



Vor der Reise

Indien im Überblick

Reisetipps

Ladakh

Zanskar

Sondergebiete

Trekking

Anhang

Jutta Mattausch  
Ladakh und Zanskar

---

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

Om Mani Padme Hum  
„Oh du Juwel in der Lotusblüte“

## Impressum

---

Jutta Mattausch  
**Ladakh und Zanskar**

erschienen im  
REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH  
Osnabrücker Str. 79  
33649 Bielefeld

© Peter Rump 1993, 1996, 2000, 2002, 2005, 2008  
**7., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2011**

Alle Rechte vorbehalten.

### Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);  
A. Hesse (Realisierung)  
Inhalt: G. Pawlak (Layout);  
K. Röckenhaus (Realisierung)  
Fotos: die Autorin, T. Barkemeier (tb), S. 27,  
M. Barkemeier (mb), S. 104  
Titelfoto: die Autorin (Motiv: heilige Chörten)  
Karten: C. Raisin, der Verlag

**Lektorat** (Aktualisierung): Andrea Hesse

**Druck und Bindung:** Wilhelm & Adam, Heusenstamm

**ISBN 978-3-8317-2024-8**

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens und der Niederlande.

Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

#### Deutschland

Prolit GmbH, Postfach 9,  
D-35461 Fernwald (Annerod)  
sowie alle Barsortimente

#### Schweiz

AVA-buch 2000,  
Postfach, CH-8910 Affoltern

#### Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2, A-1230 Wien

#### Niederlande, Belgien

Willems Adventure,  
[www.willemsadventure.nl](http://www.willemsadventure.nl)

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat,  
bekommt unsere Bücher auch direkt über unseren

**Büchershop im Internet:**  
[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

***Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de)***

*Alle Informationen in diesem Buch sind von der Autorin mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.*

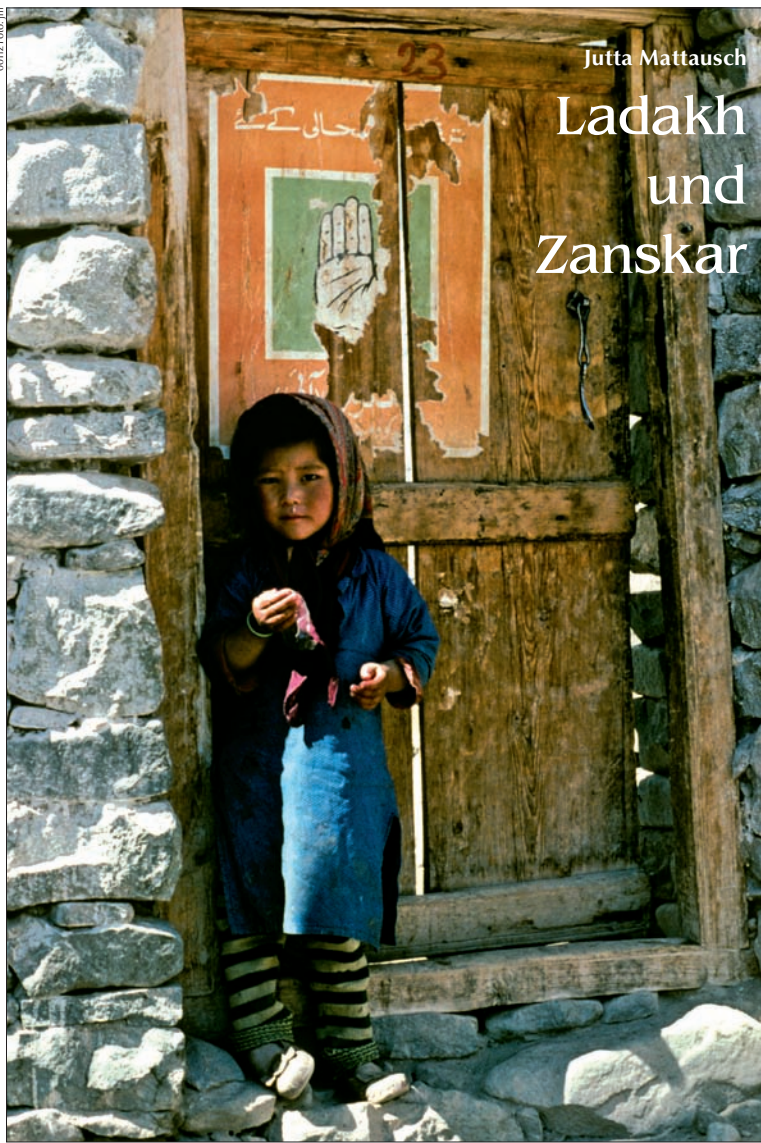
*Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autorin keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.*

*Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen.*

*Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen der Autorin und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.*

Jutta Mattausch

# Ladakh und Zanskar



## REISE KNOW-HOW im Internet



**www.reise-know-how.de**



- › Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- › kostenlose Zusatzinfos und Downloads
- › das komplette Verlagsprogramm
- › aktuelle Erscheinungstermine
- › Newsletter abonnieren

**Bequem einkaufen im Verlagsshop mit Sonderangeboten**



## Vorwort

„Wenn ein Tal nur über einen hohen Pass zu erreichen ist, kommen lediglich gute Freunde oder schlimme Feinde.“ Diese tibetische Weisheit traf viele Jahrhunderte lang für Ladakh und noch mehr für das entlegene Zanskar-tal zu. Weil dieses Land so schwer erreichbar war, hat sich hier eine einzigartige Kultur entwickelt, der die Bewohner bis heute treu geblieben sind. Jeder Lebensbereich dieser Menschen ist durchdrungen von tiefer buddhistischer Religiosität. In der Vorstellung der Ladakhis leben Götter und Dämonen auf den Gipfeln der Berge, in den Flüssen und in der Erde der Felder.

Einzigartig zeigt sich die Natur in Ladakh, diesem kleinen Land hinter dem Himalaya, das zwar politisch zu Indien gehört, aber ansonsten wenig mit seinem Mutterland gemeinsam hat. Die bizarren Berge erscheinen in der glasklaren Luft auch aus weiter Ferne zum Greifen nah. Der optische Kontrast zwischen schier endlosen Felsen und den einzelnen grünen Oasen, in denen sich Menschen angesiedelt haben, fasziniert immer wieder aufs Neue. Dann die prächtigen Klosteranlagen, die meist trutzig auf Felsenspitzen stehen und das Tal dominieren.

Nach einer Weile Aufenthalt in Ladakh beginnt man zu begreifen, warum die Menschen gerade hier einen Grad an Spiritualität erreicht haben, der kaum anderswo auf der Welt zu finden ist.

Für einen Besuch in Ladakh und Zanskar sollte man sich Zeit nehmen.

Wer Muße hat, wird irgendwann unseren so verinnerlichten Zeitbegriff aufgeben und sich dem Rhythmus der Ladakhis angleichen. So wird der Tourist etwas tiefer in die Tausendfältigkeit dieser Klöster, Dörfer und Menschen blicken können.

Oft wird Ladakh als Westtibet bezeichnet. Dieser Name stimmt insofern, als Ladakh jahrhundertlang engste kulturelle und spirituelle Verbindungen mit Zentraltibet pflegte und die Ladakhis zu einem Teil von den Tibetern abstammen. Politisch war Ladakh jedoch 1000 Jahre lang ein eigenes Königreich und eher darauf bedacht, nicht von Tibet einverleibt zu werden. Nach der Zerstörung fast aller Klöster und der Unterdrückung des geistlichen Lebens in Tibet durch die Chinesen ist Ladakh nun neben Bhutan das einzige Land, in dem tibetischer Buddhismus in seiner ganzen Vielfalt praktiziert wird.

1974 wurde Ladakh für Touristen geöffnet. Zunächst reisten sie über die Militärstraße von Srinagar, die aber während der langen Wintermonate verschneit und unpassierbar war.

Längst bedienen Flugzeuge die ladakhische Hauptstadt Leh ganzjährig, und damit ist das einst isolierte Himalayaland dem Rest der Welt ein ganzes Stück näher gerückt.

Eine große Auswahl an Unterkünften, Restaurants, Shops mit Touristenwaren und Souvenirläden findet man lediglich in Leh, in geringem Umfang verfügen Alchi und Likir über eine touristische Infrastruktur. In den anderen Ortschaften ist das Angebot an Unter-

künften minimal. Zurzeit zeichnet sich aber die erfreuliche Entwicklung ab, dass auch in ländlichen Gebieten immer mehr Unterkünfte, meist Guest Houses der schöneren Kategorie, gebaut werden. Ein Zugewinn für die einheimische Bevölkerung wie für Touristen.

Ladakh bietet etwas für jeden Geschmack. Für Trekker ist der Himalaya im wahrsten Sinn des Wortes das Höchste – es gibt Treks von wenigen Tagen bis zu mehreren Wochen. Kultur- und Buddhismus-Interessierte finden in Ladakh einen großen Reichtum an Kunst und Spiritualität in den jahrhundertealten Klöstern vor. Die meisten Touristen kombinieren beides: Natur pur mit Ausflügen zu Klosteranlagen und den alten Königspalästen.

