

Königreiche im Himalaya

Der Autor Thomas Zwahlen kennt den Himalaya wie nicht viele westliche Besucher. Mehr als 6 Jahre hat er in diesem grössten Gebirge der Welt verbracht und dabei viele der entlegensten Regionen in Nepal und in anderen Ländern im Himalaya bereist und zu Fuss erwandert. Während dieser langen Zeit hat er einen tiefen Einblick ins Leben und die Bräuche der Himalayabewohner erhalten, viele Freundschaften mit einheimischen Bauern und Nomaden geschlossen und sogar den Dialekt einiger Himalaya-regionen erlernt. Besonders fasziniert ist Thomas Zwahlen von den (ehemaligen) Königreichen im Himalaya. Drei davon, Nepal, Ladakh und Bhutan stellt er uns vor.



Nepal – im Land der Himalayariesen

Die Morgensonne färbt die beiden 8000er Annapurna und Dhaulagiri in ein rötlich-warmes Licht, die Luft ist kristallklar und bis auf unser eigenes Atmen ist die Welt um uns herum absolut still. Wir können uns kaum sattsehen am Sonnenaufgang über diesen zwei gewaltigen Himalayariesen. Aber unser kleines, stämmiges Himalayapferd wird nun langsam ungeduldig und stupst uns mit der Nase. Es trägt unsere Zeltausrüstung und Proviant für drei Wochen und ist nicht am Sonnenaufgang interessiert, sondern vielmehr am schmackhaften Gras auf der anderen Seite der Schlucht. So führen wir es über eine lange Hängebrücke, welche die tiefe Schlucht überspannt und lassen es auf der anderen Seite grasen. Auf einem spektakulären Weg steigen wir quer durch eine Felswand. Diesen Weg haben die Bewohner Mustangs vor langer Zeit in Handarbeit aus den steilen Felsen geschlagen. Diese Route wurde während Jahrhunderten von Karawanen gebraucht, um chinesische Seide, Porzellan und andere wertvolle Güter von China über Tibet und weiter nach Nepal und Indien zu transportieren. Die Zeit der grossen Karawanen ist zwar vorbei, aber immer noch transportieren die Einheimischen Lasten auf dem Rücken von Pferden auf diesem Weg oder wie bei uns die Ausrüstung von Trekkinggruppen.

Wir wandern durch eine der eindrucklichsten Berglandschaften im ganzen Himalaya. Die Felswände und Berge leuchten in den Farben weiss, gelb, grau und rot und genau diese Farben finden sich wieder an den Häusern, den Chörten (buddhistische Reliquienschreine) und an den Wänden der teils uralten Klöstern in Mustang. Das mystische Kloster Lo Gekar soll aus dem

7. Jahrhundert stammen und gilt als eines der ältesten Klöster im ganzen Himalayaraum. Nach mehr als einer Woche Fussmarsch erreichen wir den Hauptort Lo Manthang, welcher bis vor 20 Jahren für westliche Besucher verboten war. Das kleine Städtchen mit knapp 1000 Einwohnern liegt auf einer Höhe von 3800 Metern und ist von einer grossen Mauer umgeben. Das einzige Zugangstor zu dieser Stadt wurde bis vor kurzem jeden Abend zugesperrt und erst am folgenden Morgen wieder aufgemacht.

