tempel zu errichten. Zum Zeichen seines Segens warf er eine Handvoll Senfkörner auf die Erde. Die gelben Senfblumen wachsen heute auf den Getreidefeldern von Tongde, und dieser „Segen Marpas" wird von den Einheimischen zu Senföl verarbeitet.

Der **Name „sTong-rde"** verrät, dass hier Platz für 1000 Menschen ist. Nun leben in dem kleinen Ort zwar nicht so viele Leute, aber die Gersten- und Weizenernten fallen sehr gut aus.

Die fast 1000 Jahre alte **Klosterfestung** liegt hoch über dem Zanskar auf einer Felsenspitze. Wer mit dem Jeep unterwegs ist, kann direkt zum Kloster hochfahren. Besucher per Pedes seien getröstet: Um die Mittagszeit ist der ca. 20 Minuten lange steile Zick-Zack-Weg hinauf zwar nicht gerade angenehm, dafür wird man mit herrlichen Ausblicken belohnt. Die Klosteranlage gleicht einer Oase: Die rund 50 Mönche haben hier oben einen kleinen, von hohen Pappeln umsäumten Teich angelegt, und in den Vorgärten ihrer Häuser pflegen sie liebevoll üppig wachsende Blumen. Da Tongde der Sitz mächtiger Fürsten war, hat man auf die Bergspitze neben dem Kloster auch eine Burg gebaut; hier waren die Landesherren und Mönche vor den häufigen Angriffen der feindlichen Armeen geschützt. Die Burg ist zerstört worden, aber das Kloster hat die Jahrhunderte gut überstanden.

Der Yogi *Marpa* machte das in der Legende genannte Versprechen, dass er hier eine Gompa errichten würde, später wahr und baute auf der Hügelspitze den ersten Tempel namens Marpa Ling, der Ort Marpas. Im 15. Jh. errichtete der zanskarische Übersetzer *Sakya Zangpo* dann das heutige Kloster. Es unterstand zunächst der Kargyüpa-Schule, wurde später aber im Rahmen der Reformbewegung in ein Gelukpa-Kloster umgewandelt.

Sehenswertes

Versammlungsraum

Links vom Klosterhof kommt man durch eine kleine Tür in den alten Versammlungsraum. Die Sitzkissen für die Mönche und die Tischchen davor nehmen den größten Teil dieses durch hohe Säulen unterteilten Raumes ein.

Den **Altarplatz** dominiert Buddha Shakyamuni. Neben ihm stehen zwei Chörten aus Holz und Silber sowie die Statue eines Abtes. Auf der linken Seite

waltet die verschleierte zornvolle Schutzgöttin Sitatapatra.

Die **Wandbemalung** ist zwar künstlerisch sehr schön, leider hat aber durchsickerndes Regenwasser den Fresken stark zugesetzt. Um die Eingangstür sind die Wächter der vier Himmelsrichtungen dargestellt, außerdem findet man Palden Lhamo auf ihrem Maulesel und den Gott Vajrabhairava in Umarmung mit einer Dakini.

Auf der linken Seitenwand befinden sich der rote, juwelengeschmückte Buddha des ewigen Lebens Amitayus, daneben der elfköpfige Avalokiteshvara und Buddha Shakyamuni und schließlich die Gruppe der 16 Arhats mit dem Gründer der Gelbmützen-Schule, *Tsongkhapa,* und Buddha in ihrer Mitte.

Die rechte Seite dominieren die weiblichen Gottheiten: Die Malereien stellen die Grüne Tara und die weiße juwelengeschmückte Yum Chenmo, die Mutter aller Buddhas und Bodhisattvas, dar. Yum Chenmo hält in ihren Händen einen Donnerkeil und das Buch der Weisheit. Abschließend sind die beiden Beschützer Mahakala und der stierköpfige Dharmaraja dargestellt.

Raum der Schutzgötter

Der anschließende Raum der Schutzgötter ist auch in Tongde faszinierend. Nur schwaches Licht fällt durch ein kleines Fenster auf all die geheimnisvollen Dinge hier: Die verrosteten Waffen, die Masken für die jährlichen Tanzfeste und teils kuriose Opfergaben von Gläubigen hängen an den Holzpfosten.

Zwischen Wasserschalen thront in einem mit Glücksschals und Brokat behängten Kasten auf dem Altar die Schutzgöttin von Tongde, Palden Lhamo. Im Eck wird in großen Säcken Tsampa und getrocknetes Fleisch als Wintervorrat gelagert. Aufmerksamkeit verdienen die interessanten Statuen von Buddhas, Bodhisattvas und Heiligen neben dem Fenster. Ungewöhnlich ist die Wandbemalung, denn anstatt der üblichen farbigen Darstellung sind die Schutzgottheiten hier auf schwarzem Untergrund mit feinen Pinselstrichen aufgemalt.

Oberer Gebetsraum

Der **Dukhang Kongma** sticht mit seiner knallroten Außenfassade schon von Weitem ins Auge. Die vor etwa 90 Jahren erbaute Halle liegt ein paar Stufen oberhalb des Klosterhofes. Bis auf die Throne für den Dalai Lama und den Klosterabt, *Ngari Rinpoche,* sowie ein paar Statuen, Büchern und einem Gipschörten ist der Raum leer.

Alter Gebetsraum

Interessanter ist der älteste Raum des Klosters auf der rechten Hofseite, der Lhakhang Nyungnas. Wie der Name sagt, ziehen sich die Mönche hierher zum Beten und Fasten zurück, und entsprechend spartanisch ist der Raum eingerichtet.

Auf dem **Altar** steht der von Buddhas umringte Bodhisattva Avalokiteshvara, die Regale daneben füllen ein paar Holzdrucke und Schriften ehemaliger Klosteräbte. Ansonsten ist auch dieser Raum leer.

Ein Blick lohnen die alten **Fresken** an der linken Türwand. Gyalpo Pehar reitet hier, mit einem goldenen Hut auf dem Kopf, auf seinem Vehikel, dem Löwen. Daneben wachen die Hüter der vier Himmelsrichtungen.

Zangla

Das Dorf Zangla, ca. 30 km bzw. 8 Gehstunden von Padum entfernt, hat etwa 60 Häuser, eine Grund- und Mittelschule sowie ein Zentrum für Tierzucht. Bis hier ist die Straße für Jeeps ausgebaut; die Trekkingroute führt weiter ins Markha-Tal nach Ladakh hinauf.

Vom alten **Königspalast** in Zangla sind heute nur noch **Ruinen** übrig, auch ansonsten ist der Ort nicht sonderlich interessant. Lediglich die Aussicht von der auf einem Bergrücken stehenden Anlage über die weitläufige Flussebene lohnt den kurzen Aufstieg.

In der Geschichte Zanskars hat Zangla einst eine wichtige Rolle gespielt: Im 15. Jh. teilte der König *Sengge-Ide* sein kleines Königreich unter seinen beiden Söhnen auf, wobei ein Sohn Padum und der andere Zangla erhielt. Fast 400 Jahre lang, bis zum Einfall der Dogras im 19. Jh., regierten von diesem Palast die **Zangla-Könige** über die kleine Provinz. Das ehemalige Königreich erstreckte sich über die Region zwischen den Dörfern Tsasar bis nach Pigmo und zählte nur ca. 600 Einwohner.

Heute leben die Nachfahren der Königsfamilie in dem stattlichen Haus unten im Dorf. Die beiden Männer genießen immer noch großes Ansehen und werden von den Leuten respektvoll mit *Gyalpo* (König) angesprochen. Mit etwas Glück kann man sie besuchen oder im Dorf antreffen. Die Lebensgeschichte des einen Mannes ist ungewöhnlich: Über 20 Jahre lang war er Mönch, bevor er seine Robe ablegte und gleich zwei Frauen heiratete. Mit seinen Gattinnen und einem ganzen Rudel kleiner tibetischer Apso-Hunde führt der inzwischen ins gesetzte Alter gekommene König a. D. ein geruhsames Leben.

Nonnenkloster

Einen Besuch wert ist das Nonnenkloster auf dem Hügel gleich außerhalb der Ortschaft. Nicht viele Fremde machen sich die Mühe, dort vorbeizuschauen, dabei sind die Nonnen sehr gastfreundlich und laden den Besucher gerne auf einen Tee ein. Das Kloster scheint gut geführt, zumal oft ein Mönch aus Karsha kommt und den Nonnen Unterricht in Philosophie erteilt. Der Versammlungsraum ist vorwiegend mit zornvollen Gottheiten ausgestattet, wobei die Wandfresken auf schwarzem Untergrund mit feinen roten und goldenen Linien aufgemalt sind.



Lamayuru – Alchi | 298
Lamayuru – Padum – Darsha | 274
Lamayuru – Stok | 301
Likir – Tingmogang | 297
Markha-Valley-Trek | 293
Padum – Rangdum | 304
Praktische Hinweise | 264
Sonstige Routen | 309
Stok Kangri | 289



6 Trekking

Für Trekker und Bergsteiger ist der Himalaya ein Traum: Im gewaltigsten Gebirge der Erde unterwegs zu sein, bringt eine einzigartige Dimension des Erlebens. Es gibt Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Länge, aber man sollte keinesfalls die eigene Leistungsfähigkeit überschätzen. Wenn der Trek zu anstrengend ist, bleibt auch der Genuss auf der Strecke.

Natur pur erleben in Ladakh

Praktische Hinweise

Statistisch gehört für jeden dritten Ladakh-Reisenden eine Trekkingtour zum Programm, in Zanskar sind sogar über 90 % der registrierten Touristen Trekker. Für sportliche Menschen, die Stille suchen und von der Reizüberflutung zu Hause Abstand gewinnen wollen, sind Bergtouren die optimale Betätigung. Wer tagelang durch die Einsamkeit der Berge wandert und nur dem eigenen Atem lauscht, versteht ein bisschen, warum sich gerade hier ein hoher Grad an Spiritualität entwickeln konnte.

Zu beachten: Die Ausgangslange im Himalaya ist wesentlich höher als etwa in den Alpen. Auch wer in der Schweiz anspruchsvolle Touren läuft, sollte bedenken, dass in Ladakh die Anforderungen allein aufgrund der geografischen Höhe anspruchsvoller sein können.

Besonders wichtig vor jedem Trek ist die **bestmögliche Akklimatisierung.** Das heißt, der Körper muss halbwegs an die Höhenlage angepasst sein, bevor man startet. Im Idealfall baut man sein Urlaubsprogramm wie folgt auf: Einige Tage in Leh oder Umgebung langsam eingewöhnen, im Folgenden einige Tage leichte Wanderungen zum Einlaufen. Ab dem achten Tag in Ladakh kann der Trek beginnen. Dabei achte man darauf, dass die Tour möglichst nicht mit großen Pässen losgeht.

Über einen wichtigen Punkt muss sich jeder Trekker bereits in der Phase seiner Vorbereitung klar sein: Unterwegs gibt es nur in den wenigsten Fällen **Versorgungsmöglichkeiten.** Man erwarte also keine Infrastruktur wie etwa in Nepal, wo unterwegs Lodges und Restaurants stehen und die Wege so ausgetreten sind, dass der Trekker bedenkenlos ohne Führer loslaufen kann. Auf jeder Tour (falls nicht ausdrücklich anders beschrieben) müssen Zelt, Schlafsack, Isomatte und genug Proviant mitgenommen werden.

Ratsam sind **Transportponys** und ein **Bergführer** als Trekkingbegleiter. Häufig sind Wege durch Regenfälle abgerutscht, und nur ein Ortskundiger kennt dann den weiteren Streckenverlauf. Trekking in Ladakh erfordert deshalb ein hohes Maß an Vorbereitung und Achtsamkeit; obwohl die nachfolgenden Routen mit größtmöglicher Sorgfalt beschrieben wurden, ersetzen sie doch nicht den Bergführer.

Die im Buch beschriebenen **Routen** wurden von routinierten Trekkern gegangen; manche Leser beanstanden, dass die Tagesetappen zu strapaziös waren und sie länger brauchten als angegeben. Die folgenden Zeitangaben sind daher Richtlinien für trainierte Läufer; wer mehr Zeit braucht, möge bitte einige Tage extra zu den beschriebenen Etappen einkalkulieren.

Verhaltenshinweise

In der Regel verhalten sich die Trekker in Ladakh umweltbewusst, wenngleich sich auf frequentierten Routen wie zwischen Lamayuru – Padum und dem Markha-Valley-Trek leider bereits Müllhaufen an manchen Campingstellen ansammeln. Zum Schutz der Umgebung und der Tierwelt, und um die Land-



108lz jm

schaft nicht zu verschandeln, sind einige Regeln zu beachten:

- Keine Lebensmittel auf den Trek mitnehmen, die in unverrottbaren Verpackungen eingepackt sind, wie Plastikflaschen, Dosen oder Blechbüchsen. Wer darauf nicht verzichten will, nimmt die leeren Verpackungen wieder mit. Der restliche **Abfall** muss verbrannt werden – bitte das Zeug nicht einfach vergraben oder unter Steine schieben! Da Ladakh ein extrem trockenes Land ist, verrottet selbst Papier lange Zeit nicht und hinterlässt unschöne Zivilisationsspuren.
- In der Umgebung von Ortschaften keine trockenen Zweige als **Brennmaterial** mitnehmen, da diese von der Dorfbevölkerung gesammelt werden. Am besten, man nimmt genügend Brennstoff zum Kochen mit und verzichtet auf offene Feuer. Falls doch ein **Feuer** entfacht wird, muss es später sorgfältigst gelöscht werden.
- Das **Zelt** auf unbewachsenen Stellen aufschlagen, um den spärlichen Bodenbewuchs zu schonen.
- Beim Verrichten der **Notdurft** mindestens 30 m von Wasserläufen entfernt bleiben; der Unrat wird vergraben oder bedeckt.
- **Flüsse und Quellen** sind sauber zu halten und dürfen keinesfalls mit Schadstoffen wie z.B. Waschmitteln belastet werden.
- Keine **Pflanzen** pflücken.
- Keine **Markierungen** anbringen.
- Auch wenn Pferdeführer und die Betreiber der Campingplätze oft nachlässig mit der Entsorgung des **Abfalls** sind, darauf achten, dass beim Aufbruch kein Schmutz am Rastplatz zurückbleibt.

Ausrüstung

Trekkingzubehör ist in Leh erhältlich, aber nur mit **Einschränkungen.** Es gibt einige Läden (Fort Road checken), die Zelte, Isomatten, Kerosinkocher und Grundausstattung für Gletschertouren vermieten. Allerdings sind die Sachen besonders zur Hauptsaison oft verliehen, die erhältliche Qualität entspricht oft nicht den eigenen Ansprüchen. Manchmal verleihen auch örtliche Reisebüros

Trekkingausrüstung. Im Bereich des Basars befinden sich einige Geschäfte, die Ausrüstung verkaufen. Allerdings werden meist Kopien von Markenwaren angeboten, was nicht immer zu erkennen ist. Wer sicher gehen will, bringt seine Ausstattung von zu Hause mit. Wer seinen Trek über ein **örtliches Reisebüro** organisiert, sollte dort ein gutes Zelt und eine dicke Isomatte gestellt bekommen. Vor dem Start die Qualität prüfen.

Kleidung

Zum Trekken eignet sich ein **Fleece-Pullover;** das Material ist leicht, warm und schnelltrocknend. Thermo- und Funktionsunterwäsche eignet sich bei extremen Temperaturunterschieden für tagsüber zum Drunterziehen sowie für nachts im Schlafsack.

Wer vorhat, höhere Pässe zu überqueren, braucht einen warmen **Anorak,** z.B. aus Goretex. Für die Lagerabende ist eine Jacke mit Daunen oder Primaloftfüllung anzuraten. Für Treks, die im Sommer unternommen werden und nicht in große Höhen führen, genügen der Fleece und eine gute Windjacke. Als Kopfschutz gegen die intensive Sonne empfiehlt sich ein **Hut mit Krempe,** bei Herbst-Treks wird er durch eine warme **Mütze** ergänzt.

Schuhe

Unverzichtbar sind **Wanderschuhe** mit gutem Abrollkomfort. Sie sollten über die Knöchel reichen, um Verstauchungen vorzubeugen. Allerdings müssen die Schuhe bereits daheim gut eingelaufen sein, sonst gibt es Blasen. Für Flussüberquerungen eignen sich leichte **Segeltuch-Turnschuhe** oder Trekkingsandalen, die den Füßen rutschfesten Halt geben und die Wanderstiefel schonen. Wenn die Füße angeschwollen sind, kann man sie auch auf leichten Routen tragen. Trekkingsandalen sind auch für die Lagerabende angenehm.

143lz jm



Rucksack und Packtaschen

Ist man mit Ponys unterwegs, genügt für die Tagesetappen ein kleiner **Wanderrucksack** mit etwa 20 Liter Fassungsvermögen. Man sollte aber immer eine eigene kleine Apotheke, eine Windjacke und 1 bis 2 Liter zu trinken mittragen. Als Packtaschen sind **wasserfeste Taschen** mit etwa 80 Liter zu empfehlen. Selbstversorger benötigen je nach Dauer des Treks deutlich größere Rucksäcke. Dabei ist aber zu beachten, dass mit zunehmender Rucksackgröße das Gewicht steigt und die Freude sinkt.

Zelt und Schlafsack

Ein **gutes Zelt** muss unbedingt beim Trek dabei sein.

In der Nacht wird der Boden kalt, eine dicke **Isoliermatte** ist deshalb unerlässlich. Als Zusatz zum Schlafsack empfiehlt sich ein dünner **Baumwollsack** (leicht selbst zu nähen), den man als „innere Schicht" beim Schlafen verwendet. Dadurch wird der Schlafsack nicht so schnell schmutzig, und es hält insgesamt ein paar Grad wärmer.

Für Treks, die im Sommer unternommen werden und nicht in große Höhen führen, reicht ein Schlafsack mit Komfortbereich bis etwa 0° C, bei Schlafhöhen über 4500 m sollte er bis -5° C reichen. Frauen benötigen erfahrungsgemäß einen Schlafsack mit etwa 5° C niedrigerem Komfortbereich, um angenehme Nächte zu haben.

Mit Gepäckponys geht es leichter

Homestay-Trekking

Wer kein Zelt auf dem Trek mitnehmen möchte, kann ein Homestay-Trekking unternehmen. Das heißt, jede Tagesetappe endet in einem Dorf, wo Ladakhis ein **Zimmer** in ihrem Haus vermieten.

Homestay-Trekking ist möglich **zwischen Likir und Temisgang sowie auf dem Markha-Valley-Trek.** Zwischen Likir und Temisgang kostet ein Zimmer 600 Rp. pro Person für Unterkunft und Verpflegung. Auf dem Markha-Valley-Trek werden ebenfalls in jedem Ort Homestays angeboten, außer in Nimaling, wo ein Zeltcamp aufgebaut ist. Allerdings sind manche Unterkünfte auf diesem Trek nach Informationen einiger Leser nicht besonders sauber und somit nur eingeschränkt empfehlenswert. Infos und Buchung des Homestay-Trekking in Reisebüros in Leh.

Kerosin- und Gaskocher

Wer organisiert unterwegs ist, braucht sich nicht um sein Essen zu kümmern, denn die Agentur schickt Koch und Proviant mit. Wer auf eigene Faust trekkt, muss seine Outdoor-Küche allerdings **gut organisieren,** denn unterwegs ist (außer manchmal auf den frequentierten Treks) selten etwas erhältlich. Kerosinkocher sind in Leh (in begrenzter Auswahl) ausleihbar oder zu kaufen (können nach dem Trek weiterverkauft werden). Inzwischen gibt es in Leh auch gute Gaskocher zu kaufen. Diese funktionieren entgegen manchmal geäußerten Bedenken auch auf 5000 m noch ausreichend gut und sind geruchsneutraler als Kerosinkocher.

Essen

Grundnahrungsmittel für den Trek wie Reis, Gemüse, getrocknete Aprikosen, Milchpulver und Kaffee sind in Leh erhältlich. Einige kulinarische Feinheiten tun dem Gaumen nach tagelanger eintöniger Kost aber gut. Die German Bakerys in Leh verkaufen auch Müsli, Vollkornbrot, Studentenfutter etc. Ein paar Besonderheiten wird man von zu Hause mitbringen: konzentrierte Trockennahrung (gibt's bei Trekking-Ausstattern), Müsli-Riegel für zwischendurch und Kaugummi.

Unverzichtbar sind auf dem Trek genügend **energiereiche, kohlenhydrathaltige Lebensmittel,** z.B. Vollkornbrot, konzentrierte Trockennahrung, Traubenzucker, Schokolade, Zwei-Minuten-Nudeln u.Ä. Gute Auswahl an Proviant ist nur in Leh erhältlich, seltener auch in Padum und Kargil.

Unterwegs bekommt man hier und da Maggi-Nudeln. Einheimische sind jedoch nicht darauf eingestellt, Nahrungsmittel zu verkaufen. Auf viel begangenen Routen stehen an Campingplätzen **Tea Stalls,** wo einfache Mahlzeiten verkauft werden.

Karten

Trekkingkarten sollte man von zu Hause mitnehmen. Aber **auch die besten Karten haben Lücken;** manche sind topografisch falsch, in anderen wiederum sind die Trekkingrouten nicht anständig eingezeichnet. Deshalb nehme man mehrere Karten für das betreffende Gebiet mit, um so auf der einen Karte das zu finden, was die andere ggf. nicht zeigt.

Bisweilen sorgen die **Höhenangaben** für Verwirrung, da in den verschiedenen Karten die Angaben für einen Punkt um bis zu 300 m variieren. Um die Relation für Höhenunterschiede zu wahren, orientiere man sich deshalb stets an ein und derselben Karte. Die Angaben in diesem Buch entsprechen denen in der Artou-Karte (s.u.).

- Die besten Trekkingkarten sind die drei Blätter **„Ladakh & Zanskar (South, Center and North)"** im Maßstab 1:150.000 der Editions Olizane, Genf. Sie sind über Amazon und in Leh im Bookshop unterhalb des Leh-View-Restaurants erhältlich. Man muss aber beachten, dass die eingezeichneten Wege durch Erdrutsche und andere Einflüsse inzwischen manchmal nicht mehr exakt an der gleichen Stelle, sondern durchaus auch auf der anderen Flussseite verlaufen und Brücken gebaut, aber auch weggeschwemmt wurden.
- Die **„Trekking Map of Ladakh"** wurde von *Sonam Tsetan* und *Henk Thoma* herausgegeben. Die sehr gute Karte ist in Leh in Buchläden und Restaurants erhältlich.
- Ebenfalls gut ist die **Artou-Wanderkarte „Ladakh und Zanskar"** (1:350.000) vom Verlag Olizane, Genf, und die topografisch relativ korrekte **Fliegerkarte „Carte routière Cachemir Oriental"** im Maßstab 1:500.000.
- Die ausführlichen Leomann Maps **„Jammu & Kashmir"** (1:200.000) in fünf Blättern halten an Genauigkeit nicht immer, was sie versprechen.

Medizin-Set

Empfehlenswert ist ein Medizin-Set mit Bandagen, Stützverbänden, einer Sportsalbe, Heftpflaster in verschiedenen Größen (um Blasen abzupolstern), Desinfektionsmittel, Breitbandantibiotika, Mittel gegen Durchfall, Erkältungsmit-

tel, Paracetamol, Mineralsalzlösungen, Vitaminpillen, Wasserentkeimungsmittel und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor bzw. einem Sun-Blocker (siehe auch „Praktische Tipps A–Z, Ausrüstung“).

Diverses

Wichtig: Taschenmesser, Sonnenbrille, Kopfbedeckung (breitkrempiger Hut), Taschenlampe (in den Bergen gibt es meist keinen Strom), Feuerzeug, Wasserflasche, Nähzeug. Hilfreich sind verschließbare Flaschen (z.B. für Öl) und Plastiktüten von zu Hause, denn indische Behälter brechen häufig und der Inhalt verteilt sich im Rucksack.

Zum Aufladen von Akkus für Kameras und GPS-Geräte eignet sich ein kleines **Solarpaneel** mit etwa 7 Wp Leistung. Bei voller Sonneneinstrahlung können damit auch Akkus von Spiegelreflexkameras aufgeladen werden.

Gewicht der Ausrüstung

So viel wie nötig und so wenig wie möglich lautet die Grundregel. Jedes Kilo im Rucksack macht sich beim Aufstieg in den Oberschenkeln und beim Abstieg in den Kniescheiben bemerkbar. Bei Selbstversorgern werden Lebensmittel und Zelt, Schlafsack etc. das meiste Gewicht ausmachen. Wer Ponys engagiert, wird sowieso nur einen Tagesrucksack mit dem Nötigsten wie Wasserflasche, Windjacke, Fotoapparat, Sonnencreme, Wertsachen etc. tragen. Ein Gepäckstück für den Transport auf einem Pony sollte maximal etwa 20 kg wiegen.

Notfälle auf Trekkingtouren

Wenn unterwegs ein gesundheitlicher Notfall oder Unfall passiert, sollte man sich bereits vor Reiseantritt darüber im Klaren sein, dass es problematisch sein kann, kurzfristig notärztliche Hilfe zu organisieren. Gerade in der Abgeschiedenheit mancher Gegenden besteht unterwegs über längere Strecken oft **kein Handyempfang,** und es kann lange dauern, bis man das nächste Dorf erreicht hat, um Hilfe anzufordern. Selbst dann kann es noch Tage dauern, bis ein Hubschrauber organisiert ist und vor Ort ankommt. Die **Mitnahme von GPS-Geräten** ist **verboten,** auch bei geführten Touren darf kein Reiseleiter ein GPS-System mitführen.

Ponys/Pferde

Wer die Bergwelt genießen möchte, ohne unter seinem schweren Gepäck zu keuchen, und das bisschen Puste in der dünnen Luft zur Beförderung des eigenen Körpergewichts braucht, sollte Pferde oder Ponys mieten. Wer Gepäcktiere mitnimmt, demonstriert keinesfalls Unsportlichkeit – im Gegenteil: Man schont seine Kräfte für anstrengende Etappen.

Wer von einem Ladakhi ein Gepäcktier mietet, sichert ihm ein Zusatzeinkommen und unterstützt damit die regionale Wirtschaft. Außerdem ist es natürlich sicherer, mit einem Einheimischen zu gehen, der die Route gut kennt.

Träger sind unüblich; Ladakhis transportieren ihre Lasten stets auf Tieren.

Die Tiere werden in Reisebüros in Leh vermittelt. Es ist schwierig, sie in den umliegenden Dörfern eigenständig zu



144lz jm

mieten, denn die Pferdehalter stehen in der Regel bei den Agenturen unter Vertrag. **Ein Pferd trägt 40 Kilo und kostet rund 500 Rp./Tag** während der Hauptsaison, etwas weniger in der Nebensaison. Esel können 20 Kilo tragen und sind etwas billiger. Je nach Schwierigkeitsgrad der Strecke variieren die Preise. Im Preis ist ein Pferdeführer inbegriffen. Man muss damit rechnen, dass weder eine Reiseagentur noch der Pferdehalter nur ein einzelnes Pferd vermieten, sondern mindestens zwei an ihre Kunden bringen wollen, da sonst der Aufwand eines begleitenden Pferdeführers für sie nicht lohnt. Generell ist mit einem Pony pro Gruppenteilnehmer zu kalkulieren. Meist bestehen die Ponyführer darauf, dass man nach Trekkingende noch einige Tagessätze für ihren Rückweg nach Hause bezahlt. Das ist verständlich, doch ist die Summe hierbei Verhandlungssache.

Vor Trekkingbeginn ist es ratsam zu klären, ob der **Pferdebegleiter** gegen einen Aufpreis kocht und – besonders wichtig – ob er sich in dem Gebiet auskennt. Falls ja, kann man sich einen weiteren Führer sparen.

Tiere unterwegs **auf dem Trek anmieten** zu wollen kann problematisch werden. Im Sommer werden viele Tiere nämlich bei der Ernte gebraucht, und die Bauern haben keine Zeit, um als Pferdeführer mitzugehen.

Das **Trekken mit Pferden** ist mit einigen Nachteilen verbunden, über die man sich vorher im Klaren sein muss: Oft beklagen Trekker, dass die Pferdeführer entweder zu schnell oder zu langsam laufen und das Gepäck ständig außer Reichweite ist.

Immer zu einem Spaß aufgelegt: Ponyführer

Die **Tagesetappen** hängen nicht nur von Lust und Kondition des Trekkers ab, sondern von verfügbaren Weideplätzen für die Pferde und dem Vorhandensein von brauchbarem Wasser. Oft gibt es Ärger, wenn die Ponyführer an einem guten Weideplatz zum Campieren drängeln, obwohl die Trekker gerne weiter laufen würden bzw. das Gefühl haben, die Ponyguides wollen den Trek absichtlich verlängern. Um solche Reibereien zu vermeiden, legt man vor Marschantritt die Tagesetappen genau fest, am besten mit einem Reisebüro als unparteiischem Vermittler. Trotzdem sollte man unterwegs auf Unvorhergesehenes mit Verständnis reagieren, wenn etwa ein Pferd, das über Nacht frei grasen darf, auf der Suche nach Futter weit vom Zeltplatz wegläuft. Der Führer ist dann unter Umständen den halben Tag unterwegs, um den Ausreißer einzufangen.

Immer wieder gibt es Unfälle, bei denen Lastenponys auf schmalen, steilen oder rutschigen Pfaden abstürzen und dabei schwer verletzt werden oder gar zu Tode kommen. Der Grund liegt darin, dass die Ponyführer die Trittfestigkeit ihrer Tiere manchmal überschätzen oder sie zu schwer bepacken. Wir können keine Lösung für diese Misere anbieten – es soll nur darauf hingewiesen werden, dass solche Unglücke gelegentlich passieren und die Planung durcheinander bringen können.

Komplette Treks können über Reisebüros in Leh gebucht werden. In dem „Leistungspaket" sind Koch, Führer, Pferde, Zelt und Essen inbegriffen. Kosten für zwei Personen pro Tag: 2250–3000 Rp. Der Service, besonders was die Verpflegung und die Kompetenz des Trekkingführers betrifft, fällt erfahrungsgemäß unterschiedlich aus, je nachdem, wie gut das Reisebüro ist. Je größer die Gruppe, umso billiger wird es.

Auf den **Campingplätzen** der gängigen Trekkingrouten verlangen die Besitzer für die Benutzung ihres Grundstücks pro Zelt zwischen 150 und 250 Rp.

Abkürzungen

Während des Treks bekommt man nicht selten von wohlmeinenden Einheimischen Abkürzungen empfohlen, die verlockend erscheinen. Diese Abkürzungen gehen aber **oft an steilen und rutschigen Abhängen entlang,** was für einen Einheimischen kein Problem darstellt, da er sich auch auf halsbrecherischem Gelände noch sicher bewegt, für Trekker und Pferde aber gefährlich sein kann. Meistens kosten solche „Abkürzungen" mehr Nerven und Zeit als der herkömmliche Weg.

Laufzeiten

Natürlich kann die Laufzeit für einen Trek erheblich variieren, je nachdem, ob die Etappen zügig oder eher gemächlich angegangen werden. Die folgenden Zeitangaben sind daher nur **Richtwerte** und beinhalten nicht die eingelegten Pausen.

Es ist zu beachten, dass vom medizinischen Standpunkt aus **täglich nicht mehr als 500 Höhenmeter** zwischen den Lagerplätzen liegen sollten. Dies ist aber manchmal unvermeidlich, deshalb sollte nach Extremetappen ein Ruhetag eingelegt werden. Ratsam ist es, frühmorgens aufzubrechen und während der Mittagshitze eine Pause einzulegen.

Wenn tagsüber Flüsse oder Schneefelder zu überqueren sind, muss man besonders frühzeitig starten, bevor der Wasserstand zu hoch bzw. der Schnee zu matschig wird. Ein unten beschriebenes „Rinnsal" kann sich vor Ort als hüfthoher Fluss erweisen und umgekehrt – je nach aktueller Temperatur und Wasserverfügbarkeit.

Für **Flussüberquerungen** sind stabile Stöcke zweckmäßig. Am besten stützen sich mehrere Wanderer bei der Überquerung gegenseitig. Beim Versuch, Bäche von Stein zu Stein zu überspringen, passieren immer wieder Stürze mit unangenehmen Folgen – also besser Schuhe ausziehen und durchs Wasser gehen!

Wegbeschreibungen

Ein Hinweis zu den unten folgenden Wegbeschreibungen: Richtungsangaben wie „links" und „rechts" (etwa „auf der linken Seite des Baches entlang") beziehen sich immer auf die **Laufrichtung des Trekkers** und nicht, wie in manchen anderen Routenbeschreibungen, auf die Fließrichtung des Flusses! Höhenangaben stammen entweder aus den Karten der Editions Olizane oder wurden mit GPS gemessen.

Bergsteigen

Bergtouren auf Höhen von über 6000 m müssen von der Indian Mountaineering Foundation (IMF) **genehmigt** werden: Indian Mountaineering Foundation, Benito Zuorez Marg, New Delhi-11002, Tel. 0091-11-24 11 12 11. Für den Stok Kangri ist ebenfalls eine Genehmigung erforderlich: Sie ist jedoch in den Reisebüros in Leh problemlos zu erhalten und kostet 50 US$ pro Person. Für den Nebengipfel des Kang Yaze (KY II, 6175 m) und den des Stok Kangri (6150 m) ist keine Genehmigung erforderlich.

Trekking in Zanskar

In Zanskar gibt es herrliche Routen in einsamer Bergwildnis durch enge Schluchten und über Gletscher, die jedem Trekker das Herz öffnen. Diese Touren stellen allerdings **hohe Anforderungen** an Kondition und Bergerfahrung. Der Schwierigkeitsgrad sollte keinesfalls unterschätzt werden. Einem durchschnittlichen Trekker sei dringend geraten, sich gut einzulaufen und einen Führer mitzunehmen.

Ein spezielles Problem in Zanskar ist die **Schneeschmelze,** da sich während des Sommers kleine Rinnsale in reißende, oft brusthohe Flüsse verwandeln, die nur schwer überquerbar sind. Unvorhersehbare Hindernisse tauchen auf, wenn Brücken von Regengüssen oder Erdrutschen weggeschwemmt wurden.

Wer sich nicht in solche extremen Bergabenteuer begeben will, findet in Zanskar auch einige **einfachere Trekkingrouten,** etwa die unten beschriebe-

Das Durchqueren von Flüssen erfordert große Konzentration

ne Gompa-Tour; sie ist relativ leicht zu laufen, liegt in schöner landschaftlicher Umgebung und lohnt deshalb durchaus – besonders zu Pferd.

Pferde und **Trekkingführer** in Zanskar zu organisieren ist kein Problem, wenngleich etwas teurer als in Ladakh. Ein Pferd bzw. Pony kostet pro Tag 500–600 Rp. Allerdings sind Lasttiere kaum vor Juli zu bekommen, da die Pferdeführer erst zu Saisonbeginn von Himachal Pradesh herauf kommen. Eine Leserin wies darauf hin: Viele Stuten bekommen ihre Fohlen Ende Juni. Was für die Einheimischen ein großes Glück bedeutet, ist für den Trek eher von Nachteil. Die Gehzeiten werden Stute und Fohlen angepasst und damit verlangsamt.

Einen einheimischen Guide zu engagieren bietet mehrere **Vorteile:** Er kennt die Region bestens, manchmal lädt er die Touristen in sein Zuhause ein, die so einen Eindruck vom zanskarischem Familienleben bekommen. Last but not least verbleibt etwas Geld in der Gegend. Problematisch allerdings ist, dass die wenigsten Guides Englisch sprechen, beim Festlegen der Routen und Verhandeln ist dann vor Trekkingstart ein Dolmetscher nötig.

Zanskar zu Pferd

Zanskar auf einem Pferderücken zu entdecken, ist ein ganz besonderes Erlebnis, zumal die Gegend berühmt ist für ihre **kleinen, stämmigen Reitpferde.** Wegen mangelnder anderweitiger Trans-portmöglichkeiten besitzt prak-

109lz jm



tisch jede Familie ein Pferd, und ein Zanskari wird freiwillig nicht einen Schritt laufen, wenn er die Strecke auch reiten kann.

Ich bin die Klostertour Padum – Dzongkhul – Karsha – Zangla – Padum geritten und fand es herrlich. Der Pferdeführer und ich hatten je ein Pferd, wobei wir das (minimale) Gepäck je zur Hälfte auf beide Tiere verteilten. Natürlich muss man nicht ständig reiten, sondern kann streckenweise auch laufen. Bergab muss man aus Sicherheitsgründen meist zu Fuß gehen.

Ein zanskarisches Pferd versteht nur Landessprache, das heißt, es reagiert auf **andere Befehle** als unsere heimischen Pferde. Es dürfte anfangs eine Weile dauern, bis die „Kommunikation" klappt. Zum Laufen bringt man das Tier mit einem Zischlaut, der ähnlich klingt wie „tscho". Zusätzlich hat man ein Seil in der Hand, mit dem das Pferd abwechselnd auf beide Hinterflanken leichte Schläge bekommt. Das bei uns übliche Drücken mit den Fersen in den Bauch finden die Zanskaris übrigens barbarisch.

Wer ein **Reitpferd mietet,** sollte auf einige Punkte Wert legen:

- Bei der **Auswahl des Pferdes** unbedingt darauf achten, dass das Tier gut eingeritten und nicht eines dieser „Crazy Horses" ist, die nur als Lasttiere gebraucht werden. Am besten eine Proberunde reiten.
- Der Pferdehalter muss unbedingt (!) einen anständigen **Sattel** organisieren. Es gibt gut gepolsterte Reitsättel, auf denen das Gesäß auch längere Strecken ohne Hornhaut und Blasen übersteht.
- Mit dem Pferdehalter sollte man vorher die **Tagesetappen** festlegen, um Meinungsverschiedenheiten bezüglich der Streckenlänge unterwegs zu vermeiden.

Lamayuru – Padum – Darsha

(Informationen des österreichischen Bergführers **Rudolf Mayerhofer**)

Der rund **21 Tage** dauernde Trek zwischen Lamayuru über Padum nach Darsha quer über die Himalaya-Hauptkette gehört zu den beliebtesten Touren. Sie kann in beiden Richtungen gelaufen werden, die jeweiligen Vor- und Nachteile sind individuell abzuwägen.

Vorbemerkungen

Derzeit wird an mehreren Stellen an Straßen durch Zanskar gebaut. Damit können immer mehr Etappen des ursprünglichen Treks nur mehr **entlang der Straße** bewältigt werden. Die Originalwege werden durch die Straßen entweder zerstört oder in Folge der Straßennutzung nicht mehr instand gehalten. Somit sind sie vom Verfall bedroht, da die einheimische Bevölkerung dann nicht mehr an den alten Wegen interessiert ist.

Mittlerweile ist die **Straße** von Lamayuru Sumdo **nach Lingshed** beim Kiupa-Pass angelangt, und die Arbeit im Steilabstieg nach Skiumpata wurde in Angriff genommen. Derzeit endet die Straße am Skupata Gongma, und es sind noch vier Stunden zu Fuß bis nach Lingshed. Schon jetzt ist die Hanupatta-Schlucht nur mehr auf der Straße zu bewältigen und beim Sirsir-Pass ist die Straße kaum vermeidbar (Brücke des

Orginalweges 2010 zerstört). Beim Aufstieg von Photoksar zum Sengge-Pass stört die Straße kaum, und beim südlichen Abstieg kann man die Serpentinen der Straße meist abkürzen. Das südseitige Basecamp ist allerdings durch Straßenarbeiter vollständig belegt, Trekkinggruppen finden keinen Platz mehr. Der originale Übergang des Kiupa La ist nicht mehr möglich, da auf der Ostseite eine etwa 6 m hohe, fast senkrechte Felswand entstanden ist – man muss auf der Straße über den neuen, etwas westlich befindlichen Übergang ausweichen.

Der **Abstieg nach Skiumpata** ist so steil, dass voraussichtlich keine Abkürzung der zukünftigen Straße möglich sein wird. Von der anderen Seite wird die Straße vom Zanskarfluss nach Lingshed hinauf getrieben, was für die Einheimischen bedeutet, dass sie nicht mehr über den Hanumil La und den Parfi La gehen müssen, um nach Padum zu gelangen. Deshalb ist über kurz oder lang ein Verfall der Trekkingroute zu befürchten. Ab Pishu kann man nur mehr entlang der staubigen Straße nach Karsha laufen. Der Weiterweg nach Padum ist sogar asphaltiert.

Von Padum nach Süden ist der Straßenbau schon bis vor Enmu angelangt und hat Purne erreicht (meist das 4. Tagesziel des südlichen Trekkingabschnitts). Von Padum nach Reru kann man nur noch der Straße folgen. Danach verläuft die Trekkingroute meist auf der gegenüberliegenden Seite des Tales. Von den Häusern der straßenlosen Seite führen überall Brücken zur Straßenseite, und die Einheimischen nutzen diese auch, um so in ein Auto umsteigen zu können. Somit besteht auch hier die Gefahr des Verfalls der alten Wege.



Am südlichen Ende des Zanskar-Treks führt eine asphaltierte Straße von Darsha bis Chika und in der Folge als Schotterstraße bis nach Zanskar Sumdo. Beim früher sehr schönen Lagerplatz in Palamo steht jetzt eine laute und staubige Steinbrechanlage. Der Straßenbau hat gerade den Anstieg zum Shingo La begonnen – die erste Steilstufe ist schon bewältigt. Ziel ist eine Verbindung mit der Straße, die von Padum nach Süden getrieben wird.

Aufgrund dieser Entwicklungen ist der **Zanskar-Trek von Süden nach Norden nicht mehr zu empfehlen.** In dieser Richtung sind steile Passanstiege durch den Straßenbau sehr öde geworden. In der anderen Richtung werden diese Passagen im Abstieg bewältigt und sind somit weniger störend. Vielfach wird der Trek inzwischen in Photoksar gestartet. In diesem Fall empfiehlt es sich, dort einen Akklimatisationstag mit einer kleinen Wanderung einzuschalten, damit man erst am dritten Trekkingtag den Sengge La überschreiten muss.

In Zukunft könnte der Zanskar-Trek für **Mountainbiker** interessant werden. Von Darsha startend, sind etliche Gruppen unterwegs, die die Strecke über den Shingo La nach Padum bewältigen.

In Darsha (3400 m) zu beginnen, hat bzw. hatte (s. „Vorbemerkungen") den Vorteil, dass man sich langsam an Ladakh „heranarbeitet". Allerdings muss bereits am dritten Tag der 5096 m hohe Shingo-Pass überquert werden, was vielen Konditionsprobleme bereitet. Wer ab Darsha trekken will, mietet in Manali schon die Pferde, fährt mit dem Jeep hoch und läuft nach 2–3 Tagen Akklimatisierung los. Pferde können zwar theoretisch auch in Darsha organisiert werden, aber sie sind zur Hauptsaison oft ausgebucht. In Darsha stehen einfache Guest Houses. Wer ohne Agentur trekkt, bringt seinen Proviant von Manali mit.

Ein Pluspunkt für den **Trekkingstart in Lamayuru** ist, dass man sich in Ladakh bereits länger an die Höhe gewöhnt hat und deshalb weniger Probleme auf den Pässen bekommen wird. Außerdem werden in dieser Richtung die schwierigsten Pässe im ersten Streckenteil bewältigt, und sie stehen nicht – wie im umgekehrten Fall – bis zum Schluss des Treks bevor. Mit dem Blick auf die Hauptkette des Himalaya ist die Aussicht noch atemberaubender. Die Landschaft verändert sich zusehends vom Kargen zum Grünen hin.

Es ist möglich, **nur die Hälfte des Treks ab bzw. bis Padum** zu machen, und ab Padum mit dem Bus nach Kargil zu fahren. Im Folgenden ist die Route deshalb in zwei Etappen unterteilt, und zwar im ersten Teil von Lamayuru bis Padum und im zweiten Teil von Padum bis Darsha.

Pferde sind während der Saison ab Lamayuru erhältlich, doch zu hohen Preisen. Sinnvoll ist deshalb, auch einen Trek ab Lamayuru bereits in Leh zu buchen, zu den üblichen Preisen von ca. 500 Rp. pro Pferd und Tag. Mit viel Glück kann man ab Lamayuru für wenig Geld Darsha-Pferde anheuern, deren Führer schnell dorthin zurück will. Unterwegs können eventuell nach der ersten Tagesetappe in Wanla noch Gepäcktiere gemietet werden, danach wird es sehr schwierig. Die Tour ist auch gut ohne Pferde, also individuell und ohne Rücksicht auf Weideplätze, begehbar. Das setzt eine starke Kondition voraus, außerdem verlangt es eine gute Organi-

sation der eigenen Outdoor-Küche. Wer jedoch mit einfacher lokaler Kost zufrieden ist, kann bei Einkehr in den Tea Stalls entlang der Route mit wenig Gepäck auskommen.

Lamayuru – Padum (9–11 Tage)

Bei der folgenden Beschreibung wird davon ausgegangen, dass die Strecke noch mehr oder weniger ganz zu Fuß bewältigt wird. Es scheint so, dass viele Trekkinganbieter die Gäste nicht ausreichend oder gar nicht über das Überhandnehmen der Straßen und der Konsequenzen für ein ungestörtes Wandern aufklären. Deshalb sind auf der Straße weiterhin mehrfach Trekkinggruppen zu treffen.

Will man **möglichst wenig auf der Straße wandern,** sondern diese im Auto bewältigen, ist folgende Vorgehensweise zu empfehlen: Nach der Fahrt nach Lamayuru nächtigt man dort in einem Guest House. Am nächsten Tag wandert man wie unten beschrieben über den Prinkiti La nach Wanla. Das Gepäck schickt man mit dem Auto dorthin und fährt dann durch die Hanupatta-Schlucht und über den Sengge La nach Photoksar, wo man einen Ruhetag einlegt. Man kann auch etwa 2 Stunden zu einem schönen Lagerplatz unterhalb des Bumiktse La aufsteigen. Dort folgt man der beschriebenen Route (ab 4. Tag).

1. Tag: Lamayuru – Wanla (3 Std.)

Ab Lamayuru (3525 m) ist der Einstieg ins Tal schwer zu finden. Wenn möglich, fragt man einen Einheimischen oder nimmt einen Führer mit.

Man läuft zunächst ins Dorf hinunter bis zum Fluss, dem man etwa 15 Minuten in Fließrichtung folgt. Bei drei markanten Chörten biegt man nach rechts hoch in ein schmales schluchtartiges Tal. Nach ca. 10 Minuten treffen zwei Täler zusammen. Man nimmt das schmalere, nach Osten weisende Tal, das nun sogleich eine Kurve beschreibt und zum ersten Pass, dem **Prinkiti La,** auf 3726 m hochführt. Der Aufstieg dauert ca. 1 Stunde. Auf der anderen Seite geht es 2 Stunden lang relativ steil in einer engen, trockenen Schlucht zum **Fluss Shillakong** hinab. An ihm läuft man linker Hand bis zur Ortschaft **Shilla** weiter, die umgeben ist von fruchtbaren Feldern und Aprikosenbäumen.

Nach einer Stunde ab Shilla erreicht man die ersten Häuser und Felder der Ortschaft **Wanla** (3260 m). Am anderen Ufer des **Yapola-Flusses** steht auf einem Hügel das Kloster von Wanla, das in den letzten Jahren aufwendig restauriert wurde. Nun werden noch die beiden Flüsse überquert, an deren Zusammenfluss der Campingplatz liegt. Diese Strecke kann auch per Jeep zurückgelegt werden, sodass man den Trek erst in Wanla beginnt.

2. Tag: Wanla – Hanupatta (7 Std.)

Obwohl keine größeren Steigungen zu überwinden sind, sollte die Strecke auf keinen Fall unterschätzt werden: In der kargen Landschaft zieht sich der Weg lange hin, und man findet kaum Schatten. Die Schotterstraße, auf der man unweigerlich entlanggehen muss, verläuft

zuerst links des Flusses Yapola bis zum Eingang zur Hanupatta-Schlucht, rund zwei Stunden nach dem letzten Ort **Phenjilla.** Hier biegt man nach rechts in diese Klamm ein. In den nächsten drei Stunden führt der Weg in der eindrucksvollen, erst schmalen und dann sich verbreiternden Schlucht ständig am Fluss entlang, bis der Ort **Hanupatta** (3920 m) erreicht ist. Campen kann man 30 Gehminuten hinter dem Ort am Fluss.

Beim Beginn der Hanupatta-Schlucht konnte man früher den „short cut" nach Lingshed wählen. Dazu ging es ab der Brücke gerade nach Süden durch die Askutta-Schlucht weiter. Unter Auslassung des Sirsir La und von Photoksar gelangte man direkt zum Anstieg zum Sengge La. Seit den Unwettern im Jahr 2010 ist dieser Weg nach Auskunft von Trekking-Guides nicht mehr begehbar und wird aufgrund der Straße über den Sirsir La auch nicht mehr hergerichtet.

3. Tag: Hanupatta – Photoksar (6 Std.)

Man folgt weiter der Straße, wobei der Fußweg teilweise etwas unterhalb der Straße verläuft. Nach etwa 2 bis 3 Stunden muss man das nach Südwesten verlaufende Tal linker Hand verlassen, um zum **Sirsir La** aufzusteigen. Der Fußweg zum Pass ist klar zu erkennen. Allerdings wurde die Brücke über den Fluss von den Unwettern 2010 zerstört, und ein Wiederaufbau scheint fraglich. Deshalb muss man zuerst der Straße folgen, bevor man nach der Straßenbrücke wieder zum Trekkingpfad wechseln kann.

Hinter dem Sisir La führt der anfangs ziemlich steile Pfad hinab, bis nach ca. zwei Stunden von rechts ein Tal einmündet. Dort muss man sich links halten! Man kann sich in Wegrichtung links des nun vor einem liegenden Baches halten und nach Photoksar gehen oder gleich am Bach campen. Viele Trekker folgend allerdings dem Bachlauf, bis sie, allmählich ansteigend, auf das Plateau gelangen. Das Plateau ist zum Zelten ideal und erlaubt einen herrlichen Ausblick auf das Dorf, zudem bringt man somit schon einen Teil der folgenden steilen Strecke hinter sich.

Variante für den 1. bis 3. Tag: Kanji – Photoksar

Um den Straßen möglichst oft auszuweichen, wird inzwischen vermehrt folgende Variante gewählt: Die Anreise erfolgt über Lamayuru und dann Richtung Kargil. Etwa 10 km nach Lamayuru führt eine Straße nach Süden in ein Tal nach **Kanji** (3850 m). Hier sollte man am nächsten Tag möglichst eine Akklimatisationswanderung unternehmen, um für die Überquerung eines über 5000 m hohen Passes am 2. Tag gewappnet zu sein.

- **1. Tag:** Kanji – Yogma La (4720 m) – Shillakong (4150 m) (4 Std.)
- **2. Tag:** Shillakong – Nigutse La (5100 m) – Camp unterhalb des Sirsir La (4460 m) (4 Std.)
- **3. Tag:** Überschreitung des Sirsir La (4805 m) und Abstieg nach Photoksar (4120 m) (4 Std. – siehe Beschreibung der Originalroute)

› Lungnak-Tal



4. Tag: Photoksar – Sengge La Basecamp (5 Std.)

Da durch den Straßenbau die Camps auf der Südseite des Passes mehr oder weniger unbrauchbar sind, wird an diesem Tag der Pass meist nicht überschritten. Dies kommt auch einer besseren Akklimatisation zugute. Nach einem kurzen, harmlosen Anstieg auf den **Bumiktse-Pass** (4390 m) geht es in südöstlicher Richtung leicht bergab das Tal hinein. Bei der Querung eines Baches aus einem Seitental steht ein Tea Stall. Anschließend steigt man in angenehmer Steigung bis kurz vor dem Sengge La auf. Hier befindet sich das Basecamp mit einem kleinen Tea Stall (ca. 4630 m).

5. Tag: Sengge La – Skiumpata oder Gongma (5–6 Std.)

Man sollte sich morgens am Campingplatz mit genügend Wasser versorgen, da die Seitentäler teilweise ausgetrocknet sind. Zuerst geht es zum **Sengge La** (4960 m) hinauf. Das letzte Stück ist anstrengend steil. Herrlich bunte Hochgebirgsblumen und Edelweiß in Hülle und Fülle dürften für die Mühen aber leicht entschädigen. Am Pass besteht die Möglichkeit, durch Ersteigung eines Kopfes westlich des Passes auf 5100 m zu gelangen und einen fantastischen Ausblick zu genießen.

Auf der anderen Seite geht es auf Geröll steil die Kehren der Straße abkürzend hinab zum früheren südseitigen Basecamp, das derzeit vollständig von Bauarbeitern besetzt ist und etwas unterhalb der Straße liegt. Dann geht es leicht ansteigend unterhalb der Straße weiter nach Süden. Später muss man in der Nähe eines weiteren Camps (ebenfalls Bauarbeiter, aber noch Platz für Trekkinggruppen) auf die Straße, die flach etwa 3 km zum **Kiupa La** (4450 m) führt. Hier muss man auf der Straße bleiben, die rechts (nördlich) des eigentlichen Passes den Bergrücken überquert, da auf der Ostseite des ursprünglichen Übergangs durch den Straßenbau eine etwa 6 m hohe, fast senkrechte Felswand entstanden ist. Dann folgt ostseitig ein sehr steiler Abstieg in Geröll. Im August 2012 wurde hier mit dem Straßenbau begonnen, und aufgrund der Geländesteilheit muss man nun den Kehren der Straße folgen. Fast im Talboden muss man sich entscheiden, ob man rechts gehend in **Gongma** (4150 m) oder geradeaus weiter in **Skiumpata** (4000 m) campieren will.

6. Tag: Skiumpata oder Gongma – Lingshed (3 Std.)

Sehr ausdauernde Geher können diese Etappe an die vorherige anhängen. Dabei wird die Variante über Skiumpata gewählt. Von beiden Camps geht es in westlicher Richtung leicht bergauf und anschließend in absoluter Stille flach dahin. Nach Überschreitung einer kaum bemerkbaren Schulter (**Murgum La,** 4370 m) erreicht man leicht bergab eine weitere Schulter, die einen hervorragenden Tiefblick auf die terrassenförmig angelegten Felder der Ortschaft **Lingshed** (3900 m) bietet. Der Campingplatz liegt in Klosternähe, er wird von Mönchen geführt; anbei ein Teeshop und ein kleines Geschäft für Grundnahrungsmittel.

7. Tag: Lingshed – Zingchen-Brücke (7–8 Std.)

Wer kein besessener Trekker ist, sollte diese Etappe **auf zwei Tage verteilen.** Man verbringt den Morgen in Lingshed und läuft am Nachmittag bis zum Fuße des Hanuma-Passes, wo gezeltet wird. Erst am zweiten Tag gehts über den Pass und dann den langen Abstieg hinab bis zur Zingchen-Brücke.

Wer die Strecke an einem Stück bewältigen will, dem steht ein anstrengender Tag bevor. Man verlässt Lingshed in Richtung Talkessel und umrundet diesen etwa zur Hälfte auf dem auf und ab führenden Weg. Achtung: Man darf nicht den nach rechts oben führenden Wegen folgen!

Dann geht es auf einem breiten Weg bis zu einer leicht ausgeprägten Schulter in einem Rücken hoch. Hier befindet sich eine **Wolfsfalle:** ein tiefe Grube, in die bei Bedarf ein Schaf gebracht wird. Ein angelockter Wolf springt in die Grube hinab und kann dann wegen der senkrechten Mauern der Grube nicht mehr hinaus.

Es geht weiter schräg den Hang entlang, bis man schließlich auf einen weiteren schwach ausgeprägten Sattel auf einem markanten Rücken gelangt (**Chapskang La,** 4200 m). Nach einem sehr steilen Abstieg erreicht man einen schönen Campingplatz (ca. 4030 m) mit Tea Stall beim Zusammenfluss zweier Bäche unterhalb des Hanuma La. Hier beginnt der steile Anstieg zum Pass (nochmals Wasser fassen!).

Der zweistündige Aufstieg ist steil und schlängelt sich in Serpentinen zum **Hanuma La** (4710 m) hinauf. Er kann in drei ungefähr gleich lange Teile aufgeteilt werden: zuerst durch ein leicht bewachsenes Schotterfeld bis hinaus auf eine Schulter, dann durch eine felsige Flanke zu einer nächsten Schulter und schließlich den Schlusshang hinauf zum Pass. Hier flattern bunte Gebetsfahnen, und Richtung Süden bietet sich ein tolles Panorama mit schneebedeckten Bergen.

Gleich hinter dem Pass öffnet sich ein Tal mit Schneebrücken, Geröllfeldern und Wasserfällen. Man darf aber nicht zu viel gucken, da der Weg teils sehr steil hinabgeht und entsprechende Vorsicht geboten ist. Der Pfad führt stets abwechselnd links und rechts des Baches entlang.

Nach 1½ Stunden verengt sich dieses Tal zu einer schmalen faszinierenden Klamm, die man rechtsseitig bewältigt. Schließlich wechselt man auf die linke Bachseite; der Weg schlängelt sich unterhalb einer Steilstufe zwischen Büschen durch. Dann erreicht man um ein Eck herum die **Snertse-Alm** (3860 m). Hier gibt es einen Tea Stall und einen Campingplatz. Der Platz eignet sich auch für größere Gruppen, und man beginnt den nächsten Tag nicht gleich mit dem steilen Anstieg zum Parfi La. In umgekehrter Richtung ist die Alm der Ausgangspunkt für die Passüberschreitung am nächsten Tag.

Der Weg wechselt wieder auf die rechte Seite und führt hoch oberhalb einer tiefen Schlucht auf eine Schulter hinaus. Hier ist der Weg zum Campingplatz zu erkennen, der sich steil zum Gletscherfluss **Omang Chu** (Milchfluss) rechts unten hinabschlängelt. Beim Abstieg kann man schon gut den Weg auf der anderen Flussseite zum Parfi-Pass erkennen, der am nächsten Tag zu bewältigen ist. Im Talboden quert man den

reißenden, zwischen Felsen eingeklemmten Fluss und erreicht den **Campingplatz** (4310 m) mit Tea Stall. Etwas weiter befindet sich bei der Zingchen-Brücke ein zweiter Campingplatz.

8. Tag: Zingchen-Brücke – Hanumil (6–7 Std.)

Vom Campingplatz führen steile Serpentinen zum letzten Pass dieses Treks hinauf, dem 3950 m hohen **Parfi La.** Für die 500 Höhenmeter wird – je nach Kondition – etwa eine Stunde benötigt.

Oben angekommen, fällt der Blick endlich auf den mächtigen **Zanskar-Fluss.** Der Strom hat das breite, offene Tal geschaffen, in dem die Reststrecke bis Padum zurückgelegt wird. Der Weg führt nun ständig auf der rechten Seite des Zanskar entlang bis **Hanumil** in 3410 m Höhe, wo man auf den weiten Wiesen gut kampieren kann.

9. Tag: Hanumil – Pishu (5 Std.)

Weiter rechter Hand des Zanskar führt der Weg durch die Geröllebenen bis zur Ortschaft Pishu. Hier werden in einigen Privathäusern Zimmer für Touristen vermietet.

10. Tag: Pishu – Padum

Ab Pishu gibt es zwei Möglichkeiten, um nach Padum zu kommen. Die eine Route verläuft weiterhin auf der rechten Flussseite auf einer Schotterstraße, bis man nach einer langen und flachen Tagesetappe das größte Kloster von Zanskar, **Karsha,** erreicht. Für diese Etappe lassen sich immer mehr Trekker von einem Taxi abholen, um neben Karsha auch noch andere Klöster im Umkreis von Padum zu besuchen. Die Pferde folgen ohne Gepäck.

Der andere Weg führt auf der linken Flussseite entlang, wo unterwegs das **Tongde-Kloster** besucht werden kann. Jedoch ist auf dieser Seite der Weg als asphaltierte Straße ausgebaut. Wer sich für diese Route entscheidet, erreicht eine Stunde hinter Pishu eine Brücke, die zu überqueren ist. Um auch einen Abstecher zum alten **Königspalast Zangla** zu machen, läuft man von der Brücke nach links und gelangt so nach einer Stunde nach Zangla.

Von Zangla ist es ein eintöniger 8-Stunden-Marsch die Straße entlang der breiten Flussebene bis Padum. Nach ca. zwei Stunden kommt man zu dem Dorf **Tsasar,** wo eine kleine sagenumwobene Gompa steht. Einer Legende zufolge hat der Magier Padmasambhava einst einen Dämon getötet und auf seinen Füßen diesen Gebetsraum erbaut. Heute wird die Gompa von nur einem Mönch betreut und wirkt verlassen. Faszinierend darin ist aber ein zusammengewürfelter Haufen alter Pappmaschee- und Tonfiguren mit teils abgebrochenen Köpfen und Armen – das ganze Durcheinander wirkt wie der verstaubte Requisitenraum eines Theaters.

Von Tsasar bis zum **Kloster Tongde** sind es 2½ Stunden und von hier weitere drei Stunden nach **Padum.**

Das Zelt aufschlagen, wo es am schönsten ist

Padum – Darsha (8–10 Tage)

Dieser Streckenteil ist insgesamt viel bewachsener als der erste Abschnitt des Treks. Konkret für den Trekker bedeutet dies einerseits, dass häufiger Bäche zu überqueren bzw. zu durchwaten sind und man deshalb morgens rechtzeitig starten muss, bevor der Wasserstand steigt. Andererseits bereitet die **Versorgung mit Trinkwasser kein Problem** mehr. Die Länge der Tagesetappen richtet sich dennoch an den verfügbaren Weideplätzen für Pferde. Aber auch wenn man alleine trekkt, ist entlang der meist steilen Ufer die Zeltmöglichkeit eingeschränkt, zumal man nicht einfach auf den Feldern lagern sollte.

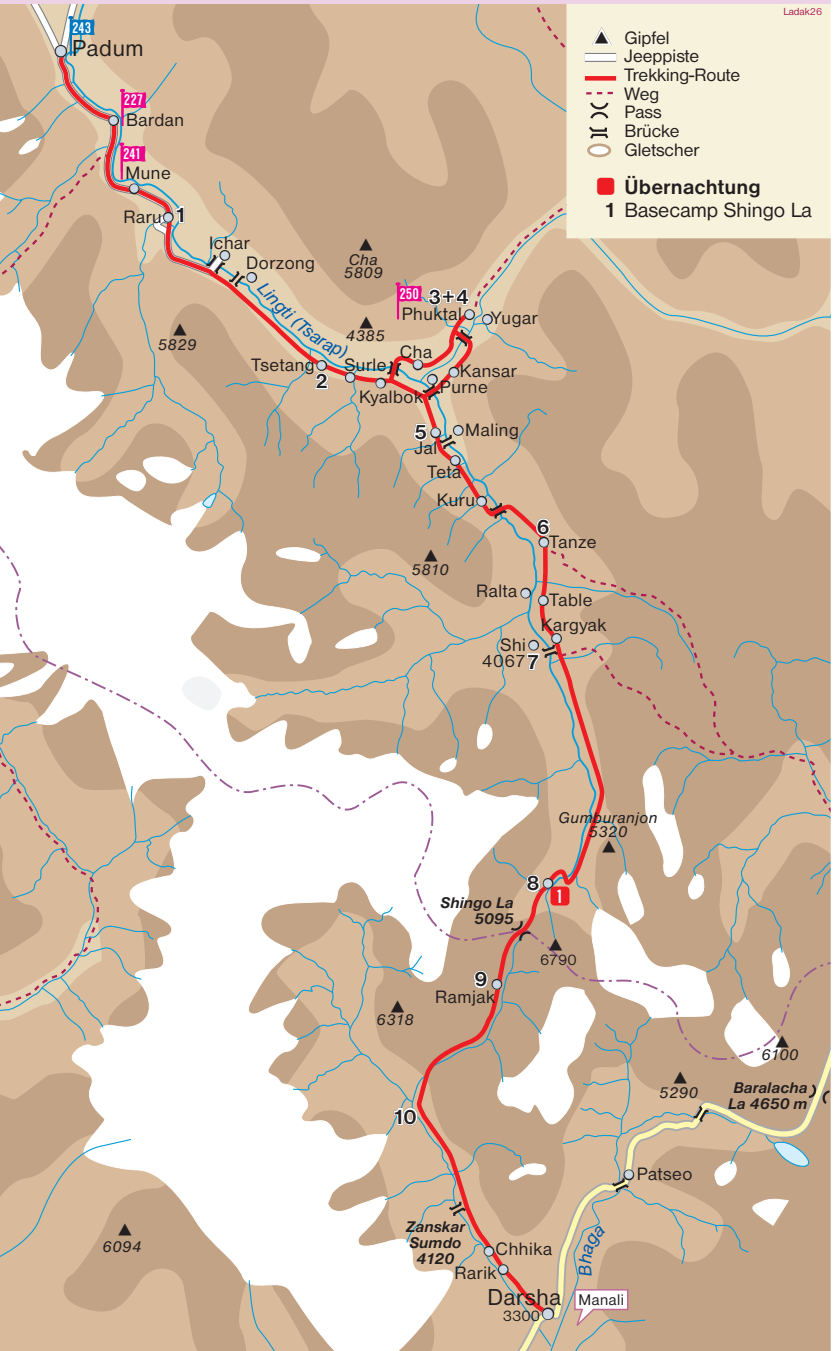
Der erste Streckenteil bis Purne führt auf ziemlich ebener Strecke immer wieder etwas bergauf und bergab am **Tsarap-Fluss** entlang. Der größte Teil ist inzwischen auch auf der neuen Straße zu bewältigen. Seinen Namen verdankt der Tsarap-Fluss übrigens den Nomaden; *tsa* bedeutet „Salz", *rap-sa* ist eine „flache Stelle zum Überqueren des Flusses". Auf den Karawanenwegen zwischen Changtang und Zanskar mussten die Nomaden am Tsarap oftmals günstige Stellen suchen, wo sie mit ihren vollgepackten Yaks das tiefe Wasser überqueren konnten.

Auch das **Lungnak-Tal,** in dem der Tsarap bis zum Kloster Phuktal fließt, trägt einen bedeutungsvollen Namen: *Lung-nak* heißt „Schwarzes Tal", denn das schmale Tal liegt oft im Schatten.

145lz jm



Padum – Darsha



1. Tag: Padum – Raru (6 Std.)

Auf dieser Etappe muss man meist der Schotterstraße folgen. Viele Trekker fahren deshalb mit einem Auto nach Raru und haben damit ausreichend Zeit für Besuche der Klöster in **Bardan** und **Mune.** Kurz vor Mune können Fußgänger ein kurzes Stück der Straße abkürzen; nach Mune kann man bald auf den Weg etwas abseits der Straße wechseln und gelangt so zum kleinen See oberhalb von Raru. Hier befindet sich das **Camp** (3840 m), wobei manche Trekker auch unten im Dorf bei der Schule campieren.

2. Tag: Raru – Tsetang (6 Std.)

In Raru geht es zuerst den Abfluss des kleinen Sees hinab zur Schule. Hier hält man sich links und gelangt auf steilem Weg hinab zu einer Brücke über den Zanskar. Auf der anderen Seite geht es wieder steil hinauf. Der Weg verläuft dann hoch über dem Fluss zwischen Feldern nach **Yichar** (3860 m). Kurz vor der Ortschaft steht man am Rande einer tiefen Schlucht und hat einen hervorragenden Blick auf das Dorf.

Nach Überwindung dieser Schlucht steigt man im Ort zum großen Chörten auf. Anschließend geht es an schmalen Feldern entlang hinab zur Straße, der man dann etwa eine halbe Stunde folgen muss. Dann geht es hinab zu einer Brücke und auf der anderen Talseite meist oberhalb des Flusses nach Tsetang. Dabei passiert man das **Camp von Pepula** (3750 m, Tea Stall), wo man notfalls auch übernachten kann. Leider liegt der Platz im Schatten, und nachmittags wird das Wasser aus dem hier einmündenden Seitenbach aufgrund der Schneeschmelze trübe und ist kaum verwendbar.

Tsetang besteht aus zwei Häusern, die gut sichtbar links unterhalb des Weges liegen. Beide Häuser gehören zu einer Familie; nach ladakhischem Brauch ist hier der älteste Sohn nach seiner Heirat ins große Haus eingezogen, während sich die Eltern ein kleineres „Rentnerhäuschen" bauten.

3. (bis 4.) Tag: Tsetang – Phuktal

An diesem Tag besteht die Möglichkeit eines Besuchs des Klosters **Phuktal.** Phuktal ist eines der schönsten Klöster in Zanskar, deshalb sollte man sich die Mühe für den kleinen Abstecher von der Hauptroute unbedingt machen.

Es stehen dazu mehrere Möglichkeiten zur Auswahl: Die eine ist, vom Campingplatz in Purne einen Tagesausflug ohne Gepäck nach Phuktal zu machen. Die (bessere) Alternative ist, in Phuktal zu übernachten und am nächsten Tag z.B. bis Jal zu wandern, wo ein schöner Campingplatz ist.

In beiden Fällen muss man von Tsetang zunächst bis **Kyalbok** laufen. Hier gibt es einen Tea Stall mit Campingmöglichkeit. Rund eine Stunde nach Tsetang liegt auf der anderen Flussseite am Berghang die kleine **Dolma Rangchön Gompa;** um eine einstige Meditationshöhle wurde diese Kapelle gebaut. Manche Einheimische wollen in den Felsformationen um die Gompa die vielen Gesichter der Göttin Tara erkennen.

Wer nach Purne will, läuft von Kyalbok auf dem Hauptweg weiter. Er führt teils oberhalb, teils neben dem Fluss das Tal weiter hoch. Nach dem Zusammen-



fluss des von Phuktal kommenden Tsarap Chu und des Kargiak Chu, wie der Zanskarfluss ab hier heißt, erreicht man über eine Brücke **Purne** (3850 m). Hier gibt es vor und im Ort je einen großen Campingplatz. Zudem befindet sich etwa eine viertel Stunde weiter in **Khang Sar** (3900 m) ein besonders schöner **Campingplatz** mit fließendem Wasser in einem absperrbaren Waschraum. Auf Wunsch und gegen Entgelt bekommt man auch warmes Wasser.

Wer bis Phuktal weiter will, wählt besser den Weg über Cha. Dazu muss man bald nach Kyalbok bei den Häusern von Zamtang zum Fluss hinab und über eine Brücke zur anderen Seite und etwa eine halbe Stunde steil hinauf zur Ortschaft **Cha** (3950 m). Diese Variante ist wesentlich schöner ist als der Hauptpfad. Pferde müssen den Hauptweg nehmen, und man kann sich in Phuktal wieder treffen.

Die Landschaft ändert sich nun schlagartig. Man läuft über eine Hochebene, geformt von Granit und farbigem Sandstein. Ungefähr 2½ Stunden später ist **Phuktal** erreicht. Im Guest House vor dem Kloster gibt es Räume zum Übernachten. Man kann aber auch noch das Tal hinauswandern und beim schönen Platz in Khang Sar übernachten.

5. Tag: Phuktal – Jal (4 Std.)

Da die Tagesetappe kurz ist, kann man den Morgen im Kloster verbringen und gegen Mittag zum Campingplatz in Jal laufen. Von Phuktal geht der Weg in die Schlucht hinunter, über die Brücke und dann rund 2 Stunden das Tal hinaus, bis die Häuser von **Purne** auftauchen. Man überquert nach Passieren des Ortes die Brücke, dann muss man zuerst steil zum Hauptweg hinauf und dann oberhalb des Flusses bis zum Ort **Jal** weiter.

Wer schon am Morgen von Phuktal aufgebrochen ist, könnte die nächste Etappe bis Tanze weiterlaufen. Generell lässt sich die Strecke bis Kargyak individuell einteilen, da es unterwegs einige Zeltmöglichkeiten gibt.

6. Tag: Jal – Tanze (4 Std.)

Die Etappen des 6. und des 7. Tages lassen sich auch an einem Tag bewältigen.

Der Weg führt wieder zum Fluss hinab. Nach Überquerung eines Seitenbaches (Brücke) geht es hinauf zur weitläufigen Ortschaft **Testa** (3970 m) und bald darauf nach **Kuru** (3970 m). Der Ort Kuru ist ein Viehzuchtzentrum dieser Gegend.

Ein Stück hinter Kuru kann man entweder über eine Brücke den Kargyak Chu überqueren und auf der linken Seiten nach **Tanze** (3980 m), einem kleinem Dorf mit einer verlassenen Gompa, wandern oder auf der rechten Seite bleiben und erst direkt bei Tanze über eine neue Brücke den Fluss queren.

7. Tag: Tanze – Kargyak (3–4 Std.)

Links des Flusses führt der leichte Weg nach Table weiter, wo ein von links herabfließender Seitenfluss zu überqueren ist. Wer seine Stiefel nicht ausziehen will, läuft ein kurzes Stück ins Seitental hoch

☐ Landleben in Zanskar

und benutzt die Brücke. Der weitere Weg bleibt einfach. Nach etwa einer Stunde mündet auf der anderen Flussseite ein langes Tal ein, und die Ortschaft **Shing** ist sichtbar. Bei der Brücke zum Ort gibt es einen Campingplatz. Bald darauf erreicht man **Kargyak** (4180 m), die letzte Siedlung auf dieser Strecke bis kurz vor Darsha, wenn man das Dorf Chika erreicht. Die Gegend um Kargyak ist recht matschig, man findet jedoch Plätze zum Zelten, außerdem gibt es in Kargyak ein Guest House.

8. Tag: Kargyak – Basecamp des Shingo La (5–6 Std.)

Nun wird die Strecke noch abwechslungsreicher. Bald taucht der wie ein Zuckerhut aussehende Berg **Gumburanjon** (5320 m) auf, aber der Weg dorthin zieht sich, obwohl der Berg immer im Blick bleibt.

Kurz vor dem Bergfuß befindet sich nach Querung eines von links kommenden Baches ein schöner **Platz zum Campieren** (4310 m) [1]. Dann ist der aus einem Seitental kommende Bach zu bewältigen, der im Laufe des Tages stark anschwillt. Bald darauf erreicht man bei **Lakhang Sumdo** (4460 m), der Ebene mit dem Zusammenfluss zweier Gebirgsbäche, einen Tea Stall mit Campingmöglichkeit. Bei umgekehrter Trekkingrichtung wird hier meist das Lager aufgeschlagen, um am nächsten Tag die Bachquerung in der Früh bewältigen zu können. In der beschriebenen Richtung gehen die meisten Gruppen nach Passieren einer Brücke noch bis zu einer höher gelegenen Terasse weiter (4740 m). Auf der gegenüberliegenden Seite sind die Almhütten von Lakhang sichtbar.

9. Tag: Basecamp des Shingo La – Ramjak (6 Std.)

Zum Pass sollte man frühmorgens aufsteigen. Vom Campingplatz verläuft der Weg auf der linken Seites des Tales und stößt schon bald auf ein Geröll- bzw. kleines Schneefeld. Hier quert man auf die rechte Talseite; der Weg führt steil durch Geröll hoch. Nach einer kurzen Bergabpassage steigt man durch Schutt hinauf zum **Shingo La** (5095 m). Durch die allgemeine Klimaerwärmung ist der Pass im August meist schneefrei. Östlich neben dem Pass bäumt sich der gewaltige **Shingo Ri** auf, und auch gegen Süden sind viele schneebedeckte Berge sichtbar.

Beim südseitigen Abstieg passiert man unterhalb des Passes einen schönen Gletschersee. Der folgende Bach schwillt am Vormittag rasch an. Anschließend geht es seitlich des großen schuttbedeckten Gletschers des Shingo Ri steil durch Geröll hinab. Unter dieser Stufe angelangt, ist ein weiterer, rasch anschwellender Bach zu queren. Dann geht es immer auf der rechten Seite oberhalb des Flusses durch steile schuttige Hänge talauswärts. Man passiert **Chumig Nagpo** (4650 m), eine Alm mit kleinem Campingplatz und Tea Stall. Die Strecke bis zum üblichen Campingplatz neben einer Steinhütte namens **Ramjak** (4420 m) dauert drei lange Stunden. Im August kann hier das Wasser versiegen (in Chumig Nagpo nachfragen!).

› Gegenverkehr ist Millimeterarbeit

10. Tag: Ramjak – Camp (3 Std.)

Ab Ramjak hält man sich weiterhin auf der rechten Flusseite, bis man nach etwa zwei Stunden von Ramjak aus auf einer Anhöhe stehend das breite Tal des **Barai Nala** vor sich liegen sieht. Der direkte Abstieg, ohne den Kehren der Straße zu folgen, ist nur noch schwer möglich und erfordert hohe Trittsicherheit. Unten angekommen, überquert man eine Brücke und gelangt zum Tea Stall **Zanskar Sumdo** (4120 m). Aufgrund der Straßenarbeiten endet der Trek hier; man lässt sich von einem Auto abholen oder versucht auf einem Lkw Richtung Chika und weiter nach Darsha mitgenommen zu werden. Dort gibt es Übernachtungsmöglichkeiten. Rückfahrt per Bus, Taxi oder Lkw nach Manali.

Bergtour auf den Stok Kangri

(Informationen des österreichischen Bergführers **Rudolf Mayerhofer**)

Praktisch vor der Haustüre von Leh liegt der wie eine Pyramide aussehende, **6150 m** hohe Stok Kangri. Für die Besteigung ist offiziell ein **Permit** vom IMF (Indian Mounaineering Foundation www.indmount.org) erforderlich, das über Reiseagenturen in Leh organisiert werden kann und 50 US$ pro Person kostet.

Auch wenn der Stok Kangri als der „leichteste“ 6000er bezeichnet wird – es handelt sich um eine **anspruchsvolle**

200lz pn



Bergtour, die nur mit entsprechender Erfahrung und Akklimatisierung angegangen werden sollte. Die Anforderungen an die Kondition sind entsprechend hoch. Oberhalb der sogenannten Schulter, in einer Höhe über 5800 m, sind mehrere (leichte) Kletterstellen zu bewältigen. Insbesondere bei Vereisung und in der Dämmerung können diese sowohl im Anstieg als auch im Abstieg heikel werden.

Für die gesamte Tour sollte man vier bis fünf Tage kalkulieren: zwei Tage zum Basecamp, je einen Tag als Akklimatisation zum nahe gelegenen Pyramide bzw. als Reservetag und zum Stok Kangri und einen Tag zurück. Da zwischen der Ortschaft Stok und dem Gipfel 2500 m Höhenunterschied liegen, sollte man sich beim Aufstieg genug Zeit zum Akklimatisieren lassen oder schon durch eine Trekkingtour (z.B. durchs Markha Valley) gut akklimatisiert sein.

An **Ausrüstung** benötigt man Stirnlampe, Pickel, Steigeisen, eventuell Seil, ein Zelt und Lebensmittel. Die Kunststoffbergschuhe, die Trekkingbüros gerne spontan entschlossenen Bergsteigern verleihen, sind eher schlecht als recht geeignet. Deshalb sollte man **unbedingt seine eigenen Schuhe mitbringen!** Bedingt steigeisenfeste Schuhe reichen möglicherweise aus, wenn man kurzfristig kalte Zehen akzeptiert. Pferde für das Gepäck erleichtern die Tour erheblich. Während der Saison ist es ungewiss, ob im Dorf Stok Pferde erhältlich sind. Besser organisiert man sie schon in Leh in einem Reisebüro.

Im Bereich des Stok Kangri trifft man auf sogenannte **Mitras Cafés;** so nennen sich hier die Tea Stalls. Mitras bedeutet „Freunde“ und wird von einer Kooperative von Studenten betrieben. Diese Camps ermöglichen auch eine Besteigung ohne Mitnahme von viel Proviant.



172ejm

Blick auf die Flanken des Stok Kangri

Wegbeschreibung

Man nimmt entweder den Bus oder ein Taxi zu der 14 km von Leh entfernten alten **Königsresidenz Stok.** Der Einstieg ins Tal beginnt gleich oberhalb der Ortschaft bei der Brücke (3595 m) über den Fluss, der aus dem Massiv des Stok Kangri herauskommt – nicht zu verfehlen.

Der Anstieg verläuft anfangs ausschließlich rechts des Baches. Durch Bewässerungskanäle ist der Weg nicht immer sichtbar, aber die Route ist klar. Nach etwa einer halben Stunde passiert man einen Wasserbehälter, nach etwa einer Stunde sieht man vor sich den Weg steil auf einen felsigen Rücken hinaufziehen. Auf einem Stein ist vermerkt, dass man bei niedrigem Wasserstand den





113lz jm

Bach queren und somit diesen „Pass“ meiden könnte.

Meist führt der Bach zu viel Wasser, aber da es nach diesem Rücken auf der anderen Seite nur wenig hinab geht und der Weiterweg immer auf der rechten Seite verläuft, ist der Anstieg ein Konditions- und Akklimatisationstraining. Zudem hat man am höchsten Punkt einen schönen Ausblick das Tal hinaus. Bald darauf wachsen im Talboden neben dem Bach Bäume, und der Weg bleibt meist in Bachnähe. Später wird das Tal schroffer. Seitlich stehen senkrechte, scharf geschnittene Felsen. Nach 2½ bis 3 Stunden hat man die 4000er Grenze überschritten, und der Weg steigt seitlich aus dem Tal hoch, um in ein Seitental einzubiegen. Hier trifft man auf einen Campingplatz; gleich darauf befindet sich hinter einem großen Felsblock versteckt bei **Lamlung** (4050 m) ein Mitras Café.

Gleich danach teilt sich der Weg. Geradeaus geht es zu einem weiteren Campingplatz und hinauf zum Stok La (siehe Markha-Valley-Trek). Unser Weg führt links hinauf zu einer Schulter und wieder hinab ins vorherige Tal. Der Weg kreuzt zwischendurch mal den Bach und verläuft auch sonst fast durchgehend im Bachbett. Nach etwa 4 Stunden passiert man ein Camp, welches etwas oberhalb

Der gemütliche Teil des Tages beginnt

am Beginn eines Seitentales liegt (Anstieg zum Namlung La). Geradeaus weitergehend erreicht man etwas später **Mankarmo** (4400 m), das am Beginn des Tales liegt, das zum Stok Kangri hoch führt. Auch hier gibt es ein Mitras Café und einen **Campingplatz,** auf dem normalerweise übernachtet wird.

