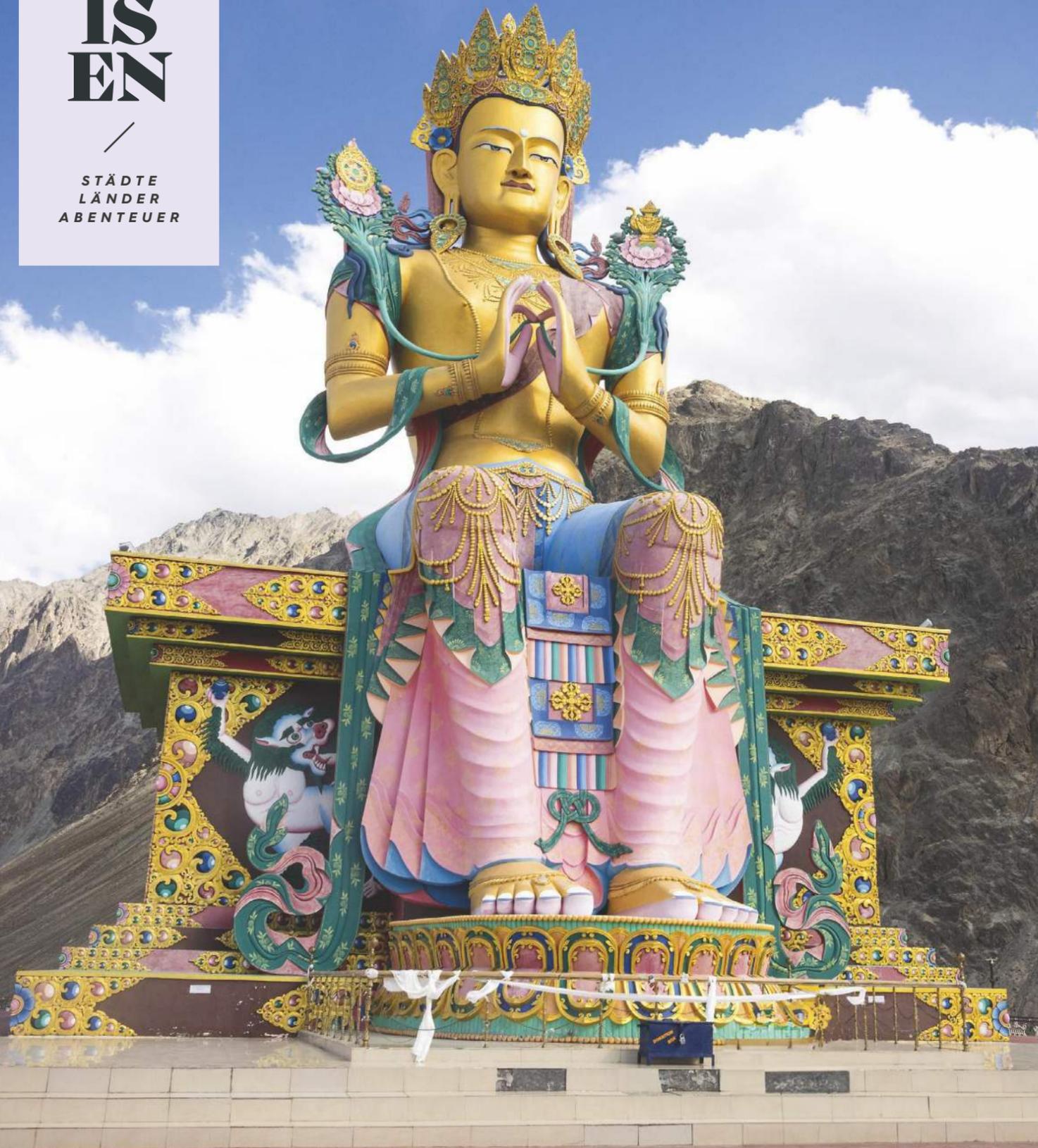


**RE
IS
EN**

STÄDTE
LÄNDER
ABENTEUER



Er ist die größte und strahlendste Attraktion im Nubra Valley: der Maitreya Buddha, eine 32 Meter hohe Statue, die zum berühmten Kloster Diskit gehört. Auch der Blick von hier oben über das Tal ist beeindruckend