Beim König

In Lo Manthang werden wir vom König empfangen. Dieser hat zwar offiziell keine politische Macht mehr, wird von der Bevölkerung aber immer noch sehr verehrt und seine Meinung ist bei wichtigen Entscheidungen gefragt. Wir haben die Gelegenheit, von ihm Spannendes aus Mustangs Vergangenheit und über die Aussichten für die Zukunft zu erfahren. Schon bald wird Mustang mit einer durchgehenden Strasse mit dem Rest von Nepal verbunden sein. Die Arbeiten dazu sind in vollem Gang und nur noch wenige Kilometer fehlen bis zur Vollendung. Die Eröffnung dieser Strasse wird die grösste Veränderung in der Geschichte von Mustang bringen. Die Bewohner hoffen auf einen einfachen Zugang nach Pokhara, der zweitgrössten Stadt von Nepal. Damit sind die Verkaufsläden, die Spitäler und die Schulen plötzlich nur noch ein, zwei Fahrtage entfernt. Früher waren dazu tage- oder wochenlange Märsche nötig. Aber mit der Strasse werden auch Hektik und Lärm in dieses friedliche Königreich kommen. Der König von Mustang sorgt sich auch um die vielen Bewohner von Mustang, welche mit dem Trekkingtourismus einen schönen Nebenerwerb verdienen. Und diese Trekker werden nach der Eröffnung der Strasse ziemlich schnell wegbleiben, wie es viele Beispiele in anderen Regionen in Nepal gezeigt haben. Dort sind die Lodges verwaist, die Tragpferde stehen arbeitslos auf der Weide und etliche Familien mussten wegziehen, weil es kein Einkommen mehr für sie gab.

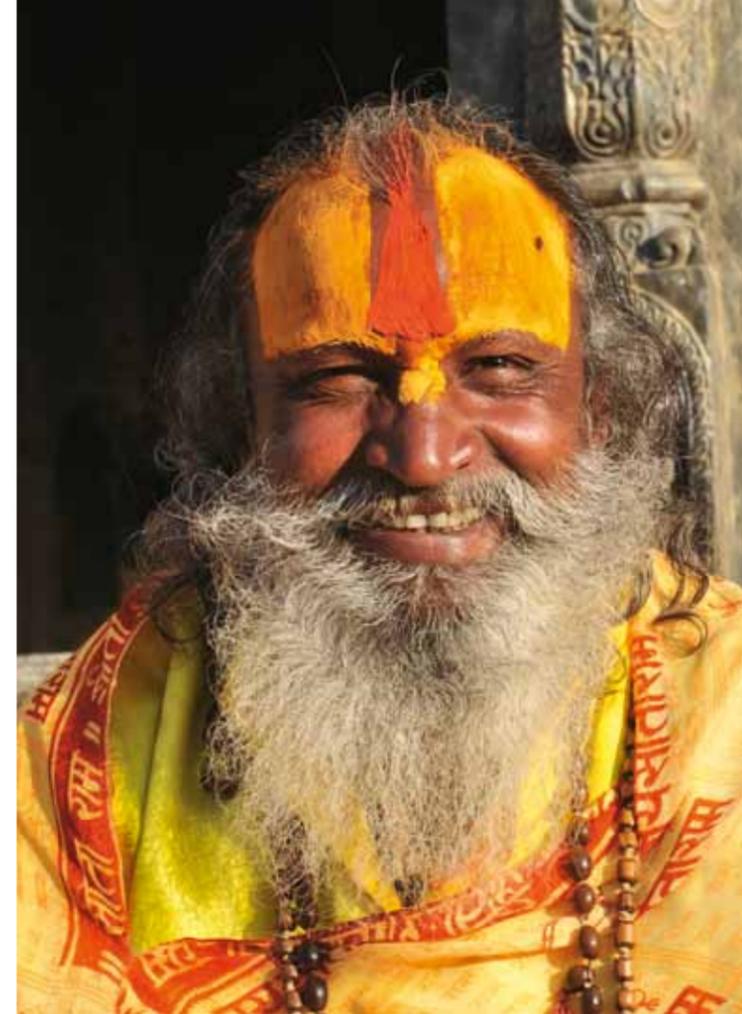
Nach einigen Tagen in Lo Manthang laufen wir auf der Ostseite der Kali Gandaki Schlucht wieder zurück Richtung Süden. Ein Grossteil der Strecke ist eine wahre Panoramaroute. Immer im Blick haben

wir das gewaltige Massiv der Annapurna. Übrigens es ist «die» und nicht «der» Annapurna. Der Name gehört der Berggöttin, die auf den hohen Gipfeln ihren Sitz hat. Annapurna bedeutet übersetzt «die Nahrung spendende Göttin» und diese gilt als Form der Parvati aus der hinduistischen Mythologie. Viele der Gipfel in Nepal sind weiblich und gelten als Sitz einer Berggöttin. Westlich von der Annapurna erhebt sich majestätisch der Dhaulagiri, der «weisse Berg». Nach etlichen Tagen Wandern auf einsamen Pfaden kommen wir in den kleinen Pilgerort Muktinakth und damit zurück in die Zivilisation.