Vom Camp geht es in südwestlicher Richtung entlang des Baches das Tal hinauf; bei einer Gabelung wählt man den linken Arm. Vom Pfeifen der Murmeltiere begleitet geht es in nun deutlich grünerer Landschaft hinauf zum weitläufigen **Basecamp** (4980 m). Auch hier bietet ein Mitra Café Bergsteigern Essen und Getränke an. Vom Basecamp wird am darauffolgenden Tag zur Akklimatisation des Öfteren die leichter erreichbare **Pyramide** (5930 m) bestiegen.

Zum Stok Kangri startet man üblicherweise etwa 5 Stunden vor Sonnenaufgang, was im Juli etwa Mitternacht bedeutet. Die meisten Bergsteiger brauchen 6–8 Stunden für die fast 1200 Höhenmeter bis zum Gipfel (nur sehr wenige schaffen es in 5 Stunden und sind genau bei Sonnenaufgang am Ziel). Schon kurz nach Sonnenaufgang ist der obere steile, südseitig geneigte Firnhang durch die Sonne schon deutlich aufgeweicht.

Der **Anstieg** geht zuerst steil querend auf einen Rücken hinaus – der Berg wird im Mond oder Sternenlicht erkennbar. Nach einer flachen Querung geht es über eine Moräne hinauf ins obere Kar unterhalb des mächtigen Gipfels. Am Beginn davon liegt das **Advanced Basecamp,** das allerdings nur sehr wenigen kleinen Zelten Platz bietet. Da es hier auch keine Quelle gibt, wird der Platz normalerweise nicht genutzt. Im folgenden Block- und Schuttgelände sollte man bald flach zum Gletscher gehen. Diesen gilt es dann in südsüdwestlicher Richtung zu queren, um zu einer steilen Moränenflanke zu gelangen, die den Beginn des eigentlichen Steilanstieges darstellt. Wir sind nun auf etwas mehr als 5400 m Höhe – 3 bis 4 Stunden sind vergangen.

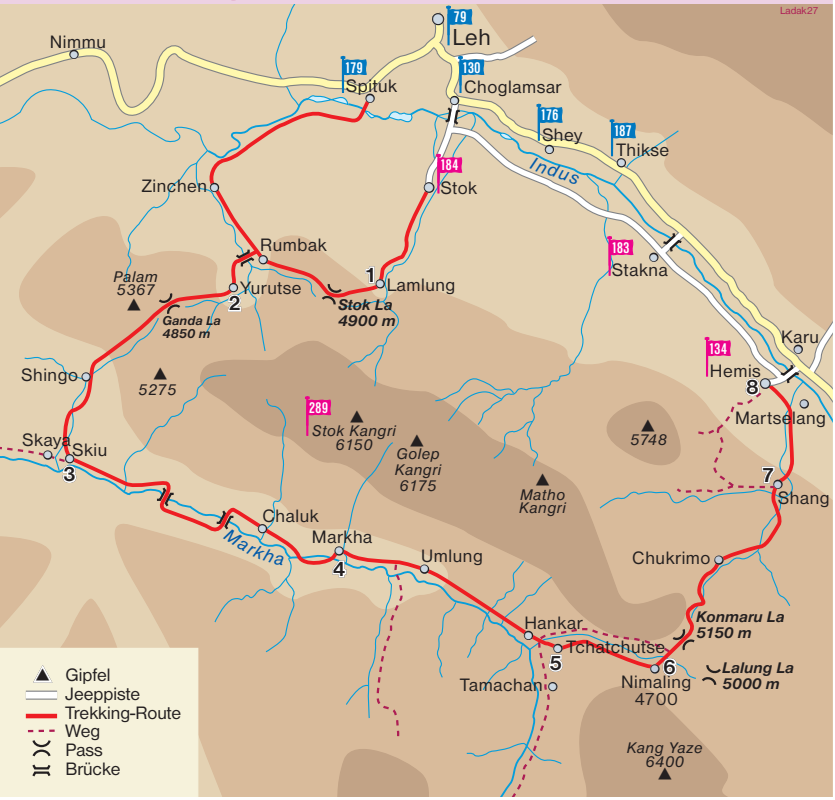
Die **Moränenflanke** ist oft noch schneebedeckt, Steigeisen werden erforderlich. In unendlich scheinendem Zick-Zack-Anstieg geht es die steile Flanke hoch. Nach 5 bis 6 Stunden führt der Anstieg oberhalb von 5800 m nach links hinauf zum Grat; diesem folgt man dann meist noch mehr als eine Stunde abwechselnd in Firnschnee, Schutt und Felsen hinauf zum **Gipfel.**

Markha-Valley-Trek

Dies ist der **populärste Trek in Ladakh,** was auch an den herrlichen Tälern, Dörfern und faszinierenden Gipfelblicken unterwegs liegt. Die Startpunkte Spituk bzw. Stok sind leicht ab Leh erreichbar. Der Trek dauert acht Tage.

Die **Route** verläuft südöstlich von Leh durch das Markha-Tal. Die Tour hat einen mittleren Schwierigkeitsgrad, dabei sind drei rund 5000 m hohe Pässe zu überqueren. Ein durchschnittlich trainierter Trekker dürfte somit keine größeren Konditionsprobleme bekommen.

Unterwegs liegen einige **Ortschaften,** eine gewisse touristische Infrastruktur wie einfache Guest Houses, Tea Stalls und kleine Shops fürs Nötigste ist ent-



lang der Route entstanden. Dennoch sollten alle, die ohne Agentur trekken, Zelt und Proviant mitnehmen.

Die **beste Trekkingzeit** ist zwischen Juni und Oktober. Es ist auch möglich, den Trek in umgekehrter Richtung wie die unten beschriebene zu machen. Da aber dabei schon am zweiten Tag der höchste Pass (Konmaru La, 5260 m) überschritten wird, ist eine gute vorherige Akklimatisation erforderlich.

Bei der Variante mit Start in Spituk kann man sich den ersten langen und nicht ganz so spannenden Anfangstag von Spituk bis Zinchen ersparen, da auf dieser Strecke mittlerweile eine **Straße** gebaut wurde. Auch am Ende des Treks kommt die Straße bis Shang Sumdo heran, z.T. sogar geteert. Morgens fährt von dort ein öffentlicher Bus bis Leh zurück. Insgesamt kann der Markha-Valley-Trek somit nun zwei Tage kürzer sein als in der folgenden Beschreibung.

Als Erweiterung des Markha-Valley-Treks können Bergsteiger den Vorgipfel des 6400 m hohen **Kang Yatse** einbauen. Für die Besteigung sind zwei bis drei Extratage zu rechnen.

1. Tag: Stok – Fuß des Stok La (3 Std.)

Da die Tagesetappe kurz ist, fährt man morgens von Leh mit dem Bus bzw. Taxi nach **Stok** und läuft, eventuell nach einem Besuch des alten Königspalastes, erst los, wenn die Mittagshitze etwas nachgelassen hat.

Der Anstieg verläuft rechts des Baches und entspricht zuerst dem Anstieg zum **Stok Kangri Basecamp.** Nach etwa 2½ bis 3 Stunden hat man die 4000er-Grenze überschritten, und der Weg beginnt seitlich aus dem Tal hochzusteigen und in ein Seitental einzubiegen. Hier trifft man auf einen Campingplatz und gleich darauf hinter einem großen Felsblock versteckt bei **Lamlung** (4050 m) auf ein Mitras Café (siehe Stok Kangri). Gleich danach teilt sich der Weg. Geradeaus geht es zu einem weiteren Campingplatz und hinauf zum Stok La.

Alternative: Spituk – Yurutse

Dieser Weg ist länger, aber man spart sich den Aufstieg zum Stok-Pass. Bei der Brücke vor Yurutse führen die beiden Wege zusammen. Wer in Spituk losläuft, kann die Strecke an einem (anstrengenden!) Tag bewältigen, was aber kaum zu schaffen ist. Entweder teilt man also die Strecke in zwei Etappen auf oder fährt – noch besser – mit dem Jeep bis Zinchen und läuft von dort nach Yurutse.

2. Tag: Fuß des Stok La – Yurutse (7 Std.)

Für Trekkinganfänger ist dieser zweite Wandertag anstrengend. Drei Stunden dauert der steile und mühsame Aufstieg auf den 4900 m hohen **Stok La.** Der Abstieg ist ebenso steil, dann verläuft der Weg relativ eben bis zur Ortschaft **Rumbak** weiter. Nach Verlassen des Dorfes wird auf einer Brücke der Fluss überquert. Ein kurzes Stück führt der Weg nach Süden, bis er nach rechts in das erste Seitental hinaufgeht zu dem Weiler **Yurutse** (4090 m). Das Basecamp des Ganda La befindet sich mehr als eine halbe Stunde weiter das Tal hinauf auf etwa 4350 m Höhe.

3. Tag: Yurutse – Skiu (7 Std.)

Den vom letzten Tag strapazierten Oberschenkeln ist auch heute keine Erholung vergönnt, da schon wieder ein Pass, nämlich der 4850 m hohe Ganda La, zu bewältigen ist. Der Aufstieg dauert mindestens 2 Stunden; es empfiehlt sich deshalb, frühmorgens zu starten.

Vom Basecamp geht es in einem steilen Zickzack zum **Ganda La** hinauf. Die Hoffnung auf eine Muskellockerung geht endlich bei dem langen, einfachen Abstieg in Erfüllung. Der Pfad ist nicht zu verfehlen; er führt in südwestliche Richtung im Tal entlang bis **Shingo.** Auf diesem Abschnitt müssen einige seichte Bäche durchwatet werden. Danach geht es durch eine wilde Schlucht, immer den Bach entlang bergab. Nach etwa 3 Stunden ist endlich das Haupttal des Treks, das Markha-Tal, erreicht. Man biegt hier nach links (Osten) ab und erreicht nach einigen hundert Metern die Ortschaft **Skiu,** wo es einen Campingplatz gibt. Etwa 15 Minuten das Tal bergauf gibt es eine weitere Möglichkeit, sein Zelt aufzuschlagen.

4. Tag: Skiu – Markha (7 Std.)

Wieder steht eine lange Etappe bevor. Der Weg führt stromaufwärts, linker Hand des **Markha-Flusses** im Tal entlang. Die Gegend ist fruchtbar, es wachsen hier viele Bäume. Dann führt der Pfad bei einer Brücke auf die rechte Flussseite und später bei der nächsten Brücke wieder auf der linken Seite weiter.

Nach Passieren der winzigen Ortschaft **Chaluk** wird der Fluss noch zweimal überquert, und nach einem kurzen Aufstieg ist das hübsche Dorf **Markha** erreicht. Mit elf Häusern, einer Schule und einer kleinen Gompa ist Markha das größte Dorf im Tal. Unterhalb der Häuser gibt es nahe beim Fluss gute Plätze zum Zelten.

5. Tag: Markha – Tchatchutse (6 Std.)

Zu Beginn der Tagestour ist der Weg im Flussbett des Markha recht mühsam zu begehen, man muss sich immer auf der linken Flussseite halten. Später passiert man das Dorf **Umlung** mit seiner kleinen Gompa. Weiter auf der linken Flussseite wird schließlich das Dorf **Hankar** erreicht. Nun wird der Pfad breiter und gut sichtbar.

Kurz nach Hankar heißt es aufpassen: Hier muss man das Markha-Tal verlassen und kurz fast im Bach und dann auf dem gut sichtbaren Weg links hinauf (nordöstlich) in das schmalere Tal folgen, das sich etwas verengt, über eine Brücke auf die rechte Flussseite wechseln und zu dem Sommerdorf **Tchatchutse** laufen, das nur aus einigen Hütten besteht.

6. Tag: Tchatchutse – Nimaling (6 Std.)

Diese Etappe ist zwar schwierig, aber andererseits auch sehr schön. Nach Überquerung eines Baches geht es rechts haltend bergauf. Man folgt dem guten Weg an einem kleinen See vorbei, und bald darauf geht es flach über Weideland bis **Nimaling.** Hier erstreckt sich in 4700 m Höhe ein Hochtal, das von dem 6400 m hohen Berg **Kang Yaze** beherrscht wird und zu den schönsten in Ladakh gehört! Vom kleinen See kann man weglos entlang des Zubringerbaches direkt zum Basislager (etwa 5000 m) des Kang Yaze aufsteigen, um den mächtigen Berg noch näher zu erleben. Von dort überquert man den Bach, muss dann rechts haltend aufsteigen und kann schließlich über die Almflächen nach Nimalang absteigen.

7. Tag: Nimaling – Shang (8 Std.)

Heute ist der **Konmaru La** zu bewältigen. Der Weg zum Pass (5260 m) zieht sich zunächst am Bergrücken entlang, dann geht es rund eine Stunden lang in Serpentinen nach oben. Insgesamt ist er jedoch einfacher zu erklimmen als der Ganda La am dritten Tag. Von oben hat man einen guten Rundblick auf die Ladakh-Kette bis nach Tibet hinüber. Im Vordergrund dominiert der 6400 m hohe Kang Yaze.

Ein Prüfstein für die Kniegelenke ist der lange, steile Abstieg. Wem die Puste ausgegangen ist, kann an dem Campingplatz unterwegs pausieren. Andernfalls folgt man dem Weg in die Schluchten hinein. Der Fluss muss mehrmals überquert werden (kein Problem), jedoch ist

der Pfad nicht immer leicht zu finden. Schließlich verlässt man die Schlucht und folgt dem Weg auf der linken Flussseite bis **Chukirmo.** Teilweise ist das Laufen mühsam, denn der Weg führt abwechselnd auf der linken und rechten Flussseite und streckenweise im Wasser weiter, was besonders im Frühsommer bei hohem Wasserstand hart ist. Am Ende dieses anstrengenden Tages erreicht man auf der linken Seite des Flusses schließlich **Shang.**

8. Tag: Shang – Hemis (4 Std.)

Eine Weile führt der Weg am Flussbett entlang, bis er endlich besser wird. Man erreicht einige Chörten, wo man die Ortschaft **Martselang** rechter Hand liegen lässt und schließlich dem leicht aufsteigenden Weg nach **Hemis** folgt.

Likir – Tingmogang

Perfekt zum „Warmlaufen" geeignet ist der drei bis vier Tage dauernde Trek von Likir nach Tingmogang (auch **Temisgang** genannt). Die Strecke ist gerade richtig für Leute, die keine großen Trekkingtouren unternehmen möchten, aber dennoch schöne Dörfer und wunderbare Landschaften genießen wollen. Die Strecke führt nie viel höher als 4000 m. Es empfiehlt sich, frühmorgens zu starten, um nicht in der Mittagshitze laufen zu müssen. Fast die gesamte Strecke ist mittlerweile zur Jeeppiste ausgebaut, wenngleich nur wenige Fahrzeuge unterwegs sind. Der Trek ist trotzdem noch immer reizvoll, da man über weite Strecken (statt auf der Straße) die alten Karawanenpfade, die nur selten dem Straßenverlauf entsprechen, gehen kann.

1. Tag: Likir – Yangthang (4–5 Std.)

Nachdem man die letzten Häuser des Dorfes Likir verlassen hat, führt der Weg durch trockenes Terrain. Es folgt ein langsamer Aufstieg zu dem kleinen **Pobe-Pass** (3700 m). Vom Pass läuft man zum Dorf **Sumdo** hinab (2½ Stunden), und dahinter ist bereits der nächste und anstrengendere Pass sichtbar, der Charatse La (3849 m). Man passiert einen kleinen Tea Stall, bevor der Pfad steil nach oben zum **Charatse La** führt. Eine Stunde dauert der Aufstieg, aber dahinter ist es nur noch eine 30-minütige Wanderung auf der Jeepstraße bis in das Dorf **Yangthang.** Hier gibt es drei Guest Houses. Das Solpon Guest House ist einfach und freundlich. Essen im Kreis der Familie ist im Preis inbegriffen.

2. Tag: Ausflug zum Kloster Rizong

Wer Zeit und Lust hat, kann von Yangthang einen Tagesausflug zu dem 2½ bis 3 Stunden entfernten Kloster Rizong unternehmen.

3. Tag: Yangthang – Hemis Shukpachen (3 Std.)

Zunächst führt der Weg in die Schlucht eines kleines Flusses hinab und dann

steil bergauf zum Sermachan-Pass. Nach etwa 2 Stunden ist auf 4000 m Höhe der höchste Punkt dieser Trekkingtour erreicht. Von hier oben ist auf einer weiten Hochebene das Dorf **Hemis Shukpachen** sichtbar und ebenso der breite Weg dorthin.

4. Tag: Hemis Shukpachen – Tingmogang (3–4 Std.)

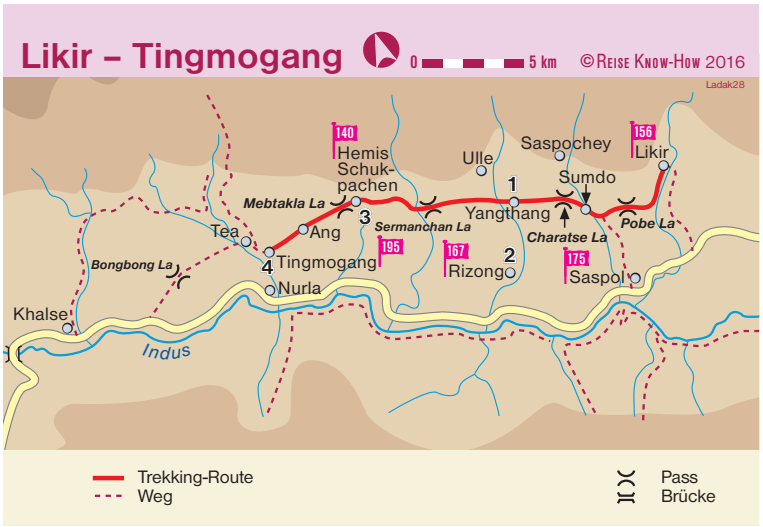
Etwa 30 Minuten nach Trekkingstart ist ein kleiner, breiter Pass erreicht, an dem Gebetsfähnchen flattern. Direkt dahinter führt der schmale Weg steil hinab in eine Schlucht, um gleich darauf ebenso steil zum **Mebtakla La** (3980 m) anzusteigen. Für den Aufstieg braucht man etwa 45 Minuten. Anschließend führt der Weg immer bergab bis zum Dörfchen **Ang.** Hier ist die Straße erreicht, die bis nach **Tingmogang** weiterführt.

Lamayuru – Alchi

Auf der interessanten **kleinen „Klostertour“** können unterwegs drei Gompas aus dem 11. Jh. besichtigt werden: Wanla, Manggyu und Alchi. Der Trek dauert nur vier Tage, der Aufstieg auf den Tar-Pass am zweiten Tag ist aber etwas hart. Die beste Zeit für den Trek ist zwischen Juni und Oktober.

1. Tag: Lamayuru – Urshi (7 Std.)

In **Lamayuru** läuft man vom Kloster ins Dorf hinunter und von dort weiter auf der linken Seite des Flusses entlang, bis nach 30 Minuten die Brücke überquert wird. Nun führt der Pfad in das schmale, schluchtartige Tal hinein. Nach zehn Minuten muss man in das schmalere, nach



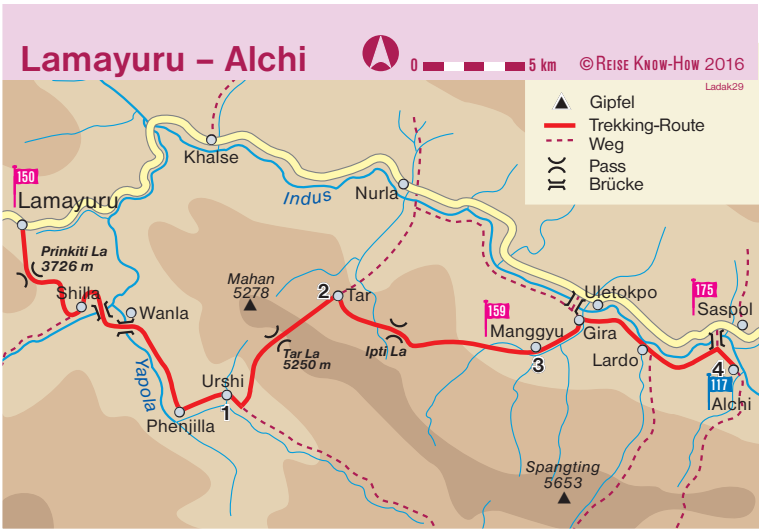
Osten führende Tal einbiegen. Gleich nach der Kurve schlängelt sich der Weg ca. 85 Minuten lang zum **Prinkiti La,** dem „Eidechsenpass", auf 3726 m hoch. Auf der anderen Seite geht es eine schmale Schlucht steil hinab, und man erreicht schließlich das Dorf **Shilla.** Auf der Brücke wird der Fluss überquert.

Nach einer Stunde erreicht man **Wanla.** Links oberhalb der Ortschaft liegt das Kloster. Es ist umgeben von den zerfallenen Befestigungsmauern, Wachtürmen und Ruinen einer Burg, von der aus früher die Zugänge der Täler bewacht wurden. Heute wird die Gompa von nur einem Mönch betreut, aber sie ist einen Besuch wert. Im Gebetsraum stehen einige große Gipsfiguren.

Nach Verlassen von Wanla folgt man auf der rechten Seite dem Yapola-Fluss und erreicht nach etwa zwei Stunden eine Brücke, die zum Ort **Phenjilla** hinüberführt. Hinter Phenjilla biegt man nach Nordosten in ein Tal ein, aber nach einer Stunde wird dieses Haupttal verlassen, und man läuft nach links hoch genau in Richtung Norden einen Fluss entlang, der nach **Urshi** führt. (Der andere Pfad geht in Richtung Chiling weiter.) Man lässt das Dorf hinter sich und schlägt das Zelt dann nahe dem Pass auf.

2. Tag: Urshi – Tar (8 Std.)

Vom Camp aus ist der Weg zum Pass gut markiert und leicht zu finden. Der Aufstieg ist aber ein gutes Stück Arbeit. Man sollte früh am Morgen starten und sich seine Kräfte gut einteilen; bis zur Passhöhe des **Tar La** auf 5250 m läuft man nämlich fünf Stunden. Der Abstieg ist geröllig und kann für Pferde wie für Menschen Probleme bereiten. Nach einem dreistündigen Abstieg wird das Dorf **Tar** erreicht.





3. Tag: Tar – Manggyu (5 Std.)

Ab Tar führt der Weg zum relativ einfachen **Ipti La.** Vom Ipti La sieht man in einiger Entfernung den Pass **Manggyu La** etwa in gleicher Höhe. Der Pfad führt anfangs etwas hinunter, dann aber auf halber Höhe des Berghanges zum kurzen Aufstieg auf den Manggyu La. Anschließend geht es wieder hinunter Richtung Indus, bis man den Ort **Manggyu** erreicht hat. Unterhalb des Dorfes beim Fluss findet man einen guten Platz zum Campen.

4. Tag: Manggyu – Alchi (5 Std.)

Von Manggyu zieht sich ein guter Weg am Fluss entlang durch ein schönes Tal, das sich später cañonartig verengt. Nach 2½ Stunden ist beim Weiler **Gira** wieder das Industal erreicht. Ab Gira überquert man die Indusbrücke zur Hauptstraße, oder man läuft rechter Hand des Indusflusses rund drei Stunden bis **Alchi.**

Fertig zum Überqueren des reißenden Zanskar



1140z jm

Lamayuru – Stok

Landschaftlich sehr reizvoll ist die Sechs-Tage-Wanderung von Lamayuru zum alten Königspalast von Stok. Ein Knackpunkt für Trekker mit Gepäcktieren ist allerdings die Seilbrücke über den Zanskar beim Dorf Chiling, da sie von Pferden nicht benutzt werden kann und die Tiere den reißenden Strom hier auch nicht durchqueren können.

Es gibt demnach **mehrere Möglichkeiten,** diesen Trek zu machen:

1. Wer gut zu Fuß ist und über ausreichend Kondition verfügt, trägt sein Gepäck auf der gesamten Strecke selbst.

2. Man mietet Pferde von Lamayuru bis Chiling und muss das Gepäck dann nur auf der zweiten Hälfte tragen. Allerdings ist zu bedenken, dass die Überquerung des Stok-Passes ziemlich anstrengend ist. Nachdem man aber an diesem sechsten (und letzten) Trekkingtag bereits gut eingelaufen sein müsste, könnte diese Möglichkeit doch in Betracht gezogen werden.

3. Ab Chiling läuft man nach Nimmu; das heißt, dass die Brücke nicht überquert zu werden braucht und die Pferde den ganzen Trek über behalten werden können. Der Weg ist ab Chiling bis Nimmu für Jeeps befahrbar ausgebaut und verläuft fast waagerecht. In einer langen Etappe lässt sich das Stück an einem Tag zurücklegen. Wer es romantisch liebt, übernachtet in einer der weißen Sandbuchten des Zanskar.

1. Tag: Lamayuru – Hinju (8 Std.)

Die genaue Beschreibung für den Einstieg ins Tal zum Prinkiti-Pass und weiter nach Wanla siehe Trek Lamayuru – Padum.

Ab **Wanla** führt der Weg auf der rechten Flussseite des Yapola nach 2 Stunden über eine Brücke zum Dorf **Phenjilla** hinüber. Von hier geht es nach Nordosten in das Flusstal hinein, dem man rund eine Stunde lang folgt. Man lässt das von Norden herabkommende Tal links liegen (den Pfad nach Alchi) und erreicht nach einer Stunde den Ort **Hinju.** Das Dorf hat rund 30 Häuser und eine Schule.

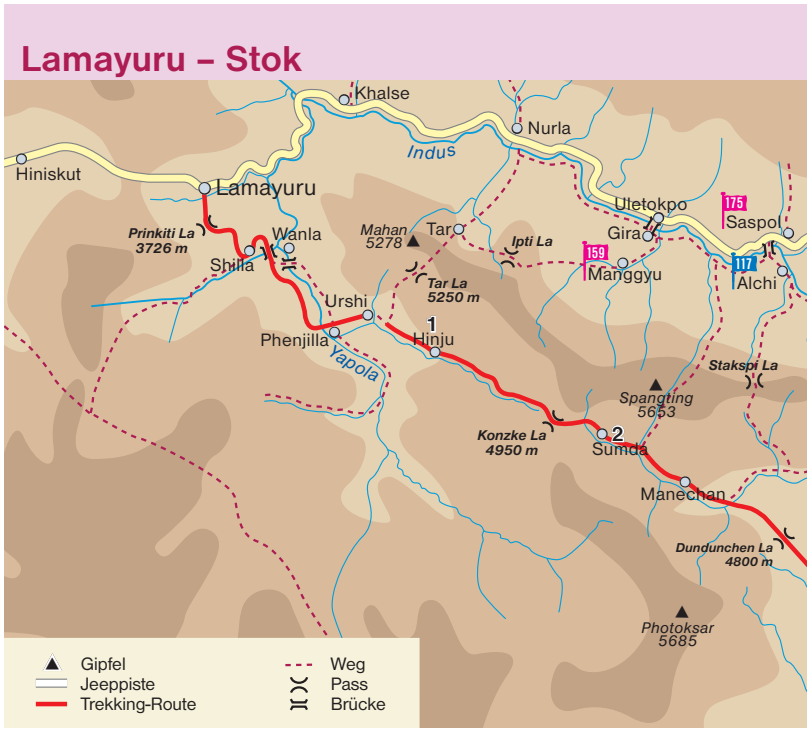
2. Tag: Hinju – Sumda (8 Std.)

Von Hinju folgt man dem Haupttal aufwärts. Nach den obersten Bergweiden, wo noch ein Haus steht, lässt man ein Tal links liegen und geht den Pfad hinauf zum **Konzke La** (4950 m). Das letzte Drittel des Anstiegs verläuft ziemlich steil. Der Abstieg ist lang und führt zu Sommerweiden. Dann hält man sich auf der linken Seite des Flusses **Sumda Chu.** Nach dem Überqueren weiterer Weiden verläuft der Pfad nahe dem Fluss und man erreicht schließlich **Sumda.** Hier gibt es gute Campmöglichkeiten.

Das Dorf Sumda liegt am Schnittpunkt von drei Wegen, die es mit Lamayuru im Westen, Chiling im Osten und Alchi im Norden verbinden. Ab hier könnte man demnach über den 5300 m hohen Stakspi-Pass nach Alchi zurücklaufen.

3. Tag: Sumda – Chiling (7 Std.)

Von Sumda führt der Weg weiter im Haupttal, das nach 1½ Stunden seinen Verlauf in Richtung Osten ändert. Nun wird der Pfad etwas diffus. Man hält sich

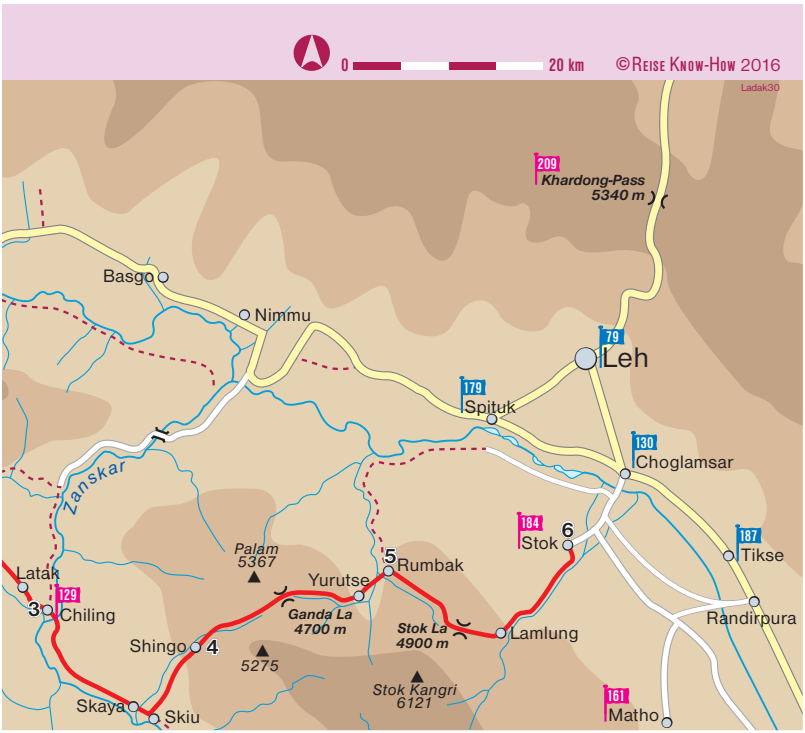


auf der linken Flussseite, bis man zu der Brücke kommt. Diese wird überquert, dann beginnt der Aufstieg zum **Dunduchen-Pass** (4800 m). Oberhalb der Sommerweiden auf halber Strecke wird der Weg ziemlich steil. Von oben hat man dann eine tolle Aussicht.

Richtung Südosten wird die Passhöhe wieder verlassen; der Abhang wird später steil. Man passiert ein Haus, das hoch oben im Tal liegt. Das nun folgende Tal verengt sich immer mehr, bis man das Künstlerdorf **Chiling** erreicht. Unterhalb der zehn Häuser zählenden Ortschaft ist ein guter Platz zum Campen.

4. Tag: Chiling – Shingo (6 Std.)

Am besten, man fragt gleich in Chiling, wer für die Bedienung der **Seilbrücke** zuständig ist, die ein paar hundert Meter stromaufwärts des Dorfes über den Zanskar führt. Zum Überqueren setzt man sich in einen kleinen Kasten, der über eine Seilwinde auf die andere Flussseite gezogen wird. Das „Hinübergleiten" ist ein echtes Erlebnis! Keine Angst, wenn der Kasten etwa in der Mitte, hoch über den rauschenden Fluten, kurz stecken bleibt; bis jetzt wurde noch jeder sicher ans andere Ufer gezogen.



Nach der Überquerung des Zanskar führt ein guter Pfad zum Dorf **Skaya** (2½ Stunden). Hier bietet sich übrigens die Möglichkeit, in den Markha-Tal-Trek einzubiegen. Ein Stück hinter Skaya verläuft der Weg in ein enges Tal hinein, und nach drei Stunden ist das Gehöft **Shingo** erreicht. Guter Zeltplatz.

5. Tag: Shingo – Rumbak (6 Std.)

Ein einfacher, aber lang gezogener Aufstieg führt zum 4900 m hohen **Ganda La** hinauf. Der Abstieg geht in ein herrliches Tal hinein und weiter bis **Yurutse,** wo kurz danach über den Fluss auf die linke Seite gewechselt werden muss. Man hält sich auf der linken Bergseite und erreicht dann das Dorf **Rumbak.** Diese Gegend ist sehr trocken; es wachsen kaum Bäume hier.

6. Tag: Rumbak – Stok (6 Std.)

Von Rumbak dem Tal folgend, führt schließlich ein steiler und anstrengender Pfad in Zick-Zack-Kurven zum **Stok-Pass** (4850 m) hinauf. Nach 3 Stunden ist die Passhöhe erreicht. Der ebenfalls steile Abstieg verläuft teils über Sommerweiden. Man erreicht einen Fluss, an dem man linker Hand entlangläuft, bis man im Dorf **Stok** ankommt. Ab Stok ist es eine Wegstunde zur Hauptstraße nach **Choglamsar,** von wo ständig Busse bis Leh fahren.

Padum – Rangdum

Der selten begangene, neun Tage dauernde Trek zwischen Padum und Rangdum führt durch ein sehr entlegenes Gebiet; Dibling ist das einzige Dorf zwischen Lingshed und Rangdum. Unbedingt nötig ist deshalb die Mitnahme



Pures Naturerlebnis auf dem Trek

von ausreichend Proviant. Der Trek ist zwar nicht einfach zu bewältigen, jedoch landschaftlich sehr reizvoll. In den entlegenen Tälern wächst im Sommer eine Fülle von Blumen und Kräutern, die von den Amchis für ihre Kräutermedizin verwendet werden.

Zwischen Mitte Juli und Mitte August ist der Wasserstand in den Flüssen hoch, weshalb man auf jeden Fall ein Seil für die Überquerungen dabeihaben muss. Wer den Trek in Rangdum startet, wird im Sommer nur mit Mühe ein Pferd organisieren können.

Die unten genannten Wegzeiten werden nur von schnellen Trekkern erreicht; man sollte deshalb etwas mehr Zeit für die einzelnen Etappen kalkulieren.

1. Tag: Padum – Pishu

Da der Weg bis Hanumil recht flach verläuft (und der erste Tag obendrein aus-

lada13-008 jm



schließlich auf der Straße), sind die ersten beiden Tage etwas eintönig. Ab Padum führt die Route über **Pipiting** in Richtung **Karsha** und von dort auf der linken Flussseite des Zanskar bis **Pishu.** Unterhalb des Ortes ist nahe der Wassermühle ein grüner Platz, wo man das Zelt aufschlagen kann. Eventuell fährt man an diesem Tag direkt bis nach Pishu.

2. Tag: Pishu – Hanumil

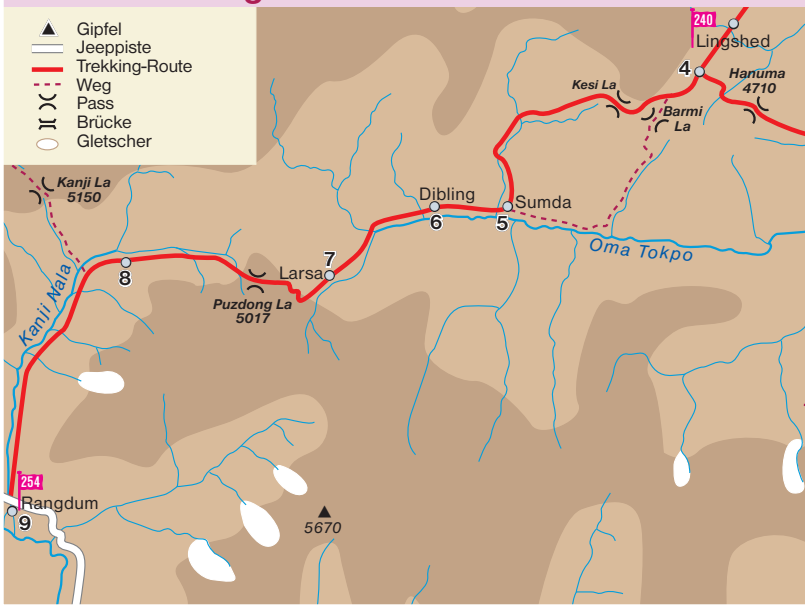
Weiterhin linker Hand des Flusses geht es weiter bis **Hanumil.** Die Ortschaft liegt genau am Fuße des Parfi La, der am nächsten Tag zu bewältigen ist.

3. Tag: Hanumil – Zingchen-Brücke

Noch bevor man richtig eingelaufen ist, beginnt bereits nach fünf Minuten der rund vierstündige Aufstieg zum **Parfi La** (3950 m). Der Weg führt langsam nach oben, lediglich die letzten 30 Minuten geht es steil hinauf.

Stark abschüssig über schwer zu begehendes Geröll führt der Weg nach unten. Um die Kniegelenke zu schonen, sollte man deshalb langsam laufen. Tatsächlich ist der Abstieg manchmal anstrengender als der Aufstieg! Unterwegs kann man etwa auf der Mitte des Abhanges zwischen den Büschen seine Wasservorräte nachfüllen. Nach rund zwei Stunden ist

Padum – Rangdum



die **Zingchen-Brücke** erreicht, wo man das Zelt aufschlägt.

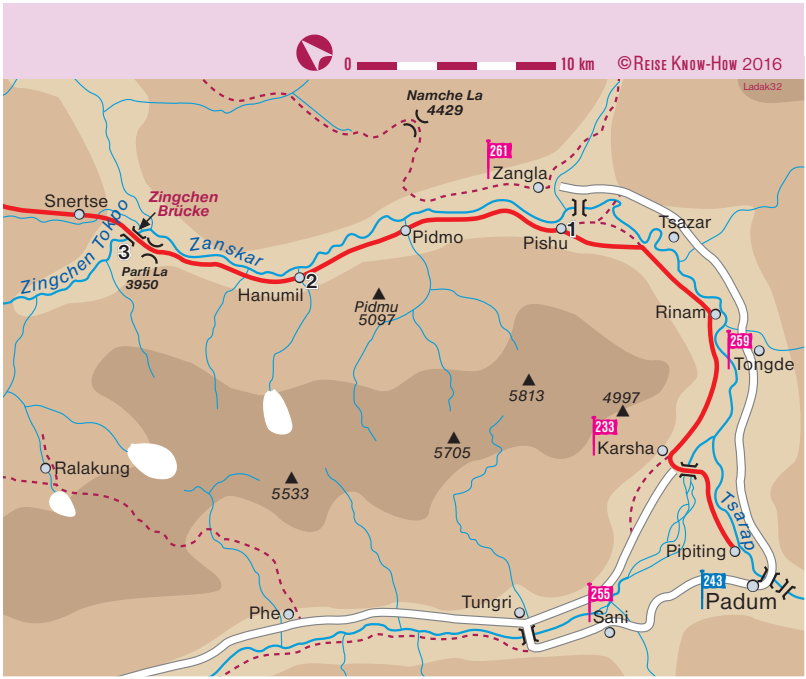
4. Tag: Zingchen-Brücke – Fuß des Kesi-Passes

Heute ist der härteste und schwierigste Trekkingtag: Drei Pässe sind zu bewältigen. Es ist deshalb wichtig, frühmorgens und gut gestärkt aufzubrechen.

Die Zingchen-Holzbrücke ist oft von Lawinen weggespült; in diesem Fall läuft man etwa 30 Minuten am linken Ufer des Zingchen-Flusses zwischen großen Geröllsteinen hoch bis zu einem Haus. Hier ist der Fluss seicht genug zum Überqueren. Nach einem leichten Aufstieg auf einen kleinen Pass wird eine Brücke überquert, und man erreicht nach einer Stunde **Snertse.** Hier findet man Getreidefelder und ein paar Hütten, in denen die Hirten im Sommer leben.

Von Snertse folgt man dem steinigen Weg durch ein schmales Tal. Mehrmals muss der Fluss überquert werden. Nach 4 Stunden Aufstieg ist der **Hanuma-Pass** (4710 m) erklommen. Unterwegs lässt man die Täler linker Hand „links liegen" und hält sich stets rechts. Der Ponypfad weist hier den Weg.

Nach einem steilen Abstieg (1½ Stunden) ist nochmals ein kleiner Pass zu bewältigen. Der Aufstieg dauert unge-



fähr eine Stunde. Von hier geht es weitere 1,5 Stunden leicht bergauf in Richtung **Fuß des Kesi-Passes,** wobei der Kesi-Pass linker Hand des Weges liegt.

5. Tag: Fuß des Kesi-Passes – Sumda

Der Vormittag ist für einen Besuch des Klosters **Lingshed** reserviert. Das Kloster liegt rund 1½ Stunden vom Campingplatz entfernt.

Vom Campingplatz aus dauert der Aufstieg zum **Kesi La** (4950 m) 2½ Stunden. Von den vielen Pfaden sollte man sich nicht verwirren lassen; man nimmt stets den breitesten.

Beim Abstieg nach **Sumda** durch das Tal ist mehrmals der Bach zu überqueren. Wer am Morgen das Kloster Lingshed nicht besucht hat, dem bleibt jetzt genug Zeit, bis **Dibling** weiterzulaufen.

6. Tag: Sumda – Dibling

Nach den beiden letzten anstrengenden Etappen folgen nun zwei wohlverdiente Ausruhtage. Der Weg führt von Sumda rechter Hand den Seitenfluss des Oma Tokpo gemütlich bis nach Dibling.

7. Tag: Dibling – Larsa

Durch das offene Tal läuft man vier bis fünf Stunden auf der rechten Seite des **Oma Tokpo** bis Larsa. Nach etwa 3 Stunden muss ein Fluss überquert werden. Da es keine Brücke gibt, muss man eine seichte Stelle zum Durchwaten finden. In Larsa kann man auf einer Blumenwiese zelten.

8. Tag: Larsa – Campplatz

Die steile Klettertour zum **Puzdong-Pass** auf 5017 m Höhe beginnt schon zehn Minuten nach Verlassen des Campingplatzes und dauert mindestens 4 Stunden. Vom Weg aus ist der Gipfel nicht zu sehen, deshalb sollte man sich nach Erreichen der ersten beiden Passhöhen nicht zu früh freuen – erst der dritte Gipfel ist nämlich der richtige! Von oben hat man eine tolle Aussicht auf das Nun-Kun-Massiv im Westen. Der Abstieg führt ein Stück durch Schnee und zweimal ist ein kleiner Fluss zu überqueren, was aber problemlos ist. Nach 2½ Stunden erreicht man einen Platz, wo man das Zelt aufschlagen kann.

9. Tag: Campplatz – Rangdum

30 Minuten nach dem Campplatz biegt der Weg nach links in Richtung Rangdum ab und führt nun kontinuierlich im Flussbett des Kanji Nala entlang. Da der Kanji Nala keinen festen Verlauf hat, muss immer wieder einmal die Flussseite gewechselt und der Weg durch Sand und Geröll selbst gefunden werden. Nach 6 Stunden ist Rangdum erreicht.

Buchtipp

Werner, David: **Wo es keinen Arzt gibt –** Medizinisches Handbuch zur Hilfe und Selbsthilfe, Reise Know-How Verlag, Bielefeld

Sonstige Routen

Neben den oben beschriebenen gibt es noch jede Menge anderer Trekkingrouten in Ladakh und Zanskar – hier drei weitere in aller Kürze.

Phiyang – Hundar

Dieser **mittelschwere 6-Tages-Trek** von Zentralladakh ins Nubra-Tal hinüber gehört zu den landschaftlich eindrucksvollsten Touren. In unberührter Natur führt die Route durch wilde Schluchten, über blumenübersäte Wiesen und grünes Weideland. Die Wege führen vorbei an Almhütten, wo die Hirten mit ihren Tieren über den Sommer leben. Unterwegs wird der 5400 m hohe Lasermo-Pass überquert. Beste Zeit: Juli/August.

Sabu – Aggyam

Ebenfalls nach Nubra, in den Ort Aggyam am Shyok-Fluss, führt dieser **wenig begangene, mittelschwere bis schwere Trek.** Beginn ist das vor Lehs Toren gelegene Nachbardorf Sabu. Die Tour dauert sechs Tage, wobei die ersten drei Tage ein kontinuierlicher Anstieg bis zum 5300 m hohen Diggar-Pass zu bewältigen ist. Durchschnittliche tägliche Gehzeit: 5 Stunden.

Rumtse – Tsomoriri – Kibber

Eine **sehr anspruchsvolle Route** stellt diese Strecke dar (etwa 13 Tage). Sie verläuft über sehr hohe Pässe. Für diesen Trek ist eine **Sondergenehmigung** erforderlich. Der erste Teil von Rumtse bis zum Tsomoriri stellt aufgrund der Höhe auch schon hohe Ansprüche und ist trotzdem in den letzten Jahren sehr beliebt geworden. Der zweite Teil ist deutlich einsamer und zuletzt auch deutlich schwieriger.

Zuerst geht es von **Rumtse** (4200 m) über den **Kyamri La** (5180 m) und den **Thratsang La** (5170 m) zum **Tsokar.** Nach einem Tagesmarsch entlang dieses Sees geht es über **mehrere Pässe** (der Yalung Nyau La ist mit 5430 m der höchste) und Lagerplätze auf über 5000 m zum malerischen **Tsomoriri.** An diesem See beenden die meisten den Trek. Nach eineinhalb Tagen Marsch entlang des Sees und anschließendem wüstenähnlichen Flachstück geht es ein langes und wildromantisches Tal langsam bergauf.

Als Höhepunkt ist schließlich der 5580 m hohe **Parang La** zu bewältigen, dessen Anstieg über einen Gletscher oft sehr schwierig ist. Die abschließenden zwei Tage bis nach **Kibber** stellen dann keine besonderen Ansprüche mehr.

In **Spiti** stehen einige großartige buddhistische Klöster, die unbedingt einen Besuch wert sind.

Ab dem Trekking-Endpunkt in Kibber kann die **Rückreise** über Manali nach Delhi erfolgen.



Anreise aus Europa | 312
Ausrüstung | 317
Einreisebestimmungen | 319
Elektrizität | 322
Essen und Trinken | 323
Fotografieren | 327
Geld | 328
Gesundheit | 333
Handy | 346
Informationsstellen | 342
Klima und Reisezeit | 342
Maße und Gewichte | 345
Reisen mit Kindern | 347
Sicherheit | 348
Sperrgebiete | 349
Transportmittel | 350
Unterkunft | 355
Verhaltenshinweise | 359
Versicherungen | 364
Zeitverschiebung | 365



7 Praktische Tipps A–Z

Nomadenkinder bei ihren Hausaufgaben

Anreise aus Europa

Für die Anreise von Europa nach Ladakh und Zanskar ist Delhi der nächstgelegene Flughafen in Indien mit internationalen Verbindungen. Direktflüge aus dem deutschsprachigen Raum starten in Frankfurt und München mit Lufthansa, in Frankfurt und Wien mit Air India und in Zürich mit Swiss Air. Zubringerflüge aus anderen Städten dorthin gegen geringen Aufpreis (bei frühzeitiger Buchung). Daneben gibt es viele Umsteigeverbindungen nach/von Delhi, die zwar deutlich billiger sein können, aber oft längere Flugzeiten haben.

Flugverbindungen/-gesellschaften

- **Air France,** www.airfrance.de. Von vielen Flughäfen in Deutschland, Österreich und der Schweiz via Paris.
- **Air India,** www.airindia.in. Von Frankfurt nonstop nach Delhi.
- **British Airways,** www.britishairways.de. Von vielen Flughäfen in Deutschland, Österreich und der Schweiz via London.
- **Emirates,** www.emirates.de. Von Hamburg, Düsseldorf, Frankfurt, München, Zürich und Wien via Dubai.
- **Etihad,** www.etihad.com. Von Frankfurt über Abu Dhabi nach Delhi.
- **Finnair,** www.finnair.com. Von diversen Flughäfen in Deutschland via Helsinki nach Delhi.
- **Gulf Air,** www.gulfair.com. Von Frankfurt via Bahrain.

lada13-009 jm



- **KLM,** www.klm.de. Von vielen Flughäfen in Deutschland, Österreich oder der Schweiz via Amsterdam nach Delhi.
- **Kuwait Airways,** www.kuwaitair.de. Von Frankfurt via Kuwait City.
- **Lufthansa,** www.lufthansa.com. Von Frankfurt und München nonstop nach Delhi.
- **Qatar Airways,** www.qatarairways.com. Von Frankfurt, München und Berlin über Doha nach Delhi.
- **Swiss Air,** www.swiss.com. Von Zürich direkt nach Delhi; viele Zubringer ab Deutschland und Österreich.
- **Turkish Airlines,** www.turkishairlines.com. Von vielen Flughäfen in Deutschland, Österreich oder Schweiz via Istanbul nach Delhi.

Die meisten Flüge kommen zwischen Mitternacht und dem frühen Morgen in Delhi an. Wer direkt nach Ladakh weiterfliegen möchte, muss beim Buchen des internationalen Fluges darauf achten, dass zwischen Ankunft in Delhi und dem Weiterflug nach Ladakh mindestens 4 bis 5 Stunden Zeitpuffer liegen. Es ist zu bedenken, dass es bei Ankunft am Internationalen Flughafen längere Wartezeiten bei den Einreiseformalitäten geben kann, auch eventuelle Flugverspätungen sind einzukalkulieren.

Flugpreise

Je nach Fluggesellschaft, Jahreszeit und Aufenthaltsdauer in Indien ist ein Hin- und Rückflug von Mitteleuropa nach Delhi **ab 600 € bzw. 800 SFr** zu haben (Endpreis inkl. aller Steuern, Gebühren und Entgelte). Es empfiehlt sich eine **möglichst frühzeitige Buchung,** um noch Plätze in den günstigen Buchungsklassen zu bekommen. Am niedrigsten sind die Flugpreise im Sommerhalbjahr von nach Ostern bis September, am höchsten rund um Weihnachten und Neujahr von etwa Mitte Dezember bis Mitte Januar.

Preiswertere Flüge sind mit Jugend- und Studententickets (je nach Fluggesellschaft alle jungen Leute bis 29 Jahre und Studenten bis 34 Jahre) möglich. Außerhalb der Hauptsaison gibt es einen Hin- und Rückflug von Frankfurt nach Delhi ab etwa 500 €.

Kinder unter zwei Jahren fliegen ohne Sitzplatzanspruch für 10 % des Erwachsenenpreises, ansonsten werden für ältere Kinder die regulären Preise je nach Fluggesellschaft um 25–50 % ermäßigt. Ab dem 12. Lebensjahr gilt der Erwachsenentarif oder ein besonderer Jugendtarif (s.o.).

Indirekt sparen kann man als Mitglied eines **Vielflieger-Programms** wie www.staralliance.com (Mitglieder u.a. Air India, Lufthansa, Swiss und Turkish Airlines), www.skyteam.com (Mitglieder u.a. Aeroflot und Air France/KLM) sowie www.oneworld.com (Mitglieder u.a. British Airways und Finnair). Die Mitgliedschaft ist kostenlos, und mit den gesammelten Meilen von Flügen bei Fluggesellschaften innerhalb eines Verbundes reichen die gesammelten Flugmeilen dann vielleicht schon für einen Freiflug bei einer der Partnergesellschaften beim nächsten Flugurlaub. Bei Einlösung eines Gratisfluges ist langfristige Vorausplanung nötig.

Warten auf den Weiterflug

Ankunft am Flughafen von Delhi

Der internationale Flughafen Delhis ist der **Indira Gandhi International Airport** etwa 16 km westlich des Stadtzentrums von Neu Delhi. Er verfügt mit dem neuen, hochmodernen Terminal 3 über einen der größten Gebäudekomplexe weltweit. Hier werden alle internationalen Linien sowie einige nationale Fluglinien bedient.

Nach Passieren des Zolls und des Einreise-Checks findet man in der Ankunftshalle mehrere rund um die Uhr geöffnete **Banken** zum Geldwechseln. Nach dem Tausch unbedingt das Geld sofort und sorgfältig nachzählen.

In der Ankunftshalle befindet sich auch der **Informationsschalter des Touristenbüros.**

Flughafenbusse fahren in die Stadt zum zentralen Connaught Place, auf Wunsch wird man unterwegs an seinem Hotel abgesetzt. Die öffentlichen Busse brauchen wesentlich länger, sie quälen sich über Neu Delhi und die Bahnhöfe

Kleines „Flug-Know-how"

Check-in

Nicht vergessen: Ohne einen **gültigen Reisepass** kommt man nicht an Bord eines Flugzeuges. **Auch Kinder** brauchen ein eigenes Reisedokument.

Bei den meisten internationalen Flügen muss man zwei bis drei Stunden vor Abflug am Schalter der Fluggesellschaft eingecheckt haben. Je nach Fluggesellschaft kann man das in der Regel ab 23 Stunden vor dem Flug zu Hause im Internet erledigen und muss am Flughafen nur noch die ausgedruckte Bordkarte mit Barcode nach unten auf den Scanner legen und sein Gepäck an dem entsprechenden Schalter abgeben. Reist man nur mit Handgepäck, kann man je nach Fluggesellschaft nach einer kurzen Prüfung gleich durch die Schranke in den Boardingraum.

Das Ticket

Die **Gültigkeitsdauer** des Tickets kann 30 oder 45 Tage, 3, 6 und 12 Monate betragen. Nach Ablauf der Frist (siehe Gültigkeitsdauer in der Mitte des Tickets über der Flugstreckenangabe) ist keine Verlängerung möglich, das Ticket verfällt dann. Sonst kann der Flugtermin innerhalb der Geltungsdauer beliebig oft verschoben werden, wofür aber fast immer Gebühren erhoben werden. Über die Höhe der Umbuchungsgebühren erkundige man sich vor dem Ticketkauf. Hat man Pech und der Rückflug von Ladakh nach Delhi fällt aus, sodass man in Ladakh „hängen bleibt" und dadurch der Anschlussflug nach Europa verpasst, sollte sich der finanzielle Schaden in Grenzen halten. Achtung: In der Hochsaison sind die Maschinen oft ausgebucht!

Bei **Billigtickets** mit fixem Termin, gibt es keine Änderungsmöglichkeit. Wenn man den Flug verpasst, hat man einfach Pech gehabt.

Geht ein Ticket verloren, das schon rückbestätigt wurde, hat man gute Chancen, einen **Ersatz** dafür zu erhalten. Einige Airlines kassieren dafür aber noch einmal 50 bis 100 €, und bei manchen läuft gar nichts mehr. Gut ist es, Fotokopien des Tickets zu machen und bei einer Vertrauensperson zu hinterlegen. Dies hilft enorm bei einer Neuausstellung des Tickets.

Das Gepäck

In der Economy Class darf man pro Person in der Regel ein **Handgepäckstück bis zu 7 kg** in die Kabine mitnehmen (nicht größer als 55 x 40 x 20 cm) sowie **zusätzlich ein Gepäckstück bis zu 23 kg**

zum Internationalen Busbahnhof (ISBT) bis Alt Delhi hoch.

Taxen für Fahrten vom Flughafen in die Stadt bucht man an einem der **Prepaid counters,** die sich noch innerhalb des Flughafengebäudes befinden. Doch auch hier die Preise an den verschiedenen Schaltern vergleichen! Nach dem Bezahlen erhält man eine Quittung, die draußen beim Taxifahrer vorzulegen ist. Achtung: Selbst unter den Pre-Paid-Taxis sind manche Fahrer schwarze Schafe und wollen am Ende der Fahrt noch einmal extra abkassieren. Nicht darauf eingehen!

Am schnellsten und günstigsten ist die Fahrt mit der modernen **Metro.** Sie fährt zwischen 6 und 22 Uhr, die Fahrt in die Innenstadt kostet nur 60 Rs.

Der Rückflug – was ist zu beachten?

Die Fahrt mit dem **Taxi** von der Innenstadt zum Internationalen Flughafen dauert normalerweise ca. 45 Minuten.

einchecken. In der Business Class sind es pro Person meist zwei Handgepäckstücke (insgesamt bis 12 kg) und ein Gepäckstück bis zu 30 kg zum Einchecken. Man sollte sich beim Kauf des Tickets über die Bestimmungen der Airline informieren.

Beim Packen des Handgepäcks sollte man darauf achten, dass man Getränke oder vergleichbare Substanzen (Gel, Parfüm, Shampoo, Creme, Zahnpasta, Suppe, Käse, Lotion, Rasierschaum, Aerosole etc.) **nur in geringen Mengen bis zu jeweils 100 ml** mit ins Flugzeug nehmen darf. Diese Substanzen muss man **separat** in einem **durchsichtigen Plastikbeutel** (z.B. Gefrierbeutel) transportieren, den man beim Durchleuchten in eine der bereit stehenden Schalen auf das Fließband legen sollte. Auch Notebooks oder Smartphones werden gecheckt. Hat man einen Gürtel mit einer Schnalle aus Metall, empfiehlt es sich, diesen auszuziehen und ebenfalls in die Schale zu legen, da sonst in der Regel der Metalldetektor anschlägt und man vom Flughafenpersonal abgetastet werden muss.

Aus Sicherheitsgründen dürfen **Nagelfeilen** sowie **Messer** und **Scheren** aller Art, also auch Taschenmesser, **nicht im Handgepäck** untergebracht werden. Diese sollte man unbedingt zu Hause lassen oder im aufzugebenden Gepäck verstauen, sonst werden diese Gegenstände bei der Sicherheitskontrolle einfach weggeworfen. Darüber hinaus gilt, dass leicht entzündliche Gase in Sprühdosen (Schuhspray, Campinggas, Feuerzeugfüllung), Benzinfeuerzeuge und Feuerwerkskörper etc. nicht im Koffer oder dem Handgepäck transportiert werden dürfen.

Von einem **Verschließen des Gepäcks** mittels eines Vorhängeschlosses **wird abgeraten,** da das Gepäck vom Flughafenpersonal bei Auffälligkeiten beim Durchleuchten durchsucht werden können muss.

Rückbestätigung

Bei vielen Airlines ist die Bestätigung des Rückfluges **nicht mehr notwendig.** Trotzdem wird empfohlen, dennoch nachzufragen, ob sich die Flugzeiten geändert haben.

Wenn die Airline allerdings eine Rückbestätigung **(reconfirmation)** bis 72 oder 48 Stunden vor dem Rückflug verlangt, sollte man auf jeden Fall die Airline anrufen, sonst kann es passieren, dass die Buchung im Computer der Airline gestrichen wird. Das Ticket verfällt aber nicht dadurch, aber ggf. ist in der Hochsaison nicht sofort ein Platz auf einem anderen Flieger frei.

Während der Stoßzeiten, am Morgen etwa zwischen 8 und 11 Uhr und abends von 17 bis 20 Uhr, muss man mindestens mit 1½ Stunden rechnen. Wer durch die Altstadt chauffiert wird, braucht durch die verstopften Straßen noch länger. Die Taxifahrt vom Connaught Place zum Flughafen sollte nicht mehr als 800 Rp. kosten. Es fährt auch bis spätabends die **Metro** zum Flughafen.

Startet das Flugzeug nachts, ist es ratsam, das Taxi schon am Nachmittag zu buchen, da man spätabends oft nur noch vor den größeren Hotels ein Taxi bekommt. Die lange Fahrt mit einer offenen Motor-Riksha anzutreten, ist nicht empfehlenswert.

Flughafenbusse starten am Connaught Place gegenüber dem Untergrund-Basar und pendeln von 5 Uhr an bis nach Mitternacht. Preise: 100 Rp. pro Person, 10 Rp. pro Gepäckstück.

Am Flughafen kann neben den Airline-Schaltern das übrig gebliebene indische Geld rückgetauscht werden. Wer Geld zurücktauschen will, muss eine Bankbestätigung für mindestens diesen Betrag vorweisen, die beweist, dass man das Geld vorher offiziell eingetauscht hat. Ohne diese Bestätigung nimmt die Bank die Rupien nicht an.

Wer vor der Heimreise nur wenig Zeit hat und sich den Trubel von Delhi nicht antun mag, überbrückt die Zeit vor dem Rückflug in einem Hotel gleich beim Flughafen in der neuen **Aerocity** (siehe Kapitel „Delhi, Unterkunft“).

Weiterflug nach Ladakh

Wer **Inlandsflüge** innerhalb Indiens benötigt, sollte diese unbedingt von **zu Hause aus buchen.** Die Tickets kosten in Europa in etwa das Gleiche wie in Indien. **Flüge von Delhi nach Ladakh,** aber auch von anderen Flughäfen, sind während der Saison in Ladakh, also zwischen Juni und September, oft ausgebucht bzw. werden zu Höchstpreisen verkauft. Die Chancen, in Indien kurzfristig ein Ticket für einen Flug nach Leh zu bekommen, sind gering. Das Ticket Delhi – Leh kostet ab 100 €. Je frühzeitiger das Ticket gekauft wird, umso günstiger ist es. Am Wochenende sind die Flüge meist teurer als während der Woche. In den teuren Buchungsklassen kostet das Ticket bis zu 250 € für die einfache Strecke.

Wer auf möglichst direktem Weg nach Ladakh reisen möchte, sollte eine internationale Airline buchen, die gegen Mitternacht auf dem Internationalen Flughafen in Delhi landet. Die Weiterflüge nach Leh starten dann jeweils frühmorgens. Wer **Jet Airways** oder **Air India** gebucht hat, geht nach der Immigration und Gepäckabholung im selben Flughafengebäude (Terminal 3) nach oben zum Weiterflug.

Go Air fliegt als (derzeit) einzige Airline vom Domestic Terminal des Indira Gandhi International Airport ab; dorthin gibt es rund um die Uhr kostenlos Shuttle-Busse. Die Schalter für die Flüge nach Leh sind 2 Stunden vor Abflug geöffnet – man sollte unbedingt rechtzeitig dort sein.

Weitere Informationen in den Kapiteln „Von Delhi nach Ladakh“ sowie „Leh – Ladakhs Hauptstadt“.

Ausrüstung

Die Auswahl der Ausrüstung hängt in erster Linie vom Urlaubsprogramm und der Reisezeit ab. Wer als Schwerpunkt ein Kulturprogramm in Zentralladakh plant, braucht außer einer festen Jacke und einem Paar fester Schuhe nichts Besonderes. Anders sieht es aus, wenn man einen Trek in raue oder besonders hoch gelegene Gebiete (etwa ins Hochland nach Changtang) plant. Hier ist natürlich vernünftige Outdoor-Kleidung unerlässlich.

Für eine Tour nach Zanskar ist eine gute Ausrüstung, also ein guter Schlafsack, warme Kleidung und Trekking-Stiefel, ein absolutes Muss. In Padum bekommt man lediglich Grundnahrungsmittel, Obst und Gemüse. Spezieller Trekkingproviant wie Müsli sollte aus Leh mitgebracht werden. Auch ist es ratsam – um nicht auf Mineralwasser angewiesen zu sein, das in Zanskar nicht allerorts erhältlich ist –, einen Wasserfilter dabeizuhaben.

Kleidung

Das Hochgebirgsklima in Ladakh bringt starke Temperaturschwankungen mit sich. Während das Thermometer im Sommer tagsüber leicht auf 30 Grad klettert, kann es nachts bis auf 10 Grad abfallen. Bei der Kleidung hält man sich daher am besten ans „Zwiebelprinzip". Das heißt, vom T-Shirt über Fleece-Pullover bis zur Windjacke sollte alles mitgenommen werden. Da es in Ladakh nur ein minimales Angebot an funktionaler Kleidung gibt, sollte alles Nötige von Zuhause mitgebracht werden.

Für den Aufenthalt in Leh und für Tagesausflüge genügt eine leichte Hose für tagsüber, eine festere Hose sollte für kühle Abende dabei sein. Frauen sind auch mit einem knielangen Rock gut angezogen. Unpassend (auch für Männer!) wären weit ausgeschnittene T-Shirts. Wegen der bisweilen besonders im Juli auftretenden sommerlichen Regengüsse ist eine Regenjacke bzw. regendichte Funktionsjacke ratsam. Wer im Frühjahr oder Herbst in Ladakh ist, braucht selbst in Leh einen warmen Anorak.

Toilettenartikel

Toilettenartikel wie Haarshampoo, Seife und Zahnpasta sind in Indien und Ladakh preiswert zu kaufen. Empfehlenswert sind ayurvedische Präparate, die auch in Leh erhältlich sind. Wer auf seine speziellen Produkte nicht verzichten will, sollte sie zu Hause einpacken.

An **Hautcremes** ist eine sehr fetthaltige Creme anzuraten, da die Haut durch die trockene Luft schnell spröde wird. Außerdem gehört eine **Sonnenschutzcreme** unbedingt ins Reisegepäck. Eine gute Sonnencreme ist in Indien schwer zu finden, und wenn, dann vermutlich nicht mit dem gewünschten Lichtschutzfaktor 20 bis 30 für Trekkingtouren. Also genug davon mitnehmen! Für das Gesicht ist in Extremhöhen sogar ein Sunblocker anzuraten.

Frauen sollten im Bedarfsfall genug **Tampons** von daheim mitnehmen.

Nicht vergessen: Eine **Reiseapotheke** mit wichtigen Arzneimitteln und Präparaten (siehe „Gesundheit").

Weitere nützliche Dinge

■ Eine gute **Sonnenbrille** gehört generell ins Gepäck, und zwar kein billiges Kaufhausmodell, bei dem die dunklen Gläser nur die Pupillen erweitern und so noch größeren Schaden anrichten können. Viel besser ist eine Brille vom Optiker, die schädliche UV-Strahlen abhält.

■ **Wasserflasche,** besonders für Trekking.

■ Ein guter **Rucksack** macht sich in Ladakh bezahlt. Bei längeren Treks sind ein gut gepolsterter Hüftgurt, ein leichtes Traggestell und anständige Verarbeitung unverzichtbar.

■ Für die Busreise von Manali nach Leh muss der Rucksack in einen großen **Plastiksack** gepackt werden, denn auf dem Busdach werden die Gepäckstücke nicht gerade schonend behandelt und schnell schmutzig. Außerdem gibt es während der Fahrt oft Regengüsse, die das Gepäck durchnässen. In dem Plastiksack kann man auch während eines Treks das überflüssige Gepäck verstauen und im Guest House aufbewahren.

■ Unverzichtbar ist eine gute **Taschenlampe,** denn in Leh und vor allem in den Dörfern fällt abends bisweilen das Licht aus, falls es überhaupt Strom gibt. Straßen und Zimmer sind dann stockdunkel.

■ Für Tagesausflüge reicht ein kleiner **Tagesrucksack** für die nötigsten Dinge wie Fotoapparat, Wasserflasche, Sonnenbrille usw.

■ Auch wer nicht Trekken geht, sollte die Mitnahme eines leichten Schlafsackes erwägen. Zwar bieten einfache Guest Houses Decken an, die aber den Lenor-Geruchstest nicht unbedingt bestehen würden. Gleiches gilt für die **Bettlaken,** die oft ebenfalls nicht strahlend weiß aussehen. Ein eigenes Bettlaken macht jede Unterkunft etwas gemütlicher. Wer ausschließlich in Hotels der besseren Kategorie eingebucht hat, kann sauberes Bettzeug erwarten und benötigt nicht unbedingt einen Schlafsack.

■ Ein **Brust-** oder **Bauchbeutel** und ein Geldgürtel sind für die Aufbewahrung der Wertsachen sinnvoll (s. Kapitel „Rund ums Geld").

■ Außerdem sind nützlich: ein kleiner Tauchsieder, evtl. Kräutertee-Beutel, Nähzeug, Taschenmesser, Schnur (auch als Wäscheleine verwendbar), Sicherheitsnadeln.

Karten

In Leh ist halbwegs brauchbares Kartenmaterial in Buchläden erhältlich. Wer spezielle Trekkingkarten benötigt, sollte diese aus Europa mitnehmen.

■ Sehr gut ist vom Nelles Verlag die Übersichtskarte **Northern India** (1:1.500.000), die eine Spezialkarte von Ladakh und Zanskar enthält. Darin sind ebenfalls Detailkarten von Delhi und Srinagar in kleinerem Maßstab zu finden.

■ Einen guten Gesamtüberblick über den Nordwesten Indiens bietet die Karte **Indien Nordwest** aus dem *world mapping project* von Reise Know-How (1:1.300.000).

■ Eine gute Adresse, wo man Karten und Spezialliteratur im Versand erhalten kann, ist: **Aree Greul,** Am Goldsteinpark 28, 60579 Frankfurt/M., Tel. 069/66 61 817, www.mountain-bookshop.de.

■ Die gute Artou-Wanderkarte **Ladakh und Zanskar** ist im Maßstab 1:350.000 im Olizane-Verlag, Genf, erschienen. Sie ist im Buchhandel erhältlich.

■ Herausragend sind die Karten **Ladakh/ Zanskar** im Maßstab 1:150.000 von Editions Olizane. Es gibt Blätter für die Regionen Norden, Süden und Zentrum. www.abram.ch/mapping.

■ **Garhwal-Zanskar-Ladakh,** Bergverlag Rother.

■ Spezielle **Trekkingkarten** sind im Kapitel „Trekking" erwähnt.

■ Empfehlenswert ist die Trekkingkarte **Map of Ladakh** von *Sonam Tsetan* und *Henk Thoma* (Hrsg.). Sie beinhaltet hervorragend ausgearbeitete Trekkingrouten sowie nützliche Hinweise über Besonderheiten des geplanten Treks. Erhältlich in Leh.

■ Wichtige Hintergrundinformationen zum Kartenlesen bietet: *Wolfram Schwieder,* **„Richtig Kartenlesen",** Reise Know-How Verlag, Bielefeld.

Einreise-bestimmungen

Achtung: Da sich die Einreisebedingungen kurzfristig ändern können, wird empfohlen, sich kurz vor Abreise beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de, www.beia.gv.at oder www.eda.admin.ch) oder der jeweiligen Botschaft über den aktuellen Stand zu informieren!

Visum

Ausländische Touristen benötigen für die Einreise nach Indien ein **Visum** sowie einen gültigen **Reisepass,** der mindestens sechs Monate ab Einreisedatum gültig sein sollte. Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, das Visum zu beantragen:

- das **reguläre Touristenvisum**
- das **elektronische Touristenvisum (e-Tourist Visa)** für Staatsangehörige aller EU-Mitgliedstaaten und der Schweiz (sowie viele andere Staatsbürger, siehe www.indianvisaonline.gov.in)

Das reguläre Touristenvisum

Das reguläre Touristenvisum ist **sechs Monate,** in Ausnahmefällen zwölf Monate, gültig. Es berechtigt zur mehrfachen Einreise innerhalb dieses Zeitraums. Bei einem Zwölf-Monats-Visum muss das Land nach 90 Tagen für mindestens einen Tag verlassen werden. Das Visum gilt **ab dem Tag der Ausstellung** (und nicht ab dem Tag der Einreise!).

Für die **Beantragung** ist eine Online-Registierung über die Website https://indianvisaonline.gov.in/visa/index.html erforderlich. Der ausge-



Heilige Chörten säumen den Weg

027ltz jm

druckte Visum-Antrag kann persönlich oder postalisch bei einem der von der indischen Botschaft beauftragten Dienstleister eingereicht werden (eine Übersicht mit Adressen und Informationen über die nach Bundesland geordneten Zuständigkeiten siehe unten). Die **Bearbeitungszeit** beträgt bei persönlicher Antragstellung ca. drei Konsulatsarbeitstage und bei postalischer Antragstellung zwei bis drei Wochen. Ein Visum kann frühestens zwei Monate vor der Abreise beantragt werden.

Folgende Unterlagen werden für die Visa-Beantragung **benötigt:**

- Mindestens sechs Monate gültiger Reisepass
- Ausdruck des ausgefüllten Onlineformulars, zweifach unterschrieben
- 2 biometrische Fotos im Format 5x5 cm
- Kopie der ersten Seite des Reisepasses bei persönlichem Antrag
- Kopie des Antrags, Überweisungsbeleg und adressierter Rückumschlag bei postalischem Antrag.

Die **Kosten** liegen derzeit in Abhängigkeit vom zuständigen Dienstleister zwischen 58 € und 65,50 €. Bei der Beantragung vor Ort muss die Gebühr in bar bezahlt werden. Bei der postalischen Beantragung muss ein Überweisungsbeleg mitgesandt werden. Da bei der postalischen Beantragung unvollständige Unterlagen zurückgesendet werden, sollte man die Dokumente unbedingt sorgfältig prüfen.

Die indische Botschaft weist ausdrücklich darauf hin, dass der Flug nach Indien erst **nach** der Genehmigung des Visums gebucht werden sollte.

Die Abwicklung erfolgt für die betreffenden Bundesländer ausschließlich über die unten angegebenen Dienstleister:

- **Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen**

International Visa Services Europe GmbH, Fritschestraße 61/62, 10627 Berlin, Tel. +49 (0) 30 31 99 77 80, ivsberlin@internationalvisaservices.net, www.ivs-germany.com.

- **Baden-Württemberg, Bayern**

International Visa Services Europe GmbH, Schellingstr. 35, 80799 München, Tel. +49 (0) 89 28 67 38 05, ivsmunich@internationalvisaservices.net, www.ivs-germany.com

- **Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein**

Indo-German Consultancy Service (IGCS), Mundsburger Damm 6, 22087 Hamburg, Tel. +49 (0) 40 2880560, www.igcsvisa.de.

- **Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland**

Indo-German Consultancy Service (IGCS), Bettinastr. 62, 60325 Frankfurt am Main, Tel. +49 (0) 69 7 42 22 00, www.igcsvisa.de.

Elektronisches Touristenvisum – e-Tourist Visum

Mit einem elektronischen Touristenvisum (e-Tourist Visum) ist ein Aufenthalt von **maximal 30 Tagen** möglich. Das e-Tourist Visum berechtigt zur **einmaligen Einreise** nach Indien. Für die **Beantragung** ist eine Online-Registierung über die Website https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html erforderlich. Diese hat mindestens vier Tage vor der geplanten Einreise zu erfolgen. Das e-Tourist Visum wird innerhalb von 72 Stunden ausgestellt. Bei der Einreise nach Indien ist ein Ausdruck davon mitzuführen.

Folgende Unterlagen werden für die Visa-Beantragung **benötigt:**

- Mindestens noch **sechs Monate gültiger Reisepass**
- **Scan der ersten Seite des Reisepasses** als PDF
- **Biometrisches Foto** im Format 5x5 cm als JPG

Achtung: Die **Einreise mit einem e-Tourist Visum** ist ausschließlich über die nachstehenden Flughäfen möglich:

- Ahmedabad,
- Amritsar,
- Bengaluru,
- Chennai,
- Cochin,
- Delhi,
- Gaya,
- Goa,
- Hyderabad,
- Jaipur,
- Kolkata,
- Lucknow,
- Mumbai,
- Tiruchirapalli,
- Trivandrum,
- Varanasi.

Die **Ausreise** ist von jedem Flughafen möglich. Es ist ein gültiges Rück- oder Weiterflugticket vorzulegen.

Die **Kosten** für das e-Tourist Visum liegen derzeit bei 60 US$. Der Betrag ist bei der Online-Registrierung **per Kreditkarte** zu bezahlen.

Nützliche Links und Adressen

- **Beantragung des elektronischen Touristenvisums e-Tourist Visum:** https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html
- **Beantragung des herkömmlichen Touristenvisums:** https://indianvisaonline.gov.in/visa/index.html
- **24/7-Hotline** bei Fragen rund um das e-Tourist Visum: 0091 11 240 30 06 66
- **Indische Botschaft in Berlin:** www.indianembassy.de.

Botschaften und Konsulate

In Deutschland

- Für Berlin, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Mecklenburg-Vorpommern: **Indische Botschaft,** Tiergartenstr. 17, 10785 Berlin, Tel. 030/25 79 58 0, www.indianembassy.de. Für die Erstellung von **Visa:** siehe oben.
- Für Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland: **Indisches Generalkonsulat,** Friedrich-Ebert-Anlage 26, 60325 Frankfurt/M., Tel. 069/15 30 05-0, www.cgifrankfurt.de. Für die Erteilung von Visa: siehe oben.
- Für Bayern, Baden-Württemberg: **Indisches Generalkonsulat,** Widenmayer Str. 15, 80538 München, Tel. 089/21 02 39 0, www.cgimunich.com. Für die Erteilung von Visa: siehe oben.
- Für Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein: **Indisches Generalkonsulat,** Graumannsweg 57, 22087 Hamburg, Tel. 040/33 80 36, www.sgihamburg.de. Für die Erteilung von Visa: siehe oben.

In Österreich

- **Indische Botschaft,** Kärntner Ring 2, 1010 Wien, Tel. 01/50 58 666. Für die Bearbeitung der **Visa: BLS International Visa Services,** Hegelgasse 17, Top 9, 1010 Wien, Tel. 01-94 37 272, www.blsindiavisa-austria.com.

In der Schweiz

- **Indische Botschaft,** Kirchenfeldstr. 28, Postfach 406, 3005 Bern, Tel. 031/35 01 130, www.indembassybern.ch. Für die Erteilung von **Visa: India Visa Application Centre,** Weststr. 2, 3005 Bern, Tel. (0900) 00 00 18 (gebührenpflichtige Hotline), http://in.vfsglobal.ch/Bern.

Für die Adressen der diplomatischen Vertretungen in Indien siehe im Kapitel „Delhi".

Einfuhrbestimmungen

Bei der Rückreise gibt es auch auf europäischer Seite Freigrenzen, Verbote und Einschränkungen. Folgende **Freimengen** darf man zollfrei in die EU und die Schweiz einführen:

- **Tabakwaren** (für Personen ab 17 Jahren): 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak bzw. eine anteilige Kombination dieser Waren.
- **Alkohol** (für Personen ab 17 Jahren):1 l Spirituosen über 22 Vol.-% oder 2 l Spirituosen unter 22 Vol.-% bzw. eine anteilige Kombination der beiden, 4 l nichtschäumende Weine und 16 l Bier. **In die Schweiz:** 2 l bis 15 Vol.-% und 1 l über 15 Vol.-%.
- **Andere Waren:** Neu angeschaffte Waren für den Privatgebrauch im Wert bis zu 430 €, bei Personen unter 15 Jahren bis zu 175 €. **In die Schweiz:** bis zu 300 CHF.

Wird die Wertfreigrenze überschritten, sind **Einfuhrabgaben** auf den Gesamtwert der Ware zu zahlen und nicht nur auf den die Freigrenze übersteigenden Anteil. Die Berechnung erfolgt entweder pauschal oder nach dem Tarif jeder einzelnen Ware zuzüglich sonstiger Steuern.

Einfuhrbeschränkungen bestehen u. a. für Tiere, Pflanzen, Arzneimittel, Betäubungsmittel, Feuerwerkskörper, Lebensmittel, Raubkopien, verfassungswidrige Schriften, Pornografie, Waffen und Munition; in Österreich auch für Rohgold und in der Schweiz auch für CB-Funkgeräte.

Die Ein- und Ausfuhr von **Rupien** ist verboten. Beträge über 10.000 **US-Dollar** müssen bei der Einreise angegeben werden. Verboten ist die Einfuhr von **Goldmünzen,** da der Goldpreis in Indien etwa 100 % über dem Weltmarktniveau liegt.

Nähere Informationen

- **Deutschland:** www.zoll.de oder unter Tel. 0351-44834510
- **Österreich:** www.bmf.gv.at oder unter Tel. 01-51433564053
- **Schweiz:** www.ezv.admin.ch oder unter Tel. 061-2871111

Elektrizität

Regelmäßige Stromversorgung war immer ein Sorgenkind in Ladakh. In den Dörfern – und selbst in Leh – war die Stomversorgung stets problematisch, es gab nur am Abend für einige Stunden Strom, tagsüber und nachts war er abgeschaltet. Das hat sich geändert: Seit Anfang 2013 ist das gigantische Wasserkraftwerk am Indus nahe Alchi fertiggestellt und am Netz. Seitdem hat sich in den Ortschaften Zentralladakhs und natürlich auch in Leh die **Situation erheblich verbessert:** Es gibt momentan relativ zuverlässig und an manchen Tagen sogar rund um die Uhr Strom.

Die Stromversorgung war immer eines der wichtigsten Entwicklungsziele in Ladakh. Doch korrupte indische Beamte und Ingenieure haben sich an Projekten stets eher bereichert als bemüht, die Kraftwerke zum Laufen zu bringen. Im Moment besteht die Hoffnung, dass es mit dem Alchi-Wasserkraftwerk auch in Zukunft genug Strom gibt. Bei Stromausfällen stehen Dieselgeneratoren zur Verfügung.

› Essen ist eine gesellige Angelegenheit

Die **Netzspannung** beträgt 220 V, Elektrogeräte können daher ohne Adapter benutzt werden. Auch Ladegeräte für die Fotoausrüstung können direkt an der Steckdose angehängt werden.

Essen und Trinken

Basis einer Ladakhi-Mahlzeit ist die Gerste. Es gibt keine denkbare Variante, Getreide zu verzehren, die in Ladakh unbekannt wäre: gekocht, gebacken, geröstetes Mehl als „Rohkost". Dazu gibt es etwas Gemüse oder Fleisch. Dieser Anteil ist für europäischen Geschmack aber sehr klein, da Gemüse oder Fleisch nur dazu dienen, dem Getreide einen Beigeschmack zu geben.

Mit **Gewürzen** hält sich die ladakhische Küche ziemlich zurück – ein paar gestampfte Chilis, Salz und etwas Masala (eine indische Gewürzmischung) ist schon alles, was an Schärfe zugegeben wird. Trotz ihrer begrenzten Möglichkeiten haben es die Ladakhis geschafft, ihren traditionellen Speisezettel recht variabel zu gestalten.