Etwas

Schönheit, Weisheit, tiefe Wahrheit?
Auf einer Reise durch Ladakh im
Himalaja-Gebirge erlebte Christine Hohwieler
ihre persönliche Transformation



Keine Angst
vor nassen
Füßen: Christine
Hohwieler im
Pangong-See
auf 4238
Meter Höhe

ist

anders

Fotos: Julia Rotter

A

Als ich aufwache, ist mein erster Gedanke: nicht noch ein Kloster! Vorgestern waren es drei. Hermis, Thiksey, Shey – die des oberen Indus-Tals. Gestern noch eins, Likir. Alle traumhaft gelegen, mit Buddha-Statuen zum Anstaunen und grimmigen Schutzkönigen. Dazu Sasis unglaubliches Wissen über den tibetischen Buddhismus, der seit dem 8. Jahrhundert die Hauptreligion in Ladakh ist. Einen besseren Guide kann man sich nicht wünschen. Ich möchte trotzdem im Bett bleiben. Oder gleich loswandern. Aber ich bin eine artige Gruppenreisende. Also gehe ich runter in den Speisesaal zum Frühstück, und dann machen wir uns auf den Weg. Bis zum Kloster Alchi sind es nur fünf Minuten, und ich merke: Etwas ist anders heute.

Sehr hohe Berge und Aprikosen – das war es, was ich wollte

Vielleicht sind es die alten Aprikosenbäume, an denen wir vorbeigehen. Oder die brüchigen Gebetsmühlen, die ich an der Außenmauer anschubse, jede einzelne. Dabei murmele ich „Om Mani Padme Hum“, das berühmte buddhistische Mantra für Mitgefühl und Liebe – meine neue Angewohnheit. Als ich mit Verspätung vorm ersten Tempel stehe, spricht Sasi schon über die tausendjährige Geschichte des Komplexes. Ich höre nur halb zu. Ich nehme eine Aprikose vom Boden und esse sie. Betrachte den Innenhof, in dem außer unserer zwölfköpfigen Gruppe noch kein Mensch ist an diesem Morgen. Sehe das Sonnenlicht auf den Holzschnitzereien am Tempeleingang.

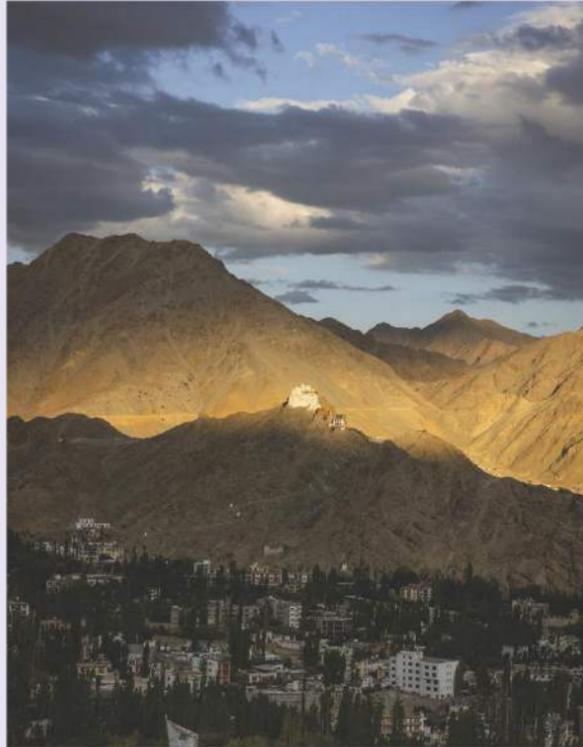
Und dann fange ich an zu weinen. Ich weine im ersten Tempel, im zweiten und im dritten. Vor den uralten Buddhas und den Wandmalereien. Zwei Stunden später, im Bus auf dem Weg zu unserer Wanderung, weine ich immer noch still vor mich hin. Schönheit, Weisheit, tiefe Wahrheit? Ich weiß nicht, was dieses Fließen ausgelöst hat. Ich weiß nur, dass es gut ist.

