

Presstext

Das normale Leben einfach hinter sich lassen und loslaufen? Davon träumen viele. Stephan Meurisch hat's getan. Sein Ziel: Tibet. Zu Fuß, ohne Geld und ohne große Pläne.

In knapp vier Jahren hat er 13.000 Kilometer zurückgelegt, 13 Länder gesehen – und das mit null Budget.

Nachdem Meurisch zunächst etwas widerwillig den Klassiker unter den Pilgerwegen, den Jakobsweg, gegangen ist, wurde sein Laufhunger geweckt. Ein Ziel in weiter Ferne geht ihm nicht aus dem Kopf: Tibet. Irgendwann fällt der Entschluss, nicht mehr länger zu warten. Er kündigt, löst seine Wohnung auf, packt seinen Rucksack und geht los!

Mit 30 Kilogramm auf dem Rücken geht es für Meurisch von München bis nach Lhasa. Dazwischen ein Weg voller Höhen und Tiefen, voller Umwege und Planänderungen. Unterwegs lernt er fremde Kulturen und fremde Sitten kennen. Doch vor allem lernt er Demut: Um Essen oder eine Schlafstelle muss er bitten, ist angewiesen auf Kontakte zu anderen Menschen und ihre Hilfsbereitschaft, besonders wenn er wie in Istanbul an Grenzen stößt, die seine unbeschwerte Weiterreise zu behindern drohen. Manchmal hält es ihn dort, wo er gerade ist. Dann drängt es ihn weiterzuziehen. Er arbeitet und lebt mit den Menschen vor Ort. Sein Ziel Tibet wird immer weniger wichtig für Meurisch. Der Weg ist das Ziel und was bleibt sind die Erfahrungen und die Erkenntnis, dass es überall auf der Welt Menschen gibt, die einen willkommen heißen.

Ein packender Reisebericht voller Freude am Leben, der Mut macht, die eigene Komfortzone zu verlassen.

Durch diese Länder ist Stephan gelaufen: Deutschland, Österreich, Slowakei, Ungarn, Rumänien, Bulgarien, Türkei, Georgien, Armenien, Iran, Indien, Nepal, Tibet.



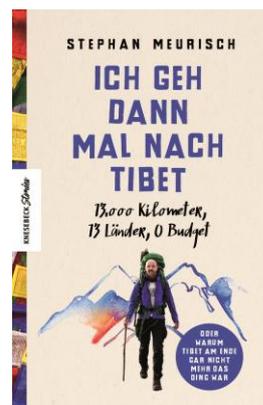
Bevor **Stephan Meurisch** 2012 nach Tibet aufbrach, arbeitete er in verschiedenen Berufen, u.a. als Elektroniker bei der Bahn, er reparierte Computer, verkaufte Versicherungen und zuletzt beim Outdoor-Spezialisten Globetrotter in München. Nach vier Jahren auf

Reisen war nichts mehr wie vorher. Heute ist Stephan Autor, Vortragsredner und Coach und bietet Workshops für alle an, die selbst loslaufen wollen. Mindestens einmal im Jahr organisiert er gemeinsame Null-Budget-Wanderungen. Für seine Live-Reportage „Long Trail to Tibet“ wurde er 2018 bei den Discovery Days in Laax (CH) für die „beste Story“ ausgezeichnet.

Meurisch wurde 1981 in Dessau geboren und lebt heute in der Nähe von Freising – wenn er nicht durch Deutschland oder die weite Welt läuft.

KNESEBECK

Das besondere Buch



Stephan Meurisch

Ich geh dann mal nach Tibet

13.000 Kilometer, 13 Länder, 0 Budget

Klappenbroschur, 288 Seiten, mit 92 farbigen Abbildungen

Preis € 18,- [D] 18,50 [A]

ISBN 978-3-95728-346-7

Erscheinungstermin 15. Oktober 2019

Weitere Informationen unter:

<http://stephanmeurisch.de/>

Facebook: /longtrailwithyou

Instagram: @stephan_meurisch

YouTube: Stephan Meurisch

Im Rahmen einer Besprechung sind einige Fotografien, ein Autorenfoto sowie das Buchcover zum Abdruck sowie zur Online-Verwendung freigegeben. Wir senden Ihnen gerne Druckdaten zu.

ZUM ABDRUCK FREIGEgebenES INTERVIEW mit STEPHAN MEURISCH zu

„Ich geh dann mal nach Tibet“

erscheint am 15. Oktober 2019 im Knesebeck Verlag

Lieber Herr Meurisch, ohne großes finanzielles Polster, dafür mit einem 30 Kilo schweren Rucksack sind Sie am Tag nach Ihrem 31. Geburtstag aufgebrochen, um bis nach Tibet zu laufen. Warum ausgerechnet Tibet und woher kam diese Idee?