Ein „modernes" Gericht ist eine Mahlzeit mit **Reis.** Bis vor einer Generation war Reis ein Luxusessen, doch seit die Regierung Grundnahrungsmittel subventioniert abgibt, gehört Reis zum Standardessen der Ladakhis. Doch kann man häufig beobachten, dass – während die jungen Leute ein Reisgericht essen – die Alten sich nebenher ihre Gerstensuppe auf dem Feuer kochen.

Obwohl das traditionelle Essen einfach ist, hat es einen hohen Nährwert. Medizinische Untersuchungen belegen, dass Ladakhis, die ihre althergebrachte Küche bevorzugen, keine Zeichen von Mangelerscheinungen aufweisen.

lada13-011 jm



Buttertee

Unangefochtenes **Lieblingsgetränk** der Ladakhis (außer Chang) und zugleich kulinarischer Schrecken für so manchen Touristen ist Buttertee. Auf einer Reise in die ländlichen Gebiete Ladakhs kommt niemand um dieses auf den ersten Schluck wahrhaft merkwürdig schmeckende Gebräu herum. Um diesem ungewohnten Geschmackserlebnis einen vertrauten Namen zu geben, muss oft der Vergleich mit Suppe oder Würzbrühe herhalten. Ich persönlich finde, Buttertee schmeckt schlichtweg nach den Ingredienzen, aus denen er hergestellt ist: Tee mit Butter und Salz.

Die Grundlage bildet frisch gekochter Schwarztee. Traditionell stammen die Teeblätter aus China – seitdem die indisch-chinesische Grenze geschlossen und chinesischer Tee in Leh teuer ist, müssen die Ladakhis auf indischen Tee zurückgreifen.

Der Tee wird in einen langen, schmalen Holzzylinder, den **Gurgur,** gefüllt. Hinzu kommen ein ordentliches Stück Butter, ein Löffel Salz und manchmal etwas Milch. Vor allem in Klöstern wird gerne Soda zugegeben, ein weißes Pulver, das in Nubra zu finden ist und das den Tee rötlich einfärbt. Nun wird das Ganze etwa eine Minute lang im Gurgur durchgestampft, bis die Flüssigkeit leicht cremig ist. Der Buttertee wird in eine Messingkanne umgefüllt und ist jetzt fertig zum Ausschenken.

Oft wird behauptet, Ladakhi-Gaumen hätten eine Schwäche für ranzige Butter – nur weil der Tee oft so schmeckt. Das stimmt natürlich nicht: Der ranzige Geschmack kommt daher, dass die Butter im Sommer schneller verdirbt; auch Ladakhis bevorzugen den Geschmack von frischer Butter!

Buttertee wird aus hübschen, oft mit Türkisen verzierten Holzschalen oder aus chinesischen Schalen getrunken. Sitzt die Familie zusammen, ist ein Familienmitglied – meist eines der Mädchen – damit beauftragt, allen ständig bis zum Rand nachzugießen, sobald man einen Schluck genommen hat. Die Tasse wird deshalb nie leer, und man muss schon sehr entschlossen die Hand darauflegen, wenn man nichts mehr trinken möchte.

Gerade **im Winter** ist der Buttertee ein **unverzichtbarer Bestandteil des Speiseplans,** denn die Butter versorgt den Körper mit genügend Fett und hält ihn bei frostigen Temperaturen warm.

Ladakhis, besonders die ältere Generation, konsumieren diesen Tee in erstaunlichen Mengen – 40 Tassen pro Tag sind keine Seltenheit. Allerdings kann ein Zuviel nachteilig für die Gesundheit sein: Ein Übermaß an Salz kann zu Bluthochdruck führen. In Restaurants wird der Buttertee unter den Namen „Salty" bzw. „Salt-tea" angeboten.

Die ladakhische Speisekarte

Die häufigsten und beliebtesten Gerichte haben geröstete Gerste zur Grundlage, die **Tsampa** heißt. Zur Herstellung von Tsampa wird die gereinigte Gerste in einer großen Metallpfanne unter Beimischung von Sand, der das Anbrennen verhindert, leicht angeröstet und anschließend gesiebt, um den Sand wieder zu entfernen. Die gerösteten Körner werden in kleinen Wassermühlen gemahlen. Aus dem Mehl werden folgende Gerichte bereitet:

Thukpa ist die schlichteste Suppenvariante. Dazu schüttet man das Gers-

tenmehl in kochendes Wasser und gibt ein paar Gewürze dazu. Sie schmeckt gut und wärmt. Im Winter essen die Ladakhis Thukpa am Morgen, um ihre verfrorenen Glieder in Gang zu bringen. Das „Fast Food" der ladakhischen Küche ist in wenigen Minuten zubereitet. In den Restaurants bekommt man unter der Bezeichnung Thukpa eine Nudelsuppe mit Gemüse oder Fleisch.

Baba ist eine Mischung aus Gersten- und Weizenmehl sowie gemahlenen Erbsen. Diese Mischung wird etwa 30 Minuten mit Wasser verkocht und gibt eine halbfeste Pampe. Man isst Baba, indem man daraus kleine Schüsselchen formt und sie mit gewürzter Buttermilch auffüllt. Die Ladakhis schwören auf Baba bei Magenproblemen.

Skiu ist eine Art Suppe. Weizenmehl wird mit Wasser zu Teig geknetet und zu runden, etwa drei Zentimeter großen Schüsselchen geformt. Die Teigtaschen zusammen mit ein paar Rettichscheiben und Kohlblättern in der Suppe kochen lassen.

Chudagi ist eine Variante von Skiu. Den Teig formt man zu Rechtecken und drückt ihn in der Mitte zusammen, was dann aussieht wie der Spitzname dieses Gerichts: *pumpä namchok* – Eselsohren.

Tsampa pur steht in jeder ladakhischen Küche, in kleine Holzschalen gefüllt, stets auf dem Tisch. Das schmackhafte Mehl wird mit Buttertee oder Chang verrührt und eventuell etwas Zucker dazugegeben. Dies ergibt eine kleine Mahlzeit für zwischendurch.

Zum Frühstück gibt es meist Brot. Die Ladakhis kennen drei verschiedene Arten von Brot. Die beliebteste Variante sind die indischen Chapatis, dünne Weizenteigfladen, die auf einer flachen Schale über dem Feuer gebacken werden. Daneben gibt es das kleinere und dickere Kambir und schließlich den in Aschenglut gebackenen Thalschag, den ladakhischen „Zweipfünder".

Milchprodukte werden selbst hergestellt. Sehr schmackhaft ist **Curd,** ein Joghurt, den man überall in Indien finden kann. Curd kann durch eine einfache, aber zeitaufwendige Methode zu **Butter** verarbeitet werden: Der Curd wird in einen Holzbottich geschüttet, in dem ein mit einem Lederband an der Wand verankerter Quirl steckt. Während das Lederband hin- und hergezogen wird, dreht sich der Quirl blitzschnell, nach einer Stunde steht die Butter. Butter ist eine wichtiger Bestandteil des so beliebten Buttertees. Die am Schluss im Holzfass übrig bleibende Buttermilch *(dharra)* wird mit Kräutern und Chili gewürzt und dann mit Brot oder Baba gegessen.

Getränke

Nationalgetränke sind **Buttertee** (siehe Exkurs) und **Chang, eine Art Bier.** Ladakhis sind ziemlich trinkfreudig, deshalb gibt es Chang in jedem Haushalt, und er darf auf keinem Fest fehlen. Ein traditionelles Ladakhi-Haus verfügt sogar über ein spezielles Changzimmer, in dem das beliebte Gerstengebräu hergestellt wird. Geschmacklich hat Chang mit unserem Bier nur wenig gemeinsam. Frisch bereitet, schmeckt das leicht fermentierte Gerstenwasser spritzig und leicht süßlich. Je länger es aufgehoben wird, um so mehr steigt der Alkoholgehalt. Probieren sollte man Chang auf jeden Fall, er ist in der Regel gut bekömm-

Gesetzliche Feiertage

Es gibt eine Reihe ladakhischer Feiertage. Da der Festkalender auf dem Mondzyklus basiert, ändern sich die Daten ständig. Fremdenverkehrsbüros halten Listen mit den jeweils aktuellen Terminen bereit. Einige Feste gelten für ganz Indien und werden zu Ehren hinduistischer Gottheiten gefeiert – in Ladakh bekommt man kaum etwas davon mit, außer dass Büros und Banken geschlossen sind.

Januar
- **Neujahr** (2. Januar)
- **Tag der Republik** (26. Januar)

Februar/März
- **Holi:** Fröhliches, buntes Straßenfest, bei dem man sich gegenseitig mit Farbe bespritzt. Touristen sind besonders beliebte Opfer. Also alte Sachen anziehen und Humor beweisen!

März/April
- **Mahavir Jayanti:** Wichtigstes Fest der Jains. Sehenswert v.a. die Prozessionen in Gujarat.
- **Karfreitag**

Mai/Juni
- **Buddha Parnima:** Geburtstag von Gautama Buddha

August/September
- **Unabhängigkeitstag** (15. August)
- **Janma Ashtami:** Geburtstag des Gottes Krishna

September/Oktober
- **Dusshera:** Wichtigstes Fest Indiens, bei dem mit der Aufführung des Ramayana-Epos der Sieg des Guten über das Böse gefeiert wird.
- **Geburtstag von Mahatma Gandhi** (2. Oktober)
- **Divali:** Lichtertest zu Ehren der Göttin Laxmi

November/Dezember
- **Govardhana Puja:** Fest zu Ehren der heiligen Kühe
- **Weihnachten** (25. Dezember)

lich. In Leh muss man aber aufpassen, da das Wasser, mit dem Chang hergestellt wird, dort nicht immer sauber ist. In den Dörfern sollte es jedoch keine Darmprobleme geben.

Vorsicht: Alkohol verträgt sich mit der ungewohnten Höhe nur schlecht. Lieber nicht zu tief ins Glas schauen!

Richtiges Bier ist in Leh erhältlich. Da eine Alkohollizenz in Indien teuer ist, wird Bier jedoch nur in wenigen Restaurants und Bars ausgeschenkt, außerdem gibt es guten indischen Rum und Whisky.

Mineralwasser bekommt man in allen größeren Ortschaften und oft auch in den Krämerläden kleiner Dörfer (darauf achten, dass der Deckel original verschlossen ist). Zu einem ökologischen Problem sind allerdings die Plastikflaschen geworden, in die das Mineralwasser abgefüllt ist. Wer helfen will, Plastikmüll zu vermeiden, kann in Leh bei „Dzomsa“ Wasser kaufen. Dort wird ab-

gekochtes Quellwasser, garantiert unbedenklich, verkauft. Unterwegs wird man häufig die Trinkflasche mit **Bachwasser** auffüllen. Dieses ist in der Regel sauber und schmackhaft, sollte aber vorsichtshalber desinfiziert werden.

Fotografieren

Ladakh hat eine **Fülle an Fotomotiven** zu bieten. Es gibt einzigartige Naturszenarien, faszinierende Gesichter, farbenfrohe Klöster, herrliche Tempelmalereien und vieles mehr zum Ablichten.

Unverzichtbar ist eine gut gepolsterte, staubdichte **Fototasche,** da die Erschütterungen auf den schlechten Straßen jeder Kamera schwer zusetzen.

Wer vorhat, Wandmalereien in den Tempeln zu fotografieren (sofern erlaubt!), sollte nicht an einem guten **Blitzgerät** sparen. Es ist ärgerlich, wenn die Innenaufnahmen entweder schwarz oder unterbelichtet geraten.

Bei der Benutzung einer **Digitalkamera** ist es sinnvoll, eine Speicherkarte mit möglichst großer Speicherkapazität zu verwenden oder eine zusätzliche Karte mitzunehmen, da man erfahrungsgemäß mehr Fotos macht, als vor der Reise geplant. Zubehör für Digitalkameras ist in Leh nicht erhältlich. Man sollte Schnell-Ladegeräte mit guten Batterien mitnehmen.

Wer nicht digital fotografiert, muss ausreichend **Filme** von zu Hause mitnehmen. In Leh sind Filme zwar erhältlich, aber nur in begrenzter Auswahl. Die Röntgengeräte auf dem Flughafen von Leh gelten als „film safe".

Fotografieren von Menschen

Eine gewisse **Zurückhaltung** beim Fotografieren von Menschen versteht sich von selbst. Es gilt die berühmte Frage: Wie würden Sie reagieren, wenn Sie in Ihrer Badewanne von einer Touristengruppe überrascht und abgelichtet würden? … Eben! Taktgefühl und Sensibilität gehören zu jedem Aufenthalt in einem fremden Land, und das gilt auch beim Fotografieren. Leider betrachten viele Touristen die Zeremonien in Klöstern als exotische Folklore-Vorführungen und blitzen den Mönchen während ihrer Meditation gnadenlos ins Gesicht.

Es schadet nicht, um **Erlaubnis zum Fotografieren** zu fragen, und in den meisten Fällen wird die Antwort positiv ausfallen. Die meisten Leute, vor allem Kinder, lassen sich sogar ausgesprochen gerne fotografieren. Oft wollen sie ihre Adresse aufschreiben, damit man ihnen das Foto später schicken kann. Wenn man die Leute nett findet, sollte man ruhig auf diese Bitte eingehen. Sie haben selbst kaum Bilder von sich und freuen sich ehrlich darüber.

Das erste Porträt wird manchmal recht kurios, weil die Leute in preußisch-militärischer Haltung erwartungsvoll ins Objektiv starren. Um doch zu einem guten Bild zu kommen, gibt es einen netten Trick: Man macht das Foto, und schießt eine Sekunde später, wenn das „Fotomodell" wieder entspannt ist, gleich ein zweites Bild. Wem das Tragen nicht zu umständlich ist, gewinnt mit einer Polaroid-Sofortbildkamera schnell Freunde.

In den Klöstern ist das Blitzen **während der Zeremonien** respektlos und störend. Wenn solche Fotos unbedingt sein müssen, dann aus der Ferne und



028lz jm

ohne Blitzgerät. Auf dem Tempelhof lassen sich die Mönche meist gerne fotografieren und geben Tipps für den passenden Hintergrund.

Verboten ist in Indien generell das Fotografieren von militärischen Anlagen wie Flughäfen, Staudämmen, Brücken, Armee-Baracken, Militärkolonnen und Funkstellen. Selbst wenn nur ein Vogel auf dem Dach eines Soldatenlagers das eigentliche Fotomotiv ist, kann es einem passieren, dass der ganze Chip beschlagnahmt wird. Auch in den Innenräumen mancher Klöster, besonders in den Räumen der zornvollen Gottheiten, sowie auch in allen Räumen von Alchi ist das Fotografieren nicht erlaubt.

Ladakhische Kinder lassen sich in der Regel gern fotografieren

Indische Rupien

Geld

Die indische Währungseinheit ist die **Indische Rupie,** die in **100 Paisa** unterteilt wird. Bei Preisangaben ist das Wort Rupie meist als Rp. abgekürzt. Die Münzen gibt es in Stückelungen von 5, 10, 25, 50 Paisa und 1, 2, 5 und 10 Rupien, wobei die kleinsten Münzeinheiten nicht mehr im Umlauf sind. Geldscheine gibt es im Wert von 1, 2, 5, 10, 20, 50, 100 500 und 1000 Rupien.

Vorneweg: In ganz **Zanskar** sind weder Reiseschecks noch Bargeld auf der Bank eintauschbar. Deshalb sollten unbedingt genug Rupien und einige Scheine in Euro bzw. Schweizer Franken als Notgroschen mitgenommen werden. Die letzte Gelegenheit zum Geldtauschen besteht in Kargil. Wer keine Rupien mehr besitzt, muss bei anderen Touristen tauschen.

Geldwechsel

Im Oktober 2016 galten folgende **Wechselkurse:**

- **1 €** = 74 Rp.; 100 Rp. = 1,33 €
- **1 Schweizer Franken (SFr.)** = 68 Rp.; 100 Rp. = 1,46 SFr.
- **1 US-Dollar (US$)** = 66 Rp.; 100 Rp. = 1,50 US$

Kein **Wechselgeld** zu haben ist in Indien eine beliebte Ausrede, um das eigene Kleingeld zu behalten. Manchmal gibt es auch Bonbons als Wechselgeld. Man sollte deshalb stets genug Kleingeld dabei haben. In den Dörfern ist es ein Problem, Wechselgeld auf nur 100 Rp. zu bekommen. Wenn man länger auf dem Lande unterwegs ist, sollte man ein Päckchen kleinere Scheine mitnehmen.

Oft hat man es mit zerfledderten und angerissenen **alten Geldscheinen** zu tun. Diese bis zur Unkenntlichkeit abgenutzten Lappen werden mit Vorliebe als Wechselgeld herausgegeben. Andererseits will sie aber niemand annehmen. Man sollte sich ebenfalls weigern, sie zu akzeptieren. Hat man versehentlich doch einen untergeschoben bekommen, ist er bei der Bank eintauschbar.

Manchmal sind selbst unter den Geldscheinen, die man auf der Bank bekommt, ein paar dieser untauglichen Lappen. Beim **Geldwechsel** deshalb auch den Zustand der Scheine checken! Gewechselt werden kann in **Banken** in allen größeren Städten Indiens. In Ladakh wird nur in Leh und Kargil gewechselt. In Zanskar gibt es keine Bank, die ausländische Schecks oder Bargeld entgegen nimmt. Die Geschäftszeiten



721rab

sind üblicherweise Mo–Fr 10–14 Uhr und Sa 10–12 Uhr. Geldwechsel ist auch an den Rezeptionen einiger größerer Hotels möglich, allerdings ist der Kurs hier etwas schlechter.

Einen Teil seiner Reisekasse sollte man als **Bargeld** mitnehmen und darauf achten, dass ein paar kleine Noten dabei sind. Vor allem in Zanskar ist Bargeld als Notgroschen wichtig. Wer aus einem EU-Land kommt, braucht nur **Euro** mitzunehmen – der Euro wird auch in Ladakh überall genauso akzeptiert wie US-Dollars.

In Leh gibt es eine ganze Reihe lizensierte **private Geldtauscher.** Meist sind es Ladenbesitzer, die Dollar und Euro (je größer die Note, desto besser der Kurs) gegen Rupien eintauschen. Bei den privaten Geldtauschern gibt es in etwa denselben Kurs wie auf der Bank, bei manchen etwas höher oder niedriger. Vorher also checken und darauf achten, ob Kommission verlangt wird! Vorteil beim privaten Geldtausch ist, dass man sich die Bürokratie und Warterei auf der Bank erspart und nicht an Öffnungszeiten gebunden ist.

Geldkarten

In Leh, Dharamsala und auch in Manali gibt es **Geldautomaten.** Achtung: Vom Geldautomaten die Quittung ausdrucken lassen und aufheben.

Am Geldautomaten kommt man mit der **Bankkarte mit Maestro-Logo** und der **Kreditkarte** nach Eingabe des jeweiligen PIN-Codes bequem an Bargeld. Achtung: **Bankkarten mit dem V PAY-Logo funktionieren nicht in Indien.** Auch Maestro-Karten werden immer häufiger von Kreditinstituten für bestimmte Länder gesperrt. Man sollte sich rechtzeitig erkundigen und die Karte für den Zeitraum der Reise freischalten lassen. Eine Kreditkarte ist daher häufig für Fernreisen unverzichtbar geworden. Über www.maestrocard.com/de kann man unter dem Link „Geldautomatensuche“ Standorte weltweit in Erfahrung bringen.

Diese Art des Zahlungsverkehrs ist allerdings nur in größeren Städten wie beispielsweise Delhi, in Leh jedoch nur sehr eingeschränkt möglich. Die J&K-Bank akzeptiert Maestro-Karten, die State Bank of India VISA- sowie Maestro-Karten, das System ist aber nicht zuverlässig. Bei VISA- und Maestro-Karten ist darauf zu achten, dass sie den Status „Globally accepted“ haben. Kaum ein Hotel in Leh akzeptiert Kreditkarten, allerdings kann in einigen Antiquitätenläden mit Karte bezahlt werden.

Ob Kosten bei der Barabhebung entstehen und wie hoch diese letztendlich sind, variiert jedoch sehr je nach kartenaustellender Bank und je nach Bank, bei der die Abhebung erfolgt. Man sollte sich daher vor der Reise bei seiner Hausbank informieren, mit welchem Geldinstitut sie vor Ort zusammenarbeiten und auch bei www.geld-abheben-im-ausland.de die **Konditionen für die Kreditkarten** vergleichen, mit denen man im Ausland gebührenfrei Bargeld abheben kann. **Achtung:** Hat man bei Barabhebungen am Geldautoamten die Wahl, sollte man den Betrag **immer in der Landeswährung** vom Konto abbuchen lassen und nicht in Euro. Bei einer Abbuchung in Euro wird die **Dynamic Currency Conversion** zugrunde gelegt, die erhebliche Kosten verursachen kann.

Bei Abbuchung in der Landeswährung wird hingegen der **offizielle Devisenkurs** der eigenen Bank zugrunde gelegt, und dies ist am sichersten.

Grundsätzlich vorteilhafter als eine Barabhebung ist das **bargeldlose Zahlen** im Geschäft mit der Kreditkarte.

Bei **Verlust oder Diebstahl** der Kredit- oder Debitkarte sollte man diese umgehend sperren lassen. Für deutsche Debit- und Kreditkarten gibt es die einheitliche Sperrnummer 0049 116 116 und im Ausland zusätzlich 0049 30 40 50 40 50. Der **TCS** (Schweiz) betreibt einen Kartensperrservice; Infos unter Tel. 0844 888 111. Ansonsten gelten für österreichische und schweizerische Karten:

- **Maestro/Bankomat,** (A-)Tel. 0043 1 204 8800; (CH-)Tel. 0041 44 271 22 30, UBS: 0041 800 888 601, Credit Suisse: 0041 800 800 488.
- **Für MasterCard, VISA, American Express** und **Diners Club** sollten Österreicher und Schweizer sich vor der Reise die Rufnummer der kartenausstellenden Bank notiert haben.

Geldnot

Mit der **Kreditkarte** darf man pro Woche nur einen eingeschränkten Betrag bar abheben (sehr unterschiedlich je nach Karte). Bei der untersten Kategorie von Kreditkarten sind es 1000 US-Dollar pro Woche. Damit kommt man im echten Notfall nicht weit.

Wer dringend eine größere Summe Bargeld im Ausland benötigt, kann dies z.B. online über www.westernunion.de regeln und das Geld bei der entsprechenden Vertretung von **Western Union** vor Ort auszahlen lassen. Egal ob beispielsweise 50 € oder die maximale Summe von ca. 5000 €, eine solche Bargeldauszahlung in Indien kostet 5 € Gebühr, wenn man das Geld per Sofort-Überweisung von seinem deutschen Konto anweisen lässt. In Leh gibt es ein Büro der Western Union, und zwar in der Fort Road, Hotel Yaktail Complex. Die am nächsten gelegene Repräsentanz kann man unter www.westernunion.com in Erfahrung bringen.

Reisekasse

Indien ist dabei, sein einstiges Image als „Billigreiseland" abzulegen. Natürlich sind Waren und Dienstleistungen erheblich billiger zu bekommen als hierzulande. Wer ausschließlich mit öffentlichen Bussen fährt und in einfachen Unterkünften übernachtet, kommt mit einigen hundert Euro im Monat gut aus. Wer allerdings mehr Komfort sucht, stellt bald fest, dass dieser auch in Indien seinen Preis hat. Gerade in Großstädten sind etwa Hotels und gute Restaurants in den

Preisbeispiele (in Rupien)

In besseren Restaurants in Leh sind die Preise höher als hier angegeben.

- Tasse Tee: 20
- Flasche Mineralwasser: 40
- Pepsi Cola: 40
- Toilettenpapier: 60
- Flasche Bier: 140
- Flasche Apfelsaft: 70
- Nudelsuppe: 80
- Chowmein (Nudelgericht): 100
- 1 kg Ladakh-Äpfel: 60



138lz jm

letzten Jahren drastisch teurer geworden. Taxifahrten schlagen ebenfalls erheblich ins Reisebudget.

Insgesamt ist das Leben in Ladakh um etwa 20 % teurer als in Indien, da praktisch sämtliche Waren und Lebensmittel per Lastwagen und Flugzeug hoch geschafft werden müssen.

Eine **Übernachtung** im einfachen Guest House kostet 5–10 €, für 20 € bekommt man ein ordentliches Zimmer mit heißer Dusche. Die besseren Hotels bieten guten Komfort und kosten in Leh pro Zimmer rund 80 € oder mehr.

In **Restaurants** in Leh muss man mit 3–6 € für eine Mahlzeit rechnen.

Während eines Treks gibt man kaum Geld aus. Es gibt unterwegs höchstens kleine Lebensmittelläden oder Teeshops. Die Ausgaben beschränken sich somit auf die **Mietpreise für Ponys** und eventuell einen Koch. Zwei Pferde kosten zusammen 15–20 € pro Tag. Wer unterwegs bei einer Familie bleibt, wird für 5–10 € pro Person verköstigt, Schlafplatz inklusive.

Von Leh kann man die meisten Klöster und Dörfer mit **öffentlichen Bussen** erreichen. Wer wenig Zeit hat und mehrere Orte an einem Tag besichtigen will, sollte ein **Taxi** nehmen. So ein Tagesausflug schlägt mit 30–60 € zu Buche. Vielleicht finden sich Mitreisende zum Teilen des Preises.

Insgesamt sollte die Reisekasse nicht zu knapp kalkuliert werden. Meistens kommt doch eine unvorhergesehene Ausgabe dazu, und sei es ein nettes Mitbringsel aus einem der vielen Souvenirläden von Leh.

Unterwegs ins nächste Dorf

Aufbewahren der Wertsachen

In Ladakh und Zanskar sind Diebstähle nahezu unbekannt. Trotzdem sollte man seine **Wertsachen** stets im Auge behalten, denn Gelegenheit macht bekanntlich Diebe. In Städten wie Delhi und Manali muss man aber gut auf seine Sachen achtgeben.

Zur Aufbewahrung von Wertsachen, die man stets am Körper tragen sollte, empfiehlt sich ein **Brust-** oder **Bauchbeutel.** In diese Beutel passen sowohl Reisepass und Flugtickets als auch Reiseschecks und Bargeld. Da der Brustbeutel oft unangenehm am Hals hängt, bevorzuge ich persönlich den Bauchgurt, denn er ist lang genug, um die Sachen nebeneinander zu packen und trägt dadurch kaum auf. Auf der Hose getragen, mit einem T-Shirt oder Pullover darüber, ist er von außen nicht sichtbar. Vorsicht ist bei Bauchgurts aus Baumwolle geboten, wenn man stark schwitzt. Die Wertsachen können dann leicht feucht werden, man sollte sie zum Schutz zusätzlich in eine Plastiktüte einwickeln.

Außerdem könnte man einen **Geldgürtel** mit innen verlaufendem Reißverschluss mitnehmen. Sein wertvoller Inhalt, die zusammengefalteten Geldscheine, sind ihm nicht anzusehen.

Für den Fall, dass Brust- oder Bauchbeutel doch verloren gehen, sollte man zur Sicherheit im Gepäck etwas **Geld als Reserve** aufbewahren. Von den wichtigsten Papieren, wie den Seiten im Reisepass mit den Personaldaten, dem Visum und dem Einreisestempel sowie von den Scheckquittungen, mehrere **Fotokopien** mitnehmen. Sie werden im Gepäck aufbewahrt und erleichtern im Notfall vieles.

Gesundheit

Aktuelle Reise-Gesundheitsinformationen siehe im Anhang und unter www.crm.de.

Impfungen

Für die Einreise nach Indien besteht **keine Impfpflicht,** einige Impfungen sind aber empfehlenswert, und zwar gegen Hepatitis und Typhus. Außerdem muss überprüft werden, ob noch Impfschutz gegen Tetanus, Polio und Diphterie besteht.

Indien ist ein Land mit erhöhtem Risiko einer **Tollwutinfektion;** auch in Ladakh sind Straßenhunde bzw. ausgewilderte Hunde nicht selten in Rudeln unterwegs. Wenngleich bislang keine Fälle von Tollwut in Ladakh bekannt sind, ist vor Reiseantritt eine **Schutzimpfung** gegen diese gefährliche Viruserkrankung zu erwägen.

Hygiene

Im Allgemeinen ist es mit den **hygienischen Verhältnissen** in Ladakh nicht zum Besten bestellt. Das Risiko, krank zu werden, ist höher als in westlichen Ländern. Das heißt aber nicht, dass man in Ladakh krank werden *muss.* Die beste Vorsorge ist also eine vernünftige Vorsicht ohne übertriebene Angst.

Um seinen zivilisationsverwöhnten Körper nicht in Schockzustände zu versetzen, sind folgende **Hygieneregeln** zu beachten:

■ **Kein rohes Gemüse** und **ungeschältes Obst** essen, sonst schlägt Montezumas Rache gerne zu. Wer den leckeren getrockneten Aprikosen an den Marktständen in Leh nicht widerstehen kann, sollte sie vor dem Verzehr zumindest gut abreiben. Vorsicht gilt auch bei unverpackten, offen herumliegenden **Nahrungsmitteln,** die evtl. schon von Fliegen heimgesucht und von Dutzenden Händen begutachtet wurden.

■ Nicht abgekochte **Milch** meiden, da darin Typhus-Erreger sein können.

■ Die meisten Infektionskrankheiten werden durch **schmutzige Hände** übertragen. Deshalb oft die Hände waschen, besonders vor dem Essen und nach dem Umgang mit Geld.

■ Was **Toiletten** betrifft, so sind die nur mit einem Loch im Erdboden ausgestatteten asiatischen Hock-Klos eindeutig hygienischer als westliche Sitztoiletten. Manche Guest Houses haben als „Luxus" eine westliche Toilette, die oft schmuddelig ist.

■ In den Restaurants ist die **Sauberkeit des Geschirrs** ein aussagekräftiger Hinweis auf den allgemeinen Hygiene-Standard des Lokals. Wenn die Gewürzschalen auf dem Tisch verkrustet sind und am Teeglas noch Fingerabdrücke kleben, sollte man anderswo für sein leibliches Wohl sorgen.

■ In Leh ist die **Wasserqualität** vor allem während der trockenen Sommermonate ein Risikofaktor. Man unterlasse es deshalb unbedingt, aus der Leitung zu trinken, die Gefahr einer Hepatitis oder Wurmerkrankung ist sehr hoch. Zähneputzen mit Leitungswasser ist weniger gefährlich, da man in der Regel nichts davon schluckt. Wer sicher gehen will, nimmt Mineralwasser. Das Wasser in hoch gelegenen Gebirgsbächen ist in der Regel klar und sauber. Wer daraus trinken will, sollte dennoch die Umgebung inspizieren. Ist ein Dorf in der Nähe? Weidet irgendwo eine Tierherde? In diesem Fall könnte es doch verunreinigt sein. Dann lieber das Wasser vor dem Trinken entkeimen oder (besser) filtern. Es gibt Wasserentkeimungstabletten und Wasserfilter in Europa zu kaufen, mit denen das Wasser trinkbar gemacht wird (Beipackzettel lesen!).

Krankheiten und Beschwerden

Malaria

Malaria existiert nicht in Ladakh und Zanskar, da die den Malariaerreger übertragende Anophelesfliege nur bis zu einer Höhe von 1800 m überlebt. Wer sich länger im indischen Tiefland aufhält, informiere sich beim Arzt, Tropeninstitut oder Gesundheitsamt.

Hepatitis

Hepatitis ist eine Virusinfektion, die die Leber schädigt. Je nach Erreger wird die Krankheit in Hepatitis A und Hepatitis B unterschieden. Hepatitis A ist vergleichsweise harmlos, dagegen kann eine Hepatitis B ein halbes Jahr oder länger dauern und bei falscher oder zu später medizinischer Behandlung zum Tode führen.

Warnsignale sind Appetitlosigkeit, dunkler Urin, weißer Stuhl, Fieber und Brechreiz. Ggf. kommen dazu Schmerzen auf der rechten Körperseite, die von der Leber ausgehen. Ist die Krankheit voll ausgebrochen, verfärben sich die Augen gelb.

Eine medikamentöse Hilfe in westlicher Medizin gibt es nicht, bestenfalls empfiehlt sich die Einnahme von Vitamin-B-Präparaten, die die Leber entlasten. Während der Behandlung und darüber hinaus ist absolute Abstinenz von Alkohol und Fett angesagt. Die Hepatitis muss vollständig ausheilen, sonst droht die Gefahr einer Leberzirrhose!

Hepatitis A wird oral-fäkal übertragen, d.h. über verschmutzte, nicht abgekochte Nahrung oder Wasser und kommt in Ladakh relativ häufig vor; es gibt als Prophylaxe eine Schutzimpfung.

Hepatitis B dagegen wird nur durch Körperflüssigkeiten verbreitet, z.B. durch unsterile Spritzen, bei Transfusionen oder beim ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Tetanus

Ebenso wichtig ist der Schutz gegen Tetanus, auch Wundstarrkrampf genannt, eine Krankheit, die durch Verletzungen der Haut ausgelöst wird. Bakterien können sich in die Wunde einnisten und nach

drei bis 30 Tagen schwere Muskelkrämpfe sowie Atemstörungen hervorrufen, außerdem kann es zu Schluckbeschwerden kommen.

Da Sie hoffentlich bereits eine vorhergehende Tetanusimpfung hatten, könnte eine Auffrischimpfung reichen, die dann weitere zehn Jahre vorhält. Auch bei verfallenem Schutz wegen Überschreiten der empfohlenen Wiederauffrischungsabstände reicht eine Impfung, um wieder ausreichend geschützt zu sein. Sehen Sie diesbezüglich in Ihren Impfpapieren nach und fragen Sie Ihren Hausarzt.

Typhus

Typhus tritt zwar selten auf, dennoch ist Vorsicht geboten. Gegen die ebenfalls durch schmutziges Essen und besonders durch nicht abgekochte Milch übertragbare Krankheit gibt es eine Tabletten-Schluckimpfung mit dem Präparat Typhoral L. Die Einnahme der Tabletten sollte mindestens eine Woche vor Abflug erfolgen. Da nicht alle Impfungen zur gleichen Zeit gegeben werden dürfen, setzen Sie sich möglichst sechs Wochen vor Abreise mit Ihrem Arzt in Verbindung.

Höhenkrankheit

Die Höhenkrankheit entsteht, wenn der **Sauerstoffdruck der Luft** rapide abnimmt und der Körper nicht genug Zeit hat, sich auf die neuen Verhältnisse einzustellen. In einer Höhe von 3000 Metern enthält die Atmosphäre nur noch die Hälfte der Sauerstoffmenge wie auf Meeresniveau, in 5000 Metern ist es gar nur noch ein Drittel. Die geringe Sauerstoffversorgung und der verminderte Druck in den Lungenbläschen haben zur Folge, dass sich vermehrt Wasser aus den Blutgefäßen in das umgebende Gewebe einlagert. Wer unter gesunden Erwachsenen dafür anfällig ist, lässt sich im Voraus nicht bestimmen. Menschen, die körperlich fit sind, leiden genauso häufig unter den Symptomen wie weniger trainierte. Ältere Menschen sind nicht stärker gefährdet als Jugendliche.

Der Körper passt sich nur langsam an diese körperliche Herausforderung an, deshalb muss man auf jeden Fall den Aufenthalt in dieser großen Höhe ruhig und langsam angehen lassen! Leichte Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Müdigkeit sind Symptome einer leichten Höhenkrankheit, diese sind aber in den ersten Tagen kein Grund zur Sorge und sollten nach wenigen Tagen abgeklungen sein.

Bleiben die Beschwerden über längere Zeit bestehen, besser einen Arzt aufsuchen. Wer seinen **Aufenthalt in Ladakh entspannt angehen** lässt, in den ersten Tagen möglichst wenig unternimmt, wird wohl keine größeren Beschwerden entwickeln. Kritisch wird es allerdings, wenn man zu schnell in großen Höhen übernachtet, oder wenn später beim Trekking ehrgeizige Sportsfreunde in Rekordtempo Gipfel erstürmen wollen. Wer zu schnell zu viel unternimmt und seinen Trek zu bald antritt, riskiert seine Gesundheit.

Beim Trekking: Vor der Höhenkrankheit kann man sich schützen. Die einfachste und sicherste Prophylaxe ist ein langsamer Aufstieg. Allerdings wird dies von den wenigsten Bergwanderern in die Tat umgesetzt. Dabei sind die Regeln einfach. In Höhen über 3000 Meter maximal 250 bis 300 Meter (jeweils gerechnet vom Schlafplatz) täglich aufsteigen. Nach etwa 1000 Metern sollte man eine Anpassungs- und Ruhephase von zwei Tagen einlegen. Außerdem muss man den Flüssigkeitshaushalt anpassen. Pro 1000 Meter sind zusätzlich 1½ Liter Flüssigkeit angebracht.

Zeigen sich erste Symptome der leichten Höhenkrankheit, nicht weiter aufsteigen, sondern einen Ruhetag einlegen. Wenn die Beschwerden verschwunden sind, kann der Trek fortgesetzt werden. Kritisch wird es, wenn **Warnzeichen einer akuten Höhenkrankheit** auftreten: hartnäckige starke Kopfschmerzen, starke Übelkeit mit Erbrechen, Erschöpfung, Schlaflosigkeit trotz totaler Müdigkeit, Benommenheit, Schwindel, Halluzinationen, nächtliche Atemnot in Ruhe, Herzklopfen und Schwindel, Ausscheidung dunklen Urins.

Wenn solche Warnzeichen auftreten, muss der Erkrankte sofort mindestens absteigen bis zu der

Höhe, auf welcher er zuvor eine Nacht beschwerdefrei verbracht hat. Selbst einen nächtlichen Abstieg sollte man hier in Kauf nehmen, denn das Warten auf gleicher Höhe ist in diesem Zustand gefährlich. Dabei gilt: **Nie alleine absteigen.**

Wichtig: Bei akuter Höhenkrankheit muss der Oberkörper aufrecht gelagert werden. Ist der Abstieg bei schwerer akuter Höhenkrankheit und bei ersten Anzeichen von Lungen- und Höhenhirnödem mit Anstrengungen verbunden, sollte der Patient sich grundsätzlich abtransportieren lassen, weil körperliche Aktivität das Krankheitsbild bedrohlich verstärken kann. Nach dem Abstieg fühlt sich der Höhenkranke in der Regel nach ein, zwei Tagen wieder besser. Für akut Erkrankte steht im Militärkrankenhaus von Leh ein Sauerstoffzelt bereit.

Flüssigkeitsmangel

Äußerst wichtig ist im Gebirge die Zufuhr von genügend Flüssigkeit. Es gilt die Grundregel: Täglich so viel Flüssigkeit in ccm trinken, wie die Höhe beträgt; in Leh auf 3500 m Höhe wären das 3½ Liter. Da man beim Trekken durchs Schwitzen mehr verdunstet und in größere Höhen aufsteigt, muss man mehr trinken.

Ein guter Gradmesser ist die **Urinausscheidung,** die täglich etwa 1½ Liter betragen sollte. Je weniger und dunkler der Urin wird, desto mehr muss getrunken werden – nur auf sein Durstgefühl kann und sollte man sich da nicht verlassen.

Zu einer ernsten Entwässerung des Körpers kann es als Begleiterscheinung von starken Durchfällen kommen. Wer **Durchfall** hat, muss besonders viel trinken, möglichst unter Zugabe einer Zucker-Salz-Lösung *(Oral Rehydration Salt)*. Die Portionspäckchen bekommt man unter verschiedenen Markennamen in Europa und in jeder besseren indischen Apotheke, auch in Ladakh. Die Lösung wird in entkeimtem Wasser aufgelöst und getrunken. Diese Präparate sind auch hilfreich, um dem Körper bei starker Schweißentwicklung während des Treks Mineralstoffe zuzuführen.

Vitaminmangel

Bei anstrengenden Trekking-Touren, und falls die Verpflegung unterwegs allzu einseitig ist, sollte durch Vitamintabletten ergänzt werden. Multivitamin-Tabletten sind zwar auch in Indien erhältlich, die besseren Präparate bekommt man aber in europäischen Drogerien.

Sonnenbrand

Die Sonne in Ladakh strapaziert die Haut extrem. Es ist deshalb notwendig, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor aufzutragen. Für Arme und Beine reicht ein Sonnenschutzfaktor ab 10 (je nach Hauttyp), fürs Gesicht sollte er wesentlich höher sein. Um das Gesicht, vor allem in Hochlagen während des Treks, vor Krebsröte und Abschälen zu bewahren, empfiehlt sich für diese sensible Partie ein Sunblocker, der die UV-Strahlung fast gänzlich herausfiltert.

Verstauchungen/Prellungen

Der schönste Trek kann zur Humpeltour werden mit einem schmerzhaft verstauchten oder verrenkten Bein. Deshalb sind knöchelhohe Wanderstiefel unerlässlich. Ist das Unglück doch passiert, lindert Kälteanwendung in jeder Form den Schmerz im verstauchten oder geprellten Knöchel. Am ehesten bietet sich ein Bach an, in den man den verletzten Fuß hineinhält. Danach das Gelenk durch elastische Binden stützten und mit Traumeel (Firma Heel) oder Mobilat Gel einreiben.

Durchfall

Ein Durchfall kann auch den umsichtig Reisenden erwischen. Je nach Erreger, fällt der Durchfall **mehr oder weniger stark** aus. Hat Montezuma nur dezent zugeschlagen, genügt es, den Magen-Darm-Trakt zu schonen. Das Essen sollte aus blankem Reis,

› Die acht Medizinbuddhas

trockenem Brot und Tee ohne Zucker bestehen. Wenn Besserung eintritt, die Darmflora mit viel Joghurt aufbauen.

Halten die Durchfälle länger an oder tritt im Stuhl Blut auf, muss ein Arzt aufgesucht werden. Durch eine Stuhluntersuchung kann der Erreger festgestellt werden. Indische Krankenhäuser haben gute Labore, auch in Leh sind Stuhluntersuchungen möglich.

Kohletabletten im Reisegepäck erweisen sich in Ladakh als ziemlich nutzlos. Sie können zwar an der Adria ihren Dienst tun, sind für die Erreger im Himalaya aber zu schwach. In der Regel wird man sie wenige Minuten nach der Einnahme, fast in ihrer ursprünglichen Form, beim Stuhlgang wiederfinden. Eventuell Imodium mitnehmen. Dieses Präparat wirkt zwar wie eine Keule, weil es den Darm in völligen Stillstand versetzt. Wem eine längere Fahrt



Tibetische Medizin

Das Grundelement der tibetischen Heilkunst, nach der auch traditionelle Ärzte (Amchis) in Ladakh praktizieren, ist die Jahrtausende alte indische **Ayurveda-Lehre,** das „Wissen vom gesunden und langen Leben". Ihre Pfeiler ruhen auf den drei Bioenergien oder „Säften": Wind *(Lung),* Galle *(Tripa)* und Schleim *(Päken).* Befinden sich die Bioenergien im harmonischen Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Sobald aber diese Kräfte ihr Gleichgewicht verlieren, kann sich eine Krankheit im Körper oder Geist eines Menschen manifestieren.

Wie kann es geschehen, dass die Bioenergien aus dem Gleichgewicht geraten? Die Ursachen sind vielfältig: ständige Überlastung, falsche oder ungesunde Ernährung, seelischer Druck, fehlende Entspannung. Nach dieser Auffassung ist also Krankheit eine Auswirkung des Ungleichgewichts der Energien. Auch der spirituelle Aspekt spielt in der tibetischen Medizin eine Schlüsselrolle, entsprechend der **Kernaussagen der buddhistischen Philosophie:**

1. Die irdische Existenz besteht aus Leiden.
2. Die Ursache des Leidens ist das Wünschen.
3. Das Leiden hört auf, wenn man allem Wünschen entsagt.
4. Das Entsagen aller Wünsche ist realisierbar durch tiefe Erkenntnis sowie einen ethischen Lebensstil.

Die Ursache allen Leides sind demnach nicht enden wollende Wunschgedanken; diese werden ausgelöst durch die drei von Buddha definierten **Geistesgifte:** die Gier, den Hass und die Unwissenheit. Indem diese „Gifte" in den menschlichen Geist eindringen, werden ergo auch die körperlichen Bioenergien aus ihrer Balance gebracht. Die Energie „Wind" wird vermehrt durch Begierde, „Galle" steigt durch Aggression, „Schleim" steigt durch Ignoranz.

Auch im Westen ist bekannt, dass negative Gefühle oder Gedanken uns nicht gut tun, also Leid verursachen. So kennt der Volksmund etwa die „Wut im Bauch", „es schlägt auf den Magen" oder „es geht an die Nieren". Dass das Nervensystem den Stoffwechsel, also die „Säfte" beeinflusst, ist also auch bei uns geläufig.

Entsprechend dieser genannten Ursachen besteht das Heilprinzip der tibetischen Medizin nicht wie in der westlichen Medizin vorrangig in der Behandlung des erkrankten Organs. Vielmehr wird angestebt, das ursprüngliche **Gleichgewicht der Bioenergien** wieder herzustellen. Zur **Diagnose** greifen die Amchis auf das Standardwerk „rGyud bzi" zurück, das mit seinem vollen Titel „Geheim-Unterweisungs-Traktakt über die achtgliedrige Unsterblichkeits-Essenz" heißt. In dem 156 Kapitel umfassenden und vermutlich aus dem 8. Jh. stammenden Buch sind die Medizin-Terminologie, die Gesetze und das System der tibetischen Heilkunde enthalten. An den klösterlichen Medizinschulen im alten Tibet dauerte das Studium 13 Jahre!

Nachdem die Qualität von Mitgefühl als eine grundlegende Voraussetzung für einen guten Arzt genannt wird, wurden ehemals meist Mönche als Arzt ausgebildet.

Die Diagnose erfolgt durch Beschauen von Zunge und Urin sowie das Befühlen des Pulses. Die **Puls-Untersuchung** gilt als die wichtigste diagnostische Methode, da sie über die Funktionen der Organe Auskunft gibt. Es heißt, ein Arzt

Amchi bei der Untersuchung

hat erst nach 20 Jahre Praxis das perfekte Feingefühl für das Lesen der Pulsqualität entwickelt.

Für die **Therapie** kennt die tibetische Medizin Arzneien aus Kräutern und Mineralien, Empfehlungen für die geeignete Ernährung, Massagen mit Ölen, mineralische Bäder, Akupunktur und Schröpfen. Ein Augenmerk gilt auch der spirituellen Praxis: So empfiehlt der Arzt regelmäßige Meditationspraktiken. Indem die leidbringenden Gefühle unter Kontrolle gebracht werden, kann der Mensch emotional stabil werden und die Körpersäfte sich harmonisieren.

Hoch entwickelt sind in der tibetischen bzw. ladakhischen Medizin die Kenntnisse um die Heilwirkung von Kräutern. Diese werden dem Patienten zumeist in Form von Pillen verabreicht. Die wirksamsten Pflanzen wachsen hoch oben in den Bergen und in einsam gelegenen Tälern. Die Amchis suchen und mischen ihre Kräuter selbst: Blüten und Früchte werden im Sommer gesammelt, die Blätter im Spätsommer, Wurzeln, Stängel und Zweige im Herbst. Die Vermischung der einzelnen Ingredienzen zu einem Medikament ist eine hohe Wissenschaft. Einige Pillen enthalten 75 Bestandteile, in besonders wertvolle Medikamente werden feinst geriebene Edelsteine und Gold eingemengt. Insgesamt sind über 200 verschiedene Rezepturen bekannt.

Was die Diagnose angeht, kann **ein fähiger Amchi** durchaus mit westlichen Medizinern mithalten. So brachte ein Arzt aus dem Himalaya bei seinem Besuch in einem westlichen Krankenhaus die Klinikärzte zum Staunen: Er konnte – nur durch Puls- und Urindiagnose – bei mehreren Patienten (er hatte sie vorher nie gesehen und konnte nicht mit ihnen sprechen) exakt eine Herzkrankheit, Arthritis und eine transplantierte Niere feststellen. Besonders gute Erfolge können die Amchis in der Behandlung von Magen- und Darmstörungen, Gelenkerkrankungen und Hepatitis vorweisen.

In Ladakh wird das Wissen der Amchis häufig **vom Vater zum Sohn** weitergegeben. Daneben gibt es (verstärkt seit einigen Jahren) Schulen, in denen diese traditionelle Medizin auf hohem Niveau gelehrt wird und somit auch für die Zukunft bestehen kann.

031lz jm





0012.jpg

bevorsteht, wird aber froh sein, wenn für einige Stunden einmal „gar nichts mehr geht". Der Hausarzt sollte für das Medizinset zusätzlich sanftere Medikamente verschreiben. Generell bei Durchfällen viel Flüssigkeit, versetzt mit Zucker-Salz-Lösungen, einnehmen.

Hervorragend zur systemischen Umstimmung auf ungewohntes Essen und Umgebung bewährt hat sich das homöopathische Präparat „Okoubaka", (in europäischen Apotheken erhältlich). Am besten mit der Einnahme eine Woche vor Abreise beginnen. Zur Dosierung Arzt oder Apotheker fragen.

Parasiten

Hotels in Leh sind normalerweise frei von Wanzen, in den Dörfern dagegen können die Tiere mancherorts zur Plage werden. Bei der Wahl eines fragwürdigen Zimmers empfiehlt es sich, die Betten zu durchsuchen und das Holz unter den Matratzen zu inspizieren! Musste man sein Gemach doch mit beißendem oder stechendem Kleinvieh teilen, verschafft eine kühlende Insektensalbe Linderung. Wenn sich die Quälgeister einmal häuslich eingenistet haben, hilft nur eine gründliche Reinigung sämtlicher Bettwäsche und Kleidung im warmen Wasser.

Medizinische Versorgung

Ladakh

Die medizinische Versorgung in Ladakh, besonders auf den Dörfern, ist noch immer unzureichend. Die meisten der in westlicher Medizin **ausgebildeten Ärzte** praktizieren in Leh, der Rest des Landes wird vorwiegend von **Naturheilärzten (Amchi)** betreut. Wer unterwegs krank wird, dürfte in den schlecht ausgestatteten **Medical Aid Stations** in den Dörfern wenig Glück haben, das richtige Medikament zu finden. Im Ernstfall möglichst umgehend nach Leh zurückkehren.

Für den Notfall gibt es in Leh das staatliche **Sonam Norboo Memorial Hospital,** etwa 2 km unterhalb des Zentrums gegenüber der Radio-Station, und das Militärkrankenhaus (siehe „Leh"). In Leh praktizieren einige niedergelassene einheimische Ärzte in tibetischer und westlicher Medizin sowie etliche Zahnärzte.

Zanskar

In Zanskar gibt es in fast jedem Dorf einen **Amchi,** der traditionelle tibetische Medizin praktiziert. Bei Fieber und Durchfällen können die Kräuterpillen wirken. In punkto westliche Medizin ist die Versorgung aber unzureichend. Die ärztlichen Hilfsstationen in den größeren Ortschaften haben nur halbleere Arzneischränke. Die von der Regierung bezahlten Ärzte sind in der Regel „gerade nicht da". Selbst das „Krankenhaus" in Padum wird nur von einer Krankenschwester verwaltet, denn auch hier glänzt der verpflichtete Arzt häufig durch Abwesenheit. Ein gut gepacktes Medizin-Set ist für Zanskar deshalb wichtig. Ist die Erkrankung kritisch, hilft nur eines: Schnell zurück nach **Kargil,** wo es ein passables Krankenhaus gibt. Im Notfall werden Touristen mit einem Hubschrauber ausgeflogen, allerdings können einige Tage vergehen, bis die nötigen Formalitäten erledigt sind.

Reiseapotheke

- Heftpflaster in verschiedenen Größen, Mullbinden, Verbandszeug, Salbe gegen Zerrungen und Prellungen, Jodtinktur und eine Desinfektionssalbe.
- Breitband-Antibiotika sind gegen eine Reihe von Infektionen wirksam. Sie sollten aber nur im Notfall ohne Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. Der Beipackzettel ist genauestens zu studieren, auch hinsichtlich der Länge der Einnahmedauer (die unbedingt einzuhalten ist).

Arztstation auf dem Land

- Wichtig sind Wasserentkeimungsmittel (gibt es zu Hause in der Apotheke) und für den Trek Vitaminpillen und Mineralsalzlösungen. Diese Mineralsalze gibt es unter verschiedenen Markennamen auch in indischen Apotheken, die internationale Bezeichnung für das Mittel ist ORS *(Oral Rehydration Salt)*.
- Wer empfindliche Augen hat, sollte Augentropfen nicht vergessen. Durch die trockene Luft und die intensive Sonne entwickeln sich schnell Augenentzündungen.
- Medikamente gegen Fieber.
- Das homöopathische Präparat „Okoubaka" ist bei Nahrungsumstellung auch als Prophylaxe gegen Magen-Darm-Probleme besonders hilfreich.
- Wer zu Hause ein Medikament vergessen hat, bekommt entsprechende indische Präparate billig in einer der Apotheken in Leh. Ein eigenes, gut gepacktes Medikamenten-Kästchen ist dennoch ratsam. Wer regelmäßig bestimmte Medikamente braucht, muss natürlich einen entsprechenden Vorrat mitnehmen.

Informationsstellen

- **Indische Fremdenverkehrszentrale,** 60329 Frankfurt/Main, www.indienaktuell.de. Ausführliche Informationen gibt das deutschsprachige Online-Portal des indischen Tourismus-Ministeriums, Incredible India, www.incredibleindia.de.
- **Indisches Kulturinstitut e.V.,** Ben-Gurion-Ring 110a, 60437 Frankfurt/M., Tel. 069/50 33 87, www.indisches-kulturinstitut.de.
- **Tibet-Initiative Deutschland (TID),** Greifswalderstr. 4, 10405 Berlin, Tel. 030/42 08 15 21, Fax 42 08 15 22, www.tibet-initiative.de.
- **Deutsche Buddhistische Union e.V.,** Amalienstr. 71, 80799 München, Tel. 0700/28 33 42 33, Fax 089/28 10 53, dbu@dharma.de, www.buddhismus-deutschland.de. Hier ist das empfehlenswerte Magazin „Buddhismus aktuell" erhältlich.
- **www.ladakhstudies.org,** liefert interessante Nachrichten über aktuelle politische und kulturelle Themen Ladakhs.
- **www.phayul.com,** Website der tibetischen Exilregierung in Indien; mit vielen Informationen und Kontakten.

Klima und Reisezeit

Ladakh

Ladakh liegt in einer Hochgebirgswüste. Wie in allen Wüsten herrschen auch hier extreme Temperaturschwankungen, die noch verstärkt werden durch die Höhenlage. Die **Temperaturen** variieren erheblich sowohl zwischen Tag und Nacht als auch zwischen Sommer und Winter. Dazu kommt eine außergewöhnliche Trockenheit, da die Monsumwolken nicht über die hohen Bergketten gelangen können, sondern bereits vor der Hauptkette abregnen.

Der **Sommer** in Ladakh ist relativ kurz und heiß mit intensiver Sonneneinstrahlung, wobei zwischen Ende Juni und Ende August das Thermometer tagsüber bis 35° C klettern kann; die Steine im Gebirge flimmern in der Hitze, und die Luft ist staubtrocken. Seit einigen Jahren macht sich der globale Wetterumschwung auch in Ladakh bemerkbar. Schwere, oft tagelang andauernde Regenfälle treten besonders im Juni/Juli auf.

Im **Winter,** von Dezember bis Februar, können die Temperaturen nachts bis

auf arktische -35° C sinken. In Dras wurden sogar einmal -45° C gemessen.

Was die **Tag-Nacht-Unterschiede** anbelangt, wird es auch im Sommer nach Sonnenuntergang so kühl, dass man einen dünnen Pullover benötigt. Dagegen lässt es sich im Winter, wenn die Sonne herauskommt, z.B. in Leh bei ungefähr 0° C tagsüber gut aushalten. Mit dicker Kleidung und einem warmen Schlafsack ausgerüstet, hat der Winter in Ladakh durchaus seine Reize. Es gibt Touristen, die ihren Urlaub am liebsten während dieser Jahreszeit hier verbringen.

Im **Industal,** dem Hauptsiedlungsraum, ist das Klima für die Verhältnisse relativ mild, während es in der Changtang-Hochebene nahe der tibetischen Grenze wesentlich rauer ist; dort kann es selbst im August nachts schneien.

In fast allen Büchern über Ladakh wird suggeriert, es gäbe nur diesen extremen Gegensatz zwischen dem heißen Sommer und eiskaltem Winter. Das ist keineswegs der Fall! Auch Ladakh kennt Frühling und Herbst als **Übergangs-Jahreszeiten.** Schon ab April wird die Sonne Tag für Tag spürbar kräftiger, Natur und Menschen tauen allmählich auf und werden erfüllt von neuem Leben.

Im **Frühherbst** bis Mitte September arbeiten die Bauern auf den Feldern zur Ernte (in Westladakh wird früher, im Juli/August, geerntet). Bäume und Sträucher leuchten in sattem Gelb und Rot, und die Luft ist noch klarer als im Sommer. Bei etwa 20 °C ist es tagsüber angenehm warm, abends braucht man aber einen Anorak. Im Oktober können raue Sandstürme über das Land fegen und für einen tagelangen Kälteeinbruch sorgen. Meist kehrt das Klima aber wieder auf Normal zurück.

Ein Vorteil der **Nebensaison:** Die meisten Touristen kommen im Juli und August nach Ladakh. Dann sind die Hotels in Leh ausgebucht und die Klöster werden von vielen Reisegruppen besichtigt. Schon Anfang September sind die meisten Touristen weg.

Mein Tipp: Wenn möglich, während der Nebensaison kommen. Im Frühling ab Anfang Juni ist die Temperatur noch angenehm, die Luft frisch, und die Vegetation ist bereits grün. Für Treks über hohe Pässe dürfte es jetzt allerdings noch zu früh sein. Im September kann man noch gut Treks unternehmen, zumal die Flüsse dann kein Hochwasser mehr führen und leichter zu überqueren sind. Auch zum Laufen ist es angenehmer, da es nicht mehr so stechend heiß ist. In den Klöstern kehrt wieder Ruhe ein, die Mönche sind entspannter und öffnen bereitwilliger ihre Räume.

Die Hotelbesitzer verstehen den plötzlichen Andrang während des Hochsommers und das rapide Abflauen im September auch nicht, und die meisten größeren Hotels schließen bereits Mitte Oktober. Guest Houses haben normalerweise länger geöffnet, da die Familie im selben Haus lebt.

Wer vorhat, im **Winter** nach Ladakh zu reisen, sollte bedenken, dass es vor allem nachts extrem kalt werden kann. Entsprechende Kleidung und ein Schlafsack sind ein absolutes Muss. Während der sonnigen Tage, wenn sich die Luft bis wenige Grade unterhalb der Gefrierpunktes aufwärmt, ist es aber gut auszuhalten. Diese Reisezeit bietet Gelegenheit, Tempelfeste mitzuerleben. Es haben nur wenige Hotels geöffnet. Wegen der Heizkosten steigen die Zimmerpreise erheblich.

Winter in Ladakh

Das traditionelle Leben der Ladakhis ist völlig dem Rhythmus der Jahreszeiten angepasst. Während die Menschen den Sommer auf den Feldern verbringen und nachts sogar draußen auf dem Hausdach schlafen, ziehen sie sich in der Winterzeit in die vier Wände zurück. Aber der harte Winter mit Temperaturen bis -30 °C kann die robusten Ladakhis nicht schrecken. Im Gegenteil: Jetzt ist die Zeit, sich von der Sommerarbeit auszuruhen und zwischenmenschliche Kontakte zu pflegen. Schulkinder haben im Dezember und Januar „kältefrei".

Zentraler Platz im Haus ist jetzt die **Wohnküche,** wo sich die ganze Großfamilie samt dem Vieh am warmen Ofen zusammendrängt. Man spendet sich gegenseitige Körperwärme, denn das wertvolle Brennmaterial – Schaf- und Kuhdung sowie etwas Feuerholz – ist rar und muss schließlich über den ganzen Winter reichen.

Die **Männer** vertreiben sich die Zeit mit dem Ausbessern ihrer Filzschlappen und weben neue Kleider, während die **Frauen** Wolle spinnen und Essen kochen. Dabei trinken die Ladakhis Unmengen von Buttertee und Chang – immerhin ungefähr die Hälfte der Gerstenernte vom Herbst wird zu diesem lokalen Bier verflüssigt.

029lz jm



Nach den Monaten der „schnellen Küche" während der Ernte schwelgen die Ladakhis in der ersten Winterzeit in **kulinarischem Luxus.** Da wird aufgetischt mit Reis, Fleisch, Gemüse und getrockneten Aprikosen. Wenn sich die Vorratssäcke leeren, ist wieder Schmalhans Küchenmeister. Nun zeigt sich, in welch verblüffenden Variationen Gerstenmehl verarbeitet werden kann: Der Teig wandert in Form von gerupften Fladen, Täschchen und Ballen ins heiße Wasser, etwas getrocknetes Gemüse und Kräuter dazu – fertig ist das Essen, das jetzt unterschiedlich heißen mag, aber sich geschmacklich nur in Nuancen unterscheidet.

Vor allem bringen die Hochzeiten, Feste zur Kindergeburt und die Tempeltänze einige Abwechslung in die frostige Jahreszeit. Die Ladakhis lieben **ausgiebige Feste.** Kein Wunder also, dass eine anständige einwöchige Hochzeitsfeier in den arbeitsfreien Winter verlegt wird. Auch zu den farbenfrohen Maskenfesten in den Klöstern, bei denen die Mönche in Tänzen symbolisch den Sieg des Buddhismus gegen die Dämonen demonstrieren, nehmen die Ladakhis gerne lange Wege in Kauf.

Die meiste Zeit verbringen sie jedoch in der **Küche.** Es ist kaum nachvollziehbar für uns westliche Menschen, drei Monate praktisch Tag und Nacht in einem Raum mit Großeltern, Eltern und Kindern zu verbringen. Die uns so wichtigen Werte wie Freiraum und Individualität gibt es im Leben der Ladakhis überhaupt nicht. Viel entscheidender ist, Toleranz und Großmut gegenüber den anderen zu zeigen. Wahrlich buddhistische Werte, die die Ladakhis während des Winters in ihrer Küche ausgiebig praktizieren.

Wenn im März die Sonnenstrahlen wärmer werden und die Dunghaufen sich auf den Dächern lichten, bereiten sich die Menschen auf das Frühjahr vor. Dann werden die Ackergeräte hervorgeholt, um die Felder zu pflügen und Gerstensamen zu säen.

Zanskar

In Zanskar gilt die gleiche Grundregel wie in Ladakh: Im Sommer (Juli/August) ist es in den Tälern warm mit Temperaturen bis 30 °C, im Winter wird es eisig kalt. Natürlich kommt es darauf an, wo man sich gerade aufhält. Während man in Padum im Sommer womöglich schwitzt, glitzert im Hochgebirge der ewige Schnee. Insgesamt ist in Zanskar das **Klima rauer als in Ladakh.**

Während der langen **Wintermonate** zwischen November und Mai gibt es oft heftige Schneefälle. In dieser Zeit ist Zanskar völlig von der Außenwelt abgeschnitten – nur auf dem zugefrorenen Zanskar-Fluss können die Leute dann nach Ladakh zur Ortschaft Nimmu laufen. Übrigens unternehmen diese (nicht ungefährliche) Wanderung auf dem Fluss, Chaddar-Trekking genannt, auch abenteuerlustige Touristen in organisierten Touren.

Die **extreme Kälte** entsteht aufgrund zweier klimatischer Faktoren: Zum einen strahlen die zahlreichen Gletscher Kälte ab, zum anderen dringt von Indien feuchte Luft ein, die sich beim Überqueren der Himalaya-Ketten nochmals kräftig abkühlt. In Zanskar wird man sich über den ständigen Wind wundern, der durch die breiten Täler pfeift und bereits Ende September unangenehm kalt werden kann. Wer nicht allzu sehr frieren will, sollte seinen Aufenthalt in Zanskar Mitte September beenden; in Extremjahren fällt dann schon der erste Schnee.

Die **Straße von Padum nach Kargil** schließt offiziell am 15. September, Privatbusse und Lkw fahren aber so lange, wie die „Schneehürde" auf dem Penzi-La passierbar ist. In der Regel ist das bis Mitte oder Ende Oktober. Allerdings muss man schon vorher damit rechnen, dass Monsun-Ausläufer Erdrutsche auslösen und die Straße blockieren.

Klosterfeste

Auch wenn sich kaum ein Tourist im Winter in Zanskar aufhält, hier die wichtigsten Klosterfeste:

- **Tongde:** 28.–29. Tag d. 11. tib. Monats (Anfang Januar)
- **Phuktal:** 18.–19. Tag d. 12. tib. Monats (Ende Januar)
- **Bardan:** 15. Tag d. 4. tib. Monats (Anfang Juni)
- **Dzongkhul:** 16.–17. Tag d. 4. tib. Monats (Anfang Juni, ohne Tänze)
- **Sani:** 15. Tag d. 6. tib. Monats (Ende Juli)
- **Padum:** 28.–29. Tag d. 10. tib. Monats (Anfang Dezember)
- **Zangla:** 28.–29. Tag d. 10. tib. Monats (Anfang Dezember)
- **Karsha:** 27.–29. Tag d. 11. tib. Monats (Ende Dezember, Anfang Januar)

Maße und Gewichte

Längenmaße

1 inch		= 2,5400 cm
1 foot	= 12 inches	= 0,3048 m
1 yard	= 3 feet	= 0,9144 m
1 mile	= 1760 yards	= 1,6093 km

Flächenmaße

1 sq inch		= 6,4516 cm^2
1 sq yard	= 9 sq feet	= 0,8361 m^2
1 acre	= 4840 sq yards	= 4046,86 m^2
1 sq mile	= 640 acres	= 259 ha

Raummaße

1 cubic inch = 16,387 cm^3
1 cubic yard = 27 cubic feet = 0,7646 m^3

Gewichtsmaße

1 ounce = 437,5 grains = 28,350 g
1 pound = 16 ounces = 0,4536 kg
In Indien sind auch Angaben in Gramm und Kilogramm üblich.

Temperatur

Die Temperatur wird in **Fahrenheit (F)** angegeben. Die Umrechnung Celsius/Fahrenheit geht wie folgt: Celsius = 5/9 (F -32), Fahrenheit = 9/5 (C +32).

F°	°C
0	-17,8
10	-12,2
20	-6,7
32	0
40	4,5
50	10
60	15,5
70	21,1
80	26,6
90	32,2

Mit dem Handy unterwegs

Handys haben natürlich auch in Indien und Ladakh längst Einzug gehalten. Allerdings gibt es **eine erhebliche Einschränkung** für den Gebrauch des eigenen (europäischen) Mobiltelefons vor Ort. Für den Bundesstaat Jammu und Kaschmir, zu dem ja auch Ladakh gehört, existiert eine **spezielle Regelung:** Danach kann eine SIM-Card in Ladakh nur auf den Namen eines **einheimischen Ladakhi,** also nur durch persönliche Beziehungen, gekauft werden. Allerdings ist WLAN in vielen Hotels und Cafés vor allem in Leh und manch anderen Orts weit verbreitet; damit kann man mit dem eigenen Handy ins Internet gehen und WhatsApp nutzen.

In Leh gibt es **Telefonläden,** von wo man einfach und preiswert nach Europa telefonieren kann (Satellitenverbindung). In Notfällen ist es auch unterwegs in einigen Ortschaften möglich zu telefonieren, in größeren Dörfern gibt es Telefonläden.

Allgemein für Indien (außer Ladakh) gilt: Am Flughafen sind **Prepaid-Karten** erhältlich.

Das Telefonieren mit dem eigenen Handy ist wegen der internationalen Roaminggebühren recht teuer. Das gilt umso mehr für die Nutzung von **Smartphone-Datapacks.** Rechnungen mit vierstelligen Summen nach 14 Tagen Urlaub und ein Verbrauch von 20 MB pro Tag sind da keine Ausnahme! Solche Kosten kann man am besten umgehen, wenn man sich auf **SMS beschränkt** (der Empfang ist i.d.R. kostenfrei), über eine kostenlose WLAN-Verbindung E-Mails schreibt, Skype bzw. Facetime zum Telefonieren nutzt oder auch WhatsApp und andere kostenlose Bericht-Apps zur Kommunikation bevorzugt.

Diebstahl und Verlust

Falls das Mobiltelefon **verloren geht oder gestohlen wird,** sollte man bei einem Laufzeitvertrag, aber auch bei bestimmten Prepaid-Abonnements die

Nutzung der SIM umgehend beim Provider sperren lassen (Notfall-Rufnummer: 0049/116 116). Dazu muss man folgende Angaben machen können, die man sich vorab notiert haben sollte: Rufnummer, SIM-Kartennummer (auf SIM vermerkt), Kundennummer und IMEI-Nummer (elektronische Zulassungsnummer), die nach Eingabe des Tastencodes „Stern-Raute-null-sechs-Raute" auf dem Display erscheint – diese muss man auch bei der Polizei bei der Diebstahl- oder Verlustmeldung angeben.

Reisen mit Kindern

Ladakh ist, trotz der anstrengenden Anreise und der Höhe, **gut mit Kindern zu bereisen.** Vorneweg: In medizinischen Fachartikeln ist manchmal zu lesen, dass Kleinkinder die Höhe körperlich schlechter vertragen würden als Erwachsene. Wir möchten diese Hinweise an dieser Stelle gerne weitergeben für die eigene Entscheidungsfindung. Gespräche mit Eltern und unsere eigenen Erfahrungen geben jedoch einen etwas anderen Eindruck: Gerade Kleinkinder scheinen mit der Höhe weniger Probleme zu haben, je älter die Kinder sind, umso häufiger kommt es zu anfänglichem Kopfschmerz oder etwa Schlaflosigkeit. Ganz wichtig: Die Kinder in den ersten Tagen zur Langsamkeit anhalten und immer auf ausreichend Trinken achten.

Besondere **Impfungen** sind nicht nötig, doch ist ein Schutz gegen Hepatitis A und B empfehlenswert, der Tetanus-Schutz muss gegeben sein. Größte Sorgfalt gilt bzgl. Essen und Wasser, außerdem ist auf Sonnenschutz (Creme und Kopfbedeckung) zu achten.

Natürlich ist eine Reise mit Kindern nach Ladakh **sorgfältig** zu **planen.** Ladakh ist sicher nicht das klassische Reiseland, das Kinder begeistert, und Klöster können ihnen schnell langweilig werden. Deshalb sollte das Programm nicht straff organisiert werden, sondern ausreichend Zeit bleiben zum Pausieren und Spielen. Besonders der Aufenthalt in Dörfern wird Kindern gefallen, wo Esel, Ziegen und Schafe auf den Wiesen unterwegs sind. Auch ergibt sich dort gute Gelegenheit zu Kontakten – Ladakhis sind ausgesprochen kinderfreundlich. Daher werden nicht nur die Kinder überall gerne gesehen, auch die Eltern dürften schnell in Kontakt mit den Einheimischen kommen.

Empfehlenswert ist, die **Zimmer vorab** zu **buchen,** da Unterkünfte im Sommer oft belegt sind.

Ein längerer **Trek** ist sicher zu langweilig und anstrengend. Wenn die Kinder alt genug und gut zu Fuß sind, empfiehlt sich der Trek von Temisgang nach Likir: Die Etappen sind relativ kurz (ca. 4 Stunden täglich), und die Straße erreicht immer wieder den Trekkingweg – so kann das Kind etappenweise mit dem Auto fahren.

Spaß macht sicher auch eine **Raftingtour** in einem Schlauchboot auf dem Indus zwischen Phey und Nimmu. Die rund dreistündige Tour wird von einem erfahrenen Raftingguide begleitet, allerdings sind einige Stromschnellen zu bestehen. Geeignet ist die Tour für Kinder ab etwa 9 Jahren.



Sicherheit

Ladakh ist ein sicheres Reiseland, und aller Wahrscheinlichkeit nach wird die Reise ohne Angst und Schrecken verlaufen. Trotzdem ein paar Sicherheitstipps:

Frauen können in Ladakh unbesorgt reisen und werden von Ladakhis wahrscheinlich auch nicht „angemacht". Einen Bogen sollten sie jedoch um indische Polizisten und das Militär machen. Es sind Fälle bekannt, dass Touristinnen beim Mitfahren in Militärtrucks und nachts von Polizisten in Leh genötigt wurden. Allein reisende Frauen sollten sich auch die Besatzung genau ansehen, bevor sie bei Unbekannten in einen privaten Lkw einsteigen.

Sperrgebiete

Aus militärischen Sicherheitsgründen ist ein Teil Ladakhs für Ausländer gesperrt. Die Sperrgebiete liegen in Richtung der streng bewachten **Grenzen zu Pakistan und China** (bzw. Tibet) hin und sind durch die sogenannte *inner line* abgegrenzt. Die **„inner line"** verläuft 2 km nördlich parallel der Militärstraße **Srinagar – Leh** bis nach Karu hinunter. Im Sperrgebiet liegen damit die Gebiete Nubra nördlich von Leh und das Industal westlich von Khalse, außerdem das von Nomaden besiedelte Hochland von Changtang in Richtung der tibetischen Grenze.

Seit 1994 dürfen Touristen einige Gebiete innerhalb der „inner line" bereisen, und zwar gilt das für Nubra, Changtang, den Pangong- und den Tsomoriri-See. Die **Genehmigung** für diese Gebiete ist in Leh ohne Probleme beim District Magistrat's Office oberhalb des Poloplatzes zu bekommen. Am besten beantragt man die Genehmigung **(innerline permit)** über eines der örtlichen Reisebüros. Das kostet ein paar Euro, erspart aber viel Aufwand und Zeit (Genaueres siehe Kapitel „Ladakh, Ausflüge".)



033lz jm

Nomadenmädchen in Changtang

Selten kommen in Leh **Taschendiebstähle** vor. Geld und andere Wertsachen sollten also sicher am Körper verstaut werden (Geldgürtel, Brustbeutel, eingenähte Innentaschen etc.).

Persönliche Dinge und **Wertgegenstände** nicht offen im Hotelzimmer herumliegen lassen, denn: Gelegenheit macht bekanntlich Diebe!

Auch die **Absperrung entlang der Straße Leh – Manali** gilt formal noch immer; sie verläuft eine Meile östlich der Straße, also etwa 40 km westlich der tibetischen Grenze. Dieses vor allem die **Region Spiti** umfassende Gebiet ist aber mit einer problemlos erhältlichen Genehmigung durch das Innenministerium für Ausländer zugänglich.

Selbst wenn man diese Regelung des erforderlichen *inner line permits* übertrieben findet, muss sie auf jeden Fall eingehalten werden. Die Polizei kontrolliert regelmäßig und schickt Touristen ohne Genehmigung zurück. Schlimmstenfalls muss man eine saftige Strafe bezahlen und mit der Ausweisung aus Ladakh rechnen.

Transportmittel

Das Straßennetz in Ladakh wurde in den letzten Jahren immer besser ausgebaut. Besonders die **Hauptstrecke von Leh nach Kargil** ist nun ausreichend breit und mit **glatter Asphaltdecke** versehen, so dass dem immens wachsenden Verkehrsaufkommen Rechnung getragen wird. Auch die meisten Dörfer abseits dieser Hauptstrecke sind mittlerweile ans Straßennetz angebunden.

Busse

Privatbusse wickeln den Transport im gesamten Bereich von Zentralladakh, also den Umkreis von Leh zwischen den Orten Karu (bei Hemis) und Saspol (nahe Alchi) ab. Es ist kein Problem, morgens von Leh aus einen Bus zu irgendeinem Ort innerhalb dieses Gebietes zu bekommen. Problematischer kann dagegen am Abend die Rückfahrt werden, da die Busfahrer meist aus den von ihnen angesteuerten Ortschaften stammen. Das heißt, morgens fahren die Busse nach Leh und kehren abends ins Dorf zurück. Touristen müssen dann womöglich eine Übernachtung in dem Dorf, das sie besuchen möchten, einplanen.

Die wenigen **staatlichen Busse** fahren nur einige Ortschaften an, die von den Privaten nicht bedient werden. Außerdem verkehren sie auf den Langstrecken zwischen Kargil und Leh. Die Fahrt kostet wenig, allerdings sind die Busse oft gestopft voll.

Die **Abfahrtszeiten der Busse** ändern sich ständig, deshalb wäre es unsinnig, an dieser Stelle Fahrpläne anzuführen. Derzeit investiert so mancher Ladakhi in einen neuen Bus, sodass die Ortschaften generell häufiger als früher bedient werden. Wir geben, falls überhaupt, unter den jeweiligen Orten nur allgemeine Hinweise auf die öffentliche Anbindung.

Konkrete **Informationen** über Abfahrtszeiten sind am Busbahnhof in Leh im Büro der Ladakh Private Bus Operators erhältlich.

Manche Busse werden komplett überladen

Lkw

Wer das Abenteuer, einmal per Truck durch den Himalaya zu fahren, nicht missen möchte, kann sich um eine Mitfahrgelegenheit auf der **Leh–Srinagar-Strecke** bemühen: Die von Srinagar kommenden, vollbeladenen Lastwagen sind ein halbkommerzielles Transportmittel, wobei die verlangten **Preise** für die Mitfahrt reine Glückssache sind. Viele Fahrer wollen sogar den doppelten Bus-Fahrpreis mit der Begründung, dass der Truck bequemer sei als ein überfüllter Bus. So viel sollte man aber nicht bezahlen. Zur Orientierung: Ein bequemer Sitz in der Fahrerkabine kann ruhig etwas mehr kosten als der entsprechende Buspreis dieser Strecke. Der Platz auf der Ladefläche kostet weniger. Bei längeren Fahrten den Preis unbedingt vorher festlegen.

Eine **Lkw-Fahrt** ist ein Erlebnis ganz besonderer Art. Geht die Fahrt voraussichtlich noch bei Tageslicht zu Ende, kann man ruhig auf der **Ladefläche** sitzen. Nach Sonnenuntergang wird es dort ziemlich kühl! Bei dem einzigartigen 360-Grad-Panoramablick von hier oben taucht man schier in die Bergwelt ein. Wichtig: Kopfbedeckung, Sonnencreme und einen Pullover mit aufs Dach nehmen. Wertsachen wie Geld und Ausweis am Körper tragen.

Bei Langstrecken nach Kargil oder Manali ist ein Platz in der **Fahrerkabine**

030lz jm



wesentlich angenehmer. Wenn nicht zu viele Leute mitfahren, bekommt man von der „Crew" oft Tee und Essen angeboten, doch darauf sollte man sich nicht unbedingt verlassen. Die Fahrer halten irgendwo unterwegs an, um ihr Essen zu kochen. Sie sind nicht begeistert, wenn sie in einem Dorf stoppen müssen, nur weil ihre Passagiere noch eine Packung Kekse kaufen wollen. Man sollte also stets genug Proviant dabei haben. Offiziell ist die Beförderung von Fahrgästen in den Lkw übrigens verboten, praktisch stört sich aber keine Polizeikontrolle daran.

Der **Lkw-Parkplatz** liegt unterhalb von Leh. Dort kann man am Abend vor der geplanten Fahrt Kontakt mit den Fahrern aufnehmen und die Modalitäten aushandeln.

Taxi

Taxis können **nur in Leh, Padum** und **Kargil** an den offiziellen Taxiständen gebucht werden. In anderen Ortschaften, selbst in Alchi, ist normalerweise kein Taxi zu bekommen.

Motorrad

Für Motorradfahrer ist Ladakh ein echtes **Highlight.** Spezialanbieter organisieren Touren mit Himalaya-Überquerung und durch das Nomaden-Hochland. Auch Langzeittouristen kommen aus dem indischen Tiefland mit ihrer Enfield nach Ladakh hoch, allerdings nicht immer zur Freude der Einheimischen und anderer Gäste, die Ruhe suchen.

Wer in Leh tageweise ein Motorrad oder Moped ausleihen möchte, findet einige Shops in der Changspa Road und im Main Bazar. Auf die Versicherungsbedingungen achten! **Tankstellen** gibt es nur in Leh, Phyang, Choglamsar, Padum (Zanskar) und Kargil.

Fahrrad

Auch **Mountainbikes** können in Leh tageweise gemietet werden. Wer einen Fahrradurlaub in Ladakh plant und sein eigenes Bike mitbringt, sollte Folgendes bedenken: Die Hauptstrecke Srinagar – Kargil – Leh – Manali ist stark befahren, und oft findet man sich auf dem Fahrrad neben schnell fließendem Autoverkehr inmitten einer Abgaswolke. In den letzten Jahren wurden viele kleine Straßen von der Hauptstraße abzweigend zu Dörfern gebaut, auf denen das Fahren weitaus angenehmer ist. Wer nur Streckenabschnitte fahren will: Privatbusse nehmen das Mountainbike auf dem Dach mit.

Es folgt eine Beschreibung von *Thomas Beyer,* der Ladakh mit dem Fahrrad erkundet hat.

Vorüberlegungen

Die **Tour von Srinagar durch Ladakh nach Manali** ist sicher keine Modetour, auch wenn man als Radtourist immer wieder Gleichgesinnten und organisierten Radgruppen begegnet. Voraussetzung ist sportliche Begeisterung für die Bewältigung langer Steigungen auf teilweise schlechten, nicht asphaltierten Wegabschnitten, wobei auch die Benutzung von Bus, Truck oder Jeep mit ein-

geplant werden kann. Besonders zwischen Srinagar und Leh muss man sich auf starken Lkw- und Militärverkehr einstellen. Im Durchschnitt kann eine tägliche **Etappenlänge** von 50 km einkalkuliert werden, die Gesamtstrecke beträgt etwa 950 km.

Die Mitnahme des eigenen **Fahrrads** ist unbedingt zu empfehlen. Man nimmt am besten ein Mountain- oder Trekkingbike mit einer Mindestreifenbreite von 37, da sonst die unasphaltierten Strecken im Abschnitt Leh – Manali und der Zoji-Pass zum Problem werden können. Außerdem muss man bisweilen auf die nicht asphaltierten Straßenränder ausweichen, da besonders Busfahrer gegenüber Radfahrern sehr rücksichtslos sind.

