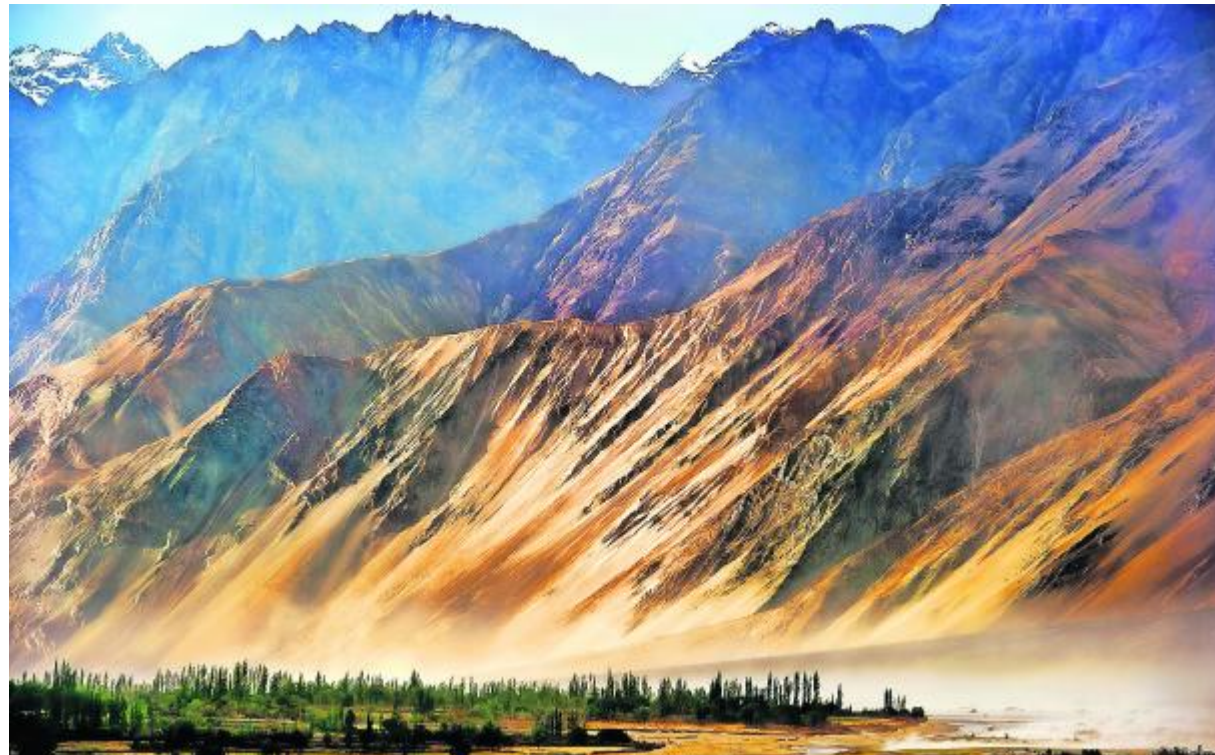




Das prächtige und reiche Kloster Thiksey ist das Stammhaus der Nonnen von Chattrnyanling in Nyerma.



Das Klima ist rau. Nur auf den Talgründen entlang der Flüsse liegen die natürlich fruchtbaren Gegenden des Landes.

# Reise zu Natur, Kultur, Religion – und zu sich selbst

Vertikale Spiritualität: Ein Urlaub in Ladakh ist mehr als nur ein Trip in den Himalaya

Von Stephan Kümmel

Gebetsfahnen flattern hörbar im Wind. Irgendwo weit oben ertönen Dungen, buddhistische Fanfaren. Tief unten ziehen majestätisch Vögel ihre Kreise. Himmel und Erde, oben und unten verschwimmen ineinander. Der indische Himalaja ist eine vertikale Welt. Und Ladakh ist sein geistiges Zentrum. Das Industal nördlich der Zanskar-Kette ist ein Sehnsuchtsort. Bis zu 7000 Meter hoch ragen die schneebedeckten Berge, die Talgründe sind karg und steinig. Das Leben der Menschen auf mindestens 3500 Metern über dem Meer ist entbehrungsreich. Vielleicht liegt darin die tiefe Spiritualität der Ladakhis, ihr Respekt für alles Lebende. In den vergangenen anderthalb Jahrtausenden haben sie ihre Heimat zu einer Insel des Friedens gemacht – die bis heute fortbesteht.

