



TIBET

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



11 TSAPARANG Eindrucks-
volles Zeugnis des alten
Guge-Königreichs **S. 308**

1 JOKHANG IN LHASA
Der bedeutendste
Pilgertempel Tibets **S. 160**

13 RIWOCHÉ TSUGLAGKHANG
Außergewöhnliches, festungs-
ähnliches Kloster im alten Kham **S. 333**

10 KAILASH Der heiligste aller
heiligen Berge **S. 298**

2 POTALA-PALAST IN LHASA
Der prachtvolle Winterpalast
des Dalai Lama **S. 165**

3 GANDEN Grandioses
Gelugpa-Kloster hoch
über dem Kyi-Chu-Tal **S. 199**

4 NAM TSO Der höchstgelegene
Salzsee der Welt **S. 210**

**8 TASHILHUNPO IN
SHIGATSE** Das größte
aktive Kloster Tibets **S. 260**

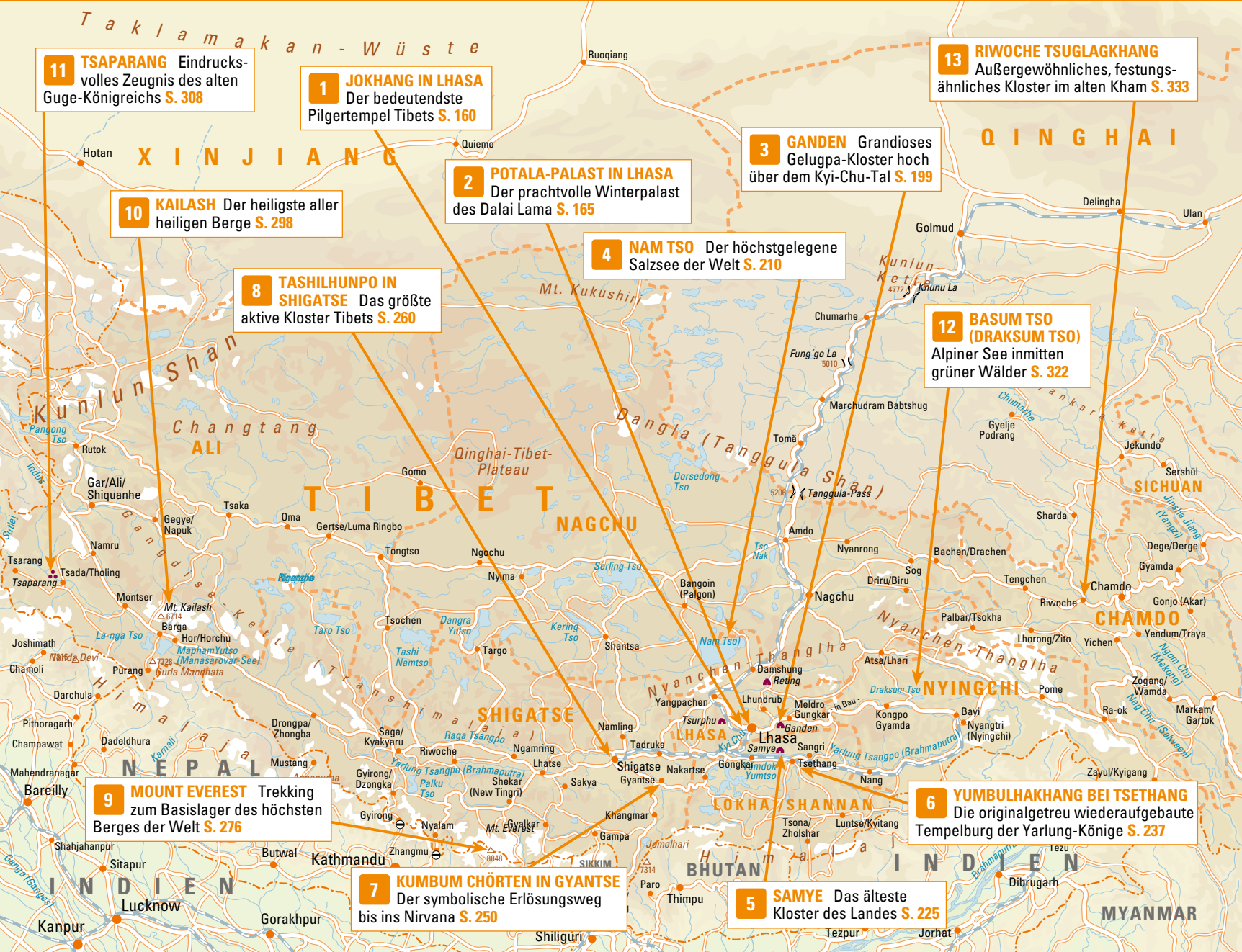
**12 BASUM TSO
(DRAKSUM TSO)**
Alpiner See inmitten
grüner Wälder **S. 322**

9 MOUNT EVEREST Trekking
zum Basislager des höchsten
Berges der Welt **S. 276**

7 KUMBUM CHÖRTEN IN GYANTSE
Der symbolische Erlösungsweg
bis ins Nirvana **S. 250**

6 YUMBULHAKHANG BEI TSETHANG
Die originalgetreu wiederaufgebaute
Tempelburg der Yarlung-Könige **S. 237**

5 SAMYE Das älteste
Kloster des Landes **S. 225**



5., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Lhasa und Umgebung

Lhoka

Shigatse

Westtibet (Ngari)

Osttibet (Kham)

Stippvisiten in
Chinas Metropolen

Anhang

Oliver Fülling

TIBET

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Inhalt

Routenplaner 6

Highlights	6
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	33
Reisekosten	36

