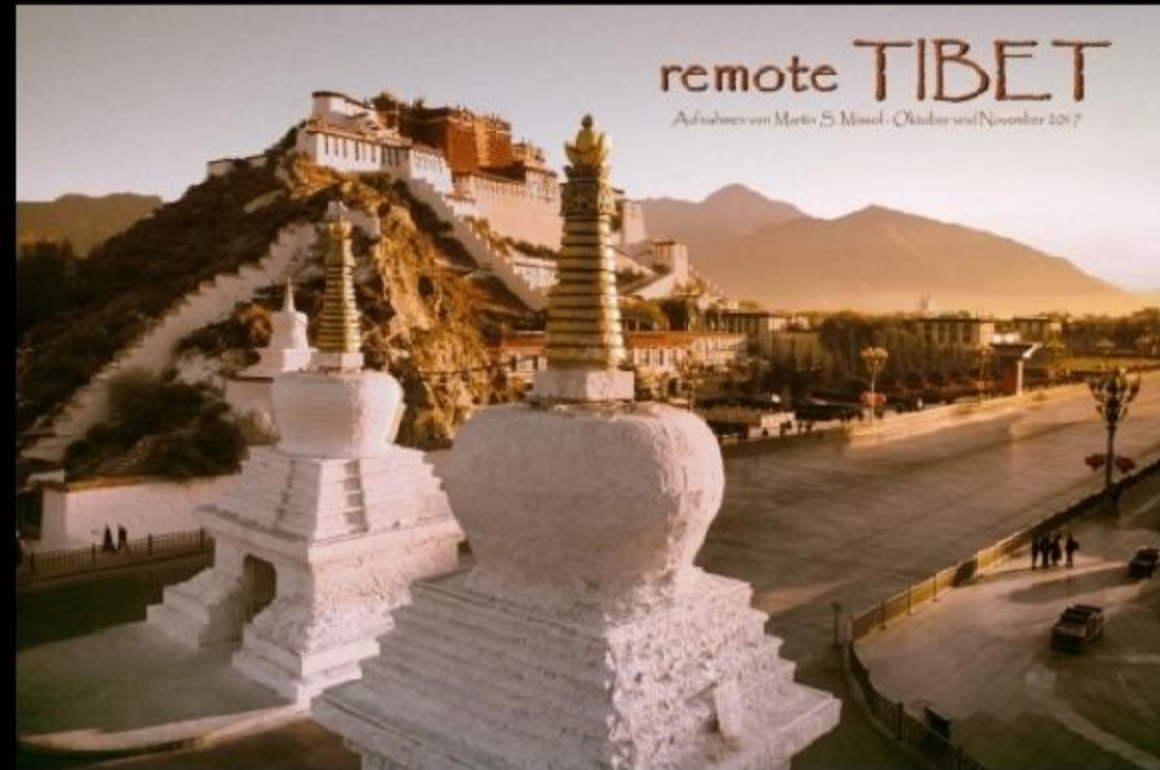
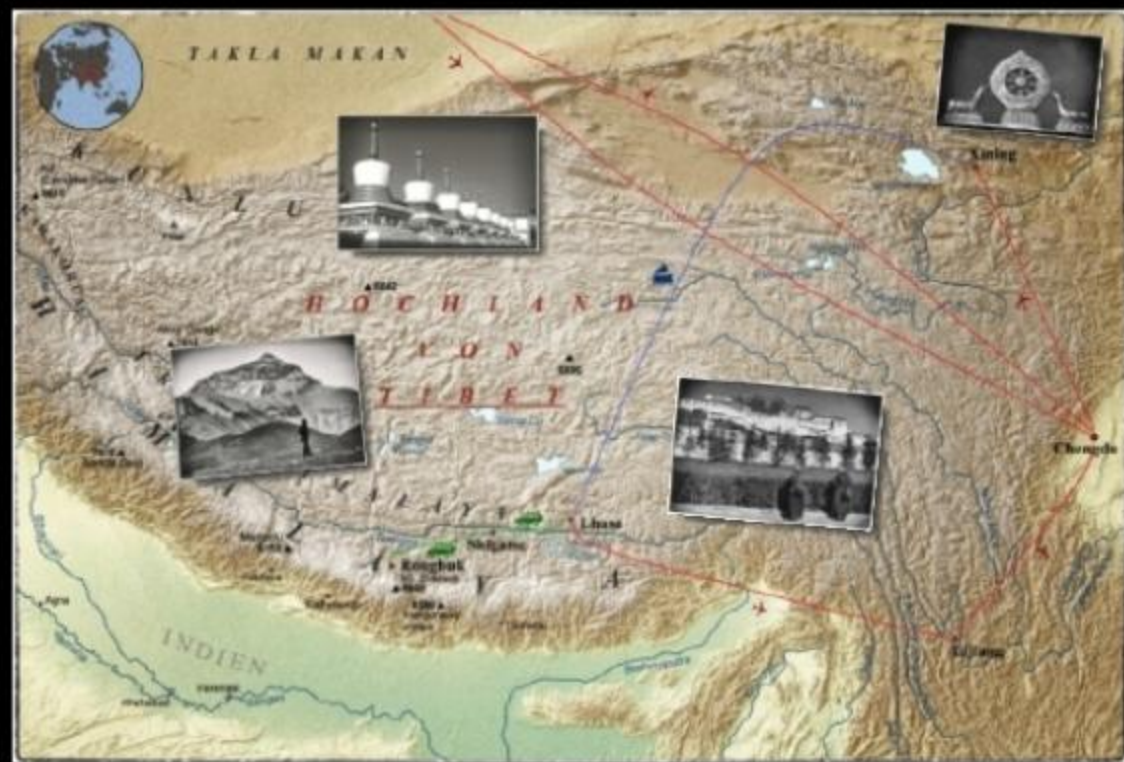




