

# **Sherpas, Yaks und hohe Berge**



**Eindrücke und Erfahrungen von einer  
Trekkingtour in Nepal (März 2011)**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Bisher sind in der Reihe „Schönberger Blätter“ die folgenden Beiträge erschienen. Sie stehen in gedruckter Form zur Verfügung (farbiges Deckblatt, geklammert, A4) und können gegen Erstattung der Unkosten (ca. 5 Cent je bedruckte Seite + Versand) bestellt werden:

- SB 1: GENE, GENETIK, GENTECHNIK? (Dem Geheimnis des Lebens auf der Spur) - 19 Seiten
- SB 2: Unter die Lupe genommen: Biomedizin, Gentechnik, Ethik – (In-vitro-Fertilisation, Klonen, Stammzelltherapien und Embryonenforschung, Pränatale genetische Diagnostik, Präimplantationsdiagnostik, Gentherapie, Gentechnische Herstellung von Medikamenten, Ethisch-theologische Erwägungen); Hrsg. der Originalfassung dieser Arbeitshilfe: Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens, Radebeul, 2001; überarbeitete und aktualisierte Ausgabe – 60 Seiten
- SB 3: Grüne Gentechnik - Essen aus dem Genlabor? – Der Einsatz der Gentechnik in der Landwirtschaft und in der Nahrungsmittelherstellung - 19 Seiten
- SB 4: Gut gerüstet für den Ernstfall - Wie ich selbst VORSORGE treffen kann für Unfall, Krankheit und Alter – Betreuungsverfügung, Vorsorge-Vollmacht, Patientenverfügung – mit Muster-Formularen - 20 Seiten
- SB 5: Glaube und Naturwissenschaft im Spannungsfeld von Weltbildern und Bibelverständnissen, Ideologie und Ethik; Beispiele „Schöpfung contra Evolution?“ und „Stammzellforschung“ - 39 Seiten
- SB 6: Organspende - Pflicht aus Nächstenliebe oder Verstoß gegen die Menschenwürde? - 15 Seiten
- SB 7: Sonne, Mond und Sterne ... Der Mensch im Kosmos; Vom Werden und Vergehen der Gestirne - und was das Geschehen am (physikalischen) Himmel mit unserer Existenz zu tun hat – 19 Seiten
- SB 8: Ist die Welt ein Würfelspiel? – Entdeckungen der Chaosforschung – 17 Seiten
- SB 9: Wie viele Menschen (er-)trägt die Erde? Überlegungen zum Wachstum der Weltbevölkerung – 11 Seiten
- SB 10: Klima-Wandel – vom Menschen verursacht? (Was es mit dem „Treibhauseffekt“ auf sich hat – und was uns das angeht) – 17 Seiten
- SB 11: Energie für die Zukunft – Einstiege und Ausstiege, 26 Seiten
- SB 12 In Würde sterben (Der Weg des Sterbens aus medizinischer, seelsorgerlicher und theologischer Sicht, Begleitung Sterbender, Sterbehilfe, Schmerztherapie, Hospizarbeit, Patientenverfügung); Hrsg. der Originalfassung dieser Arbeitshilfe: Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens, Radebeul, 2004, überarbeitete und aktualisierte Ausgabe - 57 Seiten
- SB 13: Schöpfung contra Evolution? – Glaube und Naturwissenschaft – wie Feuer und Wasser? - 13 Seiten
- SB 14: Gut leben statt viel haben – von Bedürfnissen und Lebensstil, Wachstum und Genügsamkeit - 14 Seiten
- SB 15: Klonen, Stammzellen, Embryonenforschung – Biomedizin, Gentechnik, Ethik – 15 Seiten
- SB 16: Unser tägliches Brot – Ernährungsgewohnheiten und ihre Folgen: für uns selbst, für Landwirtschaft und Umwelt und für die Dritte Welt – 13 Seiten
- SB 17: „GOTT würfelt nicht!“ Wenn Naturwissenschaftler von GOTT reden – was meinen sie damit? Sammlung von Äußerungen von Aristoteles, Galilei, Newton, Darwin, Planck, Einstein, Hawking und anderen Naturwissenschaftlern – 17 Seiten
- SB 18: Kritische Stimmen zur Evolutionstheorie und zur historisch-kritischen Auslegung der Bibel: „Kreationismus“, „Intelligent Design“, „Schöpfungs-Wissenschaft“; Sammlung von Zitaten und Argumenten und deren (selbst-) kritische Bewertung - 24 Seiten
- SB 19: Hirnforschung und Willensfreiheit – Argumente, Interpretationen, Deutungen – 20 Seiten
- SB 20: Genetik und Gentechnik – Fakten, Argumente, Zusammenhänge (Sammlung von Fakten und Zitaten aus Medienmeldungen seit 2000, geordnet in etwa 20 Themenbereichen, wird mehrmals pro Jahr ergänzt; Ausdruck auf Anfrage; aktuelle Fassung im Internet unter [www.krause-schoenberg.de/gentechnikfakten.html](http://www.krause-schoenberg.de/gentechnikfakten.html) – ca. 160 Seiten
- SB 21: Schöpfungstheologie – Zitatensammlung aus drei Büchern von Eugen Drewermann zu Religion und Naturwissenschaft (Herkunft des Menschen – Biologie – Kosmologie) – 18 Seiten
- SB 22: Darwin im Originalton; Zitate aus seinen Büchern: „Reise eines Naturforschers um die Welt“ (1839), „Die Entstehung der Arten“ (1859) und „Die Abstammung des Menschen“ (1871) – 25 Seiten
- SB 23: Entdeckungen im Koran – eine Auswahl von Zitaten – 12 Seiten
- SB 24: Von Schöpfung, Paradies und Sündenfall – wie Juden die Heilige Schrift lesen, verstehen und auslegen – 28 Seiten
- SB 25: Kernenergie – Ende aller Sorgen oder Sorgen ohne Ende? Siebzig Jahre Kernspaltung – Rückblick und Ausblick – 18 Seiten
- SB 26: Tansania – Traum und Albtraum; Erlebnisse, Erfahrungen und Eindrücke von einer Reise nach Ostafrika im Oktober 2008 – 16 Seiten
- SB 27: Mit BIOENERGIE gegen Klimawandel und Rohstoffverknappung? Chancen und Grenzen bei der Nutzung nachwachsender Rohstoffe – 11 Seiten
- SB 28: Charles Darwin – Leben, Werk, Wirkung – 18 Seiten

Viel Spaß beim Lesen!

## Ihr Joachim Krause

Bestellungen, Rückfragen, Hinweise und Kritik richten Sie bitte an:

**Ev.-Luth. Landeskirchenamt Sachsens, Beauftragter für Glaube, Naturwissenschaft und Umwelt,  
(Dipl.-Chem.) Joachim Krause, Hauptstr. 46, 08393 Schönberg,  
Tel. 03764-3140, Fax 03764-796761,  
E-Mail: [krause.schoenberg@t-online.de](mailto:krause.schoenberg@t-online.de) Internet: <http://www.krause-schoenberg.de>**

Die Verantwortung für den Inhalt der „Schönberger Blätter“ liegt allein beim Verfasser.  
Verwendung und Nachdruck – auch von Textteilen - nur auf Nachfrage.

# Sherpas, Yaks und hohe Berge

Eindrücke und Einsichten von einer Trekking-Tour in Nepal  
(März 2011)



## Die Vorgeschichte

Es lag einige Monate zurück, dass Michael Beier, ein Freund aus meinem Dorf, mich so von der Seite fragte: „Hättest Du nicht Lust ...?“ Ging es um eine gemeinsame Radfahrt, ein gemütliches Bierchen bei ihm zu Hause? Nein, er sprach von geheimnisvollen Dingen. „Nepal“ (ich hatte keine Ahnung, wo das so richtig liegt, Micha war schon zwei Mal dort gewesen und süchtig), „Mt. Everest“ (ich wusste schon: Das ist der höchste Berg der Welt, weit weg im Himalaya, aber Micha wollte jetzt endlich den Riesen aus der Nähe sehen), „Gokyo Peak“ (das war ein Fünftausender mit Ausblick auf vier Achttausender, und dieser Berg konnte und sollte erklommen werden), „Hüttentrekking“ (ich ließ mir erklären: Eine Hochgebirgswanderung in Begleitung von Trägern und Übernachtung in festen Gebäuden, so genannten „Lodges“, also wenigstens nicht im Zelt ...). Mir schwirrte der Kopf. Zwei Wochen lang laufen, würden das meine älter gewordenen Knochen überhaupt noch mitmachen? Schlafen im Schlafsack (das mag ich gar nicht), und das bei „Zimmer“-Temperaturen deutlich unter Null Grad? Jeden Tag einige hundert Meter hoch und runter kraxeln – was würden die Knie dazu sagen? Und überhaupt – hinauf bis 5000 Meter? Meine „Höchst“-Leistung bisher lag bei knapp 3000, und das war einige Jahre her. Und nun las ich auch noch Bedenkliches über die mir bis dahin unbekannte Höhenkrankheit. Eigentlich ist der Mensch für solche Höhen überhaupt nicht gedacht, man versetzt seinen Körper in einen Stress, der lebensgefährlich sein kann. Wir

würden auf den gefährlichsten Flugplatz der Welt fliegen ... Fragezeichen über Fragezeichen. Aber Micha blieb hartnäckig. Die beiden betroffenen Ehefrauen gaben Grünes Licht. Reiseführer-Lektüre und Fernseh-Filme machten zunehmend Lust. Und – halb aus Trotz und halb aus Neugier hieß die Entscheidung „Das wolln wir doch mal sehen!“. Wir buchten eine „fertige“ Tour, der Starttermin stand damit auch fest: 10. März 2011. Und ich begann mich vorzubereiten, auch körperlich. Das hatte ich noch nie vor einem Urlaub gemacht. Jede Woche zwei Mal zum Gerätetraining. Ab und zu packte ich mir 10 Kilogramm Bücher in den Rucksack, schürte die Bergstiefel und stürmte dann eine Stunde lang die Treppen im Kirchturm hoch und runter (etwa 400 Höhenmeter). Ich kaufte mir Funktionsunterwäsche und neue Socken, holte die bisher kaum genutzten Trekking-Stöcke hervor, lieh mir Schlafsack und Thermosflasche und dies und das, was notwendig sein würde.