Nonraam sitzt vor einem modernen Gebäude in Nyerma, einem Ortsteil von Thiksey. In dem einladend in Pastelltönen gestrichenen Haus liegen sechs helle Gästezimmer, in denen die freundliche Frau in der roten Robe Gäste aus aller Welt willkommen heißt und bewirtet. In welchem Jahr sie geboren ist, weiß sie nicht. Aber sie ist alt. Sehr alt. Seit ihrer Kindheit, so lange sie zurückdenken kann ist sie Nonne. Vor einigen Jahren war sie dabei, als ihr Kloster in Nyerma neu gebaut wurde. Vorher lebte sie im großen Kloster Thiksey, das hoch über dem Industal erhaben auf einem Felsvorsprung liegt.

Ganz so herrschaftlich ist ihr Kloster Chattrnyanling nicht. Aber es steht an einem sehr geschichtsträchtigen Ort. Denn an dieser Stelle, an dem nun die Nonnen von Thiksey leben, liegt die Wiege des ladakhischen Buddhismus. Vor mehr als 1000 Jahren gründete der tibetische Lehrmeister und Übersetzer Rinchen Khando hier die erste buddhistische Hochschule Ladakhs. Und genau hier sitzt nun Nonraam und redet wie ein Wasserfall. Sie redet auf Ladakhi. Was genau sie sagt, bleibt verbor-

gen. Mit Händen und Füßen aber ist die Verständigung möglich. Wo kommst Du her, wo gehst Du hin? Die Fragen sind einfach, die Antworten auch. Wichtig – und tiefgreifend – ist vielmehr das Interesse, mit denen Nonraam ihre Gäste betrachtet, ihre zurückhaltende Neugierde, die Gespräche mit der weisen Frau nicht oberflächlich erscheinen lassen. In ihren Worten, die kaum ein Gast versteht, in den tiefen Furchen in ihrem Gesicht und in den bedächtigen Bewegungen ihrer alten Glieder spiegelt sich die Ruhe, die Gelassenheit und die Ehrfurcht wider, die Ladakh unweigerlich bei seinen Gästen weckt. Das Land ist rätselhaft, zerklüftet, lebensfeindlich – und wunderschön.

## Die Hauptstadt ist nur unwesentlich größer als Gelnhausen

Leh, die Hauptstadt Ladakhs, ist nur unwesentlich größer als Gelnhausen. 30.000 Einwohner leben in dem fruchtbaren Seitental des Indus. Von oben betrachtet ist die Stadt einer der wenigen grünen Flecken in der vertikalen Weite des Landes. Die Region ist der am wenigsten dicht besiedelte Teil Indiens. Auch darum zeigt sich der Subkontinent hier von einer gänzlich anderen, weithin unbekannt Seite. Das Leben zentriert sich in Leh. Trotzdem bleibt die Stadt kleinstädtisch-beschaulich. Gerade in der Nebensaison, die Anfang September fast schlagartig beginnt, hat Leh ein ganz besonderes, entspanntes Flair.

Noch muss der Besucher auf keine Annehmlichkeit verzichten. Internet, weiche Betten, heiße Duschen – in der Provinzhauptstadt gibt es das alles. Zahllose Restaurants ziehen sich entlang der Hauptstraßen im Stadtzentrum. Es gibt Pizza, Chop Suey, Hamburger, natürlich auch jede Art von indischen Genüssen. Das ändert sich aber schnell, wenn Besucher die Ufer des Indus verlassen, die sich wie grüne Bänder links und rechts des schäumenden Wassers durch das Zentrum Ladakhs schlängeln. In den tief eingeschnittenen Seitentälern, die meist nur über hohe Pässe zu er-

reichen sind, leben die Menschen und ihre Besucher ursprünglicher. Einfacher sind die Unterkünfte. Meist beschränken sie sich auf ein Gästezimmer in einem typischen ladakhischen Bauernhaus. Die Gastfreundschaft der Menschen nimmt dort noch einmal zu. Die Abende am Holzofen in der großen zentralen Küche können daher lang werden. Geschichten machen die Runde. Erzählt von den Bauern, aber auch von den Gästen. Draußen wird es schnell kalt, die Menschen hinter den spärlich beleuchteten kleinen Fenstern in den warmen Stuben rücken zusammen. Und das lockert die Zunge ebenso wie Chang, das lokale, hausgebraute Gerstenbier. Es ist weniger der Alkohol, der nur gering in dem bitteren Getränk enthalten ist, als die äußeren Einflüsse. Auf einem kunstvoll gewebten Teppich auf dem Boden sitzend – den warmen Ofen neben sich, tausende Sterne funkeln durch die Fenster – werden die Geschichten von hier und zuhause zu einer einzigen langen Erzählung. Ineinander verwoben, witzig, nachdenklich, sehnsüchtig. Sie leiten über in ruhigen Schlaf in tiefer Stille. Bis mit dem ersten Licht des Tages das Leben wieder erwacht.