„Du musst nach Ladakh“, hatte eine Freundin gesagt, „es wird dich transformieren.“ Das klang weniger nach einer Reiseempfehlung, eher nach einer Anordnung. Hinter mir lagen harte Monate. Stress im Job, zwei Augenoperationen, viel Alltags-Hickhack. Ich brauchte Abstand von allem. Eine Provinz im Norden Indiens erschien mir weit genug weg. Die Freundin schwärmte von der lebendigen Klosterkultur, der Freundlichkeit der Menschen und deren berührender Spiritualität. Ladakh liegt zwischen dem Himalaja und dem Karakorum-Gebirge, mit weniger als 300 000 Einwohnern, angenehm unbewohnt also. Geopolitisch, sagte sie, sei die Region brisant, weil sie an Pakistan und



Reisen

1

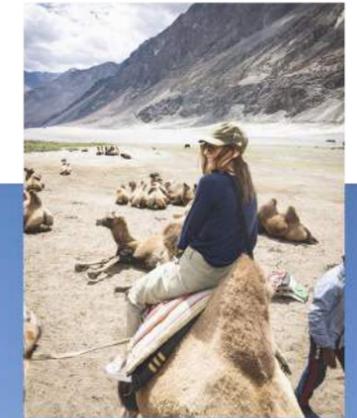


2



3

- 1_Lichtspiel Ladakhs Hauptstadt Leh bei Sonnenuntergang
- 2_Gebetspause Mönche im Kloster Tserkarmo
- 3_Wanderglück Keine Straße führt in das Dörfchen Tar
- 4_Schön schaukeln Die Autorin auf einem Baktrischen Kamel im Nubra Valley



4

das von China besetzte Tibet grenzt, aber man könne da unbesorgt reisen.

Was am Ende den Ausschlag gab für meinen Trip in diese ferne Ecke der Welt, war die Aussicht auf hohe Berge – so viele, dass die meisten nicht mal Namen haben. Und auf Aprikosen. Ladakh ist bekannt für deren Anbau. Aprikosen sind meine Lieblingsfrüchte. Ich flog nach Delhi und weiter nach Leh, der Hauptstadt Ladakhs. Unter uns waren bald nur noch endlose Gipfel zu sehen. Kurz vorm Landeanflug tauchten ein paar grüne Flicker auf.

Die Großzügigkeit der Menschen haut einen wirklich um

In den ersten Tagen in Leh schnappte ich ständig nach Luft. Die Lunge einer Flachlandbewohnerin neigt auf 3500 Meter Höhe zu leichter Panik. Außerdem steckt die quirlig-bunte Stadt mit dem immer noch dörflichen Charme voller Überraschungen. Ich kaufte Aprikosen bei den Marktfrauen auf der Straße und aß sie – Fernreisetrottel – ungewaschen im Gehen. Ohne Folgen. Einmal sahen wir eine Kuh auf eine Restaurantterrasse spazieren, niemand verscheuchte sie. Wir bogen aus einer dunklen Basargasse ins Licht, und am Horizont: lauter 5000er.

Auch mit dem Dalai Lama hatte ich nicht gerechnet. „Ich erlebe ihn heute zum dritten Mal“, erklärte mir Rigzin Yangdol und lächelte tapfer. Seit fünf Uhr morgens war die 16-Jährige schon hier. Jetzt wurde es langsam warm. Zwei Mütter zuppelten gleichzeitig an der fünf Kilo schweren Prachthaube auf ihrem Kopf – noch mal alles herrichten vor dem großen Auftritt. Die Lamdon School, Ladakhs älteste Privatschule, feierte an dem Vormittag ihr 50-jähriges Jubiläum. Ehren-gast: Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama, der jedes Jahr ein paar Wochen in seiner Sommerresidenz nahe Leh verbringt. Im vergangenen April war der Dalai Lama weltweit in die Kritik geraten; in einem Videoclip, der viral ging, war zu sehen, wie er einen Jungen auf den Mund küsst und ihn auffordert, seine Zunge zu lutschen.



