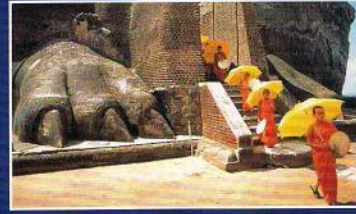


BEWEGEND. SPANNEND. GENUSSVOLL.

REISEfieber

JUBILÄUMS-
AUSGABE!
30 Jahre
REISEfieber

...16 Seiten EXTRA!



Sri Lanka

Kulturelle Schatztruhe im Indischen Ozean

Karibik

Kreuzfahrt in die Sonne

Mauritius

Trauminsel aus der Vogelperspektive

Arizona

Mit der Harley unterwegs auf der Route 66

Winter in den Alpen

Schweiz & Österreich

Wellness

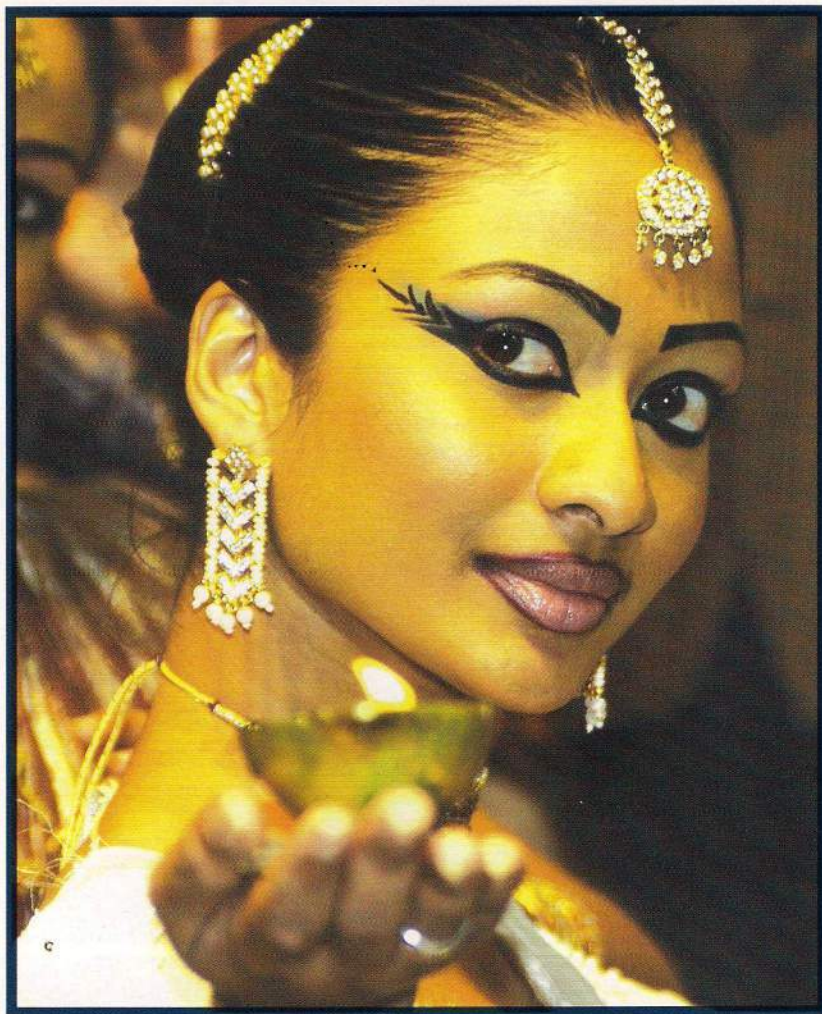
Der richtige Weg zum gesunden Leben

Azoren

Bezaubernd und unberührt



4 199113 803908 01



Diese anmutige Tänzerin in ihrem wunderschönen historischen Kostüm zeigt in Kandy einen traditionellen Folkloretanz.

SRI LANKA

Kulturelle Schatztruhe im Indischen Ozean

Belebt sind die Straßen an diesem frühen Morgen, als ich aus der Stadt Kalutara ins Hochland Richtung Kandy hinausfahre. Interessiert schaue ich mir das temperamentvolle Treiben an, das während der Fahrt an mir vorbeizieht. Die mit farblich eindrucksvollen Saris bekleideten Frauen oder die in formvollendeten Sarongs gewickelten Männer signalisieren nicht nur eine starke Bindung an ihre Kultur und Tradition, sondern ermöglichen uns Europäern durch ihr Verhalten einen Blick in eine andere, faszinierende Welt.





1: SRI LANKAS FLORA UND FAUNA SIND EBENSO BEEINDRUCKEND WIE DAS FANTASTISCHE FEDERKLEID DIESES PFAUS. 2: DAS IM JAHR 1975 ERRICHTETE WAISENHaus FÜR ELEFANTEN IN PINAWALA BIETET ZWAR MEHR ALS 70 ELEFANTEN EINE NEUE HEIMAT, IST ABER BEI TIERSCHÜTZERN UMSTRITTEN. 3: TOLLER BLICK AUF EINE FARBENFROHE PROZESSION IN KANDY. 4: ROMANTISCHE STIMMUNG WÄHREND EINES SONNENUNTERGANGS AN DER KÜSTE BEI GALLE.



SIGIRIYA IST UNESCO-WELTKULTURERBE UND NICHT NUR FÜR SEINE HERRLICHEN FRESKEN BERÜHMT. DIE BARBUSIGE FRAU IST APSARA, DIE IN DER HINDUISTISCHEN TRADITION DIE GÖTTER UNTERHÄLT. DIE FARBEN DER ZEICHNUNG SIND NACH ÜBER 1.500 JAHREN IMMER NOCH LEUCHTEND UND LASSEN ERAHNEN, WIE DIE URSPRÜNGLICH RUND 500 PORTRÄTS, VON DENEN ES HEUTE NUR NOCH 22 GIBT, DAMALS AUF DIE BETRACHTER GEWIRKT HABEN MÜSSEN.

BILDER: PHILIP DUCKWITZ, BARBERYN AYURVEDA RESORT;
TEXT: PHILIP DUCKWITZ

Gespannt lausche ich während der langen, fast vierstündigen Fahrt ins Hochland den Schilderungen meines singhalesischen Reiseführers Sumi, der versucht, mir die bewegte Geschichte des Landes in Kurzform näherzubringen, denn für die lange Version würde unsere Tages-tour bei Weitem nicht ausreichen.

DIE 1.000 GESICHTER SRI LANKAS – VERSCHIEDENE KULTUREN IM INSELSTAAT

Viele Kulturen leben in dem Inselstaat mitten im Indischen Ozean gemeinsam nebeneinander, und in den letzten Jahrzehnten des Bürgerkriegs – der erst seit fünf Jahren beendet ist – leider auch gegeneinander. Singhalesen, indische Tamilen und Sri-Lanka-Tamilen, wenige „Moors“ (die Nachfahren arabischer Kaufleute), und noch weniger „Burgher“ (die Nachkommen der europäischen Kolonialisten) findet man hier. Dominierend sind die meist buddhistischen Singhalesen. In jedem Ort findet sich daher mindestens eine große Buddha-Statue an einer zentralen Kreuzung oder eine Dagoba – die Kuppel eines buddhistischen Tempels – ragt hoch empor. Tamilen und muslimische Moors leben vor allem im Norden und Osten des Landes. Doch auch in Beruwala, etwa 100 Kilometer südlich von der Hauptstadt Colombo gelegen, finden sich große Zentren muslimischer Bevölkerung. Und im Hochland, das ich vor allem um die Stadt Nuwara Eliya herum erkunde, treffe ich auf den Teeplantagen vorwiegend Tamilen, die seit 1840 traditionell die Aufgabe der Tee-pflücker übernehmen.