Denn trotz der Idylle inmitten der Himalaja-Gipfel ist das Leben hier beschwerlich. Jede Ähre, jede Kartoffel, jeder Kohl muss dem Boden abgerungen werden. Weil das schon immer so ist, haben die Ladakhis in ihrer ganz besonderen Form der Landwirtschaft eine hohe Kunstfertigkeit erlangt. Jedes urbare Stück Land ist von Bewässerungskanälen durchzogen. Weite Terrassenfelder prägen die Täler um die Gehöfte, die weit verstreut und oft nur durch Fußwege miteinander verbunden sind. Ladakhis sind im indischen Vergleich keine armen Menschen. Aber sie sind bescheiden. Denn sie wissen: Ihr kleiner Wohlstand ist mit bloßen Händen erkämpft und steht auf tönernen Füßen.

Auch vor Ladakh macht der Klimawandel nicht Halt. Namgyal erzählt davon. Die Ernte werde von Jahr zu Jahr schlechter. Im Winter bleibe der Schnee aus. Im Sommer aber kommt der Regen. Schmelzwasser hat jahrhundertlang die

Bewässerungsgräben konstant geflutet. Der starke Platzregen, der heute regelmäßig, aber unberechenbar fällt, schwemmt die dünne Schicht fruchtbaren Bodens weg. Gut gemeinte, aber nicht angepasste Hilfe von außen tat jahrelang ihr Übriges: Das sensible Ökosystem in der Kulturlandschaft Ladakhs kommt mit künstlichen Düngern und modernen Schädlingsbekämpfungsmitteln, die Entwicklungshelfer ins Land brachten, kaum zurecht. Statt die Erträge zu vergrößern zeichnen sich nun langfristige negative Folgen ab. Namgyal hat daher schon vor einigen Jahren seine gesamte Landwirtschaft – Obst und Gemüse auf mehreren Hektar – auf biologischen Anbau umgestellt. Das heißt: Er bestellt sein Land nach Jahren vermeintlich modernen Anbaus wieder so, wie er es von seinem Vater gelernt hat. Trotz des Klimawandels steigen seine Erträge wieder etwas an.

## Massentourismus gibt es nur im Mai und im Juni

Neben dem Wandel in der Landwirtschaft ändert sich auch die Ladakhische Gesellschaft. Denn die besonderen Bedingungen im von der Außenwelt abgeschnittenen Hochgebirge haben auch weltweit einmalige Formen des Zusammenlebens hervorgebracht. Mehreihen gibt es auch in Ladakh – aber anders als nur wenige hundert Kilometer entfernt hinter den Bergriesen in Pakistan und Afghanistan sind es seltener Männer, die mehrere Frauen heiraten. Eine ladakhische Frau heiratet neben ihrem auserwählten Ehemann auch oft dessen Brüder – es sei denn, diese gingen ins Kloster. So blieben die Höfe stets bestehen. Das Land, das so schwer zu bebauen ist, musste nicht geteilt werden. So, wie Internet, Radio und Fernsehen in Ladakh Einzug hielten, kam auch die westliche Lebensweise in Mode. „Die jungen Leute suchen sich ihre Partner nun selbst“, erzählt Angchuk, der von Leh aus als Tourguide arbeitet. Dass die Höfe trotzdem nicht geteilt werden, liegt an einem weiteren Phänomen: der

Landflucht. Denn die Jugendlichen zieht es immer öfter in die Provinzhauptstadt. Der Tourismus lockt als Arbeitgeber. Noch verkraftet das Land den jüngsten Besucherstrom gut, denn Massentourismus gibt es kaum. Nur im Mai und Juni, wenn es im indischen Tiefland drückend feuchtheiß ist, machen sich tausende Inder auf den Weg über den Tanglang-Pass auf über 5300 Metern Meereshöhe nach Leh.