## Nepal?

Ich habe erst einmal gelesen. Nepal liegt zwischen den Giganten China (Tibet) und Indien am Rande einer großen geologischen „Knautsch-Zone“. In lange zurückliegender Zeit war Indien eine eigenständige Insel südlich des Äquators, die dann Fahrt aufgenommen hat in Richtung Norden. Der Subkontinent prallte auf die Landmasse von Eurasien, schiebt sich auch heute noch darunter und faltete unter anderem den Himalaya auf. Verheerende Erdbeben erschüttern auch Nepal immer wieder.

Das Land hat etwa 30 Millionen Einwohner (in einem alten Lexikon meines Großvaters stand für 1900: 3 Millionen). Etwa 50 unterschiedliche Nationalitäten müssen miteinander klar kommen, nur die Hälfte der Einwohner können sich mit der Landessprache Nepali verständigen, viele sprechen inzwischen zusätzlich auch Englisch.



Kathmandu, das war für mich bisher mehr ein esoterischer Traum-Ort mit exotischem Beiklang, nun aber erwartete uns eine brodelnde Hauptstadt-Metropole mit (wahrscheinlich) 3 Millionen Einwohnern. Nepal erstreckt sich über etwa 800 mal 200 Kilometer. Von der Fläche her ist Nepal damit etwa so groß wie die untergegangene DDR. Dabei geht es von 60 Höhen-Metern in der indischen Ebene über die Täler der Mittelgebirgsregion bis auf fast 9000 Meter in den Gipfelregionen des Himalaya hinauf. Die geographische Lage entspricht etwa der von Nordafrika (Ägypten). Entsprechend intensiv würde also auch im März schon die Sonneneinstrahlung sein. Aber in der Höhe, in der wir unterwegs sein würden, erwarteten uns dennoch kalte Nächte. Nepal ist auch heute noch eines der ärmsten Länder der Welt. Das Bruttoinlandsprodukt als Indikator für den materiellen Wohlstand weist 450 US-Dollar pro Einwohner im Jahr aus (wir in Deutschland haben mit 41.000 US-Dollar das Hundertfache ...). Und ich las von den Religionen, die Land und Menschen intensiv prägen. 80 Prozent der Einwohner sind Hindus (kulturell bedeutet das eine starke Bindung an Indien, auch die Übernahme des Kastensystems), fast alle anderen sind Buddhisten. Der (erste) Buddha wurde 500 Jahre v.Chr. in Nepal geboren, heute kommen auch starke Impulse aus Tibet. Dass eigentlich jeder Mensch ein Buddha werden könnte, aus eigenem Bemühen zur Erleuchtung gelangen kann, habe ich neu gelernt, aber der Weg dahin war in der Lektüre von Büchern ebenso wenig in der nötigen Tiefe zu verstehen wie das Zurechtfinden mit einigen Millionen Gottheiten im Hinduismus.

Nepal hatte Exotisches zu bieten, das neugierig machte. Da war die Nationalfahne, die einzige der Welt, die nicht rechteckig ist. Ursprünglich zwei

dreieckige Wimpel, irgendwann zusammengenäht, in den Farben Karminrot und Blau mit weißen himmlischen (ursprünglich königlichen) Symbolen. Heute stehen Sonne, Mond und Sterne für die Hoffnung auf ewigen Bestand des Landes, und die zwei Zipfel symbolisieren die Bergspitzen des Himalaya. Es gab Geldscheine, auf denen Tiere, Berge und Tempel abgebildet sind, Münzen (wegen der Inflation nicht mehr normal im Umlauf), auf denen ein Bauer mit seinem Rind pflügt. 100 nepalesische Rupies entsprachen derzeit ziemlich genau 1 Euro, sodass das Umrechnen einfach war. Autokennzeichen in fremdartigen Zeichen für Zahlen und Buchstaben. Überall ungewohnte Gerüche (Räucherwerk), geheimnisvolle Flammen (Feuerschalen und Kerzen) und Klänge (Messingglocken, Klangschalen). Auch die Zeitverschiebung gegenüber Europa ist gewöhnungsbedürftig: Vier Stunden und 45 Minuten.

## Die Hinreise

Wie kommt man nach Nepal? Immer interessant ist für mich bei Urlaubszielen in entfernten Regionen, die nun in der Mitte der Landkarten platziert sind, die Entdeckung: Plötzlich wohne ich am Rand der Welt. Wir reisten von unserem Dorf Schönberg nach München (nicht wie geplant entspannt mit der Bahn, denn da wurde gerade gestreikt – Michas freundlicher Schwiegersohn chauffierte uns nach hektischem Umplanungsstress zum Flughafen). Dann die erste Teilstrecke nach Doha, der Hauptstadt des Öl-Emirats neben Saudi-Arabien. Der Flughafen ist ein großes internationales Drehkreuz mit Starts und Landungen rund um die Uhr. Wir hatten 6 Stunden Aufenthalt von 23 bis 5 Uhr in der Frühe. Das ist etwas quälend. Auf den Teppichen in der Moschee zu schlafen, wie das andere müde Reisende taten, trauten wir uns nicht. Da wir hier in einem der reichsten Länder der Welt waren, wurde mancherlei merkwürdige Ablenkung geboten, z.B. der Kauf von Losen für je 125 US-Dollar, um dann vielleicht ein Edel-Luxus-Spezial-Cabrio in der Scheich-Klasse zu gewinnen (für Insider: „AUDI R8 5.2 FSI quattro“), oder sollten wir doch lieber eine Flasche Whisky („Johnnie Walker Blue Label“) für schlappe 423 Dollar erwerben ...?

Dann endlich der zweite Langstreckenflug. Morgendämmerung, zerklüftete Gebirgslandschaften im Iran und in Pakistan, hinunter in die grünen Ebenen Indiens. Links aus dem Fenster (wie rechts auch) Wolken, blauer Himmel ... Und dann die Entdeckung: Wo eigentlich nur noch Himmel sein konnte, mischten sich weiße eisbedeckte Bergkuppen zwischen die Wolken, das Dach der Welt, der Himalaya!

Wir schwebten zwischen Mittelgebirgs-Ketten nach Kathmandu hinein, vernebelter Blick durch tropisches Wetter und durch Metropolen-Smog.

Am Flughafen erwartete uns der Reiseleiter. Ein braungebrannter Indianertyp mit dichten langen Haaren, zum Zopf gebunden, dirigierte uns samt Gepäck zu einem kleinen Bus-Transporter. Binaya Neupane stellte sich in sympathisch-gebrochenem Deutsch als „euer Papa“ vor – er würde in den nächsten drei Wochen sagen, wo´s lang geht, und wer Sorgen irgendwelcher Art habe, könne sich immer an ihn wenden. Das hat dann auch bestens so geklappt.

Im Bus saßen nun 13 Reisteilnehmer, jeder hatte seinen Reise- und späteren Wanderrucksack mit etwa 8 Kilogramm Gewicht dabei, oben auf dem Dach waren die Reisetaschen für alle verstaut (Gewicht 15 Kilogramm und im Standardformat wegen des späteren Transports durch die Träger im Gebirge).

Halbstündige Fahrt – draußen tobte das Chaos. Autos und Motorräder in dichtem Gedränge, Überholen rechts und links, Gegenverkehr und Querfahrten irgendwie integriert, ständiges Hupen (nervend, wenn auch weitgehend zweckfrei), Abgaswolken. Aber passiert ist in dem Chaos nie was!

Dann erreichten wir unser luxuriöses Hotel (wir waren WEST-Touristen!), duschten (das war in den nächsten Wochen oft ein unerreichbares Vergnügen), und versammelten uns vor dem Eingang. Bei einem ersten Bummel durch das nahe gelegene Einkaufsviertel würden wir die anderen Reisteilnehmer beschnuppern und kennenlernen.

## Kathmandu - Marktviertel THAMEL

Schmale staubige Gassen, an deren Rand die Abwässer versickern. Rechts und links mehrstöckige Häuser in dichter Front. Von vorn und von hinten und von allen Seiten: Hupender Verkehr, Fahrrad-Rikschas, dazwischen hilflos winkende und trillerpfeifende Polizisten. Alte Häuser mit beeindruckenden Holzarbeiten an Fenstern, Türen, Mansarden und Giebeln. Neuere Fassaden setzten fröhliche Farbtupfer, auch sie mit dem traditionellen Holzschmuck. Auf den Dächern hin und wieder kubikmetergroße Wasserbehälter (es gibt keine zentrale Wasserversorgung, ebenso wenig wie eine geregelte Abwasser- oder Müllbeseitigung). Kreuz und quer über die Straße spannen sich Stromkabel. Wie dieses abenteuerliche Geflecht und Gewirr funktioniert, ist nicht zu erklären. Fortschritt immerhin, aber mit Lücken: Jeden Tag wird auch die Hauptstadt von Stromausfällen heimgesucht, ungeplant und unangekündigt ist es plötzlich „dunkel“. Wohl dem, der sich zur Aufrechterhaltung der notwendigsten Dinge ein Notstromaggregat leisten kann (vor manchen Geschäften und hinter Hotels brummen dann die Motoren).

