

Auf dem Weg zu Gelassenheit und Tiefenentspannung

Ein Trekking durch das entlegene Dolpo

Text & Fotos: **Stephanie Geiger**

Erst nach der Begegnung mit dem buddhistischen Lama verstehen wir den tieferen Sinn unserer Reise: Tiefenentspannung. Wir haben sie nicht gesucht. Doch unser Trekking durch Nepal hat uns genau dorthin geführt. Unsere Entdeckungsreise beginnt mit einer harten Landung. Wie aus dem Leben geworfen setzt die Twin-Otter-Propellermaschine auf dem Stoppfeld des Dolpo-Airport auf. Das Flugzeug schwankt, bremsst abrupt ab und biegt in einer scharfen Rechtskurve in seine Parkposition ein. Dann geht alles ganz schnell. Ehe wir's uns versehen, sind wir ausgestiegen und unser Gepäck ist entladen. Die Maschine hebt wieder ab. Unweigerlich haben wir den Eindruck, der Pilot will schnell wieder weg von diesem gottverlassenen Ort, zu dem keine Straße führt.

Noch bevor wir darüber nachdenken können, ob dieser Urlaub wirklich die richtige Wahl war, verladen unsere einheimischen Begleiter das Gepäck auf Mulis. Das Trekking durch das Dolpo, eine der abgelegensten Regionen Nepals, kann beginnen. An den ersten fünf Tagen führt unser Weg durch unbewohnte, von Schmelzwasserbächen durchzogene Täler, über Hängebrücken und an steilen Hängen entlang. Wir wandern am Vormittag drei oder vier Stunden und am Nachmittag noch einmal genauso lang auf den Wegen, die manchmal nur einen Fuß breit sind, und auf denen seit Jahrhunderten Yak-Karawanen zwischen Nepal und Tibet unterwegs sind. Links der steile Hang, rechts tief unten der reißende Fluss. Der eigene Schritt gibt das Tempo vor. Das ist die Phase, in der wir uns an unser Trekkerleben gewöhnen.

Unser Tagesablauf ist geregelt. Der Weg dagegen ist ein ständiges Auf und Ab – auch für Kondition und Psyche. Doch das emsige Gehen nimmt uns die Hektik, die wir von zu Hause mitgebracht haben. Je wei-

ter wir uns vom Flugfeld entfernen, desto mehr schwindet unser Bedürfnis nach Kommunikation. Ablenkung suchen wir in diesem gebirgigen Nirgendwo vergebens, und irgendwann erfreuen wir uns an dieser völligen Unabgelenktheit.

Unsere Sinne öffnen sich für den krassen Kontrast zur täglichen Reizüberflutung zu Hause. Mal ziehen kleine Äffchen unsere Aufmerksamkeit auf sich, mal eine Herde Blauschafe, mal eine mit kostbarem Brennholz schwer beladene, unter dem Gewicht wankende Yak-Karawane, die sich mit dem dünnen Klang der Messingglöckchen weit im Voraus ankündigt und von rufenden und schrill pfeifenden Treibern auf dem rechten Weg gehalten wird; mal sind es Menschen, die an Riemen bis zu 70 Kilo



schwere Balken mühsam über die hohen Pässe tragen; mal Felsformationen, die uns beeindruckten, mal das Spiel der Wolken; mal die über Jahrhunderte aus Steinen aufgeschichteten Mani-Mauern, deren Mantras die Reisenden beschützen sollen.

Körper und Geist kommen zur Ruhe. Wir hören auf, einfach nur drauflos zu plappern, wenn wir nichts zu sagen haben, träumen uns von einem Schritt zum nächsten, fühlen uns wie in einer Zeitmaschine, in der wir immer weiter zurückgetragen werden. Welcher Wochentag ist heute? Montag? Freitag? Völlig unwichtig. Wir verlieren uns in der Einsamkeit der unendlichen Bergwelt.