DAS VOLK DER LÖWEN

Beeindruckend ist die Geschichte des Inselstaats, der einst Ceylon hieß. Die etwa 500 v. Chr. eingewanderten Siedler aus Nordindien, die heutigen Singhalesen, nannten sich Simha Vamsa, „Volk der Löwen“, deshalb ist der Löwe bis heute im Wappen Sri Lankas zu sehen. Viele Legenden ranken sich um die Entstehung und Besiedlung Sri Lankas, die vor allem im hinduistischen Epos „Ramayana“ zu finden sind. Der Inselstaat hat zahlreiche ehemalige Hauptstädte, angefangen bei dem Ort Anuradhapura über Kandy, der letzten Hauptstadt des singhalesischen Königreichs, bis hin zu der heutigen, im Jahr 1948 ernannten Hauptstadt Colombo an der Westküste.

Obwohl das Land im Lauf der Zeit von vielen Kolonialnationen regiert wurde – angefangen bei den Portugiesen ab dem Jahr 1518, den Niederländern ab 1658 und den Briten ab 1796 – verlor es nach der vollständigen Eroberung im Jahr 1815 durch die Engländer seine vollkommene Unabhängigkeit und erlitt den Verlust des Königreichs Kandy. Besonders in Nuwara Eliya und im an der Südküste gelegenen Galle lassen sich noch deutliche architektonische Spuren der ehemaligen Kolonialherren erkennen. Der Inselstaat hieß zunächst



Ceilão und Ceylon, bevor er erst im Jahr 1972 in Sri Lanka umbenannt wurde, was soviel wie „ehrenwerte Insel“ auf Sanskrit bedeutet. Und so wundere ich mich auch nicht, dass mein Reiseführer den portugiesischen Nachnamen Silva trägt. Nicht selten haben sich die Bewohner Sri Lankas über die Jahrhunderte mit den verschiedenen Kolonialnationen vermischt.

PINAWALA – EIN WAISENHAUS FÜR ELEFANTEN

Das im Jahr 1975 errichtete Elefantenwaisenhaus in Pinawala ist auf meinem Weg nach Kandy auf jeden Fall einen Besuch wert, obwohl es nicht unumstritten ist, wie hier die Elefanten gehalten und behandelt werden. In Pinawala finden verwaiste und verwundete Elefanten Zuflucht, bevor sie später im Udawalawe-Nationalpark ausgewildert werden können. Mehr als 70 Elefanten leben hier in einem Freigehege und werden täglich einmal zum nahe gelegenen Fluss zum Bad getrieben. Die Grundidee des Waisenhauses ist eigentlich sehr ehrenvoll, allerdings stellt die touristische Ausschachtung der Elefantenpension eine große Belastung für die Tiere dar. So kann ich mich als Besucher direkt neben einem Elefantenbaby fotografieren lassen und kann es streicheln, während es dafür von einem Pfleger



für ein kleines Handgeld in Schach gehalten wird. Für die Fütterung der kleinen Elefantenkinder mit der Milchflasche kauft man extra ein Ticket. Alles dient dazu, den Tieren hautnah zu sein. Das tägliche Bad im Fluss ist zwar für die Tiere eine Wohltat, dennoch erscheint mir diese ganze Behandlung wie eine inszenierte Show für Touristen. Auch hier können Besucher in den Fluss steigen und gegen ein Handgeld die Elefanten waschen, um sich dabei fotografieren zu lassen, was die Dickhäuter sichtlich beunruhigt. Ungleich natürlicher in ihrer angestammten Umgebung bewegen sich die Elefanten im Udawalawe oder im Yala-Nationalpark, in dem man die Tiere aus respektvoller Entfernung aus dem Jeep beobachten kann, ohne sie zu stören.

KANDY – ZENTRUM DER BUDDHISTISCHEN KULTUR

Deutlich kühler und angenehmer sind die Temperaturen in Kandy, der ehemaligen Hauptstadt der Insel. Der Bhodi-Baum, ein „Ficus religiosa“, erhebt sich vor mir, als ich die Tempelanlage betrete. Der fast 2.000 Jahre alte Baum, ein Ableger der ältesten, in Asien befindlichen Bäume in Anuradhapura, ist gewaltig. Auf einem Podest thronend wird er von zahlreichen Gläubigen umringt, die mehrfach um ihn herumgehen, Wasser ausgießen und beten. Dieser Baum, unter

dem Buddha die Erleuchtung erlebt haben soll, nimmt eine wichtige Rolle im Buddhismus ein. Auch in meinem Ausgangsort Kalutara steht ein nicht ganz so alter, religiös ebenfalls sehr bedeutender Bhodi-Baum, der eine vergleichbare Verehrung erfährt.

DER ZAHN DES BUDDHAS

Hier in Kandy befindet sich der Zahntempel „Sri Dalada Maligawa“, das bedeutendste Heiligtum der Buddhisten in Sri Lanka. Der linke obere Eckzahn des Buddha liegt hier in einem Schrein aufgebahrt. Diese Reliquie war einst eine wichtige Quelle der Legitimität des singhalesischen Königreichs. Daher ist der seit dem Jahr 1988 zum UNESCO-Weltkulturerbe zählende Tempel die wichtigste Pilgerstätte der Buddhisten des Landes. Einmal jährlich im August wird eine exakte Nachbildung der Zahnreliquie auf reich geschmückten Elefanten in der zehntägigen Prozession „Esala Perahera“ durch die Stadt getragen, um sie allen Gläubigen zu zeigen.