In Zaskar hingegen hat sich die touristische Infrastruktur nur in sehr geringem Maße entwickelt. Und diese begrenzt sich auf die wichtige Trekkingroute zwischen Manali, Zaskar und Ladakh sowie auf wenige Dörfer und Klöster um den Hauptort Padum. Wer mit dem Fahrzeug nach Zaskar fährt, benötigt genügend Abenteuerlust und Sitzfleisch, und wer Bequemlichkeit und Gaumenfreuden liebt, wird sicher enttäuscht. Da nur einige Klöster mit dem Jeep erreichbar sind, sollte man gut zu Fuß sein.

All diese „Unbequemlichkeiten“ verblassen aber angesichts der Großartigkeit Zaskars. Gerade wegen seiner Abgelegenheit ist Zaskar noch wesentlich ursprünglicher als Ladakh. Außerdem ist ein Besuch der einsam gelegenen Klöster alle Mühen wert.

Noch ein Wort zur aktuellen politischen Situation: Grundsätzlich sollte man sich von einer Reise nach Ladakh nicht durch die immer wieder aufflackernden Konflikte im Kräftespiel zwischen Indien und Pakistan abhalten lassen. Die Konfliktsituationen, von denen die Medien immer wieder berichten, finden hauptsächlich in Zentralkaschmir und Jammu statt, also mehrere Tagesreisen von Ladakh entfernt. Kaschmir darf nicht mit Ladakh verwechselt werden (obwohl Ladakh offiziell im Bundesstaat Jammu und Kaschmir liegt). In Ladakh ist die Lage normalerweise friedlich. Dennoch ist die Region gerade wegen ihrer militärisch sensiblen Grenzlage in den letzten Jahrzehnten schon mehrmals in prekäre Situationen geraten.

Einen Schock für Ladakh bedeutete die Flutkatastrophe, die Anfang August 2010 Teile des Landes buchstäblich über Nacht überraschte. Zahlreiche Ladakhis haben in den Regenfällen und Schlammlawinen ihr gesamtes Hab und Gut verloren, mehr als 100 Menschenleben hat die Katastrophe gefordert. Wenngleich der Schaden für die Menschen immens ist, der Tourismus hat durch das Unglück keinen weitreichenden Schaden erlitten, da Unterkünfte, Trekkingrouten und auch Klosteranlagen weitgehend verschont blieben. Somit steht einer Reise nach Ladakh nichts im Wege. In diesem Sinne „Julee“ – herzlich willkommen auf dem Dach der Welt!

Jutta Mattausch

## Hinweise zur Benutzung

Das Handbuch beginnt mit dem praktischen Teil „Vor der Reise“ für die Reisevorbereitungen zu Hause. Dann folgt das Kapitel „Indien im Überblick“, das unterteilt ist in die Unterkapitel „Landeskunde“ mit Informationen zu Indien allgemein und „Von Delhi nach Ladakh“. In Letzterem sind Delhi und die beiden Ausgangsorte für die Reise nach Ladakh, Manali und Srinagar beschrieben. Da viele Touristen mit ihrer Ladakhreise einen Abstecher nach Dharamsala, dem Sitz der tibetischen Exilregierung, verbinden, wurde auch diese Stadt aufgenommen.

Die reisepraktischen Informationen für den Aufenthalt in Ladakh und Zanskar findet man im Kapitel „Reisetipps Ladakh und Zanskar“. Daran schließen sich die Kapitel „Ladakh“ und „Zanskar“ an, die jeweils untergliedert sind in einen Teil zur Landeskunde und einen Teil mit den Beschreibungen der Orte. Abgerundet wird das Handbuch mit den Spezialkapiteln „Gebiete mit Sondergenehmigung“ und „Trekking“, wobei Trekkingrouten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade beschrieben sind.

Ein Glossar wichtiger Begriffe und ein Register im Anhang des Buches erleichtern die Orientierung im Buch.

Im Text habe ich an einigen Stellen auf **Unterschiede zwischen Indien und Ladakh** hingewiesen. Um Missverständnisse auszuräumen, muss hier gesagt werden, dass Ladakh politisch

selbstverständlich zu Indien gehört. Ladakhis wie Zanskaris empfinden sich in ihrer kulturellen Eigenart jedoch als eigenständiges Volk, das mit Indien nur wenig gemeinsam hat. Deshalb habe auch ich in den völkerkundlichen Beschreibungen diese Grenze gezogen.

Das Gleiche gilt für das Kapitel Zanskar. Wenngleich Zanskar heute ein Bezirk von Ladakh ist und den gleichen kulturellen Hintergrund wie Ladakh hat, so erlebte es in seiner Vergangenheit doch eine etwas andere Geschichte und Entwicklung. Deshalb soll auch hier keine Verwirrung entstehen, wenn ich zwischen „Ladakh“ und „Zanskar“ differenziere.