Die **Mitnahme des Fahrrads** im Flugzeug ist kein Problem und kostet nichts extra, solange das aufgegebene Fluggepäck die Freigrenze (üblicherweise 20 Kilo) nicht überschreitet. Die Fahrräder müssen für den Flug vorbereitet werden, d.h. Pedale abschrauben, Reifenluftdruck verringern, Lenker in Längsrichtung verstellen. Der Fahrrad-Transport von Delhi nach Srinagar und von Manali nach Delhi mit Bus oder Flugzeug bereitet keine Probleme.

Ersatzteile und **Spezialwerkzeuge** wie Schlauch, Luftpumpe, Speichen, Kettennieter, Zahnkranzabzieher, Brems- und Schaltzüge, Schmiermittel und Gewebeband müssen von Zuhause mitgebracht werden. Die Fahrradläden in Srinagar, Kargil und Leh können nur mit Standardwerkzeug aushelfen.

Im ersten Streckenabschnitt bis Leh dürfte es keine **Unterkunftsprobleme** geben. An den unten beschriebenen Etappenorten sind zumindest einfache Guest Houses zu finden. Für den zweiten Streckenabschnitt zwischen Leh und Manali empfiehlt es sich, eine Campingausrüstung mitzunehmen, da die Guest Houses und Restaurants weit auseinander liegen.

Die **Reisezeit** ist am günstigsten von Mitte August bis Mitte September.

Bekleidung: Die übliche Radbekleidung mit zusätzlichem Regen- und Kälteschutz für die Passetappen.

Srinagar – Kangan (55 km)

Östlich um den Dal-See über Shalimar auf wenig befahrener Straße, Besuch der Mogulgärten, weiter auf der Hauptstraße Srinagar – Leh bis zur Brücke über den Sind. Hier kann man entweder der Hauptstraße auf die andere Flussseite folgen, oder man benutzt den kurz vor der Brücke rechts abzweigenden Fußweg, der steil den Hang zu einem kleinen Dorf hochführt. Von dort entlang einem Bewässerungskanal hoch über dem Sind-Tal nach Osten, man wechselt erst nach ca. 15 km auf die andere Flussseite. Unterkunft in Kangan bietet das sehr einfache Sind Hill Hotel an der Hauptstraße.

Kangan – Sonamarg (45 km)

Entlang dem Sind-Fluss mit nur geringen Steigungen. Etwa 10 km vor Sonamarg steigt die Straße stärker an, das Tal verengt sich schluchtartig, und schließlich erreicht man das in einem Hochtal gelegene Sonamarg. Unterkunft ist in den oberhalb des Dorfes gelegenen Tourist-Bungalows möglich. An der Straße befinden sich mehrere Restaurants sowie Guest Houses und Hotels mit Zimmern von 400 bis 2000 Rp.

Sonamarg – Dras (63 km)
Hinter Sonamarg steigt die Straße kontinuierlich an. Bei km 14 beginnen die Kehren des Zoji-Passes. In Dras liegen mehrere einfache Hotels an der Straße.

Dras – Kargil (57 km)
Straßenverlauf meist abwärts mit kleinen Gegenanstiegen. Wegen der Nähe zur pakistanischen Grenze verkehrt hier besonders viel Militär. Das Flusstal verjüngt sich zuletzt schluchtartig, und ab 5 km vor Kargil steigt die Straße nochmals an. In Kargil gibt es mehrere Hotels verschiedenen Standards.

Kargil – Mulbekh (39 km)
Hinter Kargil heißt es aufpassen, denn hier kann die Abzweigung über die Brücke nach links Richtung Leh leicht übersehen werden. Zunächst steigt die Straße 6 km lang stark an und führt durch ödes Militärgelände. Danach wechseln Abfahrten und leichte Anstiege ständig ab bis km 30. Rechts der Straße liegt das erste ladakhische Kloster, Shergol, wie ein Adlerhorst in den Felsen.

Mulbekh – Lamayuru (67 km)
Hinter Mulbekh steigt die Straße durch grandiose Hochgebirgslandschaft mit mäßiger Steigung bis zum Namika-Pass (3780 m), jenseits eine Abfahrt von ca. 500 Höhenmetern, dann beginnt der Anstieg zum Fatu-Pass (4001 m). Unterwegs gibt es keinerlei Verpflegungsmöglichkeit. Lange Abfahrt nach Lamayuru, das man schon vom Fatu-Pass sieht.

Lamayuru – Kloster Alchi (64 km)
Hinter Lamayuru 16 km lange Abfahrt hinunter ins Industal durch atemberaubende „Mondlandschaft". Im weiteren Verlauf führt die Straße mit kurzen Anstiegen und Abfahrten am Indus entlang. Nach Alchi führt eine leicht ansteigende Stichstraße (ca. 4 km ab Abzweig von der Hauptstraße).

Kloster Alchi – Phiyang (61 km)
Die Strecke enthält zwei längere Anstiege: Hinter Alchi steigt die Straße auf ein Hochplateau bis Basgo. Nach Nimmu steigt sie noch einmal. Ab ca. km 40 beginnt die Abfahrt auf einer langen geraden Strecke Richtung Leh. Das Kloster Phiyang befindet sich 6 km abseits der Straße. Es gibt mehrere G.Hs. im Ort.

Phiyang – Leh (22 km)
Fahrt abwärts durch unschöne Militärlager. Auf der Strecke ist viel Verkehr. Zuletzt steigt die Straße nach Leh an.

Leh – Kloster Hemis (41 km)
Gute Straße durch die Hochwüste bis zum Kloster Thikse. Kurz darauf kann man in der Nähe des Klosters Stakna über eine Brücke auf die andere Flussseite wechseln. Die Straße führt oberhalb des Indus entlang, die letzten 4 km gehen steil bergauf bis zu dem in einem Seitental versteckt liegenden Kloster.

Kloster Hemis –
Nordrampe des Taglang-Passes (57 km)
Auf der Fahrt nach Upshi entlang dem Indus geht es leicht auf- und abwärts. Ab Upshi erfolgt der Anstieg auf guter Straße in einem Indus-Seitental zunächst bis Rumtse (4325 m). Achtung: Dort gibt es die letzte Verpflegungsmöglichkeit für die nächsten 100 km! Wo die ersten Kehren des Taglang-Passes beginnen, findet man geradeaus eine gute Campingmöglichkeit zwischen zwei kleinen Bächen

(ca. 4500 m). Hier besteht auch für die nächsten 90 km die letzte Möglichkeit, die Wasservorräte zu ergänzen.

Taglang-Pass – Pang (90 km)
Zunächst Anstieg zum Taglang-Pass. Hinter dem Pass beginnt eine große Hochebene ohne starke Steigungen, die aber bei Gegenwind sehr anstrengend ist. Die 7 km lange Abfahrt nach Pang verläuft ziemlich steil.

Pang – Brandynala (56 km)
Der Anstieg zum Lachalung-Pass ist mäßig steil. Dahinter Abfahrt 300 Höhenmeter und dann 4 km Anstieg zum Namika-Pass. Von dort 20 km Abfahrt bis zu den Gata Loops, die Straße ist durchgehend asphaltiert.

Brandynala – Nordrampe des Baralacha-Passes (36 km)
Die Straße führt am Fluss entlang. Wo die ersten Kehren beginnen, gibt es eine Campingmöglichkeit an einem künstlich aufgestauten See.

Baralacha-Pass – Darcha (67 km)
Der 18 km lange Anstieg zum Baralacha-Pass ist nicht besonders steil. Jenseits des Passes gibt es eine lange Abfahrt bis Darcha. Übernachtungsmöglichkeit an der Hauptstraße.

Darcha – Keylong (30 km)
Weitere Abfahrt mit längerem Gegenanstieg bis Keylong.

Keylong – Koksar (46 km)
Zunächst Abfahrt bis Tandi, dann wieder aufwärts und oberhalb des Chandra-Flusses bis Koksar. Übernachtung in Einfachstunterkünften.

Koksar – Manali (73 km)
Anstieg mit vielen Kehren bis zum Rothang-Pass. Ab Rothang-Pass ist die Straße recht gut, aber viel Verkehr.

Clement Carle und *Silvia Ruger* fuhren mit den Rädern **von Kargil nach Padum** und gaben folgenden Tipp: Die Strecke von Kargil nach Padum kann gut in vier Tagen bewältigt werden. Neben der landschaftlichen Einzigartigkeit ist sie – was besonders für Radler wichtig ist – ausgesprochen verkehrsarm.

1. Tag: Kargil – Panikhar/Touristbungalow
2. Tag: Panikhar – Yüldo/Touristbungalow
3. Tag: Yüldo – Südrampe des Penzi-Passes/Camping
4. Tag: Südrampe – Padum

Ab Padum verluden sie die Räder auf Pferde und trekkten zurück nach Lamayuru. Jedes Pferd sollte nur mit einem Fahrrad beladen werden, da die Räder sonst schnell beschädigt werden.

Unterkunft

Das größte Angebot an Unterkünften unterschiedlicher Kategorien gibt es in Leh. Doch entstehen auch immer mehr Unterkünfte in Dörfern, die entweder sehenswerte Klöster haben oder landschaftlich besonders schön liegen. Mit dem Resultat, dass auch Reiseveranstalter, deren Ausgangspunkt für Tagestrips vorher Leh war, ihre Gäste jetzt gern außerhalb einquartieren. Allerdings steht diese Dezentralisierung von Leh noch in den Anfängen. Generell kann davon

ausgegangen werden, dass in Dörfern und Klöstern das Angebot und der Standard der Unterkünfte gering ist und man überwiegend Zimmer einfachen Niveaus vorfindet.

Guest Houses

Tourismus in Ladakh hängt weitgehend mit der Anwesenheit eines Klosters zusammen. In ein Dorf ohne Kloster kommen kaum Besucher, dort wird man wahrscheinlich vergeblich nach einer Unterkunft suchen. In den Orten mit größeren Klöstern sind in den letzten Jahren aber eine Reihe von Guest Houses gebaut worden. Abgesehen von der einen oder anderen gehobenen Unterkunft sind die meisten Herbergen auf den Dörfern von **einfachem Standard.**

Homestay-Programm zum Schutz des Schneeleoparden

Das Programm der Naturschutzorganisation **Snow Leopard Conservancy** bietet die Möglichkeit, ein paar Tage lang das echte ladakhische Dorfleben mitzuerleben und zugleich etwas für den Schutz des bedrohten Schneeleoparden zu tun: Mit dem Zusatzeinkommen werden die teilnehmenden Familien für den Verlust entschädigt, der ihnen durch die Beutezüge des scheuen Raubtiers entstanden ist. Im Gegenzug verpflichten sie sich, keine Schneeleoparden mehr zu töten. Das Homestay-Programm kann für maximal vier Tage gebucht werden und kostet für Unterkunft, Frühstück und Abendessen pro Tag 500 Rp. pro Person bzw. 800 Rp. für Paare. Buchung über örtliche Reisebüros. Weitere Infos: www.himalayan-homestays.com.

Ausgestattet sind diese Zimmer nur mit dem Nötigsten, und es ist ratsam, seinen eigenen Schlafsack mitzubringen. Oft sind die Türen nicht abschließbar; es empfiehlt sich deshalb, ein kleines Vorhängeschloss dabeizuhaben. Zu diesen Guest Houses gehört fast immer ein Restaurant, wo man Getränke und einfaches Essen (oft chinesische Küche, manchmal auch ladakhische Gerichte) bekommt.

Die **Preise** liegen um 150–500 Rp. für ein Doppelzimmer. Die Guest Houses haben in der Regel zwischen Mai und Oktober geöffnet.

Privathäuser – Homestays

Wo es kein Guest House gibt, bleibt die Alternative, in einem Ladakhi-Haus privat unterzukommen. In den letzten Jahren hat sich diese Idee sogenannter **Homestays** ausgeweitet. Bei Fremden zu übernachten ist üblich und in Ladakh uralte Tradition. In diesem dünnbesiedelten Land war es seit jeher normal, dass Durchreisende abends in ein Dorf kommen mit der Bitte um Unterkunft. Natürlich werden stets ein Schlafplatz, Essen und Chang gewährt. Eine solche Gastfreundschaft zeigt, wie sehr die Menschen einander vertrauten und unterstützten.

Manche Touristen haben zunächst Hemmungen, bei fremden Leuten um Unterkunft anzufragen, aber diese Scheu ist unnötig. Ich habe nie gehört, dass jemand grundlos abgewiesen wurde. Wenn eine Familie aus irgendeinem Grund keine Möglichkeit hat, einen Gast aufzunehmen, wird man einfach zum Nachbarn gebracht. Oft weiß der Besitzer des Dorfladens eine gute Adresse.

Einem ladakhischen Haus sollte man sich übrigens mit Vorsicht nähern: Es gibt häufig übereifrige Hofhunde, die schon beim Wahrnehmen des Geruchs eines Fremden aus ihrer Schlafmulde hervorschnellen und zu kläffen anfangen. Meistens sind sie aber angekettet. Unser westlicher Brauch, an die Türe zu klopfen, gilt in Ladakh als unhöflich. Wenn man laut „Amalaa“ (Mutter) ruft, kommt in der Regel jemand heraus. Im Sommer während der Ernte sind die Leute tagsüber auf den Feldern. Also dorthin gehen und einen vertrauenserweckenden Menschen fragen: „Nga karu nyit lok?“ (Wo kann ich schlafen).

Eine Übernachtung bei Ladakhis gehört oft zu den eindrucksvollsten Erlebnissen der Reise. Hier kann man den **Alltag erleben,** etwa wie Essen und Buttertee zubereitet werden, wie die Menschen miteinander umgehen und wie sie ihre Abende verbringen. Manche Familien wollen aus Höflichkeit das Essen im vorbereiteten Gästezimmer servieren. Dann sollte man einfach (nachdrücklich) klarstellen, dass man gerne mit der Familie in der Küche bleiben möchte.

In der Regel wird für die Gäste im besten Zimmer, dem Altarraum oder einem Gästezimmer, eine Matratze zurechtgemacht. Was gut gemeint ist, kann in der Nacht zum Juck-Alptraum werden, wenn die Matratze nämlich von einer Schar Bettwanzen besiedelt ist. Ich bevorzuge es, meine eigene Isomatte im Zimmer oder auf dem Hausdach auszurollen (zwischen Stapeln duftenden Grases mit Blick auf einen von Sternen übersäten Himmel schläft man herrlich).

Für Ladakhis ist der Besuch eines Fremden eine willkommene Abwechslung, zu der man als Gast auch aktiv et-

Touristische Infrastruktur in Zanskar

Pro Jahr reisen rund 2500 Touristen nach Zanskar, und zwar vorwiegend im Juli und August. Die allermeisten Besucher verbinden ihren Aufenthalt mit einem Trek, was angesichts der anstrengenden Fahrt einerseits und der sehr schönen Trekking-Routen andererseits gut verständlich ist. Nur die wenigsten Reiseveranstalter haben organisierte Touren nach Zanskar auf dem Programm – und wenn, dann wird ein Abstecher dorthin mit der Haupttour in Ladakh verbunden.

Die Menschen Zanskars empfangen Fremde mit großer **Gastfreundschaft und Herzlichkeit.** Allerdings ist die touristische Infrastruktur minimal. Vor Juli hat in Zanskar kaum ein Guest House oder Restaurant geöffnet. Wer früher fährt, sollte unbedingt ein Zelt mitnehmen, da Unterkünfte vor der Hauptsaison nur schwer zu finden sind.

Was in manchem Dorf in großen Lettern als **„Hotel“** aufgepinselt ist, erweist sich häufig als Zimmer in einem Wohnhaus mit Familienanschluss, das Wasser fließt nur im nahen Bach. Lediglich im Hauptort Padum stehen einige Guest Houses einfachen Standards. Wegen des **fehlenden Straßennetzes** – Padum ist Endstation für Busse und Lkw – sind manche Klöster nur zu Fuß erreichbar, zu einigen Gompas fahren Jeeps auf unbefestigten Pisten. Ab Padum sind die weiterführenden Straßen bis Zangla bzw. Mune in schlechtem Zustand und staubig. Mit dem Jeep kommt man nicht schneller als 15 bis 20 km/h voran. In Padum gibt es Taxen zu den umliegenden Klöstern zu mieten. Wie auch in Leh, sind die Preise von der Taxiunion festgelegt, Handeln ist also zwecklos.

was beitragen kann. Familienfotos und Bilder von zu Hause rufen stets allgemeine Begeisterung und – wenn auch mit Händen und Füßen – lebhafte Diskussionen hervor. Mögliche Gastgeschenke könnten Kekse und Stifte sein.

Die Beherbergung von Gästen ist für die Einheimischen ein willkommener **Nebenverdienst.** So trägt der Gast dazu bei, dass die Vorzüge des Tourismus sich über Leh hinaus zu einem Erwerbszweig auch in den Ortschaften entwickeln. Wir haben selten gehört, dass die Gäste am nächsten Morgen durch eine überhöhte Rechnung überrascht wurden. Die Bezahlung richtet sich danach, wie gut und umfangreich die Verpflegung war. Im Normalfall liegt der Preis im Homestay um 800 Rp. pro Person, inklusive Essen. Am Besten legt man den Betrag noch am Abend fest.

Zeltplätze

In vielen Ortschaften entlang frequentierter Trekkingrouten sind Zeltplätze eingerichtet. Eine von der Dorfgemeinschaft autorisierte Person kommt auf den Zeltplatz und verlangt – egal ob mit oder ohne Pferde – eine Standgebühr zwischen 150 und 200 Rp. Immer wieder beanstanden Trekker, dass einige **Zeltplätze** trotz Gebühr **nicht ordentlich gepflegt** werden und Müll nicht beseitigt wird. Für dieses Problem sind gewiss beide Seiten verantwortlich. Trekker, die ihren Müll hinterlassen, aber auch die für den Zeltplatz verantwortlichen Einheimischen, denen es an ökologischem Bewusstsein mangelt. Besonders für organisierte Reisende gibt es, vorwiegend in Changtang, am Pangong-See und in Nubra, hochklassige **Zelt-Deluxe-Camps.** Sie sind gut ausgestattet und haben entsprechende Preise (ab 2500 Rp.).

Klöster

Eine schöne Gelegenheit, das Klosterleben näher kennenzulernen, ist die Übernachtung in einem Guest House des Klosters. Derzeit kann man unterhalb des Klosters **Thikse,** unweit davon im Nonnenkloster **Nyerma,** außerdem im klösterlichen Guest House von Hemis sowie im Kloster **Lamayuru** nächtigen. Dort werden Doppelzimmer angeboten, manche mit eigenem, andere mit Gemeinschaftsbad. Allerorts sind den Klöstern Restaurants angeschlossen.

Hotels

Die meisten Unterkünfte gehobener Klasse und Hotels gibt es in Leh, einige auch in anderen Ortschaften. Zwar handelt es sich hierbei nicht um Fünf-Sterne-Hotels, die besten bieten aber gehobenen Standard mit allerlei Annehmlichkeiten. Eine Übernachtung mit Vollpension kostet zwischen 3500 und 8000 Rp. für das Doppelzimmer.

Gäste sind stets willkommen

Verhaltens-hinweise

Das indische Sprichwort **„Fremde sind den Göttern gleich“** hat in Ladakh wirklich Gültigkeit. Das geht so weit, dass man als Gast in einer ladakhischen Familie bisweilen sogar das Privileg genießt, im Haustempel übernachten zu dürfen. Leider benehmen sich Touristen bisweilen nicht sehr „göttlich“ und überschreiten – oft aus Unwissenheit – die ungeschriebenen Gesetze. Dass die Ladakhis dennoch so freundlich den Touristen gegenüber sind und deren Ausrutscher großmütig übersehen, spricht für ihre große Toleranz. Doch nicht alles ist verzeihbar. Wer etwa mit Wanderstiefeln einen Tempel betritt, zieht garantiert den heiligen Zorn der Einheimischen auf sich. Folgende Verhaltensregeln müssen deshalb eingehalten werden.

Begrüßung

Händeschütteln ist in Ladakh nicht üblich. Nur wer viel mit Westlern zu tun hat, erwidert diesen Gruß. Wie auch immer man grüßen mag: Lächeln nicht vergessen! Ein freundliches und offenes Gesicht schafft die schnellsten Kontakte. Traditionell gibt es zwei Möglichkeiten des Grüßens: 1. Man legt die Hände vor der Brust zusammen und verbeugt sich dabei. Bei höhergestellten Leuten und Mönchen bückt man sich tiefer. 2. Daumen, Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand zusammenlegen und sich damit kurz auf die Stirn tippen. Ältere Leute bevorzugen diese Art der Begrüßung.



129tz jm

Berührungen

Als respektlos gilt es, einen Menschen an den Kopf zu fassen. Nach ladakhischer Sicht ist der Kopf die heiligste Stelle des Körpers. Das Berühren eines Kopfes, auch den eines Kindes, gilt als Beleidigung. Kopfberührungen zwischen Personen, die ein inniges Verhältnis zueinander haben, sind hingegen erlaubt.

Touristinnen werden feststellen, dass ladakhische **Frauen** weniger Berührungsängste gegenüber Fremden haben als wir. Es ist ganz natürlich, dass eine Ladakhi einer anderen Frau z.B. beim Erzählen die Hand hält oder ihre Hand auf deren Knie legt.

Männliche Reisende sollten sich aber davor hüten, fremde oder nur flüchtig bekannte Ladakhifrauen zu berühren. Es könnte als „Anmache" verstanden werden. Viele Ladakhifrauen sind leger genug, männliche Touristen ohne Hintergedanken zu berühren. In jedem Fall ist es ratsam, sehr zurückhaltend an das Thema „Berührung" heranzugehen und sich in der jeweiligen Situation auf sein Feingefühl verlassen.

Als absolut ungebührlich gilt es, als Paar in der Öffentlichkeit Händchen zu halten oder sich zu umarmen. Für Ladakhis gehört der **Austausch von Zärtlichkeiten** zum intimen Privatbereich und keinesfalls auf die Straße.

Hände

Die linke Hand gilt als unsauber, da sie anstelle des Toilettenpapiers benutzt wird. Beim Essen, dem Überreichen von Geschenken und bei der Berührung von anderen Menschen und religiösen Gegenständen darf deshalb ausschließlich die rechte Hand gebraucht werden.

Bekommt man selbst etwas überreicht, etwa ein Geschenk, Essen oder einen wertvollen Gegenstand, muss dieses mit beiden Händen entgegengenommen werden.

Niemals mit dem Finger auf eine Person oder einen religiösen Gegenstand deuten! Man nimmt dazu stets die ganze Hand. Als passend gilt auch, kurz mit dem Kinn in die Richtung der betreffenden Person zu nicken.

Füße

Die Füße sind der unterste Teil des Körpers und **gelten** damit – **als Gegenstück zum Kopf – als unsauber.** Als grobe Beleidigung gilt es daher, beim Sitzen einer anderen Person seine Füße entgegenzustrecken. Ebenso wenig dürfen beim Sitzen die Füße einem Tempel oder einer Buddha-Figur entgegengehalten werden.

Die übliche Sitzhaltung der Ladakhis im **Schneidersitz** bedeutet für die meisten von uns vermutlich eine Misshandlung unserer relativ steifen Beinmuskulatur. Mit der Zeit gewöhnt man sich jedoch an diese Position bzw. sie kann auch mit dem Sitzen auf den Fersen variiert werden.

Bei Ladakhis zu Hause

Wer bei einer Familie eingeladen ist, wird **mit großer Aufmerksamkeit behandelt.** Dieses Gastrecht beinhaltet aber nicht das Recht, ungefragt in den Zimmern herumzugucken. Auch die Ladakhis lieben ihre Privatsphäre! Manche

Haustempel bergen zornvolle Schutzgottheiten und dürfen deshalb von Frauen nicht betreten werden.

Dem Gast wird normalerweise der beste Platz, also der dem Ofen nächstgelegene Sitz, angeboten. Wenn eine hochgestellte Person im Haus ist, sollte man aus eigener Initiative dieser den „Ofenplatz“ überlassen.

Als unhöflich gilt es, Angebotenes allzu schnell anzunehmen. Es wird erwartet, das Dargereichte zunächst formal abzulehnen und sich dann erst dazu „überreden“ zu lassen. Wer selbst einem Ladakhi etwas anbietet, sollte dieses Ritual ebenfalls einhalten und mehrmals insistieren. Insgesamt jedoch geht es bei Ladakhis recht leger zu, übertriebene Scheu ist überflüssig.

Sehr viele Ladakhis haben eine Art Minderwertigkeitsgefühl gegenüber Menschen aus dem Westen. Die eigene Kultur wird oft als rückständig erachtet gegenüber dem „modernen Ausland“. Soweit es die sprachliche Verständigung zulässt, sollte man dieses Thema ruhig ansprechen und auch die Probleme und Schwierigkeiten unseres Lebensalltags realistisch schildern. Ladakhis freuen sich auch zu hören, was wir Touristen in Ladakh schätzen.

Tiere

Das **Töten** von Tieren lehnen Buddhisten kategorisch ab (in Ladakh sind deshalb Metzger von jeher Moslems). Selbst wenn man „nur“ eine Ameise oder eine Fliege vor den Augen eines Ladakhi zerdrückt, wird dieser vermutlich mit Unverständnis oder sogar Entsetzen darauf reagieren.

Trinkgeld

Was die Gabe von Trinkgeld bei besonders zufriedenstellendem Service angeht, gibt es in Ladakh **keine festen Regeln.** Daher sind die folgenden Empfehlungen nur Richtlinien. In Restaurants ist es üblich, der Bedienung das Trinkgeld direkt auszuhändigen. Ein Taxifahrer (der oft nicht Eigentümer des Wagens ist) kann bei Zufriedenheit des Kunden pro Tag etwa 300 Rp. erhalten. Auf organisierten Trekkingtouren darf man gerne großzügiger sein. Die Crew bekommt ihr Trinkgeld einzeln, also besser nicht an eine Person übergeben, die verteilen soll. So erhält der Guide pro Tag 300–400 Rp.; für Koch, Helfer und Pferdeleute sind jeweils 200–300 Rp. angemessen.

Verhaltensregeln in Klöstern

So mancher Tourist betrachtet die Klöster offenbar als ein Museum und die religiösen Zeremonien als eine Folkloreveranstaltung. Es ist oft peinlich, wie grundsätzliche Anstandsregeln ignoriert und dadurch die religiösen Gefühle der Ladakhis verletzt werden. Generell gilt in Klöstern:

- Ein Kloster nur in angemessener **Bekleidung** betreten. Sehr kurze Hosen (das gilt auch für Männer), tief ausgeschnittene T-Shirts und Miniröcke sind nicht erwünscht. Kopfbedeckungen sind abzunehmen. Vor dem Betreten der Klosterräume müssen am Eingang unbedingt (!) die Schuhe ausgezogen werden. Da der Boden meistens kalt und besonders am Altar oft von Butterfett verklebt ist, empfiehlt es sich, immer ein Paar dicke Socken parat zu haben.

■ In fast allen Klöstern Ladakhs wird ein **Eintrittsgeld** von 30–100 Rp. verlangt. Dieses Geld wird für die Instandhaltung der Klöster verwendet und ist daher eine sinnvolle Spende, für die Touristen Verständnis aufbringen sollten.

■ Alle **religiösen Objekte** sind rein und dürfen nicht berührt werden! Selbst der Atem, der bei allzu naher Inspektion über einen Gegenstand geblasen wird, verunreinigt diesen.

■ Die **Sitzkissen** im Gebetsraum, auf denen die Mönche ihre religiöse Praxis ausüben, sind ebenfalls rein. Ein Fremder darf sich nicht darauf setzen. Wer an einer Zeremonie teilnimmt, lässt sich vorher eine Sitzgelegenheit zuweisen. Auch die kleinen Tische vor den Sitzreihen sind keinesfalls dazu da, um darauf zu sitzen, sondern sie dienen als Ablage von Teetassen, Ritualgeräten und Gebetsblättern.

■ Man darf sich **nie zwischen ein Heiligtum und einen Gläubigen** stellen, der davor meditiert (auch nicht zum Fotografieren). Das hieße, zwischen diesen Menschen und Buddha zu treten!

■ Der Zutritt zum **Raum der zornvollen** Schutzgottheiten *(Gonkhang)* wird **Frauen** oft verwehrt. Der Gedanke dabei ist, dass Blut im Tempel ein Tabu



ist und Frauen deshalb während ihrer Periode als unrein gelten – sie würden die reinen Gefilde der machtvollen Götter beschmutzen. Nachdem die Mönche Frauen natürlich nicht nach ihrem Monatszyklus fragen, wurde das generelle Zutrittsverbot eingeführt. Diese Vorschrift ist also nicht frauenverachtend gemeint, wie so manche Touristin beklagt und darauf verärgert reagiert. Deshalb lässt man sie oft aus Toleranz – unter dem Missmut der Mönche – in die Gonkhangs eintreten. Auf jeden Fall vorher fragen und die jeweilige Antwort respektieren!

- Trinken von **Alkohol** und **Rauchen** ist auch im Klosterhof verboten.
- Während der Klosterzeremonien darf nicht fotografiert oder gar geblitzt werden. Oft wohnen Touristen einer Zeremonie bei und fotografieren den in Meditation versunkenen Mönchen direkt ins Gesicht. Dass die Mönche ein solch respektloses Verhalten gelassen hinnehmen, ist nur mit ihrer Toleranz und ihrer „alle Mitmenschen liebenden" Haltung erklärbar.
- Dass man im Kloster **nicht laut spricht,** sollte sich von selbst verstehen.
- **Abbildungen einer Gottheit und religiöse Bücher** sind mit Respekt zu behandeln. Man darf nichts darauf legen und sich auf keinen Fall darauf setzen. Da die Mönche befürchten, nichtgläubige Touristen könnten mit diesen Bildern achtlos umgehen, dürfen besonders verehrte Gottheiten erst gar nicht fotografiert werden.
- Alle religiösen Bauwerke sind Stätten der Verehrung, das gilt auch für die **Chörten** und **Mani-Mauern** in der freien Natur. Es ist verboten, auf sie zu klettern oder sich darauf zu setzen.
- Wichtig: Generell werden religiöse Bauten im **Uhrzeigersinn** umgangen, das heißt, das Bauwerk liegt immer rechter Hand. Das Gleiche gilt auch für den Rundgang in Räumen. Der Uhrzeigersinn bestimmt den Lauf der Welt, und das Universum dreht sich nach buddhistischer Ansicht wie die Uhr. Die Ladakhis glauben, dass jeder, der dagegen anläuft, in einer erbärmlichen Lebenssituation wiedergeboren wird. Gegen den Uhrzeigersinn gehen nur die Anhänger der Bön-Religion.
- **Manisteine** sind keine Souvenirs. Eine dieser Opfergaben mitzunehmen käme Kirchendiebstahl gleich. Die Ausfuhr von Manisteinen ist überdies verboten.

☑ Klöster liegen oft an spektakulären Plätzen



1128z jm

Betteln

Besonders an Orten, wo oft Reisegruppen auftauchen, hat sich bei ladakhischen Kindern die Unsitte des Bettelns breitgemacht. Die Kleinen kommen herbeigesaust und verlangen „one pen“ oder „one bonbon“. Allerdings betrachten die Kinder dieses Anbetteln eher als amüsantes Spiel. Wenn sie keinen Kuli oder Keks bekommen, laufen sie kichernd davon. Meist sind sie schon zufrieden, wenn ihr Wunsch nach „one photo“ erfüllt wird.

Richtige Bettelei gibt es in Leh und Umgebung, und zwar sind das Bettler, die aus Indien über den Sommer nach Ladakh kommen.

Ladakhis sind im Durchschnitt nicht reich, aber sie haben genug zum Leben. Betteln ist für sie nicht von lebenswichtiger Bedeutung, im Gegensatz zu manch anderem Land Asiens. Wer den Leuten Geld gibt, trägt nur zur weiteren Vertiefung des Klischees „reicher Westen – armes Ladakh“ bei und vertieft letztlich das Unterlegenheitsgefühl der Ladakhis gegenüber westlichen Touristen.

Wer etwas Gutes tun will, kann einer Familie brauchbare Kleidung, etwa warme Socken oder eine Mütze, überlassen.

Versicherungen

Krankenversicherung

Die Kosten für eine medizinische Behandlung in Indien werden von den gesetzlichen Krankenversicherungen in Europa nicht übernommen, daher ist der Abschluss einer privaten Auslandskrankenversicherung unverzichtbar.

Zur **Erstattung der Kosten** benötigt man ausführliche Quittungen (mit Datum, Namen, Bericht über Art und Umfang der Behandlung, Kosten der Behandlung und Medikamente).

Reiserücktrittsversicherung

Eine solche Versicherung lohnt sich vor allem, wenn man ein „preiswertes“ Flugticket mit einer geringen Gültigkeitsdauer oder mit festen Reiseterminen gebucht hat, die nicht mehr geändert werden können. Denn sonst kann der Flugtermin für eine geringe Gebühr innerhalb der Gültigkeitsdauer beliebig oft verschoben werden.

In jedem Fall muss man eine solche Versicherung je nach Versicherer **binnen 8–14 Tagen nach Reisebuchung** abschließen.

Reisegepäckversicherung

Der Abschluss einer Reisegepäckversicherung lohnt sich seltener, da die Policen zu viele Einschränkungen enthalten: Bei Flugreisen wird verlorenes Gepäck oft nur nach Kilopreis und auch sonst wird nur der Zeitwert nach Vorlage der Rechnung ersetzt. Wurde eine Wertsache nicht im Safe aufbewahrt, gibt es bei Diebstahl auch keinen Ersatz.

Anbieterauswahl

Der Abschluss einer **Jahresversicherung** ist in der Regel kostengünstiger als meh-

rere Einzelversicherungen. Günstiger ist auch die **Versicherung als Familie,** statt als Einzelpersonen. Hierbei die Definition von „Familie" genau prüfen – gilt dies auch bei unverheirateten Paaren?

Hat man bereits eine Unfallversicherung abgeschlossen, sollte man prüfen, ob diese im Falle plötzlicher Arbeitsunfähigkeit aufgrund eines Unfalls im Urlaub zahlt.

Eine Privathaftpflichtversicherung hat man in der Regel schon. Diese ist jedoch oftmals in **„Reiseversicherungspaketen"** enthalten, wodurch man unnötig doppelt – aber nicht besser – versichert ist. Hat man eine Unfallversicherung, sollte man prüfen, ob diese im Falle plötzlicher Arbeitsunfähigkeit aufgrund eines Unfalls im Urlaub zahlt.

Auch durch manche **Kreditkarten** oder **Automobilclubmitgliedschaft** ist man für bestimmte Fälle schon versichert. Das sollte man noch mal klären, bevor man sich doppelt versichert.

Weitere **Informationen** erhält man in Deutschland bei der Verbraucherzentrale (www.verbraucherzentrale.de) und in Österreich bei der Arbeiterkammer (www.arbeiterkammer.at).

Tipp: Für alle abgeschlossenen Versicherungen die Notfallnummern notieren und mit der Policenummer gut aufheben! Bei Eintreten eines Notfalles sollte die Versicherungsgesellschaft unverzüglich telefonisch verständigt werden.

Zeitverschiebung

Die **Indian Standard Time** ist der mitteleuropäischen Zeit (MEZ) im Sommer (Ende März bis Ende September) um 3½ Std. voraus, im Winter um 4½ Std. Das heißt: Um 12 Uhr in Deutschland ist es 15.30 Uhr bzw. 16.30 Uhr in Indien.



1280z/m

Alter Kupferschmied in Chiling



Indien | 369
Bevölkerung | 372
Essen und Trinken | 387
Geografie | 369
Geschichte | 379
Klima | 371
Religion | 373
Sprache | 386
Ladakh | 391
Architektur | 461
Buddhismus | 422
Buddhistische Götterwelt | 441
Feste und Zeremonien | 449
Geografie | 393
Geschichte | 401
Kleidung | 419
Kunst und Handwerk | 456
Menschen | 409
Musik und Tanz | 465
Namen Ladakhs | 391
Ökologische Situation | 474
Pflanzen und Tiere | 398
Politik und Verwaltung | 408
Sprache | 420
Wirtschaft und Tourismus | 466
Zanskar | 477
Geschichte | 480
Geografie | 479
Wirtschaft | 485



lada13-010.mh

8 Land und Leute

Unberührte Natur in Ladakh (Changtang)



INDIEN

Indien ist der siebtgrößte Staat der Welt. Man sagt, Indien sei kein Land, sondern ein Kontinent, schon allein aufgrund der landschaftlichen Vielfalt von Bergen, ausgedehnten Wüsten, endlosem Flachland und wunderschönen Sandstränden. Über eine Milliarde Menschen leben in Indien – nur China hat mehr Einwohner.

Geografie

Indien liegt zwischen dem 8. und 37. Grad nördlicher Breite sowie dem 68. und 97. Grad östlicher Länge. Damit erstreckt sich Indien von seinem nördlichsten Bundesstaat Kaschmir bis hinunter nach Tamil Nadu über 3200 km. Die größte West-Ost-Ausdehnung beträgt 3000 km. Die nordöstliche Region, zu der die Bundesstaaten Sikkim, Assam, Arunachal Pradesh, das Nagaland und einige kleinere Staaten gehören, ist durch die angrenzenden Länder Nepal und Bangladesh an einer Engstelle vom Rest des Subkontinents praktisch abgeschnürt.

Der Norden ist geprägt vom höchsten und mächtigsten Gebirge der Erde, dem **Himalaya,** dessen Gebirgsketten sich von nordwestlicher in südöstlicher Richtung von Pakistan über Nordindien, Nepal bis nach China ziehen. Damit bildet der Himalaya die Grenze zwischen dem indischen Subkontinent und der gewaltigen zentralasiatischen Masse.

Auf seiner Südseite geht der Himalaya mit den abschließenden Siwalik-Hügeln in das **nordindische Tiefland** über, das in weiten Teilen vom mächtigsten Fluss

Reicher Kindersegen bringt soziales Prestige



Indiens, dem **Ganges,** geprägt wurde. Dieses Tiefland ist im krassen Gegensatz zum Norden ziemlich eben, und fällt von Delhi bis zur bengalischen Küste im Osten nur 200 m ab.

Der größte Teil des Subkontinents besteht geologisch aus einer riesigen Scholle, der **Dekkan-Scholle.**

Fährt man quer durch Indien, scheint das Land ziemlich flach; wenn man es aber großflächig betrachtet, sind minimale Erhebungen und Senken zu erkennen, die wie leichte Wellen über die Oberfläche dieser Scholle streichen. Insgesamt steht diese Dekkan-Scholle leicht schräg und neigt sich minimal von Westen nach Osten. An der Westküste, wo die Scholle steil über das Meer hinausragt, findet man spektakuläre Klippenlandschaften. Auf der Ostseite dagegen fällt die Scholle in weiten Teilen sanft zum Golf von Bengalen hin ab.

Alle großen **Flüsse** der Halbinsel fließen wegen der Schrägstellung der Scholle dem Golf von Bengalen zu. Während die Ströme im Norden vom Schmelzwasser des Himalaya gespeist werden und deshalb besonders im Sommer Wasser führen, verkümmern die Flüsse auf dem Subkontinent während der Trockenzeit zu Rinnsalen oder trocknen ganz aus.

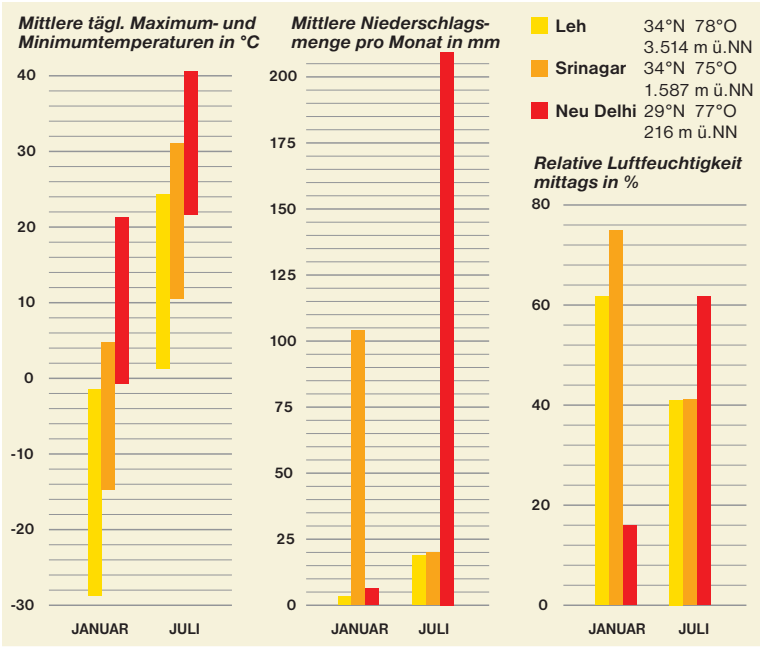
Beeindruckende Berglandschaft in Ladakh

Klima

Analog zur geografischen Aufteilung Indiens lässt sich das Land klimatisch in verschiedene Bereiche untergliedern. Auf dem gesamten Subkontinent südlich des Himalaya gibt es keinen Wechsel der Jahreszeiten wie in unseren Breiten, sondern das subtropische Klima wird ausschließlich von der **Regenzeit** (Monsun) bzw. der **Trockenzeit** bestimmt. D.h., man unterscheidet nur zwischen der „heißen", der „kühlen" und der „nassen" Jahreszeit.

Die Hitze baut sich im Februar und März auf. Im April oder Mai wird es schon sehr heiß, sodass die Temperatur beispielsweise in Rajasthan auf 45 °C klettert. Während dieser Monate ist das Land öde und liegt unter einer dicken Staubschicht. Wenn der **Süd-West-Monsun** Anfang Juni endlich im südlichen Teil Indiens einsetzt und langsam über den Subkontinent hochzieht, atmen Natur und Menschen auf. Anfang Juli haben die Regengüsse dann das ganze Land überzogen.

Während dieser etwa bis Oktober dauernden Monsunzeit schüttet es Wasser wie aus Kübeln vom Himmel. Das heißt aber nicht, dass es den ganzen Tag über regnet. Für die Ladakhreise, die sehr wahrscheinlich im Sommer stattfindet, bedeutet das, dass man in Delhi schon mal nass werden kann.



Wenn Anfang Oktober die ersten Gipfel im Himalaya einschneien, wird auch im Flachland das Klima etwas kühler, und der Regen hört auf. Die Temperaturen sind dann angenehm, das ganze Land zeigt sich in sattem Grün – dies ist die beste Jahreszeit für eine Reise durch Indien.

Bevölkerung

Indien hat um die Jahrtausendwende die Milliarden-Grenze überschritten – damit ist es nach China der zweitbevölkerungsreichste Staat der Erde – und die bevölkerungsreichste Demokratie der Welt!

Genaue Einwohnerzahlen lassen sich nicht erheben; fest steht jedoch, dass der **Bevölkerungsanstieg** in den letzten Jahrzehnten drastisch verlaufen ist und Indien eine der höchsten Geburtenraten der Welt aufweist. Jedes Jahrzehnt muss das Land einen Zuwachs von rund 100 Millionen Menschen verkraften. Ein Drittel der Bevölkerung ist jünger als 15 Jahre.

Einwohnerzahl Indiens

1961:	439 Mio.
1971:	547 Mio.
1981:	687 Mio.
1991:	865 Mio.
1999:	970 Mio.
2001:	rd. 1 Mrd.
2004:	1,05 Mrd.
2012:	1,2 Mrd.
2016:	**1,3 Mrd.**

Indien ist ein **Vielvölkerstaat.** Wegen der ethnischen Vielfalt heißt es oft, Indien sei weniger ein Land als ein Kontinent. Ca. 70 % der Bevölkerung sind Indoarier, 25 % sind Draviden, die vorwiegend in Südindien leben. So ist es leicht, die großen, hellhäutigeren Nordinder von den kleineren Bengalis im Osten oder die Kaschmiris mit ihrem zentralasiatischen Aussehen von den dunkelhäutigen Tamilen im Süden zu unterscheiden.

75 % der Bevölkerung lebt auf dem Land, doch üben die Städte auf die Landbewohner eine magische Anziehungskraft aus. Man kommt in der Hoffnung auf ein besseres Leben und einen Job – und so wuchern die Armenviertel an den Stadträndern immer weiter.

Mit Hilfe groß angelegter Kampagnen hat die indische Regierung immer wieder versucht, die Bevölkerungsexplosion in den Griff zu bekommen. 1975/76 hat die damalige Staatschefin *Indira Gandhi* eine recht unsensible Methode gewählt, indem sie Zigtausende Frauen nach einer Geburt im Krankenhaus zwangsweise sterilisieren ließ. Es kam dann noch schlimmer: Mit Hilfe von Polizei und Militär zogen Ärzte durch das Land und machten mit einem kurzen „medizinischen Eingriff“ Frauen unfruchtbar. Ein Aufschrei ging durch Indien. Dass *Indira Gandhi* bei den nächsten Wahlen 1977 einen dramatischen Einbruch erlitt, hatte teilweise in diesen unpopulären Maßnahmen ihre Ursache.

Heute geht die indische Regierung das Thema **Geburtenkontrolle** geschickter an mit Aufklärungskampagnen auf den Dörfern und der Verteilung kostenloser Verhütungsmittel (angeblich ist allerdings nur 1 % der indischen Männer be-

reit, Kondome zu benutzen). In Fernseh-Spots und auf der Straßenreklame wird die glückliche Zwei-Kind-Familie propagiert. Nur: Solange es keine allgemeine soziale Absicherung gibt und Kinder als Alters- und Krankenversicherung fungieren, dürfte das Problem der Überbevölkerung kaum lösbar sein. Außerdem schafft ein reicher Kindersegen, zumindest bei der Landbevölkerung, bis heute hohes soziales Prestige.

Natürlich sollten unter der Kinderschar möglichst viele **Söhne** sein als künftige Ernährer ihrer Eltern. Mehrere Töchter zu haben, würde die Familie wegen des zu bezahlenden Brautpreises bei deren Hochzeit in den finanziellen Ruin treiben. Um Töchter zu „verhindern", lassen viele schwangere Frauen mit Ultraschall das Geschlecht ihres ungeborenen Kindes bestimmen. Die Abtreibungen von weiblichen Föten wird in Indien, obwohl gesetzlich verboten, weithin praktiziert; es gibt im ganzen Land sehr viele Ärzte, die einen solchen Eingriff vornehmen.

In Indien besteht die **allgemeine Schulpflicht** für Kinder von 6 bis 14 Jahren. Der Besuch öffentlicher Schulen ist während dieser Zeit kostenlos. Die Alphabetisierungsrate liegt im Landesschnitt bei 67 %.

Die Regierung propagiert Kleinfamilien

Religion

In Indien haben zwei der größten Religionen der Welt ihren Ursprung: der Hinduismus und der Buddhismus. Heute sind 80 % der Bevölkerung, also etwa 850 Millionen Menschen, Hinduisten. Etwa 13 % der indischen Bevölkerung sind Moslems, 2,3 % Christen, 1,9 % Sikhs (ca. 15 Millionen). Die Buddhisten machen nur knapp ein Prozent der Gesamtbevölkerung aus – ein Teil von ihnen Ladakhis und Zanskaris, die mehrheitlich Buddhisten sind.

Hinduismus

Geschichte

Der Hinduismus ist **eine der ältesten Hochreligionen,** seine Wurzeln gehen weiter als 1000 Jahre vor unsere Zeit-



012tc jm



Ganesha, der Gott mit dem Elefantenkopf

rechnung zurück. Die um 2000 v.Chr. aus Zentralasien nach Indien eingedrungenen Arier vermischten ihre vedische Philosophie mit den dravidischen Kulturen der alteingesessenen Bewohner Indiens. Sie verehrten Gottheiten, die denen der alten Griechen ähnlich waren, und verherrlichten Naturgewalten: So gab es einen Gott des Feuers, die Göttin der Morgenröte, die Schar der Winde usw. Verehrt wurden diese Götter mithilfe von Opfergaben, für deren Zubereitung die ritualkundige Priesterkaste, die Brahmanen, verantwortlich war. Solche uralten, bis ins Detail festgelegten priesterlichen Zeremonien leben im Hinduismus bis heute fort.

Während dieser Zeit des alten Hinduismus entstanden die ältesten Texte Indiens: der **Veda,** also das „Heilige Wissen". Die Brahmanen haben diese Texte über die Jahrtausende hinweg an ihre Schüler weitergegeben, und viel später wurden sie schriftlich niedergelegt. Mit der Entwicklung des Hinduismus kamen weitere religiöse oder philosophische Schriften dazu, wie das dem Gott Krishna gewidmete Bhagavad Gita („Das Göttliche Lied"), das Mahabharata, das Ramayana (die Geschichte des Gottes Rama) und die Upanishads.

Einige dieser Epen sind bis heute allgemeines Volksgut, Mütter erzählen sie ihren Kindern wie bei uns die Märchen. Manchmal werden im indischen Fernsehen die Geschichten als Serien ausgestrahlt – während dieser Zeit sind die Straßen leergefegt, und im Restaurant wird man vergeblich auf sein Essen warten, weil irgendwo in der Küche der Fernseher läuft.

Philosophie

Die Grundlehre des Hinduismus beruht auf der Vorstellung von **Reinkarnation,** also der **Wiedergeburt der unsterblichen Seele in einem neuen Körper.** Da jedes Lebewesen an weltliche Bedürfnisse gefesselt ist, muss sich die Seele von allem „Staub und Schmutz des Lebens" befreien, um sich mit ihrem Schöpfer wieder vereinigen zu können. Nach endlosen Wiedergeburten erst kann die Seele dann **Moksha,** die Erlösung aus dem Kreislauf der Geburten, erlangen.

Jedes Leben wird dabei vom **Karma** bestimmt, der Summe der vorangegangenen guten und schlechten Taten. Genau genommen, ist Karma die Lehre von Ursache und Wirkung: Ein gutes Schick-

sal ist ein Zeichen für verdienstvolle Taten in vorangegangenen Leben. Wer ein schlechtes Schicksal hat, dürfte im Vorleben viel Unheilsames getan haben.

Die Hindus kennen eine Reihe von Methoden, um sich Moksha, **der Erlösung,** zu **nähern:**

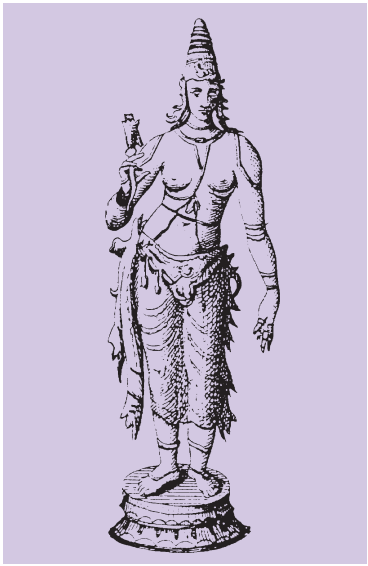
- Das **selbstlose Verrichten guter Taten,** um sein Karma zu verbessern (Karma Yoga).
- Die **Askese.** In Indien begegnet man oft Asketen, die als Wander-Yogis allen weltlichen Besitz aufgegeben haben. Ihr Ziel ist die Kontrolle ihrer Begierden und die ausschließliche Konzentration auf ihre spirituelle Entwicklung.
- Diverse **Meditationsschulen** (Dhyan).
- Die vollkommene **Hingabe an Gott.**

Im Idealfall wäre dies der eine Gott. Die Volksreligion hat aber Tausende von Gottheiten geschaffen, die alle mit einer perfekten Eigenschaft ausgestattet sind. Aus philosophischer Sicht sind sie alle Aspekte des einen Gottes. Die **Gottheiten** fungieren auch als praktische Hilfen für den Alltag. Die Göttin **Lakshmi** etwa ist für materielles Glück zuständig, deshalb ist auch „Lakshmi" eine umgangssprachliche Bezeichnung für Geld. Der dicke **Ganesh** (auch **Ganesha** genannt) mit seinem Elefantenkopf ist ein Glücksbringer, den man um Erfolg für ein Vorhaben bittet. **Saraswati** ist die Göttin des Lernens sowie Schutzpatronin der Weisheit und Literatur usw.

Die wichtigsten Gottheiten des **hinduistischen Pantheons** sind jedoch Brahma, Wishnu und Shiva, die in ihrer „Dreifaltigkeit" häufig gemeinsam dargestellt werden. Dabei gilt Brahma als Schöpfer des Universums, Wishnu als Erhalter und Beschützer und Shiva als Zerstörer und Erneuerer.

Brahma, der Schöpfungsgott, setzte das Universum in Bewegung. Ursprünglich war er der wichtigste aller Hindugottheiten, doch ist heute seine Beliebtheit zugunsten der beiden anderen, Wishnu und Shiva, gesunken. Die Inder fanden es wohl verwerflich, dass Brahma seine eigene Tochter Saraswati geheiratet und sich dadurch des Inzests schuldig gemacht hatte.

Wishnu ist in Indien eine Art „Universal-Gottheit". Wann immer die Menschheit Hilfe braucht, kommt Wishnu in Gestalt eines Menschen auf die Erde, um mit seiner göttlichen Macht alles wieder ins Lot zu bringen. Das Gefährt von Wishnu ist der Göttervogel Garuda.



Lakshmi, die Göttin des materiellen Glücks

Shiva ist der Gefährlichste dieses „Dreiergespanns". Er tritt in verschiedenen Manifestationen auf. In seiner Form als Dämonen-Zerstörer trägt er einen Kopfschmuck aus Totenschädeln, und um seinen Körper winden sich Schlangen. Der weit verbreitete Shiva-Kult hat einen starken asketischen, aber auch einen sexuellen Aspekt. Das **Lingga,** ein religiöses Phallussymbol (meist aus Stein), ist das Sinnbild für Shiva, Männlichkeit und Potenz. Besonders in seiner mystisch-sexuellen Beziehung zu seiner Partnerin Parvati wird der lustbetonte Aspekt deutlich.

Um für Laien die Verwirrung zu komplettieren, kommen zu all den Gottheiten noch ihre diversen **Manifestationen in zornigen, friedvollen und meditativen Aspekten.** Wishnu etwa kann als Krishna, der große Kämpfer und Liebhaber, als Rama, der ehrenhafte Prinz, als Narayan und in anderen Varianten verehrt werden.

Bei all der Komplexität der hinduistischen Philosophie mag man sich fragen: Was eigentlich ist nun Hinduismus? Viele Inder würden lapidar antworten: A way of life, eine Lebenshaltung. Tatsächlich bedeutet **Hindu** nichts anderes als „Inder". Das Wort prägten einst die Perser, für die Indien am Fluss Sindhu begann, das sie aber nur wie „Hindu" aussprechen konnten. So wurde Hindu die Bezeichnung für die Menschen des Indus-Landes, also Indiens.

Dieser hinduistische „way of life" war ursprünglich von großer **religiöser Toleranz** geprägt, und die Hindus kannten nicht den missionarischen Eifer anderer Religionen. Vielmehr betrachteten sie alle Religionen als verschiedene Wege zum gleichen Ziel. Dass der indische Subkontinent heute unter massiven Spannungen, besonders zwischen Hindus und Moslems, leidet, liegt hauptsächlich an profilsüchtigen Politikern, die zugunsten ihres eigenen Vorteils soziale Gräben noch verbreitern.

Ein wichtiges Element im „Hindu way of life" sind schließlich die **farbenfrohen Feste,** die den Menschen Glück, Schutz vor bösen Mächten und Wohlergehen bringen sollen.

Kasten

Ein zentraler Bestandteil des Hinduismus ist bis heute das Kastensystem. Die Anfänge für diese **Klassenunterteilung** machten die Brahmanen (Priesterklasse), um ihre überlegene Stellung deutlich hervorzuheben. Im Lauf der Zeit wollte sich jeder von den jeweils rangniederen sozialen Gruppen abheben, und so entstanden nach und nach vier große Kasten, die noch einmal in schätzungsweise 2000 Unterkasten aufgegliedert sind.

Dem Kastensystem liegt der Gedanke zugrunde, dass jeder Mensch aufgrund seines Karma **in ein gutes bzw. schlechtes Leben hineingeboren** wurde. Aus dieser eingeborenen Kaste kann der Mensch sein Leben lang nicht heraus, auch nicht durch Heirat, einen guten Job oder Geld. Nur durch das Ansammeln von positivem bzw. negativem Karma kann die Wiedergeburt für das nächste Leben beeinflusst werden.

Von staatlicher Seite bemüht man sich heute, Angehörigen unterer Kasten bessere Positionen in der Gesellschaft zu ermöglichen. An höheren Schulen, Universitäten und für bestimmte Posten sind eigens Plätze für Angehörige aus

niederen Kasten reserviert. Auch in der gebildeten Mittelstandsschicht **löst sich das Kastendenken allmählich auf,** und bisweilen werden Ehen zwischen Angehörigen unterschiedlicher Kasten geschlossen. Auch äußerlich ist die Kastenzugehörigkeit nicht zu erkennen, außer bei den Brahmanen, die eine Brahmanenschnur um die Schulter tragen. Doch werden noch immer vorwiegend „niedrige" Arbeiten von unteren Kasten verrichtet, während ein gebildeter Mensch mit hoher Wahrscheinlichkeit aus einer der oberen Kasten stammt.

Die oberste Kaste bilden die **Brahmanen,** die Priester und Gelehrten der hinduistischen Philosophie. Nach ihnen kommen die **Kshatriya,** die Krieger und Soldaten. Es folgen die **Vaishya,** die Kaufleute und Bauern, und schließlich die **Shudras,** die Arbeiter.

Unterhalb dieser Hauptkasten befinden sich die **Kastenlosen,** die „Unberührbaren", die ursprünglich zu einem niedrigen Dasein ohne jegliche Rechte verdammt waren. Sie verrichteten die „unreinen" Arbeiten wie Reinigung von Straßen und Toiletten, Leichenverbrennungen usw. Auch durften die „Unberührbaren" nicht den gleichen Tempel betreten wie Kastenangehörige. *Mahatma Gandhi* bemühte sich (vergebens) um eine gesellschaftliche Akzeptanz der „Unberührbaren", indem er sie **Harijanas** nannte, „Kinder Gottes".

Islam

Als 1947 die Zeit der Kolonialherrschaft zu Ende ging, zerfiel der indische Subkontinent in das islamisch dominierte Pakistan und die Indische Union, die sich als säkulärer Staat begreift. Mit einem Bevölkerungsanteil von 13 % stellen die Moslems **in Indien etwa 160 Millionen Menschen,** womit Indien eine der größten islamischen Nationen der Welt ist.

Der Islam anerkennt keinen Gott außer **Allah,** der nach dem Jüngsten Gericht die guten oder bösen Taten mit Himmel oder Hölle vergilt. Mit dieser streng monotheistischen Auffassung ist dem Islam die Vielzahl hinduistischer Gottheiten fremd, auch verbietet der Islam die Abbildung Gottes.



01402 jm

Die Moschee Jama Masjid in Leh

Gründer des Islam war der **Prophet Mohammed.** Als Mohammed im Jahr 632 n.Chr. starb, bekannte sich bereits damals ganz Arabien zum Islam. Der islamische Glaube war mehr als eine Religion: Er rief seine Gläubigen auf, den Islam in der ganzen Welt zu verbreiten – notfalls mit dem Schwert. Im 12. Jh. fiel ganz Nordindien in die Hände der moslemischen Eroberer, und indische Händler verbreiteten ihn von hier bis nach Südostasien.

In seiner frühen Phase teilte sich der Islam in zwei fundamentale Linien auf, die bis heute existieren: die **Sunniten** und die strenger gläubigen **Schiiten.** In Ladakh bekennt sich die moslemische Bevölkerung zum toleranteren Zweig der Sunniten, wodurch ein (relativ) harmonisches Miteinander mit der buddhistischen Mehrheit möglich wurde. Die Aussagen des Propheten Mohammed sind im einzig gültigen Buch, dem **Koran,** niedergeschrieben. Aufgeteilt in 114 Suren (Absätze oder Kapitel), enthält das Buch Glaubensaussagen und Verhaltensregeln, die das Alltagsleben der Gläubigen bis ins Detail regeln. Im Koran sind auch die wichtigsten, für alle Moslems verbindlichen fünf Gebote, die **„Fünf Säulen des Islam",** festgelegt:

1. Es gibt keinen Gott außer Allah, Mohammed ist sein Prophet.
2. Eine Pilgerreise zur heiligen Stadt Mekka (Saudi-Arabien), dem Geburtsort von Mohammed.
3. Das Fasten von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang während des Fastenmonats Ramadan.
4. Das Geben von Almosen.
5. Das fünfmalige tägliche Gebet gegen Mekka.

Der **heilige Tag** der Moslems ist der Freitag, an dem sich viele Gläubige in den Moscheen, den Bethäusern, einfinden. Gemeinsam liest man aus dem Koran und betet zu Allah.

Sikhs

Etwa 15 Millionen Menschen in Indien sind Sikhs. Sie leben vorwiegend im Bundesstaat Punjab, sind aber in ganz Indien zu finden. Sikhs sind sehr gute Geschäftsleute, sie gelten als fleißig und ehrgeizig. **Äußerlich ist ein Sikh traditionell an fünf Merkmalen, den kakkars, zu erkennen:**

- dem ungeschnittenen Haar, das sich unter einem kunstvoll gebundenen Turban versteckt,
- einem Kamm aus Holz oder Elfenbein,
- kurzen Hosen,
- einem Armreif aus Stahl,
- einem Schwert.

Jedoch stecken die Shorts heute unter langen Hosen, das Schwert wird nur zu Festlichkeiten angelegt, und der Kamm ist oft aus Plastik. Schließlich ist auch die alte Kriegerkaste der Sikhs moderner geworden.

Die **Religon der Sikhs** (*Sikh* = Schüler) entstand im 15. Jh. n.Chr. durch ihren Begründer *Guru Nanak.* Zu einer Zeit, als der Hinduismus in der starren Kastentradition zu ersticken drohte, gründete er die monotheistische Religion der Sikhs. Ihr Dogma lautet, dass es nur einen ewigen, allgegenwärtigen Gott gibt, der über all den hinduistischen Gottheiten steht und Klassenunterschiede ablehnt. Die Sikhs stellen sich somit nicht gegen den Hinduismus, vielmehr streben sie nach der vollkommenen Form des Einen Gottes.

Nach dem Tod des Religionsstifters *Nanak* entwickelte sich der Sikh-Glaube vom religiösen zu einem politischen Faktor. Nach Auseinandersetzungen mit den islamischen Herrschern im Lande formierten sich die Sikhs allmählich zu einer militanten Bewegung. Dieser Wandel von einer religiösen zur **kriegerischen Macht** vollzog sich schließlich mit dem letzten Guru *Gobind Singh.* Er erfand die oben erwähnte, so markante äußere Erscheinung der Sikhs und führte, unabhängig von Kaste oder sonstiger Herkunft, die Bruderschaft durch eine Schwerttaufe ein; diese beinhaltet die Bereitschaft der Sikhs, sich notfalls auch mit Waffengewalt zu verteidigen. Als letzte verteidigende Macht gegen die Engländer erwiesen sich die Sikhs als mutige Kämpfer. Das wichtigste Heiligtum der Sikhs ist der Goldene Tempel in Amritsar.

Heute gehören die Sikhs zur **besseren und gebildeten Schicht** in der indischen Gesellschaft, die Frauen sind bemerkenswert emanzipiert.

Anfang des 20. Jh. war eine Bewegung entstanden, in der die Sikhs einen von Indien unabhängigen Staat, **Khalistan,** verlangten. Seine Hochphase hatte der gewaltsame Unabhängigkeitskampf in den 1980er Jahren, als die indische Armee 1984 in der Operation „Blue Star" den Goldenen Tempel von Amritsar erstürmte. Infolgedessen wurde Premierministerin *Indira Gandhi* durch ihre Sikh-Leibwächter ermordet. Die Schaffung eines Khalistan-Staates ist natürlich nicht in Sicht, und das Leben im Punjab verläuft nach Jahren der Unruhe seit Langem wieder friedlich.

Geschichte

Der älteste Teil indischer Geschichte liegt unter einem Schleier von Legenden und Fabeln. Diese sind überaus faszinierend und fantastisch, als historische Fakten jedoch nicht verwendbar. So ist über die alte Industalkultur und die folgende Einwanderung der Indoarier nur wenig bekannt. Halbwegs festen Boden finden die Historiker erst ab dem 4. Jh. v.Chr. mit der Dynastie der Mauryas.

2400–1700 v.Chr: Während der Bronzezeit entwickelt sich die früheste bekannte indische Hochkultur, die sogenannte Industalkultur. Archäologen fanden Siedlungen von großstädtischen Ausmaßen mit schachbrettartigen Straßen und einer zentralistischen Verwaltung. Der Grund für den Untergang der Industalkultur ist noch unklar, vermutlich ist sie den einwandernden Indoeuropäern zum Opfer gefallen.

1500 v.Chr: Indoeuropäer wandern auf dem indischen Subkontinent ein. Ihr Ursprung ist bis heute ungewiss, jedoch gibt es Vermutungen darüber, dass diese Einwanderer über den Iran und Afghanistan kamen, um sich schließlich vom Ganges aus über fast den ganzen Subkontinent zu verbreiten. Die Indoeuropäer bringen die ältesten heiligen Schriften mit, den Veda, auf deren Grundlage der spätere Hinduismus entstehen wird.

4. Jh. v.Chr.: Das erste Großreich auf indischem Boden, das bis auf den Süden fast den gesamten Subkontinent umfasst, schafft die **Dynastie der Mauryas.** Die Maurya-Herrscher bauen ihre Hauptstadt im alten Pataliputra, dem heutigen Patna im Bundesstaat Bihar. Als großer Religionskaiser geht der dritte Herrscher

der Dynastie, *Ashoka,* in die Geschichte ein, der als eifriger Anhänger des Buddhismus diese Philosophie im ganzen Reich verbreitet. Daneben ist *Ashoka* aber auch ein energischer Feldherr, der keine Schlachten scheut, um sein Reich immer weiter zu vergrößern. Nach seinem Tod im Jahr 232 v.Chr. verliert die Dynastie der Mauryas rasch an Kraft; das Reich zerfällt und splittert auf, Grenzprovinzen im Nordwesten und Westen erlangen ihre Selbstständigkeit wieder.

200 v.Chr.: In den folgenden Jahrhunderten muss der indische Subkontinent, besonders der Westen, drei große Eroberungswellen ertragen. In rascher Folge fallen Griechen, die Sakas und die Kushanas ein. Der Nordwesten fällt dabei an den zentralasiatischen Nomadenstamm der Kushana, der unter seinem buddhistischen Herrscher *Kanishka* seine Blütezeit erreicht. Während dieser Zeit wird in Zanskar die erste buddhistische Stupa, die Kanishka-Stupa, gebaut.

320 n.Chr.: Als Goldenes Zeitalter des mittelalterlichen Indien gilt die Regierung unter der **Gupta-Dynastie,** die das Gebiet nördlich des Dekkan beherrscht. Berühmt werden die guptischen Herrscher als Förderer von Kunst und Literatur, deren Impulse noch Jahrhunderte nach der Gupta-Periode wirksam sind. Herausragender Herrscher ist *Harsha,* doch nach seinem Tod zerfällt der Subkontinent im 5. Jh. wieder in einzelne Regionen. Mit diesen „Lokaldynastien" existieren in Indien nun in den folgenden Jahrhunderten mehrere unabhängige Zentren, die ihre eigene Politik, Kunst und Kultur betreiben, durch die Indien bis heute in einer solchen Vielfalt erscheint.

11. Jh.: Die moslemische Vorherrschaft bahnt sich im 11. Jh. an. Türkische Fürsten fallen zu Raubzügen ein und steigen innerhalb von 13 Jahren zur beherrschenden Macht in Nordindien auf: Im Jahr 1202 macht sich *Qutb-u'd-din Aibak* zum Sultan von Delhi und ist so der erste einer fünf Dynastien umfassenden Kette von Herrschern, die von Delhi aus bis ins Jahr 1526 regieren. Im Lauf der Zeit beherrschen die **Sultane von DeIhi** aus den größten Teil Indiens.

Seine größte Ausdehnung erlebt das Delhier Sultanat unter *Ala-u'd-din Khalji* (1296–1316). In zwei Kriegszügen unterwirft er *Gujurat* und die wohlhabenden Königreiche des Dekkan, daneben schlägt er mehrfach Mongoleneinfälle zurück. Die Nachfolger dieses mächtigen Sultans reiben sich in Kleinkriegen mit rebellischen Provinzen auf.

So schrumpft das Reichsgebiet immer weiter, und den kurzlebigen Herrschern gelingt es nicht mehr, den grausamen moslemischen **Mongolen** *Timur-Leng (Tamerlan)* abzuhalten. In einem gnadenlosen Feldzug zieht er mordend ein Jahr lang durch Indien und lässt Hindus zu Hunderttausenden niedermetzeln. Schließlich zieht sich *Tamerlan* nach Samarkand zurück und überlässt das Sultanat einem seiner Generäle, bis die Macht an die afghanische Lodi-Dynastie übergeht.

1451: Der bedeutendste Herrscher der **Lodi-Dynastie** (1451–1526) ist *Sikandar Shah,* der im Jahr 1505 Agra gründet und es zugleich zu seiner Hauptstadt macht. *Sikandar Shah* kann seine Stellung gegen die abtrünnigen Provinzen behaupten, während sein Nachfolger *Ibrahim Lodi* weniger erfolgreich ist. Ein aufmüpfiger Gouverneur

aus dem Punjab ruft schließlich einen gewissen *Babur,* einen Abkömmling von *Tamerlan,* aus Kabul zur Hilfe. Dieser *Babur* reißt das Sultanat von Delhi an sich und legt damit den Grundstein zum Mogulreich in Indien. Das Mogulreich wird sich in den nächsten Jahrzehnten in Indien festigen. *Babur* erobert zunächst den Punjab, dann besiegt er *Ibrahims* Truppen und nimmt schließlich die Hauptstadt Delhi ein. Bei seinem Tod erstreckt sich das Reich bis an die Grenzen zu Bihar. Ihren stärksten Herrscher haben die Moguln mit *Akbar* (1556–1605), der als hervorragender wie toleranter Feldherr und Verwalter in die Geschichte eingeht. Unter seiner Gewalt genießen die Provinzen weitgehende Autonomie.

1628: Unter dem Regiment von *Baburs* Enkel, *Shah Jahan,* erreicht die Bautätigkeit in Indien ihren Höhepunkt. Er gründet in Neu Delhi die Jama-Masjid-Moschee und lässt den berühmten Pfauenthron im Roten Fort anfertigen. Im Alter entgleitet ihm jedoch die Herrschaft: Einer seiner Söhne entmachtet ihn und lässt ihn im Roten Fort einkerkern. Dieser Sohn, *Aurangzeb,* ist ein fanatischer Moslem, der das Reich mit eiserner Hand zusammenhält und alle „Ungläubigen" verfolgt. Nach dem Tod *Aurangzebs* 1707 löst sich die Zentralgewalt auf, die Regionalreiche erstarken, und der folgende Mogul sinkt zur Marionette der britischen Kolonialherren ab. Da England zu der Zeit bereits Bengalen in seiner Hand hat, gibt der Untergang der märchenhaft reichen und großen Moguln eine willkommene Gelegenheit, die englische Macht auf dem Subkontinent auszubauen.

17. Jh.: Ab dem 17. Jh. konsolidiert **England** zunehmend seinen Einfluss in Indien und bleibt 250 Jahre lang die bestimmende Macht. Genau betrachtet, ist die von der britischen Krone gegründete **Ostindische Handelskompanie** der treibende Faktor, um von Indien die für England so begehrten Rohstoffe wie Baumwolle und den Farbstoff lndigo zu erbeuten. Indien wird zum Rohstofflieferanten und zugleich zum Absatzmarkt für die britische Industrie.

1757: Nach der Schlacht von Plassey festigt die Handelskompanie ihre Macht in Bengalen und entwickelt sich von einer Handels- zu einer Militär- und Territorialmacht. Damit ist der Grundstein für das British Empire gelegt.

1765: Das englische Handelskapital reißt den gesamten Binnenhandel in Bengalen an sich, die einheimischen Händler gehen in den Ruin und die Ostindische Handelskompanie erkämpft sich das Recht zur Verwaltung des Landes. Der sich widersetzende Landesfürst wird mit Waffengewalt geschlagen. Allmählich erweitert sich die Gewalt der Handelskompanie von Bengalen auf den gesamten Subkontinent. Ende des 18. Jh. geht eine Armee von über 46.000 Soldaten gegen das „aufmüpfige" Volk vor. Die Landsteuern der Bauern werden zur wichtigsten Einnahmequelle der Kompanie. Die zunehmende Steuerlast treibt die Bauern zu Revolten, die von den mächtigen britischen Truppen niedergeschlagen werden.

1857: Der erste harte Schlag für die Engländer ist eine blutige Meuterei indischer Soldaten innerhalb der mittlerweile auf 300.000 Mann angewachsenen britischen Armee. Bekannt wird der Aufstand unter dem Begriff **Indian Mutiny.** Einem Gerücht zufolge wird der Aufstand ausgelöst, weil neue Gewehrku-



Geerntet wird in Ladakh vorwiegend traditionell

geln mit Kuh- oder Schweinefett eingeölt wurden – ein untolerierbarer Zustand sowohl für die moslemischen Soldaten, die Schweinefett als unrein betrachten, als auch für Hindus, denen Kuhfett heilig ist. Die Engländer reagieren auf diesen ersten großen indischen Freiheitskampf mit noch härterer Hand.

1915: Mahatma Gandhi kehrt aus Südafrika zurück, wo er als Anwalt tätig war. Seine Aktivität gegen die Briten entflammt, als im Jahr 1919 die britische Armee in Amritsar das Feuer gegen eine unbewaffnete Menschenmenge eröffnet. *Gandhi,* der später als Mahatma, die „Große Seele", in die Geschichte eingeht, ruft sein Volk zum passiven Widerstand auf. Mit asketischer Lebensführung und absoluter Gewaltlosigkeit bringt dieser „halbnackte Fakir" *(Churchill)* die Engländer zur Verzweiflung. Die störrischen Massen in ihrer Nicht-Kooperation mit den Engländern sind diesmal stärker als britische Waffen.

1947: Die indische Bevölkerung ist sich zwar in ihrer Ablehnung der Briten



einig – den Hass zwischen Moslems und Hindus jedoch kann selbst *Mahatma Gandhi* nicht beilegen. Nach bürgerkriegsähnlichen Unruhen sieht sich der letzte britische Vizekönig *Lord Mountbatten* gezwungen, am 15. August das hinduistische Indien und das moslemische Pakistan in zwei unabhängige Staaten zu teilen. Im gleichen Jahr zieht sich England aus Indien zurück.

1948: Am 30. Januar wird *Mahatma Gandhi* von einem Hindu-Fanatiker ermordet. Im gleichen Jahr bricht ein Krieg zwischen Indien und dem frisch geschaffenen Pakistan aus, dem zwei weitere Kriege in den Jahren 1965 und 1971 folgen. Jedes Mal geht es um Kaschmir und Bangladesh.

1950: Am 26. Januar tritt die erste Verfassung in Kraft.

1951: Seit den ersten Wahlen regiert in Indien die Kongresspartei. Als erster Premierminister übernimmt *Jawaharal Nehru* (1889–1964) die Verantwortung für das unabhängige Indien. Eines seiner größten Probleme ist die **Kaschmir-Frage.** dass das vorwiegend moslemische Kaschmir nach der Unabhängigkeit in Indien eingegliedert wurde, gefiel weder der kaschmirischen Moslembevölkerung noch Pakistan. Kaschmir ist bis heute einer der Hauptgründe für die Konflikte zwischen Indien und Pakistan.

Ein anderes Problem sind die Grenzkriege gegen China, nachdem Peking seit 1962 – und bis heute – unrechtmäßig einen Teil von Ladakh, das Aksai-Chin-Gebiet, eingenommen hat. Dazu kommen typische Herausforderungen für jedes Dritte-Welt-Land wie Überbevölkerung, Armut und regionaler Nationalismus. Trotz alldem versucht *Nehru* stets, Indiens Unabhängigkeit gegenüber den anderen Großstaaten zu wahren.

1966: Nach ihrem überwältigenden Wahlsieg übernimmt *Indira Gandhi* (keine Verwandte von *Mahatma Gandhi*), die Tochter *Nehrus,* das Amt ihres verstorbenen Vaters. Das wachsende Problem der Überbevölkerung – bis 1966 ist die Bevölkerung auf 620 Mio. gestiegen – will *Indira Gandhi* 1976 mit Zwangssterilisierungen in den Griff bekommen. Die Menschen sind empört, *Gandhi* reagiert mit der Verhängung des Ausnahmezustandes. Die verheerende Niederlage ihrer Kongresspartei soll der Premierministerin einen Denkzettel ge-

ben. Nachdem aber nur unfähige Kandidaten zur Alternative stehen, wird *Indira Gandhi* bei den nächsten Wahlen 1980 wieder Ministerpräsidentin.

1984: Am 31.10.1984 wird Indira Gandhi von einem ihrer Sikh-Leibwächter ermordet. Damit wird auch sie, wie schon *Mahatma Gandhi,* ein Opfer politischer Feindseligkeiten.

Einen Monat später sterben bei der **Giftgaskatastrophe von Bhopal** mehr als 13.000 Menschen. Verursacher ist die Niederlassung des US-Chemie-Multis Union Carbide.

Indira Gandhis Sohn *Rajiv Gandhi* wird Ministerpräsident. Der Personenkult der Inder mit der Nehru-Familie setzt sich mit dem populären *Rajiv* fort. Als Hauptthemen seiner Politik forciert er Auslandsinvestitionen und den Aufbau einer modernen Industrie. Doch ist *Rajiv* unfähig, die alten Probleme im Punjab, Kaschmir und die Unruhen im benachbarten Sri Lanka zu lösen.

1991: Am 21.3.1991 wird *Rajiv Gandhi* von der LTTE ermordet, einer tamilischen Guerillagruppe von Sri Lanka, die einen unabhängigen Tamil-Staat fordert. Drei Monate später gewinnt bei Neuwahlen wieder die Kongresspartei mit dem neuen Premierminister *Narasimha Rao.* Deutschland kürzt die Hilfe für Indien um 25 %, da die neue Regierung weiter ein zügiges Aufrüstungsprogramm verfolgt.

1992: Anfang September kommen bei der folgenreichsten Überschwemmung seit 70 Jahren in Pakistan und Kaschmir über 2500 Menschen ums Leben.

6.12.: Zehntausende fanatischer Hindus zerstören die Moschee in Ayodhya. Sie planen an deren Stelle die Errichtung eines Hindutempels. In den folgenden Wochen kommen bei Unruhen im ganzen Land Hunderte Menschen ums Leben. Extremistische Hindu- und Moslemorganisationen werden verboten, der bisherige Fraktionsführer der fundamentalistischen Hindupartei BJP, *Lal Krishna Advani,* wird verhaftet.

15.12.: Die von der BJP regierten Bundesstaaten Madhya Pradesh, Himachal Pradesh und Rajasthan werden der Zentralregierung unterstellt.

1993: Bis zum Februar hat der hinduistisch-moslemische Glaubenskrieg 1800 Todesopfer gefordert.

1994: Mehrere Hundert Tote durch die besiegt geglaubte **Pest,** am stärksten betroffen sind Gujarat und Maharashtra.

1995: Bombay wird wieder nach der Hindugöttin Mumba Devi in Mumbai umbenannt.

9.5.: Bei Gefechten zwischen indischen Truppen und militanten Moslems wird der Schrein des kaschmirischen Schutzheiligen *Sheikh Nur Uddin* zerstört.

3./4.6.: In Uttar Pradesh wird als erste Kastenlose Frau *Mayawati* (Bakujan Samaj Party/BSP) zur Regierungschefin, doch schon im Oktober wieder abgewählt.

1996: Im Mai verliert die Kongresspartei unter *N. Rao* ihre Mehrheit im Parlament, und eine Koalition (United Front) bildet unter *Devi Gowda* eine Minderheitsregierung.

1997: Kongress-Präsident *Kesri* entzieht der Koalition seine Unterstützung, und *Gowda* verliert die Vertrauensabstimmung. *I.K. Gujral* wird neuer Premierminister.

Wahlkampf auf einer Hauswand

1998: 19.03.: *Atal Behari Vajpayee* von der nationalistischen Hindu-Partei BJP wird zum Ministerpräsidenten gewählt.

Indien testet im Bundesstaat Rajasthan seine Atomwaffen, woraufhin Pakistan ebenfalls mit Atomwaffentests reagiert. Die Öffentlichkeit reagiert empört und besorgt darauf, dass die verfeindeten Nachbarstaaten nun über Nuklearwaffen verfügen. *Sonja Gandhi,* Ehefrau italienischer Abstammung des ermordeten *Rajiv Gandhi,* geht für die Kongresspartei in den Wahlkampf.

1999: Im Frühjahr dringen pakistanische Truppen über die indische Grenze nach Kaschmir ein. In den unwegsamen Regionen des Himalaya bis zur Stadt Kargil kämpfen indische Truppen gegen die Eindringlinge, hunderte Menschen sterben. Indien wie Pakistan drohen mit dem Einsatz ihrer Nuklearwaffen, die Situation löst weltweit Besorgnis aus. Im Juli ziehen sich die Truppen auf beiden Seiten wieder zurück.

Oktober: Mit absoluter Mehrheit wird *Atal Behari Vajpayee* (BJP) vom indischen Volk als Ministerpräsident bestätigt. Unter *Sonja Gandhi* muss die Kongresspartei das schlechteste Wahlergebnis seit 50 Jahren einstecken.

2001: Moslemische Extremisten verüben einen Anschlag auf das indische Parlament in Neu Delhi. Der Anschlag belastet die angespannten Beziehungen zwischen Indien und Pakistan weiter.