Tibet, ein mystisches agesumwobenes Land auf dem Dach der Welt. Durch die schroffe Natur, die Höhenlage und die tiefe Gläubigkeit der Tibeter ist dieses Hochland ein außergewöhnliches Gebiet in unserer sonst so globalisierten und gleichförmigen Welt. Trotz der totalen Überwachung der tibetischen Bevölkerung durch die Chinesen haben sich die Tibeter, genährt durch den Buddhismus und dem damit eng verbundenen umfassenden Mitleid für die Umwelt, eine Eigenständigkeit bewahrt, welche besonders in den Klöstern spürbar wird. Faszinierend ist, dass sich diese Besonderheit durch "einfaches Bereisen" beobachten und miterleben lässt.

remote TIBET Aufnahmen von Martin S. Miesel

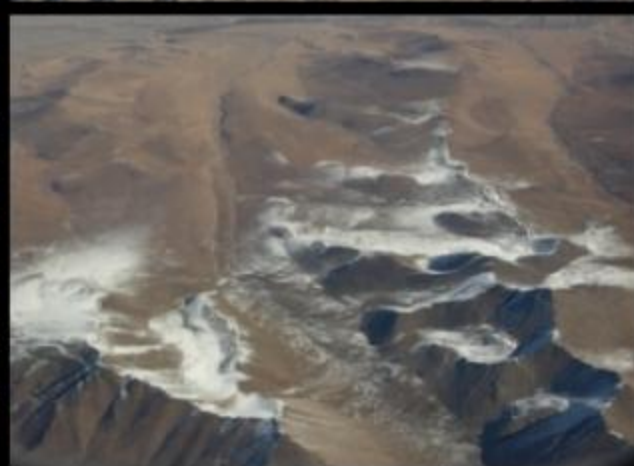




Das Himalaya Gebirge und das dahinterliegende Hochland von Tibet, mit einer durchschnittlichen Höhe von rund 4.000m ist durch den Aufprall des indischen Kontinents an die zentralasiatische Platte entstanden. Tibet wird seit den sechziger Jahren als autonomes Verwaltungsgebiet Chinas angesehen. Erst mit einer besonderen zusätzlichen Einreisegenehmigung kann Tibet besucht werden. Startpunkt unserer Reise war das internationale Drehkreuz Chengde im westlichen Teil Chinas. Von dort aus ging es weiter nach Xining, den äußeren Rand der tibetischen Amdo Region. In Xining startet auch die Lhasa Bahn, mit der wir über andere Pässe von über 4.500 m Höhe in Tibets Zentrum gelangten. Von dort aus ging es mit dem Auto über den Friendship Highway und buckelige Geröllstraßen durch die Südtäler von Gyantsé und Shigatsé bis nach Rongbuk zum Mount Everest. Zum Abschluss der Reise folgte ein Abstecher an die südlichen Ausläufer des Himalayas nach Lijiang. Eine Reise Strecke von Ort zu Ort von rund 5.000 km mit einem höchsten Punkt von etwas über 5.000 m war eine Herausforderung, welche sich jedoch wegen der vielen intensiven Eindrücke und Erlebnisse sehr gelohnt hat.