Zur **Schreibweise von Ladakhi-Begriffen**: Zwar gibt es in Fachkreisen ein festgelegtes Transkriptionssystem für Wörter aus dem Ladakhi. Für Laien klingen diese Vokabeln oft eher wie Zungenbrecher. Demnach müsste das Neujahr *Losar* eigentlich *Lo-gsar* geschrieben werden; das Zimmer des Abtes, *Simchung*, hieße präzise *Zimschung*, und das Dorf *Tongde* schriebe sich *sTong-rde*. Auf diese linguistisch zwar akkurate, aber schwierigere Schreibweise habe ich im Text – obwohl sprachwissenschaftlich nicht ganz korrekt – verzichtet. Dennoch kommt die im Text gewählte Transkriptionsweise der offiziellen so nah wie möglich.

## Inhalt

Vorwort	7
Hinweise zur Benutzung	9

### Vor der Reise

Informationsstellen	14
Hin- und Rückflug	14
Einreisebestimmungen	17
Kleines Flug-Know-how	18
Ausrüstung	21
Fotografieren	23
Rund ums Geld	24
Gesundheit	29
Mit dem Handy unterwegs	33
Versicherungen	34
Zeitverschiebung	35

### Indien im Überblick

#### Landeskunde

Geografie	38
Klima	40
Bevölkerung	41
Religion	43
Geschichte	49
Sprache	53
Essen und Trinken	54

#### Von Delhi nach Ladakh

Wege nach Ladakh	56
Delhi	58
Manali	79
Treks um Manali	86
Von Manali nach Leh	87
Srinagar	93
Von Srinagar nach Ladakh	98
Dharamsala	100

### Reisetipps Ladakh und Zaskar

Verhaltenshinweise	118
Klima und Reisezeit	123

Unterkunft	126
Transportmittel	129
Essen und Trinken	135
Gesundheit	138
Sperrgebiete	143
Sicherheit	144
Elektrizität	144
Maße und Gewichte	145

## Ladakh

### Landeskunde

Die Namen Ladakhs	148
Geografie	149
Pflanzen und Tiere	154
Geschichte	159
Politik und Verwaltung	165
Die Menschen	167
Kleidung	176
Sprache	178
Buddhismus	179
Buddhistische Götterwelt	198
Feste und Zeremonien	206
Kunst und Handwerk	214
Architektur	218
Musik und Tanz	222
Wirtschaft und Tourismus	224
Ökologische Situation	232

### Orte in Ladakh

Besuchsempfehlungen	234
Leh	235
Alchi	265
Basgo	272
Chemre	274
Chiling	275
Choklamsar	277
Chushot	280
Hemis	280
Hemis Schukpachen	287
Kargil	289
Lamayuru	292
Likir	297
Manggyu	300

Matho	303	Kloster Dzongkhul	356
Mulbekh	305	Karsha	358
Phiyang	306	Kloster Lingshed	365
Rizong	308	Kloster Mune	367
Sabu	311	Padum	368
Sakti	312	Photoksar	374
Saspol	315	Kloster Phuktal	375
Shergol	316	Rangdum	379
Königspalast von Shey	317	Kloster Sani	381
Spituk	320	Tongde	384
Stakna	324	Zangla	387
Königspalast in Stok	325		
Thikse	327		
Tingmogang	334		

## Zanskar

### Landeskunde

Überblick	338
Praktische Reisetipps	341
Land und Leute	343
An- und Rückreise	347

### Orte in Zanskar

Besuchsempfehlungen	352
Kloster Bardan	353

## Exkurse

Das Kaschmir-Problem	95
Winter in Ladakh	124
Buttertee	137
Tibetische Medizin	140
Der Himalaya	152
Das Yak	156
Der Perak	177
Tantra – der harte Weg zur Vollkommenheit	188
Landreform	227
Türkise und Korallen	258
Die tibetischen Flüchtlinge	278
Maskentänze in Hemis	282
Nonnen in Zanskar	340

## Gebiete mit Sondergenehmigungen

Überblick	390
Indoarische Dörfer: Dha-Hanu	392
Nubra	395
Changtang	404

## Trekking

Praktische Hinweise	412
Lamayuru – Padum – Darsha	421
Bergtour auf den Stok Kangri	433
Markha-Valley-Trek	434
Likir – Khalse	438
Lamayuru – Alchi	440
Lamayuru – Stok	442
Padum – Phuktal-Rundtrek	446
Kloster-Rundtrek in Zanskar	447
Padum – Rangdum	448
Rangdum – Khalse	451

## Anhang

Glossar	456
Kleine ladakhische Sprachhilfe	460
Literaturverzeichnis	461
Reise-Gesundheits- Informationen Indien	464
Register	473
Kartenverzeichnis	478
Die Autorin	479