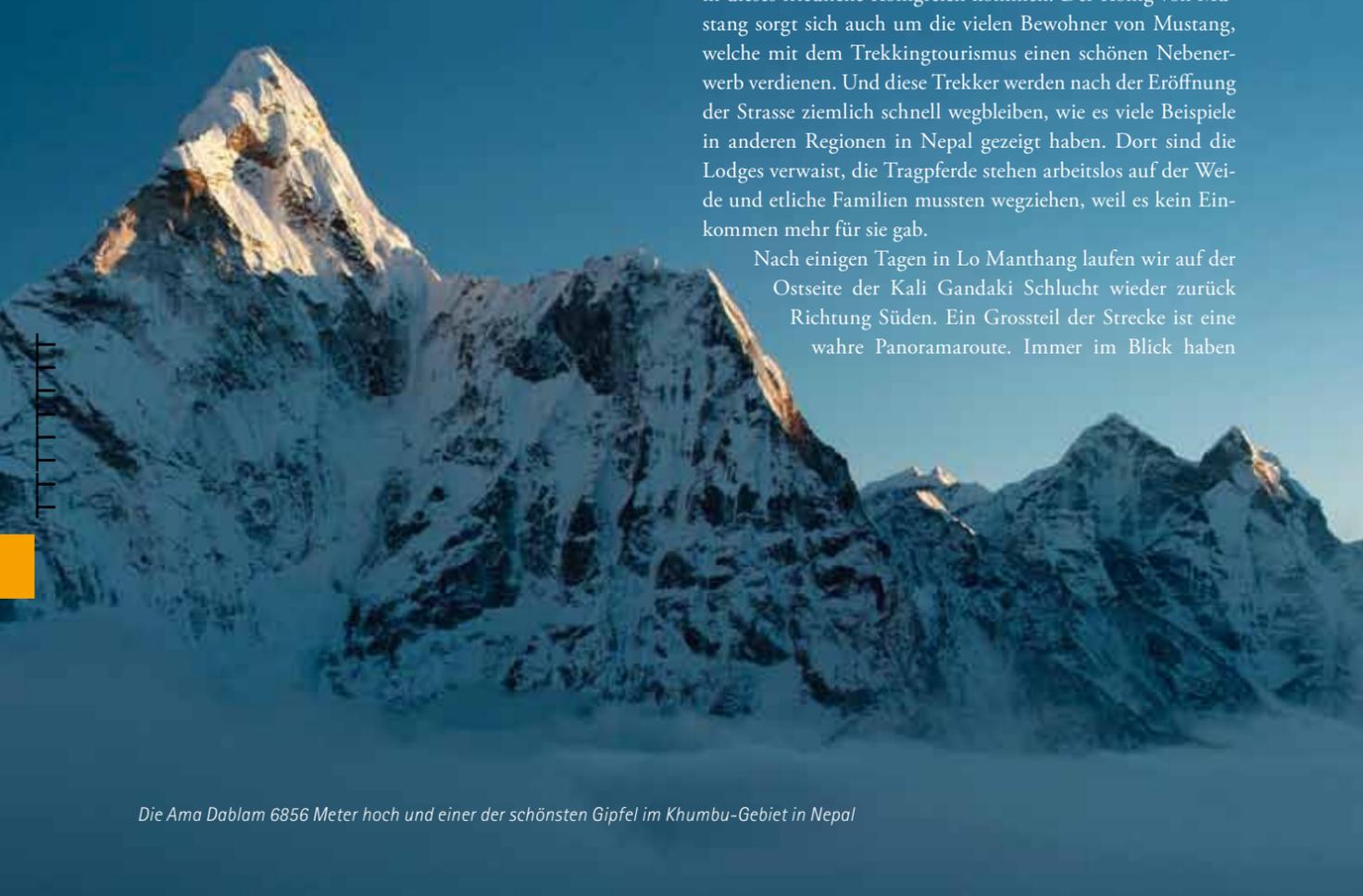
Abwechslungsreiches Nepal

Es gibt vielleicht kein Land im Himalaya, welches so abwechslungsreich ist wie Nepal.

Lange Zeit wurde Nepal vor allem von Bergsteigern bereist. Diese machten sich auf, um in logistisch sehr aufwendigen Expeditionen, die höchsten Gipfel der Welt zu erobern. Mehr als die Hälfte der 14 Achttausender befinden sich in Nepal. Der Mount Everest ist der höchste von allen und die vielen erfolglosen und erfolgreichen Expeditionen auf diesen Berg haben viel zur Bekanntheit Nepals im Westen beigetragen. Die Bergsteiger stellen aber schon lange nicht mehr die Mehrheit der Besucher. Trekkingfreunde, Naturliebhaber, Kulturinteressierte, Pilger und Weltreisende besuchen Nepal in grosser Zahl. Waren es in den Jahren um 1950 nur wenige Hundert Besucher, so ist diese Zahl mittlerweile auf eine halbe Million pro Jahr gestiegen. Der Grossteil der Touristen kommt aber



Saddhu, «heiliger Mann» im Hinduismus, am Pashupatinath Tempel in Kathmandu, dem heiligsten hinduistischen Platz in ganz Nepal



Die Ama Dablam 6856 Meter hoch und einer der schönsten Gipfel im Khumbu-Gebiet in Nepal



nicht aus westlichen Ländern sondern aus dem Nachbarland Indien. Viele hinduistische Inder besuchen Nepal während einer Pilgerreise, um im heiligen Tempel von Pashupatinath zu beten oder zum kleinen Ort Muktinath tief im nepalesischen Himalaya zu pilgern. Einfache Pilger laufen während vielen Tagen und Wochen zu Fuss dorthin. Viele reisen aber auf der vor kurzem