- 1_ **Festlich** Rigzin Yangdol im traditionellen Brautgewand bei der Feier zum 50-jährigen Jubiläum ihrer Schule
- 2_ **Highlight** Die Shanti Stupa gehört zu den beliebtesten Sehenswürdigkeiten in Leh. Sie wurde 1991 erbaut
- 3_ **Flusslauf** Viel Wasser, viel Fels, viel Sanddorn – typisch Nubra Valley



Auf seinem offiziellen Twitter-Account entschuldigte sich der Dalai Lama für den Schmerz, den seine als Neckerei gemeinten Worte verursacht haben könnten.

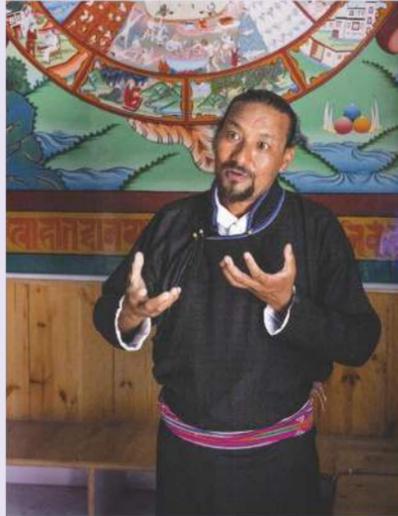
In Leh war die Begeisterung für den Dalai Lama ungebrochen groß. Wir waren umgeben von Tausenden von Menschen, die meisten hatten sich schon auf dem Boden des Festgeländes niedergelassen, viele in Trachten und mit Blumen in der Hand. Auch wir freuten uns – darüber, dass Touristen willkommen waren bei der buddhistischen Belehrung durch seine Heiligkeit und den Tanzdarbietungen der Schülerinnen und Schüler. Irgendwann rollte eine Autokolonne vor. Der Dalai Lama kam auf die Tribüne, langsam, gestützt von zwei Mönchen, er lächelte und winkte – ganz klar ein Moment für den Fundus unvergesslicher Erlebnisse. Trotzdem waren es am Ende ein paar Frauen, die mich am meisten bewegten. Sie gingen mit Tassen durch die Reihen und schenkten aus großen Thermoskannen Buttermilch aus. Dazu gab es Reis mit Nüssen und Rosinen. Und Kuchen. Für alle. So viel Großzügigkeit haut einen schon um.

„Eure Reise ist gesegnet“, schreibt die Freundin auf WhatsApp, als ich mich zwischendurch bei ihr melde, „da wird noch viel kommen an reichen Geschenken – sag ich mal etwas kitschig.“

Wir dürfen inmitten der Mönche sitzen, ihrem Gesang lauschen

Der Morgen im Kloster Alchi ist definitiv ein Geschenk. Und, später am selben Tag: das Mittagessen bei der Familie in Tar, einem winzigen Dorf, in das keine Straße führt. Gut eine Stunde wandern wir durch eine Schlucht – und landen im Paradies. Blühende Wiesen, ein Bach unter Weiden, Weizengarben am Wegrand. Alles, was wir dort essen und trinken, ist selbst angebaut. Das Mehl für die Momos auf unseren Tellern, das Gemüse, mit dem die Teigtaschen gefüllt sind. Alles schmeckt köstlich. In Tingmosgang schwänzen drei von uns die Wanderung, um eine Zeremonie oben

1



1_Ortskenner Freundlich, hilfsbereit und vertraut mit allen Details des tibetischen Buddhismus: Super-Guide Tsewang Dorjay Sasi, genannt Sasi **2_Gespiegelt** Wow-Moment auf dem Rückweg vom Kloster Diskit im Nubra Valley

auf dem Berg im Kloster Tserkarmo zu besuchen. 60 Mönche aus der ganzen Region beten an diesem Tag zwölf Stunden lang dafür, dass alle Lebewesen genug zu essen haben. Begrüßt werden wir vom Lama Konchok Samten. In makellosem Deutsch mit eindeutig hessischem Einschlag. Was daran liegt, dass der Mönch, der als Siebenjähriger hier ins Kloster kam, die Hälfte des Jahres in einem buddhistischen Zentrum bei Gießen unterrichtet und dort Meditationen leitet.