Die Idee kam mir das erste Mal 2009 auf dem Jakobsweg. Das war die erste Reise, die ich angetreten bin, ohne vorher so richtig viel zu planen. Ich bin losgelaufen ohne zu wissen, wo ich am Abend schlafen werde, habe Land und Leute zu Fuß kennengelernt und mich voll und ganz aufs Unterwegssein eingelassen. Dabei habe ich gemerkt, wie viel Spaß mir das macht und so entstand die Idee weiterzumachen. Nach Tibet wollte ich sowieso schon lange einmal reisen. Als ich das erste Mal über Tibet nachgedacht habe, wäre es aufgrund der Olympischen Spiele in China (2008) unmöglich gewesen einzureisen. Und teuer ist so eine Reise ja auch. Ich hätte mir den Flug und die Unterkünfte einfach nicht leisten können. Und so entstand, entfacht von meiner langen Wanderung auf dem Jakobsweg, die Idee nach Tibet zu laufen. Denn als ich gesehen habe, wie viele spannende Länder eigentlich zwischen Deutschland und Tibet liegen, hatte ich große Lust die auch mal kennenzulernen.

Wie haben Sie sich vorbereitet und wie lange hat das gedauert?

Vom Entschluss nach Tibet zu GEHEN bis ich wirklich gestartet bin, hat es drei Jahre gedauert. Zum einen habe ich mir am Anfang selbst unheimlich viel Druck gemacht bei all dem, was es vorzubereiten gab. Ich wollte möglichst viel vorher wissen und mir alle möglichen Infos beschaffen, außerdem musste ich ja noch meine Wohnung kündigen, Job, Familie, Freunde, alles hinter mir lassen. Das ließ mich zögern. Der Traum wurde immer konkreter, als ich andere Menschen kennenlernte, die so etwas Ähnliches schon gemacht haben. Das gab mir den Mut konkrete Schritte anzugehen und letztendlich auch ein Startdatum festzulegen.

Läuferisch habe ich mich auch vorbereitet, bin Marathons gelaufen und war drei Wochen intensiv in den Rocky Mountains in der Natur unterwegs. Auch einen Survival-Kurs habe ich mitgemacht und zum Beispiel gelernt, wie man Feuer macht, wie man mit dem Kompass navigiert, welche Kräuter essbar sind, wie man Fallen baut... Hätte ich mir im Nachhinein aber sparen können!

Welche Bedenken hatten Sie oder auch Ihre Familie und Freunde? Sie waren ja damals auch in einer Beziehung, oder?

Meine größte Angst war, dass ich es gesundheitlich nicht schaffe. Ich war zwar trainiert und fit, aber der Gedanke, dass irgendetwas unterwegs passiert oder ich einfach nicht mehr kann, war da. Meine Freunde haben sowieso nicht so recht daran geglaubt und mir von vornherein gesagt: „Das schaffst du eh nicht“. Das macht natürlich auch was mit einem und lässt einen selbst zweifeln, ob das gut geht...

Meine damalige Freundin hatte ich ein Jahr zuvor kennen gelernt. Wir waren frisch verliebt und mein ursprünglicher Plan war maximal zwei Jahre unterwegs zu sein. Ich hatte mir ausgerechnet, dass ich bei durchschnittlich 16 Kilometer am Tag in zwei Jahren in Tibet sein müsste. Wir haben uns entschlossen aufeinander zu warten und die Beziehung über die zwei Jahre hinweg aufrecht zu halten. Anfangs war das auch alles kein Problem, wir haben täglich telefoniert und Kontakt gehalten. Aber irgendwann habe ich gemerkt, dass es wohl nicht bei den zwei Jahren bleiben wird.

Nach sechs Monaten haben wir uns per Telefon getrennt, weil ich gemerkt habe, dass der eigentliche Plan nicht aufgeht und es mir so nicht möglich war im Hier und Jetzt auf meiner Reise zu sein.

Sie sind dann ganz allein losgezogen. Wenn man allein auf Wanderschaft geht, vermisst man dann nicht irgendwann die Gesellschaft? Was ziehen Sie vor – allein reisen oder in Begleitung?

Rückblickend wäre es tatsächlich schöner gewesen mit jemandem gemeinsam diese Reise zu machen. Man kann reflektieren und sich austauschen und muss alles nicht nur mit sich alleine ausmachen. Es ist einfach lustiger und schöner, wenn man zu zweit ist und den Moment teilen kann.

Ich saß sehr oft alleine bei unglaublich netten Leuten, mit denen ich mich teilweise mit Händen und Füßen verständigt habe. All diese schönen und besonderen Momente nicht teilen zu können, hat mich manchmal auch traurig gemacht.

Ein paar Wegstrecken konnte ich auch teilen. Ich hatte zum Beispiel Besuch von Freunden aus München, die einen Teil mit mir zurückgelegt haben. Außerdem war ich in der Türkei und im Iran mit meinen damaligen Freundinnen unterwegs.