Das Stadtviertel Thamel ist ein einziger Marktplatz und Basar. Die kleinen Geschäfte im Erdgeschoss der Häuser bieten alles an, was Einwohner und

Touristen brauchen (könnten). Kapitalismus, der von der Angebotsseite her recht gut funktioniert. Gefüllte Regale, vielfach Läden mit dem gleichen Sortiment, und das Warten auf Kundschaft. Und die bleibt oft aus. Nepalis sind arm und Touristen halten ihr Geld fest. Bei manchem Einkauf wurde mir deutlich, dass ich wohl der erste Kunde seit Stunden war. Viel Hoffnung, aber mit welcher Perspektive? Feste Preise gibt es nicht, wenn man einkauft, gehört das Feilschen um den Preis zum erwarteten Ritual. Eine ambivalente Erfahrung, den ohnehin schon niedrigen Preis, der einem vom Verkäufer zögerlich genannt wurde, und der aus europäischer Sicht ausbeuterisch-niedrig ist, noch weiter herunterhandeln zu sollen / zu müssen ...



Lebensmittelmarkt. Frischer (?) Fisch, von dem der Verkäufer mit einem Wedel ständig die Fliegen verreibt (wir sind in den Subtropen bei 25 Grad), am nächsten Stand getrockneter Fisch, gepökelter Fisch. Vor der „Fleischerei“ lockt ein schwarzfrisierter orangener Schweinskopf hinüber zur Auslage mit den Innereien. Ein Obst-Händler verkauft Orangen, Äpfel und Weitrauben direkt vom Fahrrad. Ein Textilgeschäft bietet feinste Pashmina-Schals und golddurchwirkte Kleiderstoffe in reicher Auswahl, vorm Eingang strickt die Inhaberin Woll-Mützen und –Socken. Es gibt Gassen, in denen ausschließlich Metallwaren angeboten werden, Gebrauchsgefäße für den Alltag aus Kupfer und Messing, aber auch allerlei Kunst-Trödel für den Touristen. An anderer Stelle sind abenteuerliche Berge von Tonwaren aufgeschichtet, Alltagsgeschirr genauso wie Ton-Lämpchen für den religiösen Gebrauch. Ein junger Mann trägt an einer Stange auf seinem Rücken Dutzende von kleinen Käfigen, in denen lebende Singvögel, Papageien und – Kaninchen – angeboten werden. So sieht also ein richtiger Vogelhändler aus! Und vor allem gibt es überall Gemüse. Knackig frisches Gemüse, Mangold, und Möhren, Blumenkohl und Kohlrabi, Bohnen und Kartoffeln, Tomaten und Weißkraut, Ingwer und Zwiebeln und vor allem: Knoblauch! Ein Mann, über und über mit orange-

rotem Pulver bestäubt, verkauft Curry, gleich kiloweise.



Imbissstände (z.B. ein Rost, auf dem Maiskolben gebacken werden), Nähstuben ... Ein Goldschmied gestattet mir, ihn zu fotografieren (meist werden Kameras ärgerlich abgewehrt). Mit den nackten Füßen hält er den Rohling fest und ziseliert das Schmuckstück mit Werkzeug und Hammer. Nebenan Steinmetze. Eine Frau packt von einem riesigen Stapel Ziegelsteine in ihren großen Tragekorb (mehr als 50 Kilogramm), hängt ihn mit einem breiten Band an ihre Stirn und schleppt die Last hoch in den fünften Stock des Hauses, den ganzen Tag lang tut sie das. Rikschafahrer warten auf Kundschaft. Das Leben vibriert. Laut, staubig – welch ein Kontrast zwischen dieser Betriebsamkeit und dem ganz anderen Leben, das wir später im Gebirge kennengelernt haben. Dda haben wir in zwei Wochen nicht eine Maschine gehört.

## Religion(en)

Irgendwo habe ich gelesen:

Ein Nepali wird vom wissbegierigen Touristen gefragt: „Bist Du Hindu oder Buddhist?“ - Seine Antwort lautet: „Ja.“ ...

Ich habe in Nepal ein entspanntes Nebeneinander von verschiedenen Religionen erlebt. Am Eingang eines Hindu-Tempels stand: „Anhänger jeder Art von Religion sind herzlich willkommen!“ Im Hinduismus und Buddhismus kann sich letztlich jeder die Gottheiten seiner Wahl aussuchen, auch bei anderen Religionen. Das Einhalten von Ritualen (Verbeugen vor Heiligtümern, Darbringen kleiner Opfer, Berühren von Götterbildern, In-Bewegung-Setzen von Glocken oder Gebetsmühlen) ist wichtiger als das Kennen und Bekennen von Glaubensinhalten (Dogmen). Die Religion prägt aber das ganze Leben so durchgehend, wie wir uns das kaum vorstellen können.

Die Stadt Kathmandu hatte noch vor hundert Jahren mehr Tempel und Heiligtümer als Wohnhäuser.

Auch heute begegnen einem überall größere und kleinere Tempel, Altäre und Opferstellen, die zum Innehalten einladen. Dort streut man seine Reiskörner, legt Blumen nieder, zündet ein Räucherstäbchen an, holt sich eine Fingerkuppe voll orangefarbenem Zinnoberpulver und malt sich einen segenspendenden Fleck auf die Stirn oder berührt im Vorübergehen ein Glöckchen. Selbstverständlich, alle, überall. Vor den Tempeln stehen farbenfrohe fröhlich-bedrohliche Tier-Gestalten. Familien sitzen am Straßenrand im Räuchernebel und folgen den feierlichen Handlungen eines Priesters. Ein wichtiger Gedanke im Hinduismus wie im Buddhismus ist der von immer neuen Wiedergeburten, also ein Leben in einer Weltordnung von Kreisläufen. Und das aus dem Hinduismus stammende Kasten-Denken, nach dem die Ordnung unter den Menschen hierarchisch festgelegt ist, reguliert auch das soziale und öffentliche Leben deutlich.

Unmerklich werden beim Weiterschlendern religiöse Bauwerke von Palastgebäuden abgelöst (Palastanlage am Durbar Square). Wir stehen in einem Viertel, in dem in früheren Zeiten der König residierte. Auch hier großartige mittelalterliche Architektur, flammende Kerzen, ein geheimnisvoll wehendes Tuch vor einem Eingang, den wir diesmal doch nicht durchschreiten dürfen (das jedenfalls bedeutet uns ein freundlich-bewaffneter Polizist). Farbenfroh gewandete hinduistische Asketen, Bettler, die von der Zuwendung anderer Leute leben – hier recht kommerziell mit großen Sammelbüchsen, die sie fotografierwütigen Touristen nachdrücklich vor die Nase halten.



Wir machen einen Busausflug nach Swayambhunath. Das ist ein wichtiges buddhistisches Heiligtum, das auf das 5. Jahrhundert zurückgeht. Eigentlich nähert man sich der Anlage angemessen von der Ebene her, indem man 365 Stufen hinaufsteigt (der Weg zum Himmel ist nicht einfach!). Unser Bus parkte auf halber Höhe. Große (vergoldete Riesen-Statue im Tempel oder 7 Meter hoher Metallguss, 7. Jh.) und kleine (unscheinbare streichholschachtel-

große Steinmetzarbeiten) Buddhas werden hier dargestellt und werden verehrt. Von Stupas blicken einen die Augen Buddhas ständig an – in alle vier Himmelsrichtungen geht der Blick. Ich lasse mir erklären: Die Augen sind halb offen und halb geschlossen (= der Buddhismus sucht den Mittelweg, keine Extreme), ein drittes zusätzliches Auge lässt den „Erleuchteten“ mehr von der Welt sehen als normale Sterbliche, und was das Gesicht ergänzt und wie eine Nase aussieht, ist das Schriftzeichen für die Zahl 1 und symbolisiert die Einheit der Welt. Überall in den Bäumen wehen bunte Gebetsfahnen. In langen Schnüren sind in den Farben Gelb, Rot, Blau, Grün und Weiss rechteckige Stoffstücke aneinandergereiht, bedruckt mit heiligen Texten (Mantras). Und der allgegenwärtige Wind sorgt durch die Bewegung dafür, dass das Beten ständig weitergeht. Solche Gebetsfahnen haben wir später auch auf den höchsten Gipfeln flattern sehen. In einer anderen Palastanlage - in Patan - haben wir später sogar eine lebende Göttin getroffen. Ein prächtig ausgestattetes Gebäude war die Residenz der „königlichen Kumari“. Sie ist eine Art Stadtgöttin. Im frühen Kindesalter wird ein Mädchen ausgesucht. Dieses wohnt dann mit seiner Familie in einem eigenen Palast, erhält dort seine Ausbildung und erfüllt wichtige Funktionen. Zu religiösen Festen und bestimmten politischen Anlässen wird die Kumari feierlich mit einer Sänfte getragen und repräsentiert und amtiert. Mit ihrer ersten Menstruation ist sie nicht mehr für das Amt geeignet und eine Nachfolgerin wird bestimmt. Eine der Funktionen der Kumari ist es, sich hin und wieder in festlichem Ornat dem Volk zu zeigen. Das Volk waren in diesem Falle wir, Glück hatten wir auch, die Göttin erschien auf dem Balkon, Fotografieren war verboten, aber Staunen erlaubt.