„Dann erlebt auch Ladakh seinen Massentourismus mit all den unangenehmen Nebenwirkungen wie zum Beispiel Umweltverschmutzung“, erzählt Nana Ziesche. Seit Jahrzehnten reist die Deutsche nach Ladakh, bietet organisierte Touren an. Sie hat den Wandel in den vergangenen Jahrzehnten hautnah erlebt. Daher versucht sie, die Touristen aus dem Westen für die Ökologie des Landes zu sensibilisieren. Die, die kommen – Wanderer, Abenteurer und Rucksacktouristen –, sollen zumindest versuchen, schonend mit den Ressourcen des Landes umzugehen. Nana Ziesche arbeitet daher eng mit Angchuk zusammen. „Wir Guides und Reiseanbieter wollen den Tourismus in ökologische Bahnen lenken“, sagt Angchuk. Der 32-Jährige lebt selbst im Einklang mit der ihn umgebenden Natur. Als Buddhist hat er Respekt vor allen Lebewesen. Sei es ein Käfer auf der Schwelle zu einem der vielen Kloster oder ein Nagetier, das sich auf einer Straße sonnt: Angchuk nimmt Rücksicht,

trägt den Käfer in ein nahes Gebüsch und bremst, wenn er Tiere auf der Straße entdeckt – und seien sie noch so klein.

Angchuks Agentur und das Büro von Nana Ziesche unterstützen in der gesamten Region, vor allem in den weit abgelegenen Gebieten Zanskar einige Hilfsprojekte, um die traditionelle Lebensweise der Menschen zu erhalten, gleichzeitig vor allem Frauen und Kindern Erwerbs- und Bildungsmöglichkeiten zu erschließen. „Tourismus nimmt immer Einfluss auf Gesellschaften“, weiß Angchuk. Es liege nun in den Händen seiner Zunft, mitzentscheiden, ob dieser Einfluss positiv verläuft. Er will mit dafür sorgen. Unter anderem durch die Auswahl der Unterkünfte in der atemberaubenden Gebirgswelt, die er seinen Gästen bietet.

Bei Wanderungen an Indus und Zanskar, den beiden prägenden Flüssen der Region, und über die unzähligen, bis zu 6000 Meter hohen Gebirgspässe lädt er Touristen ein, ganz traditionell bei Bauernfamilien in deren Gästezimmern zu übernachten. Diese „Homestays“ sind von Alters her die Übernachtungsmöglichkeiten von Reisenden zwischen dem Hinterland, größeren Städten und Klöstern. Jetzt entdecken auch Besucher von weither diese höchst einladende Möglichkeit, am Leben der Menschen teilzuhaben. Luxus dürfen die Wanderer nicht erwarten. Aber Gastfreundschaft, offene Herzen und spannende Geschichten in sternklaren Nächten.

## Informationen und Anreise

**Lufthansa fliegt täglich nonstop** von Frankfurt und München in die indische Hauptstadt Delhi. Von dort ist es ein weiterer, rund einstündiger Flug, etwa mit Go-Air, in die Ladakhische Hauptstadt Leh.

**Alternativ geht es mit dem Zug** bis nach Manali, von dort in zwei bis drei Tagen über zwei jeweils 5000 Meter hohe

Pässe nach Leh. Die Straße ist allerdings von September bis April gesperrt.

Nana Ziesche bietet **individuelle und Gruppenreisen** an. Informationen dazu gibt es unter [www.yangla-tours.de](http://www.yangla-tours.de). Dort gibt es auch Informationen über die Hilfsprojekte der Frau aus Ruhpolding.

**Hauptsaison in Ladakh** ist von Juni bis August. Im September ist es meist noch warm und trocken, allerdings nicht mehr so überlaufen wie in den Sommermonaten. **Auch der Winter** hat seinen Reiz, allerdings wird es dann in der indischen Provinz, die fast gänzlich über 3500 Metern Meereshöhe liegt, empfindlich kalt. (küm)



Die Menschen in der abgeschiedenen Bergregion sind sehr aufgeschlossen Fremden gegenüber. Auf fast jedem Hof können Gäste übernachten.



Seit der Kindheit ist Nonraam Nonne. Im Frauenkloster Chattrnyanling kümmert sie sich um Gäste, die an dem geschichtsträchtigen Ort übernachten.



Namgyal nimmt in der Küche seines Bauernhauses einen tiefen Schluck Buttertee, des Nationalgetränks sowohl der Ladakhis als auch der Tibeter. FOTOS: RE