Vor der langen Reise habe ich gedacht: Allein unterwegs zu sein ist super, das wird schon. Jetzt weiß ich: Ich reise lieber in Begleitung.

Und wie haben Sie Ihr „Budgetproblem“ dann unterwegs praktisch gelöst?

In München hatte ich alles, was ich zum Leben gebraucht habe: Job, Wohnung, Essen und so weiter. Am Ende des Monats kam ich meist mit +/- Null raus, hatte aber keine großen Ersparnisse. Deshalb hatte ich mich auch entschlossen einfach loszulaufen. Das war am Anfang gar nicht so einfach, denn ich musste immer nach Essen und Unterkunft fragen. Das fing ja schon nach ein paar hundert Metern in München an, weil ich vor Aufregung nichts frühstücken konnte und dann beim Bäcker nach einer Butterbreze fragen musste, was mich echt Überwindung gekostet hat. Aber es wurde mit der Zeit einfacher und ich habe gemerkt, wie gerne Leute geben, wenn man sie höflich bittet. Außerdem habe ich mich dort, wo ich war, nützlich gemacht. In den osteuropäischen Ländern habe ich auf Baustellen, Bauernhöfen und als Elektriker gearbeitet, später auf meiner Reise dann auch als Englisch- und Deutsch-Lehrer. In Istanbul war ich irgendwann schon ein bisschen bekannt und habe von Leuten Geld für Umarmungen und Fotos bekommen. In Schulen habe ich manchmal im Deutsch- oder Englischunterricht meine Geschichte erzählt und durfte dafür kostenfrei dort übernachten.

Ihr Plan war es die 13.000km in 2 Jahren abzulaufen, am Ende waren Sie fast 4 Jahre unterwegs. Was hat zu dieser Planänderung geführt?

Das Leben. Die vielen, vielen netten Menschen, von denen ich nicht auf dem Schirm hatte, dass es sie gibt. Ich habe so viele Leute getroffen, wurde so oft eingeladen und das nicht nur für einen Abend oder eine Nacht. Man bot mir an länger zu bleiben, stellte mich der Familie, dem Dorf vor und so war ich oft mehrere Tage an einem Ort. Mit dieser Offenherzigkeit habe ich nicht gerechnet. Ich dachte, ich müsste immer nur im Zelt schlafen und mich durchschlagen. So schnell wurden aus zwei Jahren beinahe vier. Ich habe die Einladungen gerne angenommen und bin nicht (mehr) nur schnurstraks durchgelaufen.

In Tibet sind Sie schließlich nur sieben Tage geblieben. Warum?

Tibet war immer das Ziel der Reise, aber die Enttäuschung vor Ort war groß. Es ist leider nicht möglich nach Tibet als Individualtourist einzureisen. Das heißt, man muss eine Tour buchen, die 7

oder 10 Tage dauert. Ich habe das gemacht, was mein Budget hergegeben hat. In der Zeit ist man komplett an seinen Guide gebunden. Ich konnte mich eigentlich nicht frei bewegen, wurde am Flughafen abgeholt, durchgeschleust und musste in Hotels übernachten. Ein krasser Kontrast zu dem Weg, den ich vorher gegangen bin. Ich konnte das Land gar nicht so kennenlernen, wie ich es quasi gewohnt war und gerne machen wollte. Der Gegensatz war einfach zu heftig für mich. Wie wichtig mir das Unterwegsseins geworden war und wie ich reise, ist mir auch erst dort klar geworden. Ich habe begriffen, dass der Weg und die Reise selbst das viel Wichtigere für mich waren, als das Ziel Tibet. Tibet hat mir diese wunderbare Erfahrung beschert, nämlich den Weg dorthin, dafür war ich dort sehr dankbar, auch wenn mich der Ort selbst eher enttäuscht zurück gelassen hat.

Wie hat diese Reise Sie und Ihren Blick auf Ihr Leben (hier in Deutschland) verändert?

Es gibt ganz viele Dinge, die ich vorher als selbstverständlich angesehen habe, von denen ich jetzt weiß, dass sie es nicht sind. Dass ich in Deutschland vor die Tür gehen kann und mich mit jedem unterhalten kann – das geht in Tibet schon mal nicht, auch weil mir noch nicht mal der Google Translator zur Verfügung steht aufgrund der strengen Internetregulierung. Kommunikation ist für mich ein wichtiger Schatz geworden.

Oder wenn wir an unsere Grundausrüstung zum Leben denken, wie Wasser und Licht. Ganz triviale Dinge, die an anderen Orten der Welt nicht selbstverständlich sind. Ich bin dankbarer geworden für das, was ich habe.

Könnten Sie vorstellen in Ihr altes Leben mit geregelterm Job zurück zu kehren?