Als gebürtige Hessin bin ich entzückt. Erst recht, als ich erfahre, dass der Lama Samten kurzzeitig mal ganz in der Nähe meines Heimatdorfs gewohnt hat. Wir dürfen inmitten der Mönche sitzen, ihrem murmelnden Gesang lauschen, den Hörnern und Trommeln. Nach einer halben Stunde fühle ich mich wie in Trance und höre bis zum Abend nicht auf zu lächeln. Ladakh heißt „Land der hohen Pässe“. Der Chang La-Pass, den wir auf dem Weg zum

2



Pangong-See überqueren werden, ist 5300 Meter hoch, und ich mache mir Sorgen um meine Augen. Sie tun weh – die Höhenluft, der Staub –, das wird da oben sicher nicht besser. Bei einem Zwischenstopp in Leh frage ich unseren Deutsch-Englisch-Hindi-Nepalesisch-und-Ladakhi-sprechenden Super-Guide Sasi nach einer Apotheke. Er erwähnt kurz, dass er in Kathmandu Augenheilkunde studiert hat, und besorgt mir Tropfen. Ich beschließe, mich über nichts mehr zu wundern.

Bergwüste und Wasser und Licht, es ist umwerfend schön

„Bad road brings you to beautiful destination.“ Das ist Sasis Lieblingssatz. Das attraktive Ziel ist ein schwacher Trost auf der siebenstündigen Fahrt zu dem berühmten Salzsee auf 4238 Meter Höhe. In zwei Kleinbussen holpern wir über die Schotterstraße, rechts die Felswand, links der Abgrund. Manchmal halten wir an und warten, weil Bauarbeiter den nächsten Meter Weg pflastern oder die Militärlaster vor uns um einen Felsbrocken rangieren müssen. Kurzzeitig hasse ich die Berge.

Und liebe sie wieder, als wir endlich da sind. Der Pangong-See liegt an der Grenze zwischen Ladakh und Tibet. Er ist 134 Kilometer lang und tiefblau, es wächst kaum ein Halm direkt am Ufer. Bergwüste und Wasser und Licht, es ist umwerfend schön.

Ladakh wirkt auf mich wie ein Crashkurs in Ehrfurcht. Im Nubra Valley stelle ich mir am letzten Abend im Hotel den Wecker auf zwei Uhr. Als ich rausgehe in den Garten, ist nur noch das Rauschen des Flusses zu hören. Die Nachtluft ist kühl. Die Milchstraße schimmert hell wie ein Wolkenband, kein Licht schwächt das Funkeln der Sternbilder. Ich wäre gerne jemand, der sich damit auskennt, und bedaure, ihre Namen nicht zu wissen. Aber nicht sehr. Unter diesem Himmel, umgeben von riesigen Bergen, schrumpft die eigene Bedeutung angenehm in sich zusammen. Ungefähr auf Aprikosengröße.

Unsere Tipps für Ladakh

HINKOMMEN & RUMKOMMEN

Die beschriebene Reise „Ladakh – Kultur und Wandern in Klein-Tibet“ bietet der österreichische Veranstalter Weltweitwandern an, 18 Tage inklusive Flug im Doppelzimmer ab 3590 Euro. Wer viel wandern und Ladakh vor allem zu Fuß erleben möchte, kommt bei der 19-tägigen Trekkingreise „Ladakh – Vom Nubra- ins Industal“ auf seine Kosten. Termine für die Reisen im Sommer gibt es im Juli und August 2024. weltweitwandern.com

ÜBERNACHTEN

Eco Poplar Resort. Ladakhs Hauptstadt Leh ist quirlig, intensiv, bunt, und das Eco Poplar mit seinem üppigen Garten der perfekte Rückzugsort: zentral gelegen, trotzdem friedlich. Die Doppelbungalows haben kleine Terrassen, die größte florale Pracht bietet die Nummer 105. DZ/F ab 86 Euro. (Leh, Shenam Fort Road, Tel. 96 22 96 00 60, eprladakh.com)