Travelinfos von A bis Z 38

Anreise	39
Botschaften und Konsulate	48
Einkaufen	50
Essen und Trinken	53
Fair reisen	59
Feste und Feiertage	61
Fotografieren	67
Frauen unterwegs	67
Geld	68
Gepäck	69
Gesundheit	71
Informationen	75
Internet	76
Kinder	77
Maße und Elektrizität	79
Medien	79
Nationalparks und Reservate	79
Öffnungszeiten	82
Post	82
Reisende mit Behinderungen	83
Reiseveranstalter	83
Schwule und Lesben	84
Sicherheit	85
Sport und Aktivitäten	85
Telefon	86
Transport	87
Übernachtung	90
Verhaltenstipps	92
Versicherungen	94
Visa und Permits	94
Zeit und Kalender	98
Zoll	99

Land und Leute 100

Geografie	101
Flora und Fauna	105
Umwelt	110
Bevölkerung	113
Geschichte	120
Regierung und Politik	127
Wirtschaft	130
Religion	131
Kunst und Architektur	140



Lhasa und Umgebung 150

Lhasa	154
Ritualwege	158
Der Jokhang	160
Der Potala-Palast	165
Norbulingka	170
Weitere Sehenswürdigkeiten	172
Die Umgebung von Lhasa	188
Sera	188
Pabonka	194
Drepung	195
Ganden	199
Drayerpa	201
Trekking von Ganden nach Samye	202
Drigung Thel	206
Tidrum	207
Tsurphu	208
Nam Tso	210
Lhundrub-Tal	212
Taklung	213

Reting (Rateng)	214
Drölma Lhakhang	215



Lhoka 216

Durch das Yarlung-Tsangpo-Tal	220
Gongkar Chöde	220
Dorje Drak	221
Mindroling	223
Samye	225
Tsethang und Umgebung	232
Tsethang	232
Trandruk Lhakhang	237
Yumbulhakhang	237
Königsgräber	238
Heilige Seen	239
Lhamo Latso	239
Yamdrok Yumtso	240



Shigatse 242

Gyantse	246
Von Gyantse nach Shigatse	255
Shigatse	258
Sakya	268
Lhatse	272
Von Lhatse nach Horchu	273
Shekar	274
Mount Everest Base Camp	276
Dingri	277

Trekking zum Mount Everest	
Base Camp	278
Nyalam	282
Zhangmu/Dram	283
Über den Palku Tso nach Gyirong und Saga	283
Gyirong	284



Westt Tibet (Ngari) 286

Wege nach Westen	294
Der Kailash	295
Darchen	297
Kailash Kora	298
Mapham Yutso und La-nga Tso	303
Vom Kailash nach Ali	306
Tirthapuri und Khyunglung	306
Tsada und Umgebung	307
Ali	312



Ostt Tibet (Kham) 314

Kongpo-Tal und Basum Tso	322
Kading-Tal	322
Bayi und Umgebung	323
Von Bayi nach Markam	326
Chamdo	330
Von Chamdo nach Nagchu	333
Nagchu	336



Stippvisiten in Chinas Metropolen 338

Beijing	340
Beijings Top 5	340
Chengdu	343
Chengdus Top 5	345

Guangzhou	346
Guangzhous Top 5	346
Shanghai	349
Shanghais Top 5	349

Anhang 352

Sprachführer	352
Mudras	363
Glossar	365
Reisemedizin zum Nachschlagen	377
Bücher	382
Index	386
Bildnachweis	394
Impressum	395
Kartenverzeichnis	396

Themen	
Reisen nach Tibet – eine Gratwanderung	42
Türkise, Korallen und Bernstein	51
Tsampa	55
Alles (in) Butter	57
Die alte Tee- und Pferdestraße	58
Monlam und die Politik	63
Die McMahon-Linie	102
Gletscherdramen	106
„Sommer-Gras-Winter-Wurm“	107
Die Tibetantilope (Chiru)	109
Die Qiang	115
Beschützer der Nomaden	118
Die Khampa	119
Die Konferenz von Simla	126
Buddhismus und soziales Engagement	135
Tantras	139
Thankas	141
Mandalas	142
Der Zukunftsbuddha Maitreya	145
Legende der Entstehung Lhasas	155
Von der Übereinstimmung der vier geistigen Brüder	164
Mönchspolizisten	193
Das tibetische Lebensrad	198
Himmelsbestattungen	206
Padmasambhava	208
Der Gyalwa Karmapa	210
Die Farben Tibets	228
Gebetsfahnen	231
Auf der Flucht – und dann?	246
Das aufregende Leben der Alexandra David-Néel	258
Hickhack um den Panchen Lama	264
Die Herrschaft der Sakyapa	272
Die Köpfe des Avalokiteshvara	273
Der Mystiker Milarepa	277
Auf der Suche nach Utopia	292
Pilgerschaft zum Kailash	297
Wettstreit der Meister	304
Buddhistische „Ökumene“ – die Rime-Bewegung	319
Das alte Königreich Dege	321
Die Erforschung des Yarlung Tsangpo	327
Die Monba	329
Der Schlächter von Kham	332

TIBET

Die Highlights

Tibet, versteckt hinter den mächtigsten Gebirgsketten der Erde, ist eine Welt voller Wunder: weite Hochtäler, kleine Dörfer inmitten endloser Gerstenfelder, wilde Schluchten, hohe Pässe, auf denen Gebetsfahnen flattern, Klöster in versteckten Seitentälern und buddhistische Pilger auf dem Pfad der Erleuchtung.