Das habe ich sogar für sechs Monate nach meiner Rückkehr versucht. Ich saß vor einem PC, habe Mails getippt und Anrufe entgegen genommen und dabei gemerkt: Das ist es nicht. Jetzt bin ich mit meinen Vorträgen und Workshops unterwegs, als Reise-Coach, der anderen Menschen hilft loszulaufen. Menschen treffen, mit ihnen reden und sie auf diese Weise unterstützen, das macht mir viel mehr Spaß und bringt mir Erfüllung.

Wie viel Mut gehört zu Ihrer Art des Reisens/Unterwegs seins?

Ich mag die Frage sehr... aber ich habe immer noch keine richtige Antwort darauf. Mut und Vertrauen braucht man auf jeden Fall. Es ist ja ein Abenteuer, weil man nicht weiß, was passieren wird. Dafür braucht es Mut um loszulaufen. Wichtig ist dabei auch das Vertrauen in sich selbst, aber auch in diese Welt und die Menschen. Zum Glück wächst dieses Vertrauen dann und man lernt, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt und dass sich schon alles regeln wird.

Welche Begegnungen oder welche/r Moment/e in all der Zeit haben Sie am meisten beeindruckt?

Puh, das waren sehr viele Begegnungen, die mich einfach total überrascht haben. Vor allem die Gastfreundschaft, die Wärme, Offenheit und Hilfsbereitschaft der Menschen hat mich immer wieder begeistert.

Ehrlicherweise bin ich auch beeindruckt von der Person, die aus mir geworden ist, davon schreibe ich auch im letzten Kapitel meines Buchs.

Wurde es auf Reisen auch mal gefährlich? Wenn ja, was tun, wenn's brennt?

In den wirklich brenzligen Momenten habe ich es nie als SO gefährlich empfunden, das fiel mir manchmal erst hinterher auf. Der Fahrradunfall in Nepal, als ich unvorhergesehen mit 40km/h bergab gegen eine Wand gerast bin, war sicherlich einer der gefährlichsten Momente...

Ich hab mich aber auch nie bewusst in gefährliche Situationen begeben und auch auf mein Bauchgefühl gehört, das mir bspw. gesagt hat, vielleicht lieber nicht durch Pakistan zu reisen – was andere Reisende durchaus machen...

Welchen unabdingbaren Tipp geben Sie Travellern, den Sie selbst gerne schon viel früher bekommen hätten?

Wenn man was nicht weiß, ganz viel nachfragen. Auf Leute zugehen, um Tipps bitten und sich keine Gedanken machen, was irgendjemand über einen denkt. Man kann so viel von anderen lernen. Es gibt sicher jemanden, der genau dasselbe Problem schon mal hatte. Sich seinen oder ihren Tipp anzuhören, ist nie verkehrt.

Und vor allem: Einfach losgehen und Erfahrungen machen. Dabei Vertrauen in sich und diese Welt haben und weniger Sorgen machen. Meine ersten Wochen waren sehr anstrengend, weil ich mir einfach zu viele Gedanken gemacht habe über alles Mögliche und dadurch auch Angst hatte. So konnte ich den Start nicht genießen. Vieles war aber einfach unbegründet.

Was ist ihr nächstes (Reise-)Ziel? // oder: Welchen Traum oder welches Traumziel haben Sie für die Zukunft?

Nächstes Jahr im Mai will ich mit meiner Freundin und unserem Kind zu Fuß nach Gibraltar starten. Von dort aus wollen wir über den Atlantik Segelboot hitchhiken bis nach Südamerika. Unser auserkorenes Ziel ist Peru. Mal sehen, wie lange das dauert...

Und ich träume immer noch davon, dass meine Geschichte irgendwann auch verfilmt wird. Interessenten dürfen sich gerne melden!

Redaktion: Christin Nase/Knesebeck Verlag

Das Buch

Stephan Meurisch: Ich geh dann mal nach Tibet. 13.000 Kilometer, 13 Länder, 0 Budget. Klappenbroschur, 288 Seiten mit 92 farbigen Abbildungen.

Preis € 18,- [D] 18,50 [A]

ISBN 978-3-95728-346-7

Erscheinungstermin 15. Oktober 2019

Für Pressefotos und bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Knesebeck Verlag Presse: Christin Nase | Tel: 089-242 1166- 126 | cnase@knesebeck-verlag.de

Orientierung ist auf dem
Jakobsweg sehr einfach:
Es geht immer den gelben
Pfeilen hinterher.



