



# Leckerer Ladakh

## Alle Zutaten für eine einmalige Indienreise

Man nehme 100 Kilo Buddhismus, einen Esslöffel Islam, eine Prise Hinduismus und Christentum sowie eine Messerspitze Sikhs. Füge möglichst viele Klöster, einige Moscheen und ein Dutzend flatternde Gebetsfahnen hinzu und lasse es zwischen Karakorum-Gebirge und Himalaya bei 30 Grad sandsteinfarben backen: Fertig ist Ladakh



der Autokolonne hinterher, die die Passstraße ins Nubraltal hinabrollt. Schwere, bunt bemalte Lkw, die Lebensmittel für die Streitkräfte an der Grenze zu China und Pakistan geladen haben, kriechen Stoßstange an Stoßstange. Ein jedes Führerhaus gleicht einem kleinen Altar. Vom Rückspiegel baumeln Amulette und Heiligenbildchen in Plexiglasrahmen. Die Götter dürfen also bei den Zutaten nicht fehlen!

### Auch die Geister kommen rein

„Nun“, rufen aber die Geister: „wenn die Götter drin sind, wollen auch wir in den Kuchen“! Die guten Geister? Ja gerne. Die bösen? Na ja, irgendwie gehören sie auch dazu. Warum sollte der Astrologe Sonan Tsering sein Haus sonst mit den Hörnern eines Steinbocks schmücken und die Außenwände zur Abwehr des bösen „Tsan“ mit einem roten Punkt bemalen. Aber dann müssen die Geister ihre Wohnungen, die roten Steinhaufen, auch gleich mitbringen! Wieder andere Steingebilde sind die Chörten – haushohe Heiligtümer, die nur im Uhrzeigersinn umrundet werden dürfen. Wie weiße Schachfiguren sprenkeln sie die Landschaft. Was auf keinen Fall vergessen werden darf, ist ein Foto vom Dalai Lama! Entweder ein möglichst vergilbtes aus der 1.000 Jahre alten Tempelanlage von Alchi, die zum Weltkulturerbe gehört oder das Schwarzweißfoto aus dem Kloster in Hundar, das ihn 1998 am Münchener Hauptbahnhof zeigt.

Was fehlt noch? Der Indus! Ja, sein smaragdgrünes Wasser fließt durchs trockene Tal bis nach Pakistan. Zur Schneeschmelze im Frühjahr schwillt er gehörig an, sodass die Bauern ihre Kartoffel-, Bohnen- und Senfsaat endlich bewässern können. An seinen Ufern wachsen Pappeln und Weiden, deren Blätter besonders in der Abendsonne silbrig glänzen. Auf der anderen Seite des Flusses, an der Straße nach



Die Gastgeberin beim Zubereiten von Momos – den typisch indischen und mit Gemüse gefüllten Teigtaschen

**N**ein, so einfach ist es nicht! Das hört sich ja nach Fertig-Backmischung an. Es fehlen so viele Zutaten. Zum Beispiel die Götter. Denn was ist ein Buddhist ohne Buddha, was ist ein Hindu ohne Shiva oder ein Moslem ohne Allah? „Die Götter werden siegen“ so steht es auch auf dem Schild am Gipfel des 5.600 Meter hohen Khardong-La-Passes. Er ist – laut Kleingedrucktem – der höchste befahrbare Pass der Welt. Dort oben pfeifen Murmeltiere und flitzen durchs sandfarbene Geröll davon. Eines macht vorher noch mal Männchen und schaut dabei



In ihren roten Roben stehen die Mönche vor dem Kloster in Samstanling. Neben dem Buddhismus ist auch der Islam stark vertreten

Manali, drängen sich Pashmina-Ziegen im Gehege der staatlichen Zuchtfirma und meckern aus voller Kehle. Aus ihrem Bauchfell wird die weltweit begehrte Kaschmirwolle gewonnen.