## Menschen und Gesichter

Ich habe die Menschen, denen ich in Nepal begegnet bin, als freundlich, offen und zurückhaltend erlebt. Leider waren viele fotografierscheu, und so habe ich mir viele eindruckliche Gesichter nur merken können. Kinder gab es überall, und zu ihnen war schnell Kontakt hergestellt. Ein Mädchen hat mich in scheuem Abstand wohl eine Viertelstunde lang begleitet, immer mal wurden drei Worte in – beiderseits - gebrochenem Englisch gewechselt. Es trug eine schicke Schuluniform. Eigentlich herrscht in Nepal eine fünfjährige Grundschulpflicht. Aber viele Kinder – vor allem in ländlichen Regionen - können die Schule nicht besuchen, entweder weil es keine Einrichtungen und Lehrer gibt oder weil sie schlicht in den Haushalten mitarbeiten oder schon früh selbst Geld verdienen müssen. Von den sieben einheimischen Sherpas, die uns später auf der Trekking Tour begleitet haben, hätte ich gern beim Abschiedsfest ein Autogramm in mein Tagebuch

gehabt – vier von ihnen konnten nicht einmal ihren Namen schreiben ...



Vieles im all-täglichen Leben ist noch stark nach Geschlechtern getrennt, z.B. sitzen Männer gern in öffentlichen Gesprächshallen, während die Frauen Wäsche waschen oder auf dem Feld arbeiten oder am Spinnrad sitzen. Handwerkliche Tätigkeiten werden meist von Männern ausgeübt, nach Techniken, die vor Hunderten von Jahren genauso praktiziert wurden. In einer Welt, die sich in ewigen Kreisläufen bewegt, muss sich nichts verändern, passiert kein Fortschritt. Ein kleiner Junge in viel zu großen Gummisandalen, in abgewetzter Kleidung, stolz mit einer leeren Coladose in der Hand, neben ihm eine würdige alte Dame in festlichem Gewand auf dem Weg zum Tempel, die Gesichter von Hindu-Asketen unmittelbar neben denen langhaarig-verklärter jugendlicher Hippies aus westlichen Ländern, das hatte schon seinen eigenen Reiz.

## Der Flug nach Lukla

Unsere Trekkingtour zu Füßen des Himalaya sollte in Lukla beginnen. Also noch einmal hundert Kilometer Flug. Aber eben zum berühmt-berüchtigten Flugplatz in Lukla. Wir bestiegen in Kathmandu mit etwas gemischten Gefühlen eine kleine Maschine, in der etwa 20 Personen Platz hatten. Zu Hause hatte nämlich drei Monate vor unserer Reise eine Meldung in der Zeitung gestanden, dass am Flughafen von Lukla ein Flugzeug zerschellt war, 22 Tote, Touristen, die beim gleichen Reiseveranstalter eine Tour gebucht hatten wie wir. Das Fliegen war rustikal. Die beiden lederbejackten Herren im Cockpit mussten abwechselnd die Scheiben innen von herablaufendem Kondenswasser freiwischen. Ein mürrischer Herr in der ersten Reihe hatte sichtbar all das bei sich, was in Flugzeugen eigentlich streng verboten ist: Eispickel, Kletterseil, Wanderstöcke ... Wir flogen in engen Gebirgstälern. Hin und wieder

hoffnungsvolle Aussicht auf nebelverhangene Gipfelzüge. Dann noch zwei Warteschleifen im engen Tal, weil der Andrang der Maschinen an diesem Morgen groß war. Manchmal können nämlich tageslang aus Wettergründen überhaupt keine Flugzeuge starten und landen, das macht Stau. Auch an guten Flugtagen gibt es nur ein morgendliches Zeitfenster von zwei nebelfreien Stunden, und da wollen möglichst viele fliegen.

Landeanflug. Es geht immer mehr auf eine hohe Felswand zu. Eine Landebahn ist nicht zu sehen. Ich gucke nach unten zum Rad. Da erscheint Asphalt, nach zwanzig Metern Bodenkontakt, sofort werden alle Bremsen angezogen und wir kommen noch vor der Felswand zum Stehen. Die Landebahn in Lukla ist reichlich 250 Meter lang und führt ziemlich steil nach oben (bzw. beim Starten nach unten). Unsere Maschine dreht auf den Stellplatz, wir klettern raus, unsere Gepäcksäcke poltern auf die Rollbahn, der Motor röhrt weiter, die nächste Gruppe steigt ein, und fünf Minuten später stürzt sich die Maschine den Hang hinunter. Erlebnis.

## Der Trek beginnt Etappen 1+2 von Lukla über Toktok nach Namche Bazar

Unser „Wanderweg“ begann und endete in Lukla. Der erste Teil führte uns die Route entlang, die auch jeder gehen muss, der den Mt. Everest besteigen will, eine Woche zum Eingewöhnen und Akklimatisieren. Es geht jeden Tag ein paar hundert Meter (und manchmal auch eintausend) hoch und runter, und immer etwas höher, damit sich der Körper allmählich an die körperlichen Belastungen und den abnehmenden Sauerstoffgehalt der Luft gewöhnen kann. Die drohende Höhenkrankheit kann dennoch gefährlich werden, auch Profis sind da nie sicher, und die Warnsignale dürfen bei Lebensgefahr nicht übersehen oder verdrängt werden. Unser Weg und der Zeitplan waren bestens ausgewählt. Wir haben jeden Tag zwei bis drei Liter Flüssigkeit zusätzlich getrunken (was den gestressten Zellen im Stoffwechsel helfen soll). Und fast alle Teilnehmer haben Stöcke eingesetzt – diese von mir bis dahin etwas beargwöhnten Nordic-Walking-Stöcke. Mein Sohn Jakob jedoch hatte gemeint: Mitnehmen, auf jeden Fall, vor allem abwärts. Und sie waren wirklich ein Segen, kein Muskelkater, keine Kniebeschwerden ...

Wir sind insgesamt vielleicht 120 Kilometer weit gelaufen, Luftlinie, das Herüber und Hinüber und Herum und Hoch und Runter kommt noch dazu. Apropos GELAUFEN. Ab Lukla geht ALLES nur noch zu Fuß. Wer von hier nach da will, muss selbst laufen. Touristengepäck, Expeditionsausrüstungen, Bierbüchsen für die Hütten, Wellblech zum Dachdecken, Holzbalken, Klobecken, die meisten Nah-

rungsmittel, Heu für Yaks - fast alles, was wir unterwegs brauchten, genutzt oder gesehen haben, musste von menschlichen Trägern oder von Lasttieren hinauf transportiert werden. Wo auf normalen Landkarten Straßen sind, gab es hier oben nur Hochgebirgswanderwege, die manchmal steil und beschwerlich waren, auf Brücken über hohe Abgründe führten, und die einzige Möglichkeit darstellten, sich zu bewegen. Kein Fahrrad, kein Motorrad, kein Geländewagen, selten nur Strom von Solarzellen oder aus kleinen Wasserkraftwerken für das Notwendigste – eine sehr stille und sehr einfache Welt.



Unser Weg führte zunächst noch durch grüne, baumbestandene Täler (Rhododendron-Wälder!), weit unten toste der Fluss, der von den Gletschern herunterkam, manchmal ließ sich schon ein schneebedeckter Gipfel sehen. Wir gewöhnten uns zunächst an den 8-Kilo-Rucksack auf dem Rücken, in dem die notwendigsten Dinge für den Tag waren (Brillen, Medikamente, Wechselwäsche, Regenschirm, Fotoapparat - mit Wechsel-Akkus!, Getränke, Not-Müsli-Riegel, Cremes) und an den Gebrauch der Stöcke. Der 15-Kilo-Gepäcksack mit Schlafsack, Ersatzschuhen und den anderen schweren Teilen wanderte uns voraus - je zwei solcher Säcke auf dem Rücken von zwei Trägern und der Rest festgebunden auf dem Rücken von drei „Yaks“. Ich schreibe „Yaks“, weil die zwar so heißen, aber in Wahrheit keine sind. Yak und Nak heißen das männliche und weibliche Exemplar einer Wildtierart, zottige Wildrinder, robust, genügsam, und geübt im Herumklettern auf steilen Berghängen. Aber nicht unbedingt gewillt, freundlich Lasten für Menschen zu transportieren. Um das möglich zu machen, werden (männliche) Yaks mit normalen weiblichen Kühen gekreuzt. Wenn die Nachkommen weiblich sind, heißen sie Dzum, dürfen auf den Berghängen grasen und liefern Milch, Butter und Käse für die Bauersfamilien. Wenn die Nachkommen männlich sind (= Dzopchuk), sind sie erstens unfruchtbar, zweitens aber haben sie zwei gute



Eigenschaften in sich vereint: Sie sind robuste Bergtiere und sie sind friedfertig wie Kühe – ideal geeignet als Lastenträger. Manchmal werden im Gebirge als Lasttiere auch Maultiere eingesetzt. Auf unseren Wegen kamen wir nun häufig an Mani-Mauern vorbei, steinerne Wälle, belegt mit Steinplatten, in die heilige Verse eingemeißelt sind oder aufgemalt wurden. Solche heiligen Stellen (dazu gehören auch Fahnenmasten, von denen Gebetsfahnen wehen) müssen immer links herum (im Uhrzeigersinn) umschritten werden, auch wenn das manchmal einen Umweg bedeutet.