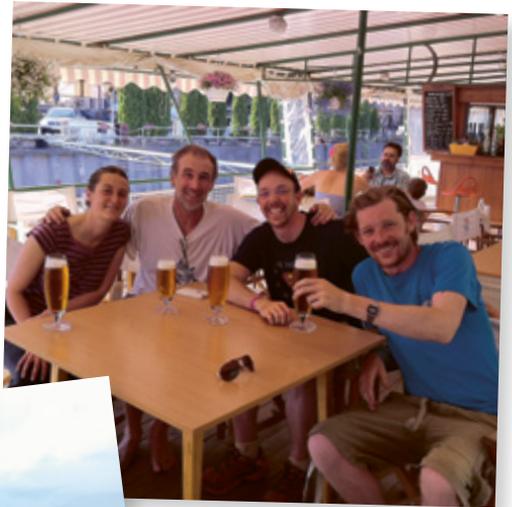
Der Jakobsweg war das erste Mal, dass ich
dieses unbeschreiblich schöne Gefühl von
Freiheit erlebt habe. Ohne Plan, einfach los.





Beim Abschied von meiner Mutter
Flossen viele Tränen.

Lange dachte ich, ich bin der
Verrückteste, Bis ich Giacomo
und James in Budapest traf.



In seinem Boot »Clodia«
segelte und ruderte
Giacomo 5.200km von
London bis Istanbul.

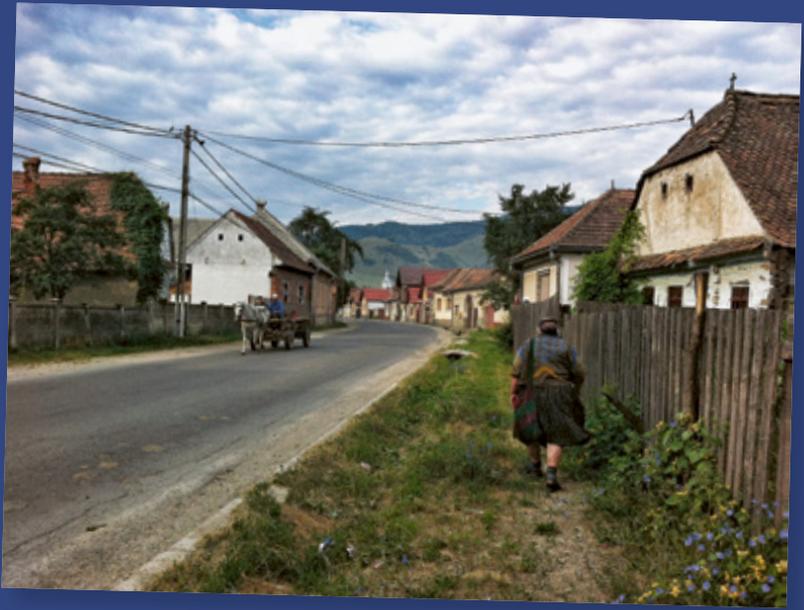


Kurz vor dem
Grenzübergang
nach Rumänien.

Aus der Angst zu verhungern,
wurde in Rumänien schnell
die Gewissheit - zu platzen.

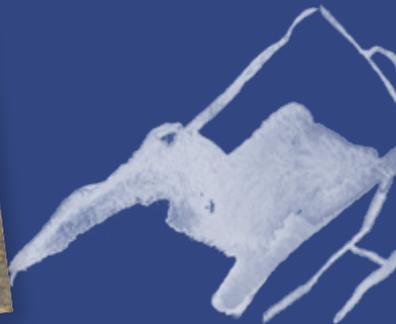


Ein stolzer Rumäne
mit seinem Pferd.
Pferde sind in
vielen Gegenden die
Hauptverkehrsmittel.



Ein typisches Bild in einem der unzähligen Dörfer in Rumänien.

*Eine typische Straße in Rumänien.
Schnell wird mir klar, warum hier
Pferde absolut im Vorteil sind.*



oft habe ich in orthodoxen Klöstern übernachtet und war bei den Mönchen immer gern gesehener Gast.



In Bulgarien traf ich bereits die ersten Türken. Die Übergänge von einem Land zum nächsten waren langsam und oft fließend.

Endlich am Schwarzen Meer angekommen. Zeit, die blassen Füße in den Sand zu stecken.





Nach über 2.700
gelaufenen Kilometern,
erreiche ich den
Bosphorus und stehe vor
einer Wand aus Wasser.
Die Grenze Europas
hätte beinahe auch eine
persönliche Grenze
werden können.

In Istanbul brauchte ich
Geld und Unterkünfte.
Beides bekam ich, indem
ich Umarmungen für
Geld anbot.



Ich habe mein
»Geschäftsmodell«
geändert und
verkaufe nun einfach
nur noch meine
Geschichte und
Fotos mit mir.



Der 30-kg-Rucksack fällt nicht so leicht um und dient während der Pause gut zum anlehnen.

Ich habe in der Türkei die 3.000km Marke erreicht.



Suchbild: Der
Bürgermeister
trägt ein Hemd
und einen
Schnauzbart.



Wenn ich mich auf der
anatolischen Hochebene
einmal verliert, kam immer
jemand auf einem Esel daher
und brachte mich wieder
zurück auf den rechten Weg.

