

Tibet

CHINAS
EINGEZÄUNTE
NOMADEN

Holger Hoffmann reiste bereits mehrfach nach Tibet und in die angrenzenden Regionen, erstmals in den 80er Jahren. Nach über zwanzig Jahren kehrte er nun zurück in die nordosttibetische Region

Amdo auf der Suche nach Nomaden, die noch traditionell in schwarzen Yakhaarzelten leben. Er fand tatsächlich einige wenige und erlebte dort dieselbe herzliche Gastfreundschaft wie damals – blickte aber auch auf mittlerweile eingezäuntes Weideland.





1

Text und Fotos: Holger Hoffmann

JAM YANG WAR ZEHN JAHRE LANG MÖNCH.

Neben der allgemeinen Schulbildung erwarb er im Kloster auch Englischkenntnisse. Heute hat er Familie. Vor drei Monaten machte er den Führerschein und fährt jetzt mit mir in seinem neuen SUV zu seinem ehemaligen Kloster. Es liegt nur wenige Autostunden entfernt vom zur Gelug-Schule gehörenden Stammkloster Labrang unweit der nordosttibetischen Kreisstadt Zêqu auf 3800 Metern inmitten einer weiten Hochebene. Schon von Weitem sind die in mehreren Kreisen auf einem Hügel angeordneten Gebetsfahnen erkennbar. Auf der anderen Seite des Klosters erheben sich Hochspannungsmasten, und Bagger ebnen eine Trasse für die geplante Autobahn nach Xining. Bereits im Verkaufsladen am Eingang des Klosters werden wir herzlich begrüßt. Der verantwortliche Mönch kennt Jam Yang noch aus dessen Schulzeit. Er lädt uns ein, nach dem Besuch des Klosters mit ihm Mittag zu essen. Es gibt Trockenfleisch und eine Nudelsuppe, ursprünglich gespendet von Pilgern und zwischenzeitlich im Tiefkühler aufbewahrt. Und dazu natürlich den für Tibet typischen Yakmilchtee.

Jam Yang erklärt dem Mönch den Grund meiner Reise: die Suche nach Nomaden, die noch in traditionellen schwarzen Yakhaarzelten leben. Doch dieser schüttelt den Kopf. Praktisch alle Nomadenzelte sind heute aus weißer Kunstfaser. Die alten, aus Yakhaar gewobenen Zelte halten zwar mehrere Generationen lang und lassen sich bei Bedarf einfach vergrößern, sind aber beim Transport zu schwer und trotz der Imprägnierung durch den Rauch bei anhaltendem Regen nicht gleichermaßen waserdicht. Er kenne aber noch eine Familie, die in einem schwarzen Zelt lebe. Wir fragen, ob er uns den Weg beschreiben könne? Nein, nein, meint er lächelnd, er komme mit.

Ein Feldweg führt vorbei an mehreren Nomadenzelten, alle weiß. Mir fällt auf, dass das Weideland überall eingezäunt ist, nicht nur zur Straße hin. Zäune bei Nomaden? Ein Widerspruch in sich! Ich frage Jam Yang, warum dies so sei. Die

Regierung habe es veranlasst, bereits vor Jahren. Die genauen Gründe dafür kann er mir nicht erklären, dafür sei sein Englisch ungenügend. Auch mein Versuch, über das Internet mehr zu erfahren, scheitert an den Zugangsrestriktionen der chinesischen Regierung. Diese mittels VPN zu umgehen, wird freundlich beantwortet: „Note: Due to policy, this service is not available in China. Thank you for your understanding.“ So erfahre ich die Gründe erst nach meiner Rückkehr (siehe Kasten rechts).

NACH WENIGEN KILOMETERN zweigt der Weg ab Richtung Amnye Zurgin, einen auf 4200 Metern gelegenen, heiligen Ort. Auf dem Weg dorthin liegt unser Ziel. Über das Mobiltelefon informiert, erwartet uns die Familie bereits am Zaun. Nachdem ich mit ihrer Hilfe zwischen dem Stacheldraht hindurchgeschlüpft bin, werde ich zum Zelt komplementiert. Es ist schwarz und nach Süden weit geöffnet, davor befindet sich der Nachtlagerplatz der Yaks, erkennbar an den Pflöcken in der graslosen Erde, den dazwischen gespannten Seilen zum Anbinden der Yaks und an den Dunghaufen. Er ist leer, die Yaks sind noch auf der Weide.

