

# Bewusstes Reisen in Ladakh

Über Jahrhunderte entwickelte sich Ladakh entsprechend seiner eigenen Werte. Im Jahre 1974 wurde die Region dann plötzlich für die Außenwelt geöffnet, als die indische Regierung den geplanten „Entwicklungs“prozess in Gang setzte. Dies betraf den Tourismus, die Einführung westlicher Bildung, Agrochemikalien und die Abhängigkeit grundlegender Bedürfnisse vom Verkehr und von fossilen Brennstoffen. Dies hat Ladakh tief greifend verändert – inbegriffen minderwertige Ernährung, Plastikwaren, Umweltverschmutzung (z. B. durch DDT und Asbest) und Arbeitslosigkeit. Im Zusammenwirken mit den Massenmedien haben diese Veränderungen außerdem bei den Ladakhis das Gefühl verstärkt, dass das Leben im Westen viel besser sei.

Ein Tourist kann an einem einzigen Tag so viel Geld ausgeben wie eine Ladakhi-Familie im ganzen Jahr. So halten die Ladakhis ihren Lebensstil für minderwertig und rückständig. Touristen verstärken diese Gefühle oft unwissentlich, indem sie den westlichen Lebensstandard voraussetzen oder ihr Entsetzen über die niedrigen Löhne äußern. Dabei beachten sie nicht die großen Unterschiede in den Lebenshaltungskosten.

Diese Missverständnisse entstehen durch das Fehlen umfassender Information. Kenntnisse über die Vorgänge in der ganzen Welt sind deshalb für die Ladakhis von großer Bedeutung – und nicht die Abkapselung. Nur so können die Ladakhis begründete Entscheidungen über ihre eigene Zukunft treffen. Umgekehrt können Besucher sehr viel vom traditionellen Ladakh lernen und vom Wandel, der im Namen der „Entwicklung“ stattfindet. Erstaunlicherweise können gerade umfassendere Informationen und eine enge Kommunikation zwischen Menschen aus dem Westen und aus Ladakh zur Wertschätzung der eigenen Kultur beitragen.

Wenn Sie die folgenden Hinweise beachten, dann werden Sie dazu beitragen, dass die Ladakhis den Respekt vor ihrer Kultur und ihrer Lebensweise behalten. Auch können Sie mithelfen, die negativen Auswirkungen des Tourismus auf die Umwelt zu mindern.

## Hinweise für Besucher

Was Sie auch immer für einen Status in Ihrem Land haben mögen, in Ladakh sind Sie vergleichsweise reich. Leisten Sie einen Beitrag für ein ausgewogenes Bild, indem Sie das tägliche Leben im Westen beschreiben. Erwähnen Sie beispielsweise Probleme wie Arbeitslosigkeit, Stress, Umweltverschmutzung, Obdachlosigkeit und die wachsenden Bewegungen, diese zu bekämpfen. Die eigenen Erfahrungen vom Leben im Westen mitzuteilen, ist viel ehrlicher und



wirksamer, als die Kultur von Ladakh zu verherrlichen, denn Ihre Eindrücke von Ladakh können nur auf wenigen Erfahrungen beruhen.

## Unterstützung der lokalen Wirtschaft

- Wählen Sie in Restaurants und beim Einkaufen so oft wie möglich lokal und biologisch produzierte Nahrungsmittel.
- Versuchen Sie Produkte von Lebensmittelkonzernen wie Nestle, Coca-Cola, Pepsi usw. zu vermeiden. Diese zerstören weltweit die lokalen Wirtschaftssysteme.
- Kaufen Sie vor Ort produziertes Kunsthandwerk und unterstützen Sie Restaurants, Gästehäuser, Trekking-Organisationen und Läden, die von Ladakhis betrieben werden. So bleibt Ihr Geld in der Region.
- Informieren Sie sich über die üblichen Preise, so dass Sie fair bezahlen können. Wenn Sie zu viel bezahlen, tragen Sie zur Inflation bei. Wenn Sie zu wenig geben, verweigern Sie einen fairen Lohn. Andere Reisende und Touristenbüros sind gute Quellen für solche Informationen.