Am Nachmittag des fünften Tages erreichen wir die Hochebene von Tarap. 4000 Meter hoch. Die Gerste, die sie dem kargen Boden mühevoll abgerungen haben, haben die mit Korallen und Türkisen an Ohringen und Ketten geschmückten Frauen schon vor Tagen mit ihren Sichel geerntet und zum Trocknen aufeinandergeschichtet. Eine reißt mit einem Riffelkamm die Ähren von den Halmen. Andere brechen mit den abwechselnden Schlägen ihrer Dresch- ▶

Links der steile Hang, rechts tief unten der reißende Fluss. Der eigene Schritt gibt das Tempo vor.

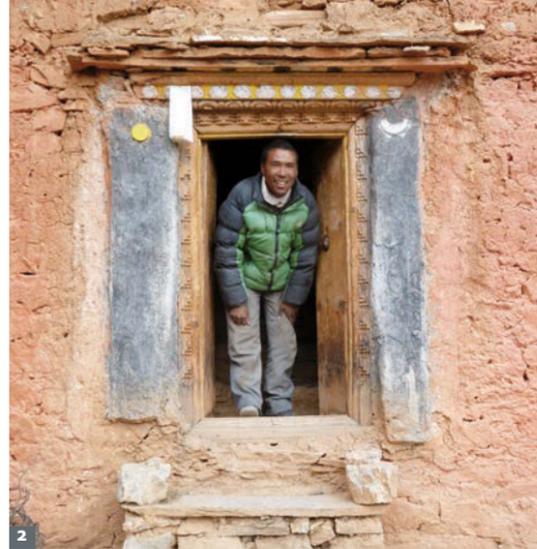
Das Dolpo ist so abgelegen, dass dorthin keine Straße führt. Die Trekkingroute verläuft auf alten Handelsrouten zwischen Tibet, Nepal und Indien.

Welcher Wochentag ist heute? Montag? Freitag? Völlig unwichtig. Wir verlieren uns in der Einsamkeit der unendlichen Bergwelt.

flegel das Korn heraus. Schwere Arbeit. Kinder tollen herum. „Tashi Delek“, den tibetischen Willkommensgruß, rufen sie uns von fern zu. Männer sind keine zu sehen, sie sind mit ihren Yaks unterwegs. Was für die Dolpopa, wie sich die Menschen hier nennen, bescheidene Lebenswirklichkeit ist, empfinden wir Besucher als großes Freilichtmuseum. Wir sind im 16. Jahrhundert angekommen. Seit Generationen hat sich hier nichts verändert.

Nur selten schaffen es Regenwolken hierher. Deshalb sind die Täler karg. Steppenähnliche Gebiete wechseln sich mit Wüsten ab. Kein Baum. Kein Busch. Nur die Spitzen der höchsten Berge, die hinter dem Scherenschnitt der Gebirgszüge am Horizont in den Himmel ragen, sind weiß von Schnee.

Bei Tagesanbruch ist der Boden hart gefroren. Die Bäche sind mit einer dünnen Eisschicht überzogen, die Stämme, die als Ersatz für Brücken über das Wasser gelegt wurden, und die Steine in den Flussläufen



Der Lama ruht so tief in sich wie ein Himalaya-Murmeltier im Winterschlaf.



sind mit Eis glasiert. Jeden unserer Schritte müssen wir genau platzieren. Notfall-Hilfe brauchen wir hier nicht erwarten. Der vom Wind aufgewirbelte Staub nimmt uns auch noch den letzten Rest der Atemluft. Für jede zu hektische Bewegung werden wir mit Atemnot bestraft. „Bistare, bistare“, ermahnen uns die Einheimischen. Langsam, langsam.

Zehn Tage sind wir unterwegs, dann erreichen wir das Kloster Shey Gomba am Kristallberg. Von fern erinnert uns der Berg an die Alpspitze hoch über Garmisch-Partenkirchen. Wie die Berge überhaupt ein bisschen wie das Wetterstein und ein bisschen wie die Dolomiten aussehen. Alle zwölf Jahre findet hier ein großes Fest statt, das für das buddhistische Seelenheil so viel zählt wie zwölf Umrundungen des Kailash.