Wahrlich ist der von 1687 bis 1782 erbaute Tempel mit seinen großzügigen Außenanlagen und dem markanten achteckigen Turm ein prachtvolles, monumentales Bauwerk, das unter der persönlichen Obhut des Präsidenten steht. Es wird von einem Statthalter der Regie-



1 2
3 4



5 6

1+2: Nuwara Eliya, die „Stadt des Lichts“, ist das Zentrum der weltbekannten Teeproduktion Sri Lankas. Die harte Arbeit auf den Feldern wird fast ausschließlich von Frauen erledigt, die trotzdem fröhlich und zufrieden wirken. 3: In Pinawala finden verwaiste und verwundete Elefanten Zuflucht, bevor sie später im Udawalawe-Nationalpark wieder ausgewildert werden. 4: Seit Jahrtausenden werden die auf Sri Lanka wachsenden Gewürze als Konservierungsmittel, Arzneien, Parfums, Aphrodisiaka und natürlich zum Würzen von Speisen verwendet. 5: Die Fahrt von Nuwara Eliya nach Kataragama ist atemberaubend – wunderschöne Palmen, Berge, Wasserfälle und natürlich Teeplantagen. 6: Der Sigiriya-Monolith ragt steil aus der Landschaft heraus. Sein Name leitet sich von dem Begriff „Siha Giri“ ab, was so viel wie „Löwenfels“ bedeutet. Vor vielen Jahrhunderten war die Umgebung des Felsens sowie sein Gipfel besiedelt. Bis heute können historische Ruinen und Gemälde wie die berühmten „Wolkenmädchen“, hier bestaunt werden.



ung beaufsichtigt und man achtet an diesem auch touristisch bedeutenden Ort sehr auf Sicherheit und Ordnung, war der Tempel doch einst im Bürgerkrieg auch Anschlagziel der Terrorgruppe „Tigers of Tamil Eelam“. Die Tempelanlage ist sehr gepflegt und darf, wie alle buddhistischen Heiligtümer, nur barfuß betreten werden. Im Inneren des Tempels befindet sich eine Bibliothek, das „Sri Dalada-Museum“ und ein prächtiger Altar mit einem goldenen Schrein, in dem der Eckzahn von Buddha aus dem 4. Jahrhundert aufbewahrt wird. Das ist der sogenannte „Dalada“. Zu der Geschichte des Zahns gibt es unzählige Mythen und Geschichten. Ich erfahre, dass der Schrein dreimal täglich für die Besucher geöffnet wird, jeden Tag am Morgen, Vormittag und am Abend. Der „Milchsee“ direkt neben dem Tempel lädt mich zu einem entspannenden Spaziergang ein, bevor ich meinen Weg ins Hochland fortsetze.

PLANTAGEN VS. WASSERFALL

Ramboda, so heißt mein nächstes Reiseziel im Hochland, in dem auch der eine oder andere Tropfen Regen fällt und die Temperaturen eher europäisch sind. Der 109 Meter tief fallende Wasserfall gibt zudem ein eindrucksvolles Bild ab. Wer will, der kann hier eine Nacht verbringen und sich vom Rauschen des Wassers in den Schlaf begleiten lassen. Mich zieht es weiter zu den Teeplantagen in Richtung der Stadt Nuwara Eliya. Überall Tee, der sich wie eine riesige grüne Matte von den Hängen hinunterzieht. Auf den Feldern sieht man eifrige Frauen, die damit beschäftigt sind, die Teeblätter zu pflücken und in große Körbe zu stecken. Ganze 30 Kilogramm Tee muss jede der Pflückerinnen täglich ernten, erklärt mir Sumi. Für geübte Arbeiterinnen eine zu bewältigende Aufgabe. Traditionell wird seit langem die Arbeit des Teeplückens von tamilischen Frauen erledigt. Im Jahr 1840 wurden sie von den Engländern in Nordindien angeworben und auf die Insel gebracht. Seitdem erfüllt diese Volksgruppe bis heute diese Aufgabe.

DIE TEESTUBE SRI LANKAS

In einer der Tee Fabriken erfahre ich, dass der Produktionsprozess von der Sortierung über das Welken, Erhitzen, Rollen, Fermentieren bis hin zur 160 Grad Celsius heißen Trocknung nur wenige Stunden dauert und der fertige Tee bereits nach einem Tag abgepackt werden kann. Das wichtigste Exportgut Sri Lankas wird in sieben Qualitätsstufen hergestellt. Die besten Tees sind die weißen Teesorten „Golden“ und „Silver“ und die Grüne-Tee-Sortierung. Dabei werden nur die Spitzen der Blätter verarbeitet. Es folgen die schwarzen Tees mit kleinen Blättern, die man „Orange Pekoe“ nennt, dann „Pekoe“, die feingemahlene „Broken Orange Pekoe“, und danach „Broken Orange Pekoe Fannings“. Zuletzt der nur für den Teebeutel bestimmte „Dust“, also Teestaub übrig. Interessiert lausche ich den Erklärungen der Führerin, die mir die Produktionsstätten und den Anbau zeigt, und ich erfahre, dass die besten Teequalitäten nicht in Sri Lanka bleiben, sondern exportiert oder an Reisende und Hotels verkauft werden. In einer Teestube in Sri Lanka erhalte ich also nur durchschnittliche bis mindere Qualität. Und das auf der Insel des Tees.

VERY BRITISH

Nuwara Eliya, die „Stadt des Lichts“ im Hochland Sri Lankas, hat vor allem ehemalige Kolonialbauten der britischen Zeit zu bieten. Viele Briten zogen sich hierher zurück, da das Klima dem ihrer Heimat glich. Wenig verwunderlich ist daher die britische Architektur. Eine Pferderennbahn, die heute als Spielplatz genutzt wird, und ein Golfplatz zeugen von der britischen Vergangenheit. Heute ist Nuwara

Eliya vor allem Ausgangspunkt für Touren zu einer der wichtigsten Stätten des Buddhismus, dem „Adam's Peak“ – dem Berg, der eine bedeutsame Pilgerstätte für Buddhisten und Reisende aus aller Welt ist.

ABENTEUER HOCHLAND

Auf dem Rückweg von Nuwara Eliya über Balangoda zu meinem Ausgangsort Kalutara fallen mir entlang der Strecke durch das Hochland viele eindrucksvoll erbaute hinduistische Tempel – eine eher seltene Erscheinung in Sri Lanka – auf. Sie sind reich geschmückt und verfügen über verschiedene Altäre, die über und über mit Gottheiten, Ikonen und Symbolen verziert sind.

Die Straßen hier im Hochland sind kaum ausgebaut, sodass eine Autofahrt schnell zu einem echten Abenteuer werden kann, denn leicht rutscht man bei Nässe im Morast unkontrolliert umher. Trotzdem fühlen sich die Fahrer hier offensichtlich in der Pflicht, ihren für europäische Verhältnisse chaotisch bis gefährlichen Fahrstil zu praktizieren. Da überholen LKWs auch gerne auf einspurigen Straßen eines der zahlreichen Tuk-Tuks, mit denen man unbedingt einmal eine erlebnisreiche Fahrt unternehmen sollte. Überlandbusse melden durch permanentes Hupen ihren Anspruch an, jedes andere Gefährt überholen zu dürfen, um sich dann bei der nächsten Haltestelle wieder einzureihen. Überhaupt scheint hier die Hupe das wichtigste Utensil des Autofahrers zu sein. Anscheinend zu Recht, denn mir fällt auf, dass kein einziger Unfall passiert und dass kein Fahrzeug Beulen oder Schrammen aufweist, obwohl die Autos deutlich älteren Datums sind als in Europa. Die auffällig stoische Ruhe und die Gelassenheit der Singhalesen kommen ihrer Fahrweise anscheinend zugute. Was auf den ersten Blick hektisch aussieht, ist in Wahrheit vertrauensvolles Kalkül, dass doch schon alles gut gehen werde. Und so passiert am Ende kein einziger Unfall, weil sich alle Fahrer auf diese Denkweise einlassen – so meine Theorie. Bemerkenswert unkompliziert.