Chengdu in der Provinz Sichuan war eines der kulturellen Zentren in Westchina. Heute zählt die Stadt rund 14 Millionen Einwohner und ist ein bedeutender Verbindungspunkt zwischen der westlichen Welt und China. Die Stadt liegt in einer Tiefebene und hat subtropisches, diesiges und seeliges Wetter. Wie in allen chinesischen Metropolen schließen sich in Chengdu die Wohnhochhäuser am dem Boden und machen dadurch die Stadt zusammen mit der notwendigen asphaltierten und betonierten Infrastruktur zu einem unerschöpflichen und weniger schönen Ort, auch wenn die meisten Chinesen, im Vergleich zu den harten Lebensbedingungen auf dem Land, die Stadt als lebenswerten Ort ansehen.





Der Tempel des Markgrafen von Wu oder auch Wuhou-Tempel, ist einer der Ältesten Tempel im Südwesten von Chengdu. Er wurde zum Gedächtnis an den Statmann, Strategen und Kanzler des Shu-Reiches (221–261) Zhuge Liang erbaut. Für das Volk gilt er als ein besonders weiser Mann, der vollkommen und korruptionsfrei blieb, auch als er Herrscher seines Landes wurde.







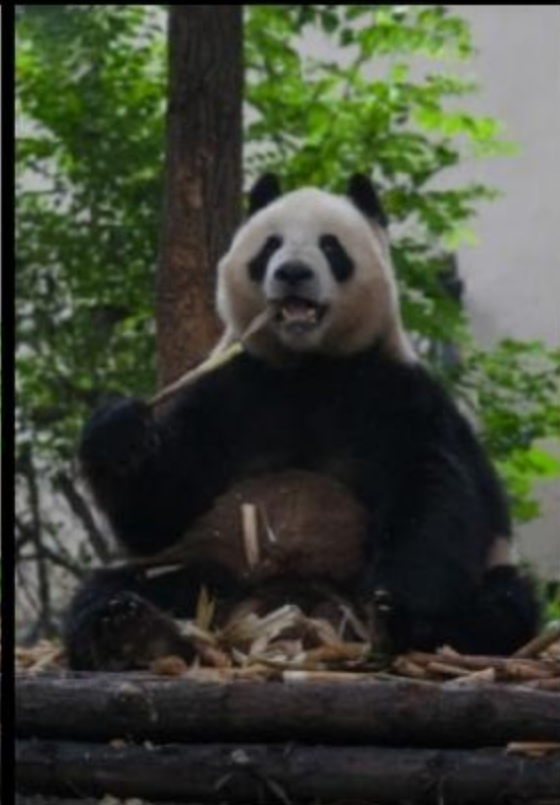








In der Nähe von Chengde liegt eine der weltweit größten Panda-Anzuchtstationen, welche 1987 mit 6 Pandas gegründet wurde und nun 115 Tiere umfasst. Die Pandas haben ihr Verbreitungsgebiet in den subtropischen Berggebieten Zentralchinas und sind gute Kletterer und Schwimmer. Sie fressen hauptsächlich Bambussprosslinge. Um ihren Tagesbedarf zu decken, sind die Pandas zwischen 10-16 Stunden mit Fressen beschäftigt. Die Anzuchtstationen können kritisch gesehen werden. Je erfolgreicher die Zucht ist, desto eher sei dann auch die Zerstörung der ursprünglichen Verbreitungsgebiete gerechtfertigt.