1

1 JOKHANG

Tibets Nationalheiligtum in Lhasa ist das pulsierende Zentrum des tibetischen Buddhismus und der eindrucksvollste Einstieg in die komplexe spirituelle Welt des Schneelands. Den ganzen Tag ist die Luft erfüllt von den gemurmelten Mantras der Pilger. S. 160

2 POTALA-PALAST

(Abb. Folgeseite) Im gewaltigen Winterpalast des Dalai Lama manifestiert sich der Höhepunkt tibetischer Baukunst. Gleichzeitig hat sich hier der mystische tantrische Buddhismus sein unvergessliches Denkmal geschaffen. S. 165



1





3



3



3

KLOSTER GANDEN

Das Gründungskloster der Gelugpa thront auf einem Berg in 4300 m Höhe. Auf der Kora, dem heiligen Umwandlungsweg um Ganden, bieten sich spektakuläre Aussichten über das Kyi-Chu-Tal. S. 199

4

NAM TSO

Wie ein Ozean breitet sich der paradisiisch gelegene See aus. Eingebettet in eine Bergwelt aus Sechs- und Siebentausendern gehört er zu den heiligsten Seen Tibets. S. 210





5

5 KLOSTER SAMYE

Das älteste Kloster Tibets ist ein Symbol für den Aufbau des Universums. Hier fand das Konzil von Samye statt, auf dem sich die indische Tantraschule als buddhistische Richtung in Tibet durchsetzte. S. 225

6 YUMBULHAKHANG

Die Tempelburg der Yarlung-Könige hoch über dem Tal der Yarlung Chu ist das älteste Bauwerk Tibets und ein beliebter Ort, um Glücksbringer zu verstreuen. S. 237



5



7



7

KUMBUM CHÖRTEN IN GYANTSE

Bei der Begehung dieses dreidimensionalen Mandalas, das den Zusammenhang von Mensch und Kosmos versinnbildlicht, durchläuft man symbolisch den buddhistischen Erlösungsweg bis ins Nirvana. S. 250

8

TASHILHUNPO

Der Sitz des Panchen Lama in Shigatse gehört zu den eindrucksvollsten Klosterstädten Tibets und birgt in der Maitreya-Halle (Chamkhang Chenmo) eine riesige Skulptur des Zukunftsbuddhas. S. 260

7









9

MOUNT EVEREST Auch wenn man den höchsten Berg der Welt nicht bezwingen möchte, lohnt sich die Anfahrt zum Mount Everest Base Camp durch die faszinierenden Landschaften des Qomolangma-Nationalparks. S. 276

10

10

KAILASH KORA Die Umrundung des Kailash, des wichtigsten Pilgerziels für tibetische Buddhisten, Bönpa, Hindus und Jainas, gehört zu den eindrucksvollsten und nachhaltigsten Erlebnissen einer Reise nach Westtibet. S. 298





11 TSAPARANG Die imposanten Ruinen der Hauptstadt des alten Königreichs Guge gehören zu den großen Kulturzeugnissen Tibets. S. 308

12 BASUM TSO (DRAKSUM TSO) Der türkisblaue See ruht in der alpinen Landschaft des malethischen Kongpo-Tals in Osttibet. S. 322

13 RIWOCHÉ TSUGLAGKHANG (Abb. Folgeseite) Das mächtige Kloster in Osttibet ist ein altes Zentrum buddhistischer Gelehrsamkeit, in dem heute wieder 400 Mönche leben. S. 333





Reiseziele und Routen

Ob Tempelfreaks, Buddhisten, Naturliebhaber, Extremsportler, Hobbyfotografen oder einfach nur aufgeschlossene, neugierige Menschen – alle werden in Tibet eine unvergessliche Zeit erleben, ja ihr Denken und Fühlen neu definieren. Denn eine Reise durch Tibet gehört zu den nachhaltigsten Erfahrungen, die man machen kann. Dünne Luft und extreme Klimabedingungen dürfen einen allerdings nicht schrecken, und auch lange Fahrzeiten, einfache Hotels und primitive Reisebedingungen müssen in Kauf genommen werden.

Aber wer sich ganz unvoreingenommen auf das Erlebnis Tibet einlässt, kann über solche Unannehmlichkeiten sicher leicht hinwegsehen. Für Reisende, die sich körperlich und mental nicht ausreichend vorbereiten oder die das Land einfach nur konsumieren wollen, kann eine Tibetreise auch zum Fiasko werden.

Reiseziele

Der Weg ist das Ziel – auf kaum ein anderes Land trifft das so sehr zu wie auf Tibet. Kein Wunder also, dass für viele Tibetreisende die An- oder Ausreise nach und von Tibet den eigentlichen Höhepunkt ihrer Reise darstellt.

Karg, einsam und von scheinbar endloser Weite ist die Strecke von Xining über Jyekundo in der Provinz Qinghai, dem ehemaligen **Amdo** (S. 44).

Spektakulär, gefährlich und von einer unglaublichen Dramatik sind die zwei Straßen über den Westen Sichuans, dem alten **Kham** (S. 45), nach Lhasa. Entbehrungsreich, zeitraubend und gerade dadurch unverwechselbar tibetisch ist die Fahrt über das ehemalige **Guge-Königreich** in Westtibet (S. 47) nach Kashgar, während die Reise über den **Friendship Highway** (S. 48) von/

nach Nepal mit spektakulären Landschaften aufwartet.