Mir wird im Zelt auf der Männerseite der Gästeplatz neben dem Hausaltar zugewiesen. Dagr Tschi, unsere Gastgeberin, reicht mir mit einem Lächeln eine Schale Yakmilchtee. Dankend nehme ich sie entgegen, indem ich „Qua tin ché“ stammle. Neben mir setzt sich Tensing, ein Mönch Mitte 70, der – wie ich bald erfahre – der Vater von Dagr Tschi ist. Nachdem sich seine Frau von ihm getrennt hatte, war er als 45-Jähriger ins Kloster eingetreten. Jetzt aber lebt er die meiste Zeit bei seiner Tochter und ist somit das Familienoberhaupt. Der Rest der Familie sitzt auf dem Boden der gegenüberliegenden Frauenseite. In der Mitte des Zeltes steht der Ofen mit dem Teekessel. Zwischen den Mönchen und Jam Yang entspint sich rasch ein lebhaftes Gespräch, während ich von der Frauenseite neugierig



2



3



4



Chinas Landwirtschaftspolitik in Tibet

Nomaden – sei es in Tibet, der inneren Mongolei oder Xinjiang – wurden nach der Machtübernahme durch die Kommunisten von den chinesischen Behörden als ungebildet und rückständig betrachtet. Sie seien nicht in der Lage, die von aridem oder semiaridem Klima geprägten Steppenlandschaften effizient zu bewirtschaften. Ackerbau wurde als der nomadischen Viehwirtschaft überlegen und als produktiver betrachtet. Daher wollte der Staat die Nomaden sesshaft machen, was teilweise gelang. Die Versuche, das tibetische Hochplateau in Agrarland umzuwandeln, dagegen scheiterten. Im Rahmen der Kollektivierung galt es daher, die jährlich steigenden Produktionsvorgaben über den Viehbestand zu erreichen bzw. zu übertreffen. Dies führte zur Überweidung. Dem Staat drohte, die Kontrolle zu entgleiten, deshalb sollten alle Weiden privatisiert werden. Sie wurden also den Nomaden entsprechend ihres Viehbestandes verpachtet und mussten eingezäunt werden. Chinesische Wissenschaftler berichteten in der Folge von einer Erholung des Graslandes, ausländische Forscher beurteilten die Situation skeptischer. Unabhängige Forschungsergebnisse liegen erst seit kurzer Zeit vor. Sie zeigen, dass die Weiden sich zwar kurzfristig über einen Zeitraum von vier bis acht Jahren erholten, sich dann aber wieder verschlechtert haben. Die Forscher empfehlen der chinesischen Regierung, die Nomaden und ihr Wissen bei der zukünftigen Planung miteinzubeziehen.



1



2



5



4



3

1 In ihren pinkfarbenen Gummistiefeln hilft die 10-jährige Wei Ma Tsche Drin beim Anbinden der Kälber. **2** Eine Schale Yakmilchtee ist immer willkommen. **3** Die Puja, eine Zeremonie zu Ehren Buddhas, ist ein wichtiger Bestandteil des tibetischen Alltags. **4** Dagr Tschi bereitet eine tibetische Nudelsuppe, die sogenannte Thukpa, zu. **5** Auch das Anbinden der Tiere zählt zu den Aufgaben der Nomadenfrauen. **6** Zwei Pilgerinnen beten mit Niederwerfungen im Kloster Labrang.

beäugt werde. Hinter dem Rücken von Dagr Tschi versteckt sich ihr 10-jähriger Enkel Tschag Do Je, der während der Schulferien bei ihr zu Besuch ist. Neben ihr sitzt ihre um zwanzig Jahre jüngere Schwägerin Ar Sinka Tschi mit ihren drei Kindern im Grundschulalter. Wei Ma Tsche Drin, die Älteste, ist so voller Energie, dass sie nicht lange still sitzen kann. Sie springt hinaus zu ihrem im Regen eine Zigarette rauchenden Vater Dagr, den deutlich jüngeren Bruder von Dagr Tschi. Währenddessen zückt ihr jüngerer Bruder sein Handy und beginnt, mich zu fotografieren. Ich mache daraufhin vom Gegenrecht Gebrauch, was er offenbar gut findet.

Für die beiden Frauen bleibt jedoch nicht viel Zeit zum Verweilen, die Tiere kommen bald von der Weide, und der Yak-Dung ist noch nicht eingesammelt. Da auf dieser Höhe keine Bäume wachsen, ist der getrocknete Dung das einzige zur Verfügung stehende Brennmaterial. Die beiden Frauen formen aus den Fladen Kugeln und schmeißen diese in eine Schubkarre, um sie dann am Rande des Zauns zum Trocknen platt aufs Gras zu drücken. Kaum sind sie damit fertig, treibt Dagr die Kälber zurück von der Weide. Ich zähle 31. Jedes Tier hat seinen festen Platz.

