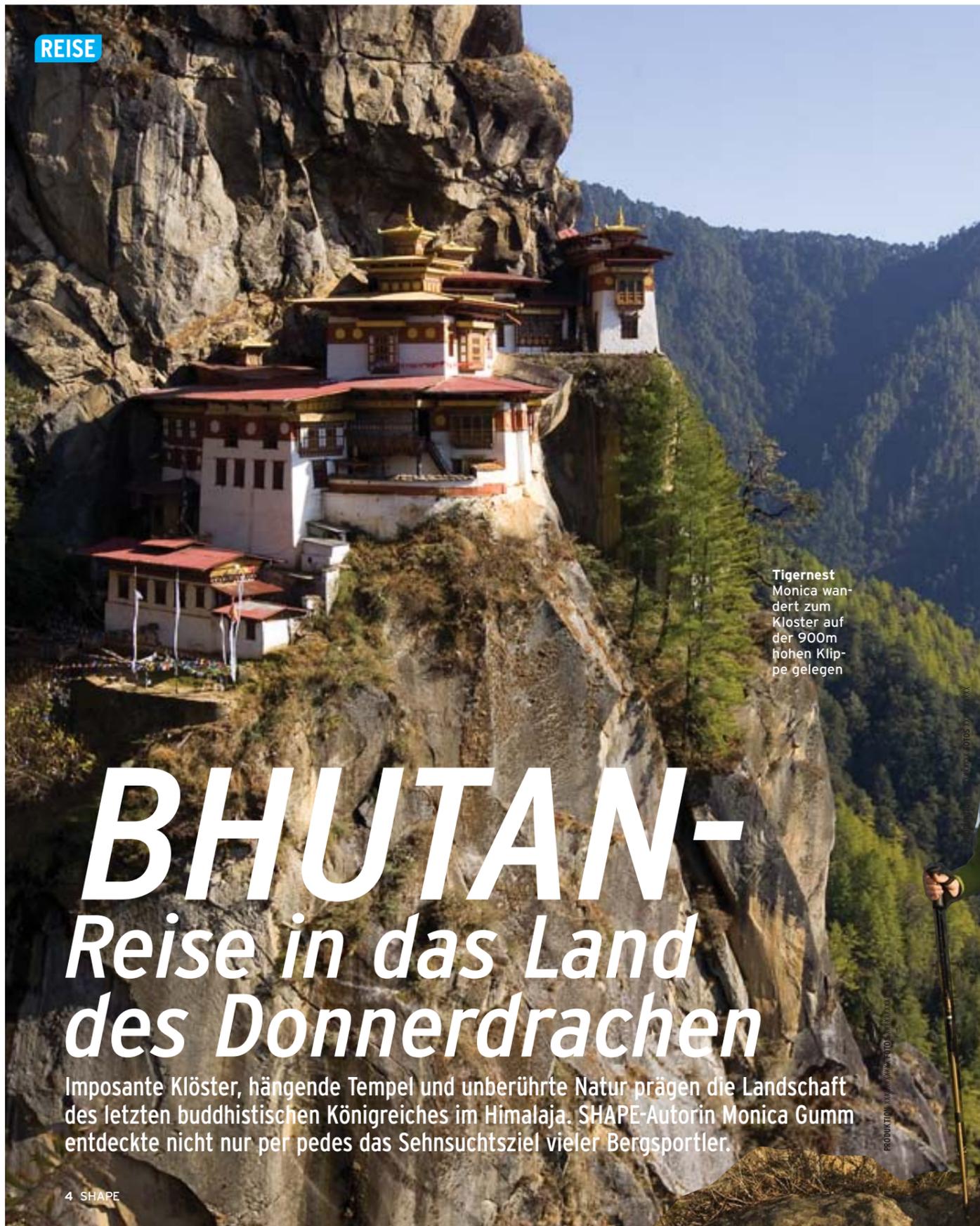


REISE

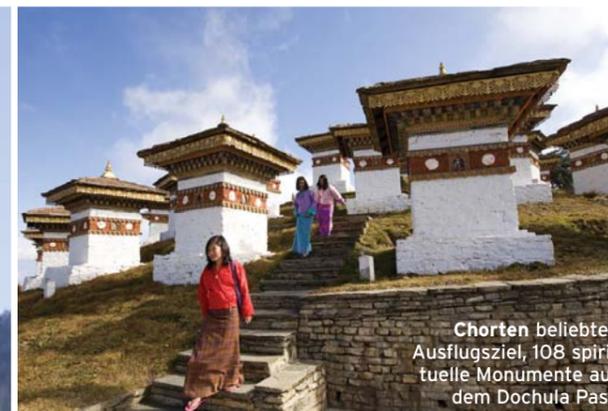


Tigernest
Monica wandert zum Kloster auf der 900m hohen Klippe gelegen

BHUTAN- Reise in das Land des Donnerdrachen

Imposante Klöster, hängende Tempel und unberührte Natur prägen die Landschaft des letzten buddhistischen Königreiches im Himalaja. SHAPE-Autorin Monica Gumm entdeckte nicht nur per pedes das Sehnsuchtsziel vieler Bergsportler.

4 SHAPE



Chorten beliebtes Ausflugsziel, 108 spirituelle Monumente auf dem Dochula Pass



Gebetsmühle links rum drehen, bringt Pluspunkte für gutes Karma

Oft habe ich letzter Zeit davon geträumt, dem Stress, der Hektik und dauernd klingelnden Handys zu entkommen, in eine fremde Kultur einzutauchen, Natur aktiv zu erleben, und gleichzeitig ein paar Pfunde auf der Strecke zu lassen. Freunde schwärmten mir von einem Trekking Paradies mitten im Himalaja vor, abseits des Massentourismus, wo Glück wichtiger ist als Wirtschaftswachstum. Mit Herzklopfen sitze ich in der kleinen Druk Air Maschine, die mich aus dem hektischen Bangkok binnen drei Stunden in ein Land bringt, das nicht von dieser Welt zu sein scheint. Wir passieren das permanent verschneite Himalaja Gebirge und den höchsten Berg der Welt, den Mount Everest. Plötzlicher Szenenwechsel, Wälder soweit mein Auge reicht. In steilen Kurven fliegen wir durch enge