Lebendige Orte des Glaubens

Liebhaber von **Tempeln** und buddhistischer Alltagskultur, der geheimnisvollen buddhistischen Ikonografie sowie von dunklen, mystisch wirkenden und nach Yakbutter riechenden Hallen, Kammern und Höhlen, die vom sonoren Vibrato der Mönche, die ihre Sutren herunterbeten und vom andächtigen Gemurmel der Pilger erfüllt sind, werden sich im Paradies wännen. **Pilgerstätten** sind der ideale Ort, um Menschen aus ganz Tibet zu treffen und auch mit ihnen in Kontakt zu kommen.

Es ist kein Problem, drei Wochen Tibet ausschließlich mit Tempelbesuchen zu gestalten. Wer dagegen nur ein paar Klöster und Pilgerstätten besuchen möchte, sollte eine gezielte Auswahl treffen, um nicht irgendwann tempelmüde zu werden.

Zu den Highlights, die man nicht versäumen sollte, gehören der **Jokhang** (S. 160), das buddhistische Herz Tibets, und die großen, einstmals staatstragenden Klöster **Drepung** (S. 195), **Sera** (S. 188) und **Ganden** (S. 199) in und um Lhasa. Das Kloster **Samye** (S. 225) nahe Tsethang ist das älteste Kloster Tibets und entspricht in seiner Anlage dem buddhistischen Universum. Der Sitz des Panchen Lama, das Kloster **Tashilhunpo** (S. 260) in Shigatse mit seinen prachtvollen Hallen und stillen Winkeln, ist eine kleine Stadt für sich und gehört zu den schönsten Anlagen Tibets. Bei der Besteigung des **Kumbum Chörten** (S. 250) im Kloster Pälkhor Chöde in Gyantse durchmisst man symbolisch den buddhistischen Erlösungsweg. Eine ganz eigene Stimmung strahlt das Kloster **Sakya** (S. 268) in Sakya aus, das eher einer gewaltigen Festung gleicht und

? Fragen und Antworten

Seit Oliver Fülling 1985 nach fünf Tagen auf einer Lkw-Ladefläche zum ersten Mal in Lhasa eintraf, hat ihn Tibet nicht mehr losgelassen. Damals durfte er nur drei Tage bleiben. Wegen der Feierlichkeiten zum 20-jährigen Bestehen der Autonomen Region Tibet mussten alle Ausländer das Land verlassen. Doch von diesem Zeitpunkt an zog es ihn fast jedes Jahr nach Tibet, wo er die Verwandlung von einem fast mittelalterlich anmutenden Land in ein modernes Tibet hautnah miterlebte.



■ Reichen zwei Wochen, um das Land zu entdecken?

Klares Nein! Wer jedoch nur wenig Zeit zur Verfügung hat, muss seinen Aufenthalt sehr sorgfältig planen und sollte nicht zu viel Programm in die Tage packen, sonst verbringt man mehr Zeit mit den Fahrten als bei den Sehenswürdigkeiten. Für die Highlights in Zentraltibet und für die Überlandfahrt nach Nepal sind zwei Wochen aber durchaus ausreichend.

■ Ist Tibet ein teures Reiseland?

Ja! Aufgrund der Notwendigkeit, die gesamte Route im Vorfeld über ein Reisebüro zu buchen, ist eine Reise durch Tibet relativ teuer.

■ Muss wirklich die gesamte Reise im Vorfeld gebucht werden?

Leider ja. Seit 2008 sind die Reiserregelungen für Tibet stetig verschärft worden. Durfte man sich bis dahin relativ frei bewegen und auch öffentliche Verkehrsmittel benutzen, ist man nunmehr für die gesamte Reise verpflichtet, mit einem gecharterten Fahrzeug, Fahrer und Guide zu reisen. Ohne die Vorlage einer Buchung bekommt man auch kein Permit für Tibet. Wichtig ist es, bei der Buchung keinen Programmpunkt zu vergessen. Vor Ort ist es fast unmöglich, die genehmigten Reiseziele zu ändern oder zu ergänzen.

■ Wann ist die beste Reisezeit?

Zwischen Mai und Oktober kann es tagsüber dank intensiver Sonneneinstrahlung ausgesprochen heiß werden. Im Winter ist es in der Sonne durchaus angenehm warm, aber sobald diese hinter Wol-

einst das mächtigste Kloster Tibets war, während das kleine Kloster **Rongbuk** (S. 276) am Fuße des Mount Everest auf einer Höhe von fast 5000 m die spektakulärste Lage Tibets für sich beanspruchen kann.

Zu den wichtigsten Pilgerzielen zählen neben den genannten Tempeln auch der **Barkor** (S. 159), der heilige Umwandlungsweg des Jokhang, der vom frühen Morgen bis zum späten Abend von Tausenden von Pilgern umrundet wird. Auch alle anderen Klöster werden von sogenannten **Koras**, heiligen Umwandlungswegen, die auch um Seen und Berge führen können, umgeben. Ihre Begehung hinterlässt stets einen tiefen Eindruck vom religiösen Leben Tibets.

Trekkingtouren in den Bergen

Berge sind den Tibetern heilig. Auf jeder Passhöhe flattert ein Wald aus Gebetsfahnen im ewigen Wind, und Haufen von Mani-Steinen türmen sich in den blauen Himmel. Auf den Trekkingtouren erlebt man neben der einzigartigen Natur, spektakulären Fernsichten und einer unglaublichen Weite auch die eindrucksvolle Symbiose aus Landschaft und Kultur.