fertiggestellten, haarsträubenden Strasse mit klapprigen Bussen und einige Superreiche lassen sich sogar mit dem Helikopter einfliegen. Dies wurde aber auf Druck der einheimischen Bevölkerung vor kurzem von der Regierung verboten. Aber auch Buddhisten aus der ganzen Welt pilgern nach Nepal. Buddha wurde vor mehr als 2500 Jahren in Lumbini geboren. Dieser kleine Ort liegt im nepalesischen Flachland an der Grenze zu Indien. Und nicht wenige der zahlreichen indischen Besucher kommen der Spielcasinos wegen, welche im Gegensatz zu Indien hier in Nepal erlaubt sind.

Trekking in Nepal

Die Mehrheit der Trekker kommt nach wie vor aus dem Westen. Am populärsten sind die Regionen Annapurna und natürlich das Gebiet Khumbu, wo neben dem Mount Everest auch die 8000er Lhotse, Cho Oyu und zahlreiche eindruckliche 6000 und 7000 Meter hohe Gipfel stehen. In diesen Regionen hat der Trekkingtourismus eine jahrzehntelange Tradition. Zahlreiche Lodges laden die Besucher ein zum Verweilen und Übernachten und bieten mitten im Hochgebirge auf Höhen von bis zu über 5000 Metern einen hohen Komfort wie Doppelzimmer, warme Dusche oder sogar Solarstrom, um die stromhungrigen Smartphones oder Tablets der Trekker aufzuladen. Und auch das Internet hat einige dieser Orte im Hochgebirge bereits erreicht. Die Bergwelt im Khumbu ist nach wie vor etwas vom Eindrücklich-



82-jährige Abile (Grossmutter) Sonam, Nomadenfrau auf dem 4500 Meter hohen Changthang Hochplateau in Ladakh

ten im gesamten Himalaya, aber tagelange Einsamkeit lässt sich hier nicht finden.