Der Mönch, der uns hergeführt hat, verabschiedet sich und bekommt von Dagr Tschi einen großen Klumpen Butter zugesteckt. Dann folgt der Auftritt der 81 erwachsenen Yaks. Sie werden von den Kindern von der Weide zurückgetrieben. Da alles eingezäunt ist, braucht es weder Pferde noch Hunde. Anfangs leisten die Yaks Widerstand gegen das Anbinden, fügen sich dann aber schnell, sobald sie an ihrem gewohnten Platz stehen. Die Muttertiere haben ihren Platz immer gegenüber von ihrem Kalb.

DIE SONNE IST MITTLERWEILE untergegangen, und es regnet immer noch. Jede der beiden Frauen holt sich nun, nachdem sie sich die Hände gewaschen haben, einen hölzernen Melkkübel, bindet ein Kalb los und führt es der Mutter zu. Nachdem es eine gute Minute getrunken hat, muss es der Melkerin weichen, da nützt aller Protest nichts. Gemolken wird in der Hocke, einen Melkschemel kennen sie nicht. Mittlerweile ist es so dunkel, dass das Flutlicht eingeschaltet wird. Der Stromanschluss ist zusammen mit den Zäunen gekommen. Er ermöglicht der Familie, das Wasser aus dem Brunnen zu pumpen und eine Waschmaschine sowie im Vorratszelt eine Tiefkühltruhe anzuschließen. Als die beiden Frauen schließlich die Milch zusammenschütteten, erscheint mir der Ertrag eher bescheiden: gut 20 Liter.

In einer Regenpause verarzten die Männer zwei Tiere: Bei einem streichen sie Salbe in die entzündeten Augen, dem anderen sägen sie überstehendes Horn am Huf ab. Dann ist es höchste Zeit fürs Nachtessen. Es gibt selbst gemachte Blut-, Fleisch- und Mehlwürste. Beim Essen sitzen alle auf dem Boden, Tische oder Stühle gibt es nicht. Der von mir offerierte Reisschnaps wird höflich abgelehnt. Ich frage, warum sie keine Schafe hätten. Dies sei zu aufwendig wegen der Wölfe. Sie hätten bereits vor



6

ein paar Jahren ihre Herde verkauft und würden ihr überschüssiges Weideland nun den Nachbarn verpachten.

Alle sind müde, der Tag war lang. Jam Yang schlafst im schwarzen Zelt auf der Männerseite, ich ziehe mich in mein Zelt zurück und stelle den Wecker, denn Gemolken wird bereits vor Sonnenaufgang. Und richtig, als ich um 7:30 Uhr aus dem Zelt schaue, sind Dagr Tschi und Ar Sinka Tschi bereits wieder am Melken. Über dem Hochplateau hängen Nebelschwaden, durch die sich die aufgehende Sonne kämpft. Tschag Do Je und Jam Yang schlafen noch – unter einer Plastikfolie. Der Regen war stärker als das Zeltdach.

DAGR BEGINNT DEN TAG mit der Feuer-Puja, einem Ritual zu Ehren der buddhistischen Gottheiten. Oberhalb der Zelte entfacht er ein kleines Dungfeuer, in das er zunächst einen Wacholderzweig wirft, dann Lebensmittel wie Tsampa-Mehl oder Käse. Zuletzt spritzt er Wasser ins Feuer. Dazu murmelt er Mantras und bläst abschließend dreimal in eine große Muschel, was für mich wie ein Nebelhorn klingt. Sowohl bei dieser als auch bei späteren Pujas, deren Zeuge ich wurde, hat mich die Inbrunst der die Puja ausführenden Personen berührt. Besonders beeindruckt haben mich zwei junge Männer, die mit der Unterstützung eines Mönches die Puja an einem für die Tibeter heiligen See durchgeführt haben. Selbst bei den jüngeren Tibetern scheinen die religiösen Rituale einen festen Platz im Herzen zu haben.