Am Zusammenfluss von drei Flüssen befindet sich der große Buddha von Leshan, der zwischen 719 und 803 durch buddhistische Mönche aus dem Fels gehauen wurde. Die sitzende Buddha-Statue 71 m hoch und damit der weltgrößte Buddha aus Stein. Sie wurde errichtet, um die Strudel der zusammenlaufenden Flüsse zu bändigen.



In der tibetischen Kulturregion Amdo war Xining eine wichtige Ortschaft des Handels und des kulturellen Austausches mit den Chinesen. Heute ist Xining, wie viele chinesische Ballungszentren, durch Wohnhochhäuser, Industrieanlagen und Schnellstraßen geprägt. Seit 2015 kann man vom neuen Bahnhof in Xining mit der Lhasa Bahn nach Zentral Tibet fahren. Die Fahrt nach Lhasa dauert mit diversen kurzen Stops (zum Ankoppeln weiterer Lokomotiven, um die bis zu 5.000 m hohen Pässe bewältigen zu können) rund 17 Stunden.

Mit gutem Essen und Rosenwurz-Extrakt aus der Apotheke gegen die Gefahr der Höhenkrankheit.



Rund 70 km südöstlich von Xining liegt das 600 Jahre alte Qutan Kloster, welches noch komplett aus Holz erbaut wurde und die älteste erhaltene Klosteranlage in der tibetischen Amdo Region ist.



Das Kumbum (oder auch Ta'u) Kloster ist außerhalb der Zentralregion Tibets das meistbesuchte Kloster, da der Begründer des Gelug-Ordens Tsongkhapa (1357–1419), am Standort der ältesten Tempelhalle geboren worden sein soll. Die Gelug-Schule wird auch als die „Schule der Yagandhaas“ bezeichnet, aus der später der tibetische Buddhismus hervorging.











Die Lhasa-Bahn verbindet Xining mit Lhasa, der Hauptstadt des Autonomen Gebietes Tibet. Die Gesamtstrecke verläuft über 1.956 km. Mit einem Scheitelpunkt von 5.072 m ist sie die höchstgelegene Bahnstrecke der Erde und hat mit 32,6 km den sechsten längsten Eisenbahntunnel der Erde. Dank der Bahn sollen sich Tibets Bodenschätze leichter abtransportieren und Grundstoffe wie Kohle, Stahl oder Baumaterial zu einem Bruchteil der bisherigen Kosten nach Tibet transportieren lassen. Kritisch gesehen, bringt die Bahn für das tibetische Volk einen weiteren von China gewollten Eingriff in die eigene Kultur und erhöht die politische Kontrolle, da durch die Bahn die Zuwanderung von Chinesen erheblich zugenommen haben soll.