Es gibt aber auch in Nepal immer noch unbekannte und selten besuchte Regionen wie das tibetisch geprägte Limalan an der Grenze zu Tibet, das nur über 5000 Meter hohe Pässe zu erreichende Dolpo oder das bis vor wenigen Jahren für Ausländer gesperrte Tsum Tal. Nur wenige «Trekker» verirren sich in die-



Stupa von Boudnath in Kathmandu, Nepal, einer der grössten Stupas im ganzen Himalaya



Nomadenfamilie beim Lagerwechsel zu neuen Weidegründen. 6 – 8 Mal pro Jahr ziehen die Nomaden zu neuen Lagerplätzen

se Regionen. Diese Gebiet sind nur schwierig zu erreichen, Lebensmittelvorräte und Ausrüstung muss für viele Tage oder sogar Wochen mitgetragen werden und die einzige Übernachtungsmöglichkeit unterwegs ist oftmals das Zelt. Hier findet man neben einer authentischen Kultur auch noch tagelange Einsamkeit.

Ladakh – Land der hohen Pässe

Meme Sonam, der 85jährige Grossvater, reibt sich die kalten Hände, es ist halb vier Uhr morgens im September und die Temperaturen sind hier auf fast 5000 Metern Höhe tief unter dem Gefrierpunkt. Bereits zum drittenmal zurt er seine selbst gewobenen und prallgefüllten Säcke noch ein bisschen fester auf das grosse, schwarze Yak. Er will sein Hab und Gut nicht verlieren unterwegs. Ein Pfiff gellt durch die Nacht, 400 schwer beladene Yaks setzen sich in Bewegung. Die 25 Fami-



Knabe in Ladakh

lien der Kharnak-Nomaden machen sich mit Hab und Gut auf den Weg, auf die Suche nach Gras für ihre Herden, welches dieses Jahr auf den Hochebenen Ladakhs nur sehr spärlich wächst.

Ehemaliges Königreich Ladakh

Ladakh ist ein kleines, ehemaliges Königreich im Indischen Himalaya. Es ist eine landschaftlich sehr spektakuläre Hochgebirgswüste. Unzählige, steile Bergketten, tiefe Schluchten und weite Hochplateaus prägen das Landschaftsbild. Der Monsun, der Indien im Sommer beherrscht, wird von den hohen Gebirgsketten ferngehalten. Wegen des mangelnden Niederschlags haben sich die wenigen Einwohner Ladakhs an Fluss- und Bachläufen niedergelassen. Ihre kleinen Felder bewässern sie mit oft kilometerlangen Wasserkanälen. Die wenigen Siedlungen leuchten wie grüne Oasen in der braunen Landschaft. Der Hauptsiedlungsraum liegt in einer Höhe zwischen 3500 und 4500 Metern. Die ersten Bewohner Ladakhs waren nicht sesshafte, auf Ackerbau eingestellte Volksgruppen sondern Nomaden. Von Tibet kommend durchstreiften sie mit ihren Herden die Hochebenen Ladakhs. Ackerbau ist hier wegen der durchschnittlichen Höhe von mehr als 4500 Me-



Eine Reihe alter Chörten in Ladakh

tern und eisigkalten Wintertemperaturen nicht möglich. Die Nachfahren dieser ersten Bewohner Ladakhs sind auch heute noch mit ihren Herden unterwegs. Ihr Leben hat im Verlauf der Jahrhunderte keine grossen Veränderungen erfahren. So auch das der Changpa von Kharnak.

Nomadenleben

Die Familien Kharnaks wohnen einen guten Teil des Jahres in selbst gewobenen Nomadenzelten. Jede Familie besitzt eine Herde von 100-300 Schafen und Ziegen und ein, zwei Dutzend Yaks. Der Stolz der Nomaden sind aber ihre Reitpferde.



