

**Margot Flügel-Anhalt**

**ÜBER UNS HINAUS**

**Meine Reise zu Fuß im Jahr des Feuerpferdes durch Tibet, Nepal und Nordindien**

## **IMAGINE BOOKS**

Da sitzt er mit einem verklärten Lächeln im gebräunten Gesicht, die langen, zerzausten, braunen Haare mit einem bunten Band lose im Nacken zusammengebunden. Das Hemd, das er trägt, war früher einmal weiß und auch die Farbe der Baumwollhose ist etwas verwaschen. Er sitzt auf einer Holzbank vor einem groben Holztischchen in einem Teehaus. Auf dem Dach des einfachen Hauses wehen gelbe, grüne, rote und blaue Gebetsfahnen. Das Teehaus liegt am Hang in der Freak Street in Kathmandu in Nepal.

Die Freak Street war in den frühen 1960er bis Ende der 1970er Jahre ein Zentrum des Hippie-Trails, das vor allem junge Menschen in die von der Regierung betriebenen Haschischläden in Nepal zog. Abenteuerlustige aus vielen Teilen der Welt reisten auf dem Hippie Trail nach Südasien auf der Suche nach legalem Cannabis und tieferer Erkenntnis. Die Route des Hippie Trails zog sich von Europa über Istanbul, Teheran, Kabul und Delhi nach Kathmandu.

Daher wohl dieses etwas weltverrückte Lächeln in seinem Gesicht...

Es ist ein Bild in einer Zeitschrift an das ich mich erinnere. Ich war 15 oder 16 Jahre alt. Immer wieder betrachtete ich das Foto. Die bunten Fahnen, die Entspanntheit der Menschen in der schmalen Straße vor dem Teehaus, das entrückte Lächeln im Gesicht des jungen Hippie zogen mich in den Bann. Alles sah recht fremdartig aus, und doch einladend. Irgendwann einmal möchte ich auch dort sitzen. Möchte Tee trinken, mich zurücklehnen auf der hölzernen Bank. Die Fremdartigkeit einatmen. Cannabis brauche ich dazu nicht. Die Gerüche, die Geräusche, die Farben sollten ausreichen, um auch mir ein verzücktes Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

Der Hippie Trail war eine legendäre Reiseroute für Backpacker und Hippies in den 1960er und 1970er Jahren, die von Europa über den Nahen Osten nach Südasien, meist nach Indien und Nepal, führte. Reisende suchten Abenteuer, Spiritualität und kulturellen Austausch auf dem Landweg, oft mit dem Ziel, westliche Werte in Frage zu stellen und neue Erfahrungen zu sammeln. Die Reisenden nutzten eine Vielzahl von Transportmitteln, darunter alte VW-Busse oder die lokalen Busse. Die Route war geprägt von einer Kultur, die sich gegen gesellschaftliche Konventionen richtete. Bekannte Treffpunkte waren Orte

wie der "Pudding Shop" in Istanbul.

Durch die Islamische Revolution im Iran und die sowjetische Invasion in Afghanistan 1979 wurde die Route unterbrochen und ist heute in ihrer ursprünglichen Form nicht mehr möglich.

Mein Plan ist es also, im Herbst 2026, immerhin über 50 Jahre später, nachdem mich das Foto aus der Zeitschrift so beeindruckt hat, nach Südasien zu reisen. Ich möchte eine Reise unternehmen durch eine faszinierende Mischung aus Kultur, Spiritualität und Abenteuer.

Dieses Mal reise ich nicht mit einem eigenen Fahrzeug. Dieses Mal möchte ich mehr Zeit im Land haben, will auch öffentliche Verkehrsmitteln nutzen. Auf diese Weise hoffe ich, dem Alltag der Menschen dort und dem Zauber Südasiens vielleicht ein wenig näher zu kommen.

Und, so frage ich mich auch, ist es mit einer Reise an ganz besondere Orte, im Gerüttel eines nepalesischen Autobusses, oder bei einer tagelangen Wanderung auf über 4000 Metern Höhe möglich, über mich selbst und meine eigene begrenzte europäische Weltsicht hinaus zu gehen?

Kann ein bestimmter Weg uns aus unserem Alltag, aus unseren täglichen Sorgen und Problemen, zu Wesentlicherem führen? Vielleicht gar zu tieferen Erkenntnissen über den Sinn des Lebens?

Erfahre ich mehr über mich und meinen Weg in diesem Leben bei der Umrundung des heiligen Berges Kailash mit all den anderen Pilgern? Stellen sich neue Erkenntnisse ein über ein achtsames Leben bei der Trekking Tour ins Tal des Glücks?

In buddhistischen Büchern wird die Umrundung des Kailash als besonders heilsam beschrieben, das Tsum Tal als ein Ort, wo Sprache und Geist frisch und leicht werden sollen, hilfreiche Gedanken ganz einfach von selbst auftauchen. Sogar von einer möglichen Erlösung zu Lebzeiten ist dort die Rede.

**So plane ich diese nächste Reise unter dem Motto:**

**Ich gehe still meinen Weg im Vertrauen, offen für das Größere, das mich über mich selbst hinausführen kann.**

**Und vielleicht bringe ich den Leserinnen und Lesern des Buches etwas mit, das uns alle Über Uns Hinaus führen kann.**

In Tibet und in den Bergen in Nepal, nahe der tibetischen Grenze, kann ich nur mit einem offiziellen, lizenzierten Guide reisen. China will vermutlich die Kontrolle behalten über seine Gäste.