Es gab Häuser, die am steilen Hang abenteuerlich auf Stelzen errichtet worden waren. An besonders gefährlichen Brücken wehten besonders viele Gebetsfahnen (von den Wanderern, die nach oben gingen, als Wunsch für eine gute Reise, von denen, die herunterkamen, aus Dankbarkeit für das gelungene Unternehmen aufgehängt). Nachdem wir in einem Stück tausend Meter Höhe erklommen hatten, erreichten wir die „Hauptstadt des Sherpa-Landes“, Namche Bazar, ein schmuck herausgeputztes kleines Städtchen (alles hochgeschleppt!). Und nach schlappem Durchschreiten des Stadttors standen wir – vor einer deutschen Bäckerei. Warmer Hefezopf mit einem ordentlichen Milchkaffee, unser Häuptling gönnte sich ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte. Da war die Welt schnell wieder in Ordnung.

Abends saßen wir noch im Aufenthaltsraum in unserer Lodge, Sitzgelegenheiten und Tische an den Wänden entlang aufgestellt, in der Mitte des Raumes immer ein eiserner Ofen, den wir in den nächsten Tagen noch sehr zu schätzen lernten. Ausblick auf ein tolles Gebirgs Panorama, Gewürztee, dann Verschwinden im Schlafsack (Thermosflasche mit Trinkwasser und Fotoapparat aus Gefrierschutzgründen mit hinein), den Kreislauf beruhigen, träumen ...

Um 7 in der Frühe war Aufstehen angesagt (manchmal auch um 6). Dann hieß es: Waschen und Zähneputzen (flüssiges Trink-Wasser aus dem

Schlafsack). Dann schnell Einpacken: Was muss in den Tagesrucksack, was kommt in die Tragetasche? Letztere stand dann eine halbe Stunde vor dem Frühstück bereit, die Träger bepackten sich und die Tiere und wanderten uns voraus zum nächsten Quartier.

## Trinken und Essen

Ich war wieder einmal in einem Land, in dem ganz normales Trinkwasser selten und ein Wertgegenstand ist (wie gut geht's mir zu Hause, wo immer und überall hygienisch einwandfreies Trinkwasser aus dem Hahn kommt!). In Nepal trinken die meisten Menschen kein Trinkwasser. Für uns Touristen stand immer einwandfreies Wasser zur Verfügung, abgefüllt in folieverschweißten Plasteflaschen. In Kathmandu bekam man eine Literflasche für 10 bis 20 Rupies, je höher wir hinaufstiegen, desto mehr kostete eine Flasche (am höchsten Punkt unserer Wanderung 300 Rupies = 3 Euro). Das Wasser war bitter nötig zur Versorgung des geplagten Körpers (2 bis 3 Liter zusätzlich am Tag, vorbeugend gegen die Höhenkrankheit und ergänzend gegen die drohende Austrocknung bei nur 10 Prozent Luftfeuchtigkeit).

Wasser ist auch bei der Körperpflege ein Luxusartikel. Wenn überhaupt ein Wasserhahn zur Verfügung steht, kommt da 5 Grad kaltes Wasser heraus, was den Waschvorgang dramatisch abkürzt. Wir konnten in manchen Hütten auch warmes Wasser für die Körperpflege kaufen (1 Blechschüssel 1 Euro, 1 Eimer 3 Euro), aber Waschen aus einer Blechschüssel ist nicht sehr effektiv, oft war das Wasser auch schon beim Transport auf Umgebungstemperatur abgekühlt, oder es fehlte ein zweiter Mann, der dem anderen das warme Wasser effektiv duschenartig über den Kopf gießen konnte. Wir haben das Fehlen von Warmwasser und Dusche zwei Wochen lang tapfer und abenteuerwillig ertragen, aber was machen die Menschen, für die das der Normalfall das ganze Jahr über ist? Auch Wäschewaschen ist – mit kaltem Wasser und nur mechanischen Reinigungs-Methoden (Schlagen mit Stöcken, Rubbeln der Wäsche auf Steinen) – ein beschwerlicher Akt.

Aber zum Essen. Wir (die Touristen) konnten immer reichlich und abwechslungsreich essen, bis in die höchsten Hütten hinauf gab es recht umfangreiche Speisekarten.

Früher gab es in Nepal keine Speisekarten. Wer Glück hatte, wusste, dass es zwei Mal am Tag ESSEN gab, früh gegen 9 und dann noch einmal abends. Einfach ESSEN. Dabei handelte und handelt es sich um einen großen Berg Reis, über den Linsensuppe gegossen wird, auch saisonal gewachsenes Gemüse kann dabei sein. Erst als Touristen dafür einen Namen brauchten, wurde das

Standardessen der Nepalis DAL BATH genannt (Reis mit Linsen).



Wir haben oft – und mit Genuss – Dal Bath in wechselnder Gestalt gegessen. Mal mit Mangold oder Möhren, mal mit Böhnchen oder scharf gewürztem Rettich, mal mit Kartoffeln (als Gemüse) und mal mit Weißkraut. Für uns Westler stand manchmal auch Fleisch auf dem Speiseplan (Hindus und Buddhisten sind normalerweise Vegetarier). Wir aßen Nudeln mit und ohne Ei, mit Tomaten und mit Käse. Ich lernte Momos kennen, gefüllte Teigtaschen, mal gedünstet und mal frittiert. Omeletts wurden auch hin und wieder geordert. Standard waren Omeletts auf unserer Hüttentour. Es gab sie pur, mit Käse, mit Früchten, mit Kräutern, dazu meist Toast mit Butter und (manchmal) Marmelade. Zu jedem Frühstück gehörte Porridge, ein sättigender Haferschleim in verschiedener Konsistenz. Ich habe manchmal Müsli hineingerührt. In Kathmandu bin ich mal mit Micha in ein „Restaurant“ gestolpert, in dem wir die einzigen Gäste waren. Sprachliche Verständigung Null, aber eine Speisekarte mit Bildchen. Wir wählten. Zunächst wurde ein Mann losgeschickt, der offenbar erst einmal die Zutaten einkaufen ging. Inzwischen gab es kostenloses Wasser. Nach erstaunlich kurzer Zeit war der Zutatenkäufer wieder da und der Koch fertig, und vor uns stand ein Teller mit köstlich gewürztem Reis, angereichert mit frischem Gemüse und diversen Früchten. Das Ganze bekamen wir für 70 Cent je Person. Großartig – und ein bisschen beschämend auch.

## Sherpas und „Sherpas“

Die meisten wissen inzwischen, dass bei den großen Touren hoch auf die Achttausender im Himalaya immer auch Sherpas dabei sind. Schon der Neuseeländer Edmund Hillary stand nicht allein auf dem Mt. Everest, sondern er war zusammen mit einem Sherpa dort oben. Ohne Sherpas geht nämlich ab Lukla für verwöhnte Touristen gar nichts.

Sherpa ist eigentlich die Bezeichnung eines Volksstammes, der vor 500 Jahren aus Tibet nach Nepal eingewandert ist und sich in den Höhenlagen angesiedelt hat. Da bei Expeditionen fast immer die Hilfe von Sherpas als ortskundige Wegführer und als Träger in Anspruch genommen wurde, ist die Bezeichnung „Sherpa“ inzwischen auch als eine Berufsbezeichnung üblich (heute können als Träger auch die Angehörigen anderer Volksgruppen tätig sein).

Unsere Tour war nur mit sieben solchen Helfern möglich. Vier waren echte Sherpas. Sie wanderten stets mit uns in der Gruppe. Sie waren orts- und wetterkundige Führer, Kellner, Krankenpfleger (eine Teilnehmerin hatte sich am 2. Tag den Arm glatt gebrochen, ihr stand für den Rest der Tour ein persönlicher Begleiter zur Seite). Einer von ihnen machte das Tempo. Immer als erster gehend, legte er durch seine Schrittzahl fest, wie schnell wir die nächste Etappe angingen. Er durfte nicht überholt werden, da gab ein Mensch mit Erfahrung das Tempo für alle vor, angepasst an das Leistungsvermögen der ganzen Gruppe, auch die Langsamen hinten blieben im Blick. Ein zweiter Sherpa lief als letzter und passte auf, dass niemand verloren ging. Und als unterwegs ein Ehepaar Magenprobleme hatte und nicht mehr weiterkonnte, blieb einer der Männer bei Ihnen über Nacht und hätte sie im Notfall auch zu Tal geleitet – in diesem Fall brachte er sie auf ihren Wunsch in einem Gewaltmarsch wieder zur Gruppe nach vorn.



Das Sherpa-Dasein als Träger ist ein harter Job. Unser Chef-Sherpa erzählte, dass er auch einmal als Träger angefangen habe. „Ich war damals 8 oder 9 Jahre alt. Und ich habe vielleicht 20 Kilogramm auf dem Rücken getragen.“ Unterwegs trafen wir Träger, die bis zu 120 Kilogramm mit Stirnriemen und auf dem Rücken schlepten. Zur Ausrüstung gehört ein massiver Stock, genutzt als Gehhilfe und zum kurzen Aufsitzen mit der Last unterwegs. Als Tragegefäß wird ein Korb verwendet, oft nach oben mit Stäben erweitert. Der Korb

wird allein mit einem breiten Band an der Stirn getragen. Manche Träger verwenden zusätzlich polsternde Kissen am Rücken. Und dann „wandern“ sie – mit maximal 30 Kilogramm wie „unsere“ Träger oder mit 100 Kilogramm Spanplatten oder Bierbüchsen oder Orangensaft – und das viele Stunden am Tag!