2004: Bei der Parlamentswahl erzielt die oppositionelle Kongresspartei unter *Sonja Gandhi* einen überraschenden Sieg. Doch sie lehnt es ab, den Posten des Premierministers zu übernehmen (wohl auch deshalb, weil sie von Teilen der Bevölkerung aufgrund ihrer europäischen Herkunft nicht akzeptiert wird). Mit *Manmohan Singh* wird erstmals ein Sikh Premierminister von Indien.



146bjm

Kleine Hindi-Sprachhilfe

Guten Tag, Hallo!	namaste
Danke!	shukriya, dhanyawad
Ja/Nein	han/nahi
Wie teuer?	kitne paise?
Das ist teuer.	yeh bahut mehnga hai
Wo ist ein Hotel?	hotal kahan hai?
Wie weit ist …?	… kitne dur hai?
Wie komme ich nach …?	… kojane ke liye kaise jana parega?
Wie heißen Sie?	apka shubh nam?
Medizin	dawa
Früchte	phal
Gemüse	sabzi
Wasser	pani
Tee	chai
Zucker	chini
klein/groß	chota/bara
eins	ek
zwei	do
drei	tin
vier	char
fünf	panch
sechs	chhe
sieben	sat
acht	ath
neun	nau
zehn	das
hundert	sou

2006/07: Immer wieder erschüttern in den folgenden Jahren terroristische Anschläge moslemischer Extremisten das Land; bei Bombenanschlägen auf Züge in Mumbai verlieren im Juli 2006 mindestens 200 Menschen das Leben; im Februar 2007 explodieren im „Freundschaftsexpress", der einzigen Zugverbindung zwischen Indien und Pakistan, Bomben.

2008: Am 26. November 2008 kommt es in Mumbai in mehreren Gebäuden zeitgleich zu Explosionen, unter anderem am Bahnhof, in einem Krankenhaus, im Cafe Leopold sowie im Hilton Hotel. Mehr als 170 Menschen sterben bei der Anschlagserie.

2012: Nach mehr als 40 Jahren als Parlamentarier, Minister und einflussreicher Parteifunktionär wird *Pranab Mukherjee* von der regierenden Kongresspartei mit großer Mehrheit zum 13. Präsidenten Indiens gewählt.

2016: Im Sommer ist der Streit um eine Unabhängigkeit Kaschmirs von Indien eskaliert wie seit den 1990er Jahren nicht mehr. Indien hatte am 10. Juli eine Ausgangssperre verhängt, die über 50 Tage aufrecht erhalten wurde – länger als je zuvor. Grund dafür waren Unruhen in der Bevölkerung nach der Tötung des Rebellenführers *Burhan Muzaffar Wani* durch indische Sicherheitskräfte. Bei den Zusammenstößen starben mehr als 60 Menschen; Tausende wurden verletzt.

Sprache

Englisch und Hindi sind die beiden Landessprachen. Daneben gibt es weitere 21 anerkannte Sprachen, die in den einzelnen Bundesstaaten in der Verwaltung und im Erziehungswesen benutzt werden, sowie etwa 200 kleinere Sprachen und Dialekte. Hindi wird von rund 50 % der Bevölkerung gesprochen, vor allem in Nordindien.

In der Bildungsschicht Indiens ist Englisch heute die erste Sprache, und bei vielen Indern kommt es nach ihrer Muttersprache an zweiter Stelle. Somit ist es für Touristen kein Problem, sich in Indien auf Englisch zu verständigen – wenngleich Taxi- und Riksha-Fahrer oft kein oder nur ein paar Brocken dieser Sprache verstehen.

Weitergehende praktische Hilfe leistet der Sprachführer **„Hindi – Wort für Wort“** aus der Kauderwelsch-Reihe. Das handliche Büchlein aus dem Reise Know-How Verlag bietet eine auf das Wesentliche reduzierte Grammatik und Beispielsätze für reisespezifische Situationen.

Essen und Trinken

Die indische Küche ist berühmt für ihre ganz spezielle und kreative **Würze.** Was in Europa allgemein als „Curry“ bekannt ist, mixt ein indischer Koch aus etwa 25 Gewürzen. Häufig verwendet werden Kardamom, Zimt, Ingwer, Koriander, geriebener Chilli und Nelken. Dabei ist die Küche regional sehr verschieden. Während in Südindien die Speisen ziemlich stark gewürzt und scharf sind und zumeist Reis als Grundlage haben, wird in Nordindien nur mäßig gewürzt und zu den Gemüse- und Fleischgerichten mehr Brot gegessen.

Die Inder sind beileibe nicht alle Vegetarier, und gerade in Nordindien isst man häufig Huhn und Hammelfleisch, üppig mit Öl und Ghi (geklärte Butter)

☑ Keine Speise ohne Gewürze!

151lz jm



zubereitet. Ein Genuss ist das oft zähe **Fleisch** dennoch nicht, so manches Hühnchen scheint seinen Tod in der Magersucht gefunden zu haben. Wer sich in Indien fleischlos ernährt, ist bestens bedient, zumal es eine große Auswahl an leckeren vegetarischen Gerichten gibt.

In den Städten findet man einfache **Restaurants** beinahe an jeder Straßenecke, wo man für wenig Geld ein ordentliches Essen bekommt. Die besseren Restaurants halten eine Auswahl an westlichen Speisen bereit.

Indische Gerichte

- **Alu Gobhi:** Gemüsegericht aus Kartoffeln *(Alu)* und Blumenkohl *(Gobhi)*.
- **Barfi:** Süßspeise aus Milch, viel Zucker und diversen anderen Zutaten. Eine Kalorienbombe!
- **Biryani:** Reisgericht mit Gemüse *(Vegetable Biryani)* oder mit Huhn *(Chicken Biryani)*. Manchmal mit Nüssen und Trockenfrüchten gemischt.
- **Channa Masalla:** Gericht aus großen Kichererbsen.
- **Chapati:** Dünnes, knuspriges Fladenbrot.
- **Dal Bhat:** Ein herzhaftes Gericht aus Linsenbrei *(Dal)* und Reis.
- **Gulab Jamun:** Süße Teigbälle, eingelegt in Zuckersirup.
- **Idil:** Südindischer gedämpfter Reiskuchen, serviert mit Chutney.
- **Masala Dosa:** Südindisches knuspriges Teiggericht mit Gemüsefüllung und Chutney (gepökeltes Gemüse oder Früchte).
- **Mattar Paneer:** Gemüsegericht mit Erbsen *(Mattar)* und Käsestückchen *(Paneer)*.
- **Nan:** Großes, dreieckiges Fladenbrot, manchmal gefüllt mit Käse *(Cheese Nan)* oder Zwiebeln *(Onion Nan)*.
- **Palak Paneer:** Gemüsegericht aus würzigem Spinat *(Palak)* und Käsestücken *(Paneer)*.
- **Paratha:** In Öl gebackener Vollkornfladen, oft mit einer Füllung aus Kartoffeln *(Alut Paratha)*.
- **Puri:** In Fett herausgebackener Teigfladen, der dabei aufgeht wie ein Ballon.
- **Raita:** Joghurt *(Curd)*, gewürzt mit Tomaten- oder Gurkenstücken. Eine Beilage.
- **Roti:** Im Ofen gebackenes Fladenbrot.
- **Sahi Paneer Korma:** Kalorienbombe aus Käsestücken in cremiger Soße mit Rosinen und Cashew-Nüssen.
- **Samosa:** Dreieckig geformte und frittierte Teigtasche, gefüllt mit schmackhaft gewürztem Gemüse. Ein Snack.
- **Tandoori Chicken:** Im Tonofen zubereitetes Huhn, das vorher mit einer würzigen Joghurt-Soße bestrichen wurde.

Tibetische Gerichte

- **Kothey:** Knusprig gebackene Teigtaschen mit Gemüse- oder Fleischfüllung.
- **Momo:** Gedämpfte Teigtaschen, die mit Gemüse oder Fleisch gefüllt werden. Ähnlich wie Ravioli.
- **Thukpa:** Nudelsuppe mit Gemüse und eventuell Fleisch.

Indische Leckerei mit viel Zucker



uf 2800

1318r.jpn

LADAKH

Ladakh ist eines der höchstgelegenen bewohnten Gebiete der Erde, die besiedelten Täler liegen auf einer durchschnittlichen Höhe von 3500 m, die Hauptstadt Leh (15.000 Einw.) in einem weitläufigen Seitental des Indus. Die Region ist sehr dünn besiedelt, nur 230.000 Menschen leben auf einer Fläche von fast 100.000 km².

Die Namen Ladakhs

Begriffsbestimmung

Mit „Ladakh" werden im allgemeinen Sprachgebrauch unterschiedliche Sachverhalte gekennzeichnet. Zum einen ist Ladakh die größte **Provinz** im Bundesstaat Jammu und Kaschmir, also ein politisch-administrativer Begriff. Zanskar gehört verwaltungsmäßig zur Provinz Ladakh.

Zum zweiten bezeichnet Ladakh eine **geografische Region,** die von der Ladakh-Kette im Nordosten und der Zanskar-Kette im Südwesten begrenzt wird. In diesem Sinn gehört also Zanskar (als Region) nicht zu Ladakh. Wenn nicht ausdrücklich anderes gemeint ist, bedeutet Ladakh im Weiteren immer die Region Ladakh.

Klostertüren werden mit gewaltigen Schlössern gesichert

Historische Namen

Ladakh hat im Laufe seiner Geschichte verschiedene Namen erhalten. Der heute gebräuchlichste, **Ladakh,** heißt so viel wie „Hohe-Pässe-Land". Ein anderer Name stammt aus dem alten Tibet: Während die tibetischen Herrscher ihr eigenes Imperium stets selbstbewusst als Großtibet bezeichneten, nannten sie die ebenfalls buddhistischen, aber politisch unabhängigen Gebiete westlich davon **Ngari,** also Kleintibet.

Ein alter Name ist auch **Maryul.** Es gibt zwei mögliche Bedeutungen für dieses Wort. Die eine ist „Rotland", womöglich wegen der roten Roben der Mönche. Andere übersetzen es mit „Unterland", weil es geografisch etwas niedriger als die umliegenden Regionen liegt. Übrigens ist „Maryul" ein gutes Beispiel für die bisweilige Verwirrung in der ladakhischen Sprache, wonach ein Wort verschiedene Bedeutungen haben kann. Jedenfalls haben in diesem Fall beide Bedeutungen ihren Sinn.

Der gelegentlich gebrauchte Name **Mangyul** kann mit „Distrikt vieler Leute" übersetzt werden.

☑ Das Industal, eine grandiose Landschaft



Geografie

Die **Landschaft** von Ladakh ist geprägt von hohen Bergketten, zerklüfteten Tälern und ein paar wenigen Flüssen. Unzugängliche Hochplateaus machen den größten Teil der Region unbewohnbar. Als nördlichster Landesteil von Indien befindet sich Ladakh zwischen 33 und 35 Grad nördlicher Breite und 76 und 79 Grad östlicher Länge. Damit liegt das Land etwa auf der Höhe von Marokko oder Nordägypten.

Ladakh erstreckt sich über eine **Fläche** von 96.000 km², das entspricht etwa der Größe von Bayern und Hessen zusammen. Zieht man davon die zu Ladakh gehörenden, aber von China unrechtmäßig besetzten 38.000 km² des Aksai-Chin-Gebietes ab, bleibt nur die Größe von Bayern übrig.



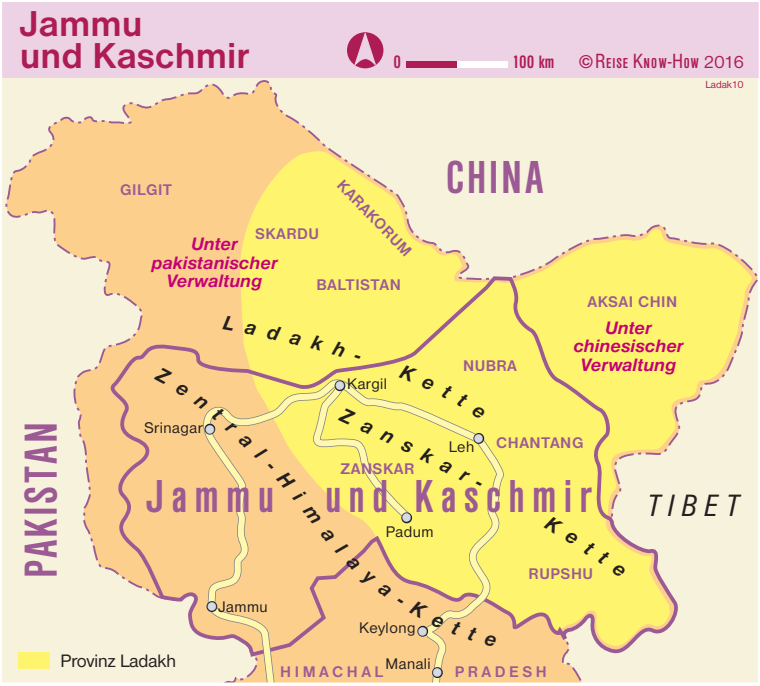
034lz jm

Aufgrund seiner geografischen Lage ist Ladakh ein strategisch sehr wichtiger Stützpunkt. Im Nordosten grenzt es an China (bzw. Tibet), im Nordwesten an Pakistan, im Westen an Kaschmir und im Süden an die indischen Provinzen Himachal Pradesh und den Punjab. Wegen der drohenden militärischen Gefahr von Pakistan und China hat Indien in dieser „Pufferzone Ladakh" rund 30.000 Soldaten stationiert.

Lässt man auf einem Gipfel den Blick über die Landschaft schweifen, mögen die bizarr geformten Bergketten zunächst unstrukturiert erscheinen. Ein Blick auf die Landkarte verrät jedoch etwas anderes: Die Hauptketten des **Himalaya** und seine Täler sind fast parallel ausgerichtet, dabei lassen sich **vier große Hauptketten** erkennen. Vom Süden nach Norden sind dies:

- der **tiefe Himalaya** (1000–1500 m hoch),
- der **untere Himalaya,**
- der **Zentralhimalaya** mit der Zanskar-Kette,
- der **Transhimalaya** mit der Ladakh-Kette und Karakorum.

Mitten in diesem **Transhimalaya,** also am nordwestlichen Rand des Himalayamassivs, liegt Ladakh. Eingerahmt wird Ladakh im Nordosten von der Ladakh-Kette und im Südwesten durch das im Zentralhimalaya gelegene Zanskar-Massiv. Das Ladakh-Massiv ist nach Westen in Richtung Pakistan stark zerklüftet und völlig unzugänglich.



Nach Osten zu China (bzw. Tibet) hin sind die Berggipfel nicht mehr so scharf ausgeprägt und gehen in die weitflächige **Hochebene von Changtang** über. Der größte Teil dieser Hochebene liegt auf tibetischem Gebiet, der kleinere Teil in Ladakh. Auf diesen rauen Hochflächen ziehen seit Jahrtausenden die Nomaden mit ihren Viehherden umher. Nur wenige Wege führen über die schwer passierbaren Pässe hinüber nach China. Damit bildet der Karakorum natürliche Grenzen zwischen Indien und Pakistan bzw. China.

Klimatisch fungieren die dem Himalaya-Hauptkamm vorgelagerten Ketten des tiefen, unteren und zentralen Himalaya als **Wetterscheide.** Die vom indischen Subkontinent hochwehenden Wolken regnen sich an diesen Südhängen des Himalaya zum großen Teil ab, weshalb z.B. in Kaschmir und Himachal Pradesh subtropische Regenwälder stehen. Nur wenig Feuchtigkeit kann den Hauptkamm überwinden und ins Innere des Hochlandes gelangen. Daher ist Ladakh durch minimale Niederschläge und ausgesprochene Trockenheit geprägt. In den letzten Jahren findet auch in Ladakh ein **Klimawechsel** statt. Aufgrund veränderter Luftdruck-Verhältnisse gelangen doch häufig Wolken über den Hauptkamm, um über Ladakh abzuregnen.

Flusssysteme

Fast alle Flüsse in Ladakh strömen dem Indus entgegen. Der 3200 km lange **Indus** ist somit die Hauptwasserader, und das Industal das zivilisatorische Zentrum des Landes. Entlang diesem Fluss siedelten die ersten Ackerbauern, heute ist dieses Gebiet am dichtesten bewohnt.

Der Indus entspringt in Tibet nahe dem heiligen Berg Kailash am Manasarowarsee. Lange haben Forscher den Indus-Nebenfluss Gartok für den Indus gehalten, bis *Sven Hedin* im 19. Jh. schließlich die tatsächliche Quelle ein paar Tagesmärsche nördlich des Kailash fand. Wenn die Wasser des Indus in Leh ankommen, haben sie bereits 800 km hinter sich. Die Wassermenge ist angesichts dieser Länge noch sehr bescheiden. Im Lauf seiner Ladakh-Durchquerung nimmt der Fluss jedoch Nebenflüsse auf, die mehr Wasser führen als er selbst. Dieses Phänomen ist eindrucksvoll beim Ort Nimmu sichtbar, wo der größere schlammbraune Zanskar mit dem türkisgrünen Indus zusammenfließt. Erst in Baltistan (Pakistan) schwillt der Indus zu einem mächtigen Strom an und mündet in Südpakistan ins Arabische Meer.

Da der Indus ganz Pakistan durchfließt, ist er die wichtigste Wasser- ader dieses Landes und damit ein Konfliktpunkt zwischen Pakistan und Indien: Weil der Oberlauf des Indus auf indischem Gebiet durch Kaschmir führt, befürchtet Pakistan, Indien könnte für seine eigenen Bewässerungssysteme eines Tages zu viel Wasser abzweigen.

Alle Flüsse, die in Ladakh dem Indus zuströmen, werden vom Schmelzwasser der Gletscher gespeist. So manches Rinnsal schwillt im Sommer zu einem reißenden Strom an; zu dieser Jahreszeit führt mancher Fluss das Zehnfache seiner normalen Wassermenge, was Trekker oft vor schwierige Hindernisse stellt.

Als bedeutendster Nebenfluss des Indus hat der **Shyok** das breite Tal zwischen Karakorum und der Ladakhkette geprägt. Bevor er in Baltistan in den Indus einmündet, fließen die beiden Flüsse aber erst 700 km westwärts fast parallel nebeneinander her.

Der **Zanskar** (ladakhisch: *Chilingchu*) entwässert das zwischen Zanskarkette und Großem Himalaya gelegene Zanskartal. Unterwegs nimmt er drei Quellflüsse auf und ist deshalb besonders wasserreich, wenn er nach 340 km bei Nimmu in den Indus fließt.

Siedlungsraum

Ladakh ist seit jeher ein Land mit extremem Niederschlagsmangel. Auf der Schattenseite des indischen Südwest-Monsuns gelegen, bekommt diese Region nur gelegentliche sommerliche Regenschauer ab. Das **Wasser** kann in der ausgetrockneten Erde aber nicht einsickern, sondern wird an der Oberfläche abgeschwemmt und löst bisweilen Erdrutsche aus. Wichtigster Wasserträger ist deshalb der Schnee auf den Gletschern, der im Sommer schmilzt und mit seinem Schmelzwasser die Bäche speist. Ansiedlungen sind deshalb ausschließlich entlang dieser Wasseradern zu finden, denn nur hier können Felder bewässert werden. Siedlungen mit Ackerbau gibt es in Ladakh bis in Höhen von rund 4500 m.

Der Himalaya

„Hundert göttliche Zeitalter würden nicht reichen, um alle Wunder des Himalaya zu beschreiben", lautet ein Sprichwort aus dem Sanskrit. Ich schließe mich dieser Aussage an und beschränke mich daher hier auf die Geografie und die Entstehung dieses höchsten und mächtigsten Gebirges der Erde. Himalaya bedeutet **„Heimat des Schnees".** Hier erstrecken sich die höchsten Gipfel der Welt von West nach Ost über 2400 km beinahe quer durch Asien. In seiner Breite misst das Gebirge zwischen 150 und 300 km. Das Gebirgsmassiv bedeckt Teile von sechs Ländern: Indien, Bhutan, Nepal, Pakistan, China (einschließlich Tibet) und Afghanistan. Die höchsten Gipfel, alle über 8500 m hoch, sind der Mount Everest, K2, Kangchendzönga und Lhotse. Irgendwo in der unendlichen Einsamkeit dieser gigantischen Berge zu stehen ist ein übermächtiges, ehrfurchtsvolles Gefühl.

Der Himalaya ist mit einem geologischen Alter von 20 Mio. Jahren ein ausgesprochen junges Gebirge. Wo sich heute die mächtigsten Gebirgsmassen der Erde auftürmen, erstreckte sich ursprünglich ein ausgedehnter, tiefer Ozean. Um die **Entstehung des Himalaya** begreifen zu können, muss man deshalb 150 Mio. Jahren zurückgehen: Damals sah die Erdoberfläche völlig anders aus als heute: Südamerika, Afrika, Australien und Indien waren auf der Südhalbkugel als Riesenkontinent Gondwana fest miteinander verbacken. Dann zerbrach Gondwana, und die einzelnen Schollen wanderten nach Norden mit einer Geschwindigkeit von ca. 15 cm/Jahr. Man muss sich diese Schollen, die die späteren Erdteile darstellten, wie dünne Platten vorstellen, die auf einer glühenden, zähflüssigen Masse treiben. Nach ca. 40 Mio. Jahren der Nordwanderung, also vor 60 Mio. Jahren, prallte Indien schließlich auf Nordasien.

Was geschieht, wenn zwei Massen mit Wucht gegeneinander stoßen? Eine Platte taucht in die zähflüssige Masse hinab und drückt die andere Platte nach oben. In diesem Prozess verschmelzen die Massen durch Druck und Hitze miteinander und formen so ein Gebirge.

Nun vollzog sich die Auffaltung des Himalaya aber nicht in einem Schritt. Vielmehr kam es zu mehreren, teils ruckartigen Schüben, in denen sich die Platten mehr und mehr überlagerten. So entstanden die vier fast parallelen Hauptketten des Himalaya. Die härteste Kollision fand vor etwa 2 Mio. Jahren statt, bei der das gesamte Gebirge um weitere 3000 m in die Höhe gedrückt wurde. Naturgewalten wie Wind, Wasser, Erdrutsche, Lawinen und Eis formten die spitzen Berge und tiefen Schluchten zu einem wild zerfurchten Gesamtbild.

Der Himalaya wächst bis heute, die Felsmassen werden durch den weiterhin vorhandenen Druck immer noch höher geschoben. Die Geschwindigkeit ist schwer zu benennen, da man erst vor 100 Jahren mit den Messungen begann. Schätzungen sprechen von 7–10 cm pro Jahr. Dem wirkt aber die Abtragung (Erosion) entgegen, so dürfte der „Nettozuwachs" nur wenige Zentimeter pro Jahrhundert (!) betragen.

Wer mit offenen und geschulten Augen durch den Himalaya wandert, kann **Spuren des früheren Ur-Ozeans** entdecken. Im Kalkstein eingelagert sind Ammoniten, versteinerte Meerestiere, die vor Millionen Jahren ausstarben, heute in Höhen bis 5500 m. Kalkstein ist ein Gestein, das durch Ablagerungen von Muscheln und toten Meerestieren auf dem Ozeanboden gebildet wurde. Als die Kontinente zusammenprallten und an den Rändern nach oben gedrückt wurden, wurde dieser Teil des Meeresbodens mit den oberen Felsen emporgetragen.

Die Plattenkollision im Himalaya löst immer wieder **Erdbeben** und Überschwemmungen aus – oft mit katastrophalen Folgen: 1841 stürzte eine so gewaltige Felsmasse in den Indus, dass sich das Wasser zu einem 60 km langen See aufstaute. Als der Damm barst, ertrank eine ganze Armee indischer Soldaten, die 150 km weiter entfernt campierte. 1934 kamen bei einem Beben in Nepal 1000 Menschen ums Leben.

Der Himalaya ist in jeder Beziehung ein Superlativ: Hier gibt es die höchsten Berge und Pässe, die tiefsten Schluchten, die am höchsten lebenden Tiere. Das Gebirgsmassiv ist so gewaltig und unzugänglich, dass nur wenige Straßen darüber führen. Gerade aufgrund der Abgeschiedenheit und Weite sind die Menschen hier ihren Göttern ein Stück näher.

Der Berg aller Berge ist der **Mount Kailash,** heiligster Sitz der Götter und Heimat des Gottes Shiva. Eine Pilgerreise zum Kailash zählt für Buddhisten wie für Hindus zu den Höhepunkten ihres Lebens. Fromme Buddhisten legen die Strecke in Niederwerfungen zurück, d.h., sie beginnen dort wieder, wo ihre ausgestreckten Arme den Erdboden berührt haben. Die Reise dauert so oft Jahre.

Am Kailash entspringen auch die Quellen der vier größten und heiligsten **Flüsse** Asiens. Die bedeutungsreichen alten tibetischen Namen dieser Flüsse sind heute nahezu vergessen: Der Indus, den Tibeter Sengge Kabab, „aus dem Löwenrachen quellend", nennen; der Sutley ist der Langtschen Kabab, „der aus dem Maul des Elefanten strömt"; der Brahmaputra kommt aus dem Maul des Pferdes und der Ganges-Nebenfluss Gogra entspringt nach der Legende einem Pfauenschnabel.

Begrenzt wird die Größe eines Dorfes durch die zur Verfügung stehenden **Anbauflächen,** denn die Täler sind meist schmal, und die Äcker müssen terrassenförmig an die Hänge gebaut werden. Über ein kompliziertes Bewässerungssystem wird das Wasser vom Bach zu den einzelnen Feldern geleitet.

Lediglich 0,4 % der Gesamtfläche Ladakhs wird landwirtschaftlich kultiviert. Die indische Regierung bemüht sich aber seit Jahrzehnten, die Bewässerungsflächen und damit den potenziellen Siedlungsraum auszudehnen. Größtes Projekt ist der seit vielen Jahren im Bau befindliche **Bewässerungskanal** zwischen den Ortschaften lgu (nahe Hemis) und Leh. Über den 40 km langen Kanal soll irgendwann das Induswasser abgezweigt und so die sandige wüstenhafte Fläche links des Indus in eine grüne Oase verwandelt werden.

Der Boden ist hier zwar nicht ideal, wäre aber ausreichend für Ackerbau mit mittelprächtigen Ernten.

Wie lange das Projekt noch dauern wird, wagt niemand vorauszusagen. Nach optimistischen Hoffnungen sollen damit aber irgendwann die bisherigen Anbauflächen Ladakhs erheblich erweitert und in der Region mehrere Dörfer angelegt werden. Ob junge Ladakhis, die heute als Beamte oder gutbezahlte Angestellte der Armee arbeiten, dann wieder zur Scholle zurückkehren, sei dahingestellt.

Pflanzen und Tiere

Pflanzen

Ladakh liegt in einer **alpinen Hochgebirgszone,** die durch extreme Trockenheit, kalte Winter, steinige Böden und scharfe Winde gekennzeichnet ist. Aufgrund dieser harten Bedingungen ist das Land von einer nahezu vegetationslosen **Trockensteppe** überzogen. Nur wenige anspruchslose Gräser und Pionierpflanzen wie Primeln, Edelweiß und Mauerpfeffer wachsen in Höhen bis 5000 m.

Ganz anders sieht es aus entlang der Bäche und auf den Hochebenen, wo sich das Schmelzwasser sammelt. Hier konnten sich auf tiefgründigen Böden Wiesen mit saftigem Gras und einer außerordentlichen **Blumenvielfalt** entwickeln. Einige der Blumenarten auf diesen alpinen Wiesen sind Butterblumen, Anemonen, Astern, Geranien, Disteln und die Königin der Himalayablumen, der prächtige Blaumohn. Weite Gebiete sind mit Knöterichteppichen bedeckt.

Alpine Sträucher findet man auch an Bächen und in den u-förmigen Tälern. Die wichtigsten Sträucher sind Rosen und Rhododendron-Arten.

Mit Ausnahme weniger Weiden- und Pappelbestände entlang von Flussläufen sowie von einigen Neuaufforstungen in der Nähe von Siedlungen gibt es in ganz Ladakh **keine Wälder.** Nur einzeln stehende alte Wacholderbäume lassen auf eine früher wahrscheinlich dichtere Bewaldung schließen.

☑ Wildrosenbüsche wachsen im Frühsommer allerorten



035tzjm

Tiere

Trotz dieser extremen Bedingungen leben viele Wildtiere im Hochgebirge von Ladakh. Dominierend sind **Hörnerträger,** die auch in den europäischen Alpen zu finden sind, allerdings sind die Tiere im Himalaya von größerem Körperwuchs als die entsprechende Spezies in Europa. Wer auf einem Trek unterwegs ist, hat gute Chancen, eine Herde Gemsen, Antilopen, Wildziegen oder Blauschafe zu entdecken. Die Tiere sind jedoch sehr scheu und flüchten, sobald sie Menschengeruch wittern.

Leider haben die Einheimischen schlaue Methoden entwickelt, um sich an die Tiere heranzupirschen und sie zu schießen. Obwohl in Ladakh als auch in Zanskar **striktes Abschussverbot** besteht, gibt es noch immer einheimische Trophäenjäger. Denn die Tiere werden weniger nur wegen ihres Fleisches gejagt, als wegen ihrer Hörner, die man über der Haustür aufhängt, um böse Geister zu vertreiben.

Der König der Wildschafe ist das mächtige **Nyan** *(Ovis ammon),* das ausgewachsen die Schulterhöhe eines Esels erreicht. Das Nyan hat große, dicke Hörner und ein grau-braunes Fell mit einem Streifen langer dunkelbrauner Haare auf dem Rückgrat. Es kommt heute in Ost-Zanskar und in Nordost-Ladakh nahe der tibetischen Grenze vor.

Wesentlich kleiner als das Nyan ist das **Shapo-Schaf** *(Ovis vignei).* Als einziges aller Wildschafe hat das sandgraue Shapo kein dickes Unterfell, weshalb es nicht die Schneegrenze überschreitet. Wenn die Herden im Winter nahe an die Dörfer herankommen, werden sie für Einheimische zur leichten Beute.

Heute ist das Shapo deshalb vom Aussterben bedroht. Mit etwas Glück trifft man auf eine Herde in den Bergen entlang dem Indus zwischen den Dörfern Spituk und Khalse.

Das noch am weitesten verbreitete Schaf ist das **Na** *(Ovis nahura),* das Blauschaf. Es gibt davon einige tausend Tiere. Das Blauschaf ist eine Mischung zwischen Schaf und Ziege, deshalb ist der Name „Blauschaf" etwas irreführend. Vielmehr begründet sich der Name durch den bläulichen Schimmer auf seinem graubraunen Fell. Blauschafe leben auf Höhen zwischen 4000 und 5000 m im felsigen Gelände.

Die **Ibex-Antilope** ist überall in entlegenen Gebirgsstöcken und steilen Klippen hoch über dem Indus und dem Zanskar-Fluss zu Hause. Alte Felszeichnungen zeigen, dass diese Tiere schon in animistischer Zeit eine mythologische Bedeutung für die Menschen hatten. Das Ibex hat mächtige gebogene, von den Jägern sehr geschätzte Hörner. Begehrter noch als die Hörner ist die besonders weiche, dichte Wolle ihres Unterfelles. Schals und Decken aus Ibex-Wolle werden noch teurer gehandelt als Textilien aus der berühmten Paschminawolle.

Es gibt zwei weitere Hornträger, deren Lebensraum sich auf die ladakhischen Hochflächen erstreckt: die **Tibet-Antilope** und die **Gazelle.** Beide haben etwa die Größe von Rehen und leben in Herden von ca. 20 Tieren. Tagsüber scharren sie Mulden in den Steppenboden und verbergen sich darin zum Schutz vor dem scharfen Wind und vor Feinden.

Ein edles Großtier ist der Wildesel, **Kiang,** der in großen Herden in der Chantang-Hochebene lebt. Sehr schön ist seine Fellfärbung. Der haselnuss-

Das Yak

Eines der berühmtesten Tiere des Himalaya ist das Yak. Dieses zottelige Vieh mit seinem gedrungenen, stämmigen Körper, langen dicken Hörnern, dem buschigen silberweißen Schweif und dem fast bis zum Boden hängenden weichen Feil war schon immer das besondere Lieblingstier der Hochgebirgsbewohner. Kein Wunder: Mit bzw. aus einem Yak lässt sich allerlei machen, und ein Yak ist sowohl lebend als auch nach seinem Ableben vielseitig verwendbar.

Die Yakkuh, Dimo genannt, liefert **Milch und Butter,** die etwa den doppelten Fettgehalt der Kuhbutter aufweist und so gesund sein soll, dass sie als Medizin bei Bluthochdruck und Schwächeanfällen verabreicht wird. Der **Mist des Yaks** wird gerne als Brennmaterial verwendet, da er einen höheren Brennwert hat als der Dung anderer Tiere.

Außerdem ist so ein tibetischer Grunzochse ein äußerst **praktisches Lasttier:** Er trägt bis 100 Kilo, und seine Hufe greifen selbst auf steilen, rutschigen Pfaden noch sicher. Im Gegensatz zu allen anderen Tieren, denen schnell die Puste ausgeht, können Yaks sich ihre Luft einteilen. Wird es gar anstrengend, zockelt das Yak gemütlich dahin und braucht so kaum Sauerstoff. Richtig wohl fühlt es sich erst ab 4000 Metern Höhe.

Nach seinem Ableben im Alter von ca. 12 Jahren gibt das Yak einen wohlschmeckenden Festschmaus ab. Seine Hörner werden zu handlichen Behältern verarbeitet, und die Knochen wandern in die Leimsiedereien. Die Nomaden weben das zottige Fell zu warmen, dicken Zelten und zu Kleidern. Last but not least landet der buschige Schwanz schließlich auf dem Fahnen-

036lz jm



mast vor einem Kloster oder wird in der Küche als praktischer Staubwedel benutzt.

Einen entscheidenden **Nachteil** hat das Yak allerdings: Es ist ein höchst **störrisches und dickköpfiges Lebewesen,** das bisweilen ziemlich böse werden kann. So berichtet die Überlieferung, wie der turkistanische Feldherr *Mirza Haidar* bei seiner ersten Begegnung mit einem Yak in Panik geriet. Haidar schrieb: „Das Yak ist ein wildes und gemeingefährliches Biest. Wie auch immer es angreift, ob es mit den Hörnern sein Opfer aufspießt oder es überrennt, endet das tödlich. Wenn es keine Gelegenheit hat, eines dieser Dinge zu tun, wirft es sein Opfer hoch in die Luft, und es ist tot, bevor es wieder auf den Boden fällt."

Sicher hat der mutige Feldherr hier etwas übertrieben, aber berechenbar ist das Yak wirklich nicht. Für die **Feldarbeiten** hat man es deshalb mit der indischen Hauskuh gekreuzt, aus deren Mischung das **Dzo** (weiblich Dzomo) entstanden ist. Die braven Dzos trifft man heutzutage bei der Feldarbeit an.

Als Paradetier muss das Yak für **Zuchtkreuzungen** herhalten. Aus der Yak-Dzomo-Kreuzung ist das etwas schwächliche **Garu** (weibl. Garmo) entstanden, das für die Landwirtschaft ungeeignet ist, aber besonders zartes Fleisch haben soll. Aus dem Yak und dem Garmo ging wiederum das **Lok** hervor usw. Was auch immer an Kreuzungen entstehen mag – das Yak bleibt der Liebling.

Wild lebende Yaks dürfte es heute nur noch ganz vereinzelt in den entlegensten rauen Hochsteppen Tibets geben. Trekker können nahe der Changtang-Region Yakherden antreffen, die mit einem Tierhirten zum Grasen unterwegs sind. Hier empfiehlt es sich, Abstand zu halten.

braune Rücken wird von einem schwarzen Längsstrich entlang der Wirbelsäule geteilt, der Unterbauch ist cremefarben, die kurze Mähne pechschwarz. Einen Wildesel zähmen zu wollen, wäre ein aussichtsloses Bemühen, denn er ist noch störrischer als ein Hausesel.

Unter den Raubtieren ist in Ladakh der **Schwarze Bär** zu Hause. Er zeigt ein ähnliches Verhalten wie unser europäischer Braunbär. Recht zahlreich sind auch **Wölfe.** Sie leben oft nahe bei Siedlungen, z.B. auch in den Bergen hinter der Ortschaft Stok. Wölfe werden von Einheimischen gefürchtet, denn sie kommen manchmal nachts in Dörfer und Nomadencamps, um Schafe, Ziegen und Fohlen zu reißen.

Der heimliche Herrscher des Himalaya aber ist der **Schneeleopard.** Etwa 2 m ist diese edle Wildkatze groß, davon ist allein der buschige Schwanz 1 m lang. Wegen seines grauweißen Felles mit den großen schwarzen Flecken wird der Schneeleopard schon lange gejagt. In Ladakh ist er deshalb vom Aussterben bedroht, in Zanskar kann man manchmal seine Fußspuren entdecken. Der Schneeleopard hält sich vorwiegend am Rande der Schneegrenze auf.

Geschichte

Die Geschichte von Ladakh lässt sich in **drei Abschnitte** untergliedern: 1. die Einwanderung der indoarischen Völker Mon, Darden und Baltis nach Ladakh; 2. die Zeit des unabhängigen Königreiches Ladakh (fast 1000 Jahre); 3. die Zugehörigkeit zu Indien seit dem 19. Jh.

Die Epoche der Mon und Darden

Die gesamte Himalayaregion war in grauer Vorzeit von Nomadenstämmen der tibetisch-mongolischen Rasse besiedelt, die mit ihren Herden durchs Land zogen. Als erste Einwanderer kamen die Jäger und Hirten der **Mon-Volksgruppe** aus Nordindien nach Ladakh herauf. Die Mon waren quasi die Missionare des damals buddhistisch geprägten Indien. Inschriften im Unteren Ladakh lassen auf eine **erste Missionierungsphase** von Indien her schon im 3. oder 2. vorchristlichen Jahrhundert unter dem großen Mauryakaiser *Ashoka* schließen. Von dieser Zeit an nahm der buddhistische Einfluss von Kaschmir herauf immer weiter zu.

Kurz nach der Einwanderung der Mon kamen die **indoarischen Darden** aus der mohammedanischen Region Hunza in den Westhimalaya. Diese schamanischen Jäger und Hirten ließen sich vor allem in der Region des Unteren Ladakh nieder. Sie bauten später eine immense Machtposition aus, errichteten Burgen und erhoben Zölle auf den Karawanenrouten zwischen Indien und Yarkand. Im Laufe der Zeit vermischten sich die Darden mit den tibetischen Nomadenstämmen zur heutigen Volksgruppe der Ladakhis.

Die Darden-Fürsten waren so stark, dass sie sich lange gegen die ladakhischen Könige behaupten konnten. Sie hinterließen **Stein- und Felsgravierungen** mit Jagd- und Steinbockmotiven, die man heute bei Kargil, Shergol, Dras und Khalse sehen kann. Mon und Darden kultivierten Ladakh entlang dem Industal und entwickelten die Technik des noch heute gebräuchlichen komplizierten Bewässerungssystems.

Nach den ersten Begegnungen mit dem frühen Mahayana-Buddhismus kamen vom 8. Jh. an große Yogis von den berühmten kaschmirischen Lehrstätten nach Ladakh und Tibet, um im Himalaya den **Buddhismus** zu verbreiten. Der berühmteste war der große Tantriker *Padmasambhava,* der „Lotusgeborene" aus Udyana. Er meditierte einige Jahre in Höhlen von Zanskar und Ladakh, bevor er nach Tibet zum Heiligen Berg Kailash weiterzog. An diesen Höhlen in Saspol, Shergol und Trakthok entstanden nun kleine **Klöster,** die die ersten Mönchsgemeinschaften aufnahmen.

Das unabhängige Ladakh

Ladakh unter der tibetischen Yarklun-Dynastie (930–1470)

Die Zeit der Könige begann Anfang des 10. Jh. und sollte rund 1000 Jahre dauern. Auf ihren ersten **König Nyimagon** allerdings sind die Ladakhis nicht besonders stolz. Dieser *Nyimagon* war nämlich ein Enkel des ungeliebten tibetischen **Königs Langdarma.** Mit *Langdarma* hatte es Folgendes auf sich: Tibet war damals schon stark vom Buddhismus geprägt, was einigen Anhängern der alten Bön-Religion überhaupt nicht gefiel. Es gelang ihnen, ihren Günstling *Langdarma* als Regenten einzusetzen, der daraufhin mit einer systematischen Zerstörung der Klöster begann. Ein buddhistischer Mönch setzte mit der Ermordung *Langdarmas* dieser Zerstörungswut schließlich ein Ende.

Die Nachfahren dieser Yarklun-Dynastie aus der Linie des Langdarma wurden vertrieben und wanderten nach Westtibet (Ngari) aus. Hier eroberte der erwähnte Langdarma-Enkel *Nyimagon* das gesamte Ngarireich und teilte das Erbe um 970 auf seine drei Söhne auf: *Lhachen Palgyi Gon,* der älteste Sohn, erhielt mit Ladakh das beste Stück des Landes. Der mittlere Sohn *Taschi Gon* wurde König von Guge, und der jüngste, *Detsug Gon,* musste sich mit der kleinsten Provinz, die Zanskar, Lahaui und Spiti umfasste, zufrieden geben.

Die Nachfahren von *Detsug Gon* waren eifrige Förderer des Buddhismus: Sie schickten Mönche zum Studium nach Kaschmir und holten Künstler und Handwerker zum Bau von Klöstern herauf. Der berühmteste dieser Mönche war **Rinchen Zangpo** (958–1055), der nach seiner Rückkehr aus Kaschmir in ganz Ladakh, Zanskar und Spiti 108 Tempel errichten ließ. Die Ladakhis sprechen noch heute von *Rinchen Zangpo* als dem „Vater des Buddhismus".

Mit dem Besuch des indischen Weisen *Atisha* im Jahre 1042 n.Chr. wurde der Buddhismus in Westtibet weiter stabilisiert. Im ganzen Westhimalaya breitete sich nun eine **Welle von Klostergründungen** aus, die meist aus großzügigen Stiftungen von Adeligen und Fürsten hervorgingen. Die Höhlenklausen der alten Rotmützenschule des Padmasambhava wurden durch *Atishas* Kadampa-Sekte ersetzt, und die Klöster entwickelten sich zu blühenden Kulturzentren.

Im Laufe des 13. Jh. gerieten Nordindien und Kaschmir jedoch zunehmend unter **islamischen Einfluss:** Die Klosteruniversitäten in Magadha und Kaschmir wurden geschlossen, das religiöse Zentrum verlagerte sich allmählich nach Zentraltibet. So verlor Ladakh seine Rolle als Mittler zwischen Indien und Tibet. König *Lhachen Ngodrub* (1300–1325) war schließlich der Erste, der Novizen nicht mehr nach Kaschmir, sondern an die Klosteruniversitäten Ganden, Sera und Drepung nach Tibet schickte. Die ladakhischen Mönche wurden übrigens bis zur Schließung der indisch-chinesischen Grenze 1962, in Tibet ausgebildet.

Ein zentraler Kulturwandel vollzog sich im 15. Jh. durch den Reformator *Tsongkhapa,* der die Schule der **Gelbmützen** *(Gelukpas)* einführte. *Tsongkhapa* hatte nämlich festgestellt, dass die Moral der Rotmützen im Lauf der Zeit bedenklich gesunken war. So rief er die Gelukpas, die „tugendhaften" Gelbmützen, ins Leben. Es entstanden die Gelukpaklöster Thikse und Rangdum, und die alten Rotmützengompas wie Likir, Spituk, Phuktal und Karsha wurden in Gelukpaorden umgewandelt.

Die Namgyal-Dynastie (1470–1834)

Doch zurück zur Politik: Familienstreitigkeiten führten dazu, dass das bislang stabile ladakhische Königsterritorium zwischen zwei Brüdern in die Linien von Basgo und Shey aufgeteilt wurde. Außerdem versuchten die **Mongolen** – allerdings erfolglos –, sich Ladakh einzuverleiben. Für kurze Zeit verfiel das Land in Chaos.

Im Jahr 1470, nach dem Sieg der Basgo-Linie, vereinte König *Lhachen Bhagan* (1470–1500) das Königreich Ladakh wieder endgültig. Stolz nannte er seine neue Dynastie **Namgyal-Dynastie,** was

„perfekter Sieger" heißt. Die Namgyals haben schließlich fast 400 Jahre, bis zum Ende des ladakhischen Königsreiches 1834, regiert. Als Demonstration seines Triumphes verlegte König *Bhagan* seine Hauptstadt nach Leh.

Einer der beiden Bhagan-Söhne, **Tashi Namgyal** (1500–1530), hatte wohl den unverfrorenen Geist seines Vaters geerbt: Um seinen Bruder als Rivalen auszuschalten, ließ er ihm die Augen ausstechen. Unter dem neuen Herrscher wuchs Ladakh zu seiner bisher größten Ausdehnung; zum Zeichen seiner Macht ließ *Tashi Namgyal* die Königsburg in Leh ausbauen. Doch das mächtige Königreich der Namgyals wurde im Lauf der nächsten Jahrzehnte durch Feindesangriffe stark geschwächt, und die turkmongolischen Truppen des Khan von Kashgar und des Khan von Baltistan setzten den Ladakhis mächtig zu.

König **Jamyang Namgyal** (1560–1590) sah in einem Gegenangriff auf die Baltis seine einzige Chance und befragte deshalb das Staatsorakel nach dem günstigsten Zeitpunkt. Die Antwort war betrüblich: Der Hofastrologe warnte nachdrücklich davor, die Feinde noch vor Neujahr anzugreifen. Zwei Monate wollte *Jamyang* aber nicht warten. Kurzerhand verlegte er das Datum des Neujahres um zwei Monate vor und griff an. So kam es, dass in Ladakh bis heute das Neujahrsfest früher gefeiert wird.

Die schlaue Attacke nahm nach einigen Hindernissen ein glückliches Ende: Zunächst wurde *Jamyang* gefangen genommen, und seine Truppen mussten sich ergeben. Wie es der Zufall wollte, verliebte er sich aber in die Tochter des gegnerischen Befehlshabers. Der frisch gebackene Schwiegervater ließ ihn frei und zog seine Truppen von Ladakh ab, wodurch König *Jamyang* seine Macht halten konnte.

Aus dieser Ehe mit der baltischen Prinzessin ging der berühmteste aller ladakhischen Könige, der „Löwenkönig" **Sengge Namgyal** (1590–1620), hervor. Durch Beutezüge und geschickte Diplomatie erweiterte er das ladakhische Reich und brachte das Land nach den Wirrnissen des 16. Jh. wieder ins Gleichgewicht. *Sengge Namgyal* baute den Palast in Leh zu seiner endgültigen Größe aus und ließ mit Hemis eines der bedeutendsten Klöster Ladakhs errichten. *Senge Namgyals* Sohn, *Deldan Namgyal,* vergrößerte das westtibetische Reich durch die Eroberung der Gebiete Purig und Baltistan.

In Tibet erstarkten zu jener Zeit die Gelbmützen unter dem 5. Dalai Lama *Ngawang Lobsang Gyatso,* der sowohl religiöses als auch weltliches Oberhaupt im Lande war. Mit Hilfe der buddhistischen Mongolen starteten die Gelbmützen eine große Expansionswelle, die bis nach Ladakh wirkte. Dies gefiel *Sengge Namgyal* überhaupt nicht. Um zu den mächtigen Gelbmützen ein Gegengewicht zu setzen, förderte er die Rotmützen. Dies jedoch ohne Erfolg: Die „tugendhaften" Gelbmützen wurden so übermächtig, dass die Rotmützen nach Bhutan fliehen mussten.

Der 5. Dalai Lama betrieb nicht nur eine spirituelle, sondern auch eine militärische Expansionspolitik. Mit 2500 Soldaten marschierte die tibetische Armee im Jahr 1680 schließlich gegen Leh. In seiner verzweifelten Lage wandte sich der König *Delegs Namgyal* an das islamische Kaschmir, das den indischen Großmoguln unterstand. Der Großmogul

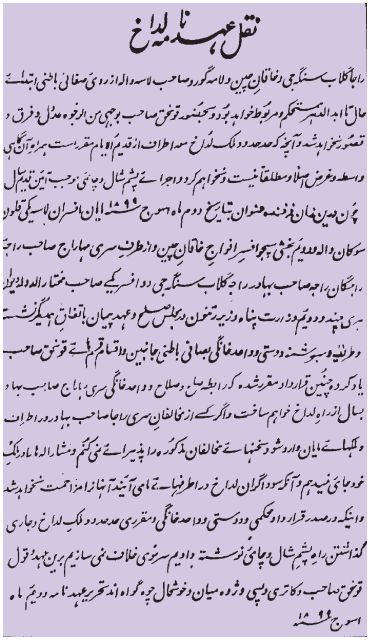
versprach Hilfe, unter der Voraussetzung, dass *Delegs Namgyal* zum Islam übertreten musste. Die tibeto-mongolische Armee wurde daraufhin in der **Schlacht von Basgo** besiegt und an ihrem Weitermarsch nach Westtibet gehindert.

Zwischen zwei Großmächten eingeklemmt, ging das ladakhische Königreich nun langsam seinem Untergang entgegen. Nach diesem Angriff durch die Tibeter erholte sich das Land nicht mehr. Für die militärische Unterstützung kassierte Kaschmir fortan regelmäßige Tributzahlungen und errichtete als Machtsymbol in Leh eine Moschee. Tibet gelang es zwar nicht, Ladakh formal einzuverleiben, als Ausdruck seiner **Unterwerfung** musste Ladakh aber dem Dalai Lama kostbare Geschenke wie Gold und Stoffe überbringen. Nach dem Anschluss Ladakhs an Indien zahlten die Maharajas bis vor einigen Jahrzehnten diesen Tribut an Tibet.

Unfähige Könige und Streitigkeiten um die Herrschaft sollten ein Jahrhundert lang, zwischen 1680 und 1780, das Land lähmen. Der vorletzte ladakhische König *Tsetan Namgyal* starb im Alter von 24 Jahren, woraufhin sein Bruder *Tsepal Namgyal* das Regiment übernahm. Dieser letzte König war jedoch mehr am süßen Nichtstun, seinen drei Frauen und der Überwachung der Bauarbeiten am neuen Palast von Stok als an der Politik interessiert. So wurde Ladakh leichte Beute für die Dogra-Angreifer, die jetzt von Nordindien heraufzogen und das Ende der fast 1000-jährigen ladakhischen Selbstherrschaft besiegelten.

Ladakh unter indischer Herrschaft (ab 1834)

Im Jahr 1834 marschierten 10.000 **Dogra-Krieger** unter Führung des indischen Kommandanten *Zorawar Singh* von Kishtwar in den Himalaya. Die Niederwerfung der schlecht vorbereiteten und nur mit alten Feuerwaffen ausgerüsteten ladakhischen Truppen war für sie ein Kinderspiel. *Zorawar Singh* ließ sich im Königspalast von Leh nieder, und der


نقل عہد نامہ لداخ

راجا گلاب سنگھ جی رعایا خانِ چین ولایہ گور و صاحب لاسہ والا زوی صفائی باطنی ابتدائے
حال تا ابد الدہر مستحکم و مرتبط خواہد بود و سجنسہ قونچو صاحب و جہی بن الرجوہ عدل و فرق و
قصور نیز خواہد شد و آنچہ کہ حدود و کلک لداخ سد اطراف از قدیم الایام مقرر است ہمرہ آنکلی ہی
واسطہ و غرض ہمالا و مطلقاً نیست و شخواہم کرد و اجرائے پشم شال و چنی موجب آئین قدیمی
چون چین خان فرخندہ عنوان تابع سنہ دوم ماہ اسوج ۹۰ ۱۸۴۶ ایان افسران لاسہ کی طرف
سکان والا وقدیم بخشی سپجو افسر انِ اوراج خاقان چین و از طرف سری مہاراج صاحب راجہ
راجگان راجہ صاحب بہادر راجہ گلاب سنگھ جی دو افسر کے صاحب مختار الدولہ والا دولہ
سری چند و دیوم دزارت پناہ و زیر متعین دربار جلس صلح و عہد پیمان باتفاق ہمگر نشستہ
و طریقہ و سجو خشنہ و دستی دو اصد خانگی بصفائی باطنی جانبین و اقسام قرص اے قونچو صاحب
یاد کرد و چنین قرار داد مقرر شدہ کہ رابطہ صلح و صلاح دو اصد خانگی سری مہاراج صاحب بہادر
بسال نزد اولداخ خواہم ساخت و اگر کسے از خالفان سری راجا صاحب بہادر در اطراف
و لکہائے ایان وارد شود و شنبہائے خالفان مذکورہ را پذیرائے نمی کنم و مشارالہ ہا را دور کنیم
خود جائی نمی دہم و آنکہ سود اگران لداخ در اطراف نباشد تا ہای آئندہ آنہا نزد ما آمدہ شنوا شد
و اینکہ در صدد قرار داد محکمی و دوستی دو اصد خانگی و سفر سری صدد و دو کلک لداخ و بیاری
گذشتن راہ پشم شال و چای نوشتہ بود و ہم سر حدی خالف نمی سازیم برین عہد قول
قونچو صاحب و کاتری دیسی وڈوہ میان و خوشال چوہ گواہ اند تحریر عہد نامہ در یم ماہ
اسوج ۹۰ ۱۸۴۶

Der Vertrag, der das Ende der ladakhischen Selbstbestimmung besiegelte

entmachtete König musste sich in seinen Zweitwohnsitz von Stok zurückziehen. Die Dogras hinterließen ein Schlachtfeld, von dem sich Ladakh bis heute nicht erholt hat: Die Soldaten plünderten fast alle Klöster und raubten aus den Privathäusern wertvollen Schmuck.

Mit Hilfe zwangsverpflichteter ladakhischer Soldaten führte der siegessichere *Zorawar Singh* seinen Feldzug weiter nach Baltistan und Tibet. Er erreichte sein Ziel aber nicht: Der Feldherr wurde im Kampf tödlich verwundet, und der große Feldzug war damit zu Ende.

Die an den himalayischen Wirren desinteressierten **Engländer** waren in erster Linie um den Schutz ihrer indischen Kolonie besorgt. Deshalb beauftragten sie im Jahr 1842 General *Cunningham,* mit den Dogras und den Tibetern die indisch-tibetische Grenze festzulegen. Nach den Bestimmungen des im gleichen Jahr abgeschlossenen Vertrages wurde Ladakh den Maharajas von Jammu-Kaschmir zugesprochen, die ladakhische Adelsversammlung aufgelöst, und der König war nun endgültig ausgeschaltet.

Auf der Konferenz von Simla (1913/14) wurde die nördliche Grenzlinie Indiens gegenüber Tibet entlang der Hauptkette des Himalaya, die sogenannte **McMahon-Linie,** festgelegt.

Die Zeit des unabhängigen Indien (seit 1947)

Im Jahr 1947 wurde der indische Subkontinent von der britischen Kolonialherrschaft befreit und das Land in die Staaten Indien und Pakistan aufgeteilt. Ladakh wurde in die kriegerischen **Auseinandersetzungen zwischen Indien und Pakistan** verwickelt, da beide Länder Ladakh für sich beanspruchten. Man leitete das Problem an die Vereinten Nationen weiter. Es folgten Verhandlungen, die schließlich zu einem Waffenstillstandsabkommen führten. Danach bekam Pakistan die überwiegend moslemischen Teile von Baltistan, Gilgit und Hunza im Nordwesten zugesprochen, Indien erhielt die Bezirke des heutigen Ladakh. Entlang der 1948 festgelegten Demarkationslinie ist bis heute keine Ruhe eingekehrt. Derzeit stehen indische und pakistanische Truppen sich noch am strategisch wichtigen Siachen-Gletscher gegenüber. Zu Kampfhandlungen kommt es allerdings nur selten, vielmehr will man auf beiden Seiten eher Präsenz demonstrieren.

Damit ist Ladakh in eine denkbar ungünstige Postition als **Pufferzone** zwischen Indien und seinen starken Nachbarn Pakistan und China geraten. Gleich nach seiner Unabhängigkeit beeilte sich Indien, Soldaten in dem strategisch wichtigen Ladakh entlang der Grenzen zu stationieren, einen Armeeflughafen zu errichten und die Militärstraße von Srinagar nach Leh auszubauen.

Da **China** die völkerrechtliche Vertretung Tibets beansprucht, erkennt es die McMahon-Linie nicht an. Kritisch wurde die Situation, als China Ende der 1950er Jahre eine Straße durch das menschenleere, aber formal zu Indien gehörende Aksai-Chin-Gebiet baute. Mit dieser Straße stellte China einen Verbindungsweg zwischen der Provinz Sinkiang und dem von ihm unrechtmäßig besetzten Tibet her. Am 13. Oktober 1962 griff Indien an mit dem Ziel, die Chine-



133tz jm

sen über die McMahon-Linie zurückzuwerfen, aber der chinesische Gegenschlag war stärker. Die Kämpfe, die sich hauptsächlich in Assam und Ladakh abspielten, kosteten mehr als 2000 indische Soldaten das Leben. Zwar zogen sich die Chinesen danach wieder hinter die Linie zurück, eine vertragliche Dauerlösung steht aber bis heute aus.

Seitdem ist die ladakhisch-tibetische Grenze geschlossen und wird von beiden Seiten streng bewacht. Das etwa 30.000 km² große **Aksai-Chin-Gebiet** hat China bis heute nicht an Indien zurückgegeben.

Gegenwärtig ist die Beziehung zwischen Indien und China relativ entspannt. Vielmehr fürchtet Indien ein Überschwappen der militanten Moslembewegung von Pakistan, weshalb der Großteil der Armee sich nun auf die Sicherung dieser Grenze konzentriert. Im Industal und entlang der in unwegsamen Eisregionen liegenden Grenzlinien sind schätzungsweise 30.000 Soldaten stationiert, das entspricht einem Fünftel der Gesamtbevölkerung von Ladakh.

Die Flutkatastrophe 2010

Der 6. August 2010 wurde zu einem tragischen Tag in der Geschichte Ladakhs. Eine Flutkatastrophe mit extremen Regenfällen und Erdrutschen von bisher in Ladakh unbekannten Ausmaßen haben dem Land **immense Schäden** zugefügt. Weit mehr als 100 Menschen verloren ihr Leben. Das Wasser und nachfolgende Schlammlawinen zerstörten Häuser, Brücken, spülten Straßen und Felder davon. Betroffen von dieser Katastrophe

Herbst 1989: Demonstration in Leh

war die **Region um Leh,** darunter der untere Stadtteil Lehs um das Krankenhaus und den früheren Busbahnhof, wo zahlreiche Häuser einstürzten. Große Schäden erlitt die dicht besiedelte Ortschaft **Choglamsar** 7 km östlich von Leh, und auch umliegende Orte, besonders **Phiyang** und **Shey,** wurden sehr in Mitleidenschaft gezogen. Viele Ladakhis haben in dieser Katastrophe Häuser, Felder und Tiere und damit ihre Lebensgrundlage verloren. Die **touristische Infrastruktur** blieb von dem Unglück weitgehend **verschont.** Bereits wenige Wochen nach dem Unglück reisten Besucher wieder in das Land, und die Ladakhis waren froh darüber, ist der Sommertourismus doch eine der wichtigsten Einkommensquellen des Landes. Einige **Trekkingrouten** wurden wegen abgeschwemmter Pfade geringfügig abgeändert, doch die Hauptrouten können begangen werden.

Politik und Verwaltung

Die Provinz Ladakh setzt sich aus den beiden Distrikten Leh und Kargil zusammen. Zum Distrikt Kargil gehören die Bezirke Dras, Suru, Purig und Zanskar, der Distrikt Leh besteht aus dem relativ dicht besiedelten Gebiet entlang dem Indus um die Stadt Leh sowie aus Nubra, Changtang und Rupshu. Politisch und verwaltungsmäßig ist die Provinz Ladakh dem **Staat Jammu und Kaschmir** unterstellt – eine Situation, die schon immer zu **Spannungen** zwischen dem mehrheitlich buddhistischen Ladakh und dem überwiegend moslemischen Jammu und Kaschmir geführt hat. Verwaltet wird der Distrikt Leh von einem Vertreter der Kaschmir-Regierung, dem **Development Commissioner.**

Während seiner dreijährigen Amtszeit residiert er in Leh. Die Verwaltung des Distrikts Kargil obliegt ebenfalls einem Development Commissioner mit Sitz in Kargil. Die Ladakhis fühlen sich von der Moslem-Regierung in Srinagar und den in Ladakh eingesetzten Beamten in ihren Bedürfnissen übergangen. Dazu trug bei, dass Ladakh in der 77 Mitglieder zählenden J&K-Bundesversammlung nur einen Abgeordneten stellen darf.

Dass die indische Regierung seit der Unabhängigkeit ein Programm realisierte, um Ladakh im Erziehungswesen, im Straßenbau und in der wirtschaftlichen Entwicklung auf die Füße zu helfen, änderte an den internen Spannungen nichts.

Die politisch starke **Ladakhi Buddhist Association** (LBA) verlangte in Delhi die Herauslösung Ladakhs aus J&K und forderte einen eigenen Bundesstaat – was sowohl in Delhi als auch in Srinagar abgelehnt wurde. Im Sommer 1989 lief das Fass über, als die J&K-Polizei in Leh während einer Demonstration das Feuer eröffnete und dabei drei Ladakhis ums Leben kamen. Es folgten täglich Demonstrationen in Leh und in den größeren ladakhischen Dörfern und wochenlange Ausgangssperren. Nun herrschte in Ladakh der Ausnahmezustand, der aber nach wenigen Monaten wieder aufgehoben wurde.

Daraufhin rief die LBA die Buddhisten zum **gewaltlosen Boykott** gegen die moslemische Minderheit in Ladakh auf:

Im Sommer 1995 endlich willigten Delhi und Kaschmir ein: Die ladakhische Bevölkerung wählt ein nationales Parlament, das sich um ihre Belange kümmert, das **Ladakh Autonomic Hill Development Council** (LAHDC). Im Besonderen bemüht sich das Hill Council um die Entwicklung von Kultur, Bildung und Medizin sowie eine sinnvolle Verteilung der öffentlichen Gelder. Der Erfolg dieser partiellen Eigenverwaltung ist im Lande seitdem auf positive Weise spürbar. Wo vorher Lehrer oder Ärzte an ihrem Arbeitsplatz häufig einfach nicht erschienen sind (ohne Konsequenzen befürchten zu müssen), bringt das wache Auge von Hill Council heute eine gewisse Disziplin in öffentliche Einrichtungen – zum Vorteil der Bevölkerung. Gelder werden heute für den Bau neuer Straßen, für die Wasserversorgung und die Dorfentwicklung ausgegeben.

Die **Spannungen zwischen Buddhisten und Moslems** sind in Ladakh leider noch immer ein Dauerbrennpunkt. Oft genügt eine alltägliche Streiterei als Anlass für Raufereien zwischen Angehörigen der beiden Religionen.



0542.jpg

Ehepaar in Chiling

Die Menschen

Ladakh hat etwa **230.000 Einwohner,** was eine sehr dünne durchschnittliche Besiedlung von 2,3 Einwohner pro Quadratkilometer bedeutet (zum Vergleich: Deutschland 229 Einwohner/km²). Jedoch ist diese Zahl trügerisch, denn der größte Teil der Landesfläche, genau 99,6 %, ist unbewohnbar. In ganz Ladakh stehen damit lediglich ca. 220 km² Land unter Ackerbau, und in diesen kleinen Oasen sind die Dörfer angesiedelt. So gesehen, ist der **Bevölkerungsdruck** doch ziemlich groß.

Innerhalb der letzten hundert Jahre hat sich, bei fast gleichbleibenden Anbauflächen, die Bevölkerung Ladakhs mehr als verdoppelt.

Die Volksgruppen

Ladakhis

Die ladakhische Volksgruppe als solche gibt es nicht. Vielmehr sind die Ladakhis aus einer **Mischung zweier Ethnien** hervorgegangen, den indoarischen Darden aus Gilgit (dem heutigen Pakistan) und



den Tibetern. So ist die Bevölkerung ein Spiegel der Vergangenheit Ladakhs, in der immer wieder verschiedene Fremdvölker um die Herrschaft gekämpft und damit die Vielfalt der Ethnien begründet haben: Je weiter man von West- nach Ostladakh fährt, desto mehr verändern sich die Gesichtszüge vom indoarischen zum mongolischen Typ hin. Deshalb gibt es Ladakhis mit gekrausten Haaren und starkem Bartwuchs ebenso wie Ladakhis von mongolischem Aussehen mit schmalen Augen, glatten Haaren und prägnanten Wangenknochen.

Nomadenfrauen in Changtang



1160z jm

Ladakhis begreifen sich als **mit der Natur eng verbunden.** Der Mensch als harmonischer Bestandteil des Werden und Vergehens sowie ein tiefes Verständnis der universalen Gesetze hat eine **starke Spiritualität** hervorgebracht, die das gesamte soziale Leben, Kultur und die Kunst widerspiegeln. Auf der Basis dieser Spiritualität konnten sich solche für Ladakhis typische Tugenden wie Geduld, Toleranz und Mitgefühl entwickeln.

Ladakhis sind offene, humorvolle und **fröhliche Menschen.** Sie meistern ihren Alltag mit einer Leichtigkeit, die erstaunlich ist. Während der Erntezeit hört man Bauern auf den Feldern pfeifen und singen, und jede Gelegenheit ist willkommen, um in geselliger Runde zu plaudern und Tee oder Chang zu trinken. Kein Wunder also, dass Hochzeiten oft eine Woche lang andauern.

Als geborenen Familienmenschen geht den Ladakhis das Wohl der **Familie** über alles, gewiss auch deshalb, weil man aufeinander angewiesen ist in einem Alltag, in dem jeder seinen Teil zur Arbeit beitragen muss.

In einem so schwierigen Land wie Ladakh können nur Menschen mit **Fantasie und Anpassungsfähigkeit** bestehen. So ist es den Ladakhis gelungen, in diesem unwirtlichen Lebensraum Oasen zu errichten, in denen Traditionen und eine alte Kultur lebendig erhalten wurden. Neues übernahm man nur, wenn das Alte dadurch nicht an Bedeutung verlor. Aber was sollte auch viel Neues dazukommen, wenn schon das nächste Dorf einige Stundenmärsche entfernt liegt und es nur selten Gründe gab, dorthin zu laufen?

Auch im modernen Alltag, der Arbeit in der Stadt oder gar außerhalb von Ladakh mit sich bringt, geht der **enge Familienzusammenhalt** heute nicht verloren. Wann immer sich Gelegenheit bietet, auf jeden Fall aber zu Feierlichkeiten, kommen alle Mitglieder der Familie zusammen, und falls das mal nicht klappt: Per Handy ist man ohnehin ständig in regem Austausch miteinander.

Nomaden

Die ersten Bewohner auf ladakhischem Boden waren tibetische Nomaden, die **Changpa** („Männer des Nordens"). Sie leben heute auf den weiten Hochflächen Changtangs nahe der tibetischen Grenze und in der südöstlichen Provinz Rupshu.

In einer Höhe von über 4000 m betreiben diese Nomaden noch die traditionelle Form der Weidewirtschaft. Es ist ein hartes Dasein bei einem kurzen Sommer und langen Wintermonaten, in denen das Thermometer auf minus 40° C fallen kann. Aber selbst dann leben diese naturverbundenen Menschen in ihren schwarzen Yakhaarzelten, und der getrocknete Tierdung, den sie in den Ofen werfen, ist ihre einzige Wärmequelle (wobei in jüngster Zeit in manchem Zelt auch Solarenergie genutzt wird).

Die Nomaden, immer auf der Suche nach Futter und Wasser, kümmern sich nicht um politische Grenzverläufe. Je nach Wasser- und Futterangebot wechseln sie etwa alle zwei Monate mit ihren Ziegen, Yaks und Schafen den Lagerplatz und ziehen ein paar Tagesmärsche weiter. Die Nomaden handeln vorwiegend mit ihrer wertvollen Paschminawolle, die sie in Leh oder direkt nach Delhi verkaufen.

Mit der ersten tibetischen Flüchtlingswelle im Jahr 1959 sind auch **Nomaden aus Tibet** mit ihren Herden auf die Chantang-Ebene ins indische Exil geflohen. Deshalb müssen heute die ladakhischen Nomaden ihre kostbaren Weidegründe mit 2400 Nomaden aus Tibet teilen – eine Situation, die immer wieder zu heftigen Streitigkeiten führte. Die Regierung sprach das letzte Machtwort und teilte den Tibetern klar abgegrenzte Areale zu. Zu klein und zu trocken fanden die Tibeter die ihnen zugesprochenen Gebiete, aber sie mussten sich damit abfinden, dass sie die ausgedehnten Hochflächen Tibets gegen diese „Reservate" in Ladakh eingetauscht hatten. Inzwischen ist jeder mit dieser Regelung halbwegs glücklich, und Tibeter und Ladakhis lassen ihre Tiere friedlich nebeneinander grasen. Traditionelles Nomadenleben könnte bald aussterben, denn viele Nomadenkinder wollen nicht mehr das harte Leben ihrer Eltern führen. Sie haben eine Schulbildung und träumen von einem einfacheren Leben in Leh, von ihrem eigenen Taxi oder einem Beruf als Lehrer.

Darden

Die Darden lebten von der Jagd und verehrten den Steinbock als Symbol der Fruchtbarkeit und des Reichtums. Ursprünglich siedelten sie in der Gegend von Khalse, jedoch führten Stammesfehden offenbar dazu, dass sie dieses Gebiet verließen und sich neue Weidegründe suchten. Im Laufe der Zeit vermischten sich die Darden mit den tibetischen Nomaden zur Volksgruppe der Ladakhis. Da ein Teil der Darden im 17. Jahrhundert zum Islam übergetreten ist, gerieten viele ihrer Sitten und Gebräuche in Vergessenheit. Jedoch wird ihre Sprache, Shrina, im Dras-Tal zwischen Kargil und dem Zoji-Pass, wo die Darden heute großteils siedeln, noch gesprochen.

Ein anderer Teil der Darden siedelte sich im unteren Industal nahe der pakistanischen Grenze an. Diese auch **Drok-**

pa („Bewohner der Weiden") genannten Darden sind ehemalige Nomaden, die sich bis heute zum Buddhismus bekennen. Die Drokpas gehören der indoarischen Volksgruppe an, und tatsächlich haben – trotz Vermischung mit Ladakhis – viele Leute blonde oder braune Haare und blaue Augen. Seit 1994 dürfen Touristen zwei dieser arischen Dörfer besuchen, und zwar Da und Beema. Die Ortschaften liegen in einem Seitental von Khalse und unterliegen der Verwaltung des Distrikts Leh. Arische Ortschaften, die unter Verwaltung des islamisch dominierten Distrikts Kargil stehen, sind gesperrt.

Auffällig ist die **Kopfbedeckung der Frauen:** Sie flechten ihr Haar zu unzähligen langen, dünnen Zöpfchen, darüber tragen sie eine mit Silberschmuck, Blumen, Münzen und Federn verzierte Kappe.

Mon

Die Mon sind, wie die Darden, indoarischer Abstammung aus dem Gebiet Kulu (Nordindien). Sie kamen noch vor den Darden nach Ladakh und waren quasi die ersten „Missionare" in Sachen indischer Buddhismus – als die einzigen Bewohner Ladakhs, die Nomaden, noch Anhänger der alten Bön-Religion waren. Die Mon haben sich nie mit den Ladakhis vermischt. In jedem Dorf leben zwar zwei bis drei Monfamilien, aber isoliert von der restlichen Gemeinschaft, und eine Mon-Ladakhi-Heirat wäre undenkbar. Traditionell verdingen sich die Mon als **Handwerker** – für die ladakhische Gesellschaft sind sie daher unverzichtbar!

Baltis

Die dritte Bevölkerungsgruppe indoarischer Abstammung sind, neben den Mon und Darden, die Baltis. Sie sprechen jedoch einen **tibetischen Dialekt,** der dem Osttibetischen der Provinz Kham ähnelt. Die Provinz Baltistan liegt inmitten hoher Bergketten nordöstlich von Kargil und gehört seit 1949 zu Pakistan. Die Baltis waren ursprünglich Buddhisten, konvertierten im 16. Jh. jedoch zum Islam. Man trifft in Leh manchmal baltische Nomaden an, die über die „grüne Grenze" kamen, um Handel zu treiben.

Soziale Schichten

Das hinduistische Kastensystem konnte sich im Himalaya nie etablieren. Aber wie ein buddhistisches Sprichwort besagt, gleichen sich nicht alle Finger einer Hand. Auch in Ladakh haben sich Stufen in der sozialen Beurteilung entwickelt:

Die **oberste Schicht** stellen die Nachfahren der Königsfamilie, der Adel und die Minister.

Die **breite Mittelschicht** nehmen die Bauern, die Beamten und die Händler ein. Zur Mittelklasse werden auch die Mönche, die Medizinmänner *(Amchis)* und die Astrologen gezählt.

Die **unterste Schicht** sind die Mon, Bedas und Garbas. Die Mon sind traditionell die Dorfmusikanten, sie wurden nach den Festivitäten in Naturalien entlohnt. Nebenher bewirtschafteten sie kleine Felder und verdingten sich als Handwerker. Heute spielen die Mon keine Instrumente mehr, diese Aufgabe haben die Bedas übernommen. Bedas leb-

ten bis vor Kurzem ausschließlich als Bettelmusikanten, heutzutage spielen sie gegen Bezahlung bei Festen. Garbas sind seit alters her Schmiede. Angehörige der untersten Schicht gelten in Ladakh als unrein. So würde ein der Mittelschicht Zugehöriger nicht aus der Tasse eines Beda oder Mon trinken.

Besucht ein Angehöriger der untersten Klasse ein fremdes Haus, sitzt er von den anderen getrennt am Ende der Reihe und bekommt statt eines Tisches nur ein Brett zum Abstellen seines Tellers.

Familienformen

In Ladakh gibt es diverse Familienformen – die praktisch veranlagten Ladakhis wählen stets die für den Erhalt des Familienbesitzes vorteilhafteste Form. Moderne Ladakhis heiraten heute zwar fast ausschließlich in Einehe; um das Ehe- und Familiensystem Ladakhs begreifen zu können, muss man aber die traditionellen Eheformen kennen:

Polyandrie (Vielmännerei)

Die meisten ladakhischen Ehen wurden **über Jahrhunderte hinweg** so geschlossen, dass eine Frau mit dem ältesten Sohn der Familie gleichzeitig dessen jüngere Brüder heiratete und ins Haus ihrer Schwiegereltern zog. Die Ehefrau hatte somit mehrere Männer, wobei der älteste Gatte als Familienoberhaupt die größten Rechte genoss – sowohl auf seine Frau als auch mit einem letzten Machtwort bei wichtigen Entscheidungen.

Wie die Brüder mit dem Problem „Eifersucht“ umgingen, ist leider nie ans Licht der Öffentlichkeit gekommen. Angeblich ist den Ladakhis aber Eifersucht unbekannt, denn das Überwinden von Habgier ist für Buddhisten eine der erstrebenswerten Tugenden. Dennoch war der Alltag so geregelt, dass meist nur einer der Brüder die Seite der Ehefrau im Haus teilte. Die anderen waren entweder auf Handelsreise oder während der Sommermonate mit den Tieren auf den Hochweiden unterwegs. Weilte der Haupt-Ehemann im Hause, hatte er das Vorrecht, seine Schuhe vor der Tür seiner Frau abzustellen.

So skurril uns dieses System erscheinen mag, hatte es einen sinnvollen Hintergrund. In einem Land, das nur über äußerst begrenzte Anbauflächen verfügt, hielt sich damit die Bevölkerungszahl relativ konstant. Der Familienbesitz wurde zusammengehalten, sodass die Felder nicht von einer Generation zur nächsten aufgeteilt werden mussten. Hätten die Eltern nämlich ihre Felder allen Söhnen gleichmäßig vererben müssen, wären bald nur winzige, zum Leben zu kleine Felder übrig geblieben. Mit der Polyandrie-Ehe wurde also über lange Zeit ein intaktes Familien- und Sozialsystem aufrechterhalten.

Mit dem **Anti-Polyandriegesetz** ließ die britisch-indischen Regierung im Jahr 1941 die Vielehe verbieten. Zwar leben heute noch einige ältere Ladakhifrauen

› Ob jung oder alt: Ladakhische Frauen haben ein Wörtchen mitzureden

mit mehreren Männern zusammen, aber die Polyandrie stirbt in Ladakh aus, man schätzt den Prozentsatz solcher Ehen auf 8 %. In Zanskar dagegen wird bis heute etwa jede vierte Ehe nach dem Polyandrie-System geschlossen. Eine junge Frau mit zwei oder drei Männern anzutreffen, ist dort nicht ungewöhnlich.

Um ihren Besitz zusammenzuhalten, entwickelten sich zwei weitere, ebenfalls vorwiegend in Zanskar noch praktizierte Ehevarianten. Das ist zum ersten die Polygamie und zum zweiten die sogenannte Magpa-Ehe.

Polygamie (Vielweiberei)

Die Polygamie entwickelt sich normalerweise aus einer Einehe. Wenn die Ehefrau keine Kinder zur Welt bringen kann oder im Haus sehr viel Arbeit ansteht, darf der Ehemann eine zweite Frau ins Haus holen. Meist ist das die jüngere Schwester der ersten Ehefrau. Als „Nebenfrau" hat sie in der Familie jedoch einen niedrigen Status.

Magpa-Ehe

Eine weitere Eheform ist die Magpa-Ehe. Haben die Eltern nur Töchter und damit keinen männlichen Nachfolger für das Anwesen, wird ein Ehemann ins Haus „eingeheiratet". Dieser Mann wird mit der ältesten Tochter verheiratet; so ist für den Fortbestand des Anwesens gesorgt. Formal bleiben das Haus und die Felder aber im Besitz der Ehefrau. In Einzelfällen wird sogar ein für alle Töchter gemeinsamer Ehemann ins Haus geholt. In diesem Frauen-Haushalt hat der Magpa allerdings nicht viel zu sagen.

Einehe

Heutzutage wird normalerweise in Einehe geheiratet. In den Dörfern wählen

005lz jm



041lz jm



oft noch die Eltern den künftigen Ehepartner aus, wobei Besitz und Tüchtigkeit wichtigere Kriterien sind als Zuneigung. Moderne junge Leute, vor allem in Leh, suchen sich ihren Partner aber mit einer Liebesheirat meist selbst aus.

Die Loslösung aus diesem engen Familienverband ist möglich geworden durch veränderte wirtschaftliche Möglichkeiten, da die jungen Leute nicht mehr ausschließlich auf ihren Lebensunterhalt aus der Landwirtschaft angewiesen sind. In Ladakh arbeitet aus nahezu jeder Familie ein Sohn beim Militär, und dieser kann mit seinem Gehalt und vielen Extravergünstigungen eine eigene Familie gut ernähren. Ein anderer Sohn wird möglicherweise in der Verwaltung als Lehrer oder Sekretär arbeiten.

Abschließend noch ein nachdenklich stimmendes Beispiel dafür, dass auch eine Liebesheirat dem Interesse der Großfamilie zum Opfer fallen kann. Geschehen vor einigen Jahren in einem ladakhischen Dorf: Der jüngere Sohn einer Familie war seit zwei Jahren glücklich verheiratet und arbeitete als Lehrer im Nachbardorf. Nach 15 Jahren Ehe verließ sein älterer Bruder die Ehefrau, die nun mit der Landwirtschaft und ihren beiden Kindern alleine dastand. „Eine Schande wäre es, die Frau nach so langen Diensten in diesem Haus nun abzuschieben", sagten die Leute im Dorf und die eigene Mutter. Auf allgemeinen Druck musste nun dieser jüngere Sohn die Rolle seines älteren Bruders einnehmen. Er sah sich gezwungen, sich von der geliebten Frau scheiden zu lassen und seine bis dato Schwägerin zu ehelichen. Als neues Familienoberhaupt muss jetzt er sich um Haus und Hof kümmern.

Die ladakhische Frau

Zu den **selbstbewusstesten Frauen** ganz Asiens gehören mit Sicherheit die Frauen in Ladakh und Tibet. Es ist selbstverständlich, dass eine ladakhische Frau berufstätig sein kann: in der Verwaltung, beim Militär, als Lehrerin oder Besitzerin eines Ladens. Für eine ladakhische Frau ist es natürlich, sich ungezwungen allein in der Öffentlichkeit zu bewegen. Es gibt ausgelassene Tanz- und Trinkfeste nur für Frauen, bei denen Männer höchstens über den Gartenzaun blinzeln dürfen. Ladakhi-Frauen können und dürfen charmant und aufgeschlossen sein – selbst zu einem Mann, der nicht ihr eigener ist. Generell sind die Ladakhis, Männer wie Frauen, nicht eben prüde, und bei einem Seitensprung drückt man (meistens) beide Augen zu.

Männer und Frauen haben das gleiche Recht, sich scheiden zu lassen. Als Grund zählt, wenn die Frau von ihrem Mann nicht genügend Aufmerksamkeit und Schutz erhält oder wenn ihr Mann sich ständig mit anderen Frauen vergnügt.

Eine Ausnahme von dieser emanzipierten Haltung **ist die Politik:** Frauen sind bis heute, von wenigen studierten Frauen abgesehen, in der Politik Ladakhs praktisch nicht vertreten; formal dürften sie natürlich mitreden, doch anscheinend gelten solche Ämter einfach als Männersache. Einige selbstbewusste Frauen leisten derzeit Aufklärungsarbeit, um ihre Geschlechtsgenossinnen zu mehr politischem Engagement zu bewegen.

Warum gerade im tibetisch-buddhistischen Kulturkreis die Frauen ein so hohes Ansehen genießen, dürfte verschie-

dene Gründe haben. Der wichtigste ist wohl ein Grundsatz, der auch von Männern akzeptiert wird: gleiche Arbeit, gleiche Rechte.