Täler, scheinen Baumkronen fast zu berühren, und landen in Paro, im Westen Bhutans. Am Flughafen empfängt mich mein Guide Tshultrim mit einem freundlichen "Kuzu Zangbo La" (Hallo), stellt mir unseren Fahrer Tanding vor und legt mir zur Begrüßung einen weißen Schal um den Hals. „Der wird dir Glück auf deiner Rundreise bringen.“ Beide sehen in ihren kiltartigen Gewändern aus wie Bollywood Filmstars. Zu der knielangen, ockerfarbenen Nationaltracht tragen sie Kniestrümpfe und blitzblanke Schuhe.

LITTLE BUDDHA Die verzierten Holzhäuser, Wiesen und Bergen hier in Paro erinnern an Schweizer Dorfidylle. Am Hang liegt der weiß getünchte Rimping Dzong. Eine imposante Klosterfestung in der Bernardo Bertolucci seinen Film „Little Buddha“ drehte. Hinter den dicken Mauern huschen Mönche in kaminroten Gewändern durch den Innenhof. Aus dem Inneren des Tempels dringen die tiefen

Töne der Randongs, den Alpenhörnern des Himalajas, dann wieder das Mantra Gemurmel der Lamas. In dem Land im östlichen Himalaja, versteckt zwischen Indien und Tibet (China), scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Es geht weiter auf der einspurigen Landstraße in die 65 km entfernte Hauptstadt Thimphu. Kein Wunder das die Fahrt über zwei Stunden dauert, wir teilen die Straße mit bunten indischen Lastwagen, Rindern und Bauern. Willkommen in der Welt der Langsamkeit!