Und dennoch haben wir an manchem Abend fröhlich zusammen gesungen – und der Rum hat unseren Sherpas auch gut geschmeckt.

## Landwirtschaft und Handwerk

Wir haben sehr unterschiedliche Formen von Landwirtschaft gesehen – von den fruchtbaren Tälern um Kathmandu, wo Kartoffeln und Gemüse bereits üppig wuchsen, bis hinauf auf viereinhalb tausend Meter Höhe, wo unter extremen Bedingungen immer noch Kartoffeln angebaut wurden.



In höheren Lagen fand Landwirtschaft fast nur auf terrassierten Feldern statt. Wir haben zugesehen, wie Land neu urbar gemacht wurde: Das ursprüngliche Geröllfeld wurde von den groben Steinen befreit, Stallmist und Holzkohle zur Erhöhung der Fruchtbarkeit untergemischt. Ein solches Feld hat dann im Endzustand oft nur eine Größe von drei mal zehn Metern. Aus den weggeräumten Steinen werden Mauern geschichtet, oft oben noch mit Dornestrüpp versehen, um wilde Tiere und die Ziegen des Nachbarn fernzuhalten. Die Mauern sind aber auch wichtig als Schutz gegen die manchmal heftig tobenden Staubstürme, die den wertvollen Boden abtragen.

Die Bodenbearbeitung erfolgt ausschließlich von Hand, mit stumpfen Eisenhacken. Es war gerade Zeit der Kartoffelsaat. Auf dem Acker arbeiteten mehrere Frauen. Eine verteilte den Mist, der aus den Ställen geholt worden war, über das Feld. Eine zweite hackte den Dünger unter und machte hin und

wieder ein tieferes Loch, in das die dritte Frau zielgerichtet jeweils eine Kartoffel warf (aus einem Korb, den sie trug). Woher kamen die Kartoffeln für die Aussaat? Auch das haben wir gesehen: Auf manchen Feldern waren kleine Hügel zu entdecken. Das waren die Kartoffel-„Keller“. Wegen der großen Kälte werden im Herbst zwei Meter tiefe Löcher aufgehoben, um die Knollen frostsicher zu vergraben. Jetzt im Frühling hockten Frauen in tiefen Löchern und holten das Saatgut wieder ans Tageslicht. Kartoffeln wurden bis in eine Höhe von über 4000 Metern angebaut.

Auch in großer Höhe sahen wir Gemüse wachsen (Mangold, Zwiebeln), hin und wieder auch Getreide sprosslinge (Weizen, Gerste). Am Wegrand wurden Mais- und Hirse-Körner in der Sonne getrocknet. Die steilen Berghänge waren in der Nähe der Ortschaften geprägt von interessanten Mustern. Dabei handelte es sich um die Trittspuren der Hausrinder, die frei herumstreunten und das spärliche Gras abweideten.

Auch hoch oben im Gebirge trafen wir Handwerker. Da wurde wirklich alles in Handarbeit angefertigt, irgendwelche Maschinen haben wir nie gehört oder gesehen.

So beobachteten wir mal zwei Männer in einer Schreinerwerkstatt. Sie hatten irgendwoher einen dicken Baumstamm herangeschleppt. Nun stand einer oben im ersten Stock des Hauses, der zweite unten im Erdgeschoss. Sie hielten die Enden einer zweieinhalb Meter langen Schrotsäge in der Hand und begannen Bretter zu sägen, 2 Zentimeter breit – und das über 4 Meter Länge! Knochenarbeit. Wenn Häuser gebaut wurden, standen immer zuerst die Fenster an der richtigen Stelle. Der Rest wurde passgenau drumherum gebaut. Dafür gab es mehrere Steinmetze, die nachsahen, welche Abmessungen der nächste Stein haben musste, damit er passte. Dann wurde ein Rohling aus einem Haufen herumliegender Natursteine ausgewählt und mit Hammer und Meißel passend gemacht. Die Steine saßen danach fast ohne Fugen aufeinander.

## Etappen 3 bis 5 Von Namche Bazar über Khumjung und Deboche bis Pangboche

Unser Trek führte uns zunächst weiter Richtung Mt. Everest.

Bei Namche Bazar bestiegen wir eine wenige hundert Meter hohe Anhöhe, und da sahen wir ihn wirklich zum ersten Mal, den Berg aller Berge! ..... Die Teilnehmerin mit dem geschwellenen Arm bekam in einem bescheidenen Hospital die amtliche Bestätigung dafür, dass es sich um einen glatten Bruch handelte, ein ordentlicher Gipsverband wurde

angelegt und es gab gute Wünsche für den weiteren Weg.

Die Ausblicke waren atemberaubend. Ständig vor uns befand sich in den nächsten Tagen ein beeindruckend aufragendes Stück Gebirge, die Spitze der (weiblichen) Ama Dablam. Am Hotel „Everest View“ (zu dem man sich per Hubschrauber fliegen lassen kann, um sofort mit Sauerstoff versorgt zu werden – Höhenkrankheit! - und dann für ein paar Stunden den Blick zu genießen!) waren wir dem Everest wieder ein Stück näher. Besser haben wir ihn nicht mehr gesehen, denn am nächsten Tag – zu Füßen der Ama Dablam - verwehrte uns Nebel die Sicht.



Man musste sich das immer einmal bewusst machen. Wir waren längst auf einer Höhe, die Deutschlands höchster Berg, die Zugspitze, nicht erreicht. Um uns standen große Bergriesen, die noch einmal tausend Meter hoch aufragten. Und dann tauchten in der hinteren Reihe weiße Giganten auf, und dorthin ging es noch einmal drei- bis vier-tausend Meter hinauf!

Wir begnügten uns damit, dass es immer mal ein paar hundert Meter runter und wieder hinauf ging, und dann standen wir an einem der berühmtesten buddhistischen Klöster, in Tengboche. Die Anlage, in großartiger Bergkulisse gelegen, war vor wenigen Jahrzehnten bei einem Erdbeben völlig zerstört worden, konnte aber – auch mit Hilfe aus Deutschland – wieder erstehen.

Abends stieg ich aus meinen staubigen Schuhen und bestaunte die nassen Flecken, die meine Füße auf dem Steinboden hinterließen. Also Einlegesohlen herausziehen, Socken ausziehen, alles über Nacht lüften ... Manchmal habe ich auch einen

Waschtag eingelegt und die feuchten Socken dann als Fähnchen an meinem Rucksack getrocknet. Bei Gewürztee (heiß und süß und mit Milch), Bier und Rum saßen wir dann noch um den Ofen und sangen Internationales zur Gitarre.

Beim Aufstehen in Deboche sahen wir noch einmal aus unserem Zimmerfenster (ohne Aufpreis) den Mt. Everest und die schöne Ama Dablam im Doppelpack. Wir mussten nur erst innen das Eis vom Fenster kratzen.

Wir wanderten in bizarrer Natur (dichte grüne Flechten wehten an allen Bäumen), trafen zwei reh-artige Tiere (Moschustiere, mit großen spitzen Hauern). Auch Fasanen wuselten durch den Märchenwald.

## Sehnsucht nach Wärme

Beim Marschieren wurden wir von allein warm. Aber wenn wir abends die nächste Lodge erreicht hatten, kroch langsam die Kälte hoch. Zunächst mussten wir uns in den Zimmern einrichten. Einfache Räume, zwei Liegen mit Schaumstoffmatratzen, einscheibig verglaste Fenster mit breiten Spalten im Holz, Temperatur also innen wie außen, und manchmal hieß das: deutlich unter Null. Also schnell mit zusätzlicher Unterwäsche und Schafwollsocken in den Aufenthaltsraum, zum Ofen. Wenn der noch nicht geheizt war, rettete uns eine Kanne Tee über die nächste Stunde. Irgendwann kam dann ein netter Mensch, füllte Brennmaterial in den Ofen und heizte an. Was wurde da eingefüllt? Nicht Kohlen und nicht Kerosin, und meistens auch kein Holz. Nepal hat wegen des enormen Bedarfs an Brennmaterial in wenigen Jahrzehnten mehr als die Hälfte seiner Wälder verloren. Holznutzung ist verboten oder streng reglementiert. Was dann? Unterwegs hatte ich gesehen, dass Leute auf Wiesen unterwegs waren und etwas einsammelten. Steine? Nein, es war Yak-Kacke. Sie wird, genauso wie das Material, das in den Ställen anfällt, getrocknet und als Brennstoff verwendet. Zwei Milliarden Menschen auf dieser Welt haben keinen anderen Zugang zu Energie. Der getrocknete Dung verbrennt ohne besondere Gerüche und macht die Hütte schön warm. Aber für warmes Wasser ist dann eben nichts mehr übrig.

## Etappen 6 bis 8: Von Pangboche über Dole und Machhermo nach Gokyo

Wir verließen jetzt die Route, die zum Everest führt, und wanderten auf einem herrlichen Höhenweg hinüber in ein anderes Tal. In 4000 Metern Höhe turnten die Packtiere vor uns her. Unterwegs beäugten uns Himalaya-Thars, eine Art Steinbock. Die dichten Berberitzen-Büsche, die wegen ihrer Stacheln von

den Tieren verschmäht werden und deshalb überleben, trugen noch dicke Eispanzer von der Nacht. Es trübte sich zunehmend ein, regnete auch etwas, sodass wir für den Rest dieses einzigen Schlechtwettertages (!) durch den Nebel trabten und schlüpfrige Hänge hinunterschlitterten. In Dole schliefen wir im „Yeti Inn“. Der Yeti, sagenhaftes Fabelwesen, hier also gehörte er her! In einem Kloster konnten wir – gegen Gebühr - einen „echten“ Yeti-Skalp bestaunen, und auf einer amtlichen Karte stand der Eintrag, dass am Rande unseres Weges „1974 ein Yeti drei Yaks getötet und eine Frau belästigt“ habe.