Die **Arbeit der Frau** und des Mannes wird als gleichwertig betrachtet, und die robusten Ladakhi-Frauen können auch kräftig zupacken. Auf dem Feld wird gemeinsam gesät und geerntet, doch die schwersten Arbeiten wie Pflügen, Tiereschlachten und Weben wird von den Männern erledigt. Obwohl **Kochen** zwar allgemein Aufgabe der Frau ist, helfen ihre Männer schon mal beim Gemüseschneiden, Gewürzestampfen und Teigformen.

Ein anderer Grund für die hohe Wertschätzung liegt wahrscheinlich in der buddhistischen Philosophie: Als eine der wichtigsten Gottheiten gilt **Tara.** Wer sie herbeiruft, erbittet von ihr Schutz und Wohlergehen. Wie könnte ein guter Buddhist eine weibliche Gottheit verehren und gleichzeitig auf die eigene Frau herabblicken …

Die dritte Ursache ist wohl im traditionellen **Ehesystem** zu finden. Egal, ob eine Frau mehrere Ehemänner hatte (die sie ja gegeneinander ausspielen könnte) oder sie ihren Magpa-Ehemann ins Haus holte – immer hatte die Frau eine herausragende Position.

Namen

In Ladakh gibt es **keine Vor- und Familiennamen,** sondern jeder Mensch hat zwei Rufnamen, die ein höher gestellter Mönch zu dessen Geburt festgelegt hat. Die meisten ladakhischen Namen können sowohl von Mädchen als auch von Jungen angenommen werden wie Tashi, Rigzin, Sonam, Padma. Andere Namen sind geschlechtsspezifisch: ein Junge kann Namgyal oder Wangchuk heißen, Mädchennamen sind Dolkar, Dolma oder Angmo. Die Leute werden mit einem dieser beiden Namen, je nachdem welchen die Eltern bevorzugen, gerufen, oder aber mit beiden Namen, wie Tashi Namgyal oder Padma Dorje etc.

Eine weitere wichtige Beschreibung für eine Person ist dessen **Hausname:** Jedes Haus im Dorf hat einen speziellen Namen, den alle seine Mitglieder tragen. Der Hausname bezeichnen oft die Umgebung des Ortes. In der Nähe eines Flusses könnte der Hausname z.B. Tokpopa („Mensch am Fluss“) lauten. Da im Dorf oft mehrere Leute dieselben beiden Rufnamen haben, ist der Hausname ganz wichtig für die genaue Benennung.

Verwandtschaft und Paspun

In Ladakh sind, wie wohl in jeder traditionellen Gesellschaft, verwandtschaftliche Beziehungen sehr wichtig. **Man hilft einander,** wo immer es möglich ist, bei jeglicher Schwierigkeit und allem Missgeschick. Nahe Verwandte, etwa Cousins und Cousinen, werden als Bruder und Schwester benannt, die Großtante wird mit „Oma“ angesprochen.

Für die alltäglichen Aufgaben haben die praktisch denkenden Ladakhis ein zweites Sozialgefüge entwickelt, eine Art Nachbarschaftsclan – den **Paspun.** Entsprechend heißt ein altes Sprichwort: „Lieber einen schlechten, aber anwesenden Nachbarn als einen guten nicht-anwesenden Verwandten.“

Der Perak

Eine ganz besondere Kopfbedeckung der ladakhischen Frauen ist der Perak. Dieser Kopfschmuck besteht aus einem langen Stück Leder, das bis über den Rücken hinabreicht und unten spitz zuläuft. Das Leder ist mit einem roten Tuch überzogen, auf dem dicht nebeneinander Türkise aufgefädelt sind. An der Stirn endet der Perak ebenfalls spitz zulaufend mit einem riesigen Stein.

Wer das eigenartige Perak-Design einst entwickelte, weiß niemand so genau. Aber die Ladakhis behaupten, dass ihn vor langer Zeit eine Prinzessin „aus einem fernen Land" mitbrachte, die mit einem ladakhischen König verheiratet wurde. Daraufhin begannen die Ladakhifrauen sofort, dieses Prachtexemplar zu kopieren.



042fz jm

Mit den beiden **seitlich abstehenden Ohrenklappen aus Lammfell** sieht der Perak von vorne etwas aus wie eine Kobra in Angriffsstellung. Ursprünglich gehörten die Fellohren nicht dazu. Jedoch hatte die besagte Prinzessin einmal so schlimme Ohrenschmerzen, dass sie die Klappen annähte. Natürlich vermuteten die feinen Damen in Leh einen neuen Modetrend und nähten sich auch welche an. Zum Schlafen nehmen die Frauen das schwere türkisbesetzte Mittelteil ab, die beiden „Schafohren" bleiben aber dran, da sie am Haar festgebunden sind. Entfernt werden sie nur zum Haarewaschen.

Die **Größe des Perak** und die Anzahl der aufgenähten Türkise sind Indizien für den Reichtum einer Familie. Auf dem Land tragen die Frauen meist Peraks mit nur wenigen Türkisen, die Peraks der reichen Lehfrauen sind dagegen oft mehr als 5 Kilo schwer! Vor allem in Zanskar sieht man noch Frauen, die sogar bei der Feldarbeit ihren Perak auf dem Kopf tragen. Normalerweise werden die Peraks heutzutage nur noch zu Feierlichkeiten aus der Truhe geholt.

Peraks sind Erbstücke, die Mütter ihrer ältesten Tochter zur Hochzeit schenken und so von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden. Die Mutter begnügt sich dann mit einem bescheidenen Exemplar, für das sie nebenbei Türkise gesammelt hat.

Ein Perak ist nicht nur Statussymbol, sondern auch die **„Sparkasse" einer Frau.** Wenn sie Witwe wird und mittellos dastehen sollte, kann sie ihn verkaufen und davon ihren Lebensunterhalt finanzieren. Peraks kann man übrigens in Antiquitätenläden in Leh erstehen – sie kosten bis zu 4000 €.

Die Mitglieder eines Paspun unterstützen einander. Man leiht sich gegenseitig die Tiere für die Ernte aus und hilft einander beim Hausbau, bei der Ausrichtung von Festen und bei Sterbefällen. Nach der Geburt eines Kindes oder beim Tod eines Familienangehörigen dürfen nur Verwandte und Mitglieder des Paspun das Haus betreten.

Einem Paspun gehören sechs bis zehn Familien an, wobei die Mitgliedschaft von einer Generation zur nächsten weitervererbt wird.

Der Bürgermeister (Goba)

Der Goba ist der Bürgermeister eines Dorfes. **Er schlichtet Streitigkeiten** zwischen Dorfmitgliedern, regelt das Wassersystem und Scheidungen und entscheidet mit beim Bau einer neuen Schule. Mit einem Wort: Der Goba teilt die Sorgen und Freuden einer Dorfgemeinschaft. Neben dem Goba fungieren zwei oder mehr Männer des Dorfes als **Abgeordnete,** die den **Dorfrat** bilden. Gewählt werden Goba wie Abgeordnete von allen männlichen Dorfbewohnern, wobei weniger Reichtum und Bildung, sondern die Weisheit der Männer das wichtigste Kriterium für ihre Wahl ist. Ein funktionierendes Beispiel von echter „Basis-Demokratie"!

Wenn ein **Streit** vorliegt, begeben sich Kläger und Angeklagter einmütig zum Goba, der das letzte Wort spricht. Bei härteren Fällen findet die Verhandlung im Dorftempel statt, denn im Angesicht der Gottheiten wird ein gläubiger Ladakhi keine Lüge über seine Lippen bringen. Meist gehen solche Prozesse glimpflich aus: Der Schuldige hängt dann seinem Kontrahenten eine weiße Glücksschleife um und überreicht ihm Geschenke und Geld. Der Verlierer muss ein Schaf schlachten, das das „hohe Gericht" in fröhlicher Runde mit den Streithähnen verspeist. Eine wahrhaft gute Art, einen „Fall" abzuschließen. Falls sich das Dorfgremium nicht einigt, wird als nächsthöhere Instanz das Oberhaupt des Dorfklosters eingeschaltet.

Die schlimmste **Bestrafung** für einen Ladakhi wäre sein Ausschluss aus der Dorfgemeinschaft. Dann wäre die Nachbarschaftshilfe beendet, und kein Mönch würde mehr Gebete im Haus dieser Familie verrichten. Da das Überleben im Dorf nur durch gegenseitige Hilfe möglich ist, würde dieser Ausschluss einen Menschen an den Rand des Ruins treiben.

Kleidung

Das Nationalgewand der Ladakhis ist ein knielanger Mantel, der **Goncha.** Er ist extra weit geschnitten ist, so passen im Winter noch einige Schichten von Kleidungsstücken darunter. In der Taille hält den Goncha ein breites, farbiges Band zusammen, an Hüfte und Schultern wird er mit Bronzeknöpfen zugeknöpft. Die Sommergonchas der Männer bestehen aus Leinen, die Wintergonchas aus dicker Schafwolle.

Die Frauen in Leh bevorzugen modische Gonchas aus Samt, während Frauen auf den Dörfern ebenfalls welche aus Wolle tragen. Ein Schaffell, das über einer Schnur am Rücken – mit der Fellseite nach innen – herabhängt, hält das Rückenteil der Frauen angenehm warm.

Zu festlichen Anlässen wird das Schaffell durch einen farbenprächtigen Leinenumhang ersetzt.

Unter ihrem Goncha tragen die findigen Ladakhis **Hosen,** die ein paar Nummern zu weit sind und beim Entkleiden wie eine Ziehharmonika auseinanderfallen: Der Trick dabei ist, dass durch die Überweite zwischen Kleidung und Haut ein wärmendes Luftpolster entsteht.

Während ein Goncha in seiner einfachen Form etwas farblos wirkt, geben die samtenen und oft aus chinesischer Seide gewebten Gonchas eine edle Erscheinung ab. Noch mehr, wenn die Frauen darüber ihre dicken Halsketten aus Türkisen und Korallen und mit Steinen besetzte große Ohrgehänge tragen.

Gonchas sind bis heute nicht „out", die meisten Frauen tragen sie nach wie vor. In Leh, wo man sich gerne modern gibt, bevorzugen die Ladakhi-Frauen aber zunehmend das figurbetonte und feine Gewand der Tibeterinnen, die **Chupa.** Es ist ein ärmelloses bodenlanges Kleid, unter dem man eine langärmelige Bluse getragen wird. Viele Frauen tragen die **Kleidung der Nordinderinnen:** ein knielanges Kleid und eine Hose darunter. Männer sind vor allem während des Sommers zu westlichen Hosen und Hemden übergegangen, im Winter aber ist der Goncha unangefochten warm und meistgetragen.

Die traditionellen gewebten **Schuhe** sind kniehoch und oft mit bunten Mustern bestickt. Mit ihren dicken Ledersohlen sind sie ideal für kaltes Wetter – im Gegensatz zu den Turnschuhen, die heutzutage bevorzugt werden.

Zu festlichen Anlässen tragen Frauen wie Männer einen **Hut:** ein Samtzylinder mit vielen Längsnähten, eingewebten Mustern und zwei über der Stirn aufgebogenen Ecken. Nur zu ganz besonderen Angelegenheiten setzt eine Ladakhi-Frau ihren **Perak** auf (siehe Exkurs).

Sprache

Die ladakhische Sprache gehört zum tibetisch-burmanischen Sprachstamm, der wiederum der großen Gruppe der **sino-tibetischen Sprachen** untergeordnet ist. Vereinfacht gesagt ist Ladakhi ein **tibetischer Dialekt;** der Unterschied zwischen Tibetisch und Ladakhi ist etwa vergleichbar mit Deutsch und Schweizerdeutsch. Beide Sprachen haben zwar die gleiche Schrift, werden aber unterschiedlich ausgesprochen: Tibeter „verschlucken" manche Buchstaben eines Wortes nach einem bestimmten System, während Ladakhis alle geschriebenen Buchstaben sprechen. Der akustische Unterschied ist oft beträchtlich. Genaugenommen ist aber Ladakhi die richtige Hochsprache, denn als in Tibet im 7. Jh. die Schrift entwickelt wurde, hat man auch dort alle Buchstaben ausgesprochen, im Laufe der Zeit wurden die Wörter jedoch „verkürzt". Nicht so im Ladakhi! Bei einer Unterhaltung verstehen sich ein Ladakhi und ein Tibeter nur schlecht.

Aufgrund der geografischen Isolation hat sich die ladakhische Sprache vom Tibetischen immer weiter entfernt, und es entstanden viele eigene Wörter. Auch innerhalb Ladakhs gibt es unterschiedliche

Unterricht in einer Privatschule

Dialekte, die zanskarische Sprache weist sogar grammatikalische Unterschiede zum Ladakhi auf.

Der kleine **Sprachführer im Anhang** des Buches beschränkt sich auf das um Leh gesprochene **Hochladakhi.** Wer sich die lohnende Mühe macht, ein paar Brocken Ladakhi zu erlernen, sollte sich auf dieses Hochladakhi konzentrieren. Einfache Wörter und Sätze werden auch in Zanskar verstanden! Während nämlich die Ladakhis in Leh oft Probleme haben, Zanskari zu verstehen, verstehen die Zanskaris den klaren Leh-Dialekt ziemlich leicht.

Die **Alltagssprache** ist heute gespickt mit Wörtern aus dem Urdu und dem Englischen. Das ist schade, da Ladakhi eine sehr malerische Sprache ist, die durch diese Vermischung einiges von ihrer Schönheit verliert.

Die **Schrift** umfasst 30 Buchstaben und hat – wie oft fälschlich gemeint wird – mit chinesischen Schriftzeichen absolut nichts gemeinsam. Sie wurde im 7. Jh. während der Herrschaft des Königs *Songtsen Gampo* in Tibet und anschließend auch in Ladakh eingeführt. Ein tibetischer Gelehrter entwickelte sie auf der Basis einer nördlichen Form des indischen Gupta-Alphabets.

Das Tibetische ist im Wesentlichen eine monosyllabische Sprache. Als eine Besonderheit werden sowohl Silben als auch Wörter beim Schreiben nur durch Punkte voneinander getrennt. Wer also mehrere nebeneinanderstehende Silben nicht kennt, weiß nicht, wo ein Wort endet und das andere beginnt.

An den staatlichen Schulen Ladakhs wird **Urdu,** die Sprache Kaschmirs, als Hauptsprache unterrichtet, während Ladakhi als Sprache lediglich Lehrfach ist. Derzeit ist man dabei, Lehrer aus Kaschmir durch einheimische Lehrkräfte zu ersetzen. In Privatschulen, von denen in

044lz jm



nahezu jedem Dorf eine steht, werden die Kinder in den Sprachen Hindi, Englisch und Ladakhi unterrichtet.

Wer ein paar Wörter Ladakhi spricht, hat mehr von seiner Reise! In den Dörfern kann (jedenfalls unter der älteren Generation) fast niemand **Englisch,** außerdem brechen die Ladakhis in Begeisterung aus, wenn jemand einige Wörter ihrer Sprache beherrscht. Ein Tipp: Ein Abend im Hause mit einer ladakhischen Familie ersetzt eine Woche Büffeln hinter Büchern – die Leute spielen gerne Lehrer.

Das erste Wort, das man in Ladakh hört, ist **„Julee".** Wenn es besonders herzlich gemeint ist, ruft man „Julee, Julee" – ein Universalwort, das „Hallo", „Auf Wiedersehen" und „Danke" heißen kann.



039zjm

Maskentanz im Kloster Thaktok

Buddhismus

Über 90 % der in Zentralladakh lebenden Menschen und der Zanskaris sind Buddhisten. Die buddhistische Philosophie wurde vor über 2000 Jahren aus dem damals buddhistischen Indien in den Himalaya gebracht, wo sie tiefe Wurzeln geschlagen hat. Die Lebensweise der Menschen ist von buddhistischen Prinzipien geprägt, und die Kunst drückt sich im Bau von eindrucksvollen Klöstern aus. In Ladakh und Zanskar wird man also auf Schritt und Tritt mit der Lehre des Buddha konfrontiert; in den folgenden Kapiteln soll sie ausführlich dargelegt werden.

Der historische Buddha

Die Geschichte beginnt wie ein Märchen: Es war einmal ein verwöhnter Königssohn … Sein Name war **Gautama Siddharta,** und er wurde als Sohn eines Herrschers über ein kleines Königreich im Vorhimalaya im Jahre 563 v.Chr. geboren. Bei seiner Geburt war jedoch etwas Merkwürdiges geschehen: *Maya Devi,* seine Mutter, träumte von einem weißen Elefanten, der in ihre rechte Körperhälfte eindrang. Außerdem sah die Bevölkerung bei der Geburt ein eigenartiges, geheimnisvolles Licht, und einige Höflinge bekundeten, himmlische Musik gehört zu haben. Der König wurde misstrauisch und ließ Astrologen her-

beirufen, um diese geheimnisvollen Dinge zu deuten. Diese Astrologen weissagten, dass dieses Kind etwas Besonderes sei. Entweder würde es ein Weltbeherrscher werden oder ein erleuchteter Geist, der vollkommene Weisheit erlangt. Der Vater tat alles, um sein Kind vor beiden Möglichkeiten zu bewahren.

Gautama Siddharta wuchs in großem Luxus auf. Er lebte in einem wunderschönen Palast, wo man sich bei Tanz, Musik und Wein den vielfältigen weltlichen Genüssen hingab. *Siddharta* erlebte alles, was das Leben an Schönheiten bieten konnte. Als er ein junger Mann war, überkam den Prinzen jedoch eine innere Unruhe, er wurde unzufrieden und bekundete Neugierde auf die Welt außerhalb des Palastes. So bat er seinen Vater um die Erlaubnis zum Ausgang. Der König sorgte dafür, dass der junge Prinz nichts Verdrießliches zu sehen bekam. Deshalb befahl er den Stadtbewohnern, sich glücklich zu zeigen, und die Elenden ließ er von den Straßen entfernen.

Als *Siddharta* aber durch die Straßen fuhr, erblickte er einen ausgemergelten blinden Alten, einen Kranken, einen am Wegrand liegenden Toten und einen Wandermönch in gelber Robe. Schockiert erkannte *Siddharta,* dass die Welt voller Leiden war. Er fragte seinen Kutscher, wer dieser Mann in der gelben Robe sei. Der Kutscher antwortete, es sei ein Mensch, der dem oberflächlichen weltlichen Leben entsagt habe und danach strebe, der absoluten Wirklichkeit näher zu kommen.

Siddharta begann zu grübeln. Bald erkannte er eine Tatsache, die später die **erste der vier edlen Wahrheiten Buddhas** werden sollte: **Leben ist vergänglich, tragisch und leidvoll.** Selbst Glück, Vergnügen und Frohsinn beinhalten das Leiden, denn diese schönen Gefühle sind zeitlich begrenzt und schlagen in Traurigkeit um, sobald der Mensch auf sie verzichten muss. Kern des Glücks ist ergo Leiden, da es irgendwann zu Ende gehen muss. Selbst der gesündeste Mensch geht jeden Tag ein Stück seinem Tod entgegen; irgendwann wird auch er alt, krank und schließlich sterben.

Leben ist also Leiden, schloss der Prinz seine Überlegungen. Da fiel ihm der Asket auf der Straße wieder ein. Am Abend, an dem *Gautama Siddharta* im Alter von 29 Jahren beschloss, Mönch zu werden, veranstaltete man bei Hofe gerade wieder ein Fest. Er weckte seinen treuen Diener *Chandaka,* sattelte sein Lieblingspferd und ritt davon, ohne sich von den Eltern, seiner Frau und seinem neugeborenen Sohn zu verabschieden. Weit von der Heimatstadt entfernt, rasierte *Gautama* sein Haar, legte seinen Schmuck und die königlichen Ornamente ab und sandte sie durch Chandaka seinem Vater zurück.

Es folgten harte **Jahre strenger Yoga- und Askeseübungen,** während derer *Siddharta* bettelnd durchs Land zog und in einsamen Höhlen unter Anleitung seiner Gurus praktizierte. Unter einem Pappelfeigenbaum beim heutigen Bodh Gaya in Bihar erlangte er schließlich die Erleuchtung *(Bodhi)* und wurde zu einem Erwachten *(Buddha).*

Wäre *Siddharta* nicht über die erste seiner Wahrheiten, wonach Leben gleich Leiden ist, hinausgekommen, könnte der Buddhismus eine negative Religion genannt werden. Doch unter dem Bodhi-Baum erkannte der Buddha drei weitere Wahrheiten, die den Weg von der Ent-

stehung und der Aufhebung des Leidens zeigen. Im Wildpark von Sarnath bei Benares verkündete er sie erstmals.

Die **zweite Wahrheit** lautet: Das besagte Leiden entsteht durch drei Grundübel: 1. Gier nach Besitz, Macht und Glück; 2. Hass auf alles, was unangenehm erscheint; 3. Verblendung und Unwissenheit über das Wesen der Vergänglichkeit.

Logisch lautet die **dritte Wahrheit:** Sobald diese Grundübel aufgehoben werden, endet auch das Leiden.

Mit der **vierten Wahrheit** zeigte der Buddha Wege zur Befreiung, den edlen achtfachen Pfad. Dieser Pfad ist ein von Selbstdisziplin geprägtes System aus rechtem Handeln, das niemanden verletzt, und Meditation. Damit sollen das illusorische „Ich" überwunden und der leidvolle Kreislauf der ewigen Wiedergeburten gestoppt werden. Letztes Ziel ist ein reiner, körperloser Zustand, das **Nirwana.**

Nach seiner Erleuchtung wanderte **Buddha Shakyamuni,** wie er nun genannt wurde, in Nordindien und Nepal umher, um seine Lehren zu verbreiten. Im Laufe der Zeit sammelte sich eine große Gruppe Schüler um ihn, die wie *Buddha* ein Leben in Enthaltsamkeit und Askese führten. Neben den vier ed-



len Wahrheiten lehrte *Buddha* in den folgenden Jahren zwei weitere wichtige Lehrzyklen: Über die Natur der Leerheit allen Seins und über die perfekte Buddhanatur, die in jedem Lebewesen steckt. Im Jahr 483 v.Chr. starb *Buddha Shakyamuni* in Kushinagara und vollzog damit – so die Schriften – das Parinirwana, das „große Verlöschen".

Verbreitung des Buddhismus in Ladakh und Zanskar

Im 3. Jh. v.Chr., 200 Jahre nach dem Tod des *Buddha Shakyamuni,* regierte in Indien der große „Religionskaiser" der Maurya-Dynastie, **Kaiser Ashoka.** In seiner Begeisterung über die buddhistische Philosophie sandte *Ashoka* Lehrer in alle Himmelsrichtungen aus, um die Lehre Buddhas zu verbreiten. So gelangten bald Sri Lanka und weite Teile Südostasiens unter buddhistischen Einfluss. Von den berühmten buddhistischen Universitäten Kaschmirs reisten große Gelehrte auch in den Himalaya.

Bald teilte sich der Buddhismus in zwei Schulen auf, den **Hinayana** („Kleines Fahrzeug") und **Mahayana** („Großes Fahrzeug"). Der grundlegende Unterschied besteht in Folgendem: Der Hinayana ist die ursprüngliche Form des Buddhismus, in der ein Praktizierender die Erlangung des Nirwana zu seinem eigenen Wohl sucht. Der Mahayana-Buddhist stellt das liebende Mitgefühl mit allen Lebewesen ins Zentrum seiner Meditationspraxis. Das Ideal des verkörperten Mitgefühls sind demnach **Bodhisattvas,** also Wesen, die bewusst nicht ins Nirwana eingehen, um anderen auf ihrem Weg dorthin zu helfen.

In Tibet, Ladakh und Zanskar sowie in den Nachbarländern Sibirien, Westchina, der Mongolei, Nepal und Bhutan hat sich diese Form des Mahayana-Buddhismus durchgesetzt.

Daneben gibt es noch einen Sonderzweig, den **Vajrayana** oder **tantrischen Buddhismus.** Die Tantriker praktizieren besonders kraftvolle Yogamethoden, die subtile Energien im Körper mobilisieren und schnell zur Buddhaschaft führen sollen.

Seinen großen **Durchbruch in Ladakh** erlebte der Buddhismus im 8. Jh., als der mächtigste Tantriker seiner Zeit, **Padmasambhava,** nach Ladakh und Zanskar reiste. Mit allen magischen Praktiken befähigt, besiegte er, den Legenden zufolge, zornige Bön-Geister, die damals das Land heimsuchten. Da die Ladakhis Althergebrachtes nicht gern aufgeben, wurden diese Dämonen nicht einfach verbannt. Vielmehr wurden sie zu Anhängern der buddhistischen Lehre und schließlich zu ihren machtvollen Beschützern umfunktioniert. Damit war die erste Integration der alten Bön-Religion in den Buddhismus vollzogen. *Padmasambhava* besuchte einige Meditationshöhlen wie Trakthok (im Ort Sakti), Sani (Zanskar) und Shergol (nahe Kargil), um dann nach Tibet weiterzuziehen.

Geburt des Gautama Buddha im Lumbini-Hain

Die **zweite große buddhistische Verbreitungswelle** nahm ebenfalls ihren Weg von Kaschmir über Ladakh nach Zentraltibet. In Guge, an der alten Karawanenstraße zwischen Leh und Lhasa, entstand das damals wichtigste Zentrum des Buddhismus. Der große Gelehrte *Rinchen Zangpo* (958–1055) rief hier eine Übersetzerschule ins Leben, außerdem ließ der fleißige Baumeister in ganz Ladakh, Guge und Zanskar 108 (!) Tempel und Chörten errichten.

Nachdem die buddhistischen Universitäten in Kaschmir infolge der islamischen Eroberung um das Jahr 1200 geschlossen wurden, entwickelte sich der **Buddhismus in Tibet und Ladakh** eigenständig weiter. Tibet wurde das neue Zentrum der buddhistischen Philosophie, Gelehrte aus Ladakh und Zanskar erhielten an tibetischen Klosteruniversitäten ihre Ausbildung. Die engen Kontakte zu Tibet prägten in den folgenden Jahrhunderten das geistige Leben von Ladakh und Zanskar. Die Verbindung brach jedoch abrupt ab, als China vor über 60 Jahren die Grenze von Tibet nach Indien schloss.

Die großen Schulen im tibetischen Buddhismus

Im tibetischen Buddhismus sind vier Schulrichtungen entstanden, und alle Mönche bzw. Klöster gehören einem dieser Orden an. Ein Laie wird äußerlich keinen Unterschied zwischen ihnen entdecken (außer den auffälligen roten Roben der Nyingmapas). Was jedoch die Interpretation der buddhistischen Texte, die Einhaltung des Zölibats, Ordensregeln, magische Praktiken, die Betonung von Yoga etc. angeht, bestehen gewisse Unterschiede.

Nyingmapa-Schule

Die Nyingmapas („die alte Schule“) gehen als die älteste Schule des Buddhismus direkt auf ihren Gründer **Padmasambhava** zurück. Die okkulten und magischen Praktiken ihres tantrischen Meisters haben diese Mönche bis heute erhalten. Den anderen Schulrichtungen sind die „Alten“ deshalb etwas suspekt, zumal sie früher in Einsiedeleien und Höhlenklöstern recht isoliert gelebt haben. Einige Nyingmapas perfektionierten die tantrische Kunst und haben als Wettermacher, Wunderheiler und Dämonenbanner sogar im Dienste der Königshöfe gestanden. Wegen der Bedrohung durch Bön-Magier soll *Padmasambhava* tantrische Schriften in Höhlen und an Geheimplätzen versteckt haben. *Padmasambhava* prophezeite, nur jene Menschen sollten die Texte entdecken, die dafür spirituell befähigt seien. Diese geheimen Schriften haben Meister der Nyingmapas im Laufe der Zeit entdeckt und dienen ihnen nunmehr als Anweisungen.

▷ 1000 Arme und elf Köpfe hat Avalokiteshvara, der Bodhisattva des Mitgefühls

045tz.jpg

In Ladakh und Zanskar soll es heute einige wenige Meister dieses höchsten Tantra geben – ihre wahren Fähigkeiten erkennt aber niemand, da diese Yogis nicht über ihre Praktiken sprechen, geschweige denn diese nach außen demonstrieren.

Einziges Nyingmapa-Kloster Ladakhs ist **Trakthok** beim Dorf Sakti, wo *Padmasambhava* einige Zeit meditierte. Die heutigen Mönche im Kloster Trakthok beteuern aufrichtig und in aller Bescheidenheit, von derlei Dingen nichts zu wissen und sich direkt an der Lehre Buddhas zu orientieren.

Sakyapa-Schule

Unter den Sakyapas entstand in Tibet erstmals ein Priesterstaat, in dem die Oberlamas geistliche wie auch politische Macht ausübten. Die Schule wurde 1073 gegründet und nach ihrem Hauptkloster Sakya benannt, das als Kultur- und Kunstzentrum einen ausgezeichneten Ruf genoss.



Milarepa in Meditationshaltung

Der Großlama der Sakyapa, **Sakya Pandita,** und sein Neffe *Pagpa* waren besondere Günstlinge der Mongolen, die im 13. Jh. über China und Tibet regierten. Deshalb setzte der Mongolenführer *Kublai Khan* die Sakya-Lamas als weltliche Herrscher über Tibet ein. Ihren fast königlichen Status mussten die Obermönche jedoch nach dem Zusammenbruch der Mongolenherrschaft 100 Jahre später an die Kargyüpas abtreten.

Die Sakya-Mönche praktizieren die „Schriften vom Weg und seinen Früchten", eine Anleitung zur Erlangung der Buddhanatur innerhalb eines Lebens. Magie und Orakel werden als hohe Wissenschaft betrieben, deshalb gehören die Mönche im einzigen Sakyapa-Kloster Ladakhs, Matho, zu den fähigsten Orakeln der Landes.

Kargyüpa-Schule

Kargyüpa ist der Sammelname für mehrere halbreformierte Rotmützenschulen, die alle auf die beiden großen indischen Mystiker **Tilopa** und **Naropa** (1016–1100) zurückgehen. *Naropa* erhielt von *Tilopa* höchste tantrische Belehrungen, die er später als Abt an der berühmten Klosteruniversität in Nalanda lehrte. Sein wichtigster Schüler war **Marpa** (1012–1097), der als verheirateter Bauer ein gutbürgerliches Leben führte, stets aber die hohen Yogas praktizierte. Bis heute leben die Kargyüpa-Mönche nicht

im Zölibat, denn ihnen erscheint spirituelle Motivation wichtiger als körperliche Askese.

Jener Marpa brachte von seiner Indienreise **Lehrsysteme** nach Tibet, darunter die „Sechs Yogas des Naropa", die u.a. das Wissen über die durch Yoga erzeugbare innere Körperwärme beinhalten. So können Yogis etwa nackt die eiskalten Winter in ihren Höhlen überleben! Eine weitere wichtige Praxis ist das Erlangen eines Trancezustandes, in dem der Geist im materiefreien Raum zwischen Tod und Wiedergeburt schwebt.

Marpas bedeutendster Schüler war **Milarepa** (1052–1135). Bis heute ist er in Tibet und Ladakh der „Lieblingsheilige", und jedes Kind lernt in der Schule seine anrührende und erstaunliche Lebensgeschichte: *Milarepa* verliert als kleiner Junge seinen Vater und muss deshalb mit seiner Mutter bei Verwandten leben, die ihnen grausam mitspielen. Da *Milarepa* seine Tante und den Onkel von ganzem Herzen hasst, will er die beiden bestrafen und beschließt als junger Mann, bei seinem Guru die Schwarze Magie zu erlernen. Eines Tages gelingt es ihm, kraft seiner Konzentration von einer weit entfernten Höhle aus das Haus des Onkels einstürzen zu lassen. Alle Menschen, mitsamt Onkel und Tante, die sich in dem Hause aufhalten, sterben unter den Trümmern.

Später jedoch bereut *Milarepa* seine furchtbare Tat. Er beschließt, seine Fähigkeiten fortan zum Wohl der Menschheit in heilsame Energien umzuwandeln. Er findet seinen neuen Meister in *Marpa,* der *Milarepa* auf eine harte Probe stellt: Mehrmals lässt *Marpa* ihn einen Turm bauen und diesen danach Stein für Stein wieder abtragen. Nach endloser Sisyphusarbeit erhält *Milarepa* endlich seine ersten Belehrungen.

Später zieht er sich in eine einsame Höhle zurück, wo er sich ausschließlich von Brennnesseln ernährt – manche Darstellungen zeigen Milarepa in zartgrüner Körperfarbe. Dank der Praxis von Wärmeyoga übersteht er die strengen Winter nur gekleidet in einem dünnen Hemd – daher sein Name *Mila-respa,* „der mit einem Baumwolltuch Bekleidete".

In seiner Meditationshöhle verfasst *Milarepa* schließlich seine Gedichte und die **„100.000 Gesänge",** die bis heute ein fester Bestandteil tibetischer und ladakhischer Literatur sind.

Der Mystiker *Milarepa* – ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie ein Mensch sich vom Verbrecher zum Heiligen entwickeln kann.

Gelukpa-Schule

Als letzte der großen religiösen Schulen Tibets sind im 14. Jh. in Tibet die Gelukpas („die Tugendhaften") entstanden, auch als **Gelbmützen** bekannt. Die Gelukpas stammen von der alten **Kadampa-Schule** ab, die ihren geistigen Vater in **Atisha** hatte. *Atisha,* der indische Yogi, wurde im 9. Jh. geboren. Als sittenstrengem Asketen waren ihm die mystisch-okkulten Praktiken der anderen Schulen zuwider, deshalb gründeten er und seine Nachfolger mehrere Kadampa-Klöster in Ladakh und Tibet.

Ein großer Freund der Kadampas war 500 Jahre später **Tsongkhapa** (1357–1419). Der Gelehrte aus Nordost-Tibet lehnte ebenfalls die Schwarzmagie ab und beschwerte sich über den geistigen

Tantra – der harte Weg zur Vollkommenheit

Im florierenden Geschäft mit der Spiritualität sind im Westen Seminare über Tantra der große Renner. Mit schlagkräftigen Titeln wie „Erleben Sie durch Tantra die vollkommene sexuelle Erfüllung mit Ihrem Partner" wird in Seminaren und Büchern fernöstliche Mystik suggeriert. Dabei hat Tantra im streng buddhistischen Sinn mit diesen westlichen Kassenschlagern beileibe nichts gemeinsam.

Tantra ist ein Zweig buddhistischer Praxis, der nur wenigen Eingeweihten zugänglich ist. Sicher sollen bedeutende Tantriker über erstaunliche körperliche und geistige Kräfte verfügen, die für einen Laien an Wunder grenzen. Ungezählte Geschichten erzählen von Yogis, die fliegen, sich von Steinen ernähren und um deren Körper beim Meditieren ein Regenbogen schwebt. Diese „Künste" sind jedoch nur Nebenerscheinungen, denn im Grunde ist ein Tantriker nichts anderes als ein Student der Philosophie auf dem Weg der geistigen Erkenntnis mit nur einem Ziel: der Erleuchtung.

Das Sanskritwort Tantra bedeutet „Webwerkzeug" – es ist ein Faden, der die irdische mit der jenseitigen Sphäre verbindet. Mit Tantra stellt man also diese subtile Verbindung her.

Wer den spirituellen Weg buddhistisch-tantrischer Praxis beschreiten will, um **durch Yoga und Meditation geistige Erlösung** zu finden, muss hohe Voraussetzungen erfüllen: Er muss sich zu den „Drei Juwelen" – den Grundpfeilern des Buddhismus – Buddha (dem Lehrer), Dharma (der Lehre) und Sangha (der Gemeinschaft der Gläubigen) bekennen. Außerdem muss er geloben, diese Praktiken in selbstloser Absicht und zum Wohle der Menschen durchzuführen.

Basis für die Tantrapraxis ist die Einsicht in das **Prinzip der Leerheit,** d.h., dass keine Erscheinung durch sich selbst existiert, sondern alle Phänomene voneinander abhängig sind, vergänglich und veränderbar.

Diese Vorbereitungen sind ein hartes Stück Arbeit, und es vergehen meist Jahre, bis der **Guru** (Lehrer) seinem Schüler die Erlaubnis für den Tantraweg gibt. Notwendig sind diese Vorübungen aber, da im Tantra mit starken Energien gearbeitet wird, die ohne solider spiritueller Basis zu geistiger Verwirrung führen können. Biografien von westlichen Schülern, die sich unvorbereitet und ohne Führung eines Lehrers in die „Faszination Tantra" gestürzt haben, zeigen dies.

Der Grund könnte darin liegen, dass solche Schüler die zornvollen Gottheiten und sexuelle Symbolik gründlich missverstanden haben. Wer eine zornvolle Gottheit visualisiert, darf auf dem Weg von missverstandenem Tantra keine negativen Emotionen an seiner Außenwelt abreagieren. Außerdem stellt die sexuelle Vereinigung, die im Westen so oft falsch interpretiert wird, keinen Sexualakt dar, sondern symbolisiert die Untrennbarkeit der Gegensätze. Die Meditation darüber wird seltenst mit einem existenten Partner, sondern vielmehr auf geistiger Ebene praktiziert.

Beim Tantra geht es also darum, die rumorenden „Geistesgifte" **Hass und Begierde zu positiven Kräften umzuformen.** Der Weg zur Erleuchtung ist deshalb schwierig, und er erfordert eine absolut reine Motivation, beträchtliches Wissen und große Ausdauer.

und sittlichen Verfall in den Klöstern. So beschloss *Tsongkhapa* ein Reformprogramm: Er baute das erste Gelukpa-Kloster in Tibet (Ganden), wo die „tugendhaften" Mönche wieder zur reinen Lehre Buddhas, einer strengen Einhaltung des Zölibats und einem exakt festgelegten Tagesablauf zurückkehren sollten. Anschließend ließ *Tsongkhapa* zwei andere Klöster errichten, Drepung und Sera. Diese drei Klöster expandierten in kurzer Zeit zu den größten in ganz Tibet. In Drepung und Sera lebten bis zu je 7700 Mönche.

Die Gelukpa-Schule verfügte bald über solche Macht, dass sie bis zum Jahr 1951 die Staatsschule von Tibet war. Ihr entstammte das geistliche und weltliche Oberhaupt des Landes, der jeweilige **Dalai Lama.** Den Titel Dalai Lama prägte übrigens der Mongolenfürst *Altan Khan* im 16. Jh. Er bedeutet „Ozean der Weisheit". Alle Dalai Lamas gelten als Verkörperung des Bodhisattva des Mitgefühls, Avalokiteshvara. Die jetzige Inkarnation, der 14. Dalai Lama, *Tenzin Gyatso,* floh 1959 vor den chinesischen Repressionen nach Indien, wo er heute mit Tausenden Exil-Tibetern im nordindischen Ort Dharamsala lebt.

Die Gelbmützen sind in Ladakh und Zanskar die am weitesten verbreitete Schule. Nachdem sie das alte Kadampa-Kloster Spituk übernommen hatten, bauten sie ihre Position immer weiter aus. Heute unterstehen den Gelukpas neben Spituk die Großklöster Thikse, Likir, Rizong, Sankar in Ladakh sowie Rangdum, Tongde, Karsha, Mune und Phuktal in Zanskar.

Mönche

In Ladakh gehören die Mönche in ihren roten Roben zum **alltäglichen Bild eines jeden Dorfes.** Viele Jahrhunderte lang war es Sitte, dass ein Sohn der Familie das Leben in einem Kloster führte. In jüngerer Zeit weicht diese Tradition jedoch auf, und die Klöster haben eher Nachwuchsprobleme.

Traditionell wird der Junge im Alter zwischen sechs und acht Jahren ins Kloster gebracht. Nach zweijähriger Ausbildung wird er zum **Novizen** *(Getsül)* und erhält die niedrigen Mönchsweihen. Während ihrer Novizenzeit müssen die Mönche zehn Grundgebote und 36 Ge-



1182 jm

Mönch mit Klosterschlüsseln

lübde einhalten. Beobachtet man die jungen Mönche im Kloster, entsteht der Eindruck, dass sie recht glücklich sind. Obwohl die Kleinen schon schwere Arbeiten, etwa in der Küche, erledigen, dürfen sie ihr „Kind-Sein" ausleben.

Ernst wird es, wenn die Novizen, frühestens ab ihrem 20. Lebensjahr, zu **vollordinierten Mönchen** *(Gelong)* werden und sie die kompletten 253 Mönchsgelübde ablegen. Die Fähigsten werden zum Studium an die buddhistische Hochschule nach Choglamsar oder in eine der tibetischen Mönchsschulen nach Südindien geschickt. Dem Großteil der Mönche bleibt aber eine höhere Ausbildung verschlossen. Sie können kaum schreiben und haben wenig Ahnung von buddhistischer Philosophie. Im Kloster arbeiten sie als Koch, Handwerker, Ordnungshüter, Tempelreiniger etc.

Ein Lama entspricht etwa einem Lehrer oder Meister *(Guru)* und setzt viele Jahre intensiven Studiums mit erfolgreich abgeschlossener Prüfung voraus. An der Spitze der Mönche und Novizen steht in der Klosterhierarchie der **Abt.**

Die Mönche genießen in der Bevölkerung hohes Ansehen. Schließlich bilden sie jene Gemeinschaft, die Buddhas Lehre mit bester Motivation praktizieren soll. Die Gemeinschaft, **Sangha,** zählt neben Buddha und seiner Lehre zu den „drei buddhistischen Juwelen".

Im Westen wird häufig kritisiert, dass der Lebensweg eines Mönchs allzu frühzeitig von den Eltern festgelegt werde. Ehemals wurde diese **gesellschaftliche Erwartung** akzeptiert, und kaum ein Mönch hätte seine Vorbestimmung infrage gestellt. Doch die Aufweichung sozialer Strukturen macht auch vor den Klöstern nicht halt: Dass ein Mönch heute seine Robe ablegt und das Kloster verlässt, ist keine Seltenheit mehr. Die ladakhische Gesellschaft ist wie immer anpassungsfähig: Zwar sieht es keiner gern, wenn sein Sohn ins weltliche Leben zurückkehrt, aber dann wird es doch wohl oder übel akzeptiert.

Das Problem ist eher, wie ein Mönch, der oft nur in der Klosterschule ausgebildet wurde und keinen Brotberuf erlernt hat, nun sein Geld verdienen wird – häufig als Lehrer oder als Guide in einem Reisebüro.

Ritualgegenstände

Die Buddhisten haben eine Reihe von Methoden entwickelt, um ihre Gebete noch wirksamer den Gottheiten zuzutragen. Gläubige besitzen einen **Gebetskranz,** den sie meist um das Handgelenk geschlungen mit sich tragen. Ein Gebetskranz besteht aus 108 Perlen (108 ist eine heilige buddhistische Zahl) aus Holz, Steinen oder Samen. Mit ihm zählen die Ladakhis Mantras, spirituelle Keimsilben, die vorwiegend alte Leute oft endlos vor sich hinmurmeln. Wurde der Gebetskranz von einem hohen Lama gesegnet, verfügt er über eine besondere Wirkungskraft.

Allerorts in Ladakh findet man **Gebetsmühlen.** Dies sind mit langen Papierstreifen gefüllte Zylinder, auf denen heilige Verse stehen. Durch Drehen dieser Gebetsmühlen, vervielfacht sich die heilsame Wirkung der Verse. Solche Gebetsmühlen können so klein sein, dass sie zu Hause auf dem Esstisch stehen. Größere Gebetsmühlen sind häufig um Klöster aufgestellt, und mancherorts findet man riesige Exemplare wie die me-

terhohe Gebetsmühle im Kloster Hemis. Eine originelle Variante ist an Bächen zu finden, wenn ein Wasserrad eine Gebetsmühle antreibt.

Ebenfalls mit heiligen Versen beschrieben und mit einem Windpferd *(Lungta)* bedruckt sind die **Gebetsfahnen.** Auf Hausdächern und Tempeln aufgehängt, verbreitet das Windpferd die Gebete „in Windeseile" und trägt sie schließlich zu den Göttern.

Volksglaube

Vor der Zeit des Buddhismus praktizierten die Menschen in Ladakh die sogenannte **Bön-Religion.** Als Jäger und Sammler glaubten sie an eine beseelte Natur, in der Bäume, Steine, Berge und Seen von Geistern bewohnt wurden. Nach dieser Vorstellung ist der ganze Kosmos ein geordnetes System von Kräften, die nach einem vorgegebenen Plan wirken und sich gegenseitig beeinflussen. Diese Kräfte werden von den Geistern und Dämonen ausgelöst und bleiben solange wirksam, bis sich ihnen eine stärkere Macht entgegenstellt. Diese Macht besitzt der **Schamane.** Als medial veranlagter Mensch hat er die Fähigkeit, in Trance und mit Hilfe starker Narkotika wie Wacholderdämpfen die Geistwesen zu beherrschen und so auf die Naturgesetze einzuwirken.

Als der Buddhismus in Ladakh Fuß fasste, wurden solche animistischen Vorstellungen ohne großes Aufheben in die neue Religion **integriert.** Nachdem die buddhistische Philosophie a priori tolerant ist, stellte diese Vermischung kein größeres Problem dar. Schließlich erstreben sowohl die Bön-Religion als auch der Buddhismus das gleiche Ziel, Nirwana, den Zustand des völligen Glücks.

Bis heute ist der Alltag der Ladakhis vom Volksglauben geprägt. Der ist aber so eng mit dem Buddhismus verknüpft, dass keine scharfe Trennung gezogen werden kann, buddhistische und alte schamanische Elemente sind vielmehr miteinander vermischt. Wichtig ist daher eine Differenzierung zwischen dem offiziellen Buddhismus, wie er in den Schriften steht und an den buddhistischen Hochschulen gelehrt wird, und dem **„Volksbuddhismus".** Nur wenige gebildete Mönche können die klassischen Texte verstehen und all die verschiedenen Gottheiten auf den Altären und Fresken unterscheiden. Sie begreifen auch, dass die vielen Gottheiten lediglich Teilaspekte des großen Einen, der Leerheit allen Seins, sind.

Der „Mann aus dem Volk" dagegen weiß wenig von Philosophie. Er will nur ein guter Buddhist sein und die Grundsätze Buddhas befolgen. Zudem muss er die bösen Geister von Haus und Feld vertreiben und die guten für sich gewinnen. Also benötigt er den Feldgeist, den man um gute Ernte bittet, ebenso wie den Hausgeist und die Wesen für den Berg hinter dem Haus, und noch viele andere Geister. Kurzum: So verschmolz der schamanische Urglauben mit dem Buddhismus zu einer organischen Einheit, die jene ganz besondere Spiritualität der Ladakhis ausmacht.

Es gibt keinen Abschnitt im Leben der Ladakhis, der nicht von Geistwesen beschützt wird, und bekanntlich versetzt der Glaube ja Berge. Der Aberglaube, sagte *Goethe,* ist die „Poesie des Lebens". So betrachtet, ist Ladakh eine der poetischsten Gegenden der Erde.

In Ladakh und Zanskar trifft man unterwegs solche Relikte der Volksreligion auf Schritt und Tritt.

An markanten Stellen stehen die **Lhadhos.** Wie der Name (*lha* = Gott, *dho* = Stein) schon ausdrückt, sollen sich an diesen Plätzen gute Geister und Schutzgötter niederlassen. Der Lhadho ist eine dreistufige Steinsetzung, die nach oben hin spitz zuläuft – nicht zu verwechseln mit den ähnlich aussehenden Chörten. Er entspricht, besonders in Verbindung mit einem Pfahl daneben, dem Weltbaum der Schamanen mit seinen drei Bereichen Himmel – Luftraum – Erde. Wenn sie als Heimstätte der guten Geister dienen, werden die Lhadhos weiß angestrichen. Als Sitz zornvoller Schutzgottheiten sind sie rot. Um Dämonen fernzuhalten, steckt man auf die Spitze der Lhadhos Gebetsfahnen und Wollschnüre, die oft noch mit Tierhörnern und Schädeln von Steinböcken geschmückt sind.



Nahezu in jedem Dorf steht ein Lhadho für den jeweiligen Dorfgott *(yül-lha)*. Um diesen wohlgesonnen zu stimmen, zünden Mönche zu bestimmten Gelegenheiten an dem geweihten Platz Weihrauch an und bringen Wasserschalen mit Safran und ausgesuchten Kräutern dar. Nur ein zufriedener Gott wird dem Dorf Glück und Wohlstand bringen!

Auffallend sind die oft Hunderte Meter langen **Gebetsmauern, Manimauern,** die den Weg zu einem Dorf oder Kloster weisen. Reisende und Pilger haben Steintäfelchen mit eingeritzten Gebetsformeln (Mantras) darauf abgelegt. Auf den gemeißelten Steinen bringen sie ihre Wünsche dar, etwa die Hoffnung auf eine sichere Reise oder die Bitte, dass der Schafherde unterwegs nichts geschehen möge. Die häufigste Eingravierung aber ist das berühmte **Mantra „Om Mani Padme Hum",** was übersetzt etwa heißt „Oh du Juwel in der Lotusblüte". Viele Ladakhis meißeln ihre Steine selbst, und es gibt Künstler, die es in der Herstellung dieser Täfelchen zur Meisterschaft gebracht haben. Bei genauem Hinsehen kann man an diesen Manimauern wahre Kunstwerke entdecken. Die Gebetsmauern zum Kloster Hemis und die in Hunder (Nubra) sind besonders kunstvoll.



046fzjm

Lhadses sind unregelmäßige Steinhaufen und – wie die Lhadhos – mit Gebetsfahnen und einem Büschel Zweige geschmückt. In einem Lhadse wohnt der lokale Schutzgeist einer Familie, eines Dorfes oder Klosters. Die Ladakhis besuchen ihren Lhadse zu Neujahr, wo sie Rauchopfer entzünden und frische Wacholderzweige zur Dämonenabwehr einstecken.

Natürlich müssen auch die Wohnhäuser vor bösen Geistern geschützt werden. Eine Reihe roter Punkte an den Außenwänden und große rote Dreiecke an den Hausecken sollen den **Geist Tsan** abschrecken. Tsan taucht in menschlicher Gestalt auf: Während er vorne wie

Lhadho: Wohnplatz der Geister

ein Mensch aussieht, kann man durch seinen durchsichtigen Rücken alle Organe und Eingeweide sehen.

Viele Ladakhis schwören Stein und Bein, dass um ihr Haus der Tsan schleicht und nachts merkwürdige Zischlaute ausstößt. Tsan stattet besonders gerne Kindern und kranken Menschen unheilvolle Besuche ab, deshalb werden Häuser, in denen Kranke und Babys leben, besonders sorgfältig mit den roten Ornamenten angestrichen.

Mit **Geisterfallen** über dem Eingang eines Gebäudes sollen Dämonen wie in einem Spinnennetz gefangen werden. Diese Geisterfallen bestehen aus einem Holzkreuz, um das bunte Wollfäden wie ein Rhombus gewickelt sind. Um die Wirkung zu verstärken, wird oft ein ausgestopfter Schaf- oder Widderkopf danebengehängt.

Ladakhis tragen häufig **Amulette** um den Hals. In den mit festem Stoff umwickelten Anhängern stecken kleine Pa-



pierstreifen, auf denen Segenswünsche für alle Gelegenheiten geschrieben sind. Für jede Gefahr gibt es Zauber- und Bannformeln, sodass Kinder oft zehn und mehr BeuteIchen mit bunten Anhängern an ihrer Kleidung oder an die Mütze gesteckt tragen. Wenn die Papierschnipsel ein hoher Mönch gesegnet hat, glaubt man an eine besonders starke Wirkung.

Die **dünnen roten Halsbändchen (Sungdü)** sind ebenfalls gesegnet und werden bei Klosterzeremonien oder nach der Audienz von einem Lama ans Volk verteilt.

Ladakhis glauben, dass die spirituellen Kräfte von Heiligen auch in deren Körperteilen und Ausscheidungen wie Haaren, Nägeln, Urin usw. stecken. Diese teils obskuren Objekte werden mit besonderer Sorgfalt aufbewahrt. Am liebsten werden sie von den Gläubigen in verzierten silbernen **Amulettschatullen** *(Gahu)* getragen. So ist auch unterwegs der „Reisealtar" gleich dabei.



Kunstvoll gravierte Steintafel auf einer Gebetsmauer

Orakel

Wie lässt sich ein schwieriges Problem lösen? Wo menschliche Erkenntnis nicht weiterhilft, müssen natürlich die Götter befragt werden. Für solche Gelegenheiten ziehen die Ladakhis gerne Menschen zurate, die mit Gottheiten in einer engen Verbindung stehen, in denen also Gottheiten sich verkörpern: die Orakel. Im Tibetischen heißt ein Orakel **Lhapa** (Gottmensch) bzw. **Lhamo** bei Frauen.

Orakel spielen im Leben der Ladakhis eine **wichtige Rolle,** sogar die Könige haben ehemals vor großen Entscheidungen die Staatsorakel um Rat befragt. Der zur Gottheit gewordene Schamane erteilt Ratschläge, prophezeit und heilt.

Ein Orakel kann ein Mönch sein oder ein Normalbürger, je nachdem in wessen Körper eine Gottheit beschließt, sich zu manifestieren. Hat die Gottheit in einer

Person seinen Ausdruck gefunden, wird diese „Zusammenarbeit" auch künftig bestehen bleiben.

Der **Auftritt eines Orakels** ist ziemlich spektakulär. Die Person zieht sich zunächst zur Meditation zurück, bis die Gottheit sich seiner bemächtigt hat. Der Mensch fällt nun in Trance, sein Körper beginnt wild zu zucken und die Augenlider flattern – nun ist er bereit, die Ratsuchenden zu empfangen. Aufgeregt warten die Leute bereits. Wer an der Reihe ist, kniet sich neben dem Orakel hin und trägt sein Anliegen vor. Ist es sinnvoll, eine Reise anzutreten, das Haus zu renovieren …?

Etwas Merkwürdiges geschieht oft, wenn ein Kranker um Hilfe bittet. Das Orakel lässt sich die genaue Stelle des Schmerzes zeigen und saugt mit dem Mund oder einem Röhrchen heftig an diesem Punkt. Das ausgesaugte Blut spuckt er in eine kleine Schüssel. Die Prozedur geht solange, bis das „Übel aus dem Körper gezogen ist". Mag es wie Hokuspokus aussehen – auch gebildete Ladakhis und viele westliche Besucher erzählen, dass der Besuch bei einem Orakel brennende Fragen klärte und ihre Krankheit heilte, zumindest linderte.

Nun sind nicht alle Götter gleich wirkungsvoll. Das **soziale Prestige eines Orakels** hängt deshalb ab von den Qualitäten „seiner" Gottheit und der Hellsichtigkeit, die er dadurch erlangt. In Ladakh hat fast jedes Dorf ein Orakel, und interessanterweise sind etwa zwei Drittel Frauen.

Ein Auftritt kostet das Orakel große Kraft. Um ihre Energien aufzutanken und den Kontakt mit ihrer Gottheit zu halten, unternehmen die Orakel Pilgerreisen zu den buddhistischen Heiligtümern in Indien und ziehen sich oft monatelang zur Meditation zurück.

Ist Inbesitznahme einer Gottheit nun real oder schlichte **Halluzination?** Wenn jemand behauptet, eine Gottheit sei erstmals zu ihm gekommen, sucht er eines der bekannten Orakel auf, der mit ihm von „Gottheit zu Gottheit" reden wird. Wenn die Kommunikation klappt, wird er sich von seinem Orakelmeister in die neue Aufgabe einweisen lassen.

Wiedergeburt

Nach buddhistischer Auffassung werden alle Lebewesen, solange sie nicht Vollkommenheit erlangt haben, nach ihrem Tod in einem neuen Körper wiedergeboren. Daher auch der Begriff **Inkarnation** = Verkörperung, Fleischwerdung. Die Art und Weise der Wiedergeburt hängt ab vom **Karma,** also von der Summe der Schuld und Verdienste, die dieses Lebewesen in seinen vergangenen Existenzen angehäuft hat. Gute Taten werden zu einem guten, schlechte Taten zu einem schlechten Schicksal führen. Nun kann sich ein Mensch im Normalfall nicht an seine vergangenen Existenzen erinnern, da ihm dazu das erforderliche Geistestraining fehlt. Spirituell hoch entwickelte Personen können dies aufgrund der Klarheit ihres Geistes und höherer Bewusstseinsstufen; sie wissen sogar, welche Form sie in ihrem zukünftigen Leben annehmen werden.

Bei der **Suche nach der Wiedergeburt** eines hohen Lama oder Klosterabtes werden Mönche befragt, denen manchmal der Sterbende selbst die dafür nötigen Angaben liefert. Der Vorgänger des jetzigen **Dalai Lama** hatte vor sei-

nem Ableben nicht nur die Gegend, sondern auch die blaue Farbe des Hausdaches erwähnt, in dem seine Wiedergeburt später zu finden sei. Der kleine Junge, der in diesem Haus lebte, wählte aus einem Berg von Gegenständen genau jene Objekte aus, die seinem Vorgänger gehört hatten. Und obwohl er einige als Händler verkleidete Männer nie vorher gesehen hatte, erkannte er sie aus seinem vorherigen Leben als Mönche seines Klosters wieder. Nach weiteren eingehenden Tests wurde der Junge schließlich als Wiedergeburt des Verstorbenen und somit als neuer Dalai Lama anerkannt.

Der Dalai Lama gilt als die lebende Verkörperung der Gottheit Avalokiteshvara; die zweithöchste lnkarnation von Tibet, der **Panchen Lama,** wird als menschliche Verkörperung des Gottes Amithaba, des Buddhas des ewigen Lichtes, angesehen.

Die Philosophie des Lebensrades

Nach Buddhas Lehre hat jeder Mensch die Fähigkeit, in diesem oder einem der nächsten Leben Erleuchtung (Befreiung) zu erlangen. Die Lehre des Buddhismus ist ausschließlich auf dieses höchste Ziel ausgerichtet und sie gibt den Menschen Richtlinien, wie sie dorthin gelangen können. So betrachtet, ist der Buddhismus keine Religion im herkömmlichen Sinn, vielmehr eine Weisheitslehre, mit deren Hilfe sich der Mensch seiner Befreiung nähern kann. Der Weg zu diesem Ziel ist jedoch hart. Deshalb ist der Mensch über viele Lebensspannen im **Samsara,** dem Kreislauf seiner Wiedergeburten, gefangen, wobei der unsterbliche Geist von einem in den nächsten Körper übergeht.

Dieser endlose Zyklus des Leidens von der Geburt bis zum Tod eines Menschen ist plastisch im **Lebensrad** dargestellt. Diese Lebensräder sind in den Klöstern an der Eingangswand zum Versammlungsraum aufgemalt. Das Rad wird von Yama, dem Gott des Todes, in den Klauen gehalten. In der Mitte sind die drei Tiere Schlange, Hahn und Schwein zu sehen als Symbole der drei „geistigen Gifte“: Die Schlange versinnbildlicht den Hass, der Hahn die Gier und das Schwein die Dummheit. Dass sie sich gegenseitig am Schwanz festhalten, verdeutlicht, dass alle drei Übel zusammenhängen. Solange der menschliche Geist durch diese Gifte getrübt ist, bleibt er im Leidensrad gefangen.

Die Verkettung der Leiden ist in den zwölf Szenen des äußersten Kreises dargestellt. Der Kreis beginnt oben in der Mitte:

1. Ein alter blinder Mensch. Er symbolisiert Nichtwissen und die Unfähigkeit, die gesamte äußere Erscheinungswelt und das „Ich“ als Illusion zu sehen.
2. Ein Töpfer. Jeder Mensch formt durch seine Taten sein eigenes Schicksal; er hat also die Möglichkeit, sein Karma selbst zu gestalten.
3. Ein Affe. Blindlings greift er nach allem, was er erwischen kann, und er ist unfähig, seinen Geist zu kontrollieren. Deshalb ist der Geist ständig abgelenkt und außerstande, höheres Bewusstsein zu entwickeln.
4. Drei Männer in einem Boot. Das Boot ist das Transportmittel, um die Männer über den Strom zu bringen. Entsprechend ist der menschliche Körper ein Fahrzeug, um den Geist durch das Leben zu transportieren.

Das Lebensrad der Existenzen



5. Haus mit Tür und fünf Fenstern. Die Fenster sind die fünf Sinne, das Tor ist das Denkvermögen.
6. Liebespaar. Berührung und Kontakt mit den Sinnesobjekten.
7. Mann mit einem Pfeil im Auge. Gefühle können so stark sein, dass wir geblendet sind. Blind vor Begierde und Hass, können wir die Wahrheit nicht erkennen.
8. Ein Mann trinkt Wein. Gier ist jener unstillbarer Durst, der niemals Zufriedenheit findet.
9. Ein Mann sammelt Früchte. Er ist abhängig von seinen Glücksgefühlen, und klammert sich an ihnen fest.
10. Eine schwangere Frau. Schaffung von neuem Karma.
11. Die Gebärende. Ein junges Leben kommt auf die Welt, schon bald wird das Baby aber wieder ein alter Mensch sein.
12. Alter Mann. Damit schließt sich der Kreislauf. Der Alte läuft mit seinem Packen Sünden zum See, also in Richtung Tod, und erwartet seine nächste Wiedergeburt.

Die sechs großen Bilder zeigen die **Daseinsbereiche,** in die ein Lebewesen – entsprechend seines angesammelten Karmas – hineingeboren werden kann. Glücklich darf sich schätzen, wer in einer der oberen Welten der Götter, Halbgötter und menschlichen Wesen auf das Leben kommt. In die unteren Welten werden all die großen und kleinen Sünder wiedergeboren: Da ist der Bereich der Tiere, der geplagten Hungergeister und Höllenbewohner, die ein erbärmliches Dasein führen.

Alle Lebewesen, Menschen wie Tiere, bewegen sich in einer dieser sechs Welten, und ein Mensch kann in seinem nächsten Leben durchaus als Tier wiedergeboren werden. Jedoch streben die Buddhisten ihre Wiedergeburt im Bereich der Menschen an, denn es heißt, nur ein Mensch hat das geistige Potenzial zur Erleuchtung.

Buddha wusste aber, dass gerade dieser Geist es ist, der uns ständig zum Narren hält und all die leidvollen Gefühle hervorbringt: „Der Geist gerät leicht aus den Fugen und ist schwer kontrollierbar. Wenn der Geist Kapriolen schlägt, ist er wie ein wilder Elefant und ein Gedanke jagt den anderen, schnell wie ein Blitz. Solch ein zerstreuter Geist wird die Ursache allen Übels". Um diesen wilden Elefanten im Porzellanladen, sprich im Geist, zu zähmen, zeigte der Buddha seinen Schülern Wege des rechten Denkens und Handelns auf.

Buddhistische Götterwelt

Ladakhs Klöster sind gleichzeitig faszinierend und verwirrend: Abbildungen und Statuen ungezählter Gottheiten, alle sehr ähnlich auf den ersten Blick, bei genauerem Hinsehen aber doch verschieden. Die **Variationen der Gottheiten** scheinen nur begrenzt durch die Grenzen menschlicher Fantasie. Jede Gottheit wird als Aspekt des Buddha betrachtet und symbolisiert eine bestimmte perfekte Eigenschaft. Das Aussehen, die Körper- und Handhaltung, die Sitzposition und die zugehörigen Attribute aller Figuren haben ihre eigene Bedeutung.

Im Buddhismus existiert kein allmächtiger Gott wie etwa im Christentum oder Islam. Die buddhistischen Gottheiten dienen vielmehr als **Me-**

ditationshilfe; während der Versenkung strebt der Praktizierende stets danach, die perfekte Eigenschaft der visualisierten Gottheit zu übernehmen. Ziel ist immer die Erlösung, welche Manifestation des Buddha, also welche Gottheit auch immer als Meditations-Anleitung dient.

Tantrische Gottheiten nehmen übernatürliche Formen an, sie haben z.B. mehrere Köpfe, Arme, Beine und können sich friedlich oder zornig manifestieren. Der Höhepunkt solcher Vervielfältigungen ist der elfköpfige und 1000-armige Avalokiteshvara und die 1000-köpfige, -armige und -füßige Form der Weißen Tara mit den 1000 Augen des Mitleids.

Es gibt zwei **Grundtypen von Gottheiten:** friedvolle und zornvolle.

Friedvolle Gottheiten sitzen umgeben von Blumen in ruhiger Haltung mit friedlichem Gesichtsausdruck. Auf der Stirn ist oft das dritte Auge der Weisheit aufgemalt. Sie tragen fürstliche Kleider und sind mit reichem Schmuck behangen, der „Bodhisattva-Ausstattung".

Zornvolle Gottheiten hingegen sitzen inmitten lodernder Feuerflammen, das Gesicht mit hervorquellenden Augen und aufgerissenem Mund ist oft grässlich verzerrt. Die Haare stehen wirr zu Berge. Häufig haben diese zornigen Götter einen Hängebauch und einen insgesamt unästhetischen Körper. Ein Lendenschutz aus Tigerfell oder Elefantenhaut bedeckt den sonst nackten Körper; um den Bauch hängt ein Gürtel aus Totenköpfen.

Neben diesen Gottheiten sind auf den Gemälden und als Statuen auch historische Gestalten (Heilige), Buddhas und Bodhisattvas zu finden.

Buddhas

Urbuddha

In allen buddhistischen Ländern wird der **Adi Buddha** als der symbolische Vater aller anderen Buddha-Erscheinungen und als Verkörperung des Absoluten, als der Erschaffer des Universums verehrt. Alle Erscheinungen auf dieser Welt sind ein Abbild von ihm. Entsprechend der Art seiner Darstellung hat er verschiedene Namen:

Samantabhadra ist von blauer Körperfarbe, womit er die vollkommene Erkenntnis ausdrückt. Er trägt weder Ornamente noch Kleidung und wird oft in Umarmung mit seiner mystischen Partnerin dargestellt.

Vajradhara hält den Vajra (Donnerkeil) in seiner rechten Hand, mit dem er Unzerstörbarkeit symbolisiert. In der linken Hand hat er eine Glocke. Vajra und Glocke sind die Symbole für Methode und Weisheit, ihre Vereinigung demonstriert das Ende aller Gegensätze und Dualitäten. Vajradharas Körper ist ebenfalls blau, auf dem Kopf trägt er eine Krone.

› Handhaltung in buddhistischen Darstellungen



Ermutigung



Lehrdarlegung
oder Diskussion



Berührung der Erde



Wunschgewährung



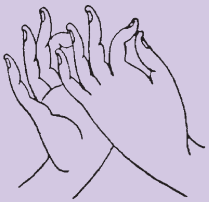
Drohgeste



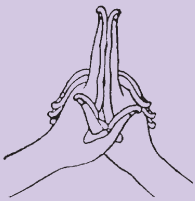
Bannungsgeste



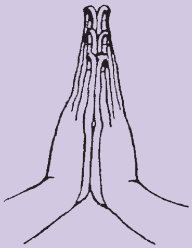
Meditation



Ingangsetzen des
Rades der Lehre



Höchste Erleuchtung



Grußgeste

Buddha-Familien

Die fünf Buddha-Familien stehen für **fünf Grundmuster der Energie.** Das Mandala dieser Familien erscheint ikonografisch als das Mandala der fünf Tathagatas, der Siegreichen. Alle Erfahrung, heißt es, ist von einer dieser fünf Energien geprägt. Sie manifestiert sich dualistisch als Verwirrung oder nichtdualistisch als Erleuchtung. Die zentrale Familie, die Buddha-Familie, repräsentiert die Unwissenheit, die in **Weisheit des allumfassenden Raums** verwandelt werden kann. Im Osten ist die Vajra-Familie; sie steht für **Aggressivität** und kann in spiegelgleiche Weisheit verwandelt werden. Im Süden vertritt die Ratna-Familie den **Hochmut;** sie ist verwandelbar in die Weisheit des Gleichmuts. Die Padma-Familie im Westen steht für **Leidenschaft,** die in die Weisheit unterscheidenden Gewahrseins verwandelt werden kann. Im Norden schießlich verkörpert die Karma-Familie den **Neid;** verwandelbar ist diese in die Weisheit, die alle Ziele erreichen kann.

Manushi Buddhas

Die Manushi Buddhas sind menschliche Buddhas, die sich aus Mitgefühl mit den Lebewesen hier auf der Erde manifestiert haben. Die letzte Verkörperung eines Manushi Buddha ist der historische **Buddha Shakyamuni.** Der Erleuchtete wird auf dem Thron einer doppelten Lotusblume sitzend dargestellt, sein Körper ist gelb, die Haare blau gelockt. In seiner linken Hand hält er die Bettelschale, das Symbol eines Lebens in Armut.

Vor Buddha *Shakyamuni* waren sechs Buddhas auf der Erde, die jeweils ein Weltzeitalter repräsentierten. Der nächste Manushi Buddha soll **Buddha Maitreya** sein, der derzeit noch im Tushitahimmel weilt. In den Darstellungen steht Maitreya oder sitzt in typisch abendländischer Haltung mit herabhängenden Beinen auf einem Stuhl – eine Position, die von manchen mit der Verbreitung des Buddhismus im Westen in Zusammenhang gebracht wird.

Manushi Buddhas werden alle ähnlich dargestellt: in Meditationshaltung und bekleidet mit einer Mönchsrobe. Nur durch ihre verschiedenen Handhaltungen sind sie zu unterscheiden.

Heilende Buddhas

Im 8. Jh. taucht die Gruppe der Medizinbuddhas auf, die mit ihren heilenden Kräften Kranke beschützen und Hilfe leisten. Die heilenden Buddhas weisen alle typischen Merkmale eines Buddha auf, z.B. die lang gezogenen Ohrläppchen, das Symbol für Weisheit. Wichtigste Attribute sind die Almosenschale und ein Zweig der Frucht Myrobalan, welche als Allheilmittel gilt.

Buddhas der Reinigung

Die 35 Buddhas der Reinigung sind oft an Tempelwänden dargestellt. In allen Himmelsrichtungen scharen sie sich um den in der Mitte sitzenden Buddha Shakyamuni und illustrieren damit die Omnipräsenz der buddhistischen Lehre. Gläubige wenden sich an die 35 Buddhas, um sich von ihren Sünden zu reinigen.

Yidams

Ein praktizierender Buddhist stellt sich auf seinem spirituellen Weg von Meditation und Versenkung unter den Schutz seiner **persönlichen Gottheit,** dem Yidam. Dieser gibt dem Praktizierenden Kraft und Hilfe, unter der Voraussetzung, dass er die Wahl seines Yidams geheim hält. Yidams sind Buddhas und treten fast immer in Umarmung mit ihrer mystischen Partnerin auf.

Bodhisattvas

Bodhisattvas sind Wesen, die trotz ihrer Erleuchtung aus Mitgefühl mit den Lebewesen auf dieser Welt bleiben, um ihnen den Weg aus dem Kreislauf des endlosen Leidens zu zeigen. Von den acht Bodhisattvas sind Avalokiteshvara, Manjushri, Tara und Vajrapani am weitesten verbreitet.

Avalokiteshvara verkörpert das unendliche Mitgefühl, die Güte und die Barmherzigkeit. Er ist der Schutzpatron Tibets, und in seiner vierarmigen Form als Chenresig nimmt er die menschliche Form als Dalai Lama an.

Avalokiteshvara erscheint in 14 unterschiedlichen Darstellungen, oft mit seiner Gefährtin. Er kann ein bis elf Köpfe und zwei bis 1000 Arme haben; am schönsten und häufigsten dargestellt ist er mit den elf Köpfen und 1000 Armen. Seine vielen Arme und Hände braucht der Bodhisattva, um helfend „hinzulangen", wo Lebewesen im Elend stecken. Die wichtigsten Attribute der Gottheit sind ein aufgeblühter Lotus, der Rosenkranz mit 108 Perlen und ein Gefäß mit Lebenswasser.

Manjushri ist der Bodhisattva der Weisheit. In den Klöstern hört man morgens die Mönche das Manjushri-Mantra „Om A Ra Pa Tsa Na DiDiDiDi" murmeln. Mit dieser Anrufungsformel wird der Geist geweckt. Das Zungenbrecher-Mantra ist übrigens eine gute Übung für alle, die sich an der ladakhischen Sprache versuchen. Manjushri zeigt sich mit dem Schwert der Erkenntnis, mit dem er den Schleier der Unwissenheit durchtrennt. Auf einer Lotusblüte in seiner linken Hand liegt das Buch „Prajna Paramita", das Buch der absoluten Wahrheit.



Sechsarmiger Avalokiteshvara

Vajrapani, die machtvolle Manifestation des Adi Buddhas Vajradhara, verkörpert die Stärke aller Buddhas. Die Ladakhis verehren ihn als Regen- und Gewittergott und Beschützer gegen Schlangenbisse.

Meistens tritt er auf in seiner tantrischen Form, von einem Flammenmeer umgeben und mit furchterregendem Gesicht. Den Donnerkeil, Symbol der unzerstörbaren, Dämonen bekämpfenden Kraft, hält er hoch erhoben in seiner rechten Hand. Um die Hüften trägt Vajrapani ein Tigerfell.

Weibliche Gottheiten

Mit der Einführung des Tantra-Yoga haben auch weibliche Wesen Einzug in den Götterhimmel gehalten. Als mystische Gefährtinnen der Götter personifizieren sie den weiblichen Aspekt im Polaritätensystem Mann-Frau, deshalb sind die Götter oft in körperlicher Vereinigung mit ihren himmlischen Partnerinnen dargestellt.



Sitatapatra

Tara

Die beliebteste weibliche Gottheit ist **Tara** (tibetisch: *Dolma*), sie verkörpert den Aspekt der Befreierin und Retterin aller Notleidenden und gilt als Personifizierung der allumfassenden mütterlichen Liebe. Daher nimmt Tara einen Ehrenplatz in fast jedem Kloster ein. Mit dem Mantra „Om Tare Tuttare Ture Soha" rufen Buddhisten die Retterin herbei, die sie aus der Not befreien und Unglück abwenden soll. Tara wird bereits seit dem 7. Jh. verehrt, und im Lauf der Zeit haben sich 21 verschiedene Manifestationen von ihr entwickelt.

Die **Weiße Tara** (tibetisch: *Dolkar*) gilt als Gefährtin von Avalokiteshvara, dem Bodhisattva des Mitgefühls. Sie symbolisiert perfekte Reinheit und besitzt übersinnliches Wissen, daher auch ihre weiße Körperfarbe. Dargestellt ist die Weiße Tara mit sieben Augen – sie hat außer ihren beiden normalen Augen das Stirnauge der Weisheit und noch je ein Auge an Händen und Fußsohlen.

Beliebt ist die Weiße Tara mit 1000 Köpfen und 1000 Armen mit je einem Auge in den Handflächen als Symbol der alles sehenden Augen des Mitgefühls. Ihre Attribute sind ein Rad, Sonnenschirm, Pfeil etc; sie heißt in dieser Form **Ushnisha Sitatapatra.**

Die **Grüne Tara** (tibetisch: *Doldschang*) unterscheidet sich nur durch ihre Beinhaltung: Der rechte Fuß hängt herab und ruht auf einer Lotusblüte.

Als Aspekt der Liebe wird die **Rote Tara** (tibetisch: *Rigdjema*) verehrt. Nach buddhistischer Vorstellung kann sie Wesen verzaubern und widerspenstige Gegner befrieden und auf ihre Seite ziehen. Eine Meditation über sie soll Energie und Kraft bringen. Dargestellt wird die rote Gottheit mit vier Armen im Dakinitanz, den sie mit einem grimmigen Gesichtsausdruck und mit flammenartig hochstehenden Haaren vollführt.

Sarasvati

Sarasvati, die **Göttin der Musik und Poesie,** ist zugleich die Gefährtin von Manjushri, dem Bodhisattva der Weisheit. In der hinduistischen Mythologie gilt sie als Patronin von Wissenschaft und Kunst. Dargestellt ist Sarasvati als schöne Frau mit weißem Körper, in den Händen hält sie ein Buch und eine indische Laute.

Parnasavari

Parnasavari (tibetisch: *Loma Gyönma*), die mit Laub Bekleidete, ist die Schützerin vor Epidemien und **Patronin der Heilkräuterkunde.** Im alten Indien wurde sie bereits von Jägern und Sammlern verehrt. Parnasavari trägt einen Rock aus Laub und hält Heilkräuter, einen Granatapfel und Ähren in der Hand.

Sehr beliebt sind außerdem in Ladakh die Göttinnen **Sitatapatra,** die Beschützerin mit dem weißen Schirm, sowie **Prajna Paramita,** die Schutzpatronin der Weisheit.

Dakinis

Dakinis (tibetisch: *Khandro*) sind **Luft- oder Himmelswandlerinnen.** Sie dienen den Praktizierenden als Ermutigung und Inspiration für ihre spirituelle Praxis. Der Vorstellung nach schweben sie auf den Wolken und erscheinen dem Meditierenden, um ihm den Pfad zur Erleuchtung zu weisen. Bereits in schamanischen Kulten sind diese „Himmelswandlerinnen" aufgetaucht und stehen somit mit der alten Bön-Religion in enger Verbindung.

Dakinis werden friedfertig oder zornvoll dargestellt; manchmal sind sie jung und nackt und tanzen ekstatisch – als Symbol der „nackten Wahrheit". Manchmal haben sie mit Blut gefüllte Schädelschalen in den Händen oder sie tragen eine Kette aus menschlichen Schädeln um den Hals.

Dharmapalas, die Beschützer der Lehre

Die Dharmapalas sind machtvolle Schutzgottheiten der Lehre Buddhas. Es gibt eine **Vielzahl von Beschützern des Buddhismus:** zum einen die erleuchteten Schutzgötter, also Buddhas, die zornvolle Formen annehmen wie Mahakala oder seine Gefährtin, Palden Lhamo. Daneben gibt es nicht erleuchtete Schützer. Sie sind meist Geister und Dämonen aus vorbuddhistischer Zeit, die von buddhistischen Yogis, besonders *Padmasambhava,* bezwungen wurden. Ihre Aufgabe besteht nun darin, die Praktizierenden zu schützen und zu unterstützen.

Dharmapalas sehen ziemlich furchterregend aus mit ihren verzerrten Gesichtern, den hervorquellenden roten Augen, riesigen Hauzähnen und wirrem Haar. Um ihren Körper lodert ein Flammenmeer. Die typische Dharmapala-Ausstattung besteht aus einem Tigerfell um den sonst nackten Körper, einer Girlande aus Totenköpfen, Schlangen- und Knochenschmuck.

Die Dharmapalas stehen im Gonkhang, dem speziellen Schutzgottheiten-Tempel in jedem Kloster, in dem sie, oft überlebensgroß, die Lehre mit Klauen und Zähnen verteidigen.

Mahakala

Mahakala, der Große Schwarze, ist einer der am häufigsten dargestellten Dharmapalas. Er ist die zornvolle Form des Hindugottes Shiva und erscheint in **75 Manifestationen.** Er ist meist schwarz oder blau dargestellt und hat bis zu acht Köpfe und 16 Arme. Mahakala sieht wahrhaft dämonisch aus, wenn er einen Leichnam oder Dämon unter seinen Füßen zermalmt.



Mahakala

Yama

Yama ist der **Gott des Todes.** Die alte indoarische Gottheit fungiert als Totenrichter und Höllenkönig im buddhistischen Götterhimmel. Oft hat Yama einen Stierkopf, zu dem er folgendermaßen kam: Einst gab es einen heiligen Mann, der in seiner Höhle in tiefer Meditation weilte. Kurz vor seiner Erleuchtung nach 49 Jahren, elf Monaten und 29 Tagen Meditation drangen zwei Diebe in seine Höhle, die ihren kurz zuvor gestohlenen Stier hier zerlegen wollten. Als sie den Yogi sahen, beschlossen sie, ihn zu töten, um den Zeugen ihres Verbrechens beiseite zu räumen. Der Yogi bettelte um sein Leben, da er kurz vor der Erleuchtung stehe und mit seinem Tod 50 Jahre Meditation umsonst gewesen seien. Die Räuber zögerten jedoch nicht und schlugen ihm den Kopf ab.

Daraufhin verwandelte sich der Yogi in die furchterregende Form von Yama, dem König der Hölle. Den abgetrennten Stierkopf setzte er sich auf seine Schultern, tötete die Räuber und trank ihr Blut aus den Schalen ihrer Schädel. Sein Durst nach Blut wurde unersättlich, so wütete er in ganz Tibet und tötete unzählige Menschen. In ihrer Not riefen die Tibeter den Gott der Weisheit, Manjushri, sie zu beschützen. Manjushri verwandelte sich in die grausame Form von **Yamantaka** und besiegte nach einem fürchterlichen Kampf schließlich Yama.

In seiner schrecklichsten Form tritt Manjushri als **Vajrabhairava** auf, der in vielen Klöstern als Schutzgott verehrt wird.

Hayagriva (Tandim)

Der pferdeköpfige Schutzgott wird hauptsächlich von Pferdezüchtern verehrt, weil er die Dämonen verjagt, indem er wie ein Pferd wiehert. Entsprechend hat Hayagriva über sein Gesicht ein oder mehrere Pferdeköpfe gestülpt.

Palden Lhamo

Sie ist die einzige weibliche Schützerin der Lehren Buddhas und zugleich die mächtigste und furchterregendste Gestalt im Pantheon aller tibetisch-buddhistischen Gottheiten. Palden Lhamo erscheint bereits seit dem 11. Jh. Sie ist die **persönliche Schutzgottheit der Dalai Lamas,** in der Gelukpa-Schule genießt sie daher eine besondere Stellung. In der Ikonografie reitet sie auf einem Esel über einem Blutsee; die Satteldecke besteht aus Menschenhaut.

Lokapalas

Lokapalas sind die **Beschützer der Himmelsrichtungen und Könige der vier Welten.** In der buddhistischen Mythologie ist der Berg Meru das Zentrum des Universums, um den sich die vier Welten gruppieren. Die Gruppe der vier Beschützer ist im Vorhof jedes Klosters an an der Wand aufgemalt.