Nomade mit Reitpferd sucht seine Yakerde



Buddhistisches Kloster in Ladakh

Ein schnelles Pferd ist immer noch das beste Fortbewegungsmittel auf den weiten Hochebenen und als Status Symbol ebensoviel wert wie ein Ferrari.

Jeden Tag ziehen die Hirten mit ihren Herden aus dem Lager auf der Suche nach Futter. Wenn die Tier am Abend zurückkommen, werden sie in langen Reihen aufgestellt und gemolken. Die Milch wird zu Joghurt, Butter oder Käse weiterverarbeitet. Beim Buttern wird die Milch in einen aufgeblasenen Schafsmagen solange von Hand geschüttelt, bis sie zu Butter geworden ist, und das dauert Stunden! Die meisten Güter des täglichen Bedarfs werden noch selber hergestellt, aber schon immer war der Handel ein wichtiger Nebenerwerb für die Nomaden.

Das weisse Gold

Am frühen Morgen herrscht bereits eine grosse Betriebsamkeit im Lager. Bald ist der Grund dafür zu sehen. Eine lange Staubfahne hinter sich herziehend kommt ein alter, klappriger

Pickup aufs Lager zugehopt. Die vor einigen Jahren gebaute Jeppiste besteht zwar nur aus Schlaglöchern, hat aber die Nomaden ein bisschen näher zur Zivilisation gebracht. So kommt nun auch ein Händler hierhin, um die Wolle der Schafe und Ziegen abzuholen. Schnell schleppen die Nomaden prall gestopfte Säcke voller Wolle herbei. Besonders begehrt ist die Kaschmirwolle der Ziegen, die hier produziert wird. Diese Wolle besteht aus dem warmen Unterfell der Ziegen und wird nicht geschnitten sondern herausgekämmt. Die langen Winter mit Temperaturen von bis zu -40 Grad Celsius lässt den Ziegen in Ladakh eine speziell gute sprich warme Wolle wachsen. Die Nomaden und der Wollhändler kommen in Fahrt. Eifrig wird über die Qualität diskutiert und noch engagierter um den Preis gefilscht. Die Kaschmirwolle, das weisse Gold der Steppen des Changthangs, ist heute genauso begehrt wie früher. Die Wolle wird noch einige Male weitergehandelt werden, bevor sie dann zu Schals oder Kleidern verarbeitet bei uns im Laden hängt.



Tibetischstämmiger Nomade

Salzkarawanen

Der 85-jährige Meme Sonam schaut dem emsigen Treiben zu. Er seufzt tief. Mit den Preisen des Wollhändlers ist er nicht zufrieden. Gerne hat er früher die Wolle auf dem Rücken von Schafen nach Leh, den Hauptort von Ladakh oder südlich über den Himalaya gebracht und dort gegen Waren wie Mehl, Zucker oder getrocknete Aprikosen eingetauscht. Und dabei mit zähem Handeln immer einen guten Gegenwert bekommen. Aber seit Jeppisten viele Winkel des Himalayas miteinander verbinden, nehmen die Jungen die wochenlangen, beschwerlichen Märsche nicht mehr auf sich und geben sich lieber mit einem niedrigeren Wert zufrieden.

Der Jahreshöhepunkt waren die Salzkarawanen nach Tibet. Auf monatelangen Märschen hat Meme Sonam früher Salz auf dem Rücken der Schafe nach Zanskar transportiert. Der Reichtum lag in Tibet auf dem Boden und musste nur noch in Säcke geschaufelt werden. Und für 1 kg Salz hat er 2 kg Getreide erhalten. Das waren noch Zeiten!