### Die Schokolade im Kuchen

Wer das Stadtleben mag, für den ist die Hauptstadt Leh, 3.558 Meter über dem Meeresspiegel, die Schokolade im Kuchen. Sie ist bunt wie Kathmandu in Nepal, doch viel kleiner und ohne aufdringliche Händler, die an den Fersen der Touristen kleben, um ihnen Mandalas und Buddhafiguren anzudrehen. Den 20.000 Einwohnern ist die Kuh nicht heilig, wie im restlichen

Indien – dennoch hat sie Vorfahrt im Straßenverkehr, ebenso der Esel. Aus dem Tempel Soma brummt es. Die Mönche beten.

Das Klingeln der Glöckchen an den Gebetsmühlen mischt sich darunter. Dazwischen schallt der Ruf des Muezzin von der benachbarten Moschee herüber. Ein paar Schritte weiter am Basar bieten Muslime frische Hammelköpfe fürs Mittagessen feil, auf deren Augen schon die Fliegen krabbeln. Und bei aller Hitze zeigt die schneebedeckte Stok-Bergkette auf der anderen Seite des Indus – ein Paradies für Trekker und Bergsteiger – dem Dorf stets ihr kühles Gesicht. Einer Redewendung nach ist Ladakh das Land, in dem ein Mann mit dem Kopf in der Sonne und den Füßen im Schatten sitzen kann und somit einen Sonnenbrand und gleichzeitig Frostbeulen bekommt.

### Gerste aus Plastikkeimern

Ganz weit oben auf der Zutatenliste steht das Gelbmützen-Kloster in Thikse. Zwanzig Kilometer südöstlich von Leh thront es auf einem Hügel. Während der Morgenmeditation kitzelt Weihrauch in der Nase. Die Vorschulmönche kichern und schneiden Grimassen. Mitten im Gebet testet der kleine Dung die Funktion einer Schere und trennt ein Stück von seinem roten Gewand ab. Aha, so funktioniert das! In der Pause hüpfen die Jungen mit nackten Füßen, wie aufgeregte Vögelchen durch den Tempel, tun, was der Disziplinarmeister verlangt: schenken Buttertee aus geblühten Thermoskannen ein und reichen „Tsampa“ – geröstete Gerste – aus Plastikkeimern dazu.

Im Nubratäl säumen junge Soldaten den Weg. Sie gehören in größerer Stückzahl zum Backrezept. Ungefähr 30.000 sind in Ladakh stationiert. Eigentlich zu viele, denn seitdem wieder einmal Ruhe im Konflikt um die benachbarte Region Kaschmir eingekehrt ist, haben sie wenig zu tun. Und der Freizeit-



Die riesige Maitreya Buddha-Statue vor dem Kloster Likir. Maitreya gilt als der Buddha der Zukunft und der große kommende Weltlehrer

Einsatz auf dem höchstgelegenen Golfplatz der Welt – nur Soldaten dürfen hier golfen – ist nicht gerade imagefördernd. Alternativ bringen sie mit ihren Armeefahrzeugen die Kinder in die Schule nach Leh und holen sie am Nachmittag wieder ab. In den Oasen des Nubratals blühen im Frühjahr die Aprikosenbäume. Doch an diesem Tag wirbelt der Wind den Sand der Dünen durchs Tal wie ein Handmixer das Mehl durch die Schüssel. Einheimische Frauen würden jetzt einfach ihre

Tücher noch fester über Nase und Mund ziehen. Die Reisenden flüchten zurück in den Jeep.

### „Julee“ und Zunge raus

Was ganz sicher in ein Backrezept für Ladakh gehört, sind Freundlichkeit und Gastfreundschaft in Hochdosierung. „Julee“ heißt das leicht zu sprechende Zauberwort das jeder Ladakhi schon vor der ersten Gebetsformel lernt. Die Mundwinkel wandern bis zu den Ohrläppchen, die Zähne blitzen weiß, die Augen strahlen. Es ist das Wort für alle Fälle, und heißt „Hallo“, „Danke“ und „Auf Wiedersehen“. Ältere Menschen strecken dazu manchmal noch die Zunge raus, was traditionell eine besonders herzliche Geste ist. „Fremde sind Göttern gleich“, so sagt ein indisches Sprichwort, das die meisten Einheimischen verinnerlicht haben.