GALLE, DIE STADT DER KOLONIALBAUTEN

Ganz anders als das Inland und der Westen Sri Lankas ist der Süden. Die Strände fallen seicht ab, Baden ist hier im Gegensatz zur Westküste möglich, obschon die Wellen des Ozeans auch hier kräftig und mit hoher Intensität an die Küste rollen. Die Stelzenfischer in der Gegend um den Ort Weligama sind weltweit berühmt. Fischer, die auf schmalen Pfählen mit einer Angel in der Hand sitzend den Tag verbringen und Fische aus dem Meer holen – so etwas habe ich noch nie gesehen. Hintergrund dieser Jagdtechnik ist der mit scharfkantigen Korallen überzogene Meeresboden, der das Stehen im Wasser unmöglich macht. Bis zu sechs Stunden sitzt ein Fischer auf seinem Pfahl und holt aus dem Meer, was ihm an die Angel kommt. Aber auch mit markanten Booten wird gefischt. Lang und dünn sind sie, damit sie den hohen Wellen und dem oft unruhigen Seegang in Küstennähe trotzen können. Der Fang wird dann früh morgens direkt am Strand verkauft, Berge von Fischen türmen sich – wieder unkompliziert – auf Tüchern und warten auf Käufer.

DAS FORT GALLE

In der Abenddämmerung erheben sich der Leuchtturm und die Festung von Galle in der Ferne. Ein alter Hafenort liegt auf einer dem Festland vorgelagerten Landzunge direkt vor mir. Gleich mehrere Baustile kolonialer Zeit eröffnen sich mir in der etwa 52 Hektar großen Altstadt, die seit dem Jahr 1988 zum Weltkulturerbe der UNESCO zählt. Das Osttor ist mit einem imposanten Wappen der niederländischen Herrscher geschmückt.

zung beaufsichtigt und man achtet an diesem auch touristisch bedeutenden Ort sehr auf Sicherheit und Ordnung, war der Tempel doch einst im Bürgerkrieg auch Anschlagziel der Terrorgruppe „Tigers of Tamil Eelam“. Die Tempelanlage ist sehr gepflegt und darf, wie alle buddhistischen Heiligtümer, nur barfuß betreten werden. Im Inneren des Tempels befindet sich eine Bibliothek, das „Sri Dalada-Museum“ und ein prächtiger Altar mit einem goldenen Schrein, in dem der Eckzahn von Buddha aus dem 4. Jahrhundert aufbewahrt wird. Das ist der sogenannte „Dalada“. Zu der Geschichte des Zahns gibt es unzählige Mythen und Geschichten. Ich erfahre, dass der Schrein dreimal täglich für die Besucher geöffnet wird, jeden Tag am Morgen, Vormittag und am Abend. Der „Milchsee“ direkt neben dem Tempel lädt mich zu einem entspannenden Spaziergang ein, bevor ich meinen Weg ins Hochland fortsetze.

PLANTAGEN VS. WASSERFALL

Ramboda, so heißt mein nächstes Reiseziel im Hochland, in dem auch der eine oder andere Tropfen Regen fällt und die Temperaturen eher europäisch sind. Der 109 Meter tief fallende Wasserfall gibt zudem ein eindrucksvolles Bild ab. Wer will, der kann hier eine Nacht verbringen und sich vom Rauschen des Wassers in den Schlaf begleiten lassen. Mich zieht es weiter zu den Teeplantagen in Richtung der Stadt Nuwara Eliya. Überall Tee, der sich wie eine riesige grüne Matte von den Hängen hinunterzieht. Auf den Feldern sieht man eifrige Frauen, die damit beschäftigt sind, die Teeblätter zu pflücken und in große Körbe zu stecken. Ganze 30 Kilogramm Tee muss jede der Pflückerinnen täglich ernten, erklärt mir Sumi. Für geübte Arbeiterinnen eine zu bewältigende Aufgabe. Traditionell wird seit langem die Arbeit des Teeplückens von tamilischen Frauen erledigt. Im Jahr 1840 wurden sie von den Engländern in Nordindien angeworben und auf die Insel gebracht. Seitdem erfüllt diese Volksgruppe bis heute diese Aufgabe.

DIE TEESTUBE SRI LANKAS

In einer der Tee Fabriken erfahre ich, dass der Produktionsprozess von der Sortierung über das Welken, Erhitzen, Rollen, Fermentieren bis hin zur 160 Grad Celsius heißen Trocknung nur wenige Stunden dauert und der fertige Tee bereits nach einem Tag abgepackt werden kann. Das wichtigste Exportgut Sri Lankas wird in sieben Qualitätsstufen hergestellt. Die besten Tees sind die weißen Teesorten „Golden“ und „Silver“ und die Grüne-Tee-Sortierung. Dabei werden nur die Spitzen der Blätter verarbeitet. Es folgen die schwarzen Tees mit kleinen Blättern, die man „Orange Pekoe“ nennt, dann „Pekoe“, die feingemahlene „Broken Orange Pekoe“, und danach „Broken Orange Pekoe Fannings“. Zuletzt der nur für den Teebeutel bestimmte „Dust“, also Teestaub übrig. Interessiert lausche ich den Erklärungen der Führerin, die mir die Produktionsstätten und den Anbau zeigt, und ich erfahre, dass die besten Teequalitäten nicht in Sri Lanka bleiben, sondern exportiert oder an Reisende und Hotels verkauft werden. In einer Teestube in Sri Lanka erhalte ich also nur durchschnittliche bis mindere Qualität. Und das auf der Insel des Tees.

VERY BRITISH

Nuwara Eliya, die „Stadt des Lichts“ im Hochland Sri Lankas, hat vor allem ehemalige Kolonialbauten der britischen Zeit zu bieten. Viele Briten zogen sich hierher zurück, da das Klima dem ihrer Heimat glich. Wenig verwunderlich ist daher die britische Architektur. Eine Pferderennbahn, die heute als Spielplatz genutzt wird, und ein Golfplatz zeugen von der britischen Vergangenheit. Heute ist Nuwara

Eliya vor allem Ausgangspunkt für Touren zu einer der wichtigsten Stätten des Buddhismus, dem „Adam's Peak“ – dem Berg, der eine bedeutsame Pilgerstätte für Buddhisten und Reisende aus aller Welt ist.

ABENTEUER HOCHLAND

Auf dem Rückweg von Nuwara Eliya über Balangoda zu meinem Ausgangsort Kalutara fallen mir entlang der Strecke durch das Hochland viele eindrucksvoll erbaute hinduistische Tempel – eine eher seltene Erscheinung in Sri Lanka – auf. Sie sind reich geschmückt und verfügen über verschiedene Altäre, die über und über mit Gottheiten, Ikonen und Symbolen verziert sind.