Der Einmarsch der Chinesen in Tibet und die darauf folgenden Schliessung der Grenze zu Indien setzte dem Salzhandel ein jähes Ende. Meme Sonam seufzt noch einmal tief, steht auf und klopft sich den Staub aus seinem Schafwoll-Mantel, welcher wahrscheinlich ebenso alt ist wie er. Seine Gebets-



Geschnitzte Holzmasken stellen Gottheiten und Dämonen dar

mühle drehend und leise das buddhistische Mantra «Om mane padme hum» murmelnd läuft er bedächtig zu seinem Zelt, in Gedanken versunken an die «gute, alte Zeit».

Reisen in Ladakh

Die Region Ladakh ist noch nicht sehr bekannt bei uns. Dies völlig zu Unrecht, ist es doch eines der lohnendsten Reiseziele im ganzen Himalaya. In den vielen bis zu 1000jährigen Klöstern finden wir eine lebendige buddhistische Kultur, die Bewohner Ladakhs sind überaus gastfreundlich und diese Region wird von nur wenigen Touristen besucht. Ladakh hat ungefähr die doppelte Fläche der Schweiz und bietet für Trekker unzählige Routen in verschiedenen Schwierigkeiten. Die meisten Trekkings werden nur wenig begangen und auf einigen Routen trifft man häufig tagelang auf keine Menschenseele. Ladakh ist eine der «besten» Trekkingregionen im ganzen Himalaya.



Taktsang Kloster «Tigernest», das bekannteste Kloster von Bhutan

Bhutan – Im Land des Donnerdrachens

Wir steigen auf einem steilen Weg immer höher durch einen schönen Wald. Immer wieder sehen wir eigenartige Abdrücke an den Felsen links und rechts des Weges. Unser lokaler, bhutanesischer Führer Dorje erklärt uns, dass dies Fuss- und Handabdrücke von heiligen, buddhistischen Meistern seien. Mit ihren übernatürlichen Fähigkeiten haben sich diese vor vielen Hundert Jahren hier im Stein «verewigt». Der bekannteste unter ihnen war Padmasambhava, der «in der Lotusblüte geborene». Dieser grosse Tantriker hat im 8. Jahrhundert als



Buddhistische Gebetskette mit 108 Kugeln. 108 ist eine heilige buddhistische Zahl, im «Kanjur» wurden in 108 Bänden die Worte Buddhas niedergeschrieben.



Grosser und in Stein gemeisselter Padmasabhava, einer der heiligsten Figuren im ganzen Himalaya

einer der ersten den Buddhismus vom Tiefland in Indien in die Berge des Himalayas gebracht. Unser Ziel ist das kleine Kloster «Chumbu Goemba». Praktisch kein westlicher Besucher hat je seinen Fuss in dieses kleine Kloster gesetzt. Es ist ein gewaltiger Kontrast nach dem Besuch von Bhutans bekanntestem Kloster Thaktsang «Tigernest», wo wir gestern mit vielen anderen Besuchern auf dem Weg unterwegs waren. Dorje bringt uns auch nur hierhin, weil sich während den letzten gemeinsamen Wochen eine gute Freundschaft zwischen uns entwickelt hat. Für die Bhutanesen ist dies einer der heiligsten Plätze. Endlich erreichen wir das kleine Kloster und betreten ehrfürchtig den Klosterraum. Hier steht als wichtigste Figur eine zwei Meter grosse Dakini aus Bronze. Diese Figur ist nach der Legende durch die Luft in dieses Kloster geflogen. Und noch heute «schwebt» sie über dem Boden. Unter

Ihren Füssen kann ein Blatt Papier hindurchgezogen werden, sie hat keinen Kontakt mit dem Boden. Und auch sonst ist keine Befestigung an der Statue zu sehen und selbst wir kritischen Westler können uns das Phänomen nicht erklären.