Heilige

In der Ikonografie dargestellt werden schließlich Heilige, Yogis und Gründer von Klöstern und Schulausrichtungen. Unter diesen Persönlichkeiten befinden sich z.B. *Atisha,* der geistige Ahnherr der Gelbmützen-Schule; der große Reformator *Tsongkhapa;* die 16 Arhats, die wichtigsten Schüler Buddhas; *Padmasambhava,* der den Buddhismus in Tibet verbreitete; und schließlich die 84 Mahasiddhas – indische Yogis, die nach der Legende aufgrund ihrer spirituellen Vollkommenheit Wunder vollbringen konnten.

Feste und Zeremonien

Tibetischer Kalender

Die Briten haben offiziell zwar den westlichen Kalender eingeführt, trotzdem orientieren sich die Ladakhis noch nach dem alten tibetischen Kalender. Nach dieser Zeitrechnung finden **alle religiösen Zeremonien** statt, ermitteln die Astrologen günstige Zeitpunkte für Hochzeiten, Reisen, Geschäftsabschlüsse und wichtige Arzttermine. Fragt man einen Ladakhi nach seinem Alter, wird er vermutlich zögern und dann ab seinem Geburtsjahr, z.B. dem Tiger-Drachen-Jahr, umständlich bis heute weiterzählen.

Die tibetische Zeitrechnung beruht auf dem **Kalachakra-System.** Dieses höchste tantrische System brachte der

Gelehrte *Atisha* im Jahre 1026 nach Tibet, deshalb beginnt die Zeitrechnung auch mit jenem Jahr. Sie basiert auf den zwölf buddhistisch-chinesischen Tierkreiszeichen, wobei jedes Tier mit einem der fünf Elemente verbunden ist. Somit ergibt sich ein 60-Jahres-Zyklus. Der zweite Zyklus fing demnach 60 Jahre später, also 1086, an. Das Jahr 2000 etwa ist das 14. Jahr des 17. Zyklus und damit ein Eisen-Drache-Jahr.

Das Jahr ist in zwölf Monate unterteilt, die keine Namen haben, sondern als erster Monat, zweiter Monat usw. durchnummeriert werden. Der erste Monat entspricht allerdings nicht unserem Januar, denn **Neujahr** ist, entsprechend dem Mondzyklus, zu Vollmond im Februar. Demzufolge dauert der erste Monat etwa bis Mitte März.

Das Jahr der Ladakhis hat 360 **Tage** und jeder Monat 30 Tage. Die sich daraus ergebenden Unterschiede zum astronomischen Sonnenjahr werden alle drei Jahre durch einen Schaltmonat ausgeglichen.

Häufig werden **Kinder** nach dem Tag benannt, an dem sie geboren wurden. In Ladakh heißen daher viele Männer und Frauen *Nyima* (Sonne, Sonntag), *Dawa* (Mond, Montag), *Mingma* (Dienstag), *Lhakpa* (Mittwoch), *Phurpa* (Donnerstag), *Pasang* (Freitag) oder *Pempa* (Samstag).

Neujahrsfest

Das wichtigste Fest der Ladakhis ist das Neujahr, **Lhosar.** Während im Westen das Neujahr nur einen Tag lang gefeiert wird, dauern in Ladakh die Festivitäten zwei Wochen! Damit nicht genug: Die Ladakhis feiern Lhosar sogar zweimal: einmal zum offiziellen tibetischen Neujahr Ende Februar, und schon einmal zwei Monate vorher um den 20. Dezember. Das Doppelfest entstammt nicht einer endlosen Feierlaune der Ladakhis – obwohl auch das glaubhaft wäre – sondern hat einen geschichtlichen Hintergrund: Als im 16. Jh. der König *Jamyang Namgyal* gegen die benachbarte Provinz Purig Krieg im Schilde führte, riet ihm sein Wahrsager, bis zum Neujahr mit dem Angriff zu warten. Dem ungeduldigen König war das zu lange, und er beschloss kurzerhand, das Neujahrsfest um zwei Monate vorzuverlegen. Der schlaue Trick nützte jedoch nichts, die ladakhische Armee musste eine Niederlage einstecken – dafür ist den Ladakhis bis heute das zweite Neujahrsfest geblieben.

Die großen Feierlichkeiten finden jedoch im Februar, zum tibetischen Neujahr, statt. Lhosar beginnt bereits am 25. Tag des 12. Monats. An diesem Tag, **Galdan Ngamchod,** wird der Geburt und des Todes des tibetischen Gelbmützen-Gründers *Tsongkhapa* gedacht. Zu seinen Ehren stellen die Ladakhis als Opfer an die Götter viele Butterlämpchen auf die Dächer, vor die Fenster und Hausaltäre.

Ein sehr originelles Fest, die „Neuner-Suppen-Party", **Gutuk,** findet am Abend des 29. Tages des 12. Monats statt, wenn die Ladakhis ein originelles Süppchen aus den Ingredienzen Papier, Kohle, Chili, Wolle, Wacholder usw. brauen. Die Zutaten werden in Teigbällchen gesteckt und das Ganze als Suppe gekocht. Nachdem diese ausgeteilt wurde, kann jeder seinen Charakter an dem Gegenstand erkennen, der in seiner Suppe gelandet ist. Findet er einen Ring, ist das

ein Omen für baldige Heirat, ein Wacholderzweig deutet auf einen guten Charakter, die Kohle auf einen schlechten hin. Salzstücke sind eindeutige Zeichen für Dummheit.

Vollmond und damit der **letzte Tag des Jahres** fällt immer auf den 30. Tag des 12. Monats. Zu dieser Gelegenheit reinigen die Ladakhis sich von negativen Übeln des vergangenen Jahres, indem sie ihren ganzen Körper mit einem Stück Teig abtupfen. Der Teig hat somit die „negative Energie" aufgenommen und wird anschließend in einem großen Feuer außerhalb der Stadt verbrannt.

Um die Feldgötter freundlich zu stimmen, zündet man an ihren Wohnplätzen, den Lhadhos, Weihrauch an und legt frische Wacholderzweige darauf. Am Abend finden Lichterprozessionen in allen Dörfern Ladakhs statt.

Zu **Neujahr,** dem glücklichsten Tag des Jahres, zieht man sich neue Kleider und Schuhe an und feiert im Familienkreis bei Chang, Gebäck und Tee miteinander. Die nächsten Tage sind mit gegenseitigen Besuchen bei Freunden und Verwandten ausgefüllt.

Maskenfeste

Großer Beliebtheit erfreuen sich bei Ladakhis wie auch bei Touristen die alljährlich stattfindenden Kloster-Maskenfeste. Diese Feste sind **ausgesprochen farbenfrohe Spektakel,** die sich über zwei Tage hinziehen. Klosterhöfe verwandeln sich in mittelalterliche Bühnen, und die Zuschauertribünen sind von Menschen überfüllt, die in ihre besten Gewänder gekleidet sind. Die Vorführungen der Mönche in bunten Brokattrachten und oft zornvollen Masken gleichen Theaterstücken mit Tanzeinlagen.

Das Thema ist in allen Klöstern stets das Gleiche: Die Mönche verkörpern den Magier *Padmasambhava* in seinen verschiedenen Erscheinungsformen und demonstrieren damit den triumphalen Sieg des Buddhismus über den alten, animistischen Bön-Glauben. Die Vorführungen sind voller Symbole, bei der

Maskenfeste

- **Stok:** 9.–10. Tag des 1. tib. Monats (Ende Februar)
- **Matho:** 14.–15. Tag des 1. tib. Monats (Anfang März)
- **Hemis:** 9.–11. Tag des 5. tib. Monats (Ende Juni bis Mitte Juli)
- **Phiyang:** 2.–3. Tag des 6. tib. Monats (Mitte Juli bis Anfang August)
- **Trakthok:** 9.–10. Tag des 6. tib. Monats (Ende Juli bis Mitte August)
- **Thikse:** 17.–19. Tag des 8. tib. Monats (Oktober bis Mitte November)
- **Chemre:** 28.–29. Tag des 9. tib. Monats (November)
- **Spituk:** 17.–19. Tag des 11. tib. Monats (Januar)
- **Likir:** 27.–29. Tag des 12. tib. Monats (Mitte Februar bis Anfang März)
- **Leh:** 28.–29. Tag des 12. tib. Monats (Mitte Februar bis Anfang März)

Orakelfeste

Die Orakelfeste **(Shubla)** in Mulbekh und Shey finden im Herbst statt:

- **Mulbekh:** 15. Tag des 7. tib. Monats (Sept.)
- **Shey:** 10. Tag des 7. tib. Monats (Sept.)

jede Bewegung ihre eigene tiefe Bedeutung hat. Die meisten Ladakhis kennen den Spielablauf im Detail.

Das Tempelfest beginnt mit einem Gebet, in dem die Schutzgottheiten aufgefordert werden, den Feierlichkeiten wohlwollend beizustehen. Anschließend bringt man den Göttern symbolisch Opferkuchen **(Torma),** Tiere und Chang dar und erbittet ihren Schutz. Nach mehreren Proben folgt schließlich der Höhepunkt des Festes mit der Aufführung der Tänze.

Das berühmteste, aber auch sehr touristische Fest findet in Hemis statt. Es ist *Padmasambhava* gewidmet, der in Westtibet im 8. Jh. den Buddhismus einführte und mit Hilfe seiner magischen Kräfte die Dämonen bezwang. In ihren Tänzen stellen die Mönche die wundersame Verwandlung dieser zornigen Dämonen zu Beschützern der Lehre dar.

In den verschiedenen Klöstern werden Tänze zu Ehren des speziellen Kloster-Schutzgottes vorgeführt. Sehenswert sind auch die Feste in Trakthok (Sakti) und Phiyang.

Die großen **Gelukpa-Klöster** Spituk, Thikse, Karsha, Phuktal und Tongde widmen ihr Maskenfest (Gustor) einer bestimmten tantrischen Gottheit, die jeweils von den verkleideten Mönchen dargestellt wird. In manchen Klöstern, wie in Matho, Thikse und Stok, treten zu dem Fest zornige und furchterregende Orakel vor der Menge auf.

Die Feste in den Klöstern fanden traditionell **im Winter** während der arbeitsfreien Zeit der Bevölkerung statt. Eine Ausnahme bildete von jeher das Kloster Hemis, wo stets im Juni gefeiert wird (siehe „Maskentänze in Hemis"). Heute werden auch in Thikse, Trakthok und Phiyang Maskenfeste im Sommer abgehalten, was zwar Touristen die Teilnahme ermöglicht, den Ladakhis aber nicht so passt, da sie während dieser Zeit viel auf ihren Feldern zu tun haben.

Aktuelle Termine für Maskenfeste in verschiedenen Orten siehe Kapitel Leh/Unterhaltung und Nachtleben/Festivals.

Jedes Jahr vom 1. bis 15. September findet außerdem in Leh und Umgebung das **Ladakh Festival** mit Tänzen, Wettbewerben im Bogenschießen und Polospielen statt.

Familienfeste

Auch das Privatleben der Ladakhis ist mit einer Vielzahl von Zeremonien und Ritualen ausgefüllt. Da das Leben von drei großen Ereignissen bestimmt ist – nämlich Geburt, Hochzeit und Tod – finden zu diesen Anlässen die aufwendigsten Zeremonien statt.

Eine wichtige Rolle im Leben der Ladakhis spielt der **Astrologe** *(Onpo),* denn von seiner Weissagung hängt Wohl und Wehe ab. Der Astrologe prophezeit nach der Geburt eines Kindes dessen Zukunft, er legt das Datum für die Hochzeit fest und errechnet nach dem Tod eines Menschen den günstigsten Zeitpunkt seiner Verbrennung. Keine große Reise wird angetreten, und kein Bauer wird auf seinem Feld aussäen oder pflügen, bevor der weise Mann nicht den dafür günstigen Zeitpunkt festgelegt hat. Die Anleitung für seine Weissagungen entnimmt der Onpo dem Buch der Astrologie.

Ein Mönch hält seine Morgenpuja ab

Geburt

Die Geburt des ersten Kindes wird bei Ladakhis gebührend gefeiert. **Nach der Niederkunft** bleiben Mutter und Kind einen Monat lang im Haus und werden in der Zeit von nahen Verwandten und Frauen des Paspun mit Tee und Yakbutter verwöhnt. Dieser Tradition liegt die uralte Vorstellung zugrunde, die nach ihrer Niederkunft „unreine" Mutter könnte mit ihrer Anwesenheit auf dem Acker die Wasser- und Feldgötter erzürnen. Auch der frischgebackene Vater darf daher in der ersten Woche nach der Geburt nicht das Feld betreten.

Überhaupt wird alles getan, um die Götter dem Baby gegenüber wohlwollend zu stimmen, wird doch das neugeborene Kind (jedenfalls in der Vorstellung) von 100.000 Geistern bedroht. Jedes Baby, auch ein Knabe, wird deshalb Dokma, **Hirtenmädchen,** genannt. Welcher Geist will sich schon mit einem hässlichen, dummen Hirtenmädchen abgeben! Ein schwarzer Rußflecken auf der Stirn soll das Kind unansehnlich machen und es vor bösen Blicken schützen. Zur Sicherheit setzt man das Baby auf den Schoß des Dorfschmiedes, denn ihm nähert sich nicht mal ein böser Geist.

Eine Woche nach der Niederkunft kommt die Verwandtschaft zusammen, um das Tsas-Ton zu feiern, das **Geburtsfest.** Sie bringen dazu der Mutter Butter, Getreide, Stoffe und Essen mit.

Das **Namensfest** feiert die Familie zwei bis drei Monate nach der Geburt. Nun bringen die Eltern das „Hirtenmädchen" zu einem Lama, der dem Kind seinen Namen gibt. Der Name soll dem



Charakter des Kindes entsprechen und lautet etwa Angtschuk (kraftvoll), Tsewang (machtvolles Leben), Tsering (langes Leben) oder Tashi (Glück).

Oft wird am zweiten **Geburtstag** der Kopf des Kindes bis auf einen kleinen Haarbüschel kahlgeschoren,das Zöpfchen mit Butter eingefettet und mit einem bunten Band geschmückt.

Hochzeit

Traditionell suchten Eltern den geeigneten Ehepartner aus. Doch halten heute, vor allem in Leh und größeren Ortschaften, die jungen Leute selbst nach einem geeigneten Partner Ausschau. Liebesheiraten finden oft gegen den Willen der Eltern statt. In den Dörfern ist nach wie vor die von den Eltern **arrangierte Ehe** üblich.

Hierbei wird der **Tag der Hochzeit** schon lange im Voraus von einem Astrologen festgelegt. Die Eltern geben dazu dem Astrologen die Geburtsdaten ihres Kindes, mit denen er den Zeitpunkt der Hochzeit und möglicherweise selbst den Partner bestimmt.

Wenn der festgelegte Tag näherrückt, müssen beide Familien einen Ablauf von Ritualen und Höflichkeitsfloskeln beachten. Zunächst schickt der Vater des Jungen einen Vertrauten ins Haus der Brauteltern, wo man bei mehreren Gläsern Chang deren Einverständnis einholt. Bei einem zweiten Treffen wird der Termin für die Hochzeit festgelegt und ausgehandelt, welche Geschenke die Eltern des Mädchens erhalten sollen. Diese Geschenke heißen übersetzt **„Milchgeld“,** sie sind also eine Würdigung an die Brautmutter, die ihr Mädchen mit Milch und Liebe aufgezogen hat. Das Milchgeld kann in Form von Fleisch, Tee, Chang, Aprikosen und Butter beglichen werden.

Bevor die beiden Brautleute endlich zusammen kommen, folgen am **Vortag der Hochzeit** weitere langwierige Zeremonien.

Schon im Morgengrauen brechen ein paar Burschen aus der Familie des Bräutigams auf, um die Braut ins Haus ihres zukünftigen Mannes zu holen. Auf dem Weg muss der Führer aber Aufgaben lösen, ähnlich einer Schnitzeljagd, bevor er das Milchgeld an die Brautmutter übergeben darf. Nach einer Mahlzeit im Wohnzimmer tanzen die Burschen vor dem Haus um ein Arrangement aus Brot, Fleisch und Chang, wobei sie von den zahlreichen Zaungästen kräftig angefeuert werden.

Als erstes Zeichen ihrer Zusammengehörigkeit verzehren beide Familien an diesem Abend gemeinsam ein Brot. Zugleich wird der rechtliche Teil erledigt, wobei alle Geschenke notiert werden, die im Fall einer späteren Scheidung die jeweiligen Ehepartner zurückerhalten.

Nun tritt die Braut in einem besonderen Kleid auf, das von einer Generation zur nächsten vererbt wird. Sie nimmt auf einem Teppich Platz, auf dem mit Gerstenkörnern das rechtsdrehende Hakenkreuz, das Symbol des Buddhismus, gestreut ist. Wichtig ist die Anwesenheit eines Mönches, der dem Haus neuen Segen verleiht, da die Tochter – wenn auch ohne Absicht – den alten Segen womöglich mitnimmt. Protokollgemäß bricht die Braut nun in Tränen aus und versichert schluchzend, ihre Eltern hätten alles nur Mögliche für sie getan. Sie geht

zum Haustempel, um sich vom Familiengott zu verabschieden, da sie fortan dem Clan ihres Mannes angehört und somit dessen Schutzgott untersteht.

Bevor die Braut von ihren Begleitern nun in das Haus ihres zukünftigen Gatten geführt wird, tritt nochmals ein Mönch in Aktion. Der Braut könnten sich unterwegs nämlich unerwünschte Dämonen angeschlossen haben. Damit sie nicht versehentlich ins Haus eingeschleppt werden, nimmt der Mönch einen mit Changresten gefüllten Topf, zerbricht ihn und wirft ihn weit weg.

Im Haus sitzt der Bräutigam bereits erwartungsvoll auf einem Teppich, und für die Braut liegt ein zweiter Teppich bereit. Heiratet ein Mädchen mehrere Brüder, sitzen diese gemeinsam auf einem Teppich. Ein kleines Spiel soll die Berührungsängste zwischen Braut und Bräutigam nun lösen. Der Anführer des Abholtrupps überreicht den beiden volle Teller und fragt: „Wer ist schneller – Braut oder Bräutigam", woraufhin beide versuchen, sich gegenseitig das Essen vom Teller zu holen.

Zu den offiziellen Feierlichkeiten treffen bald die Verwandten ein. Im aufgestellten Festzelt vor dem Haus wird anschließend ein großes **Hochzeitsfest** gefeiert, und tagelang wird zum Spiel der Musikanten getanzt und gegessen. Die Hochzeitsgäste überreichen dem Brautpaar Kataks und Geschenke. Bei modernen Hochzeiten werden die Bedamusiker nach diesen Zeremonien meist von einer Musikanlage abgelöst, aus der die neuesten Hits der indischen und ladakhischen Charts dröhnen. Die älteren Ladakhis suchen dann bald das Weite, während die Jugend auf Discotanz umsteigt …

Bestattung

In Ladakh werden **Tote** entsprechend der üblichen buddhistischen Tradition **verbrannt.** Vor der Verbrennungszeremonie bereitet ein Mönch den Verstorbenen für das Ritual vor: Er schneidet dem Toten auf Scheitelhöhe ein Haarbüschel ab, damit das unzerstörbare Reine Bewusstsein ungehindert den Körper verlassen kann. Anschließend steckt er dem Leichnam ein Stück Paste in den Mund; daran, so glaubt man, bleiben alle seine Sünden haften und werden nicht in die nächste Wiedergeburt mitgenommen. Nun bringen Mitglieder des Paspun die Leiche in Embryostellung und wickeln sie in ein Leintuch. Diese Körperhaltung erleichtert die anschließende Verbrennung.

Mit Riten und Gebeten im Haustempel begleiten Mönche und ein Astrologe die Seele des Verstorbenen durch die oft schrecklichen Visionen im Zwischenzustand (Bardo), bis sie nach spätestens 49 Tagen in die nächste Wiedergeburt eintritt. Die Zeremonien können mehr als zehn Tage dauern, währenddessen der Tote allein in einem Nebenraum liegt.

Ist die vom Astrologen festgesetzte Zeit gekommen, kann der Körper schließlich verbrannt werden. Die Prozession zur Verbrennungsstätte führen Mönche in prächtigen roten Brokatroben und mit Mantrasilben verzierten Kronen auf dem Haupt an. Unter Trommel- und Glockenmusik wird der Tote von den Mitgliedern des Paspun zum Verbrennungsplatz außerhalb des Dorfes getragen, wo jede besser gestellte Familie eine eigene Verbrennungsstelle besitzt.

Die Asche eines Normalsterblichen streuen die Angehörigen in einen nahen Fluss oder bringen sie auf eine Bergspitze. Nicht verbrannte Knochen werden gerieben, mit Ton zu einem Teig geknetet und zu kleinen Medaillons geformt, die im Hausaltar aufbewahrt werden.

Kunst und Handwerk

Angesichts der großen Bedeutung des Buddhismus im Leben der Ladakhis ist es nicht verwunderlich, dass Kunst vorwiegend in den Klöstern zum Ausdruck kommt. Tempel fungieren als Ateliers, die Künstler sind meist Mönche.

Die Kunst Ladakhs ist eng mit kaschmirischen und tibetischen Elementen verbunden. Der **Einfluss Kaschmirs** brachte in Ladakh ab dem 11. Jh. eine erste kulturelle Blüte hervor. Man holte damals aus Kaschmir die besten Künstler in den Himalaya; diese fertigten unter anderem die großartigen Fresken im Kloster von Alchi an. Unter Anleitung des großen Gelehrten *Rinchen Zangpo* entstanden in dieser Zeit in Ladakh, Zanskar und Guge genau 108 Tempel und Chörten.

Im 13. Jh. brach diese Verbindung durch die Moslem-Invasion in Kaschmir jedoch ab, und Ladakh wandte sich Tibet als neuem kulturellen und religiösen Zentrum zu. Besonders die Malerei Ladakhs erlebte im 16. Jh. unter **tibetischem Einfluss** einen Höhepunkt.

Auch heute leben in Ladakh begabte Künstler. Mit etwas Glück kann man in einem Tempel die Herstellung eines kunstvollen Sandmandala beobachten



150lz jm

Ein Mönch stellt ein kunstvolles Sandmandala her

oder beim Malen eines Thanka zusehen. Leider muss dazu gesagt werden, dass neuere Bemalungen von Tempelwänden oft stümperhaft ausgeführt werden, wobei Ausnahmen natürlich die Regel bestätigen.

Der **Bedarf an religiösen Objekten** ist auch bei der Bevölkerung groß, denn beim Tod einer Person lassen die Hinterbliebenen oft ein Objekt herstellen, das dem Verstorbenen auf seinem Weg zur nächsten Wiedergeburt hilft. Ein Astrologe berechnet, ob dies ein Thanka, eine Statue oder ein Chörten sein soll. Auch der Tourismus spielt eine Rolle bei der Erhaltung des Handwerks, und mancher Künstler – nur Laien und keine Mönche – produziert seine Thankas und Gebetsmühlen nur noch für Souvenirläden.

Die religiöse Kunst trägt nicht, wie im Westen, die persönliche Note des Künstlers, vielmehr sind die Motive in den ka-



nonischen Büchern in allen Details vorgeschrieben. **Ziel der Kunst** soll nämlich eine spirituelle Kraftübertragung vom Kunstobjekt zum Betrachter sein.

Künstler bleiben deshalb in der Regel anonym, die Inschriften beziehen sich nur auf den Namen des Geldgebers oder der dargestellten Gottheit. Die Herstellung eines religiösen Objekts ist immer mit einem buddhistischen Ritual verbunden und muss mit einer Haltung der Selbstlosigkeit durchgeführt werden. Nur dann hat der Künstler im spirituellen Sinne eine gute Tat vollbracht, sprich positives Karma angesammelt.

Malerei

Die klassische Periode der Malerei hat in Ladakh im 11. Jh. unter dem Einfluss Kaschmirs stattgefunden. Die Themen waren vorwiegend religiöser Natur: Legenden aus dem Leben des Buddha und anderer Heiliger sowie Darstellungen von Gottheiten boten einen unendlichen Fundus an Motiven.

Mandalas

Eine spezielle Form religiöser Gemälde sind die Mandalas, **mystische Bilder** aus zahllosen ineinander verschachtelten Quadraten und Kreisen. Das Mandala dient vor allem als Meditationshilfe: Durch die Konzentration darauf soll sich der Meditierende in die dargestellte Gottheit hineinversetzen, um sich letztlich mit ihr zu vereinen.

Es gibt einfache bis sehr komplizierte Mandalas. Dargestellt sind der Kosmos, der Weltberg Meru, figürliche Abbildungen himmlischer Wesen und mystische Silben und Formeln. Besonders schöne Mandalas gibt es in den Klöstern von Alchi und Manggyu.

Die **Motive** entwickelten sich durch Visionen von Mystikern im 6. Jh. Damit sie ihre optimale Kraftübertragung auf den Meditierenden entfalten können, werden diese definierten Muster – sie sind in Büchern akribisch beschrieben – bis heute von den Künstlern befolgt.

Interessant ist eine Beobachtung des Schweizer Psychoanalytikers *C.G. Jung*, wonach bei manchen Menschen in Träumen und Gedanken solche klassischen Mandalamuster auftreten. Die moderne Psychologie beschreibt diese Visionen als Zeichen geistiger Reifung.

Bei **Sandmandalas** reiben die Mönche das Motiv aus fein gemahlenem Pulver, das traditionell aus geriebenen Edelsteinen besteht (heute fast immer aus chemischen Farbstoffen), auf die Bildfläche. Mit der Herstellung eines Sandmandala sind mehrere Mönche etwa eine Woche lang beschäftigt. Ein Schock für den Zuschauer, aber ganz im Sinne der buddhistischen Erkenntnis von Vergänglichkeit ist es, wenn das Sandmandala wenige Tage nach seiner Fertigstellung wieder zerstört wird.

Thankas

Ganz besondere Gemälde, die in Ladakh auf ihren künstlerischen Höhepunkt gebracht wurden, sind Thankas. Der Thanka ist ein **aufrollbares Bild** mit einem religiösen Motiv. Thankas stellen meist buddhistische Gottheiten dar, die von Halbgöttern umgeben sein können; oft ist das Hauptmotiv auch ein Manda-

la. Die durchschnittlichen Thankas sind etwa 30 x 60 cm groß, sie können aber auch enorme Formate erreichen wie der mehrere Meter lange Thanka in Hemis, der nur alle 12 Jahre einmal während der Festspiele aufgerollt wird.

Ursprünglich haben Pilger solche Rollbilder als Schutz vor Geistern oder als Gastgeschenk auf Reisen mitgenommen. Heute hängen Thankas allerorten in Klöstern und Haustempeln. Eigens für den kommerziellen Verkauf hergestellte Thankas werden in den meisten Souvenirläden in Leh angeboten; Achtung: Die Ausfuhr antiker Thankas ist verboten.

Thankas werden aus feinem **Baumwoll- oder Seidenstoff** hergestellt. Dieser wird in einen Holzrahmen gespannt und auf beiden Seiten mit einer Mischung aus Wasser, Knochenleim und Kalk durchtränkt. Nach dem Trocknen poliert der Künstler die Malfläche mit einem Stein oder einer Muschel. Erst jetzt wird das Bild aufgemalt. Früher wurden ausschließlich Naturfarben aus pulverisierten Mineralien, Kalk, Ruß, Goldstaub sowie Pflanzenextrakten verwendet, heute benutzt man aus Kostengründen meist chemische Farben; diese wirken vergleichsweise knallig und grell. Abschließend wird das fertige Bild mit Brokatstoff eingesäumt.

Metallarbeiten

Die Metallgießerei wurde in Ladakh aus Nepal eingeführt, wo dieses Handwerk auf das 4. Jh. zurückgeht. Aus verschiedenen **Legierungen** goss man Darstellungen buddhistischer Gottheiten für die Ausstattung der Tempel. Standard war und ist bis heute eine aus acht Metallen gemischte Legierung. (Viele antike Bronzefiguren in Ladakhs Tempeln stammen jedoch aus Tibet.)

Eine spezielle Meisterleistung der Metallkünstler aus Nepal sind die überdimensionalen **vergoldeten Buddhafiguren** in den Tempeln von Shey und Basgo aus dem 17. Jh. Zur selben Zeit ließen sich einige nepalesische Handwerker in dem kleinen Ort Chiling, direkt am Zanskarfluss gelegen, nieder. In Chiling begannen die Nepali mit der Herstellung von Krügen für Tee und Chang.

Diese aus Kupfer getriebenen, oft mit Silber verzierten **Krüge** sind bis heute in jedem ladakhischen Haushalt zu finden, und bis in jüngste Zeit wurden sie von Handwerkern aus Chiling, den künstlerischen Erben jener nepalesischen Künstler, produziert. Seit einigen Jahren fehlt in Chiling der künstlerische Nachwuchs; so bleibt zu hoffen, dass der eine oder andere Jugendliche noch das Handwerk des Vaters erlernt.

Die Herstellung der Gefäße erfolgt nach traditionellem Verfahren: Das Feuer wird mit einem Blasebalg aus Ziegenleder in Gang gehalten, während der Handwerker das Kupferblech in der Glut erhitzt und es mit dem Hammer in die gewünschte Form treibt. Neben Kannen werden auf diese Art auch Gebetsmühlen, Teeschalen und Löffel hergestellt.

Teppichknüpferei

Sogenannte **Nepal-Teppiche,** die in Europa und besonders in Deutschland gute Exportumsätze erzielen, werden fast ausschließlich von **tibetischen Flüchtlingen** hergestellt. Tausende Tibeter, die



132lz jm

in Indien im Exil leben, haben mit der Teppichknüpferei ein Einkommen gefunden.

Die tibetische Exilregierung gründete mit Unterstützung ausländischer Hilfsprojekte und der indischen Regierung mehrere **Handwerkszentren** in den Flüchtlingslagern Choglamsar (bei Leh) sowie in Dharamsala und Bir (Himachal Pradesh). Die traditionelle Teppichknüpferei, die in Tibet schon fast vergessen war, wurde hier neu entdeckt. Teppiche aus diesen Handwerkszentren sind übrigens eine beliebte Schmuggelware über die Grüne Grenze nach Lhasa.

Ein traditioneller tibetischer Teppich ist 90 mal 160 cm groß, 1–1,5 cm dick und weist 6–15 Knoten pro cm^2 auf. Die Wolle ist besonders widerstandsfähig, hat einen feinen Glanz und kommt von Schafen aus der Region.

Eingefärbt werden die Fasern neuerdings meist mit chemischen Farben, doch lassen sich auch Teppiche in Naturfarben finden (die viel schöner sind). So hat man etwa Gelb aus Rhabarber und Braun aus Pflanzenwurzeln gewonnen; für die Farbe Violett wurde Indigo 30 Tage lang in einen Topf mit Urin eingelegt. Die Motive der Teppiche stammen aus China, Turkmenistan, Indien und Tibet. Heute entwirft man im Auftrag westlicher Firmen Designs, die sich gut in ein modernes europäisches Wohnzimmer einfügen.

Ladakhische Bauernhäuser wirken oft wie eine Festung und können sehr einsam liegen

Architektur

Das ladakhische Bauernhaus

Auf den Besucher machen die traditionellen ladakhischen Häuser keinen besonders einladenden Eindruck. Vielmehr gleichen die massiven Gemäuer mit den winzigen Fenstern trutzigen Festungen gegen Feinde, Wind und Kälte. Farbtupfer sind die im Wind flatternden Gebetsfahnen auf dem Hausdach, grün oder rot gestrichene Fensterrahmen und die Farbkleckse zur Abschreckung der Geister an den Hauswänden. Bei genauer Betrachtung sind die Häuser jedoch exakt den Bedürfnissen der hier lebenden Menschen angepasst.

Das typische Ladakhihaus, in dem Menschen und Tiere gemeinsam unter einem Dach leben, hat **drei Stockwerke:** Im Erdgeschoss sind die Tierställe und Ackergeräte untergebracht. In den ersten Stock zu den eigentlichen Wohnräumen gelangt man über eine finstere Steintreppe, wo sich der Tourist an den niedrigen Holzbalken hoffentlich nicht den Kopf stößt! In manchen Häusern ist die erste Etage auch über eine Außentreppe erreichbar.

Oben gelangt man in das Herzstück jedes Hauses, die **Küche.** Die rußgeschwärzte Küche ist mit Abstand der größte Raum und multifunktional angelegt: Hier wird nicht nur gekocht und gegessen, hier hält sich die Familie auch tagsüber auf, beispielsweise zum Aprikosenentkernen und Wollespinnen; die Kinder erledigen auf dem Lehmfuß-

051lz jm



boden ihre Schularbeiten. Im Winter schläft die ganze Familie auf der Erde um den Ofen.

Dieser riesige **Ofen** bildet den wichtigsten Bestandteil einer Küche. Es ist ein Lehmofen mit einem oder zwei Löchern, auf denen die Töpfe stehen und der durch eine seitliche Öffnung mit Tierdung und Zweigen beheizt wird. Heutzutage wird der Lehmofen nur noch zu Festivitäten genutzt. Im Alltag kocht praktisch jede ladakhische Familie auf einem kleinen Gasherd.

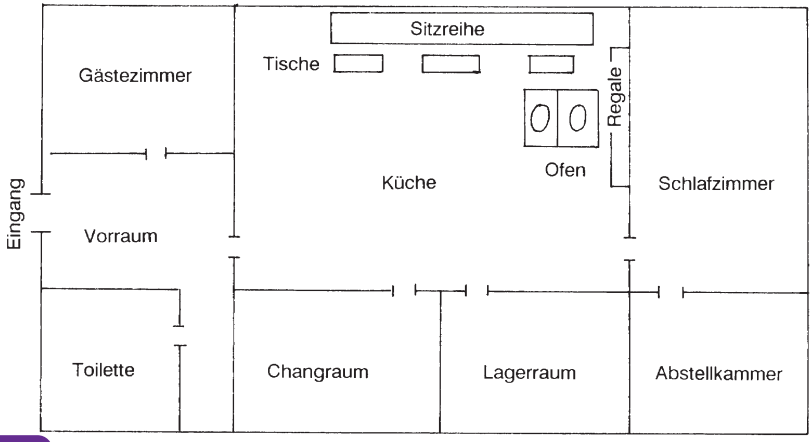
Hinter dem Lehmofen stehen in den Regalen auf Hochglanz polierte Blechteller und kunstvolle Messingkrüge für Chang und Tee. In wohlhabenden Haushalten sind diese Krüge zusätzlich noch mit Silber und Gold verziert und kosten in einem Geschäft in Leh mehrere Monatseinkommen eines ladakhischen Beamten.

An der Längsseite des Ofens liegen auf dem Boden kleine bunte **Teppiche** mit niedrigen Tischen davor. Die Sitzordnung auf dem Teppich spiegelt die Hierarchie innerhalb der Familie wider: Den zum Ofen nächsten Platz nimmt das Familienoberhaupt ein, in der Regel der Großvater *(meme)*, die Großmutter *(api)* oder der Vater. Dem Alter nach staffeln sich die Plätze nach hinten weiter. Der Platz der Hausfrau ist am Ofen.

Die Küche hat winzige **Fenster,** sodass es im Sommer angenehm kühl ist, weil die Hitze nicht hereinkommt. Im Winter dagegen, wenn der Lehmofen eingeheizt wird, ist die Küche der wärmste Platz. Die Fensterchen sind übrigens absichtlich so niedrig angebracht, damit man vom Fußboden aus im Sitzen hinausschauen kann.

Während die Kinder, Tanten, Neffen, und wer sonst noch in einer ladakhi-

Grundriss eines Bauernhauses



schen Großfamilie im Hause lebt, in der Küche nächtigen, ist das **Schlafzimmer** dem ältesten Sohn und dessen Frau vorbehalten. Allerdings wird dieses Gemach (von besonders „privaten Nächten" abgesehen) kaum genutzt. Im Winter bevorzugen auch sie die Wärme des Küchenofens, und im Sommer schläft die gesamte Familie unter freiem Himmel auf dem Dach.

Die der Sonne abgewandten Zimmer auf der Nordseite sind hauptsächlich zur **Lagerung von Lebensmitteln** vorgesehen. Bemerkenswerterweise gibt es einen eigenen Raum für die Aufbewahrung von Chang. Das verdeutlicht den hohen Stellenwert, den die Ladakhis ihrem Bier beimessen, und lässt ahnen, in welchen Mengen es in den Tonkrügen gelagert wird.

Gleich rechts vom Eingang liegt die **Toilette.** Sie besteht aus einem rechteckigen Loch, durch das die Exkremente eine Etage tiefer hinabfallen. Mit einer Schaufel schüttet man etwas vom bereitgelegten Sand hinterher. Diese Exkremente-Erde-Mixtur ist ein wertvoller Dünger, weshalb die Toilette keinesfalls als Mülleimer für unverrottbaren Abfall benutzt werden sollte.

Das flache **Hausdach** bildet quasi eine zweite Etage; hier hält man sich vorwiegend im Sommer auf, auch kleinere Zimmer und der Haustempel sind auf dem Dach untergebracht. Entlang der Dachkanten türmen sich oft mannshoch Grasbüschel für die Tiere und ordentlich gestapelte Fladen aus Kuh- und Schafsdung zum Heizen.

In letzter Zeit – seitdem Glas in Ladakh mühelos erhältlich ist – werden neue Häuser mit einem großflächig verglasten **Eckraum** versehen. Dieses nach Süden gelegene Zimmer wärmt sich gerade im Winter über die Mittagsstunden angenehm auf.

Der wichtigste Raum des Hauses ist der **Haustempel,** in dem der Familiengott über Gesundheit und Wohlstand der Familie wacht.

Komplett ist ein buddhistisches Haus allerdings nur mit den obligatorischen **Tarchok** auf dem Dach. Tarchok bestehen aus einem Büschel Zweige, die an alle vier Dachecken gesteckt werden. An diesen Zweigen flattern Gebetsfahnen in den fünf buddhistischen Farben mit aufgedruckten Windpferden *(Lungta),* die als schnelle Himmelsgeschöpfe die Lehre in alle Winde verbreiten.

Gebaut werden ladakhische Häuser aus **Steinen** oder ungebrannten **Lehmziegeln,** den Rohbau verschmiert man anschließend mit Lehm und streicht ihn mit weißer Farbe an. Am teuersten beim Hausbau ist das Holz für die massiven Stützpfeiler, für die einheimische Weide- und Pappelstämmen verwendet werden. Holz für Türen und Fenster werden aus Srinagar oder Kargil importiert. Lang anhaltende starke Regenfälle, wie sie in jüngerer Zeit häufiger vorkommen, richten bei diesen traditionellen Lehmhäusern große Schäden an, besonders die Hausdächer halten dem Wasser oft nicht stand. Man geht heute immer mehr dazu über, für neue Häuser **Zement** zu verarbeiten, besonders für die Böden und Dächer. Solche Häuser sind zwar deutlich haltbarer, geben aber lange kein so gutes Raumklima wie Naturmaterialien.

Als Energiequelle werden **Solaranlagen** immer populärer. Aufgrund der intensiven Sonneneinstrahlung und fehlender natürlicher Brennstoffe bietet sich Solarenergie für Ladakh geradezu an.

Chörten

Chörten sind die **ältesten religiösen Bauwerke** im Land und zugleich **Kultobjekte.** Sie sind allerorten rings um die Klöster, entlang an Wegen und an Kreuzungen zu finden.

Nach der Legende wurden die sterblichen **Überreste des Buddha** in alle buddhistischen Länder verteilt und dort in Tausenden Chörten aufbewahrt. Daher symbolisiert ein Chörten den erleuchteten Geist des Buddha. In Chörten werden heute die Asche und Relikte großer Lamas aufbewahrt. Oft sind sie aber leer und sollen den Gläubigen einfach an die buddhistische Lehre erinnern. Sowohl als richtige Gebäude aus Erde und Stein wie auch als Reliquienbehälter aus Gold, Silber oder Kupfer sind die Chörten heilig.

Ihre **architektonische Form** spiegelt die buddhistische Philosophie wider: Der kuppel- oder glockenförmige Unterbau symbolisiert die Erde, der spitz zulaufende Mittelbau steht für den Bereich jenseits von Tod und Wiedergeburt. Der krönende Baldachin oder Schirm schließlich demonstriert königliche Weisheit.

Klöster

Ihren perfekten Ausdruck findet die Architektur in den zahlreichen Klöstern des Landes. Wohlhabende Adelige und Könige haben weder Geld noch Mühe gescheut und zur Errichtung eines neuen Tempels die besten Baumeister ins Land geholt – schließlich sollte für die Götter das Beste gerade gut genug sein. Mit einem Klosterbau sammelten die Auftraggeber nicht nur religiöse Verdienste, sondern schufen zugleich ein politisches Prestigeobjekt.

Die Klöster sind alle nach einem ähnlichen Grundaufbau angelegt. Der Besucher kommt vom Haupteingang zunächst in den **Klosterhof,** der als Festspielplatz für die Maskentänze dient und deshalb von einer umlaufenden Galerie für die Zuschauer umrahmt ist.

Vom Klosterhof gelangt man in den **Dukhang,** den **Versammlungsraum.** Hier kommen die Mönche zum Gebet zusammen. Seinem Zweck entsprechend, ist der Dukhang mit mehreren Reihen von Sitzkissen und niedrigen Tischen ausgestattet, die zum Ablegen von Ritualgeräten, Schriftblättern und Teeschalen dienen (und keine Sitzplätze zum Ausruhen für müde Besucher sind). Nur in wenigen Klöstern Ladakhs werden heute noch jeden Tag spirituelle Zusammenkünfte (Puja) abgehalten, meist treffen die Mönche viermal im Monat an den buddhistisch wichtigen Tagen zusammen.

An der Wand gegenüber vom Eingang steht ein raumbreiter **„Altar“** mit Statuen, Chörten und Reliquienkästchen. Der erhöhte Thron ist für die imaginäre Anwesenheit des Dalai Lama und/oder den Klosterabt vorgesehen.

Ein **Tsankhang** stellt eine Besonderheit in den Gelukpa-Klöstern dar. Der kleine Raum schließt sich direkt hinter dem Altartisch an und dient der Aufbewahrung von Figuren.

Die **Abtsresidenz (Simchung)** ist im Obergeschoss an zentraler Stelle eingerichtet, wo der Abt einen guten Blick auf das Geschehen im Klosterhof hat. Da Äbte jedoch selten im Kloster anwesend sind, ähneln die meisten Simchungs



135lz jm

kleinen Museum, in denen oft wertvolle Bronzen und andere Kostbarkeiten ausgestellt sind.

Ein außerordentlich wichtiger Raum ist der **Gonkhang,** der **Tempel der Schutzgottheiten.** Darin wohnen jene zornvollen Schutzgottheiten, die das Kloster vor Dämonen, Epidemien und anderem Unglück bewahren sollen. Den finsteren, rußgeschwärzten Gonkhang betreten die Gläubigen mit größtem Respekt, was angesichts der verhüllten furchteinflößenden Standbilder wirklich verständlich ist.

Der Gonkhang ist in den Klosterkomplex integriert, oft liegt er aber ein Stück abseits oberhalb des Hauptgebäudes. Er ist gut erkennbar durch seine rot angestrichenen Außenwände.

Unterhalb der Hauptgebäude befinden sich die **Mönchsklausen,** die sich meist ausgesprochen malerisch an den Hang schmiegen.

Musik und Tanz

Musik und Tanz sind weder von religiösen Tempelzeremonien noch von weltlichen Festen wegzudenken. Unverzichtbar auf einer **Hochzeit** oder einem Geburtsfest sind deshalb die **Musikanten;** sie kommen aus der sozial niedrigsten Bevölkerungsgruppe der Bedas (Sanskrit für Musiker).

Die Musiker spielen zwei in Ladakh typische **Instrumente.** Die Daman, eine als Schüssel geformte Trommel, klingt genau so, wie ihr Name beschreibt. Das zweite Instrument ist Surna, eine Art Oboe aus Holz; sie ist 60 cm lang und mit Silber verziert. Ihr Ton ist sehr weich und der Klang erstaunlich variierbar.

Ladakhi-Frauen bei Tanz und Gesang

Zu den Liedern **tanzen** die Frauen und Männer meistens getrennt. Dazu stellen sich die Tänzer im Kreis oder in einer Reihe auf und bewegen sich zunächst in einer langsamen, ausgewogenen Schrittfolge, die zum Ende des Liedes schneller wird. Frauentänze sind komplizierter. Mit einem langen Schal, der an beiden Enden gehalten wird, untermalen sie ihre rhythmischen Handbewegungen. Es gibt anmutige Tänze, die sich um die Ernte, ums Flirten und die Natur drehen.

Die **Pujas in den Klöstern** finden stets mit musikalischer Begleitung statt. Dabei werden in Pujas für friedliche Gottheiten, wie Bodhisattvas und Taras die Instrumente sanft gespielt und vertikal gehalten: Becken, Trommeln, weiße, oft mit Ornamenten und Türkisen verzierte Schnecken und die einen Meter langen, aus Metall oder Holz gearbeiteten Schalmeien.

In Gebeten für die zornvollen Gottheiten, wie Heruka oder Yamantaka, werden die Instrumente wesentlich lauter und in horizontaler Haltung gespielt. Die Trommel wird hier mit einem gebogenen Stab geschlagen.

Oft sieht man Mönche aus langen, wie ein Teleskop ausziehbaren **Hörnern** die Puja auf dem Kloster- dach ankündigen. Tantriker verwenden dafür ein kurzes, mit Messing verziertes Horn aus Menschenknochen.

Wirtschaft und Tourismus

Landwirtschaft

Ackerbau

Die Landwirtschaft bildete seit alters her in Ladakh die existenzielle Grundlage für die Menschen. Die Bedingungen für den Anbau sind extrem hart: Es fällt kaum Regen, sodass die Felder ausschließlich mit dem Schmelzwasser von den Gletschern bewässert werden. Die Anbauflächen sind daher auf kleine Gebiete beschränkt und praktisch nicht expandierbar. Die findigen Ladakhis haben aus jedem fruchtbaren Flecken Erde eine kleine Oase geschaffen und ihre Ackerflächen bepflanzt, soweit die Bewässerungskanäle reichen. Außerdem ist aufgrund der kurzen Vegetationsperiode im größten Teil des Landes nur eine Ernte im Jahr möglich.

Angebaut wird hauptsächlich die anspruchslose Gerste und außerdem etwas Weizen, wobei selbst die sandigen Böden noch einen passablen Ertrag bis zu 3,5 Tonnen pro Hektar erbringen. Der Anbau ist bis in Höhen von 4200 m möglich. In den klimatisch etwas milderen Gegenden der Indusebene, wie in Alchi und Saspol (Westladakh, das sogenannte Sham-Gebiet), werden nach der Getreideernte noch Erbsen angebaut, die vor Frosteinbruch gerade ausgereift sind. In dieser Gegend wachsen auch Aprikosen, Äpfel und Walnüsse. Die süßen kleinen Äpfel ernten die Bauern Mitte September und verkaufen sie dann entlang der Dorfstraßen.

Erntezeit: Der Wind trennt die Spreu von der Gerste

Jede Familie hat vor dem Haus einen kleinen **Gemüsegarten,** in dem sie Zwiebeln, Radieschen, Blumenkohl, Karotten, Chilli und Kohl anbaut. Übrigens wurde die **Kartoffel** im 19. Jh. von einem deutschen Missionar in Ladakh eingeführt. Als begeisterter Kartoffelfan ließ dieser sich von zu Hause ein paar Exemplare, eingeschweißt in eine Blechdose, nach Leh schicken. Heute werden Kartoffeln im ganzen Land angebaut und sind vom Speiseplan der Ladakhis nicht wegzudenken.

Eine der Köstlichkeiten auf dem Speiseplan sind die **Aprikosen,** von denen es etwa zehn verschiedene Sorten gibt. Im Spätsommer isst man die süßen Früchte direkt vom Baum, oder sie werden als Wintervorrat in der Sonne getrocknet und in Säcke abgefüllt. Die Kerne werden gesammelt und dann gestampft, gepresst und schließlich zu Öl für Tempellampen und Haaröl weiterverarbeitet.

Frische Aprikosen heißen in Ladakhi *Tschuli,* die getrockneten *Phating.* In beiden Varianten kann man sie in Leh auf dem Markt kaufen. Bevor in den 1960er Jahren die Grenze nach Tibet geschlossen wurde, verkauften die Ladakhis einen großen Teil ihrer Aprikosen nach Lhasa. Heute tauschen sie die Bauern nur noch bei Nomaden in der Changtang-Hochebene gegen Wolle ein.

Wo der Boden zu steinig und uneben für den Ackerbau ist, werden **Weiden** und **Pappeln** gepflanzt. Die Bäume sind, nach ladakhisch-praktischer Gepflogenheit, komplett verwertbar: Die Blätter sind Viehfutter, abgebrochene Zweige werden zum Heizen verwendet, die Stämme dienen dem Hausbau.

Damit das komplizierte Bewässerungssystem intakt bleibt, hat jedes Dorf einen **Chirpon.** Als „Wasserchef" bringt er die verschütteten Stellen in Ordnung und passt auf, dass das kostbare Nass ge-

052lz jm



Landreform

Die Jammu-Kaschmir-Regierung erließ **in den 1950er Jahren** eine Bodenreform, wonach Grundbesitz im Land gerechter aufgeteilt werden sollte. Danach durfte eine Familie im Schnitt rund 3 ha Grund behalten. Was darüber hinausging, wurde unter besitzlosen Bauern verteilt. In Ladakh, wo entlang der traditionellen Karawanenrouten seit jeher mehr Wohlstand herrschte, musste eine ganze Reihe Bauern in den sauren Apfel beißen. Dagegen lagen die meisten Bauern in Zanskar schon vorher unter der Mindestbesitzgrenze, und die Reform betraf dort in jedem Dorf nur etwa einen Reichen oder Adeligen.

Die Klöster jedoch blieben von der Bodenreform verschont. Zu verdanken haben sie das vor allem dem damaligen Leiter der Buddhisten-Vereinigung in Leh, *Bakula Rinpoche,* der seine guten Beziehungen zum Gouverneur von Kaschmir nutzte und ein gutes Wort für die Klöster einlegte.

Schließlich protestierten auch noch die Bauern gegen die Idee, den Klöstern ihr Land wegzunehmen. In einem Brief schrieb das Volk: „Die Pächter der klösterlichen Äcker müssen nur ein Viertel ihrer Ernte an die Gompa abliefern. Diesen Betrag nutzt das Kloster zu Zwecken der Erziehung, für religiöse und wohltätige Zwecke. Deshalb sollte das Land im Besitz der Klöster bleiben".

Die Klöster durften daraufhin ihre Äcker behalten. Dass Bauern aber freiwillig auf eine Landschenkung verzichten wollten, war dem Gouverneur aus Kaschmir noch nie passiert!

recht zu allen Feldern geleitet wird. Vom Hauptkanal aus wird das Wasser zu einem Feld abgezweigt, indem der Chirpon den Erdklumpen am Eingang des Seitenkanals entfernt. Ist das Feld ausreichend bewässert, verschließt er mit dem Klumpen diesen Seitenkanal und öffnet den nächsten. Der Chirpon soll unbestechlich sein, und jeder passt auf, dass die Bewässerung der Felder gerecht vonstatten geht.

Feldarbeit

„Nahrung ohne Salz schmeckt ebenso wenig wie Arbeit ohne Spiel", heißt ein Sprichwort, das zwei der liebsten Dinge der Ladakhis beschreibt: den Genuss von Buttertee und das Singen während der Arbeit. Beobachtet man die Menschen auf dem Feld, erscheint die schwere Arbeit tatsächlich wie ein Kinderspiel. Lieder und Pfeifen schallen von jedem Feld über das ganze Tal hinweg; dass jeder abwechselnd eine Strophe singt, fördert gewiss auch die harmonische Zusammenarbeit.

Nach der langen Winterpause beginnt im Mai die Aktivität auf dem Feld. Mit einem einfachen Holzpflug pflügt der Bauer den Acker um und düngt ihn mit menschlichen Exkrementen, Tierdung und häufig auch mit Kunstdünger. Während der Mann das schwere Pflügen übernimmt, ist das Säen Frauensache.

Zwischen Juli (im milden Westladakh) und September (in den rauen Höhenlagen) beginnt mit der **Ernte** die Hauptarbeit auf dem Feld. In dieser Zeit ist die Familie vom Morgengrauen bis Sonnenuntergang auf den Feldern. Wer einem Lohnberuf nachgeht, nimmt in dieser Zeit Urlaub. Die Zeit drängt, denn die Speicher müssen vor Einbruch des Winters gefüllt sein. Viele Ladakhis ernten nach dem traditionellen Verfahren, indem sie mit einer kleinen Sichel das

Getreide abschneiden und so aufeinander legen, dass die Ähren vor den gefräßigen Vögeln geschützt sind. Dabei singen sie das Erntelied: „Die Erde ist glatt wie Joghurt, der Boden ist sehr eben, die blau scheinende Sichel bewegt sich geschmeidig und flink."

Nach dem Schneiden müssen die Dzos und Esel zum **Dreschen** antreten. In einer Reihe werden fünf bis acht Tiere eng nebeneinander zusammengebunden und an einem Stecken angepflockt. Unter lautem Rufen und Pfeifen treibt der Bauer sie an, damit sie im Kreis laufen und das Getreide unter ihren Hufen aus den Ähren heraustreten. Ein Helfer wirft immer wieder Gerste in den Kreis, sodass die Tiere am Schluss knietief zwischen den Halmen waten.

Die langwierigste Arbeit ist schließlich die Trennung der Spreu vom Getreide. Dazu wirft der Bauer mit einer Heugabel die Halme hoch in die Luft, damit sie der Wind ein Stück weiterträgt; die Getreidekörner bleiben am Boden liegen. Am Schluss werden aus dem Getreide Steine und Schmutzteile herausgesiebt.

Traditioneller Feldbau ist also Handarbeit von Anfang bis zum Ende – und zugleich ein soziales Ereignis, da ohne Mithilfe der ganzen Familie und tatkräftige Unterstützung von Nachbarn die Ernte unmöglich wäre. Zum Dreschen leiht man sich ein paar Tiere vom Nachbarn aus, und nach Abschluss der Arbeit werden die eigenen Tiere weitergereicht.

Für das sensible Ökosystem Ladakhs hat sich diese Methode seit vielen Generationen als **sehr effektiv** erwiesen. Durch Zugabe von natürlichem Dünger, wie menschliche Exkremente und Tierdung, bleibt die Fruchtbarkeit des Bodens gleichmäßig erhalten, ohne dass ein Brachejahr eingeschaltet werden muss.

Soweit zur bäuerlichen Tradition. Allerdings wirkt sich der allgemeine Wandlungsprozess in Ladakh besonders auf die Dorfstruktur und damit die landwirtschaftliche Situation aus. Auf der Suche nach bezahlter Arbeit wandern viele Leute, besonders die junge Generation mit guter Schulbildung, aus den Dörfern ab. Folge ist, dass die im Ort zurück bleibenden Menschen, zumeist Ältere und Frauen, die Feldarbeit nicht mehr alleine bewältigen können und Lohnarbeiter aus Indien und Nepal als Erntehelfer anheuern. Auch das Dreschen geht in vielen Dörfern, besonders in Zentral- und Westladakh, heutzutage nicht mehr manuell vonstatten. Derzeitiger Trend ist die **Dreschmaschine.** Mehrere Familien investieren gemeinsam und verleihen das Gerät gegen Gebühr an die Nachbarschaft weiter.

Allerdings sind **moderne Anbau- und Erntemethoden,** wie sie die indische Regierung propagiert, für Ladakh eher von Nachteil. Zwar steigert die Zugabe von Kunstdünger die Erträge in den ersten Jahren, danach fallen sie aber rapide ab. Die meisten Bauern, besonders in den größeren Dörfern, geben ihrem Boden Kunstdünger hinzu, mit dem Effekt, dass Getreide weiter hochschießt und der Wind die dünnen Halme umknickt. Außerdem brauchen die gedüngten Pflanzen mehr Wasser, das in Ladakh Mangelware ist. Als weiterer negativer Nebeneffekt wird der Dünger in die Bäche gespült, aus denen Menschen und Tiere trinken – gesundheitliche Schäden sind auf längere Zeit absehbar. Kluge Bauern haben die Nachteile längst er-

kannt und verwenden keinen Kunstdünger mehr.

Besonders in der Umgebung von Leh werden manchmal Traktoren eingesetzt, deren Räder die Ackerkrume zusammendrücken, wodurch der Boden weniger Wasser aufnehmen kann. Von diesen Feldern erklingt freilich kein Gesang, sondern nur lautes Motorendröhnen.

Landbesitz

Die meisten Ladakhis besitzen eigenes Land zur Bewirtschaftung. Im Durchschnitt liegt der Grundbesitz einer Großfamilie bei ca. 3 ha, was nicht viel ist. **Nur die Klöster sind Großgrundbesitzer.** Obwohl in Ladakh Ackerland so kostbar ist, dass es nicht verkauft wird, vermehren die Gompas ihren Besitz immer weiter. Wenn z.B. ein Ehepaar kinderlos bleibt, überschreibt es seine Äcker oft dem Dorfkloster. Die Gompas verpachten das Land an Bauern, die als Pachtzins 20–25 % ihres Ertrags an das Kloster abliefern müssen. Während der Ernte kommt der klösterliche Landverwalter auf die Felder, um den Zins abzuholen.

Ein hartes Leben führen jene **landlosen Bauern,** die von Privatbauern Acker pachten und einen Wucherzins von bis zu 50 % abliefern müssen.

☑ Jeden Morgen melkt die Nomadin ihre Ziegen

054lz jm



Zeremonien um den Getreideanbau

Wie alles im Leben der Ladakhis ist auch der Anbau des Getreides von der Aussaat bis zur Ernte mit religiösen Zeremonien verbunden. Da Getreide als Grundnahrungsmittel von lebenswichtige Bedeutung ist (bzw. war), müssen natürlich die Erd-, Wasser- und Luftgötter freundlich gestimmt werden, damit die Ähren gut gedeihen und vor Zerstörung geschützt sind.

Den günstigsten **Tag für Aussaat und Ernte** bestimmen der Astrologe und der höchste Lama des Dorfklosters. Am Vortag der Ernte finden im Kloster Rituale statt, und am selben Abend kommen die Bauern zusammen und feiern den bevorstehenden Erntebeginn.

Um Krankheiten und Ungeziefer vom Getreide fernzuhalten, schwören Ladakhis auf **spirituelle Abwehrkräfte;** tatsächlich werden bis heute kaum Pestizide eingesetzt. Nach der Aussaat wird deshalb die Sarak-DoIdol-Zeremonie abgehalten, in der Mönche vor die Gottheit des Hausaltars einen kleinen Tonklumpen legen und stundenlang Verse aus den heiligen Büchern rezitieren. Der Ton wird anschließend zerbröselt und auf die Felder gestreut – dieser gesegnete und mit göttlicher Macht angehauchte Puder gilt als unschlagbares Pestizid.

Zur Erntezeit wird in den Häusern um die Holzsäulen in der Küche ein Bündel Ähren gehängt als Gabe für die Feldgötter.

Nach der Ernte laden die Bauern abermals Mönche ein, damit diese mit Gebeten für die Ernte danken und um ein weiteres gutes Jahr bitten. Die Mönche übernachten während dieser Zeit in den Häusern ihrer Auftraggeber, deshalb liegen die Klöster während dieser Zeit verlassen da.

Zu Neujahr kümmern sich Ladakhis gebührend um ihre **Feldgötter,** indem sie Weihrauchstäbchen anzünden und Opfergaben darbringen. Die Wohnorte der Feldgeister (*Lhadses,* kleine Steintürmchen), werden mit frischen, Dämonen abwehrenden Wacholderzweigen, geschmückt.

Viehwirtschaft

Das zweite Standbein der Landwirtschaft ist die Viehwirtschaft. Auf den Hochweiden grasen im Sommer Ziegen, Schafe und ein paar wenige Yaks. Die Tiere liefern Wolle, Milch, Käse und Fleisch vorwiegend für den Eigenbedarf.

Ausschließlich von der Viehwirtschaft leben die **Nomaden,** wobei hier die kleingewachsenen Paschmina-Ziegen eine wichtige Rolle spielen. Die weiche Unterwolle dieser Ziegen verkaufen die Nomaden hauptsächlich an indische Aufkäufer oder nach Leh. Anschließend wird diese wertvolle Wolle zu den berühmten teuren und weltweit gefragten **Paschmina-Produkten** verarbeitet wird. Ein Rechenexempel: Für einen hauchdünnen, federleichten Paschmina-Schal werden 4 Kilo Rohwolle benötigt, dazu müssen die Nomaden 60 Ziegen scheren. Die fertigen Schals kosten im Laden zwischen 5000 und 30.000 Rp.! Ein Schal von exquisiter Qualität ist so fein, dass man ihn durch einen Fingerring ziehen kann. Paschmina-Schals gibt es in Leh zu kaufen.

Zum **ökologischen Problem** wurde die Viehwirtschaft, weil zu viele Tiere auf die Hochweiden gebracht werden,

die das wenige Grün kahlfressen. Unterstützt durch Wind, kräftigen Regen und Erdrutsche, kann sich der empfindliche Boden nicht mehr erholen, und so fallen immer mehr Grünflächen unwiderruflich der **Erosion** zum Opfer.

Bezahlte Arbeit

Ladakh ist derzeit im Begriff, einen komplizierten Spagat zwischen **bäuerlicher Tradition** und **moderner Lebensweise** zu bewältigen: Nach wie vor ernährt sich die Landbevölkerung teilweise von der Ernte ihrer Felder. Zugleich wird der Besitz von Geld immer wichtiger, sodass die Menschen auf außerhäusliche Einkommensquellen angewiesen sind. Daher verlassen Ladakhis für bezahlte Arbeit Familie und Dorf; jede Familie bemüht sich, mindestens einen Verdiener zu haben. Besonders begehrt sind Beamtenposten als Lehrer und in der Verwaltung, denn auch in Indien bietet ein Regierungsjob Sicherheit, eine gute Bezahlung und Rentenanspruch.

Besonders die **junge Generation** zieht es weg aus den Dörfern. Viele junge Leute haben eine bessere Schulbildung, gar in Indien studiert und suchen nun in Ladakh entsprechende Jobs. Der Andrang auf qualifizierte Stellen ist mittlerweile groß, und viele gut ausgebildete Jugendliche stehen arbeitslos da.

053lz jm



Armee

Die indische Armee ist der **größte Arbeitgeber** in Ladakh. Als Soldaten im Industal, entlang der Grenzen und in der Militärverwaltung arbeiten mehrere zehntausend Menschen. Zwar sind ein Großteil von ihnen Inder, aber auch aus fast jeder ladakhischen Familie ist mindestens ein Mitglied bei der Armee beschäftigt. Frauen haben in den Militärcamps im Industal zumeist Verwaltungsposten inne, während die robusten, bergerfahrenen Männer einen guten Ruf als Soldaten genießen. Ladakhische Spezialtrupps werden auf den grenznahen Gletschern stationiert, wo die kälteempfindlichen indischen Soldaten längst erfroren wären.

Zum Militärdienst lockt das Geld: Ein Soldat verdient monatlich mindestens 10.000 Rp. bei freier Verpflegung und anderen Privilegien wie guter medizinischer Versorgung und subventionierten Lebensmitteln. Nicht umsonst kursiert in Ladakh der Satz: Früher wurde der jüngste Sohn der Familie Mönch, heute wird er Soldat.

Tourismus

Die Zahl ausländischer Touristen liegt zurzeit bei rund 100.000 pro Jahr. Seit einigen Jahren ist Ladakh auch bei der indischen Mittelschicht „in" – die Urlauber aus Delhi, Bombay, Madras und Bangalore fliegen meist nur für einen Kurztrip nach Ladakh hoch.

Der Tourismus ist in Ladakh der **wichtigste Wirtschaftsfaktor.** Das Tourismusgeschäft findet überwiegend in Leh statt. In die Hauptstadt strömen Ladakhis aus den Dörfern, um für die kurze Saison ein Guest House zu pachten, als Koch, Taxifahrer, Reiseleiter oder Pferdeführer zu arbeiten. In anderen wichtigen Tourismusbereichen engagieren sich Ladakhis allerdings kaum. So befinden sich die meisten Souvenirgeschäfte und Restaurants in der Hand von Tibetern und Kaschmiris, was das ohnehin gespannte Verhältnis zwischen den Ladakhis und diesen „Saisonarbeitern" weiter verschlechtert. Ein Großteil des Hotelpersonals sind Nepalis, die während der Saison nach Leh kommen.

Die Lebenshaltungskosten und die Grundstückspreise sind erheblich gestiegen, worunter besonders die am Tourismusgeschäft unbeteiligte Bevölkerung leidet. Während die Männer zur Touristensaison, die stets in die Erntezeit fällt, auf Treks unterwegs sind, müssen die Frauen oft allein die Feldarbeit bewältigen. Und manch ladakhischer Junge schwänzt die Schule, um sich Geld als Pony-Führer zu verdienen.

Ökologische Folgen sind besonders in Leh spürbar, wenn im Sommer Tausende Touristen ihre Kleider in den Bächen außerhalb der Stadt waschen lassen und dadurch das Wasser erheblich verschmutzt wird. Auch der Wasserverbrauch in den Hotels ist erheblich in einem Land, wo Wasser knapp ist. Zu einem Umweltproblem sind die Plastikflaschen für Mineralwasser geworden.

Die Maskentänze in Hemis sind für Einheimische wie Touristen ein beliebtes Spektakel

Ökologische Situation

Ein großes Problem ist der **Mangel an Niederschlägen.** Aufgrund der immer geringer werdenden Schneefälle sinkt der Wasserspiegel von Flüssen und Seen, und die Vegetation auf den Hochweiden nimmt ständig ab. Überweidung durch Tierherden beschleunigt diesen Prozess der Bodenerosion. Scharfe Winde verhindern einen Neubewuchs. So kommt das Gestein immer mehr an die Oberfläche – d.h. die Weiden schrumpfen, und die Berge wachsen.

Seit einigen Jahren ist zwar eine Zunahme an Regenfällen im Sommer zu beobachten, allerdings leisten diese der Landwirtschaft keine Hilfe. Im Gegenteil: **Plötzliche Regengüsse** fallen selten zur richtigen Zeit und richten auf dem Acker eher Schaden an. Zugleich fällt im Winter seit einigen Jahren zu wenig Schnee, offenbar ebenfalls als Folge des globalen Klimawandels. Weil aber nur Schmelzwasser für eine punktgenaue Bewässerung der Felder brauchbar ist, klagen die Bauern über schlechte Ernten. Auf unkultivierter Fläche richtet heftiger Regen ebenfalls Schaden an. Das Wasser kann nicht in den eingetrockneten Boden einsickern, sondern fließt oberflächlich weg und schwemmt den Boden ab.

Der **Mangel an Bäumen,** sprich Brennholz, war einstmals ein ernsthaftes Energieproblem. Heute wird Holz nur noch selten bei Festivitäten und im Winter zum Heizen im großen Lehmofen verfeuert. Wichtigster Energielieferant zum Kochen ist heute **Gas;** mit den großen Gaszylindern ist praktisch jeder ladakhische Haushalt ausgestattet.

Der Einzug von Fortschritt und Technik fügt diesen Problemen noch weitere hinzu. Das offensichtlichste ist die **Luftverschmutzung** durch die neuerdings rasant anwachsende Zahl von Privatautos sowie die Kolonnen von Lastwagen, die Ladakh von Srinagar bzw. Manali mit Waren versorgen und die Straße zwischen Srinagar und Leh zu den Stoßzeiten in eine schwarze, übel stinkende Abgaswolke hüllen.

Zu einem Bumerang wurde für die Bauern der Einsatz von **chemischem Dünger,** der die Bäche kontaminiert und langfristig das Trinkwasser belastet. Sollten sich die Ladakhis weiterhin zunehmend an westlichen Werten orientieren und mit ihren begrenzten Mitteln nicht in moderater, dem sensiblen Ökosystem angepasster Weise umgehen, droht (besonders in Leh) eines Tages der Kollaps.

Eine mühsame Angelegenheit ist das Sammeln von Brennmaterial



055Z.jpn



1398.jpn

ZANSKAR

Zanskar zu entdecken ist ein Abenteuer, für das man Zeit und Geduld mitbringen sollte. Aber die wundervolle Landschaft der Region und die aufgeschlossenen und natürlichen Menschen lassen den Aufenthalt zu einem echten und unvergesslichen Erlebnis werden.

Sieben Monate im Jahr ist Zanskar von der Außenwelt abgeschnitten. Nur während des Sommers ist die kleine Gebirgsregion erreichbar – und auch dann nur mit größerem Aufwand: Entweder man trekkt von Manali bzw. Ladakh dorthin oder fährt auf der einzigen Straße von Kargil nach Padum.

Aber selbst **per Bus, Taxi oder Lkw** stehen einige Strapazen bevor, denn ein großer Teil der Strecke besteht aus einer von Schlaglöchern übersäten, unbefestigten Sand- oder Schotterpiste. Trotzdem nehmen Besucher diese aufwendige Anreise in Kauf. Gerade aufgrund seiner isolierten Lage ist in Zanskar nämlich eine traditionelle Kultur lebendig, wie sie in Ladakh nur noch in abgelegenen Dörfern existiert.

Irrtümlich wird Zanskar oft zusammen mit Ladakh in einem Atemzug genannt oder als dessen kleines Anhängsel betrachtet. Dabei herrscht in Zanskar, bedingt durch seine geografische Isolation, eine ganz eigene Atmosphäre. Die Berge haben selbst im Sommer schneebedeckte Gipfel und sind geprägt von einer unendlichen Vielfalt an Farben und

Die „Großen" kümmern sich um ihre Geschwister

Formen. Insgesamt erscheint die **Landschaft** „bunter“ als in Zentralladakh. Das Schmelzwasser von den Gletschern bewässert über zahllose idyllische Bäche ausreichend die Ebenen und Flusstäler, weshalb Zanskar grüner ist und nicht den Charakter einer extremen Hochgebirgswüste aufweist.

Mit einer **Gesamtbevölkerung von 8000 Menschen** ist das Land extrem dünn besiedelt. Die Statistik weist 45 Dörfer auf, von denen einige aber lediglich aus zwei oder drei Häusern bestehen.

Die regionale **Sprache,** Zanskari, ist dem Ladakhi ähnlich, doch unterscheiden sich viele Wörter und auch die Aussprache.

Das Leben der Menschen Zanskars ist tief durchdrungen vom **Buddhismus** bzw. ihrem Volksglauben. In jedem Dorf steht ein Kloster, und im Laufe der Jahrhunderte hat sich eine reiche Klosterkunst entwickelt. Einige der wertvollsten und faszinierendsten Gompas des ganzen Westhimalaya wie Sani, Karsha und Phuktal sind hier zu finden. Eltern schicken noch immer nach alter Traditi-



on den jüngsten Sohn als Mönch ins Kloster, und die Familie ist stolz, wenn eine der Töchter Nonne *(Chömo)* wird. Deshalb gibt es in Zanskar rund ein halbes Dutzend Nonnenklöster.

Da die Kultur in Zanskar im Wesentlichen der in Ladakh gleicht, können die Aussagen über Ladakh generell auf Zanskar übertragen werden. Davon abweichende Besonderheiten habe ich im Folgenden beschrieben.

☑ Ein Mönch als kundiger Begleiter auf dem Trek



0823z jm

Geografie

Mit einer Fläche von rund **5000 km²** nimmt die Provinz Zanskar den südlichsten Teil des Distrikts Kargil ein. Die meisten Ortschaften liegen an den drei **Hauptflüssen,** die Zanskar durchziehen: dem Stod, Lingti und Zanskar. Die Talebenen dieser Flüsse liegen rund 300 m höher als die in Ladakh, also auf einer durchschnittlichen Höhe von 3800 m.

Zanskar ist umgeben vom Industal (Distrikt Leh) im Norden, im Osten vom Hochplateau von Rupshu (Distrikt Leh), im Süden von Lahaul im Bundesstaat Himachal Pradesh, im Westen von Padar (Distrikt Doda) und im Nordwesten von Rangdum (Distrikt Kargil).

Geologisch begrenzt wird Zanskar im Nordosten von der Zanskarkette und im Südwesten von der Himalaya-Hauptkette. Das ganze Land besteht aus kolossalen **Bergketten** mit Gipfeln bis über 7000 m und wild zerfurchten Tälern, in denen Gletscherbäche tosen. Wie die Ladakh- und die Himalaya-Hauptkette, besteht auch die Zanskarkette aus massivem Gestein wie Gneis, Tonschiefer und Granit. Die Zanskarkette fällt auf ihrer Südwest-Seite zu den Flusstälern des Suru und Zanskar ab.

Der Suru entspringt am Penzi-Pass und fließt gegen Norden nach Kargil. Das grüne und besiedelte Surutal bis zum Penzi-Pass bildet den ersten Teil der Fahrstraße von Kargil nach Padum.

Im Wesentlichen ist das Gesicht Zanskars von drei Flüssen geprägt: Der **Stod-Fluss** (= oberer Fluss) ist auf den Landkarten meistens als Doda-Fluss eingezeichnet und ist auch den Zanskaris un-

ter diesem Namen geläufig. Die Quelle des Stod-Flusses entspringt etwas westlich des Penzi-Passes und nicht, wie der Name Doda suggeriert, im westlich von Zanskar gelegenen Distrikt Doda. Wenn man auf dem Weg von Kargil das Surutal verlassen hat, gelangt man hinter dem Penzi-Pass ins Stodtal. Der Fluss **Lingti** (Tsarap) entspringt zwischen Manali und Leh südlich des Baralacha-Passes bei den Chumik Gyasa, den „100 Quellen", im Lingti-Tal.

Diese beiden Flüsse treffen bei Padum zum mächtigen, reißenden **Zanskar** zusammen. Der Zanskar fließt im Sham-Tal, dem „unteren Tal", entlang und vereinigt sich in Ladakh bei der Ortschaft Nimmu mit dem Indus. Entlang dem breiten Zanskartal liegen wichtige Klöster wie Karsha und Tongde und der alte Königspalast von Zangla. Im Winter ist der Zanskar von einer dicken Eisschicht bedeckt, sodass Karawanen darauf ab Dezember nach Ladakh ziehen können.

Diese Flüsse werden von zahlreichen Gletscherbächen gespeist, an denen ein Großteil der Dörfer angesiedelt ist.

Geschichte

Über die Geschichte von Zanskar weiß man wenig. Im Gegensatz zu der ausführlichen Ladakh-Chronik sind die Dokumente über Zanskars Vergangenheit leidlich knapp gehalten. Da die Zanskaris aber leidenschaftliche Märchenerzähler sind, haben sie ihre nebulöse Antike mit einer Legende geschmückt. Diese **Sage von Magie und Wundern** – gemischt mit einer ganzen Portion Wahrheit – gehört in Zanskar zum Repertoire der Gute-Nacht-Geschichten, die jede Mutter ihrem Kind erzählt.

Demnach lag **in grauer Vorzeit** über Zanskar ein großer See. Als das Wasser immer weiter sinkt und Bergspitzen zum Vorschein kommen, wandern aus der Mongolei und aus Westtibet die ersten Menschen ein und lassen sich auf diesen Bergen nieder. Die Einwanderer sind Krieger, die von der Jagd leben und ihre Naturgötter Sonne, Mond, Erde und die Herrscher des Tierreichs verehren. Viel später erst entdecken die Menschen den Ackerbau und bauen die ersten Dörfer (de facto waren das die Ortschaften Pipcha, Rantaksha, Karsha und Rinam).

Dann taucht der legendäre **König Gesar** in Zanskar auf. In seiner menschlichen Form als friedlicher Kriegsgott bringt Gesar die schwarze Magie unter Kontrolle und besiegt die Dämonen im Lande. Nachdem Gesar das Land von allem Übel befreit hat, erlebt Zanskar im 8. Jh. die nächste Sternstunde in Gestalt von **Padmasambhava.** Dieser Magier aus Indien unterwirft auf seinem Zug durch den Westhimalaya die Anhänger des alten Bön-Glaubens und verbreitet den Buddhismus. In Tibet gründet er das erste Kloster in Samye. Während Padmasambhava noch in Zanskar weilt, geschieht etwas Seltsames: Im Kampf gegen ein weibliches menschenfressendes Ungeheuer bricht der Erdboden entzwei. Der Dämon fällt tot auf den Rücken und Padmasambhava erkennt, dass die Ober-

› Uralter Chörten



0880.jpg

Nonnen in Zanskar

Anders als in Ladakh, führen in Zanskar relativ viele Frauen ein Leben als Nonne *(Chömo)*. Insgesamt gibt es in Zanskar **sechs Nonnenklöster,** in denen jeweils zwischen 15 und 30 Frauen leben, und zwar in Zangla, Pishu, Karsha, Hongshed, Tungri und Dechilling.

Das Leben der Nonnen ist wesentlich härter als das der Mönche. Im Gegensatz zu den Mönchen, die im Kloster Kost und Unterkunft meist umsonst bekommen, müssen die Nonnen ihren Lebensunterhalt selbst finanzieren. Sie sind deshalb abhängig von ihren Familien, wo sie tagsüber im Haushalt und auf den Feldern mithelfen müssen, um ihre Versorgung zu sichern. Der Nachteil ist natürlich, dass die Nonnen entsprechend wenig Zeit haben für ihre religiöse Praxis. Für die Besucher bedeutet das, dass sie tagsüber oft vor verschlossenen Klostertüren stehen, da die Nonnen meist erst abends in ihre Wohnung im Kloster zurückkehren.



026kzjm

Eine Tochter als Nonne zu haben, bedeutet für die Familie religiöse Verdienste, zumal die Tochter für ihren Wohlstand, Glück und Segen beten wird. So genießen die Nonnen in der zanskarischen Gesellschaft hohes Ansehen, und in einigen Dörfern ist das einzige Kloster im Dorf von Nonnen bewohnt.

Die Klöster stehen unter der spirituellen Leitung einer Obernonne, die Pujas leitet und den Jüngeren Unterricht erteilt. Oft erklärt sich auch der Lehrer eines Mönchsklosters bereit, den Nonnen Unterricht in Philosophie zu geben. Im Allgemeinen jedoch haben die Nonnen einen wesentlich niedrigeren **Bildungsstand** als die Mönche.

Außer den Nonnen, die freiwillig ins Zölibat gingen, gibt es, wie auch in Ladakh, eine Reihe trauriger Fälle von Mädchen, die **gegen ihren Willen Nonne** werden müssen. Das Mädchen mag ein uneheliches Kind sein, das wegen der Schande, die es nach traditionellem Verständnis der Familie zufügt, ins Klosterleben abgeschoben wird. In anderen Fällen haben die älteren Schwestern sämtlichen Familienschmuck bekommen, sodass für die Jüngste nichts mehr für deren Hochzeit übrig bliebe. Oder es ist das „hässlichen Entlein", das ohnehin keine gute Partie bekäme und deshalb für die Dienste ihrer Eltern in die Pflicht genommen wird.

Das Leben dieser „Aschenputtel" ist hart: Sie besuchen keine Schule und sind nur für die Versorgung der Familie da. Ihr einziger Trost mag sein, dass Buddha als höchste Tugend Selbstlosigkeit lehrte – in diesem Sinne führen diese Nonnen wahrhaft ein sehr religiöses Leben.

Für die Nonnenklöster muss man **kein Eintrittsgeld** bezahlen, obwohl gerade sie eine Unterstützung dringender benötigen als jedes große Kloster. Deshalb sollte jeder Besucher freiwillig eine Spende auf den Altartisch legen.

fläche von Zanskar exakt der Körperform dieses Dämons gleicht. Um seinen Sieg zu feiern, prophezeit der Magier, dass er auf ihm später noch meditieren werde. So entsteht auf dem Kopf des Ungeheuers die Kanishka-Gompa von Sani, auf seiner Brust wird der Guru-Lhakhang von Pipiting gebaut und auf seinen Füßen die Gompa von Tsasar (zwischen Padum und Zangla).

Die ersten spärlichen historischen Hinweise sind ab dem 7. Jh. zu finden: Die Steingravierungen von Buddhafiguren in Padum und Sani lassen darauf schließen, dass Zanskar bereits damals unter buddhistischem Einfluss steht. In dieser Zeit ist Zanskar eng mit dem buddhistischen Kaschmir verbunden. Als Kaschmir im 14. Jh. moslemisch wird, lockert sich diese Verbindung, und Zanskar baut seine kulturellen und religiösen Kontakte zu Ladakh und Zentraltibet auf. Wenngleich Zanskar auf geistigem Gebiet während der ganzen Geschichte im Einflussbereich seiner mächtigen Nachbarn steht, bleibt es politisch doch stets unabhängig. Erst im 17. Jh. soll es unter dem König *Sengge Namgyal* von Ladakh annektiert werden.

Obwohl Zanskar so klein ist, wird es schon früh in **zwei Königreiche** aufgeteilt, mit den beiden Hauptstädten in Padum und Zangla. Die Dörfer werden von Ministern, den Lonpos, verwaltet, die zugleich militärische Anführer sind.

Außer mit seinen innenpolitischen Streitigkeiten muss sich Zanskar, genau wie Ladakh, oft gegen **Angriffe feindlicher Armeen** erwehren. Im 16. Jh. fallen die Truppen von *Mirza Haidar* aus Kashgar ein. Sie haben leichtes Spiel, verjagen die Zanskaris in die Berge, sperren den König ein und lassen sich im königlichen Palast von Padum nieder. Zwar gewinnt Zanskar nach dem Tod des *Mirza Haidar* kurz danach seine Unabhängigkeit wieder – aber nur für kurze Zeit. Denn zu Zeiten der zweiten ladakhischen Königsdynastie, der Namgyal-Familie, wird Zanskar nun zusehends von Ladakh dominiert. Mehrere militärische Feldzüge der Ladakhis schwächen Zanskar immer mehr. Trotz heftigen militärischen Widerstandes von Padum und Zangla aus wird Zanskar unter dem König *Sengge Namgyal* schließlich ein **Vasallenstaat des stärkeren Ladakh.**

Die Invasion der indischen Dogra-Armee im 19. Jh. beraubt dann nicht nur Ladakh, sondern auch Zanskar endgültig seiner Unabhängigkeit. Unter der Führung von *Zorawar Singh* erobern die Dogras das gesamte Suru-Tal, plündern Zanskar und zerstören die Burg von Padum. Das Land steht ab 1842 unter völliger **Herrschaft der Dogras** und wird von indischen Beamten verwaltet. Ihre Nachkommen lassen sich überwiegend in Padum nieder und machen heute den größten Teil der 70 % Moslems der Bevölkerung Padums aus.