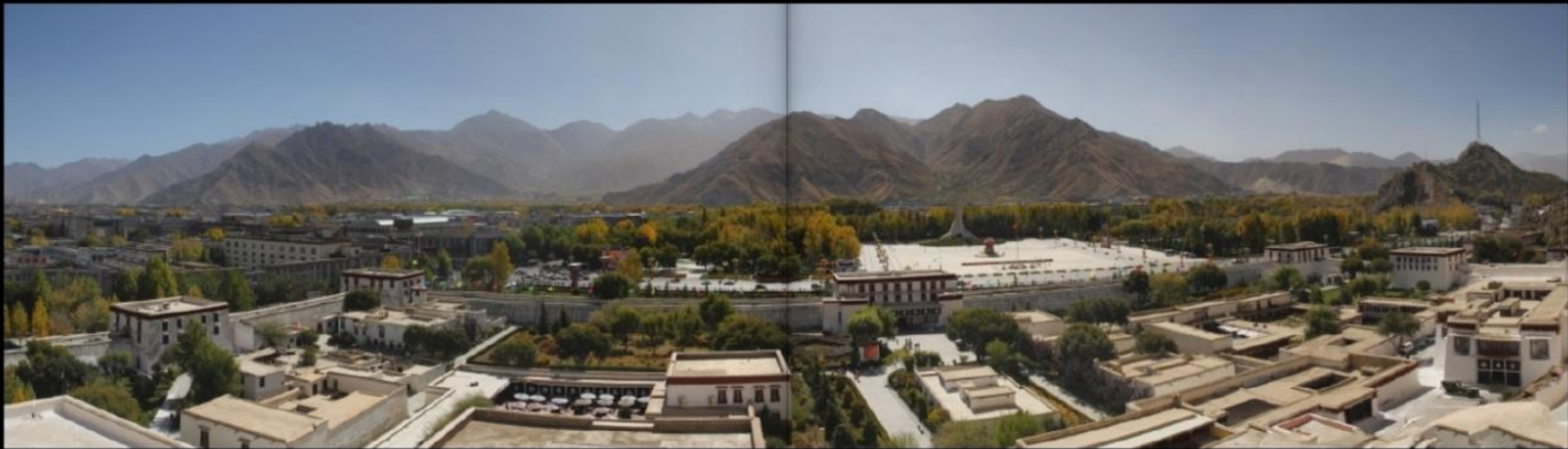




Der Potala-Palast war von 1642 bis 1959 offizielle Residenz und Regierungssitz der Dalai Lamas. Der erste Palastbau wurde im Jahr 637 von Songtsen Gampo für seine Frau Wen Chong auf dem „Roten Berg“ in Lhasa angelegt. Im roten Teil des Potala-Palastes befinden sich eine Reihe von Grabstätten der bisherigen Dalai Lamas. Die chinesische Kulturrevolution überstand der Potala-Palast als eines der wenigen Kulturdenkmale in Tibet vergleichsweise unversehrt, da der Palast als Unterkunft der chinesischen Besatzungsmannschaften dienen musste. Er wird heute als Museum genutzt, zählt aber neben dem Jokhang-Tempel weiterhin zu den wichtigsten Pilgerstätten der tibetischen Buddhisten. Die religiöse Umrandung des Potala-Palastes und der Altstadt Lhasa erfolgt im Uhrzeigersinn auf einem äußeren Weg, dem Ringkhor, welcher mit unzähligen Gebetsrädern umgeben ist.











*In den Eingangshallen der Klöster sind oft die Wächterköpfe zu sehen. Sie teilen sich in die 4 Himmelsrichtungen auf und werden durch unterschiedliche Farben gekennzeichnet. Der rote Wächterköpfe steht für den westlichen und der weiße Wächterköpfe steht für den östlichen Schutz.*







Der Jokhang ist das bedeutendste Heiligtum in der Altstadt von Lhasa. Der Legende nach wurde der Jokhang im Jahre 639 von König Songtsen Gampo nepalesischer Gemahlin, der Prinzessin Bhrikuti errichtet, nachdem der ehemals an dieser Stelle gelegene Milchsee, in dem eine heilige Perle lag, trockengelegt worden war. Der Jokhang Tempel ist von einem Wandweg mit Gebetsmühlen umgeben, welcher der innere Weg (Nangkhor) genannt wird. Der mittlere Weg ist der Barkhor und führt rund um das Kloster. Über allem liegt der Duft von geopferter Yakbutter und karzigem Weihrauch. Sehr gläubige Tibeter absolvieren die Pilgerwege durch andauernde Niederwerfungen, um so des eigenen Stolz zu minimieren und die gegenseitige Wertschätzung gegenüber Buddha (und umgekehrt) zu würdigen.



Die blau dargestellte tibetische Gottheit Mahakala steht für den „kraftvollen“ Schutz des tibetischen Buddhismus. Mahakala dient den Gläubigen zur Behebung von störenden Einflüssen und dem Schutz vor äußeren, inneren und geheimen Hindernissen.