Der bewegendste Pilgertrek führt um den **Kailash** (S. 298), den heiligsten Berg der Tibeter. Für die Wanderung, die auch westliche Besucher

ken verschwindet oder man sich im Schatten aufhält, wird es eisig kalt. In den Sommermonaten sind auch die Nächte in Zentral Tibet recht mild. Dennoch kann es immer wieder zu Kälteeinbrüchen kommen, sodass man sich ganzjährig für alle Wetterlagen wappnen muss. Meine bevorzugten Reise Monate sind der Mai und Oktober, wenn das gute Wetter besonders beständig ist. Auf den höheren Bergen kann es ganzjährig schneien, dann werden die Passstraßen für die Weiterfahrt gesperrt. Im Sommer taut der Schnee allerdings schnell wieder weg, sobald die Sonne wieder herauskommt.

■ Muss man Angst vor der Höhe haben?

Nein. Aber man muss die Höhenanpassung sehr ernst nehmen. In Tibet bewegt man sich durchschnittlich auf über 4000 m Höhe. Da liegt bei uns schon ewiger Schnee. Ganz anders in Tibet, wo die Schneegrenzen bei über 5800 m liegen. Wer mit dem Flugzeug in Lhasa eintrifft, befindet sich ohne Übergang auf fast 3700 m Höhe, und das spürt man sofort: Erste Anzeichen sind leichter Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen und Kurzatmigkeit, wenn man beispielsweise die Treppe seines Hotels hinaufsteigt. In den ersten drei Tagen gilt es viel zu trinken, sich viel Ruhe zu gönnen und möglichst auf Alkohol zu verzichten. Alter und Fitness haben übrigens wenig Einfluss darauf, ob man höhenkrank wird. Entscheidend ist die vernünftige Höhenanpassung.

■ Ein Ziel für die ganze Familie?

Tibet ist ein sehr anstrengendes Reiseland, und Kinder werden die langen Überlandfahrten und vielen Klöster sehr schnell langweilig finden. Auch muss man bedenken, dass Kinder dieselben Preise wie Erwachsene bezahlen, sobald sie größer als 1,20 m sind. Mit der Höhenanpassung haben Kinder erfahrungsgemäß nur wenig Probleme.

■ Wann ist die Sicht auf den Himalaya am besten?

Am ehesten sieht man den Qomolangma (Mt. Everest), Lhotse, Makalu, Cho Oyu und Shisha Pangma im Winter und in den Monaten April, Mai, September und Oktober. In der Monsunzeit von Juni bis August hängen fast immer dicke Wolken über den Gipfeln des Himalaya und man muss schon viel Glück haben, will man einen Blick auf einen der Achttausender erhaschen.

Noch Fragen?  www.stefan-loose.de/globetrotter-forum

Demut vor der Einzigartigkeit der Natur und des Lebens lehrt, benötigt man zwei bis drei Tage.

Ein wenig wie Reinhold Messner darf man sich auf dem dreitägigen **Trekking von Dingri zum Mount Everest Base Camp** (S. 278) fühlen, wenn man den Spuren des großen Bergsteigers folgt, der den Mount Everest von Norden als Erster im Alleingang bezwungen hat.

Eine populäre, recht einfach durchzuführende Tour, auf der man das Leben der Nomaden, alpine Landschaften und den Pilgeralltag erlebt, führt in vier bis fünf Tagen vom **Kloster Ganden zum Kloster Samye** (S. 202). Da dieser Trek mehrfach auf über 5000 m führt, ist eine gute Kondition und ausreichende Höhenanpassung nötig.

Ebenfalls sehr gut zu realisieren ist die drei- bis viertägige Trekkingtour vom **Kloster Tsurpuch nach Yangpachen** (S. 209), auf der man einem herrlichen Querschnitt von alpinen Tälern, wilder Natur und buddhistischer Kultur begegnet.

Heilige Seen

Nicht nur die Berge sind den Tibetern heilig, sondern auch viele Seen, die fast immer in grandiose Landschaften eingebettet sind. Um die heiligen Seen führen Pilgerwege (Koras), für deren Bewältigung man aber meist viele Tage benötigt. Wer nicht vorhat, die Seen zu um-



© CHRISTOPH MOHR

Pilger hängen am Nam Tso ihre Gebetsfahnen in den ewigen Wind.

runden, sollte sich dennoch einen mindestens zweitägigen Aufenthalt gönnen, um die herrliche Natur, die unglaubliche Stille und die Spiritualität der Landschaft zu genießen. Kein Reisender kann sich der Faszination des in der kargen Wildnis des Changtang liegenden heiligen **Nam Tso** (S. 210) nicht weit von Lhasa entziehen. Er ist der größte See in der Autonomen Region Tibet, gleicht aber eher einem weiten Ozean und

hat für tibetische Buddhisten eine große spirituelle Bedeutung.

Die alpine Schönheit des ätherischen **Basum Tso** (S. 322) nahe Bayi ist ebenfalls atemberaubend. Umgeben von Wäldern und schneebedeckten Bergen kann man am See eine herrliche Atempause vom kargen Hochland einlegen.

Auf dem Weg von Lhasa nach Gyantse passiert man den pittoresken, türkisfarbenen und

Beschlagnahmte Reiseführer

Es kommt leider immer wieder vor, dass Tibet-Reiseführer, und das betrifft auch dieses Buch, in Lhasa bei der Ein- oder Ausreise mit dem Flugzeug von und nach Kathmandu oder bei der Ausreise auf dem Landweg nach Nepal konfisziert werden. Als Gründe wurden die Erwähnung des Dalai Lama im Register, die Grenzziehung nach Arunachal Pradesh oder Aksai Chin, der Titel des Buches (Tibet statt Autonome Region Tibet) oder gar die Abbildung von Mönchen bemüht. Versuchsweise haben wir in der letzten Auflage das Stichwort „Dalai Lama“ aus dem Register gelöscht. Die Zahl der beschlagnahmten Reiseführer ist dadurch zwar zurückgegangen, allerdings sind die Grenzbeamten äußerst erfinderisch, wenn es um Gründe für die Beschlagnahme geht. Die neueste Begründung: Die Karte auf der Umschlagrückseite stelle Tibet als eigenständiges Land dar. Einige Reisende haben gute Erfahrungen damit gemacht, ihre Bücher in gebrauchtes Packpapier oder alte Zeitungen einzuschlagen und dann tief im Gepäck zu verstauen.

heiligen **Yamdrok Tso** (S. 240), dessen aus Weideland bestehende Ufer geradezu zum Wandern und Fahrradfahren einladen. Nebenbei ist der See der größte Nistplatz für Zugvögel in Südtibet.