„Juleeeee“ rufen auch die Eheleute Diskit und Riksey Chondol aus Leh und begrüßen die Besucher im Wohnzimmer ihres neuen Gästehauses zwischen Topfgeranien und bunt bemalten Tischchen. Unaufhaltsam schenken sie gezuckerten Milchtee nach, bieten Chang, das einheimische Bier an. Jede Menge Momos werden verdrückt – mit Gemüse gefüllte Teigtaschen, deren Zubereitung die Gastgeberin allen

gern zeigt. Riksey erzählt von seiner freiwilligen Arbeit bei der Buddhist Association. „Soziale Arbeit ist gut fürs Karma“, lacht er, sein Schnurrbart dehnt sich und die dunkelbraunen Augen leuchten, als würde er schon das Nirvana – die Erlösung von der Wiedergeburt – erreicht haben. Er und seine Frau und die vielen fröhlichen Landsleute sind die Rosinen im Kuchen, die dafür sorgen, dass die Reise nach Ladakh wirklich schmeckt. *Monika Hippe*

## Reiseangebote Indien

### Im Spiegel der Jahreszeiten

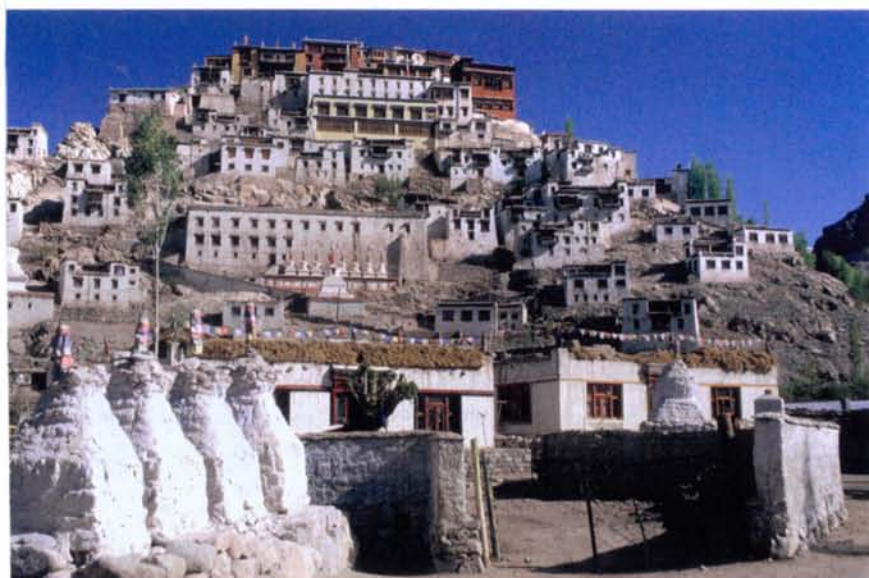
18-tägige Reise nach Ladakh. Höhepunkte u.a.: verschiedene Wanderungen durch Ladakh, Klosterbesucher und der Besuch bei einem Orakel. Engl.-spr. RL, Ü/VP ab 2.690 Euro p. P. im DZ, inkl. Flug. [www.weltweitwandern.at](http://www.weltweitwandern.at)

### Kurztrip Ladakh

10-tägige Reise durch die Bergwelt Ladakhs. Besuch verschiedener Klöster und Seen. RL, Ü/VP ab 950 Euro p. P. im DZ, inkl. Übernachtungen in einem Camp. [www.lotus-travel.com](http://www.lotus-travel.com)

### Ladakh – Berge und Klöster

16-tägige Reise durch den Norden Indiens, inkl. anspruchsvoller Trekkingtour. Höhepunkte u.a.: Stadtbesichtigung in Leh, Entdeckungstour im Industal. Engl.-spr. RL, Ü/VP, ab 2.490 Euro p. P. im DZ. [www.henkalya.de](http://www.henkalya.de)



Das Kloster Thikse thront hoch über den Dächern der weißen Chörten, den tibetischen Kultbauten, die eine Weiterentwicklung der Stupas sind