Drei Tage lang wanderten wir in einem breiten, baumlosen Tal nach Norden. Gute Sicht nach allen Seiten. Und hinten im Tal tauchte, noch wolkenverhangen, unser dritter Achttausender auf, der Cho Oyu an der tibetisch-nepalesischen Grenze. Wir erreichten die letzten Häuser mit einfacher Landwirtschaft. Einige Stunden später passierten wir drei Seen (auf einem schwammen zwischen Eisschollen zehn vergnügte Enten), und dann waren wir in Gokyo, einer Siedlung, die es nur dank des Tourismus gibt. Menschen können hier oben eigentlich nicht leben.

Abends gab es etwas Aufregung. Laut Reise-Plan sollte/wollte die Gruppe am nächsten Tag noch einen „Ausflug“ auf den benachbarten Gokyo Peak machen, 600 Meter höher gelegen, um dort im Sonnenaufgang noch einmal zum Mt. Everest hinüberzublicken. Aber: Am Abend schneite es ziemlich heftig. Und da beschlossen einige, auch Micha und ich: Nein, wir gehen nicht. Am Morgen um 4 startete etwa die Hälfte der Gruppe – und sie haben den Sonnenaufgang voll genossen. Wir zwei Verweigerer waren auch wach geworden, und um 6 konnte uns nichts mehr halten. Wir wollten auch noch ein Stück den Berg hoch. Also raus ohne Gepäck. Ein sonnig-strahlender Morgen. Der zur Sicherheit zurückgebliebene Sherpa übernahm unsere Betreuung und die Führung, und wir stiegen. Die Erschwernisse durch den Schnee hielten sich in Grenzen, Micha hatte einen Höhenmesser bei sich,

und als 5008 Meter erreicht waren, hatte er sich seinen Traum (einmal auf 5000!) erfüllt, Foto in der Morgensonne, Abstieg zum gemütlichen Frühstück. Von oben hatten wir noch einen Blick auf einen der größten Gletscher in Nepal. Eine bedrohliche, schmutziggraue, von Geröll übersäte Eismasse. An den Rändern war zu sehen, dass der Gletscher schon mehr als hundert Meter an Dicke verloren hatte. Abschmelzen im Klimawandel. Von den Schmelzwässern des Himalaya hängt die Trinkwasserversorgung von 500 Millionen Mensch in Asien ab.

Da die Alm Gokyo der höchste Punkt unseres Treks war, noch einige Erfahrungen zum Zurechtkommen in großer Höhe. Ich hatte unterwegs beim Laufen nie irgendwelche Probleme. Glück gehabt, aber das lag sicher auch an der gut ausgewählten Tour und an dem immer passenden Tempo, das unsere Sherpas vorgaben. Das Schlafen war durchaus schwieriger. Nun sind schon die allgemeinen Bedingungen nicht gerade schlaffreundlich: Enger Schlafsack, Raumtemperatur unter Null, zwei Lagen Unterwäsche ... Dennoch kam noch etwas dazu. Vor allem beim Herumdrehen in der Nacht – eigentlich ein einfacher Vorgang – kam es öfter vor, dass diese körperliche Anstrengung dazu führte, dass ich nicht nur auswachte, sondern mein Körper heftig nach Sauerstoff verlangte. Atemnot, Erstickungsangst. Ein paar Minuten bewusstes Atmen beseitigten die Panik – bis zur nächsten Drehung.

## Blumen und Blüten

In Nepal war Frühling. Auf den Wiesen „unten“ in Lukla (2800 Meter hoch) blühten überall blassviolette Blumen, ich rate mal: Primel oder Himmelschlüssel.



Viel weiter oben gab es dann Enzian (?), dessen Blüten mit zunehmender Höhe immer kleiner wurden (5 Millimeter Durchmesser). Beeindruckend waren die allgegenwärtigen Rhododendron-Wälder, die auch noch auf 4000 Metern

Höhe anzutreffen waren. Richtige Bäume, nicht nur Büsche. Dort oben hatten die Bäume noch mit den Folgen des harten Winters zu kämpfen, zusammengerollte Blätter, Blüten noch im Ansatz. Aber 2000 Meter weiter unten standen viele Exemplare schon in voller Blüte. Ein paar Wochen später ist sicher die ganze Welt vorübergehend in leuchtendes ROT getaucht.

Weiter aufgefallen ist mir eine Art Maiglöckchen-Strauch mit rhododendron-ähnlichen harten Blättern, einige rosa-prangende japanische Kirschen, und immer wieder weiß-leuchtende Magnolienblüten. Weihnachtsstern, bei uns eine Topfpflanze, wuchs in den Tälern Nepals als stattlicher 10 Meter hoher Baum.

## **Etappen 9 bis 11: Von Gokyo über Machhermo und Namche Bazar nach Lukla**

Bei strahlendem Sonnenschein ließen wir den mächtigen Cho Oyu hinter uns.

Nun ging es in drei Etappen, die auch schon mal mehr als 9 Stunden andauerten, wieder hinunter nach Lukla.

Der Schnee der letzten Nacht hatte das Kraxeln an manchem steilen Wegstück noch um zwei Schwierigkeitsstufen verschärft. Entschädigt wurden wir durch ein großartiges Panorama, 360 Grad rundum, und in bestem Licht.



Wir kamen wieder an Häusern vorbei, in denen Menschen richtig ganzjährig wohnen. Drei mal sechs Meter „groß“, die Wände aus Naturstein gesetzt, ein oder zwei Fensterlöcher (die aber mit Brettern und Stoff zugestopft sind, um die Kälte fernzuhalten), eine Tür. Das Dach ist gedeckt mit flachen Steinplatten und im Übrigen mit allem, was schwer und dicht genug ist (Bretter, Plasteplanen, flachgeklopfte Blecheimer ...). Ein Blick nach innen: Es ist stockdunkel, das ganze Familien-Leben findet in einem Raum statt, wenige Haushaltsgegenstände

in Nischen oder Regalen an der Wand oder von der Decke herabhängend, Schlafstellen zu ebener Erde, in der Mitte des Raumes brennt ein offenes Feuer, die Abgase ziehen durch den Raum, darüber unter dem Dach ist die Decke mit Ruß und Teer verklebt. Wir haben beim Abwärtsgehen wieder den Kopf frei für zusätzliche interessante Dinge. Da ist die schöne Struktur einer Mauer aus Feldsteinen, ein andermal bewundern wir im Liegen den Flug von weiß-regenbogen-gesprenkelten Flockenwolken am Himmel, ich habe den Ehrgeiz, im Himalaya doch noch einen richtigen ROTEN Stein zu finden (was schwierig war).

Noch einmal wehen Flechtenvorhänge im Wald. Ama Dablam und Mt. Everest grüßen aus dem Seitental, in dem wir in unseren ersten Trekkingtagen unterwegs gewesen waren.

Als wir von Namche Bazar aus steil nach unten gehen, kommt es immer wieder zu Staus. Im „Gegenverkehr“ begegnen uns große Gruppen von Trägern und Lasttieren. Das liegt zum einen daran, dass in den zurückliegenden drei Tagen kein Flugzeug in Lukla starten und landen konnte, und nun am heutigen Morgen alles reingeflogen wird, was hoch muss. Und hochwärts wird jetzt die gesamte Ausrüstung der Expeditionen geschleppt, die in den nächsten Wochen vom Basislager aus den Mt. Everest bezwingen wollen. Alles, was für die Expedition in den nächsten Wochen benötigt wird, muss – so ist die strenge Spielregel – nach oben gebracht und nach Abschluss komplett wieder nach unten getragen werden. Wir sehen Köbe voller Kochgeschirr, Kisten mit Bier, Kartons mit Wasser, ein Mann schleppt eine riesige Teppichrolle (Fußbodenbelag für das große Aufenthaltszelt), ein anderer den kühlschrankgroßen Stahlrahmen für den unverzichtbaren Toaster ...

Noch einmal geht es über die sieben großen Hängebürden, dann der letzte Mani-Stein (links herum!). Am Ortseingang von Lukla stehen wir nachdenklich vor einem Gedenkstein, der für die Opfer eines Flugzeugabsturzes errichtet wurde, wir lesen deutsche Namen. Ich bin froh und dankbar, dass wir alle heil und munter wieder unten sind und uns zum Abschiedsfoto unter das Stadttor stellen.