Zu guter Letzt gibt es noch den **Mapham Yutso** (Manasarovar, S. 303) am Fuß des Kailash, den heiligsten unter den drei heiligen Seen Tibets, der nach buddhistischer und hinduistischer Überlieferung die Quelle des Ganges, Brahmaputra, Indus und Sutlej ist.

Altstädte und Architektur

Es gibt in Tibet nicht nur Tempel und Natur, sondern trotz des Zustroms von Chinesen noch viele kleinere Orte und Dörfer mit tibetischem Flair und tibetischem Leben. Auch die alten, über das Land verteilten Festungen zeugen noch heute von der Baukunst der alten Tibeter. Die beste Atmosphäre und das ursprünglichste Leben findet man grundsätzlich abseits der chinesischen Stadtteile mit ihren langweiligen, in ihrer Modernität oft fehl am Platz wirkenden Betonbauten. Bezaubernd ist die **Altstadt von Lhasa** (S. 172). Von der Altstadtsubstanz ist noch genügend erhalten geblieben, um ihr einen besonderen Reiz zu verleihen. Seitdem die Unesco die Aufnahme der Altstadt in das Weltkulturerbe wegen bereits begangener Bausünden abgelehnt hat, wird sogar der Denkmalschutz ernst genommen. Die tibetischen Viertel von **Tsethang** (S. 232) und **Gyantse** (S. 246) kämpfen zwar auch gegen die wuchernden chinesischen Vorstädte, haben sich aber dennoch viel von ihrem ursprünglichen Charakter bewahrt.

Die interessantesten Ruinen findet man im alten **Guge-Königreich** (S. 307) in Tsada/Zanda, während die königliche Festung **Yumbulhakhang** (S. 237) bei Tsethang als ältestes erhaltenes Bauwerk Tibets gilt. Die spektakulärste unter den alten Festungen ist der **Dzong von Gyantse** (S. 248), ein mächtiges Bauwerk, das noch immer drohend über Gyantse thront, während die ehemalige Residenz des Dalai Lama, der **Potala-Palast** (S. 165) in Lhasa, das mit Abstand prachtvollste Gebäude Tibets ist. Kein Pilger lässt es sich nehmen, ihn zu umrunden und sich an seiner Vorderseite niederzuwerfen.

Die größten Feste

Tibets Feste geben einen tiefen Einblick in die tibetische Kultur. Tibeter lieben es, zu feiern und zu picknicken, und so ist jedes Fest eine farbenfrohe Orgie aus in wallende, rote Roben gehüllten Mönchen, festlich gekleideten Menschen und aufwendig geschmückten Frauen und Män-

Kulturschock

Tibet existiert in der Vorstellung vieler Reisender in Form eines mystischen Shangri-La, eines spirituellen Zufluchtsorts in einer korrupten und materialistischen Welt. Für sie repräsentiert Tibet alles, wonach sich die Menschheit heute sehnt, weil sie es entweder verloren oder noch nicht erreicht hat oder weil es in Gefahr ist, aus dem menschlichen Umfeld zu verschwinden. Auch für Menschen ohne religiöse Bindung symbolisiert Tibet oft die noble Tradition, sich in einem zunehmend standardisierten, ideologisch ausgerichteten und materialistischen Zeitalter auf sich selbst und das Leben nach dem Tod zu konzentrieren. Für andere wiederum ist die Autonome Region Tibet ein Ort der Unterdrückung, in dem der Buddhismus ausgetrocknet und die Kultur zwischen den Mahlzähnen chinesischer Repression zermalmt wird.

Viele Reisende empfinden daher die Begegnung mit dem realen Tibet als Kulturschock, weil sie nicht auf das „wahre“ Tibet treffen, das sie aus der einschlägigen Literatur kennen, oder weil Tibet doch ganz anders ist, als es die heimischen Medien vermitteln. Tatsächlich ist Tibet beides, geheimnisvoll und geschunden. Wer mit einer vorgefassten Meinung kommt, wird sie, wenn er nur will, bestätigt finden. Denn in Tibet gibt es eine Menge Unterdrückung, aber trotzdem ist religiöses und kulturelles Leben überall präsent, nicht nur für Touristen. Doch Vorsicht, Tibet ist kein Supermarkt der Spiritualität. Das Schneeland lässt sich nicht konsumieren, aber jeder, der mit offenen Augen und offenem Herzen durch das Land reist, wird sein ganz persönliches Tibet-Erlebnis mit nach Hause nehmen.

nen. Wer es irgendwie einrichten kann, sollte sich zum **Losar** (S. 65), dem tibetischen Neujahr, nach Lhasa aufmachen. Dann wimmelt die ganze Stadt von Pilgern und putzt sich festlich heraus.