Zum Frühstück gibt es Tsampa. Jeder knetet in seiner Teeschale einen Teig aus geröstetem Gerstenmehl, Butter und Milchtee so lange, bis er sich ohne Rückstände von der Schale löst. Dies gelingt nur, wenn das Verhältnis der Bestandteile zueinander stimmt. Tensing will mir helfen, bemerkt jedoch staunend, dass ich darin von meinen früheren Reisen bereits eine gewisse Routine habe. Mit der Tsampakugel in der einen und der erneut gefüllten Teeschale in der anderen Hand schlägt



ich mir genüsslich den Bauch voll. Auch in den kommenden Tagen werde ich mehrmals täglich in den Genuss dieses für Tibet so typischen Gerichts kommen.

Die Tiere sind auf die Weide getrieben und die Sonne hat die letzten Nebelfetzen gefressen. Nun steht die Herstellung von Butter aus den Milcherträgen der letzten Tage an. Meine romantische Vorstellung, dass die beiden Frauen diese in einem Butterfass stampfen würden, wie ich es zuletzt vor zehn Jahren in Mustang beobachten konnte, wird jäh enttäuscht: Dank der Elektrifizierung geschieht dies heute maschinell. Nur die letzten Schritte, das Ausdrücken der restlichen Buttermilch und das Formen der Butter zu einem Klumpen, sind noch Handarbeit.

Am Nachmittag steht der Besuch von Nachbarn auf dem Programm. Trotz Nachfragen und Abfahren größerer Distanzen gelingt es mir auch in den kommenden Tagen, nur zwei weitere

Familien ausfindig zu machen, die noch in einem schwarzen Zelt wohnen. In einem brennt ein Butterlämpchen auf dem Hausaltar und der Ofen ist noch traditionell aus Lehm gebaut.

ALS WIR BEI EINER FAMILIE telefonisch anfragen, ob wir sie besuchen dürfen, teilen sie uns mit, dass sie die nächsten Tagen auf einem lokalen Reiterfest seien, welches sie zusammen mit rund zehn anderen Familien aus der Gegend organisiert hätten. Wir seien herzlich eingeladen. Dagr und Tschag Do Je begleiten uns. Hinter dem nächsten Hügelzug finden wir das Festgelände. Es besteht lediglich aus einem Dutzend Festzelten, die um eine tennisplatzgroße Wiese angeordnet sind. In und vor den Zelten herrscht bereits ein reges Treiben, hat doch jeder Familienclan in seinem Zelt auf den Tischen Berge von Fleisch, Brot, Süßigkeiten, Äpfeln, Melonenschnitzen und allen Sorten von Fruchtsäften und Softdrinks zur Bewir-



1 Das Gesar Horse Racing Festival in Maqu ist mittlerweile ein stark chinesisch geprägtes Spektakel.

2 Die lokalen Reiterfeste dagegen sind noch von der tibetischen Kultur geprägt. Reiterkunststücke zählen dabei zum festen Programm.

3 Jede Familie hat ihr eigenes Festzelt, wo allerlei Köstlichkeiten zur Bewirtung der Gäste bereitstehen.

tung der Gäste aufgestapelt. Auch ich werde sofort im erstbesten Zelt auf eine Bank hinter einem der Tische gedrängt und bekomme zur Begrüßung eine Schale Thukpa (tibetische Nudelsuppe) in die Hand gedrückt. Die umsitzenden Männer beginnen, für mich die besten, sprich fettigsten Fleischstücke abzuschneiden und die Melonenschnitze in meine Nähe zu rücken.

Ich habe die Suppe noch nicht zu Ende gegessen, da stürmt ein junger Mann ins Zelt und gibt mir in gebrochenem Englisch zu verstehen, er sei der Sohn der Familie, die wir besuchen wollten. Er bittet mich, ihn zu ihrem Zelt zu begleiten. Dieses Mal erhalte ich einen Platz vor dem Zelt und köstlichen Yakjoghurt und werde erst von einem Jugendlichen, dann von einer Gruppe Männer und schließlich auch von einigen jungen Frauen gefragt, ob sie ein Selfie mit mir machen dürften.

Dies weckt bei mir Erinnerungen an eine frühere Reise, als meine Frau und ich vor über 20 Jahren an einem Klosterfest in einer Region von Amdo teilnahmen, die wegen politischer Instabilität Sperrgebiet für Touristen war. Damals wurden wir wie Aliens bestaunt. Mobiltelefone gab es allerdings noch keine in Tibet. Mir wird bewusst, dass es in China auch heute noch Gegenden gibt, in die sich auch ohne, dass sie Sperrgebiet sind, kaum westliche Touristen verirren.