Zimskhang Holiday Home, Alchi. Ein geräumiges, helles Zimmer, ein Balkon mit hübschen Holzornamenten – alles sehr einladend hier. Und

draußen geht's gleich weiter mit dem Freuen: Fast jede Straße im Dörfchen Alchi ist gesäumt von Aprikosensäulen. DZ/F, im alten Hotelflügel 55 Euro, im neuen Flügel des Hauses 74 Euro. (Leh, Alchi Chhoskor, Tel. 97 97 44 71 77, zimskhang.in)



An Momos führt in Ladakh kein Weg vorbei, und die erste Portion der Gemüse-Teigtaschen (2,50 Euro, mit Fleischfüllung 4 Euro) verspeisen wir im Tibetan Kitchen. Schon mittags um halb eins ist es rappellvoll. Bester Drink: Lemon Mint Juice (Leh, Fort Road)

GENIESSEN

Il Forno Rooftop Restaurant. Olivenpizza aus dem Steinofen zu essen (3 Euro) ist nicht die erste Idee, die einen in Ladakh anfliegt, aber der Blick von der Dachterrasse lockt. Am Wochenende gibt's Livemusik, und wer keine Lust auf Italienisch hat, kann auch indische Küchenklassiker wie Palak

Paneer bestellen (2 Euro). (Leh, Zangsti Road, Tel. 96 22 96 59 41)

Hor-Lam Restaurant & Café. Nach dem Passstraßen-Ge gurke von Leh ins Nubra Valley sitzen wir hier unter Weiden, essen Brennnesselsuppe (90 Cent) und als Hauptgang Sku, einen Alltagsintopf mit Weizennudeln, die an Orecchiette erinnern (2 Euro). >



PAUSEN-GLÜCK

Reisen

Dazu ein, zwei Gläser Sanddornsaft – knallorange und köstlich (90 Cent). (Nubra, Khardong, Main Road, Tel. 9797872282)

EINKAUFEN

Leh Main Market. Kaschmirfächer und Teppiche, Kunsthandwerk, Schmuck und Kochutensilien – das Angebot im Zentrum von Leh ist überwältigend, das Einkaufen ein großer Spaß. Die besten Aprikosen gibt's direkt auf der Straße. Hübsch verpackt kriegt man alles rund um die Früchtchen (der Hit: Lippenbalsam aus Aprikosenkernöl) in „Ladags Apricot Store“ (LBA Lhamokhang Shopping Complex, Zangsti Road). Oder direkt daneben, bei „Dzomsa, The Good-For-All Shop“. Hier kann man auch für einen Cent seine Wasserflasche auffüllen. Nach einem Kaschmirschal sucht man in

Leh lange – wegen der großen Auswahl. Die federleichten Dinger in der Nobel-Boutique Utpala (Zangsti Road, Hemis-Complex Shop No. 19) verdanken ihre Schönheit den Naturfarben aus Kräutern, Blumen und Früchten des Himalaja. Im „Ladakh Rural Women's Enterprise“ (Nac Complex, Main Bazar) versammeln sich viele Mitbringsel auf engstem Raum, alle handgefertigt von Frauen aus der Gegend. Mein Lieblingsladen zum Klamotten kaufen: die Eternal Boutique von Dolma Dhondup, die in ihrem Shop wunderschöne, farbenfrohe Kleidung für Frauen, Kinder und Babys verkauft. Alles selbst entworfen und Fairtrade (Raku Complex, Fort Road).

TELEFON

Die Landesvorwahl von Indien ist 0091



Das beste frisch gebackene Fladenbrot in Leh gibt es bei Mohsin Ali im Nanwaye Shop. Im Laden nebenan werden Sesamkringel verkauft – auch sehr köstlich (Chuthay Ranthak)



Frisches Obst und Gemüse, unzählige kleine Läden zum Stöbern – der Main Market in Leh ist eine einzige Verlockung

Hätte ich das gewusst ...

Buttertee wird überall in Ladakh getrunken. Ich saß dreimal vor einer vollen Tasse, dreimal bin ich an dem Geschmack gescheitert, was ich beschämend unhöflich fand. Ich hätte gleich nach dem ersten Versuch jede weitere Tasse dankend ablehnen sollen.