Das Kopftuch dient oft auch
zum Schutz vor Sonne und
Staub und wird nicht nur aus
religiösen Gründen getragen.





Hier wird der
Essensvorrat für
den nächsten Winter
aufgestockt.



Die 4.000 km machte
ich am 445. Tag am
Mittelmeer in der
Nähe von Patara voll.



Die einzigartige
Tuffsteinlandschaft
Kappadokiens.





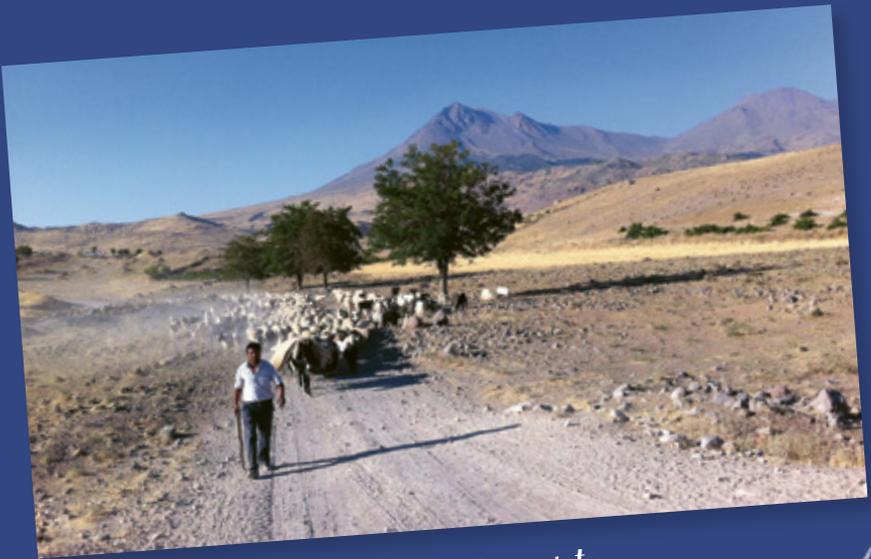
5.000km -
zusammengesetzt
aus 527 Steinen.
Ein Stein für
jeden Tag der
bisherigen Reise.

Trotz Querschnittslähmung
ist Samir dankbar, am
Leben zu sein und und
freut sich über jeden Tag.





Viele Familien in
Anatolien leben in
einfachen Lehmhütten.



Staubtrockene Landschaft Anatoliens. Die meisten
Menschen sind Schaf- oder Ziegenhirten.





Auf dem Weg nach
Kappadokien. Vor
mir tauchen bereits
die ersten typischen
Felsformationen auf.



Der Winter ist
mir auf den
Fersen. Ich habe
nicht unendlich
viel Zeit, wenn
ich nicht bei -30°C
hier festhängen
will.





Sein Erkennungsmerkmal:
Hemd und Schnauzbart.
Wieder zu Gast bei einem
Bürgermeister und
seiner Familie.

Nach 604 Tagen auf
Reisen erreiche ich
Mitte November
die 6.000km Marke.



Hausfrauen in typisch
türkischen Kleidern.



Moscheen haben mir
sehr oft Schutz und
einen Schlafplatz
gewährt.

Fast 2 Stunden haben
wir gebraucht, um
ein ausgebüxtes Lamm
wiederzufinden.

Viele Bauern sind auch
Imker und stolz darauf,
da ihnen die Bienenhaltung
viel Geld einbringt.





In Bergkarabach wurde ich zu einer armenischen Hochzeit eingeladen.

Georgien bietet viele wunderschöne markierte Wanderwege.



Bei diesem Gemüsehändler ist alles fein säuberlich in Reih und Glied angeordnet.





*Beso hat mich
in Khoni zu seiner
Familie eingeladen.*

*Ein Schafhirte
in Armenien.*



*Zu Gast bei Ivan
dem Forstarbeiter,
dicht an der Grenze
zu Aserbaidschan.*



*In vielen Dörfern
scheint die Zeit
stillzustehen.*



*Der letzte Pass, bevor ich Armenien verlasse und
in den Iran gehe.*



Orientierung ist durch die persische Schrift nicht immer einfach.

Das Umrühren mit dem großen Löffel bringt Glück.