DON'T WORRY BE HAPPY Ich erwache in meinem nach Holz duftenden Zimmer. Das Amankora Hotel, im Dzong Stil, ist eines der schönsten in Bhutan. Doch von Askese keine Spur. Hier wird purer Luxus für alle Sinne zelebriert. Draußen ist es sonnig bei frischen 15° und die Luft auf 2320m Höhe duftet würzig, ideales Wanderwetter. Mir wird geraten noch zwei Tage zu warten, erst dann hat sich mein Körper an den Höhenwechsel gewöhnt. Also erst mal Thimphu und Umgebung anschauen. Einkaufsmeilen, Verkehrslärm, Menschenmassen? Weit gefehlt! Dies ist die einzige Hauptstadt in der es keine Ampel gibt. Armani & Co sucht man vergeblich, in dem Land wo per Regierungserlass das Tragen der Tracht während der Arbeitszeit verordnet wurde. Durch die verschlafene Stadt flanieren sogar Jennifer Lopez, Richard Gere oder Donna Karan unerkannt. „Erst seit 1999 haben wir Fernsehen und Internet. Mehr als tausend Jahre hat das "Land des Donnerdrachen" (Druk Yul von den Ein-



Geschichte plakativ Mein Guide und Fahrer tragen die typischen „Ghos“

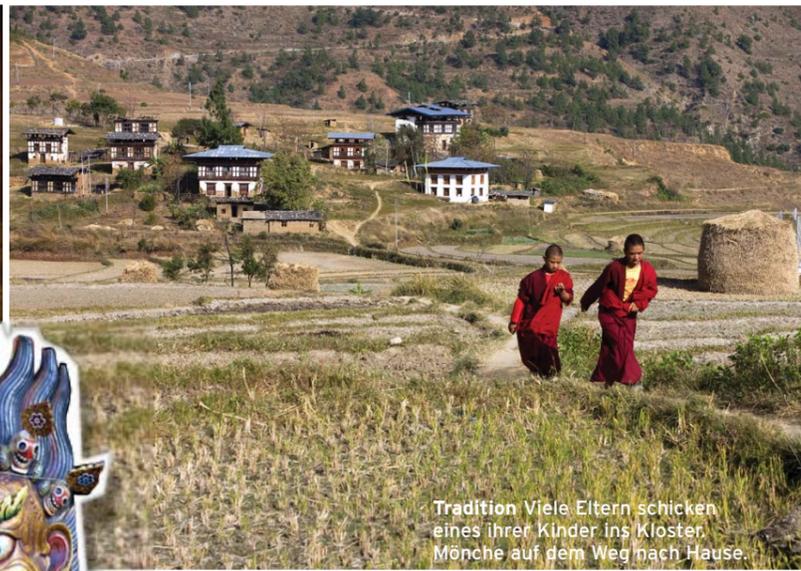
SHAPE 5



Rafting Mit dem Boot am imposanten Kloster von Punakha vorbei rauschen



Zeitvertreib Brettspiel statt Gameboy. Alltag junger Mönche im Tempel des „Heiligen Narr“



Tradition Viele Eltern schicken eines ihrer Kinder ins Kloster. Mönche auf dem Weg nach Hause.



Little Buddha Kindermönch im Chimi Lhakhang Tempel



Trekking Maultiere schleppen das Gepäck der Touristen in abgelegenen Bergregionen.



Götterkult wird auf heiligen Festen zelebriert, Hauptfest in Thimphu im September



Markttage Freitags bis Sonntags kommen die Bauern nach Thimphu blindhusj dfkkffdv ogf Igogh sjdfk kfogfg gfgg



Drahtlose Kommunikation Der Wind trägt die Gebete auf den Fahnen zum Himmel



Rafting Mit dem Boot am imposanten Kloster von Punakha vorbei rauschen



Brückenschlag Die neue Holzbrücke zum Punakha Kloster wurde von einem deutschen Verein finanziert. www.probhutan.com

heimischen genannt) in selbst gewählter Isolation gelebt“ erzählt mir Tshultrim. Dem Königsvater ist es mit diplomatischem Geschick gelungen, sein Reich ins 21. Jahrhundert zu führen. Als Ziel seiner Politik erfand er das schöne Wort vom Bruttosozialglück. Bis heute ist das Land der Moderne entgangen, denn die Bewahrung der Kultur, Umweltschutz und nachhaltige Entwicklung ist seine Formel zum Glück. Das Konterfei seines 30-jährigen Sohnes, König Jigme Khesar, des jüngsten Staatsoberhaupt der Welt, begenet mir überall in der Stadt. Ich stöbere durch bunte Krämerläden, schlendere über den Markt und besuche eine Weberei.