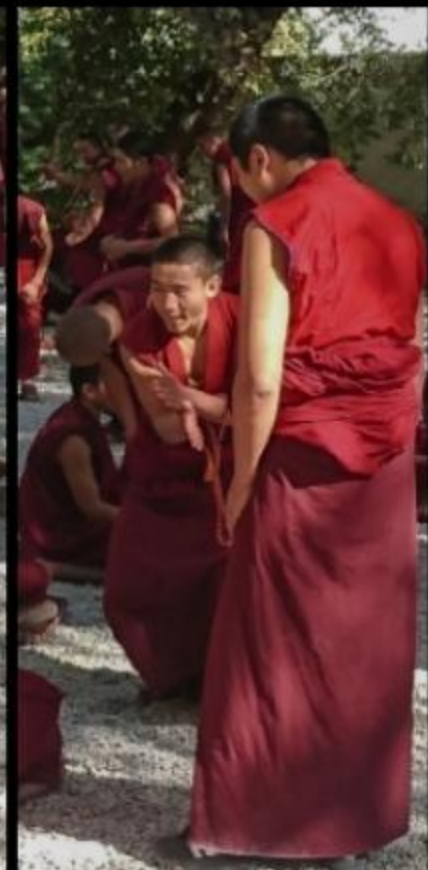








Am nördlichen Rand von Lhasa wurden 1416/1419 die Klöster Drepung und Sera des Gelug-Ordens gegründet. Während in der übrigen Welt sich weltliche Machtzentren etablierten, konnte sich in Tibet das religiöse Machtzentrum durchsetzen. Die Klöster waren große Anlagen, welche bis zu 10.000 Mönche beherbergen konnten. Die meisten der Mönche waren jedoch arbeitende Mönche. Ein kleiner Teil entfiel auf die Klosterpolizei und ca. 7-8% waren lebende und studierende Mönche. Im Drepung Kloster residierten früher die Dalai Lamas bevor sie in den Potala Palast übersiedelten. Als höchste religiöse und politische Person lenkte der Dalai Lama die Geschichte Tibets und holte sich für Entscheidungen des entsprechenden Rat bei den Äbten der Klöster Sera, Drepung und Ganden ein. Dieses Gefüge stellte die religiöse und politische Führung Tibets dar.



Im Sera-Kloster können die sich in Debatten übenden Mönche beobachtet werden. Die Debatten werden dadurch angeregt, dass ein sitzender Mönch herausgefordert wird auf buddhistische Fragen und Probleme zu antworten. Um der Frage Nachdruck zu verleihen und den sitzenden Mönch auf seine Friedsamkeit zu testen, klatscht der stehende Mönch laut in die Hände und „schleudert“ so die Frage von sich.







Die weiße Tara ist ein weiblicher, friedvoller Bodhisattva des tibetischen Buddhismus. Sie symbolisiert die vollkommene Reinheit und gewährt nach den religiösen Vorstellungen ein langes Leben und schützt vor Krankheiten.













Auf dem Weg zum Mount Everest bekommt man das tibetische Hochplateau am besten zu spüren. Mit endlos aneinander gereihten schroffen Hügelketten und einer Vielzahl von Passfahrten wird das Vorwärtkommen deutlich verlangsamt. Einer der höchsten Pässe ist der Karo La Pass mit 5.620 m. Vom Pang La Pass 4.998 m hat man bei guten Wetter eine Aussicht auf vier der vierzehn Achttausender Berge (Makalu, Lhotse, Mount Everest und Cho Oyu). Alle Pässe sind mit Gebetsfahnen übersetzt. Sie werden von den Gläubigen bis zur vollständigen Verwitterung dem Wind ausgesetzt, damit nach ihrer Übertragung die Gebete dem Himmel zugewandt werden. Die fünf Farben der Fahnen stehen für jeweils ein Element, Blau für die Leere (den Himmel), Weiß für die Luft, Rot für das Feuer, Grün für das Wasser und Gelb für das Erdelement.







Das Kloster in Gyantse ist berühmt für den größten Chorten, welcher eine Weiterentwicklung der Stupa ist. Mit vier Stockwerken und 108 Kapellen werden hier drei von vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus verehrt.









Das Kloster Kangbuk liegt in einer Höhe von knapp 5.000 m und gilt als höchstes Kloster der Welt. Es ist zudem einer der höchsten ständig bewohnten Plätze der Erde. Im Rahmen der sogenannten "Kulturrevolution" wurde das Kloster völlig zerstört. Es ist allerdings in einem rudimentären Umfang wieder als Kloster aufgebaut und wird mittlerweile auch von ein paar wenigen Mönchen und Nonnen bewohnt.