## Schutz der Umwelt

- Sagen Sie „nein“ zu Kunststoff. Kunststoff ist hier ein großes Umweltproblem, für das es keine Lösung gibt: Entweder werden Kunststoffabfälle deponiert oder verbrannt – in Anlagen ohne westliche Standards verursacht das Umwelt- und Gesundheitsprobleme. Vermeiden Sie importiertes abgepacktes Wasser. Füllen Sie lieber Ihre Flaschen mit abgekochtem oder gefiltertem Wasser oder desinfizieren Sie mit chemischen Mitteln.
- Sparen Sie Wasser: Benutzen Sie die traditionellen Komposttoiletten statt wassergespülter WCs. In den meisten familiengeführten Gästehäusern werden Sie solche finden. Werfen Sie keine nicht-abbaubaren oder giftigen Stoffe in die Toiletten. Benutzen Sie abbaubare, natürliche Seifen und Waschmittel und umweltfreundliche Reinigungen.
- Sparen Sie Energie: Benutzen Sie solar erwärmtes Wasser, wo es welches gibt. Wo nicht, ermuntern Sie den Hotelbesitzer oder Gästehauswirt, eine Solaranlage zu installieren. Unterstützen Sie Einrichtungen, die Strom aus erneuerbaren Quellen einsetzen.

## Kulturelles Einfühlungsvermögen

- Ganz allgemein werden kurze Hosen, nackte Schulter und Rücken usw. nicht gern gesehen.

- Das öffentliche Zeigen von Zärtlichkeiten wie Umarmungen und Küsse ist verpönt.
- Es ist ein Zeichen von Höflichkeit, Gegenstände mit beiden Händen zu geben und zu nehmen.
- Zeigen Sie nicht mit einem einzelnen Finger, sondern mit der ganzen Hand.
- Alle religiösen Gegenstände wie Bücher, Photos oder Statuen werden hoch über dem Fußboden aufbewahrt. Wenn Sie Postkarten, Reiseführer usw., die Zeichnungen oder Photos von religiösen Gegenständen oder Personen enthalten, auf den Boden legen, erregen Sie Anstoß.
- Strecken Sie Ihre Beine nicht in Richtung von Menschen, religiösen Gegenständen, Tischen, Nahrung usw. aus, und steigen Sie auch nicht über diese hinüber.
- Es ist unhöflich, auf Einladungen zum Essen oder Trinken zu schnell einzugehen.
- Tischgeschirr wird nicht mit anderen gemeinsam benutzt. Es ist ungehörig, von einem Gegenstand zu kosten, der zur Essenszubereitung verwendet wird.
- Fragen Sie stets, bevor Sie private Häuser, Gärten usw. betreten oder bevor Sie Ihre Kamera benutzen.
- Geben Sie Bettlern oder bettelnden Kindern kein Geld oder Gegenstände. Sie ermutigen sonst nur Nachahmer. Es gibt bessere Wege, echte Hilfe zu leisten.
- Kauf und Verkauf von historischen Thankas, Statuen und anderen religiösen Gegenständen ist verboten. Der Handel mit allen Gegenständen, die älter als 100 Jahre sind, ist beschränkt.

## Verantwortungsbewusstes Trekking

- Planen Sie Ihre Tour sorgfältig zusammen mit dem Veranstalter, um den Schaden für die Umwelt so klein wie möglich zu halten.
- Verhindern Sie die Entstehung von Müll auf dem Treck oder in Leh durch den Kauf von Lebensmitteln in Papier- oder Stoffverpackung.
- Wählen Sie Trekking-Veranstalter aus, die sich durch Umweltbewusstsein und kulturelle Rücksichtnahme auszeichnen.
- Decken Sie Ihren Bedarf in kleinen Ortschaften selbst. Die Dorfbewohner bauen gerade genug Nahrung für ihren Eigenbedarf an. Erwarten Sie nicht, hier

Lebensmittel oder Brennstoffe kaufen zu können.

- Holz ist eine sehr knappe Ressource, verwenden Sie bitte keines!
- Ladakh hat ein einzigartiges System der traditionellen Medizin. Alle ihre Bestandteile kommen aus der Natur, und die ganze Natur ist eine potentielle Medizin. Sammeln Sie daher keine Pflanzen(teile) oder Steine.
- Verbrennen oder vergraben Sie biologisch abbaubare Abfälle vor Ort.
- Bitten Sie auch Ihren Führer oder Koch, diese Hinweise zu beachten.