Buddhistische Feste bieten einzigartige Eindrücke vom religiösen Leben, denn an diesen Tagen sind alle Mönche auf den Beinen und in den Klöstern werden große Zeremonien durchgeführt. Besonders feierlich geht es naturgemäß zum **Geburtstag Buddhas** und dem Tag der Erleuchtung Buddhas, dem **Saga Dawa Düchen** (S. 66), zu.

In den Sommermonaten finden in verschiedenen Orten Reiterfeste statt. Zu den beliebtesten gehören das **Changtang-Chachen-Reiterfest** in Nagchu (S. 65) in Osttibet und das **Reiterfest von Damshung** (S. 65) nordöstlich von Lhasa.

Wer Cham-(Masken-)Tänze und das Ausrollen von Riesenthankas miterleben möchte, sollte das **Thankafest von Drepung** (S. 62) in der Nähe von Lhasa im Juli/August und das dreitägige **Festival in Shigatse** (S. 62) im Juni nicht verpassen.

Reiserouten

Das größte Problem einer Reise nach Tibet ist die schiere Größe und Abgeschlossenheit des Landes. Das zweitgrößte Problem sind die hohen Reisekosten, da man als Ausländer keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen darf, und

als Drittes kommen noch mögliche Restriktionen bei der Beantragung der notwendigen Permits (S. 94) hinzu. All das erfordert, sofern man nicht zu den glücklichen Langzeitreisenden oder zu den Gruppenreisenden gehört, im Vorfeld eine gründliche Reiseplanung. Am einfachsten ist es natürlich, wenn man bereits von zu Hause aus alles organisieren kann. Wer unterwegs beschließt, einen Abstecher nach Tibet zu machen, muss etwas Zeit und Nerven mitbringen: Mit ein wenig Glück kann man zwar bereits nach zwei Tagen Aufenthalt in China nach Tibet weiterreisen, aber manchmal hat man auch Pech und wartet bis zu einer Woche auf das Tibet-Permit.

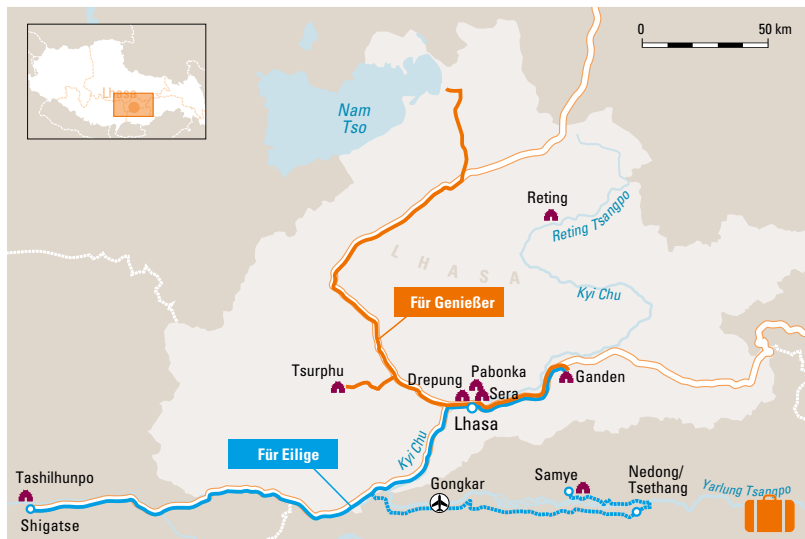
Solange man Tibet von China aus erreicht und auch wieder verlässt, ist das weniger ein Problem. Viele Reisende fliegen aber nach China und haben den Weiterflug von Kathmandu gebucht, und da kann jede Verzögerung in Stress ausarten. Nach dem Erbeben in Nepal 2015 wurde beispielsweise die Grenze nach Nepal bei Zhangmu geschlossen. Seit 2017 gibt es einen neuen Grenzübergang bei Gyirong, allerdings verhindern in der Monsunzeit immer wieder Erdbeben auf nepalesischer Seite die Weiterfahrt. Wer die Route nach Kathmandu plant, sollte also in jedem Fall ein ausreichendes Zeitpolster haben. Aber auch für alle anderen Reisenden gilt: Tibet ist der falsche Ort für ein vollgepacktes Reiseprogramm. Hier braucht man Zeit, Geduld und die Ruhe, auch einmal zwei oder drei Tage

Gut zu wissen

Eigentlich ist es schwierig, in Tibet von irgendetwas enttäuscht zu sein, aber die chinesische **Politik** macht es möglich. Hat mal wieder eine Gruppe Mönche sich geweigert, den Dalai Lama zu schmähnen, oder hält die Regierung die Lage einmal mehr für „sensibel“, kann es zu generellen Einreisesperren oder zur Abriegelung von Klöstern kommen. So steht nicht zuletzt das Kloster Drepung immer wieder im Visier der Staatsmacht und wird für Besucher dann tagelang geschlossen.

Probleme ganz anderer Art bereitet das **Wetter**. So kann es ganzjährig vorkommen, dass der Pass zum Nam Tso zugeschnitten und nicht passierbar ist, dass die Straßen nach Westtibet weggespült werden und die Fahrt zum Kailash oder die Ausreise nach Nepal unmöglich werden bzw. die Anfahrten deutlich länger als geplant dauern. Viele Regionen Tibets sind Wildnis, und solche Ereignisse sind hier normal.

Um die **Eisenbahnfahrt nach Lhasa** wird ein großer Rummel gemacht. Die Fahrt selbst ist eher langweilig. Man sollte sie als das nehmen, was sie ist: eine bequeme und bezahlbare Möglichkeit, nach Tibet zu reisen oder Tibet zu verlassen.



Verzögerung zu verkraften, weil es mal wieder nicht weitergeht.