Die Straßen hier im Hochland sind kaum ausgebaut, sodass eine Autofahrt schnell zu einem echten Abenteuer werden kann, denn leicht rutscht man bei Nässe im Morast unkontrolliert umher. Trotzdem fühlen sich die Fahrer hier offensichtlich in der Pflicht, ihren für europäische Verhältnisse chaotisch bis gefährlichen Fahrstil zu praktizieren. Da überholen LKWs auch gerne auf einspurigen Straßen eines der zahlreichen Tuk-Tuks, mit denen man unbedingt einmal eine erlebnisreiche Fahrt unternehmen sollte. Überlandbusse melden durch permanentes Hupen ihren Anspruch an, jedes andere Gefährt überholen zu dürfen, um sich dann bei der nächsten Haltestelle wieder einzureihen. Überhaupt scheint hier die Hupe das wichtigste Utensil des Autofahrers zu sein. Anscheinend zu Recht, denn mir fällt auf, dass kein einziger Unfall passiert und dass kein Fahrzeug Beulen oder Schrammen aufweist, obwohl die Autos deutlich älteren Datums sind als in Europa. Die auffällig stoische Ruhe und die Gelassenheit der Singhalesen kommen ihrer Fahrweise anscheinend zugute. Was auf den ersten Blick hektisch aussieht, ist in Wahrheit vertrauensvolles Kalkül, dass doch schon alles gut gehen werde. Und so passiert am Ende kein einziger Unfall, weil sich alle Fahrer auf diese Denkweise einlassen – so meine Theorie. Bemerkenswert unkompliziert.

GALLE, DIE STADT DER KOLONIALBAUTEN

Ganz anders als das Inland und der Westen Sri Lankas ist der Süden. Die Strände fallen seicht ab, Baden ist hier im Gegensatz zur Westküste möglich, obschon die Wellen des Ozeans auch hier kräftig und mit hoher Intensität an die Küste rollen. Die Stelzenfischer in der Gegend um den Ort Weligama sind weltweit berühmt. Fischer, die auf schmalen Pfählen mit einer Angel in der Hand sitzend den Tag verbringen und Fische aus dem Meer holen – so etwas habe ich noch nie gesehen. Hintergrund dieser Jagdtechnik ist der mit scharfkantigen Korallen überzogene Meeresboden, der das Stehen im Wasser unmöglich macht. Bis zu sechs Stunden sitzt ein Fischer auf seinem Pfahl und holt aus dem Meer, was ihm an die Angel kommt. Aber auch mit markanten Booten wird gefischt. Lang und dünn sind sie, damit sie den hohen Wellen und dem oft unruhigen Seegang in Küstennähe trotzen können. Der Fang wird dann früh morgens direkt am Strand verkauft, Berge von Fischen türmen sich – wieder unkompliziert – auf Tüchern und warten auf Käufer.

DAS FORT GALLE

In der Abenddämmerung erheben sich der Leuchtturm und die Festung von Galle in der Ferne. Ein alter Hafenort liegt auf einer dem Festland vorgelagerten Landzunge direkt vor mir. Gleich mehrere Baustile kolonialer Zeit eröffnen sich mir in der etwa 52 Hektar großen Altstadt, die seit dem Jahr 1988 zum Weltkulturerbe der UNESCO zählt. Das Osttor ist mit einem imposanten Wappen der niederländischen Herrscher geschmückt.

Das neue Tor im Norden, das die Engländer gebaut haben, trägt keinen Schmuck. Viel Geschichte steckt in dieser Stadt, und so erfahre ich, dass das Fort in der Zeit der Portugiesen gebaut wurde, die Galle im Jahr 1505 unter Lourenço de Almeida besiedelten. Das Anlanden in Galle war die ungeplante Folge eines Sturmes, der die Flotte weit von ihrem geplanten Kurs abgebracht hatte. Bereits im Jahr 1588 verlagerten die Portugiesen dann ihren Schwerpunkt nach Galle. Im Jahr 1640 wurde die Festung von den Holländern erobert, die sich mit König Rajasinhe II verbündet hatten. Die Oranier bauten die Festung ab dem Jahr 1649 massiv aus. So wurden die Wälle aus Granitsteinen gemauert und umgaben die Anlage. Als nächste Machthaber übernahmen nach den Holländern die Engländer das Fort im Jahr 1796. Bis 1948 blieb das Fort Galle fest in britischer Hand und war südliches Hauptquartier der Kolonialmacht. Seine Bedeutung als Stützpunkt und Hafen nahm jedoch zugunsten Colombos während des 19. Jahrhunderts ab. „Wer Galle nicht gesehen hat, der hat den Süden Sri Lankas verpasst“, erklärt mir Sumi weiter „denn in Galle kann man die architektonische Geschichte der Insel genau begutachten und außerdem ist dieser Ort ein bedeutender Teil der Kulturgeschichte des Landes.“

TRADITION UND KULTUR SRI LANKAS – EDELSTEINE, TÄNZE UND MASKEN

In Kandy und vielen anderen Orten erlebe ich Tanzdarbietungen traditioneller Art, die nicht nur in Sachen Kostümierung der Tänzer, Choreographie und musikalischer Zusammenstellung sehenswert sind. Vielmehr eröffnen diese Tänze auch einen Einblick in die tief verwurzelte Schamanenkultur, die in diesem Land, gerade in den Dörfern, noch sehr verbreitet ist. Rasante Drehungen von wild kostümierten Tänzern mit bunten Masken und grazilen Körperbewegungen zarter Damen werden von betörenden Gesängen begleitet, die das Publikum in eine Art Rausch der Besinnlichkeit versetzen. Ziel der Schamanentänze ist es nicht selten, Krankheiten zu vertreiben. Die entsprechende Maske für jede Krankheit – 18 an der Zahl – kommt dabei zur Anwendung. Von der Gottheit gesehen zu werden, das ist das Ziel eines solchen Tanzrituals. Hochzeiten und andere Festivitäten besonderer Art sind ebenfalls immer ein Anlass, verschiedenste Tanzrituale zu präsentieren.

Ich will wissen, wie die Masken der Tänzer gemacht werden und was sie bedeuten. So besuche ich das Maskenmuseum in Ambalangoda an der Westküste. Dort erfahre ich nicht nur, wie die Schnitzkunst der Masken entstanden ist, sondern sehe auch die einzelnen Masken, die jeweils für eine bestimmte Krankheit, für Festivitäten oder Schamanenkulte Verwendung finden. Ausführlich erläutert man mir die Bedeutung jeder Maske, und nebenan in der Werkstatt kann ich die verschiedenen Schnitztechniken bewundern.

Edelsteine – ja, das ist auch ein Thema in Sri Lanka. Der blaue Saphir ist wohl der bekannteste, seit die englische Prinzessin Diana eine Kette mit einem blauen Saphir aus Sri Lanka zu ihrer Hochzeit trug. An verschiedenen Orten entlang der Küste, aber vor allem in der Edelsteinstadt Ratnapura – der „Stadt der Juwelen“ – kann ich nicht nur alle Arten von Steinen und Schmuck kaufen, ich sehe auch, wie die Steine von Minenarbeitern durch einen schmalen Schacht mühsam aus der Erde gewonnen werden. Und das unter Arbeitsbedingungen, die man sich in Europa kaum vorstellen kann.