PARADIES IN DEN WOLKEN Fast drei Viertel des Landes sind bewaldet, und mehr als 25 Prozent davon geschützt. Ich wollte ja Natur pur, und nun wandere ich durch eines der letzten intakten Ökosysteme dieser Welt. Das sechs Kilometer entfernte Phajoding Kloster müsste doch ein easy Trekking warm-up sein, denke ich mir. Mit Lunch Paket im Rucksack mache ich mich mit Tshultrim auf den Weg. Morgens ist die Luft noch kühl und im

schattigen Wald der Eichen und Himalaja-Kiefern ist eine Goretex Jacke unerlässlich. Zwiebellook ist die beste Lösung für die großen Temperaturschwankungen hier. Puh, nach einer halben Stunde bin ich außer Atem. Ich drossle mein Tempo. Die Luft ist dünn und 1000 Höhenmeter wollen ohne Höhenkoller gemeistert werden. Während des dreistündigen Aufstiegs verbrennt mein Körper so ganz nebenbei an die 1700 Kalorien. Belohnt werde ich mit einem wunderbaren Ausblick über das Tal von Thimphu. Ich staune über die auf 3690m Höhe Fußball spielenden Mönche (der jüngste ist 10 Jahre). Um die 30 Mönche leben in dem abgeschiedenen Klosterkomplex, in Tempeln und Herbergen die aus dem 17. Jh

HEILIGE BERGE UND NARREN Dank der vielen roten Blutkörperchen die mein Körper auf diesen Höhen gebildet hat, fühle ich mich topfit. Von Muskelkater keine Spur. Vor mir liegen drei Autostunden in das südöstlich gelegene Phunakha. Eine kurvenreiche Fahrt führt auf den Dochula Pass, wo auf 3050m Höhe Rhododendron, Tannen und Zypressen wuchern und 108 kleine Chorten

(Kapellen) stehen. Der Panoramaausblick und die Sicht sind spektakulär. Aus dem Himalaja Massiv ragt der höchste unbestiegene Berg der Welt, der Gangkhar Puensumden (7570 m). In Bhutan sind hohe Berge heilig, Expeditionen auf die Gipfel verboten. Unten im Tal legen wir in Chimi Lhakang eine Mittagspause ein. In einem traditionellen Restaurant probiere ich die scharfe bhutanesischen Küche. Chilis und Reis sind hier das Hauptnahrungsmittel. Scharf auf Frauen war wohl auch der Lama Drukpa Kunley, der “Heilige Narr“ genannt. Über Reisterrassen wandern wir zu seinem Tempel, dem Pilgerziel für Frauen mit Kinderwunsch. Bis heute sind viele Häuser in Bhutan mit seinem Schutzzeichen geschmückt: einem riesigem fliegenden Phallus.

RAFTING Ich habe Lust auf Abenteuer. In Phunaka (1250m) herrscht ein mildes Klima und das Thermometer klettert schon am Vormittag auf 23°. Ich habe eine Wildwasserfahrt gebucht. Das Wasser ist smaragdgrün, glasklar und eiskalt. „Bloß nicht über Bord gehen“ denke ich. Nach einer kurzen Einführung paddel ich mit sieben kernigen Typen an Bord 8 km Fluss abwärts. Der Strom ist nicht so reißend wie im Hochsommer, so kann ich das Land aus einer ganz neuen Perspektive genießen. Nach 1.5 Std. passieren wir einen mächtige Dzong. Kurz hinter dem Kloster nehmen wir nochmals Speed in einer Stromschnelle auf, dann ist die riesen



1/3 hoch

119/0

62 x 247 mm





Passtraße Mit dem Bike über die Berge in das versteckte Haa Tal

Höhenglück Chele La, höchster Pass in Bhutan

Wake up Yogastunde im Amankora Hotel in Paro

Pikant Chili-Käse Gemüse und gefüllte Momos

Wellness Monica relaxed im Heißen Stein Bad im Amankora Paro, www.amankora-resorts.com