Der Mount Everest im Himalaya ist mit einer Höhe von 8.848 m der höchste Berg der Erde. Die Erstbesteigung durch Edmund Hillary und Tenzing Norgay am 2. Juni 1953 löste große internationale Beachtung aus und wurde als Eroberung des „dritten Pols“ (nach Nord- und Südpol) gefeiert. Seit den 1980er Jahren ist eine regelrechte Everest-Euphorie ausgebrochen, was zu einem deutlichen Anstieg der Zahl der Gipfelbesteigungen geführt hat. Die unwirtlichen Wetterbedingungen, der geringe Sauerstoffgehalt und die Kälte haben bisher unter den Bergsteigern bereits über 250 Todesopfer gefordert. Häufige Todesursachen sind Abstrich, Erschöpfung, Erhöpfung, Höhenkrankheit und Lawinen. Die meisten Bergsteiger verunglücken oberhalb von 8.000 m während des Abstiegs. So gesehen ist der Everest faszinierend und zugleich unheimlich. Für uns haben die etwas über 5.000 Höhenmeter gar nicht, um einen Eindruck für die Belastung auf den menschlichen Körper zu bekommen. Ohne technische Infrastruktur ist dies ein Ort, an dem Menschen aufgrund der hiesigen Bedingungen eigentlich nicht hingehören.

#### Das Gesetz der Todeszone

##### 6.000 m - Der Krieg gegen die Kälte

Wie ein Baum im Herbst, so trifft auch der Körper bei großer Kälte eine Entscheidung: Sparprogramm. Zehen und Finger werden nicht mehr durchblutet, die Unterschenkel bekommen weniger Blut. Was verfügbar ist, wird rationiert. Der Körper führt Krieg gegen den Eversat und verteidigt Gehirn und Lunge bis zuletzt. Doch ihn fehlt Sauerstoff und meist auch Nahrung und Wasser. Das Thermometer sinkt auf 40, 45, 50 Grad unter Null, der Orkan tobt. Der Körper schafft es nicht mehr, dagegen anzukämpfen. Am Ende werden Endorphine ausgeschüttet, Glückshormone, um noch einmal die letzten Reserven zu mobilisieren. Zu erfrieren ist eigentlich ein schöner Tod...

##### 7.000 m - Die Gefahr im Kopf

Unsere Lunge braucht mindestens 350 Millibar Druck, um Sauerstoff ins Blut abgeben zu können. In der Todeszone wird dieser Wert deutlich unterschritten. Folge: Der Körper leidet unter Sauerstoffmangel, die sogenannte Höhenkrankheit tritt ein - egal, wie viel der Mensch atmet. Das Herz verlangt nach Sauerstoff und pumpt immer mehr Blut in die Arterien, bis die Kapillaren reißen. Bergsteiger haben oft blutigen Schaum vor dem Mund, bevor sie ins Koma fallen. Diagnose: Lungenödem. Die größte Gefahr aber lauert im Kopf: Jede Minute sterben Millionen Hirnzellen an Unterversorgung. Außerdem hat die extrem trockene Luft das Blut so angegedickt, dass es zu Gerinnseln kommen kann. Kopfschmerzen, Schwindel, Halluzinationen. Der Bergsteiger klettert ins Tal, um zu überleben. Doch meist ist niemand in der Lage, zu helfen...

##### 7.500 m - Nur 48 Stunden

Ab einer Höhe von 5.500 Metern ist eine dauerhafte Anpassung unmöglich. Bei 7.500 Metern beginnt die Todeszone. Ab dieser Grenze stirbt der Mensch - egal, wie gut er trainiert ist. Selbst im Schlaf baut der Körper weiter ab. Maximale Überlebenszeit: 48 Stunden, danach ist der Tod unausweichlich. Doch wer sich nicht ausreichend akklimatisiert, den kann die Höhe bereits am Fuß des Everest töten! 1996 flogen drei Reporter vom Tal aus mit dem Hubschrauber ins Basislager des Everest. Keun waren sie ausgestiegen, bekamen sie schlimme Kopfschmerzen und Herzrasen, konnten kaum atmen, brachen zusammen. Der Hubschrauber wurde sofort zurückbeordert, um die Männer zu retten - vor der Höhenkrankheit, "unten" im Basislager auf 5.200 Metern ...