Erst wenn die zutage geförderten Steine gereinigt sind, erkennt man,

ob es sich um Rubine, Mondsteine, Smaragde, Saphire, Topase oder Turmaline handelt und in welcher Karatstärke die Steine sind.

DIE TIERWELT –

AUGE IN AUGEN MIT SRI LANKAS ARTENVIELFALT

Elefanten sind in Sri Lanka nicht nur heilige Tiere des Buddhismus und nützliche Helfer bei der Arbeit, sie leben auch überall auf der Insel verstreut in großen Naturreiservaten. Der Sri-Lanka-Elefant „Elephas maximus“ ist deutlich kleiner als der afrikanische und hat nicht nur kleinere Ohren, sondern oft auch keine Stoßzähne. Ungestört in freier Natur beobachten kann man ihn am besten in einer der Nationalparks, die größten sind wohl der Yala im Südosten und der Udawalawe im Inland, aber auch der Horton. Ich entscheide mich für den Udawalawe-Nationalpark, der von der Küste vier Fahrstunden entfernt von Galle liegt. Trocken wie eine afrikanische Savanne liegt er am gleichnamigen Stausee. Der Juni ist die ideale Zeit für einen Besuch. Das Grasland mit Strauchsavanne eignet sich bestens, um Tiere zu beobachten, da die notwendige Weitsicht vorhanden ist.

Nicht nur zahlreiche Elefanten, die sehr nah an unser Fahrzeug herankommen, sondern auch Wasserbüffel, Axishirsche, Warane, Krokodile und zahlreiche Vögel wie den Tukan, Adler und Kraniche beobachte ich begeistert. Leider treffe ich keinen der seltenen Sri-Lanka-Leoparden oder Lippenbären an. Da müsste ich wohl schon in den Yala-Park fahren, in dem sich die Leoparden auf den Felsen räkelten.

Die gut dreistündige Fahrt durch den Nationalpark ist ein Highlight für Fotografen und Naturliebhaber. Im Süden rund um Galle hat man auch die Möglichkeit, zu einer Walbeobachtungstour auf das Meer hinauszufahren. Dafür ist übrigens der Beginn des Jahres die beste Zeit, denn dann kommen die Blau- und Schwertwale nahe an die Küste heran, um Heringe zu jagen.

MANGROVENWÄLDER –

ENTSPANNUNG UND ÜBERRASCHUNG

Von der Tierwelt Sri Lankas kann ich nicht genug bekommen und so unternehme ich in der Umgebung von Benota eine spannende Flussfahrt durch die Mangrovenwälder. Ein unvergessliches Erlebnis! Mein Bootsführer zeigt mir Tiere, die ich sonst niemals entdeckt hätte. Auf dem einen Ast sitzt ein blau schimmernder Eisvogel, vom anderen Ufer aus schaut ein grüner Leguan aus dem grünen Dickicht hervor und kleine Krokodile bewegen sich langsam durch das Wasser. Das leise Tuckern des Motors und die Ruhe, die nur von Vogelstimmen unterbrochen wird, führt zu einer grenzenlosen Entspannung. Urlaub kann anstrengend und entspannend zugleich sein, wenn man sein Urlaubsziel nicht nur am Strand kennenlernen will. Aber das ist ja auch das Schöne an einer Reise in ein Land wie Sri Lanka.

DIE INSEL DES AYURVEDA

Entspannung ist das Stichwort für das Gesundheitsverfahren, das seinen Ursprung in Indien, aber auch hier auf Sri Lanka hat. Die „Wissenschaft vom Leben“, so die Bedeutung des Wortes Ayurveda, die vor über 5.000 Jahren entstand und dessen Anwendungen bis heute in der Überlieferung von Generation zu Generation wurzeln. Das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Lebensumfeld – die drei Doshas – ist es, womit sich Ayurveda beschäftigt.

Diese Heilkunst probiere ich in Weligama im Süden des Landes aus. Ich erfahre, dass Ayurveda – anders als die westliche Medizin – die