Auch für uns soll dieser Berg zu etwas Besonderem werden. Am Fuß des Kristallbergs kommt es zu der Begegnung mit dem buddhistischen Lama, die so viel verändern wird. Der junge Mann lädt uns in seine Gomba hoch oben am Berg ein. Ohne Not, nur weil wir uns nicht aufrufen können, lassen wir ihn warten. Immerhin sind wir auf fast 4400 Metern angekommen, zwei hohe Pässe liegen hinter uns, und der Aufstieg zu der Einsiedelei verspricht anstrengend zu werden. So viel zu unserer Entschuldigung. Als wir uns schließlich doch auf den Weg zur Einsiedelei machen, erreicht der Lama gerade wieder Shey

1 Das im 11. Jahrhundert gegründete Kloster Shey Gomba am Fuß des Kristallbergs ist das spirituelle Herz des Oberen Dolpo.

2 In seiner dicken grünen Daunenjacke begrüßt der Lama die Gäste an der Tür der Einsiedelei hoch oben in den Bergen.

3 Eingeschlossen von hohen Tälern hat sich im Dolpo eine einzigartige tibetisch-buddhistische Kultur erhalten. Die Butterlämpchen verströmen einen speziellen Geruch.

4 Bauholz muss über weite Strecken und über 5000 Meter hohe Pässe getragen werden, weil im oberen Dolpo keine Bäume wachsen.



Stephanie Geiger (39), die irgendwo zwischen München, Murnau und St. Anton am Arlberg lebt, verbringt so viel Zeit wie möglich in den Bergen. Besonders gerne reist sie nach Nepal.

Gomba. Er könnte mürrisch sein: Noch einmal aufsteigen, noch einmal die Butterlampen anzünden, noch einmal Feuer machen und Tee kochen. Es gibt viel nichtigere Gründe, weshalb Menschen toben. Doch der Lama ruht so tief in sich wie ein Himalaya-Murmeltier im Winterschlaf. Noch einmal steigt er in buddhistischer Gelassenheit die fünfhundert Höhenmeter mit uns auf und noch einmal bereitet er alles vor, um uns willkommen zu heißen.

Drei Stufen führen in die Einsiedelei, die wie ein Schwalbennest an eine senkrecht abfallende Felswand gebaut wurde. Über eine steile Leiter klettern wir hinauf in das obere Stockwerk mit der Küche und dem kleinen Gebetsraum. An dem Schweißige-Füßegeruch merken wir, dass die Butterlämpchen schon brennen. Der Rauch des Herdes, auf dem das Wasser siedet, erfüllt die kleine, verrußte Küche, in der in einer Ecke das glänzend geputzte Metallgeschirr in einer Stelage eingerichtet ist.

Mit einer freundlichen, aber bestimmten Geste bittet der Lama uns, uns zu setzen. Fast scheint es, er wolle sagen: „Macht euch locker, genießt die Zeit, lebt im Moment.“ In kleinen Gläsern reicht er gesalzenen und mit Butter verfeinerten Tee. Ein kleiner Schluck. Wow! Es ist der beste Buttertee, den wir jemals getrunken haben. Wir haben keine Eile. Nehmen noch ein zweites Glas. So fühlt es sich wohl an, wenn die Tiefenentspannung beginnt. Sie schlägt nicht ein wie ein Blitz. Wie wenn jemand eine Decke über unsere Schultern legen würde, umfängt sie uns einfach, als wir da im hintersten Nepal in einer Küche auf dem Boden sitzen. Wenn wir doch nur für immer hierbleiben könnten!

Tage später in Juphal, Ausgangs- und Endpunkt unseres Trekkings, merken wir, wie sehr uns der Weg durch das Dolpo unserem hektischen früheren Leben entrissen und Gelassenheit gelehrt hat. Drei Wochen vorher war es nicht nur ärgerlich, sondern unverzeihlich, dass der Anschlussflug von Abu Dhabi nach Kathmandu eine Stunde verspätet war. Wir waren fest entschlossen, künftig die Fluggesellschaft zu boykottieren. Zurück in Juphal erfahren wir, dass unser Flug ganz ausfallen wird. Niemand kann sagen, wann wir überhaupt das Dolpo verlassen werden und ob wir unseren Flug nach Europa erreichen. Doch jetzt kümmert uns diese Verspätung nicht. Weshalb sich über etwas aufregen, das sich eh nicht ändern lässt? ■