Viel Zeit zum Sinnieren bleibt mir nicht, denn mein Gastgeber bedeutet mir, ihm zu folgen. Am Hang über dem Festgelände umkreisen Männer mit ihren Pferden am Halfter ein Puja-Feuer und bringen ihre Opfer. Anschließend wird jedes Pferd mit Wacholderrauch gesegnet, und vier Mönche beten um Schutz für das bevorstehende Pferderennen. Danach bricht die Festgesellschaft auf zum gut zwei Kilometer entfernten Zielhügel und lässt sich gruppenweise im Gras nieder. In der Ebene stehen 20 Pferde bereit. Sie starten in vier Fünfergruppen, und die Sieger treten zum Finale gegeneinander an. Die Reiter sind junge Männer. Geritten wird ohne Sattel und Steigbügel, und auf den letzten hundert Metern können sie sich der begeisterten Zurufe der Zuschauer sicher sein.



IN DER FOLGENDEN WOCHE erlebe ich noch zwei weitere Reiterfeste mit. Diese sind jedoch wesentlich größer und ziehen Tausende von Besuchern an, mehrheitlich Tibeter. Auch hier treffe ich keine anderen westlichen Touristen, weshalb ich wieder als Fotomodell herhalten darf. Das Gesar Horse Racing Festival in Maqu hat sogar eine richtige Rennbahn mit riesigen, überdachten Tribünen und ist fest in der Hand chinesischer Organisatoren. Die auftretenden tibetischen Sänger und Tanzgruppen geben ein Gastspiel im eigenen Land, die Resultate der Rennen werden in Mandarin verkündet, und über den Festzelten wehen rote Fahnen mit fünf gelben Sternen. Das Großaufgebot an Polizei hält sich diskret zurück, und einer der Polizisten – er ist Tibeter – schenkt mir eine Flasche Wasser und bietet mir auf Englisch an, bei seiner Familie zu übernachten, falls ich noch keine Unterkunft hätte.

GEGEN ENDE MEINER REISE besuche ich noch fünf Klöster, darunter die berühmten Klöster Labrang und Tongren, die mich bereits vor 20 Jahren beeindruckt haben, aber auch kleinere, in die sich kaum ein Tourist verirrt. Labrang beherbergt auf einer Fläche von 86 Hektar 48 Tempel. Mit über 2000 Mönchen ist es das größte Kloster außerhalb der Autonomen Region Tibet. Es ist zugleich das von Touristen meistbesuchte. Rund um die Klosteranlage liegen riesige Parkplätze, der Verkehr auf den Zufahrtsstraßen staut sich kilometerweit, und die Zahl der chinesischen Touristen übersteigt die der Pilger um ein Vielfaches. Der Ansturm ist dennoch nicht vergleichbar mit dem auf den Potala in Lhasa. Hier soll die Zahl der Besucher mittlerweile 5 Millionen pro Jahr betragen.

Wer sich beim Besuch Zeit lässt und den Touristenströmen aus dem Weg geht, wird dennoch belohnt. So darf ich die Mönche bei der Herstellung von Tormas fotografieren. Das sind Skulpturen, die aus Tsampa und Butter bestehen und in tantrischen Ritualen bzw. als Opfergaben Verwendung finden. Nach 17 Uhr, als die Eingänge für Touristen bereits geschlossen sind, stoße ich vor dem Haupttempel auf eine Gruppe wartender Pilger. In der Annahme, dass dies einen guten Grund haben wird, warte ich mit ihnen, ohne zu wissen worauf. Nach anderthalb Stunden verlassen rund hundert ihre gelben Mützen tragende Mönche mit Pauken und Trompeten den Tempel und ziehen an uns vorbei.

Das Kloster Tongren ist etwas kleiner als Labrang und weniger touristisch, aber berühmt für seine Tangka-Malschule. Ebenso wie in Labrang ist es auch hier verboten, in den Tempeln zu fotografieren. Zur Einhaltung des Verbotes sind Überwachungskameras installiert. Da es in China mittlerweile

TIBET reiseinfos

Anreise

Flug mit Air China über Beijing oder Shanghai nach Xining, die Hauptstadt der chinesischen Provinz Qinghai. Von dort erreicht man mit einer eintägigen Autofahrt die nordosttibetische Region Amdo.