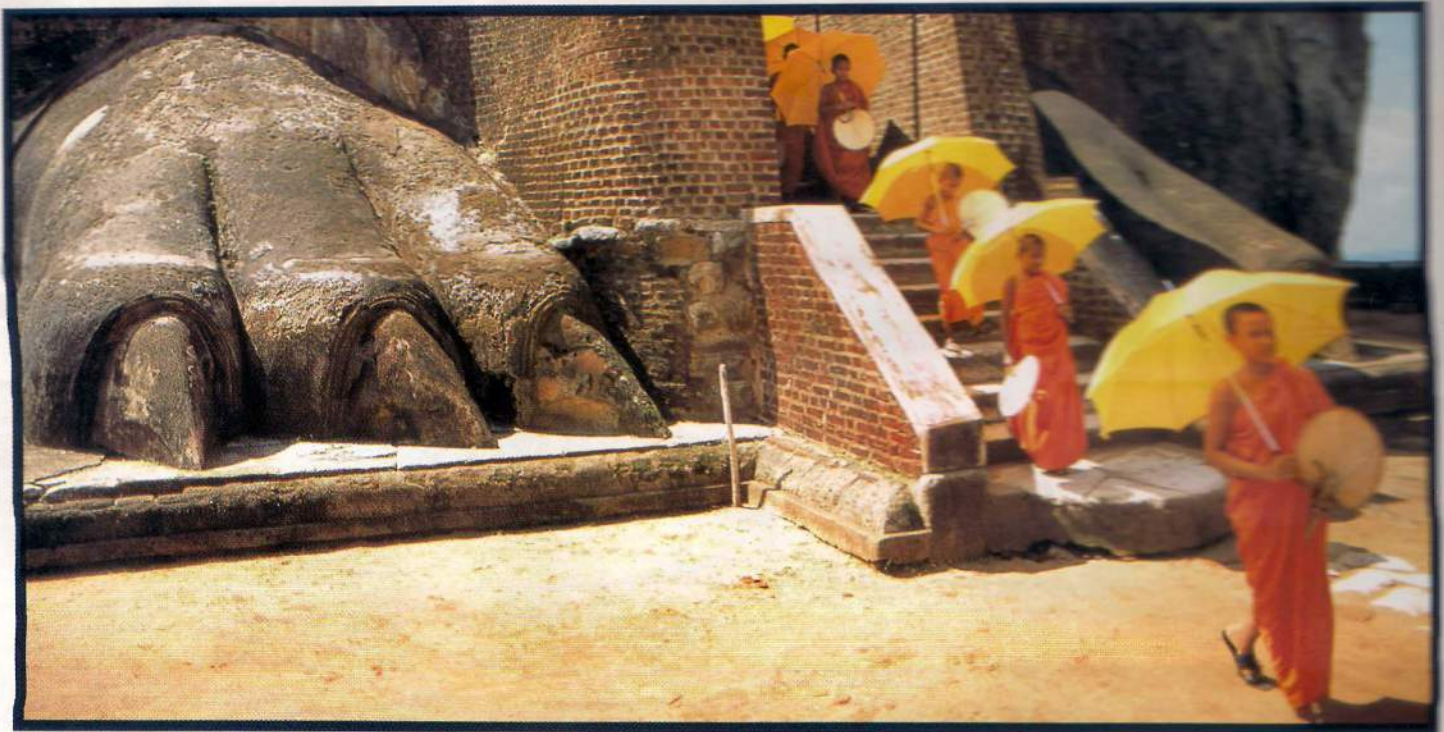
1 2
3 4



1: Ambalangoda an der Südwestküste Sri Lankas ist bis heute die „Stadt der Masken“ und ein Zentrum der Volkskultur. Hier entstand die Schnitzkunst, die solch prachtvolle Holzmasken hervorbringt. 2+3: Polonnaruwa wurde von 1017 bis 1235 n. Chr. nach dem Niedergang des alten Königreichs von Anuradhapura die zweite Hauptstadt von Sri Lanka. Unter König Parakramabahu I. erlangte die Stadt ihre Blütezeit. Er ließ einen großen Stausee bauen und sorgte für den Bau dieses großen Königspalastes sowie diverser anderer heiliger Orte. 4: Das vom Aussterben bedrohte Sumpfkrokodil fühlt sich auf Sri Lanka wohl. Hier gibt es noch sichere Bestände. 5: Sri Lanka ist die Insel des Ayurveda. Der „Shirodhara“ ist ein Öl-Stirnguss, die klassische Behandlung gegen Schmerzen und Stress. 6: Das „Kandy Esala Perahera“ gehört zu den großartigsten Festen in ganz Südostasien.

5 6





Die Ruinen der Felsenfestung von Sigiriya (Löwenfelsen) befinden sich auf dem gleichnamigen Monolith und gehören bereits seit dem Jahr 1982 zum Weltkulturerbe der UNESCO.

Ursache eines Problems und nicht nur die Symptome zu heilen versucht. Ich unterziehe mich einer vollständigen Behandlung, die eigentlich zwei bis drei Wochen dauern müsste, um erfolgreich zu sein. Wie alles in Sri Lanka ist auch Ayurveda darauf ausgerichtet, durch Langsamkeit zum Ziel zu kommen. Ein Ernährungsplan wird erstellt, der sich vor allem auf vegetarische Speisen und Fisch konzentriert und Fleisch weitestgehend außen vor lässt. Tee wird mein ständiger Begleiter und Alkohol oder scharfe sowie süße Getränke haben hier keine Chance. Allenfalls milde oder mit Wasser verdünnte Säfte. Ziel ist es, die Verdauungstätigkeit zu stärken.

Begleitend zur Ernährung unterzieht man sich einem Drei-Stufen-Plan verschiedener Behandlungsarten: dem Purvakarma – der Vorbereitung des Körpers, dem Pradahana Karma – der Reinigung in fünf Techniken und dem Praschath Karma – der Nachbehandlung und Verjüngung. Da ich keine drei Wochen für eine ausreichende Behandlung zur Verfügung habe, belasse ich es bei den ayurvedischen Ölanwendungen – das sind Massagen des ganzen Körpers –, der Kräuterbehandlung und der abschließenden Akupunktur in einer täglichen Behandlung von zwei bis drei Stunden. Mit Yoga kann man morgens und abends eine zusätzliche Entspannung nach und vor dem Schlafen erzielen. Tatsächlich bemerke ich, wie sich bereits nach wenigen Tagen innere Ruhe bei mir einstellt. Zu lernen, sich mental zu entspannen, das ist das Hauptziel der Ayurveda-Kur, die in ständiger Konsultation mit den Ayurveda-Ärzten stattfindet.

Generell muss sich der Reisende, der sich einer solchen Kur in Sri Lanka unterziehen will, darüber im Klaren sein, dass diese Art von Urlaub keine gewöhnliche ist, die das Kennenlernen von Land und Leuten oder die Erholung am Strand beinhaltet. Die völlige Konzentration auf Körper und Geist, der weitestgehende Verzicht auf alle Annehmlichkeiten bei der Ernährung und der Kommunikation mit den anderen Gästen kennzeichnet den Ayurveda-Aufenthalt in einem Kur-Resort.

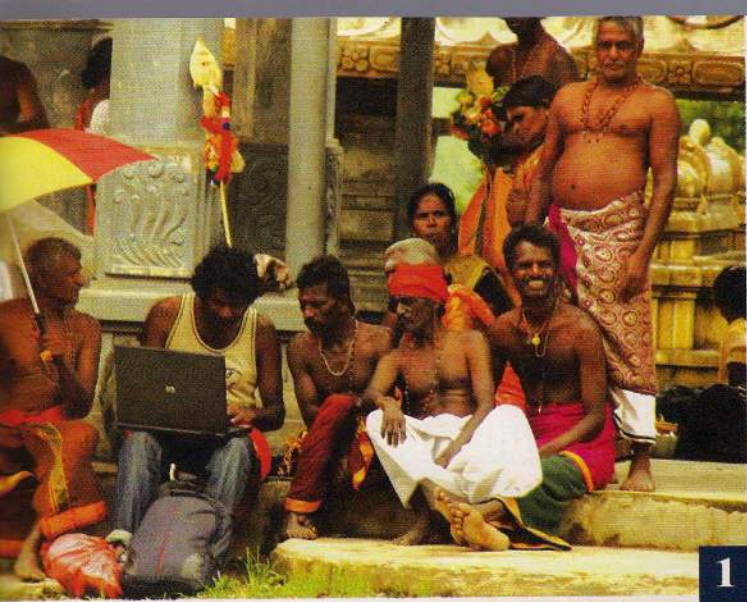
SRI LANKA – DAS LAND DER ERSTAUNLICHKEITEN

Zwei Wochen sind viel und zugleich gar nichts, um das scheinbar kleine Inselreich Sri Lanka kennenzulernen. Nur den Südwesten und