Als man Ladakh in die Distrikte Leh und Kargil unterteilt, wird Zanskar nun ein **Bezirk des rein moslemischen Kargil.** Bei den buddhistischen Zanskaris verursacht diese Regelung bis heute Unzufriedenheit, da sie sich von den moslemischen Beamten, die die Verwaltung führen, in ihren Interessen übergangen fühlen. Viel lieber wäre Zanskar dem ebenfalls buddhistischen Verwaltungsbezirk Leh unterstellt.

Ein Moment größter historischer Bedeutung war für Zanskar, als im Sommer 1978 das erste Fahrzeug auf der neu erbauten Straße **von Kargil** nach Padum

fuhr. Die 240 km lange Strecke, die vorher nur in einem Zehn-Tages-Marsch bewältigt werden konnte, wurde jetzt an nur einem Tag zurückgelegt. Damit ist das moderne Zeitalter auch in Zanskar eingekehrt. Die bislang autark lebende Bevölkerung, die mit ihrer Landwirtschaft das Notwendige selbst produzierte und über die Karawanenwege geringen Warentausch pflegte, wird heute zunehmend mit Produkten aus Kaschmir versorgt.

Inzwischen werden immer mehr Dörfer an das Straßennetz angebunden. Wer nach Zanskar reist, wird trotz der harten Lebensbedingungen dort ein relativ glückliches und zufriedenes Volk antreffen – wie sich der angestrebte „westliche Fortschritt" auswirken wird, bleibt abzuwarten.



115lz jm

Wirtschaft

Da Zanskar durchschnittlich noch höher liegt als Ladakh, ist die Reifezeit der Hauptfrucht Gerste entsprechend länger. Die Bauern säen im Juli und ernten Mitte September, also ca. zwei Wochen später als im klimatisch milderen Ladakh. Auf vielen Feldern werden Erbsen angebaut, die im Winter ein wichtiger Bestandteil auf dem Speisezettel sind. Die Felder vor dem Haus geben Rettich und etwas Chili; was sonst in Zanskar an Obst und Ge-müse erhältlich ist, wie Äpfel, Kohl und Rüben, wird von Kargil eingeführt.

Eine wichtige Rolle spielt die **Viehwirtschaft.** Eine durchschnittliche Familie in Zanskar besitzt ein bis zwei Yaks, Schafe und Ziegen. Den Sommer verbringt ein Familienmitglied – meistens eine Tochter – mit den Tieren auf der Alm. Wenn im Herbst der erste Schnee fällt, kehren sie ins Dorf zurück. Steht kein Familienmitglied zur Verfügung, wird ein Fremder angeheuert. Bis heute ist es in Zanskar üblich, dass der Hirte *(dokpa)* nicht in Geld, sondern in Naturalien ausbezahlt wird. Dabei muss der Hirte dem Besitzer für jedes Tier eine bestimmte Menge Butter liefern, den Rest darf er behalten.

Zanskarische **Yakbutter** ist begehrt wegen ihres besonders hohen Fettgehaltes. Deshalb verkaufen viele Bauern ihre Butter für rund 250 Rp. pro Kilo nach Padum oder Leh und kaufen dafür indische Butter, die nur die Hälfte kostet.

Berühmt sind die kleinen, kräftigen **Pferde,** die Polospieler aus Ladakh in Zanskar zu einem stolzen Preis erwerben.

Traditionell trieben die Zanskaris regen **Handel** mit den Nomaden aus Changtang, deshalb führen zwei Karawanenrouten von Padum entlang des Tsarap-Flusses in diese Hochebene. Die Nomaden kamen hier entlang, um ihre Wolle und Salz gegen getrockneten Käse *(chu-ra)* und Gerste von den Bauern einzutauschen. Damals brachte ein Sack Salz drei Säcke Gerste.

Dieser Tauschhandel ist nun weitgehend zu Ende. Seit die indische Regierung in den 1970er Jahren, wie in ganz Ladakh, auch in Changtang subventionierte Lebensmittelläden eingerichtet hat, bekommen die Nomaden ihre Vorräte jetzt bequemer. Reis und Zucker sind hier nur etwa ein Fünftel so teuer wie auf dem privaten Markt. Außerdem können die Nomaden ihre Wolle in diesen staatlichen Läden zu anständigen Preisen verkaufen.

Damit hat sich in Zanskar ein schneller Wandel vom Tauschhandel zur **Geldwirtschaft** vollzogen, der mit dem Bau der Straße vor 35 Jahren noch beschleunigt wurde. Mit den Lastwagen werden Waren nach Zanskar transportiert, die Bedürfnisse wecken und den Besitz von Bargeld voraussetzen. Aber Geld fließt in Zanskar noch spärlich, da nur wenige Familien einen Sohn bei der Armee haben und es lediglich eine Handvoll Verwaltungsposten gibt.

Zanskarische Bäuerin



Die Autorin | 515
Glossar | 488
Literatur | 493
Register | 506
Reise-Gesundheitsinformationen | 496
Sprachhilfe Ladakhi | 492



127fz jm

9 Anhang

Eine Nomadin sammelt Yakdung

Glossar

A

Abt – Der Vorsteher eines Klosters.

Adi Buddha – Der seit Beginn existierende „Urbuddha". Er hat sich selbst erschaffen und alle existierenden Buddhas (↗), Bodhisattvas (↗) und Dhyani Buddhas (↗) hervorgebracht.

Akshobhya – Der Dhyani Buddha (↗), der die Himmelsrichtung Osten repräsentiert. Sein Reittier ist ein Elefant.

Amchi – Arzt für traditionelle tibetische Heilkunde, in der pflanzliche und mineralische Substanzen zum Einsatz kommen. In Ladakh, Zanskar und Tibet ist die Heilmethode der Amchis weit verbreitet.

Amithaba – Der Dhyani Buddha (↗), der die Himmelsrichtung Westen repräsentiert. Meist zusammen mit seinem Reittier, einem Pfau, dargestellt.

Amoghasiddhi – Der Dhyani Buddha (↗) des Nordens; sein Reittier ist ein Garuda.

Arhat – Buddhistischer Heiliger, der die Erleuchtung erreicht hat.

Ashoka – Indischer Herrscher (269–233 v.Chr.) der Maurya-Dynastie. Als engagierter Anhänger des Buddhismus sandte er Gelehrte aus, um die buddhistische Lehre über ganz Indien bis nach Westtibet verbreiten zu lassen.

Avalokiteshvara – Der „gnädig herabblickende Herr", der Güte und Barmherzigkeit symbolisiert. Einer der meistverehrten Bodhisattvas (↗) im Mahayana-Buddhismus (↗). Der jeweilige Dalai Lama (↗) wird als seine Verkörperung in menschlicher Gestalt angesehen.

Ayurveda – Sanskrit für „Wissenschaft vom langen Leben"; traditionelle indische Heilkunde.

B

Bardo – Zwischenzustand der Seele von 49 Tagen zwischen Tod und Wiedergeburt.

Bodhi-Baum – Bezeichnung des Pipal-Baumes *(Ficus religiosus)*, unter dem der historische Buddha (↗) die Erleuchtung erlangt hat.

Bodhisattva – Begriff aus dem Mahayana-Buddhismus (↗); ein Wesen auf dem Weg zur Erleuchtung, das statt ins Nirwana (↗) einzugehen, auf der Erde bleibt, um anderen zur Erlösung zu verhelfen.

Bön – Vorbuddhistische Religion in Tibet und Ladakh mit animistischen und magischen Elementen.

Bönpo – Anhänger des Bön-Glaubens (↗).

Brahma – Der Schöpfergott der Hindus, der oft mit seinem Reittier, einem Schwan, dargestellt ist.

Brahmanen – Die oberste Kaste (↗) des Hinduismus. Sie umfasst die Priester und Gelehrten, quasi die intellektuelle Elite der Gesellschaft und genießt bis heute besondere Privilegien.

Buddha – Sanskrit für „Der Erwachte". Bezeichnung für jemanden, der vollkommene Erleuchtung erreicht hat. Unzählige Buddhas waren bereits auf der Erde. Der gegenwärtige Buddha ist Shakyamuni (↗). Buddha der Vergangenheit ist Dipankara, der zukünftige heißt Maitreya (↗).

Buttertee – Nationalgetränk in Ladakh und Tibet. Dem Schwarztee werden Butter, Milch und Salz zugegeben, dann wird alles in einem Holzzylinder, dem Gurgur (↗), gestampft.

C

Chakra – Ein Rad; Symbol der buddhistischen Lehre. Im Tantrismus sind es die Zentren der feinstofflichen Nervenstränge im Körper, die sich jedoch von den medizinisch bekannten Nervenbahnen unterscheiden.

Chang – Hausgemachtes Gerstenbier, das auf keiner Festlichkeit fehlt.

Chapati – Rundes, dünnes Fladenbrot.

Chörten – Bezeichnung für eine glockenförmige Kuppel, die oft Reliquien buddhistischer Heiliger enthält. In Indien Stupa genannt.

D

Dakini – Mystische Himmelswesen, ähnlich Feen, die Meditierenden erscheinen, um ihnen den Weg zur spirituellen Entwicklung zu weisen.

Dalai Lama – Das spirituelle Oberhaupt im tibetischen Buddhismus und menschliche Verkörperung

des Bodhisattva Avalokiteshvara (↗). Aufgrund politischer und religiöser Repressalien durch China ist der Nobelpreisträger 1959 ins indische Exil nach Dharamsala geflohen.

Dharma – Ist in etwa mit „Gesetzmäßigkeit, religiöses Gesetz" zu übersetzen. Oft wird es im Buddhismus für „Religion" verwendet.

Dhyani Buddhas – Die vom Adi Buddha (↗) geschaffenen fünf Dhyani Buddhas repräsentieren die menschlichen Sinne, mit denen alle Phänomene dieser Welt produziert werden.

Dorjee – Siehe Vajra (↗).

Dukhang – Der Versammlungsraum eines Klosters, in dem sich die Mönche zur Meditation treffen.

Dzo – Kreuzung zwischen einem Yak und einer Kuh; weit verbreitetes Nutztier in Ladakh und Zanskar.

G

Garuda – Mystisches Fabelwesen, halb Mensch, halb Adler; es ist das Reittier von Wishnu und Amoghasiddhi (↗).

Gelbmützen – Gängige Bezeichnung für Schüler der Gelukpa-Schule (↗).

Gelukpa-Schule – Die Schule wurde im Jahr 1409 von dem Reformator *Tsongkhapa* (↗) gegründet und ist heute die am weitesten verbreitete Richtung im tibetischen Buddhismus.

Gompa – Bezeichnung für Kloster.

Goncha – Ladakhisches Nationalgewand; es ist knielang und wird mit einem breiten Wollband um die Hüften festgehalten.

Gonkhang – Tempel der Schutzgottheiten in einem Kloster. Darin sind die zornvollen Schutzgötter aufbewahrt, die das Kloster vor Unheil bewahren und die Feinde der buddhistischen Lehre vernichten sollen.

Gurgur – Holzzylinder, in dem das ladakhische Nationalgetränk, der Buttertee (↗), hergestellt wird.

Guru – Sanskrit für einen „Lehrmeister", womit meist ein spiritueller Lehrer gemeint ist, aber auch ein Lehrer im künstlerischen Bereich wie Musik, Malerei, Tanz u.Ä.

H

Hinayana – Das „kleine Fahrzeug" – eine frühe Form des Buddhismus, in der der Meditierende nur für sein eigenes Wohl Erleuchtung und Erlösung vom Leiden sucht und die sich in diesem Punkt grundlegend vom Mahayana (↗) unterscheidet.

I

Indus – Wichtigster Fluss in Ladakh, in dessen Tal sich das kulturelle Zentrum Ladakhs entwickelt hat. Er entspringt in Tibet am Berg Kailash (↗).

Inkarnation – „Verkörperung" oder „Fleischwerdung". Nach buddhistischer und hinduistischer Auffassung werden alle Wesen, die noch nicht Erleuchtung erlangt haben, nach ihrem Tod in einem neuen Körper wiedergeboren. Welches Schicksal das nächste Leben bringt, ist jeweils vom individuellen Karma (↗) abhängig.

J

Julee – Ladakhische Allzweck-Redewendung, die „Guten Tag" oder „Hallo" heißt. Wird auch für „Danke" benutzt.

K

Kadampa – Bezeichnung einer im 11. Jh. gegründeten Richtung des tibetischen Buddhismus.

Kandjur – Tibetisch für „Übersetzung des Buddhawortes". Die Sammlung der aus dem Sanskrit übersetzten kanonischen Texte umfasst 108 Bände und ist in drei Abschnitte untergliedert: Regeln und Vorschriften, die gesamte Mahayana-Literatur mit den Originaltexten Buddhas und Abhandlungen über die transzendente Weisheit. Diese Bücher stehen in den Klöstern in Wandregalen des Versammlungsraumes. Sie bestehen aus einzelnen losen Blättern, die zwischen zwei feste Deckel gepackt und in ein farbiges Tuch eingewickelt sind. Kommentare zum Kandjur sind im Tandjur (↗) niedergeschrieben.

Kailash – Heiliger Berg der Hindus und Buddhisten in Tibet.

Kargyüpa – Im 12. Jh. von Marpa gegründete Richtung des tibetischen Buddhismus.

Karma – Sanskrit für „das Getane". Das Wort bezeichnet die Summe der guten und schlechten Taten, die ein Lebewesen in seinen vergangenen Inkarnationen (↗) angesammelt hat. Das Karma bestimmt die zukünftigen Existenzen des Lebewesens. In der Philosophie des Karma führen gute Taten zu einem guten Schicksal, schlechte Taten zu einem schlechten.

Kaste – Das Wort stammt vom portugiesischen *casta* und bedeutet Familie, Gruppe oder Clan. Die hinduistische Gesellschaft ist in Hunderte solcher sozialen Schichten unterteilt, wofür die Philosophie des Karma (↗) als Rechtfertigung dient. Jemand, der in früheren Leben gutes Karma geschaffen hat, wird in eine hohe Kaste hineingeboren, schlechtes Karma wurde mit einer niedrigen Kaste oder gar mit der Geburt als Kastenloser (↗) bestraft.

Kastenloser – Eine Person in der hinduistischen Gesellschaft, die so viel schlechtes Karma (↗) angesammelt hat, dass sie von allen sozialen Schichten ausgeschlossen wurde.

Katak – Weißer Glücksschal aus Baumwolle oder Seide. Er wird als Zeichen des Respekts und der Verehrung bei besonderen Anlässen einem Mönch oder Laien überreicht. Bei Tempelbesuchen werden Kataks oft vor dem Standbild einer Gottheit niedergelegt.

L

Lama – Bezeichnung für buddhistische Lehrer; v.a. in Zanskar ein Name für Mönche allgemein.

Lamaismus – Ältere Bezeichnung für den tibetischen Buddhismus, die von modernen Buddhisten nicht gerne gehört wird.

Lhadho – Eine Steinsetzung in offener Natur, in der Geister und Schutzgötter leben.

Lhakhang – Versammlungsraum in einem Kloster.

Lhosar – Tibetisches Neujahrsfest.

M

Mahakala – Zornvoller Schutzgott (↗) der buddhistischen Lehre; er hat viele Arme und ist meist schwarz oder blau dargestellt.

Mahasiddhas – Gruppe von 84 indischen Yogis, die Wunder vollbringen können.

Mahayana – Das „große Fahrzeug". Etwa im 1. Jh. v.Chr. in Indien entstandener Zweig im Buddhismus; der Praktizierende sieht sein Ziel darin, das Leid der Welt zu lindern und den Lebewesen auf ihrem Weg zur Erleuchtung zu helfen. Er steht damit im Gegensatz zum Hinayana (↗). Der tibetische Buddhismus gehört der Mahayana-Richtung an.

Maitreya – Der künftige Buddha (↗) des kommenden Weltzeitalters. Er wird meist in abendländischer Sitzhaltung mit herabhängenden Beinen dargestellt.

Mandala – Mystisches Diagramm, in dem mikrokosmische und makrokosmische Zusammenhänge eingezeichnet sind und das der Meditation dient.

Manjushri – Gottheit der Weisheit. Wird mit einem Buch und dem Schwert zum Durchtrennen der Unwissenheit abgebildet.

Mantra – Mit spiritueller Energie besetzte Keimsilben, Worte oder Formeln, die bei der Meditation rezitiert werden.

Momos – Eine Art tibetisches Ravioli, mit Gemüse oder Fleisch gefüllt.

Meru – Mystischer Weltberg.

Mudra – Symbolische Handhaltung, durch die bestimmte Geisteshaltungen ausgedrückt werden. Sind oft an Darstellung von Gottheiten zu sehen.

Naga – Schlangengeist.

N

Nirwana – Zustand „positiver Leere" und die Auflösung des Ichs. Nirwana ist das höchste spirituelle Ziel der Buddhisten, das durch einen rechten Lebensweg und Meditation erreicht wird. Mit dem Eingang ins Nirwana hört Samsara (↗), der Kreislauf der Wiedergeburten, auf.

Nyingmapa – Bezeichnung für die älteste Richtung im tibetischen Buddhismus, die stark mit mystischen und magischen Riten besetzt ist.

O

Onpo – Astrologe. Er bestimmt den richtigen Zeitpunkt für alle wichtigen Aktivitäten im Leben eines Ladakhi.

P

Padma – Lotusblume.

Padmasambhava – Indischer Yogi, der im 8. Jh. im Westhimalaya und Tibet den Buddhismus verbreitet hat.

Perak – Typische, sehr auffällige Kopfbedeckung der Ladakhifrauen aus einem mit vielen Türkisen besetzten Lederband, das über den Rücken hinabreicht.

Polyandrie – Traditionelle Eheform der Vielmännerei. Sie wurde 1941 offiziell verboten, ist aber vor allem in Zanskar heute noch verbreitet.

Puja – Sanskrit: „Verehrung". Bezeichnung für rituelle Verehrungshandlungen. In der Regel werden dabei heilige Texte rezitiert.

R

Ratnasambhava – der Dhyani Buddha (↗) repräsentiert die Himmelsrichtung Süden; er hat als Reittier ein Pferd.

Rinpoche – wörtl. übersetzt „kostbarer Lehrer". Ehrentitel für eine Inkarnation (↗) hohen Ranges.

S

Sakya – Name der Volksgruppe, aus der der historische Buddha stammte.

Samsara – Der „Daseinskreislauf"; der anfangslose Kreislauf von Geborenwerden, Altern, Leiden und Sterben, aus dem man sich nur durch Erleuchtung befreien kann.

Sangha – Gemeinschaft der Buddhisten. Umfasst im weiteren Sinne alle Buddhisten, wird aber meist nur für Mönche und Nonnen verwendet.

Schutzgottheiten – Zornig und dämonisch aussehende buddhistische Gottheiten, die die Feinde des Buddhismus bekämpfen und Unglück fernhalten sollen. Die Statuen sind im Gonkhang (↗) der Klöster aufbewahrt.

Sengge Namgyal – Der bekannteste König Ladakhs (1616–1642). Er stabilisierte das zerrüttete Land, und während seiner Herrschaft erlebte Ladakh eine kulturelle wie künstlerische Blüte.

Simchung – Abtsresidenz in einem Kloster.

Shakyamuni – Sanskrit: „der Sakya-Weise"; Bezeichnung für den historischen Buddha.

Siddha – Bezeichnung für Tantriker, die übernatürliche Fähigkeiten erlangt haben.

Stupa – siehe Chörten (↗).

Sutra – Bezeichnung für eine heilige Schrift mit besonders lehrreichem Inhalt.

T

Tandjur – Die aus dem Sanskrit übersetzten buddhistischen Kommentare und Erklärungsschriften zum Kandjur (↗). Das 225-bändige Werk umfasst darüber hinaus Übersetzungen indischer Lehrer sowie Texte weltlicher Wissenschaften wie Mathematik, Heilkunde, Astrologie, Astronomie und Poesie.

Tantra, tantrisch – „Webwerkzeug" – spezielle kraftvolle spirituelle Praxis im Buddhismus und Hinduismus. Mit Hilfe von Ritualen, die nur eingeweihten Schülern bekannt sind, soll der Geist auf eine höhere Erkenntnisebene gebracht werden. Diese Spätform des Buddhismus heißt auch Vajrayana (↗).

Thanka – Tibetisches Rollbild mit religiöser Thematik, auf dem hauptsächlich Motive von Mandalas (↗) und tantrischen Gottheiten abgebildet sind.

Tarcho – Fahnenmast im Klosterhof.

Tara – Ausgesprochen beliebte weibliche Gottheit; sie tritt in 21 Erscheinungsformen auf.

Thukpa – Nudelsuppe mit Gemüse und/oder Fleisch.

Torma – Opferkuchen, wird für religiöse Zeremonien verwendet.

Tsampa – Geröstetes Gerstenmehl; Grundlage für die meisten ladakhischen Speisen. Wird auch mit Tee, Butter und Zucker vermischt und als Paste gegessen.

Tsa-Tsa – Votivtäfelchen aus Ton. Der Ton ist häufig mit der Asche Verstorbener vermischt.

Tsongkhapa – Reformator (1357–1419), der in Tibet die Gelukpa-Schule (↗) gründete, um die buddhistische Lehre wieder auf den Stand der ursprünglichen Belehrung von Buddha zu bringen.

V

Vajra – „Donnerkeil" oder „Diamant"; das Symbol für Macht und Verwirklichung der höchsten Erkenntnis.
Vajrayana – „Diamantenes Fahrzeug"; Bezeichnung für den tantrischen Zweig im tibetischen Mahayana-Buddhismus. Siehe Tantra, tantrisch (↗).
Vajra Yogini – Tantrische Göttin.

Y

Yab-Yum – Männlich-weibliche Polaritätsvereinigung.
Yak – Last- und Nutztier aus der Büffel-Familie, dessen optimaler Lebensraum in Höhen von 4000–6000 m liegt. Da Yaks sehr störrisch sind, wurden sie in der Landwirtschaft weitgehend durch das Dzo (↗) ersetzt. Der wilde Vorfahre des Yaks, der Drong, ist nahezu ausgestorben.
Yama – Buddhistischer und hinduistischer Totengott.
Yamantaka – Beliebte Schutzgottheit (↗) und zornvolle Manifestation von Manjushri (↗), der Gottheit der Weisheit.
Yoga – System von Körper- und Meditationsübungen, die das Göttliche im Praktizierenden wecken sollen. Das Wort „Yoga" ist etymologisch mit dem deutschen „Joch" verwandt und deutet darauf hin, dass Körper und Geist „unterjocht", also diszipliniert werden sollen.
Yogi – Jemand, der Yoga (↗) praktiziert.

Sprachhilfe Ladakhi

Aussprache

Das Ladakhi wird nicht in lateinischer Schrift, sondern in tibetischer Schrift geschrieben. Die übliche lateinische Umschrift ist ziemlich kompliziert, so würde z.B. Kopf *mGo* geschrieben werden, wobei das m beim Sprechen nur kurz angehaucht wird; Baum müsste *lTschangma* geschrieben werden, allerdings wird hier das *l* nicht ausgesprochen. Ich habe deshalb im Folgenden die Umschrift so gewählt, dass die Buchstaben im Wesentlichen wie im Deutschen ausgesprochen werden. Folgende Besonderheiten sind dennoch zu beachten:

ch	wie tsch in Matsch; z.B. chang = tibetisches Bier
j	wie dsch; z.B. juli = Aprikose
o	langgezogen wie in Opa, Logik
ng	wie in Lunge; z.B. nga = ich
e	fast wie ä gesprochen; z.B. med = nein
ts	als scharfes z gesprochen; z.B. tsampa = Gerstenmehl

Wichtige Begriffe und Redewendungen

Guten Morgen/Tag/Abend – Julee
Seien Sie gegrüßt!/Auf Wiedersehen – Julee

Danke – Thutschesche/Julee
ja – yot
nein – med
Wie heißen Sie?
Nyerang-ni ming la tschi-in-lee?

Wie geht es Ihnen? – Kham-sang ina-lee?
Ich möchte … kaufen – Nga … nyoyin rak.
Wieviel kostet das? – Iwa zam in-lee?
Bekommt man hier Pferde?
Sta thop bi na lee?
Wie kommt man zum Kloster?
Gompa tschase lam kanne yot?
Ist hier ein Hotel? – Iroa hotel yot da-lee?
Wo ist ein Arzt? – Amchi kanne yotlee?
Ich bin krank. – Nga sumu rak lee.
Ich habe Durchfall. – Nga thodpa shala rak.
Ich bin hungrig/durstig.
Nga ltoksa rak/nga skomsa rak
Bitte trinken Sie Tee! – Solcha don lee!

Baum	changma
Berg	ri
Brücke	sampa
Fluss/Bach	tsangspo/tokpo
Haus	kangpa
Pass	la
Pferd/Esel	sta/bungbu
Restaurant	sakang
Straße	lam
Tallung	pa
Tempel	gompa
Zelt	kur
Milch	oma
Buttermilch	dahra
Joghurt	scho
Ladakhi-Brot	kambir
Obst	shingtok
Apfel	kuschu
Essen	kartschi
Fleisch	schha
Gemüse	zotma
Tee	cha
Wasser	chu
Mönch	lama
Vater	abba-lee
Mutter	ama-lee
älterer Bruder	acho-lee
jüngerer Bruder	nono-lee
ältere Schwester	achey-lee
jüngere Schwester	nomo-lee
schön	demo
gut	gyäla
nahe	nyemo
fern	takring mo
viele	mangpo
ein bisschen	tsabig
heute	tering
morgen	thore

Zahlen

1	chik
2	nyis
3	sum
4	schi
5	nga
6	tug
7	dün
8	gyat
9	gu
10	chu
100	gya
1000	stong
100.000	laakh

Literatur

Leider sind nur wenige informative Bücher über Ladakh in Europa erhältlich. Die meisten der unten aufgeführten Bände findet man in den Bibliotheken im Central Institute of Buddhist Studies in Choglamsar sowie in Dharamsala; einige kann man im Piccadilly Bookshop (Adresse siehe Delhi) kaufen. Bücher über Buddhismus gibt es in großer Auswahl in hiesigen Buchhandlungen.

Allgemein

■ **Das Erbe Tibets – Ladakh – Auf den Spuren des Glücks;** *Franz Binder, Dieter Glogowski* (Fotos), Bruckmann Verlag 2010. Das Buch bringt dem Leser in zehn persönlichen Briefen eines Reisenden, neun Themenkapiteln und einem allgemeinen Infotext sowie einem opulenten Bilderbogen Ladakh auf lebendige, spannende Art nahe.

■ **Die Lieder ihrer Hände,** *Daniela Luschin-Wangail,* Yangla Press 2015. Ein Roman über Ladakh, das Leben der Menschen und die Liebe mit Einblicken in den tibetischen Buddhismus.

■ **Das Glück & Ladakh,** *Ulli Felber,* Yangla Press 2015. In diesem mit Fotografien ergänzten Büchlein geben Menschen aus Ladakh Antworten auf die Frage, was der Begriff „Glück" für sie persönlich bedeutet.

■ **Recent Research on Ladakh;** Weltforumverlag Köln, Schriftenreihe Internationales Asienforum Band 1. Beiträge verschiedener Autoren zur Geschichte, Wirtschaft und Kultur von Ladakh.

■ **Gazetteer of Kashmir and Ladakh.** Neuauflage 1974 von Vivek Publishing House, Delhi. In diesem Lexikon aus dem Jahr 1890 sind selbst die kleinsten Dörfer von Ladakh beschrieben. Man erfährt oft interessante Details über die Situation dieser Ortschaften vor 100 Jahren.

Bildbände

Eine Auswahl guter Bildbände bekommt man in Leh in den Buchhandlungen.

■ **Ladakh – Between Earth and Sky;** EDITA SA, Lausanne 1981. Einfühlsame Portraits der Menschen und gute Aufnahmen von Maskenfesten.

■ **Ladakh;** *Rajesh Bedi.* Brijbasi Printers Private Ltd., Delhi. Wunderbare Fotos der Menschen im Alltag, darunter sind Bilder von Ladakh unter einer Schneedecke im Winter.

Gesellschaft, Reisebeschreibungen

■ **Faszination Ladakh;** *Helena Norberg-Hodge.* Herder-Spektrum. Die Autorin ist eine hervorragende Kennerin von Ladakh und führt Vergleiche an zwischen dem traditionellen Leben und seiner Veränderung durch westliche Einflüsse. Lesenswert!

■ **Das andere Ladakh – Abenteuer im indischen Himalaya;** *Karola Kostial*. Wiesenburg. Aus ihrer ganz persönlichen Perspektive und sehr lebendig und anschaulich schreibt die deutsche Physiotherapeutin über die Hilfsprojekte, die sie für behinderte Kinder in dieser Region gründete und betreut.

■ **Ladakh;** *S.H. Ribbach.* S. Narayan & Sons, Delhi. Der Deutsche *Samuel Ribbach* lebte als einer der ersten Missionare Anfang der 1920er Jahre in Ladakh. Mit seiner Geschichte von einem Bauern bringt er dem Leser den Alltag und die Gebräuche im alten Ladakh nahe. *Ribbach* gilt bis heute als großer Ladakh-Experte.

■ **Himalayan Tibet and Ladakh;** *Reeve and Kathleen Heber.* Ess Ess Publications, Ashok Vihar, Delhi. Erzählungen eines englischen Ehepaares, das zur vorletzten Jahrhundertwende mit offenen Augen Ladakh bereist hat. Das Standardwerk über Ladakh ist kurzweilig und interessant zu lesen.

■ **Ladakh, Innenansicht eines Landes;** *Eva Dargyay* und *Ulrich Gruber.* Eugen Diedrichs Verlag, Düsseldorf. Beschreibungen von Begegnungen mit Menschen und Natur. Unterhaltsam zu lesen mit einem guten Abriss über ladakhische Geschichte und Beschreibungen der Tierwelt.

■ **Ladak;** *Alexander Cunningham.* Sagar Publications, Delhi. Der Hauptmann der British East India Company machte im 19. Jh. eine akribische Bestandsaufnahme von exakten Temperaturmessungen bis hin zu Schädelabmessungen von Menschen.

■ **Ladakh: Götter und Menschen hinter dem Himalaya;** *Heinrich Harrer,* Ullstein. Eindrücke mehrerer Reisen nach Ladakh. Lebendig geschrieben und spannend zu lesen.

■ **Feste in Ladakh;** *Marin Brauen,* Graz. Detaillierte Beschreibungen von Sitten und Gebräuchen.

■ **Reise ins innerste des Mandala;** *Andrew Harvey,* Diederichs Verlag. Erzählungen eines jungen Engländers über seine Freundschaft mit einem Rinpoche und seine spirituellen Erlebnisse in Ladakh.

■ **Ladakh – Crossroads of High Asia;** *Janet Rizvi,* Oxford University Press. Die Autorin bespricht die Traditionen des alten Ladakh und Veränderungen der neueren Zeit.

■ **The Ladakhi, A Study in Ethnography and Change;** *R.S. Mann.* Anthropological Survey of India, Calcutta. Detaillierte Beobachtungen von Bräuchen, Alltag und Landwirtschaft in der traditionellen Kultur und der Neuzeit. Ein gutes Werk, das auch zum Nachschlagen geeignet ist.

Buddhismus

■ **Das Auge einer neuen Achtsamkeit;** *Dalai Lama,* Goldmann Esoterik. Eine Einführung in den Buddhismus aus östlicher Sicht.

■ **Mein Volk und mein Leben;** *Dalai Lama,* Knaur Sachbuch. Der Dalai Lama beschreibt hier sehr persönliche Geschichten aus seinem Leben und die Tragödie in Tibet aufgrund der chinesischen Invasion.

■ **Christentum und Weltreligionen: Buddhismus;** *Hans Küng* und *Heinz Bechert,* GTB Sachbuch. Ein ökumenischer Dialog zwischen einem christlichen Theologen und einem Professor für Buddhismus.

■ **Juwelenschmuck der geistigen Befreiung;** *Gampopa,* Eugen Diederichs Verlag. Das Buch vermittelt sehr gut die philosophischen Grundpfeiler der buddhistischen Lehre, ist aber mühsam zu lesen. Ein klassisches Arbeitsbuch.

■ **Buddhistische Reflexionen;** *Lama Anagarika Govinda,* Fischer Sachbuch. Gedanken über die Bedeutung des Buddhismus für den Westen.

■ **Der Buddhismus. Geschichte und Gegenwart;** *Heinz Bechert.* C.H. Beck. Informative Lektüre über Grundlagen und Formen des Buddhismus.

■ **Buddhismus. Stifter, Schulen und Systeme;** *Hans Wolfgang Schumann;* Diedrichs Gelbe Reihe Band 99. Anschaulicher, sachlicher Führer duch den Buddhismus.

Kultur

■ **The Cultural Heritage of Ladakh;** *David Snellgrove,* Vikas Publishing House, Delhi. Das Werk ist in die beiden Bände „Zentralladakh" und „Alchi mit Zanskar" unterteilt und beinhaltet Reise- und Klosterbeschreibungen mit vielen Fotos. *Snellgrove* gilt als eine der größten Autoritäten in Sachen buddhistische Kunst.

■ **Alchi: Buddhas-Götter-Mandalas;** DuMont Köln. Hervorragender Bildband über die Kunstschätze im Kloster Alchi mit ausführlichen Beschreibungen.

■ **Buddhist Wallpaintings of Ladakh;** *Charles Genoud* und *Takao Inoue,* Edition Olizane, Genf. Fotos von Skulpturen und Malereien der wichtigsten Klöster Ladakhs mit Textbeiträgen. Im Vorspann steht eine Einführung in die buddhistische Kunst und Malerei.

■ **The Gods of Northern Buddhism;** *Alice Getty,* Oxford University Press. Detaillierte Darstellung und Beschreibung der vielfältigen Gottheiten im nordindischen Mahayana-Buddhismus.

■ **The Iconography of Tibetan Lamaism;** *Antoinette Gordon,* Charles Tuttle Com., Japan. Eine tabellenmäßige Aufzählung der Gottheiten nach Aussehen, Eigenschaften usw. Ein gutes Nachschlagewerk mit vielen Fotos.

■ **Ikonographie des tibetischen Buddhismus;** *Detlef L. Lauf,* Akademische Druck- und Verlagsanstalt Graz. Ein gutes Buch mit einer Einführung in die buddhistische Philosophie. Abbildungen von Gottheiten in Farbe und schwarzweiß mit erklärendem Text.

Tiere und Pflanzen

■ **The Wildlife of Ladakh;** *J. N. Ganhar,* Haramukh Publications, Srinager 1979. Ein kleines, interessantes Buch über Wildtiere mit einem ausführlichen Kapitel über den Wildtier-Schutz in Jammu und Kaschmir.

■ **Flowers of the Himalaya;** *Oleg Polunin und Adam Stainton,* Oxford University Press. Ähnlich wie die deutsche Buchreihe von „Was blüht denn da", ist das Buch mit vielen Fotos und Beschreibungen von Pflanzen bestückt.

Geschichte

■ **Ladakh and Western Himalayan Politics 1819–1849;** *C. L. Datta,* Munshiram Manoharlal Publishers Ltd., Delhi. Eine detaillierte Darstellung der Dogra-Einfälle und ihrer verheerenden Auswirkungen auf Land, Kultur und Menschen.

■ **A History of Ladakh;** *A.H.Franke. Franke,* ein kompetenter Kenner der ladakhischen und westhimalayischen Geschichte schrieb 1905 ein Geschichtsbuch, das bis heute als Standardwerk gilt.

■ **Chasing Shadows In Ladakh;** *B. L. Kak,* Light and Life Publishers, Delhi. Der Großteil des Buches befasst sich mit der aktuellen Rolle Ladakhs als Pufferzone zwischen Indien und China bzw. Pakistan.

Sprache

■ **Getting started in Ladakhi,** von Melong Publications of Ladakh, ist in Leh erhältlich und bietet eine gute Einführung ins Ladakhi; mit geläufigen Redewendungen.

■ **Dictionairy English-Ladakhi,** Ladakhi-English, von *H. Norberg-Hodge.* In Leh erhältlich.

■ **Conversational Ladakhi;** *Sanyukta Koshal,* Motilal Banarsidass, Delhi. Für Leute, die tiefer in die Sprache einsteigen wollen; mit ausführlichem Kapitel über Grammatik und vielen Satzbeispielen.

■ **Hindi – Wort für Wort,** Band 17, **Tibetisch – Wort für Wort,** Band 33. Die Sprechführer aus der Reihe Kauderwelsch des Reise Know-How Verlags ermöglichen dem Benutzer eine schnelle, einfache Kommunikation in der jeweiligen Sprache. Zu diesen Büchern sind AusspracheTrainer auf Audio-CD erhältlich. Außerdem gibt es die kompletten Bücher inklusive AusspracheTrainer auf CD-ROM.

Zanskar

■ **Zanskar, Ein Königreich auf dem Dach der Welt;** *Michel Peissel,* Econ Verlag. *Peissel* verbrachte als einer der ersten Europäer einen Winter in Zanskar. Seine Geschichten über Land und Leute sind kurzweilig und spannend zu lesen.

■ **Gesellschaft, Wirtschaft und materielle Kultur in Zanskar;** *Wolfgang Friedl,* VGH Wissenschaftsverlag, St. Augustin. Der Ethnologe *Friedl* vermittelt ein detailliertes Bild der Kultur und Gesellschaft Zanskars. Leicht lesbar geschrieben.

■ **Lovely Litte Lingshed,** *Kristina Nadler,* BoD. Die Autorin lebte mehrere Monate in dem kleinen Dorf Lingshed; kurzweilig erzählt sie von ihren Erlebnissen und dem Alltag der Menschen dort.

Reise-Gesundheits-informationen

Stand: Oktober 2016

© Centrum für Reisemedizin 2016

Die nachstehenden Angaben dienen der Orientierung, was für eine geplante Reise in das Land an Gesundheitsvorsorgemaßnahmen zu berücksichtigen ist. Die

Informationen wurden uns freundlicherweise vom Centrum für Reisemedizin zur Verfügung gestellt. Auf **www.crm.de** („Reisende/Reiseländer“) werden diese Informationen stetig aktualisiert – es lohnt sich, dort noch einmal nachzuschauen. Es finden sich dort auch Adressen von Apotheken mit qualifizierter Reisegesundheitsberatung, Impfstellen und Ärzte mit Spezialsprechstunden zu reisemedizinischen Belangen. Außerdem kann ein persönlicher Gesundheitsvorsorge-Brief für die geplante Reise erstellt werden.

Die nachstehenden Angaben konzentrieren sich auf Ladakh und Zanskar, nicht auf ganz Indien. Sie wurden nach bestem Wissen und sorgfältiger Recherche zusammengestellt. Eine Gewähr oder Haftung kann nicht übernommen werden.

Einreise-Impfvorschriften

■ **Bei Direktflug aus Europa sind keine Impfungen vorgeschrieben.**

■ Bei einem **vorherigem Zwischenaufenthalt** (innerhalb der letzten sechs Tage vor Einreise) in einem Gelbfieber-Endemiegebiet (siehe Liste unter www.crm.de) wird eine gültige **Gelbfieber-Impfbescheinigung** verlangt (ausgenommen Kinder unter neun Monaten).

■ Eine **Gelbfieber-Impfung** kann gelegentlich auch bei Einreise aus südafrikanischen Ländern (z.B. Sambia) verlangt werden.

Empfohlener Impfschutz

■ **Generell:** Standardimpfungen nach dem deutschen Impfkalender, speziell Tetanus, Diphtherie, Polio, Hepatitis A, Typhus.

■ **Je nach Reisestil und Aufenthaltsbedingungen im Lande (*) ist außerdem ein Impfschutz zu erwägen gegen: Cholera, Hepatitis A, Hepatitis B, Polio, Typhus, Tollwut, Meningokokken Serotypen A, C, W135, Y (**bei Langzeitaufenthalten und engerem Kontakt zur einheimischen Bevölkerung), **Tollwut** (bei vorhersehbarem Umgang mit Tieren) und **Meningitis** (nur bei engerem Kontakt zur einheimischen Bevölkerung).

(*) Reisebedingungen: Reise durch das Landesinnere unter einfachen Bedingungen (Rucksack-/Trekking-/Individualreise) mit einfachen Quartieren/Hotels; Camping-Reisen, Langzeitaufenthalte, praktische Tätigkeit im Gesundheits- oder Sozialwesen, enger Kontakt zur einheimischen Bevölkerung wahrscheinlich.

Wichtiger Hinweis

Welche Impfungen vorzunehmen sind, ist abhängig vom aktuellen Infektionsrisiko vor Ort, von der Art und Dauer der geplanten Reise, vom Gesundheitszustand sowie dem eventuell noch vorhandenen Impfschutz des Reisenden. Da im Einzelfall unterschiedliche Aspekte zu berücksichtigen sind, empfiehlt es sich immer, rechtzeitig (etwa vier bis sechs Wochen) vor der Reise eine Reise-Gesundheitsberatung bei einem reisemedizinisch erfahrenen Arzt oder Apotheker in Anspruch zu nehmen.

Malaria

■ **Ladakh und Zanskar sind malariafrei.** Zu Delhi und den Gebieten auf der Fahrt nach Ladakh siehe unter www.crm.de.

Sonstiges

■ **Darminfektionen:** Risiko für Durchfallerkrankungen landesweit. Mit Cholera ist regional zu rechnen. Typhus, Paratyphus sowie die oral übertragenen Formen der Hepatitis sind in ganz Indien endemisch. Milzbrand kommt sowohl in der cutanen wie in der intestinalen Form immer wieder bei Einheimischen vor. Hygiene und Impfschutz beachten.

■ **Dengue:** Seit Anfang 2016 sind landesweit ca. 8300 Menschen erkrankt, es gab 10 Todesfälle. Die meisten Fälle wurden in den Bundesstaaten Kerala und Karnataka verzeichnet. Landesweit wurden im vergangenen Jahr ca. 99.900 Fälle gemeldet und 220 Todesfälle registriert. Mit 15.867 Infektionen und 60 Todesfällen war Delhi inkl. der Hauptstadt Neu Delhi am stärksten betroffen. Hier wurden in dieser Saison die höchsten Fallzahlen innerhalb der letzten 20 Jahre registriert. Schutz vor tagaktiven Überträgermücken (Aedes-Arten) beachten.

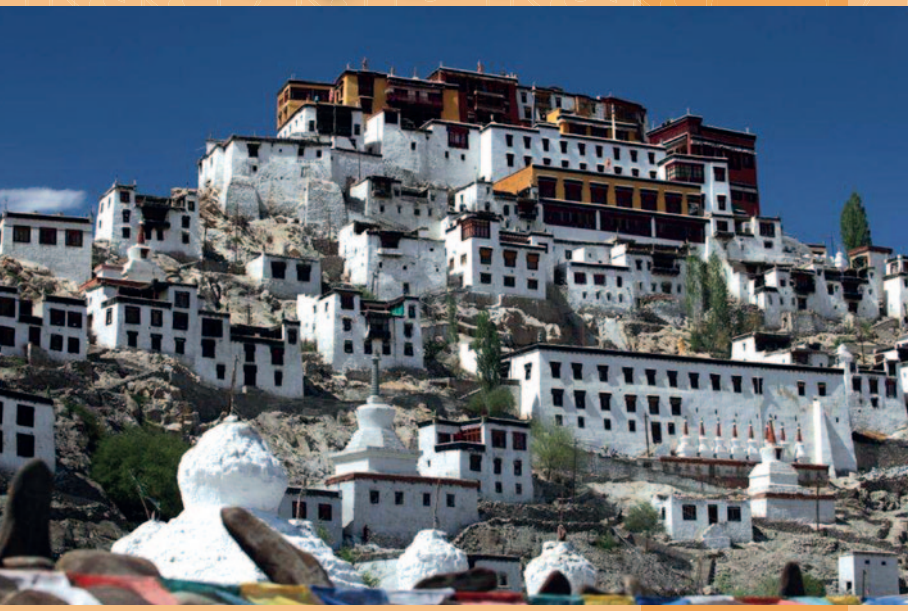
■ **Enzephalitis:** Nach offiziellen Angaben sind 2015 ca. 1600 Menschen in 16 Bundesstaaten an Japanischer Enzephalitis (JE) erkrankt. Es gab 281 Todesfälle. Im Bundesstaat Assam haben die Fallzahlen stark zugenommen. In diesem Jahr wurden bisher landesweit 25 Erkrankungen und 2 Todesfälle gemeldet. Expositionsprophylaxe und evtl. Impfung durchführen!

■ **Tollwut:** Indien gehört weltweit zu den Ländern mit den höchsten Fallzahlen bei Tieren und Menschen. Hauptüberträger ist der (streunende) Hund. Betroffen sind auch die Großstädte. Bei verdächtigen Tierkontakten sofort Arzt aufsuchen und auf Verwendung moderner Gewebekultur-Impfstoffe achten. Eine vorbeugende Impfung ist für alle Reisenden empfehlenswert.

■ **Polio-Impfvorschrift:** Um das Risiko eines Reimportes der Polio zu verringern hat die Regierung Indiens eine Impfvorschrift erlassen. Seit dem 1. März 2014 müssen alle Reisenden bei Einreise aus Ländern, in denen ein Infektionsrisiko besteht (Afghanistan, Äthiopien, Kenia, Nigeria, Pakistan, Somalia und Syrien), eine orale Polio-Impfung nachweisen. Die Impfung muss spätestens 4 Wochen vor Einreise erfolgen und ist für ein Jahr gültig. Die Regelung gilt nicht für Ausländer aus Regionen ohne Poliorisiko, die in den o.g. Ländern leben und von dort nach Indien reisen. Transitreisende sind ebenfalls von der Regelung ausgenommen.

Ladakh

INDIVIDUELL
ERLEBEN



Reisen Sie mit der Autorin Jutta Mattausch und Dolma-Reisen nach Ladakh!

Dolma-Reisen - Ihre Ladakh-Spezialisten für Individualtouren und Kleingruppen.

- KULTUR
- TREKKING
- JEEP SAFARI
- EXPEDITION

Dolma-Reisen
Wernher-von-Braun-Weg 4
90513 Zirndorf

Tel.: 0911 - 653 7816
E-Mail: info@dolma-reisen.de

www.dolma-reisen.de



Das komplette Programm zum Reisen und Entdecken von

Reise Know-How

- **Reiseführer –** alle praktischen Reisetipps von kompetenten Landeskennern
- **CityTrip –** kompakte Informationen für Städtekurztrips
- **CityTrip**^{PLUS} **–** umfangreiche Informationen für ausgedehnte Städtetouren
- **InselTrip –** kompakte Informationen für den Kurztrip auf beliebte Urlaubsinseln
- **Wohnmobil-Tourguides –** alle praktischen Reisetipps für Wohnmobil-Reisende
- **Wanderführer –** exakte Tourenbeschreibungen mit Karten und Anforderungsprofilen
- **KulturSchock –** Orientierungshilfe im Reisealltag
- **Kauderwelsch Sprachführer –** vermitteln schnell und einfach die Landessprache
- **Kauderwelsch plus –** Sprachführer mit umfangreichem Wörterbuch
- **world mapping project**™ **–** aktuelle Landkarten, wasserfest und unzerreißbar
- **Edition Reise Know-How –** Geschichten, Reportagen und Abenteuerberichte

Zu Hause und unterwegs – intuitiv und informativ

► www.reise-know-how.de



- **Immer und überall** bequem in unserem Shop einkaufen
- Mit **Smartphone, Tablet** und **Computer** die passenden Reisebücher und Landkarten finden
- **Downloads** von Büchern, Landkarten und Audioprodukten
- Alle **Verlagsprodukte** und **Erscheinungstermine** auf einen Klick
- **Online** vorab in den Büchern **blättern**
- Kostenlos **Informationen, Updates** und **Downloads** zu weltweiten Reisezielen abrufen
- **Newsletter** anschauen und abonnieren
- Ausführliche **Länderinformationen** zu fast allen Reisezielen

DIAMIR®
Erlebnisreisen

LADAKH & ZANSKAR

selbst erleben ...



Kleingruppenreisen und individuelle Touren

Garhwal Himalaya – Traumberge-Trekking rund um die Gangesquelle
14 Tage Trekkingrundreise ab 2090 € inkl. Flug

Ladakh – Zu Fuß ins Nubra Valley
16 Tage Trekking- und Kulturrundreise ab 2550 € inkl. Flug

Ladakh – Markha Valley und Stok Kangri
17 Tage Trekking- und Kulturrundreise ab 2890 € inkl. Flug

Punjab • Kaschmir • Ladakh – Auf dem Weg nach „Klein Tibet"
17 Tage Kultur- und Naturrundreise ab 2850 € inkl. Flug

Schneeleoparden, das „Phantom der Berge"
13 Tage Foto-, Natur- und Trekkingrundreise ab 3590 € inkl. Flug

Ladakh-Expedition zum Stok Kangri (6121 m)
14 Tage Trekkingexpedition ab 2390 € inkl. Flug



Jetzt Katalog bestellen!

Natur- & Kulturreisen, Trekking, Safaris, Fotoreisen, Familienreisen, Kreuzfahrten & Expeditionen in mehr als 120 Länder weltweit

Bestellen Sie unseren umfangreichen Hauptkatalog oder weitere Spezialkataloge kostenfrei im Internet oder in über 5000 Reisebüros.

DIAMIR Erlebnisreisen GmbH
Berthold-Haupt-Str. 2 · 01257 Dresden
info@diamir.de

✆ **0351 31 20 77**
www.diamir.de



Dorf in Ladakh
Fotografin: Barbara Luderer

Hauser Exkursionen

Go Ladakh

Ob individuell unterwegs oder in einer Kleingruppe

Wandern in farbenprächtiger Felslandschaft.

z.B. auf unserer Reise
„Ladakh - mystische Klöster, bizarre Felslandschaft und grüne Oasen"
mit 2- bis 5-stündigen Wanderungen durch fruchtbare grüne Oasen entlang der Flussläufe und immer die schneebedeckten 6.000er im Blick.

Unsere Reisen nach Indien finden Sie im Web unter www.hauser-exkursionen.de oder fordern Sie unsere Reiseprogramme an unter Telefon: 089 7 23 50 06 – 80
Hauser Exkursionen intern. GmbH, Spiegelstrasse 9, 81241 München

CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY TourCert CERTIFIED

Zertifiziert bis 07/2017

aktiv reisen • kleine Gruppen

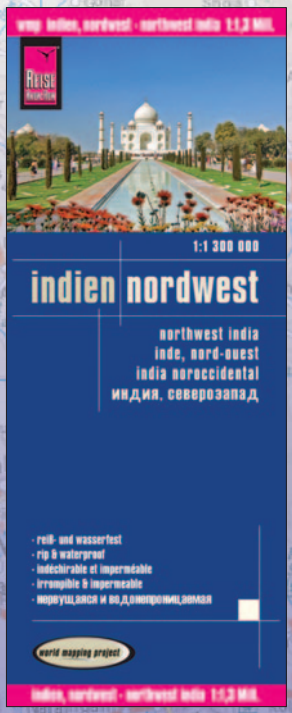
Ausgezeichnet mit dem CSR-Siegel für Nachhaltigkeit im Tourismus

Mit Reise Know-How ans Ziel

Landkarten

aus dem *world mapping project*™

bieten beste Orientierung – weltweit.



Landkarte Indien, Nordwest
1:1,3 Mio.

ISBN 978-3-8317-7340-4

Euro 9,95 [D]

- Aktuell über **190** Titel lieferbar
- Optimale Maßstäbe ▪ 100%ig wasserfest
- Praktisch unzerreißbar ▪ Beschreibbar wie Papier ▪ GPS-tauglich

Register

A

Ackerbau 466
Adi Buddha 442
Aggyam 309
Agra 31
Akklimatisierung 264, 335
Aksai-Chin-Gebiet 407
Alchi 117
Allah 377
Alt Delhi 21
Amchi 341
Amulette 436
Ang 298
Anreise 16, 49, 60, 70, 93, 145
Anreise (aus Europa) 312
Aprikosen 467
Architektur 461
Armee 473
Ärzte 107, 341
Astrologie 452
Auslandkrankenversicherung 364
Ausrüstung 265, 317
Avalokiteshvara 445
Ayurveda-Lehre 338

B

Baba 325
Bakhartach 48
Baltis 413
Baltistan 211
Banken 329
Barai-Nala-Fluss 289
Baralacha La 52
Bardan 227
Basgo 126
Bauernhaus 461
Beas-Fluss 48
Beaskund 47
Beema 204
Begrüßung 359
Bergsteigen 272
Berührungen 360
Bestattung 455
Betteln 364
Bevölkerung 372, 409, 478
Bhaga-Fluss 51
Bhagsu Nath 75
Bhagsu-Fluss 76
Bhrigu-See 48
Bier 325
Bodhisattvas 425, 445
Bogdang 212
Bön-Religion 433
Botschaften 38
Boudh Vihar 30
Brahma 375
Brahmanen 377
Brot 325
Buddha 422
Buddha Maitreya 444
Buddha Shakyamuni 424, 444
Buddha-Familien 442, 444
Buddhismus 338, 402, 422, 478
Bumiktse La 280
Busse 350
Butter 325
Buttertee 324

C

Central Asian Museum 90
Central Institute of Buddhist Studies 131
Cha 287
Chaluk 296
Chan La 222
Chandra-Fluss 51
Chang 325
Changpa 412
Changtang 200, 217, 394
Chanspa 85, 90, 99
Chapskang La 281
Charatse La 297
Chemre 127
Chenab-Fluss 51

Chibra 148
Chiling 129, 303
China 349, 406
Choglamsar 130
Chörten 464
Chudagi 325
Chukirmo 297
Chulichan Chomoling 169
Chumatang 219
Chumig Nagpo 288
Chupa 420
Chushot 133
Connaught Place 27
Curd 325
Curry 387

D
Dakinis 447
Dal-See 56, 76
Dalai Lama 62, 66, 431, 438
Darsha 52
Darden 202, 402, 412
Delhi 18, 314
Dha 205
Dha-Hanu 200, 202
Dharamsala 62
Dharmapalas 447
Dhauladhar-Gebirge 77
Dibling 308
Diggar La 309
Diplomatische Vertretungen 38
Diskit 212
Doda-Fluss 233
Domkardo 204
Dorje Dzong 239
Dras 62
Dras-Tal 61
Drokpa 203
Dukhang 464
Dundunchen La 303
Durchfall 336
Durung Drung 148
Dzongkhul 230

E
EC-Karte 330
Einehe 415
Einfuhrbestimmungen 321
Einkaufen (Delhi) 39
Einkaufen (Dharamsala) 75
Einkaufen (Leh) 107
Einreisebestimmungen 319
Elektrizität 322
England 381, 406
Englisch 386, 422
Eremitage Götsang 138
Essen 268, 323, 387
Ethnien 409

F
Fahrenheit 346
Fahrrad 352
Familie 414
Familienfeste 452
Fatu La 150
Fauna 399
Feiertage 326
Feldarbeit 468
Ferozshah Kotla 27
Feste 170, 449
Festivals 103
Flora 398
Flüchtlinge 130, 132
Flugzeug 16, 93, 111, 312
Flüsse 370, 395
Flüssigkeitsmangel 336
Fotografieren 327
Frauen (auf Reisen) 348
Frauen (in Ladakh) 360, 416
Fremdenverkehrsamt, indisches 342
Füße 360

G
Galdan Ngamchod 450
Galwa Riknga 246
Ganda La 295, 304
Gandhi, Indira 383

Gandhi, Mahatma 27, 382
Gandhi, Rajiv 384
Gandhi, Sonja 385
Ganesha 375
Gangchen Kyishong 68
Ganges 370
Ganglas 209
Gaskocher 267
Gastfreundschaft 360
Gazelle 399
Gebetsfahne 433
Gebetskranz 432
Gebetsmühle 432
Geburt 453
Geburtenkontrolle 372
Gelbmützen 403, 429
Geld 328
Geldkarten 330
Geldwechsel 104, 329
Gelukpa-Schule 429
Gelukpas 403
Genehmigungen 202, 349
Geografie 369, 393, 479
Gerichte 323, 388
Gerste 323
Geschichte 379, 401, 480
Gesellschaft 413
Gesundheit 333, 496
Getränke 325
Gewichte 345
Gewürze 387
Gira 159, 300
Goba 419
Golaba 48
Goncha 419
Gongma 280
Gonkhang 465
Götterwelt 441
Guest Houses 356
Gumburanjon-Berg 288
Gupta-Dynastie 380
Gurdwara Bangla Sahib 27
Gutuk 450

H

Hadimba-Devi-Tempel 44
Hände 360
Handicraft Emporium 75
Handwerk 456
Handy 346
Hankar 296
Hanuma La 281, 307
Hanumil 282, 306
Hanupatta 278
Hari-Parbat-Fort 58
Hausboote 59
Hayagriva 449
Hazratbal-Moschee 59
Heilende Buddhas 444
Heilige 449
Hemis 134
Hemis Schukpachen 140
Hepatitis 334
Herrnhuter-Mission 90
Himalaya 369, 393, 396
Hinayana 425
Hindi 386
Hindu 376
Hinduismus 373
Hinju 301
Hochzeit 454
Höhenkrankheit 335
Höhlenkloster 171, 250
Homestay 356
Homestay-Trekking 267
Hongshed 239
Horoskop 68
Hotels 358
Humayun-Grab 29
Hundar 210
Hygiene 333

I

Ibex-Antilope 399
Ilaqa 77
Impfungen 333, 497
India Gate 27

Indian Mutiny 381
Indian Standard Time 365
Indien 369, 405
Indira Gandhi International Airport 314
Indische Rupie 328
Indoarier 202, 402
Indoarische Dörfer 200, 202
Indus 84, 117, 125, 140, 395
Informationsstellen 342
Inkarnation 438
inner line 349
inner line permit 349
Instrumente 465
International Society
for Ecology and Culture 106
Ipti La 300
Islam 133, 146, 187, 377

J
Jal 287
Jama Masjid 25
Jami Majid 57
Jammu und Kaschmir 391, 408
Jhelum-Fluss 57
Julee 422

K
Kalachakra-System 449
Kalender (tibetischer) 449
Kamelritt 211
Kang Yaze 296
Kanji 278
Kargil 142
Kargyak 288
Kargyüpa-Schule 428
Karma 374, 438
Karsha 233
Karten 268, 318
Karu 174
Kaschmir 16, 54
Kaschmir-Konflikt 56, 383
Kastenwesen 376
Kerosinkocher 267
Kesi La 308
Keylong 50, 51
Khalistan 379
Khalsar 209
Khalse 204
Khang Sar 287
Khardong La 209
Kiang 399
Kibber 309
Kinder 347
Kiupa La 280
Kleidung 266, 317, 419
Klima 342, 371
Klöster 464
Klöster (Unterkunft) 358
Klöster (Verhaltensregeln) 361
Klosterfeste (Zanskar) 345
Koksar 51
Königspalast (Leh) 85
Konmaru La 296
Konzke La 302
Korallen 109
Koran 378
Korzok 219, 220
Kothi 49
Krankenhäuser 107, 341
Krankheiten 334
Kreditkarten 330
Kshatriya 377
Küche 323
Kulu-Tal 47
Kun-Berg 147
Kunst 456
Kuru 287
Kyalbok 285
Kyamri La 309

L
Lachalung La 53
Ladakh 115, 199, 391
Ladakh Autonomic
Hill Development Council 409
Ladakh Nuns Association 105

Ladakh-Festival 103
Ladakh-Hilfe e.V. 107
Ladakhi 492
Ladakhi Buddhist Association 408
Ladakhi Settlement 30
Ladakhis 409
Lahaul-Tal 51
Lakhang Sumdo 288
Lakshmi 375
Lamayuru 150, 277, 298, 301
Lamlung 292
Landbesitz 470
Landreform 468
Landwirtschaft 466
Langdarma 402
Langmi 239
Lasermo La 309
Lebensmittel 268
Lebensrad 439
Leh 79
Lhadho 434
Lhadse 435
Lhosar 450
Likir 156, 297
Lingshed 240, 280
Lingti-Fluss 480
Literatur 493
Lkw 351
Lodi-Dynastie 380
Lodi-Gräber 28
Lodi-Park 28
Lokapalas 449
Lower Dharamsala 77
Lungnak-Tal 283

M
Magpa-Ehe 415
Mahabodhi International Meditation Center 105
Mahakala 448
Mahasiddhas 449
Mahayana 425
Majnu Katilla 30
Malaria 334
Malerei 458
Manali 16, 42
Mandala 458
Manggyu 159
Manisteine 109
Manjushri 445
Mankarmo 293
Manushi Buddhas 444
Markha 296
Markha-Fluss 296
Markha-Tal 293
Markha-Valley-Trek 293
Marpa 428
Martselang 297
Maskenfeste 103, 451
Maskentänze 136
Maße 345
Matho 161
McLeod Ganj 62
McMahon-Linie 406
Mebtakla La 298
Medical Aid Stations 341
Meditation 69, 104, 106
Medizin (tibetische) 66, 107, 338
Medizin-Set 268
Medizinische Versorgung 341
Men-Tsee-Khang 66
Metallgießerei 459
Milarepa 429
Milch 325
Mineralwasser 326
Mohammed 378
Mon 402, 413
Mönche 431
Mongolen 380
Moon Valley 155
Moore-Ebene 53
Morgenmeditation 192
Moslems 133, 146, 187, 377
Motorrad 352
Mount Kailash 397
Mountainbike 352

Mukherjee, Pranab 386
Mulbekh 163
Mune 241
Murgum La 280
Musik 465

N
Na 399
Naggar 44
Namen 417
Namgyal-Dynastie 403
Namgyal-Kloster 63
Naropa 230, 428
Nationalmuseum (Delhi) 29
Navaphal 239
Nebensaison 343
Neu Delhi 21
Neujahrsfest 450
Ngakpa Gompa 66
Nigutse La 278
Nimaling 296
Nishat Bagh 58
Nomaden 217, 412, 471
Nonnen 482
Norbulingka 76
North Pullu 209
Notfall 331, 341
Nubra 200, 207
Nubra-Fluss 207, 209
Nun-Berg 147
Nyan 399
Nyimagon 402
Nyingmapa-Schule 426

O
Ökologie 474
Old City Heritage Walk, Leh 103
Oma-Tokpo-Fluss 308
Omang Chu 281
Omasi La 230
Orakel 437
Orakelfeste 161, 451
Ostindische Handelskompanie 381

P
Packtaschen 267
Padmasambhava 128, 138, 171, 402, 425, 426, 480
Padum 146, 243, 282, 304
Paisa 328
Pakistan 56, 349, 406
Palden Lhamo 449
Panamik 216
Panchen Lama 439
Pandu Ropa 49
Pangong Tso 222
Panikhar 147
Parang La 309
Parasiten 341
Parfi La 282, 306
Parkachik 147
Parnasavari 447
Paschmina-Ziege 471
Paspun 417
Pepula 285
Perak 418
Pferde 269
Pflanzen 398
Phenjilla 278, 299, 301
Phiyang 165, 309
Photoksar 249, 278
Phuktal 250, 287
Pipiting 245, 306
Pishu 282, 306
Pobe La 297
Pola Konka La 221
Politik 408
Polyandrie 414
Polygamie 415
Ponys 269
Post 103
Prajna Paramita 447
Prellungen 336
Prinkiti La 156, 277, 299
Privathäuser 356
Proviant 268
Puga 219

Puja 192, 466
Purana Qila 29
Purne 287
Puzdong La 308
Pyramide 293

Q
Qutab-Minar-Komplex 31
Quwwat-ul-Islam-Moschee 31

R
Railway Museum 30
Raj Ghat 27
Ramjak 288
Rangdum 147, 254, 308
Raru 285
Rashtrapati Bhavan 28
Reis 323
Reiseapotheke 341
Reisekasse 331
Reisezeit 342
Religion 373, 422
Rinchen Zangpo 403
Ritualgegenstände 432
Rizong 167
Rotes Fort, Delhi 24
Rothang La 51
Rucksack 267
Rumbak 295, 304
Rumtse 309
Rupie 328

S
Sabu 170, 309
Sakti 171
Sakyapa-Schule 428
Samantabhadra 442
Samsara 439
Sani 255
Sankar 91
Sanku 147
Sansad Bhavan 28
Sarasvati 447
Saraswati 375
Sarchu 52
Saspol 175
Schamane 433
Schiiten 378
Schlafsack 267
Schneeleopard 356, 401
Schuhe 266
Schwarzer Bär 401
Sengge La 280
Shalimar Bagh 58
Shang 297
Shanti-Stupa 91
Shapo-Schaf 399
Sher Manzil 29
Shergol 176
Shey (Königspalast) 176
Shilla 277, 299
Shillakong-Fluss 277
Shing 288
Shingo 295, 304
Shingo La 288
Shingo-Ri-Berg 288
Shiva 376
Shudras 377
Shyok-Fluss 207, 209, 395
Sicherheit 348
Siddharta, Gautama 422
Siedlungsraum 395
Sikhs 378
Simchung 464
Singh, Manmohan 385
Sirsir La 278
Sitatapatra 447
Skaya 304
Skiu 295, 325
Skiumpata 275, 280
Skurbuchan 204
Snertse 307
Snertse-Alm 281
Solang-Tal 48
Sommer 342
Sonamarg 61

Sonamling 130
Sondergehmigungen 202
Sonnenbrand 336
South Pullu 209
Sozialwesen 413
Spangmik 223
Speisen 323
Sperrgebiete 200, 349
Spiti 309, 350
Spituk 179
Sprache 386, 420, 478, 492
Srinagar 16, 54
St. John in the Wilderness 69
Stakna 140, 183
Stakrimo 246
Stod-Fluss 148, 479
Stok 304
Stok (Königspalast) 184
Stok Kangri 289
Stok La 295, 304
Straßennetz 350
Students' Educational and Cultural Movement of Ladakh 105
Sumda 302, 308
Sumda-Chu-Fluss 302
Sumdo 297
Sumtsek 121
Sumur 214
Sunniten 378
Suru-Fluss 146
Suru-Tal 146

T

Taglang La 53
Taj Mahal 31
Taksha 216
Tandi 51
Tandim 449
Tantra 430
Tanz 102, 465
Tanze 287
Tar 299
Tar La 299
Tara 446
Taschi-Go-Mang-Chörten 90
Taxi 352
Tchatchutse 296
TCV-Kinderdorf 76
Telefonieren 103
Temisgang 195
Temperaturen 342
Teppiche 69, 75, 459
Testa 287
Tetanus 334
Tetsa 239
Thanka 458
Thazang Guru 219
Thikse 140, 187
Thratsang La 309
Thukpa 324
Thukse 222
Tibet 62, 130, 132
Tibet-Antilope 399
Tibetan Medical and Astrological Institute 68
Tibethaus 29
Tiere 361, 399
Tilopa 428
Tingmogang 195, 297
Tongde 259
Tourismus 473
Trakthok 171
Transportmittel 350
Trekking 263
Trekkingkarten 268, 318
Trinken 323, 387
Trinkgeld 361
Trinkwasser 105
Triund 77
Tsan 435
Tsankhang 464
Tsarap-Fluss 52, 283, 480
Tsasar 282
Tsenmo-Hügel 84
Tsetang 285
Tsokar 221, 309

Tsomoriri 219, 309
Tsongkhapa 403, 429
Tungri 148
Türkise 109
Turtuk 211
Typhus 335

U
Uletokpo 159
Uletokpo-Fluss 167
Uletokpo-Tal 170
Umlung 296
Unterkunft 355
Unterkunft (Delhi) 32
Unterkunft (Dharamsala) 71
Unterkunft (Kargil) 143
Unterkunft (Leh) 94
Unterkunft (Manali) 45
Unterkunft (Padum) 248
Unterkunft (Srinagar) 59
Upshi 53, 219
Urbuddha 442
Urdu 421
Urgyan Dzong 176
Urshi 299

V
Vaishya 377
Vajradhara 442
Vajrapani 446
Vajrayana 425
Vashisht 44
Veda 374
Verhaltenshinweise 359
Versicherungen 364
Verstauchungen 336
Verwaltung 408
Verwandtschaft 417
Viehwirtschaft 471
Visum 319
Vitaminmangel 336
Volksglaube 433
Volksgruppen 409

W
Währung 328
Wanla 156, 277, 299, 301
Warila La 174, 217
Wechselkurse 329
Wertsachen 333
Wiedergeburt 438
Winter 342, 344
Wirtschaft 466, 485
Wishnu 375
Wölfe 401
Women's Alliance 105

Y
Yak 400
Yama 448
Yamantaka 448
Yangthang 297
Yapola-Fluss 277
Yarklun-Dynastie 402
Yichar 285
Yidams 445
Yogma La 278
Yüldo 147, 254
Yunan-Fluss 52
Yurutse 295, 304

Z
Zahnärzte 107
Zangla 261
Zanskar 145, 225, 272, 289, 357, 477
Zanskar-Fluss 129, 282, 395, 480
Zeitverschiebung 365
Zelt 267
Zeltplätze 358
Zentrum für Umweltschutz (Leh) 89
Zeremonien 449
Zingchen-Brücke 281, 307
Zoji La 61
Zoll 321

Die Autorin

Jutta Mattausch, geb. 1961, ist Journalistin, Heilpraktikerin und Reiseleiterin. Nach ausgedehnten Reisen durch ganz Asien kam sie 1987 erstmals nach Ladakh. Auf Anhieb von Landschaft und Menschen fasziniert, kehrte sie fortan jedes Jahr in den Himalaya zurück. Um die Lebensweise der Ladakhis und Tibeter besser zu verstehen und deren Sprache und Kultur zu studieren, lebte sie ein Jahr in Dharamsala. Schließlich reifte gemeinsam mit einem Mönch die Idee, im ladakhischen Ort Sakti eine Dorfschule für einheimische Kinder zu bauen. So entstand im Jahr 1996 die „Manjushri School", wo heute über 200 Mädchen und Jungen aus der ganzen Umgebung eine Schulbildung erhalten.

Ihre Erfahrungen über den Himalaya, den Buddhismus und die Ayurveda-Medizin verarbeitet *Jutta Mattausch* in Zeitungen, Hörfunkbeiträgen und in bislang vier Büchern. Heute lebt sie mit ihrem ladakhischen Mann und ihren beiden Kindern bei Nürnberg und organisiert für Individualisten und Gruppen Reisen nach Ladakh. Mehr Informationen unter **www.dolma-reisen.de.**

120lz jm




Ladakh
0 10 km
LadakU3 © Reise Know-How 2016
99 Ortsbeschreibung auf Seite 99
99 Ortsbeschreibung auf Seite 99, mit Stadtplan
Gletscher
5000 m
4000 m
3000 m
142 Kargil (2650 m)
Kharbu
Wakha
Suru
163 Mulbekh
Namika La 3723 m
176 Shergol
Naktul 5562 m
Urgyan Dzong
Dras (3249 m)
Dras
5204 m
54 Srinagar
Zoji La 3529 m
Sanku
Yüldo
254 Rangdum
Panikhar
Suru
Parkachik
Zeichenerklärung:
Straße
Weg
Pass
Brücke
Wasserläufe
TADSCHI-
KISTAN
C H I N A
(Tibet)
AFGHA-
NISTAN
Kashmir
K2
8611 m
chinesisch besetzt
Srinagar
Islamabad
Rawalpindi
Leh
Jammu
P A K I S T A N
Indus
Lahore
Manali
Indus
I N D I E N
Delhi
N E P A L
Legende zu den Karten im Innenteil
Übernachtung
Essen und Trinken
Einkaufen/Sonstiges
Touristeninformation
Sehenswürdigkeit
Museum
Tempel
Moschee
Kirche
Post
Telefon
Bank, Geldautomat
Flughafen
Taxi
Busbahnhof, Bushaltestelle
Krankenhaus

Jammu und Kashmir, Himachal Pradesh, Punjab

0 100 km

©Reise Know-How 2016

Stadtplan Leh Seite 82



4000
3000
2000
1000
500

VON PAKISTAN KONTROLLIERT

VON CHINA KONTROLLIERT

KARAKORAM RANGE

LADAKH

ZANSKAR

Jammu und Kashmir

Himachal Pradesh

Uttarakhand

PAKISTAN

CHINA (TIBET)

KUNLUN

GANGDISE

HIMALAYA

KUMAON

GARHWAL

NEPAL

Indus

Shyok

Aksayqin Hu

Pangong See

Chem Co

Dyap Co

Shiquan He

La'nga Co

Mapam Yumco

Chenab

Jhelum

Sutlej

Ravi

Govind Sagar

Pong Res.

Mangla Res.

Masur

Kedarnath

Gasherbrum 8068

Salto Kangri 7742

Nanga Parbat 8126

Saser Kangri 7672

6257

4944

5630

6184

6568

6443

6133

6666

6099

6835

6384

6727

6453

6714

6352

7068

7756

6670

3647

3359

5971

6000

6724

5572

4648

1921

5685

2624

7026

2770

7817

7728

Mingaora

Mansehra

Muzaffarabad

Abbottabad

Sawabi

Khalabat

Haripur

Hasan Abdal

Wah

Taxila

Islamabad

RAWALPINDI

Fatehjang

Murree

Punch

Sopore

Bandipur

Baramula

SRINAGAR

Pampore

Shupiyan

Kulgam

Bijbehara

Anantnag

Kargil

Leh

Padum

Gujar Khan

Mkpur

Chakwal

Dina

Jhelum

Nurpur

Khewra

Mandi Bahauddin

Khariian

Lala Musa

Gujrat

Akhnoor

Udhampur

Jammu

Chamba

Dalhousie

Brahmaur

Manali

Kaithal

Pathankot

Dharamsala

Kangra

Naggar

Kullu

Mandi

Wazirabad

Daska

Sialkot

Bhora

Kot Mumin

Sargodha

Sahiwal

Sukheke

Sangla

Chiniot

Shah Kot

Shekhupura

Muridke

Narowal

Kamoke

Gujranwala

Halizabad

Gurdaspur

Batala

Talwara

Dasuya

Tarn Taran

Kapurthala

AMRITSAR

Hoshiarpur

Phagwara

JALANDHAR

Jhang Sadar

Faizalabad

Jaranwala

LAHORE

Gojra

Samundri

Bhai Pheru

Kasur

Pattoki

Okara

Kamalia

Dipalpur

Sahiwal

Chichawatni

Arifwala

Pakpattan

Fazilka

Vihari

Mandi Burewala

Bahawalnagar

Mailsi

Chistian Mandi

Harunabad

Karanpur

Abohar

Ganganagar

Raisinghnagar

Hanumangarh

Malout

Muktsar

Faridkot

Kot Kapura

Firozpur

Moga

Nakodar

Jagraon

Khanna

LUDHIANA

Rupnagar

Kharar

Sirhind

Malerkotla

Barnala

Dhuri

Sangrur

Patiala

Bathinda

Mansa

Sunam

Rajpura

Ambala

CHANDIGARH

Kalka

Shimla

Narkanda

Jagadhri

Shahabad

Thanesar

Kaithal

Saharanpur

Roorkee

Haridwar

Mussoorie

Dehra Dun

Rishikesh

Pauri

Lansdowne

Manglaur

Ranikhet

Almora

Pithoragarh

Joshimath

Badrinath

Gangotri

Uttar Kashi

Guerla Mandatashar

Nanda Devi

Narwana

Fatehabad

Sirsa

DELHI

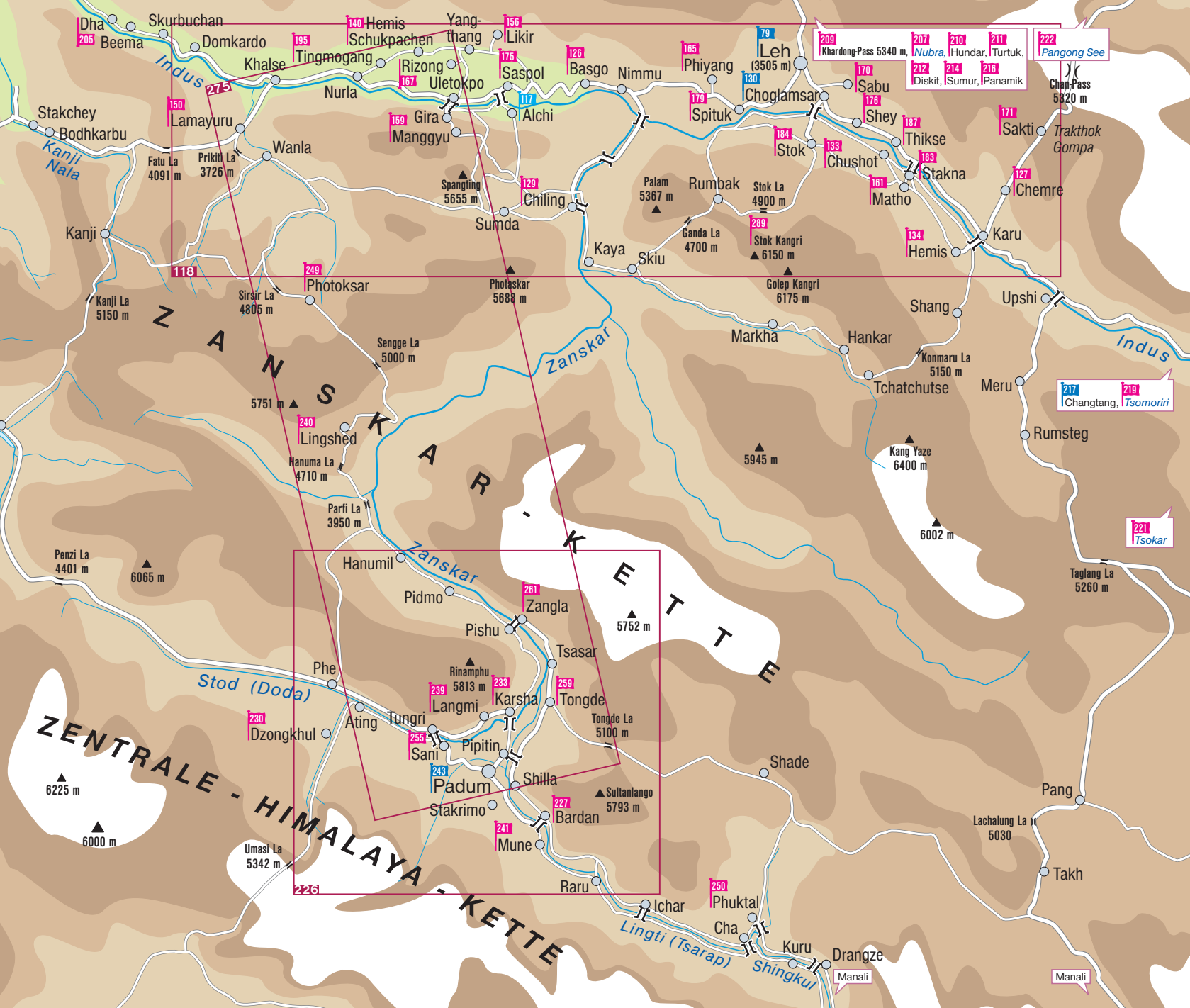
Panipat

Shamli

Bijnor

Nagina

Narikanda


Dha
205 Beema
Skurbuchan
Domkardo
195 Tingmogang
Khalse
140 Hemis Schukpachen
Yang-thang
156 Likir
Rizong
167 Uletokpo
175 Saspol
126 Basgo
Nimmu
165 Phiyang
79 Leh (3505 m)
130 Choglamsar
170 Sabu
176 Shey
179 Spituk
184 Stok
133 Chushot
187 Thikse
183 Stakna
161 Matho
171 Sakti
Trakthok Gompa
127 Chemre
Karu
134 Hemis
209 Khardong-Pass 5340 m,
207 Nubra,
210 Hundar,
211 Turtuk,
212 Diskit,
214 Sumur,
216 Panamik
222 Pangong See
Chan-Pass 5320 m
Indus
275
Stakchey
Bodhkarbu
150 Lamayuru
Kanji Nala
Fatu La 4091 m
Prikiti La 3726 m
Wanla
Nurla
117 Alchi
159 Gira
Manggyu
Spangting 5655 m
129 Chiling
Sumda
Palam 5367 m
Rumbak
Stok La 4900 m
Ganda La 4700 m
289 Stok Kangri ▲6150 m
Kaya
Skiu
Golep Kangri 6175 m
Kanji
118
Kanji La 5150 m
249 Photoksar
Sirsir La 4805 m
Photaskar 5688 m
Shang
Upshi
Indus
Markha
Hankar
Konmaru La 5150 m
Tchatchutse
Meru
217 Changtang,
219 Tsomoriri
Rumsteg
Sengge La 5000 m
Zanskar
5751 m
240 Lingshed
Hanuma La 4710 m
Parfi La 3950 m
Z A N S K A R - K E T T E
5945 m
Kang Yaze 6400 m
6002 m
221 Tsokar
Taglang La 5260 m
Penzi La 4401 m
6065 m
Hanumil
Zanskar
Pidmo
261 Zangla
Pishu
5752 m
Tsasar
Rinamphu 5813 m
Phe
Stod (Doda)
239 Langmi
233 Karsha
259 Tongde
Tongde La 5100 m
Ating
Tungri
230 Dzongkhul
255 Sani
Pipitin
243 Padum
Shilla
Stakrimo
227 Bardan
241 Mune
Sultanlango 5793 m
Shade
Pang
Lachalung La 5030
Takh
6225 m
6000 m
Umasi La 5342 m
226
Raru
Ichar
250 Phuktal
Cha
Lingti (Tsarap)
Kuru
Shingkul
Drangze
Manali
Manali
Z E N T R A L E - H I M A L A Y A - K E T T E