Einreise

China gewährt einigen Ländern, darunter Deutschland, Österreich und die Schweiz, noch bis zum 31. Dezember 2025 eine visumsfreie Einreise für einen touristischen Aufenthalt von bis zu 30 Tagen. Die Visumsfreiheit gilt auch für Tibet. Für längere Aufenthalte benötigt man ein chinesisches Visum und ein Tibet Travel Permit. Der Reisepass muss noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Für Zentral- und Westtibet werden Permits und Bewilligungen gebraucht und es bestehen teils Reisebeschränkungen. Da die Regionen Amdo und Kham heute mehrheitlich zu den chinesischen Provinzen Qinghai, Gansu, Sichuan und Yunnan gehören, ist die Permitsituation hier deutlich einfacher als in Zentral- oder Westtibet.

Reisekasse

Landeswährung in China ist der Renminbi (RMB). Am einfachsten ist der Geldwechsel gleich bei Ankunft am Flughafen. Im Zahlungsverkehr geht in China

allerdings mittlerweile alles fast ausschließlich über die Smartphone-App WeChat. Kreditkarten werden kaum noch akzeptiert, und bei Bargeldzahlungen kann es lange dauern, bis Wechselgeld gefunden wird. Es empfiehlt sich deshalb vor Reiseantritt die Lektüre des „Guide to Payment Services in China“ (<https://english.www.gov.cn/images/Guide-to-Payment-Services-in-China.pdf>).

Klima & Reisezeit

Der Autor war im August in Amdo, um die Nomaden in ihren Sommerlagern anzutreffen und die Reiterfeste zu besuchen. Im August regnet es jedoch häufig. Im September oder Oktober ist es meist sonnig, die Sicht klar und nachts noch nicht allzu kalt. Wer Klosterfeste erleben will, sollte in den Wintermonaten reisen, sich aber warm anziehen.

Unterwegs

Selbstständig in die Autonome Region Tibet (Lhasa, Berg Kailash etc.) zu reisen, ist nicht mehr möglich. Eine Bewilligung erhält nur, wer eine Tour mit einer lokalen Agentur bucht. Lhasa und die umliegenden Klöster sind von den Han-Chinesen mittlerweile völlig disneyfiziert worden.

Wer noch authentische tibetische Kultur erleben möchte, sollte in die Region Amdo (mit den Hauptklöstern Labrang und Tongren und dem heiligen



Berg Amnye Machen) reisen. Auch hier empfiehlt es sich, über eine tibetische (nicht chinesische!) Reiseagentur eine individuelle Tour mit einem lokalen Guide zusammenzustellen.

Internet

In China ist das Internet stark reguliert und viele westliche Dienste und Websites wie WhatsApp, Google, Facebook, Instagram, YouTube etc. sind blockiert. Daher ist es quasi unabdingbar bereits vor Reiseantritt die WeChat-App auf sein Handy zu laden. Ohne WeChat geht in China fast nichts. Auch Angehörige zuhause, mit denen man während der Reise in Kontakt bleiben möchte, sollten WeChat installieren.

Gesundheit

Für China sind keine Impfungen notwendig. Allerdings sollten die Standardimpfungen gemäß Impfkalender vorhanden sein. Amdo liegt in Höhen zwischen 3000 und 4000 Metern. Eine Prophylaxe gegen die Höhenkrankheit ist bei langsamer

Akklimatisation nicht nötig, allenfalls bei der Umrundung des Berges Amnye Machen.

Aufgrund der Höhe ist die UV-Strahlung intensiv, daher sollte man Sonnenschutz mit einem hohen Lichtschutzfaktor dabei haben. Die medizinische Versorgung außerhalb der größeren Städte ist meist eher schlicht und einfach. Krankenhäuser sind in Amdo aber überall erreichbar. Eine gut sortierte Notfallapotheke ist ebenso zu empfehlen wie eine Reisekrankenversicherung mit Rücktransport.

Sprache

Die Amtssprache in Tibet ist neben Hochchinesisch (Mandarin) Tibetisch. In Lhasa und anderen touristischen Zentren kommt man mit Englisch gut zurecht. In den meisten Fällen steht jedoch ein Reisebegleiter als Übersetzer zur Verfügung.

Veranstalter

Der Autor reiste in Amdo mit der tibetischen Reiseagentur **I-Tibet Travel & Tours** (<https://itibettravel.com>).

Der Psychiater Holger Hoffmann ist so oft es geht auf Reisen, in der Regel mit seiner Partnerin, der Anwältin Sylvia Furrer.

Ihr Interesse gilt vor allem den Ureinwohnern der verschiedenen Länder, die ihre traditionelle Kultur bewahren und oft in abgelegenen Gebieten unter harten Bedingungen leben – von Sibirien bis in die Wüste Danakil, vom Dschungel West-Papuas bis in den Himalaya. www.chaostours.ch