## **Abschiednehmen 1**

Nun beginnt das Abschiednehmen. Micha hat schon länger beschlossen, dass diese seine letzte Tour in den Himalaya war. Die schweren Lederschuhe, die ihn treu drei Mal begleitet haben, werden geputzt und später dem Sherpa geschenkt, der uns geführt hat. Abends ist Abschiedsfete. Wir haben in der Gruppe Geld gesammelt, das nun – streng nach der Gruppenhierarchie – in Umschläge aufgeteilt und den Sherpas feierlich übergeben wird. Dazu bekommt jeder ein mittelgroßes Häufchen, bestehend aus Vlies-Pullovern, Unterhosen, Schokoriegeln,

Turnschuhen und anderen nützlichen Dingen, die wir nun nicht mehr brauchen und hier lassen. Die Begleitmannschaft, von der wir uns nun trennen, isst und trinkt und tanzt und singt noch einmal mit uns. Unsere Tour war insofern etwas ungewöhnlich, als wir eine Gitarre dabei hatten und gleich drei Leute, die sich darauf versucht haben: Papa Bine (Nationalfolklore und evergreene Hits), Micha (Wanderlieder) und ich („Wild thing“ und anderer Rock der 1960er Jahre). Die Sherpas haben uns „Resam tirili“ beigebracht, und wir haben uns – nachdem ich auf einer langen Wanderung den Text rekonstruiert hatte – z.B. mit „Blowin in the Wind“ revanchiert. Unser Reiseleiter Bine bekam von der Gruppe dann einige Tage später in Kathmandu ein T-Shirt überreicht, auf dem zur Erinnerung von Hand eingestickt war: „Rock-Star-Tour to Gokyo Ri – 10 Mar – 26 Mar 2011“.

Abschiedsfoto von allen 21 Mitläufern.

Am nächsten Morgen stürzt sich ein Flugzeug mit uns erfolgreich die Rollbahn von Lukla hinunter. Diesmal sitze ich auf der richtigen Seite und genieße das zurückbleibende Gebirgs-Panorama. Terrassenfelder an den Berghängen, die Täler werden weiter, die Landschaft wird immer grüner, dann der Smog über Kathmandu. Wir beziehen wieder unser Hotel.

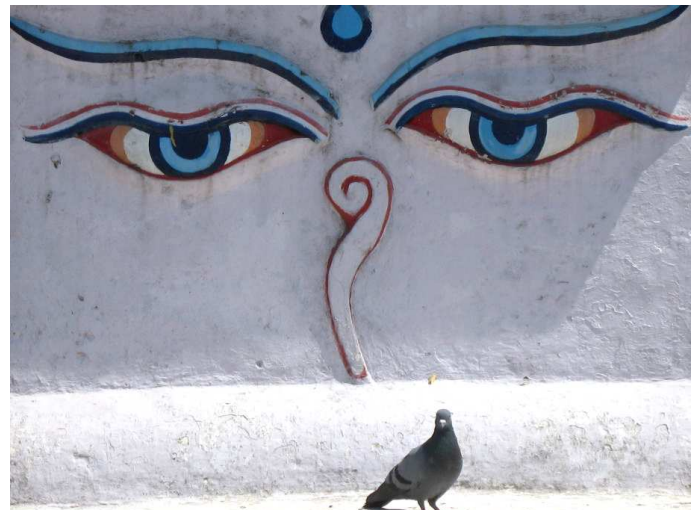


## Noch ein Ausflugstag

Wir nutzen den nächsten Tag, um für die Lieben zu Hause einzukaufen, aber auch zu Bildungszwecken. Eine Busfahrt bringt uns nach Pashupatinath am Heiligen Bagmati-Fluss. Hier steht einer der fünf wichtigsten Tempel, die ein gläubiger Hindu in seinem Leben besucht haben sollte. Diesmal durften wir (was sind wir Westler eigentlich - Ungläubige, niederste Kaste, gar nicht richtig existent?) das Heiligtum nicht betreten.

Am Fluss, der träge am Tempel vorbeifließt, befindet sich eine der vielen Verbrennungsstellen von Kathmandu. In der Drei-Millionen-Stadt stehen je-

den Tag mehr als hundert Leichenverbrennungen an. Nach hinduistischem Verständnis ist der Tod eines Menschen seine Rückkehr in die Kreisläufe des Lebens, der Natur. Durch die Verbrennung geschieht die Rückführung zu den vier Elementen Feuer, Wasser (daher die Lage der Verbrennungsstellen am Fluss, die Asche wird dem Fluss übergeben), Luft und Erde (etwas Asche wird in der Erde vergraben). Da sahen wir eine lange Reihe von steinernen Podesten. Auf manchen waren schon Holzstapel für die nächsten Toten vorbereitet. Die Leichname werden nackt in ein Tuch gehüllt. Der älteste Sohn verrichtet die letzten Dinge, ordnet das Brennmaterial und zündet den Stapel an. Nach der Verbrennung werden die Rückstände dem Fluss übergeben. Sofort gehen Jugendliche im Wasser auf Suche nach geschmolzenem Goldschmuck. Dem Sohn werden noch am Verbrennungsplatz die Haare kahl geschoren. Als Zeichen der Trauer wird er nun ein Jahr lang weiße Gewänder tragen. An anderen Stellen am Flussufer saßen Familien, die jährlich hierher zurückkehren und unter Anleitung eines Priesters der Toten gedenken.



Im Umfeld des Tempels leben auch viele Heilige Männer, Asketen, Bettler in teilweise abenteuerlichem Outfit.

Beim Weggang von diesem düsteren Ort kamen wir an Verkaufsständen vorbei, die grelle Farbpulver anboten. In Nepal wurde in diesen Tagen gerade ein Farbenfest gefeiert, bei dem man sich gegenseitig mit Farbe bekleckert. Kontraste!

Wir fahren weiter zum berühmtesten Stupa Nepals nach Bodnath (6. Jh.). In diesem Stadtteil haben sich nach der Flucht des Dalai Lama viele seiner Anhänger aus Tibet angesiedelt. Ein ringförmig mit Häusern umbauter riesiger Platz wird ausgefüllt von einem weißen Kolossal-Bauwerk, mit farbenfrohen Gebetsfahnen und Skulpturen geschmückt und gekrönt von dem typischen Türmchen mit dem Buddha-Gesicht, das nach allen Seiten blickt. Wasserschalen, Räucherwerk, Glocken und eine nicht-enden-wollende Reihe von Gebetsmühlen, die das Bauwerk umschließt.

Zuletzt brachte uns der Bus noch 30 Kilometer hinaus in die Palaststadt Bhaktapur. Ein beschauliches Städtchen mit mittelalterlichem Flair, vom Zahn der Zeit schon etwas angenagte alte Häuser, holzgeschnitzte und reich verzierte Mansarden und Fenster. Entlang der Straße immer einmal offene, säulengestützte Hallen, in denen (ausschließlich) Männer saßen, vor sich hin starrten oder in Gespräche vertieft waren. Die Frauen hatten anderes zu tun, z.B. am Straßenrand den Schmutz aus Wäschestücken durch Rubbeln und Schlagen mit einem Holz zu entfernen. Die ganze Stadt hat noch heute nur eine Wasserversorgung über offene (und öffentliche) Brunnen. Die Leute kommen mit ihrem Wassergefäß, binden einen Eimer an ihren mitgebrachten Strick, füllen diesen im Brunnenschacht (bis 40 Meter tief) und tragen das Wasser nach Hause. Frauen drehten am Straßenrand emsig ihr Spinnrad. An mehreren Straßen-Ecken saßen heftig diskutierende Gruppen von erwachsenen Männern. Beim Hinzutreten war klar, was sie taten: Hier wurde Mensch-ärgere-dich-nicht gespielt.



Ein Holzhandwerker zeigte mir stolz ein filigran gestaltetes Fenster (?), das er genauso baute wie seine Vorfahren vor Hunderten von Jahren. Wir konnten in einer Werkstatt zusehen, wie Papierbögen für die Druckerei produziert wurden (handgeschöpft). Nicht als Touristenattraktion, sondern das war Alltag! Ein großer Platz war Töpfermarkt, Werkstatt und Brennofen zugleich. In einer Maschine wurde von Hand das schwarze Ton-gemisch mit Wasser vermengt und zu dicken Strängen gepresst. Der Töpfer versetzte mit einer Stange eine große runde Scheibe in Drehbewegung und ließ dann aus Tonklumpen elegante Vasen wachsen (das durfte ich aber erst fotografieren, nachdem ich ihm ein paar Rupien zugesteckt hatte). Die Brennerei war gleich nebenan. In einem überdachten offenen Raum waren die luftgetrockneten Gefäße dicht gestapelt, dazwischen wurde Stroh gestopft und darüber ausgebreitet, über alles eine

Sandschicht gestreut – und dann ein schwelendes Feuer entzündet.

Zum Schluss besuchten wir noch eine Werkstatt, in der die traditionelle Thangka-Malerei gelehrt und ausgeübt wird. Hier werden z.B. Mandalas gestaltet. Nach vorgeschriebenen Mustern (mit tiefer religiöser Symbolik) malt ein Profi an einem solchen Kunstwerk in der Größe von 30 mal 30 Zentimetern bis zu 2 Monate lang (mit erstaunlichen Farbnuancen und manchmal mit einem Einhaar-Pinsel für feinste Gold-Striche).

## Abschiednehmen 2

Am Abend fand die zweite Abschiedsfeier statt, diesmal in einem Nobel-Restaurant mit Live-Musik. Es gab – noch einmal und wieder überraschend – Daal Bath. Und Schnaps. Und Autogramme auf den Gipsarm.

Wir stolperten durch die unbeleuchteten Straßen zum Hotel (hier hätten wir die Stirnlampen mitnehmen sollen!).

Nach dem Rückflug – natürlich wieder mit nervigem mehrstündigem Aufenthalt in Doha – bestiegen wir in München unseren Zug (kein Streik mehr!).

Zu Hause am Bahnhof empfingen uns die besten Ehefrauen von allen. Sie hatten ein großes Banner gestaltet, mit kraxelnden Strichmännchen und Flugzeugen, und mit der Inschrift:

„Herzlich willkommen!“

Und dann gab es Kuchen im Garten.