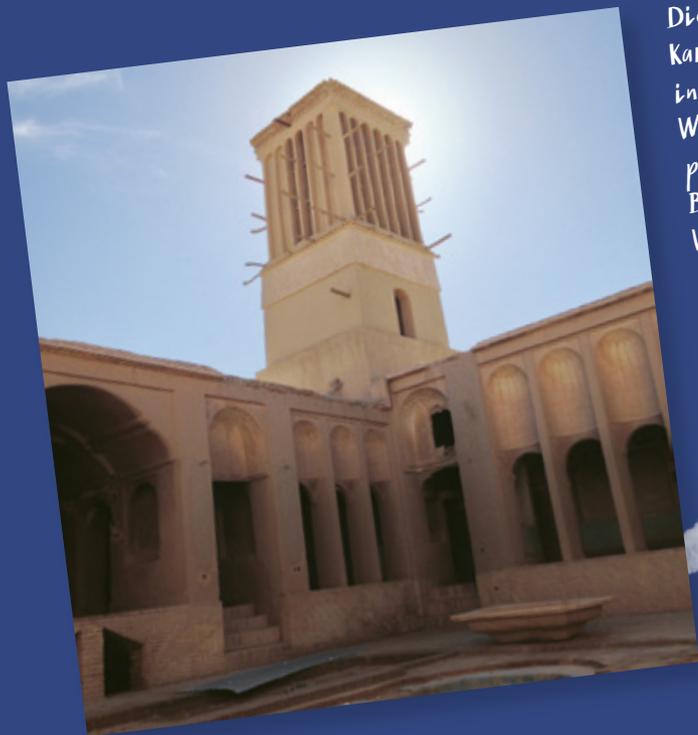
Vater und Sohn bei der Ernte. Nach dem langen Sommer ist Mitte November in der Wüste nun die Zeit der Landwirtschaft.



Überall im Iran ist die Zensur zu spüren. Hier in einem Zeitschriftengeschäft: Eine harmlose Kusszene ist überklebt.



Die alte Karawanserei in Marvast. Windtürme prägen das Bild vieler Wüstendörfer.





Da die Temperaturen in den Sommermonaten fast 40°C betragen, sind die meisten Straßen in den Wüstendörfern überdacht.

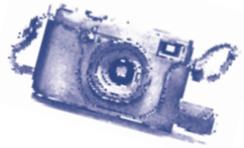


Dem atemberaubenden
Sonnenuntergang entgegen.
Gelegenheit, die
unendliche Stille der
Wüste zu genießen.

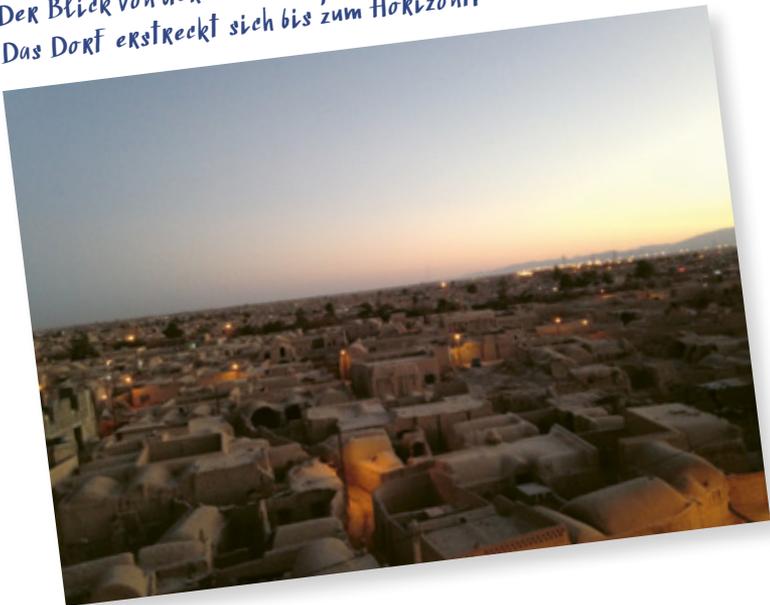




Die Wüste ist schwer zu beschreiben,
Hier gibts es nichts zu sehen,
Die Wüste kann man nur erleben.



Der Blick von der alten Burg in Marvast,
Das Dorf erstreckt sich bis zum Horizont.





Zu Fuß zurück Richtung
Yazd. In 2 Stunden
sehen wir 2 Autos
vorbeifahren.



Der feine Wüstensand kriecht in jede
noch so kleine Ritze,





Willkommen auf einem
anderen Planeten - Indien.
Wo bitte geht's zum Strand?



Das ganze Dorf hilft beim
Fischfang. Der Fisch wird
dann auch gerecht unter allen
Dorfbewohnern aufgeteilt.

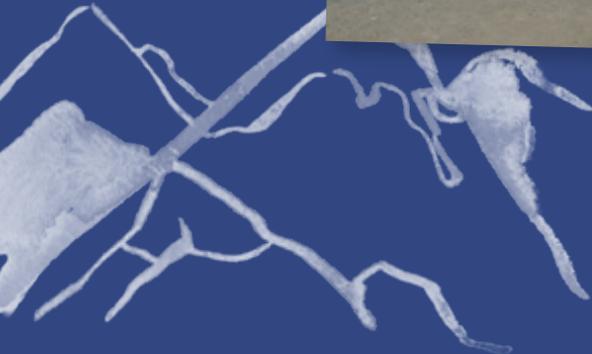
Tagelang sitzen
die Fischer in
mühevoller Arbeit
daran, neue Netze
zu stricken.