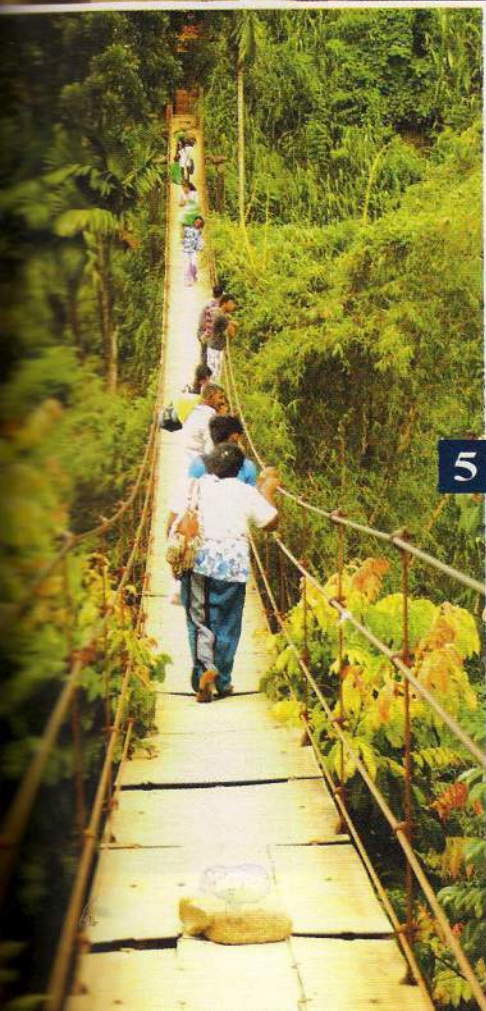
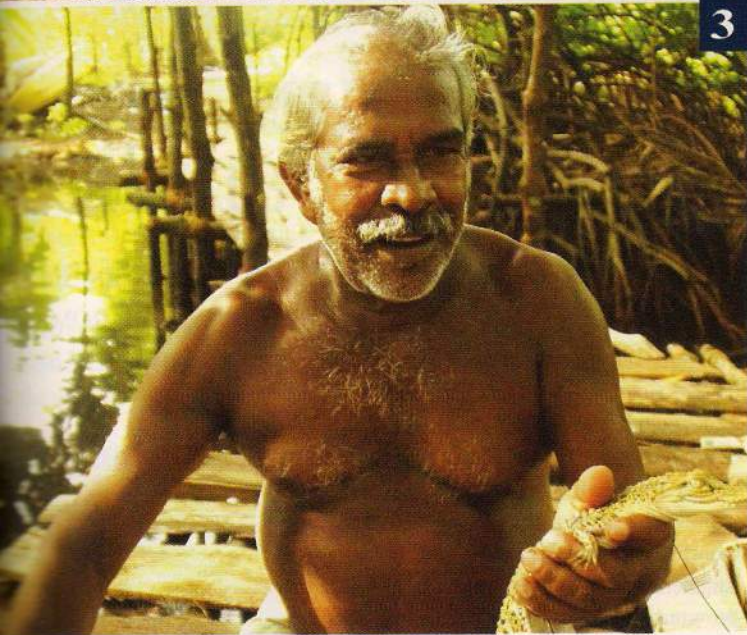
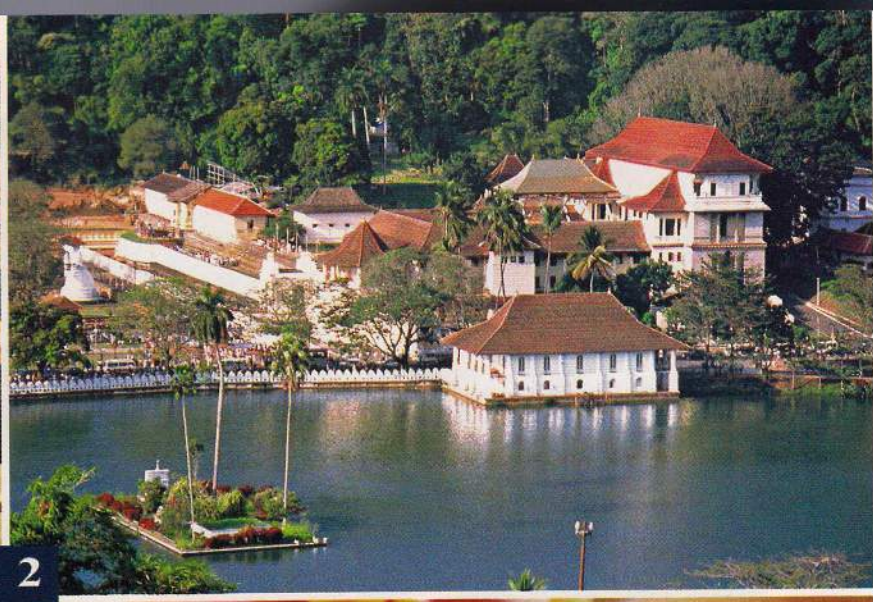
ein Stück des Hochlands im Inneren konnte ich in der kurzen Zeit erkunden. Viel habe ich über die Menschen, die Kulturen und die Schätze der Natur- und Tierwelt Sri Lankas gelernt. Die stoische Ruhe, die immerwährende Freundlichkeit, die Sanftmut der Singhalesen und Tاملين im Land, die Ausgeglichenheit, Offenheit und Toleranz ihren Gästen gegenüber sind markant und vom ersten Tag an allgegenwärtig. Je mehr man von diesem Land gesehen hat, desto faszinierender wird dieser kleine Inselstaat im Pazifik. So unorganisiert das Leben für Außenstehende auch zu sein scheint, so geregelt ist es doch im Inneren. Und so wundere ich mich kaum noch über die Tatsache, dass es tatsächlich 113 Ministerien in Sri Lanka gibt. Da gibt es kuriose Zuständigkeitsbereiche wie einen Minister für Kautschukplantagen, für die Entwicklung von Kokosnussanbau oder auch für Botanische Gärten sowie für Nationalparks. Alles ist bis ins Kleinste geregelt.

Sri Lanka ist aber nicht nur das „Land der offenen Herzen“, es ist vor allem das „Land der offenen Hände“. Als Reisender sollte man immer ein paar 100-Rupien-Scheine in der Tasche haben. Für viele kleine Freundlichkeiten gibt man eine kleine Aufmerksamkeit, die auch angefragt wird – bescheiden, aber zielstrebig. Und eigentlich gibt man den Menschen in diesem Land, die meistens nicht über Reichtum materieller Art verfügen und zudem durch einen langen Bürgerkrieg und einen heftigen Tsunami viel verloren haben, auch gerne ein kleines Trinkgeld, das ihnen ein bisschen hilft, den Tag zu überstehen.

Ein aktiver Urlaub in Sri Lanka mit tatsächlichem Kontakt zur Bevölkerung eröffnet nicht nur andere Welten, es eröffnet auch den Weg zu neuen Denkweisen, zu mehr Gelassenheit und Konzentration auf das Wesentliche im Leben. Der vom Krieg sehr gebeutelte Osten ist in seiner Art und Lebensweise ohne viele Touristen wie im Westen ganz anders. Schwer ist es, dorthin zu gelangen, da es keinen Flughafen gibt. „Einmal nach Sri Lanka zu reisen ist ein Erlebnis, zweimal zu kommen eine Erfüllung, und wer noch öfter kommt, ist fast ein Einheimischer“, so klingen mir die Worte von Sumi in den Ohren, die viel Wahres in sich tragen. ■



1 2
3 4



5 6

1: Längst haben auch Laptops und Handys in ganz Sri Lanka Einzug gehalten. Allerdings scheint die Handhabung für den einen oder anderen User noch Neuland zu sein. 2: Das bedeutendste Bauwerk im Mittelpunkt der lebendigen Stadt Kandy ist der Tempel des Zahns, der „Dalada Maligawa“. Hier wird die wichtigste Reliquie des Buddhismus in Sri Lanka aufbewahrt: ein Zahn Buddhas. 3: Die Sümpfe sind ein Paradies für Reptilien aller Art. 4: Padabhyanga, so heißt die ayurvedische Fuß- und Beinmassage, die zu tiefer Entspannung und vollkommenem Wohlbefinden führt. 5: Diese Hängebrücke direkt im Dschungel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Drehortes für den Filmklassiker „Die Brücke am Quai“. 6: Im Hochland gedeiht der Tee aufgrund der perfekten klimatischen Bedingungen ideal.