### **Klöster und andere religiöse Orte**

Das Eintrittsgeld für Klöster wird für den Unterhalt und die Instandsetzung verwendet, aber auch für den Bau neuer Schreine. Bedenken Sie, dass es sich um heilige Orte handelt, und beherzigen Sie die folgenden Hinweise:

- Ziehen Sie sich gebührend an
- Ziehen Sie stets die Schuhe aus, bevor Sie Heiligtümer betreten.
- Rauchen und spucken Sie hier nicht und trinken Sie keine alkoholischen Getränke.
- Berühren Sie niemals Statuen, Bücher, Thankas und andere religiöse Gegenstände.
- Stören Sie die Mönche nicht beim Gebet. Vergessen Sie nicht, dass klösterliche „Feste“ keine Folkloretänze sind, sondern bedeutungsvolle Zeremonien. Bitte fotografieren/filmen Sie zurückhaltend.
- Respektieren Sie Hinweise auf das Verbot von Blitzlicht, denn dieses kann die Farben von Wandmalereien zerstören.
- Wenn Sie durch ein Kloster gehen oder wenn Sie an Chörten oder Mani-Mauern vorbeikommen, dann gehen Sie im Uhrzeigersinn, so dass Sie ihnen nur die rechte Seite zuwenden.
- Nehmen Sie niemals Steine von *Mani*-Mauern mit.

### **Unterstützen Sie lokale Organisationen, die daran arbeiten, die traditionelle Kultur und nachhaltige Lebensweise zu erhalten und zu stärken.**

- Besuchen Sie das Women's Alliance Centre (Zentrum der Frauenvereinigung). Dort können Sie den Film *Ancient Futures* sehen (täglich außer Sonntags um 15 Uhr).
- Schauen Sie bei der Ladakh Ecological Developments Group (LEDeG) vorbei. Dort erfahren Sie Interessantes über erneuerbare Energien und andere angepasste Techniken.

Dieses Faltblatt wurde von der International Society for Ecology and Culture (Internationale Gesellschaft für Ökologie und Kultur, ISEC)/Ladakh Projekt hergestellt. ISEC ist eine internationale, gemeinnützige Organisation, die lokal verankerte Alternativen zur globalisierten Konsumkultur unterstützt. Wir arbeiten seit über drei Jahrzehnten in Ladakh. Die Direktorin von ISEC, Frau Helena Norberg-Hodge, und LEDeG wurden gemeinsam mit dem „Alternativen Nobelpreis“ ausgezeichnet. Sie ist Autorin des Buches *Faszination Ladakh* – Mit einem Vorwort des Dalai Lama und des Filmes *Ancient Futures* – *Lernen von Ladakh*. Beide zusammen wurden in mehr als 50 Sprachen übersetzt.

Die Programme von ISEC fördern ein besseres Verständnis der Grundursachen des kulturellen und ökologischen Zusammenbruchs, sowohl in Ladakh wie der restlichen Welt. Gleichzeitig werden aber auch Lösungs-Strategien auf den allen Ebenen erkundet: über den vertieften kulturellen Austausch bis zur Stärkung der lokalen Wirtschaftsweise und von menschlichen Gemeinschaften.

In Ladakh wird der Film *Ancient Futures* gezeigt. Im Anschluss daran findet eine Diskussion statt, die von ISEC moderiert wird. Die Vorführungen finden statt täglich außer Sonntags um 15 Uhr im Women's Alliance Centre in Leh. Besuchen Sie doch dieses Zentrum, um mehr über die Kultur Ladakhs zu erfahren und um das authentische Ladakhi-Essen zu genießen, das im WAL Local Food Cafe serviert wird.

Weitere Informationen über ISEC erhalten Sie im Internet ([www.isec.org.uk](http://www.isec.org.uk)) oder in einem unserer Büros:

#### **ISEC UK**

Foxhole, Dartington, Devon, TQ9 6EB, UK  
Tel. +44 (0) 1803 868650  
[infouk@isec.org.uk](mailto:infouk@isec.org.uk)

#### **ISEC USA**

PO Box 9475, Berkeley, CA 94709, USA  
Tel. +1 510 548 4915  
[infousa@isec.org.uk](mailto:infousa@isec.org.uk)

#### **ISEC DEUTSCHLAND**

Postfach 111 316, D-64228 Darmstadt, Deutschland  
[isec.de@gmx.de](mailto:isec.de@gmx.de)

#### **ISEC FRANCE**

[www.isec-france.org](http://www.isec-france.org)  
[info@isec-france.org](mailto:info@isec-france.org)

---

# Bewusstes Reisen in Ladakh

---

## Einige Hinweise für Reisende in Ladakh



International Society for  
Ecology and Culture



LADAKH PROJEKT

---

[www.isec.org.uk](http://www.isec.org.uk)