In der Hauptstadt des autonomen Gebiets Tibet, Lhasa, besuche ich das spirituelle Zentrum, den Jokhang-Tempel, bevor es weitergeht über herausfordernde Pisten zum Kailash, dem heiligsten Berg weltweit. Die Aklimatisierung in der Stadt der Götter auf einer Höhe von 3600 Metern sollte mir hoffentlich dabei helfen, bei der geplanten Umrundung

des Kailash mit einer Passhöhe von über 5000 Metern mit der dünnen Luft klarzukommen.

Der Kailash ist ein heiliger Berg im Transhimalaya in Tibet, der von vier Religionen – , Hinduismus, Buddhismus, Jainismus und Bön-Religion – als Zentrum der Welt verehrt wird. Der Berg beeindruckt durch seine markante, pyramidenartige Form, und den Gipfel, fast immer schneebedeckt auf 6638 Metern Höhe, der nie bestiegen wurde. Gemeinsam mit anderen Pilgern umrunden wir ihn auf der anspruchsvollen äußeren Kora-Route zur spirituellen Reinigung, wobei die Nähe zu den Quellen großer asiatischer Flüsse (Indus, Brahmaputra, Sutlej, Karnali) seine Bedeutung als Ursprung des Lebens unterstreicht.

Die tibetische Kultur, der ich bereits in Lasah begegnen werde, ist tief geprägt vom tibetischen Buddhismus, der das tägliche Leben, die Kunst und die Spiritualität mit Ritualen wie dem Gebet, dem Umrunden von Schreinen und dem Drehen von Gebetsmühlen durchdringt. Als zentrale Figur gilt der im Jahr 1959 nach einem gescheiterten tibetischen Aufstand aus Tibet geflohene Dalai Lama.

Zurück in Nepal, in Kathmandu, suche ich nach der Freak Street und dem Teehaus. Ein paar Tage will ich hier bleiben, mir die Tempel anschauen, die Märkte besuchen, das südasiatische Flair auf mich wirken lassen und mich akklimatisieren. Kathmandu soll heute eine der Städte weltweit sein mit der höchsten Luftverschmutzung. Vielleicht wäre es hier angezeigt, wie in China, E-Mobilität in der Stadt zu fördern.

Nach den Unruhen im September 2025, die sich aus dem Protest gegen die Abschaltung von Sozialen Medien und dem Unmut über die jahrelange Korruption in gewaltsamen Auseinandersetzungen Luft machte, hat sich das Stadtbild Kathmandus durch zerstörte und abgebrannte Gebäude nicht zum Besseren gewandelt. Im Frühjahr sollen Neuwahlen für eine weitere Beruhigung in Nepal sorgen.

Mit einem nepalesischen Trekking Guide wandere ich ins Tsum Valley, ins Tal des Glücks. Das Tal liegt abgelegen von den bekannten Trekking Routen. Auf die als landschaftlich überwältigende Tour freue ich mich ganz besonders. Tsum stammt vom tibetischen Wort "Tsombo" für lebendig ab. Das Zeitfenster, das ich für die Reise nutze, hilft hoffentlich dabei, dass ich lebendig zurückkomme.

Auf dieser Wanderung in die Restricted Area im Himalaya besuche ich einsame Bergdörfer und Tempelstätten, begegne den Menschen, die hier in großer Einfachheit und mit dem Gelübde nicht zu töten leben, erlausche die Stille der Berge. Das Tal des Glücks kann erst seit 2007 von Reisenden besucht werden. Es ist ein abgelegenes, hochgelegenes, kulturell einzigartiges buddhistisches Tal im Gorkha-Distrikt. Durch strenge Regulierungen geschützt, erfordert die Trekking Tour einen offiziellen Guide. Der Besuch bietet unberührte Natur und Einblicke in traditionelle Lebensweisen mit Merkmalen wie Polyandrie, d.h. eine Frau kann mit mehreren Männern leben. Historisch gesehen war das Tal Teil der Handelsrouten zwischen Nepal und Tibet, und seine Bewohner pflegen enge sprachliche und kulturelle Verbindungen zu tibetischen Gemeinschaften. Die Einheimischen, die sogenannten Tsumba, sprechen einen einzigartigen Dialekt tibetischen Ursprungs.

Zurück aus dem Tsum Tal geht es für mich mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach

Nordindien, nach Ladakh. Ladakh ist erst seit 2019 ein Territorium Indiens. Zwischen Ladakh und Tibet bestehen kulturelle und religiöse Beziehungen, beruhend auf dem tibetischen Buddhismus. Zuvor gehörte das Gebiet zu Jammu und Kashmir. Ladakh ist bekannt für die faszinierende Schönheit seiner entlegenen Berge und die beeindruckende tibetisch-buddhistische Kultur und wird auch als Klein-Tibet bezeichnet.

Hier, in Ladakh, möchte ich mich eine Weile ohne Ziel treiben lassen...

Am Ende meiner etwa 2-monatigen Reise durch Tibet, Nepal und Nordindien möchte ich mich für eine Veranstaltung des Dalai Lama in Dharamsala anmelden. Die öffentlichen Segnungen durch den Dalai Lama finden montags, mittwochs und freitags vormittags statt. Von der Begegnung mit dem Dalai Lama erhoffe ich mir eine echte spirituelle Berührung.

In der chinesischen und tibetischen Zeitrechnung ist unser Jahr 2026 dort das Jahr des Feuerpferdes. Ein Jahr voller spiritueller Energie und Transformation. Von dieser Reise erhoffe ich mir tiefe Achtsamkeit und die Offenheit für Größeres.

(...)