Kleines Königreich

Das kleine Königreich Bhutan ist das «Land des friedlichen Donnerdrachens» (auf bhutanesisch Druk Yül). Es liegt südlich von Tibet im östlichen Himalaya und hat in etwa die Grösse der Schweiz. Mit ungefähr 700'000 Einwohnern ist es nur sehr dünn besiedelt. Fast drei Viertel des Landes sind von Wald bedeckt, dichte Laub- und Nadelwälder. Prachtvoll leuchten die Rhododendronbäume während der Blüte in den Frühlingsmonaten. Mit seinen schneebedeckten, bis über 7000 Meter hohen Berggipfeln ist Bhutan landschaftlich ein kleines Paradies. Der König von Bhutan legt grossen Wert auf Umweltschutz und die Ursprünglichkeit vieler Bergregionen wird in den vielen Nationalparks geschützt.

Bhutan ist eines der einzigen, wirklich authentisch tibetisch-buddhistischen Länder im Himalaya. Sagen und Mythen prägen den Volksglauben. Sichtbares Zeichen der tiefen Religiosität Bhutans sind die unzähligen Goembas, Chörten und die Gebetsfahnen, die oft an halsbrecherisch steilen Hängen und Felsen im Wind flattern. Rund 40'000 Mönche und Nonnen leben in Bhutan.

In Bhutan werden viele farbenprächtige Klosterfeste mit kraftvollen Maskentänzen gefeiert. Diese Feste gehören zu den schönsten im ganzen Himalaya.



Chörten, heilige Reliquienschreine in Bhutanganzen Himalaya

Mönch vor den langen, für Bhutan typischen Gebetsfahnen

Bruttonationalglück

Der Ausdruck «Bruttonationalglück» wurde 1979 vom damaligen König Jigme Singye Wangchuk geprägt. Dies hat er einer indischen Journalistin entgegnet, nachdem diese sich nach dem Bruttoinlandsprodukt erkundigt hat. Damit wollte er zum Ausdruck bringen, dass er zwar eine wirtschaftliche Entwicklung anstrebt, aber nur wenn diese im Einklang mit Bhutans einzigartiger Kultur, den buddhistischen Werten und der Natur steht und für alle Bewohner einen Nutzen bringt. Bhutan hat zu diesem Zweck eine Kommission für das Bruttonationalglück eingesetzt. Die vier Säulen des Bruttonationalglücks sind.

- Förderung einer sozial gereichten Gesellschafts- und Wirtschaftsentwicklung
- Bewahrung und Förderung kultureller Werte
- Schutz der Umwelt und der Natur
- Gute Regierungs- und Verwaltungsstrukturen

Dieses «offizielle Streben nach Glück» macht Bhutan einzigartig und für viele westliche Touristen ist dieses Himalayaland immer noch das «Shangrila» schlechthin. Es wird spannend sein zu beobachten wie sich dieses System mit dem wirtschaftlichen Fortschritt im Land entwickelt.

Tourismus in Bhutan

Bhutan ist zwar für viele Kenner des Himalayas ein absolutes Traumziel und trotzdem reisen nur wenige westliche Touristen in dieses kleine Königreich. Dies hat einerseits mit den strikten Einreisebestimmungen zu tun, welche nur «organisiertes» Reisen in Bhutan zulassen und andererseits mit den hohen Reisekosten. Diese werden von der Regierung festgelegt und sind ein Vielfaches der Kosten verglichen mit anderen Ländern im Himalaya. Mit einem Teil der Einnahmen aus dem Tourismus werden das Schul- sowie das Gesundheitssystem des Landes finanziert. Wer sich aufmacht nach Bhutan, kehrt begeistert zurück. Wie in keinem anderen Land im Himalaya lassen sich hier die buddhistische Kultur erleben, sei es in den Dzongs, den grossen Klosterfestungen, bei den farbenfrohen Maskentänzen oder im alltäglichen Leben. Bhutan bietet neben einer reichen Kultur aber auch viel schönste Natur und etliche spannende Trekkingmöglichkeiten.

Kontakt: Himalaya Tours, Mülistrasse 3, 7076 Parpan
Tel. 081 384 74 15, info@himalayatours.ch
www.himalayatours.ch



Autor: Thomas Zwahlen, 8000er Dhaulagiri im Hintergrund, in Nepal