Gaudi leider schon vorbei. (www.xplorebhutan.com, ca.250€/5 Pers.) Ich freue mich nach dem Kraftakt auf das Picknick am Fluss. Aus Thermobehältern zaubert Tshultrim mir warme Momos (gefüllte Teigtaschen), ein Käsekartoffelgericht, Gemüse und Reis. Gestärkt steigen wir die steile Holzterrasse zum schönsten Kloster von Bhutan hoch. Bunte Mandalas schmücken die Wände, in dem prunkvollen Tempel verzaubern mich drei riesige, vergoldete Buddhastatuen.

NEST DES TIGERS Die Highlights meiner Reise liegen in der Umgebung von Paro. Auf dem höchsten Pass von Bhutan (3810m) steige ich auf das Mountainbike um. Schotterpisten führen über den Chele La Pass, durch einen Wald von flatternden Gebetsfahnen. Schnell noch mal den Panoramablick genießen, dann geht es über Serpentina 26 km bergab in das Haa Tal. Auf der Straße begegnen mir mehr Himalaja Rinder, die drolligen Yaks, als Autos. Unten im Tal bin ich die Attraktion des Tages. Touristen verirren sich erst seit ein paar Jahren hierher. Mein letztes Etappen Ziel ist das "Das Nest des Tigers", die zehn kleinen Tempel kleben wie Vogelnester an einer Klippe. Eine Legende besagt, dass Guru Rimpoche, der Begründer des bhutanesischen Buddhismus, auf dem Rücken einer Tigerin auf dem steil abstürzenden Felsen landete und meditierte. An dieser Stelle wurde eines der ein-

drucksvollsten und berühmtesten Kloster des gesamten Himalaja errichtet. Mir bleibt nichts anderes übrig, als der Aufstieg über einen steilen Wanderweg. Auf halber Höhe mache ich Rast und drehe an einer übergroßen Gebetsmühle. Vielleicht sammle ich ja so ein paar Pluspunkte für mein Seelenheil. Oben an dem magischen Orte angekommen, wird mir klar was Glück eigentlich bedeutet, genieße erschöpft die Stille und spüre wie sich mein Körper wie von selbst regeneriert. Schön dass es noch solche Sehnsuchtsorte gibt und wandern vermutlich der einzige Sport ist, für den es noch keine Indoor-Alternative gibt.

ANREISE Es gibt keine Direktflüge nach Bhutan. Qatar Airways fliegt täglich von Frankfurt nach Bangkok, Hin- und zurück ab 598 €, www.qatarairways.com Von dort fliegt die Druk Air täglich nach Paro, Hin- und zurück 596 €, www.drukair.com.bt **VERANSTALTER** Bhutan kann man nicht auf eigene Faust erkunden. Das Land erschließt sich erst langsam dem Tourismus und erhebt eine Tagespauschale von ca. 185 € (2 Pers.). Darin enthalten sind Übernachtungen, alle Mahlzeiten, Guide und Fahrer. Für die Organisation benötigt man eine Agentur, die u.a. das Visum beantragt. Der Bhutanspezialist Rose Travel Consulting bietet individuelle Trekking- und Kulturreisen an, z.B. 10-tägige Trekkingreise, 9 Ü/VP, inkl. Guide, Visa und Tourismussteuern, ab 1.737 € /Pers. www.rosetravel.de **HOTELS** „Amankora“ - fünf traumhafte Hideaways der Aman Resort Gruppe in fünf Tälern. Luxus mit allem inklusive hat seinen Preis, 515 €/Pers.im DZ, www.amankora-resorts.com Paro: „Tashi Namgay Resort“ im traditionellen Stil, DZ ab 55€, www.tnr.bt **INFO:** www.tourism.gov.bt, visitbhutan.com visitbhutan.www.bhutanvisit.com

Luxuriös „Amankora“ designer Suiten mit Kamin

Charmant das neue „Tashi Namgay Resort“ in Paro

INFOS & TIPPS