##### 8.500 m - Im Vakuum

Plötzlich sinkt der Druck. Was gerade noch behebend zum Überleben reichte, wird nun tödliches Vakuum. "Freak Weather" nennen Bergsteiger dieses Phänomen, das es fast ausschließlich am Everest zu geben scheint: Durch Aufwinde sinkt der Druck über den Gipfel plötzlich ab, sodass die ohnehin dünne Luft in der Todeszone abgesaugt wird. Der sowieso schon geringe Sauerstoffanteil sinkt gegen Null, die Bedingungen auf dem Everest ähneln dann denen im Weltall. Plötzlich liegt der Gipfel gleich unter den Sternen. Mehr als die Hälfte aller Todesfälle unter Profis geben auf das Konto dieses Wetterphänomens. Dann: Es gibt keine Vorwarnung.

##### 8.848 m - Der Atem des Everest

Der Gigant ragt in eine Höhe, in der sich nur Flugzeuge sicher bewegen können. Sein Gipfel liegt in der Stratosphäre und damit auf Höhe der sogenannten Jetstreams. Diese Winde, entdeckt durch die ersten Jetpiloten in den 1930er-Jahren, werden mehr als doppelt so schnell wie ein Hurrikan der Stärke drei - und zwar binnen Minuten! Was bei Windstille wie ein Spaziergang ammtet, wird plötzlich zur Todesfalle. Die Temperatur fällt um 30 Grad, die Eispartikel presen wie ein Sandstrahlbläser auf die Haut. Der Winddruck presst die Luft aus den Lungen, Atmen wird unmöglich. Was so aussieht, als hätte sich trotz blauem Himmel eine Wolke am Gipfel des Everest verfangen, ist in Wirklichkeit eine kilometerlange Fahne aus Eispartikeln, weggetragen von einem 340-km/h-Sturm!





Das Kloster Tashi Lhunpo in der Stadt Shigatse ist eine der ganz großen Klosteruniversitäten der Gelug-Schule zur Ausbildung von buddhistischen Gelehrten. Das Kloster ist auch Sitz des Penchen Lama, welcher nach dem Dalai Lama die zweithöchste Stellung in Tibet innehat.









Die Stadt liegt an den südlichen Ausläufern des Himalajas. Die Altstadt von Lijiang ist von engen Kopfsteigflaniergassen und einem Netz von Kanälen durchzogen. Sie ist eine der am besten erhaltenen Altstädte Chinas, jedoch heute erheblich an einem touristischen konzernorientierten Sehens-Wert geworden, ohne das sich etwas von der Tradition hätte erhalten können.











Areshoktesvara ist die Gottheit des universellen Mitleids und ist Schutzpatronin des Landes Tibet. Sie gilt auch als die Verkörperung des Mitleids aller Buddhas aller Zeiten. So werden auch die Dalai Lamas als Verkörperungen Areshoktesvras angesehen. „Kamote Tibet“ ist in historischer Hinsicht weit entfernt. Zum einen ist es durch seine Höhenlage nicht so einfach zu bereisen und so besucht man bis zum höchsten Punkt, dem Mount Everest, gute vier Tage um bis zu seiner Basis zu gelangen. Zum anderen ist es, durch die Überlagerung der chinesischen Interessen, in seinen Ursprüngen, was die tibetische Bevölkerung und Lebensweise betrifft, ebenfalls weit entfernt. Zum dritten schwindet der buddhistische Glaube infolge der zunehmenden Globalisierung und Verwestlichung. Es sind hauptsächlich die „Älteren“, die die buddhistischen Weisheiten noch aufrecht erhalten. Dennoch können wir auch alle Teile dieses modernen Tibets erreichen und genießen. Letztlich kann man Tibet nur alles Gute wünschen.  
tashi de lek