Frauen in wunderschönen Saris, wie die traditionellen Kleider hier genannt werden – Symbole der indischen Kultur.

In Indien gibt es nichts, was es nicht gibt. Und ja – in Indien wachsen die Bäume mitten auf der Straße.





Einer der unzähligen Tempel in Indien: der goldene Tempel von Amritsar. Ein Ort des Friedens, um Energie und Kraft zu tanken.



Durch Zufall darf ich in der Stadt Agra einer indischen Feuerbestattung beiwohnen.



Der indische Turban. Er variiert in Stil, Farbe und Größe und sagt außerdem etwas über soziale Klasse, die Kaste, die Region und den Anlass aus.

Im hohen Norden Indiens,
Im Hintergrund sind
Ausläufer des
Himalayas zusehen.



Sadhus, Bettelmönche,
auf ewiger Pilgerfahrt
durch das Land.



Unterwegs auf dem
Manali-Leh Highway.
Da der über 5.000m
hohe Pass sehr eng ist,
ist die Straße eine der
gefährlichsten der Welt.

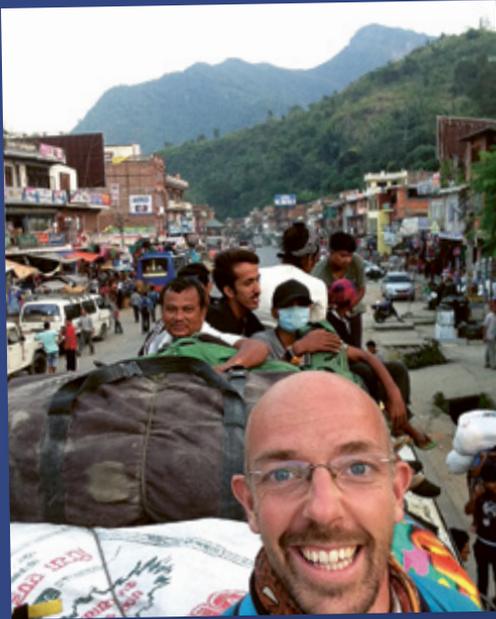


Willkommen im grünen Nepal. Hier kann ich mich von dem Stress der letzten 4 Monate in Indien erholen.



Ramis und seine Familie,
Bei ihr war ich 3 Tage zu Gast.





Wenn der Bus voll ist, gibt es auf dem Dach noch ausreichend Plätze.



Es war ein demütiger Moment, als ich die Elefanten im Chitwan Nationalpark gesehen habe.

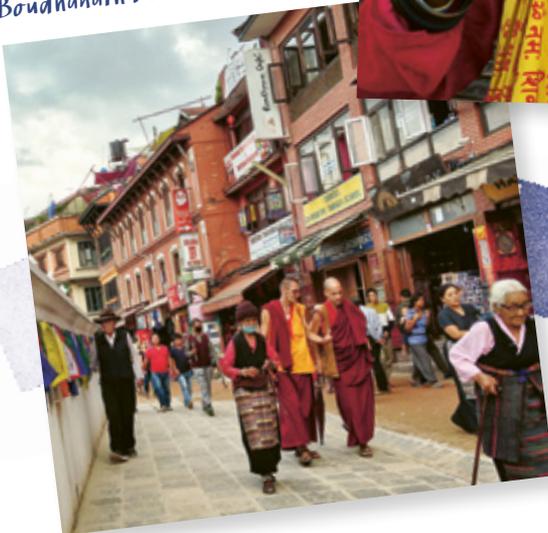




Das leere Hotel
am Rapti-Fluss
in Sauraha.

Ein netter Nepalese,
Der Goldene Zahn macht
sein Lächeln sogar
noch strahlender.

Auch in Nepal gibt es
eine große buddhistische
Gemeinschaft. Viele gehen die
Kora und umschreiten dabei
ein heiliges Objekt - hier
Boudhanath in Kathmandu.





In Tibet wurde ich schon
am Flughafen von der
Polizei nicht aus den
Augen gelassen.



Wenn ich schon die Touristentour
in Tibet mitmache, dann auch richtig.



Kontakt war mir mit
tibetischen Familien
nicht möglich. Zum
einen wegen des
Sprachproblems, zum
anderen, weil meine
Reiseführerin es
nicht zuließ.

Gebetsmühlen gibt es in Tibet
seit über 1.000 Jahren. Viel
Gelegenheit, die tibetische
Kultur kennenzulernen, hatte ich
in Tibet selbst leider nicht.



Per Anhalter geht's
zurück nach Hause.



Nach 4 Jahren
ist die Familie
wieder vereint.
Mama strahlt von
einem Ohr zum
anderen.