Tibet kompakt

■ 1 Woche

Wer nur eine Woche in Tibet zur Verfügung hat, kann natürlich viel Programm hineinpacken und Sehenswürdigkeiten abhaken, aber deutlich tibetischer ist der Versuch, ein wenig Langsamkeit zu praktizieren und sich ganz auf den Alltag der besuchten Orte einzulassen.

Für Eilige

Was auch immer man vorhat, am ersten Tag in Lhasa muss man sich akklimatisieren, viel trinken, viel schlafen und dem Drang widerstehen, seinen Besichtigungsmarathon zu beginnen. Aber nach dem ersten Nickerchen darf man einen Spaziergang über den **Barkor** (S. 159), den heiligen Umwandlungsweg um den Jokhang, machen. Wer sich gut genug fühlt, besucht am zweiten Tag vormittags den **Jokhang** (S. 160) und nach einer ausgiebigen Siesta am Nachmittag den **Potala-Palast** (S. 165).

Den dritten Tag kann man für einen Ausflug zu den Klöstern **Sera** (S. 188) oder **Drepung** (S. 195) nutzen. Am Nachmittag schafft man vielleicht noch den Besuch des **Ramoche-Tempels** (S. 173) und einen langen Bummel durch Lhasas **Altstadt** (S. 172).

Wer genug vom Stadtleben hat, kann am vierten Tag mit dem Zug auf der 2014 eingeweihten Bahnstrecke nach **Shigatse** (S. 258) fahren. Am fünften Tag hat man genügend Zeit für den Besuch des Klosters **Tashilhunpo** (S. 260) und des **Dzong** (S. 259), die ehemalige Festung der Stadt. Auch das tibetische Viertel von Shigatse lohnt einen Besuch.

Alternativ kann man eine zweitägige Geländewagen-Tour zum Kloster **Samye** (S. 225) und nach **Tsethang** (S. 232) buchen, wo man die alte Festung **Yumbulhakhang** (S. 237), die **Königsgräber** (S. 238) und die beiden **Klöster Trandruk** (S. 237) und **Mindroling** (S. 223) besuchen kann. Am sechsten Tag heißt es zurück nach Lhasa fahren. Am siebten Tag könnte man noch einen Besuch des herrlich gelegenen Klosters **Ganden** (S. 199) anschließen, oder man nimmt an einer Tour zum heiligen See **Nam Tso** (S. 210) teil.

Für Genießer

Die ersten drei Tage verlaufen wie oben beschrieben (s. Route „Für Eilige“). Am vierten Tag lohnt der Ausflug zum **Nam Tso** (S. 210), um dort herrliche Natur und ein genuines Stück Tibet zu erleben. Den fünften Tag sollte man für die weniger spektakulären Sehenswürdigkeiten in Lhasa Altstadt reservieren. Auf dem Weg dorthin liegen die kleinen, ursprünglichen Tempel **Gyüme** (S. 173), **Meru Sarpa** (S. 174), **Karmashar** (S. 174) und das Nonnenkloster **Ani Sangkhung** (S. 174), das moslemische Viertel, Thanka-Galerien und vieles mehr.

Am sechsten Tag kann man zum **Kloster Tsurphu** (S. 208) fahren, das in einem herrlichen Tal versteckt liegt. Den letzten Tag könnte man mit einem Besuch des Sommerpalasts **Norbulingka** (S. 170) und einer Wanderung zum **Kloster Pabonka** (S. 194) oder aber mit einem Ausflug zum spektakulär gelegenen **Kloster Ganden** (S. 199) verbringen.

Tibet über Land

■ 10 Tage

Von Lhasa nach Kathmandu

Diese Tour war bis zur Schließung des Grenzübergangs Zhangmu/Kodari 2015 die am meisten gefahrene in Tibet – zu Recht, denn entlang dem Friendship Highway nach Nepal erlebt man einige der wichtigsten und schönsten Sehens-

würdigkeiten Tibets. Zwar wurde im August 2017 im nur 80 km weiter westlich gelegenen Grenzort **Gyirong** eine neue Grenzstation für den internationalen Tourismus eröffnet, aber da Monsunregenfälle die Straßen auf nepalesischer Seite oft schwer beschädigen oder Erdbeben eine Weiterfahrt verhindern, kommt es vor allem in den Sommermonaten immer wieder vor, dass eine Weiterfahrt nach Nepal für mehrere Tage unmöglich wird. Die hier vorgeschlagene Route kann man in jedem Fall bereisen, allerdings muss man, falls die Grenze nicht passierbar sein sollte, nach Lhasa zurückfahren und von dort nach Nepal fliegen.

Am besten gönnt man sich für die Route mindestens sechs Tage plus einen Puffertag. Auf diese Weise kann man sich in **Lhasa** (S. 154) drei Tage akklimatisieren und die wichtigsten Sehenswürdigkeiten anschauen.

Man beginnt die Reise nach Westen am vierten Tag mit einer Fahrt entlang dem heiligen See **Yamdrok Tso** (S. 240) und von dort weiter nach **Gyantse** (S. 246), wo man sich am fünften Tag genügend Zeit für den Besuch des Kumbum Chörten und des **Dzong** (S. 248) lassen sollte, bevor man in Richtung Shigatse weiterfährt. Tempelfreaks und Liebhaber tibetischer Kunst können vor Shigatse noch einen kleinen Umweg zum **Shalu-Kloster** (S. 256) machen.

Am sechsten Tag kann man in Ruhe das Kloster Tashilhunpo und das tibetische Viertel von **Shigatse** (S. 260) besuchen, bevor man sich auf

