

## Das tibetische Exil in Dharamsala/Nordindien – Politische und philosophische Perspektiven

### Bildungsurlaub

#### Tibet – China – Nordindien

Dharamsala ist eine Kleinstadt im nordindischen Himalaya, die in besonderer Weise mit Tibet verbunden ist. Während Tibet bis ins 20. Jahrhundert hinein ein eigenes Staatswesen besaß, ist der gegenwärtige völkerrechtliche Status umstritten. Offiziell gilt Tibet heute als eine autonome chinesische Provinz und untersteht einer strengen Kontrolle der chinesischen Regierung.

die mit China diplomatische Beziehungen unterhalten, vertritt auch die deutsche Bundesregierung die „Ein-China-Politik“. Das heißt, dass die territoriale Integrität Chinas nicht in Frage gestellt wird, und Tibet als Teil Chinas angesehen wird. Zuletzt bekräftigte die Bundesregierung ihre Ein-China-Politik bei den 4. Deutsch-Chinesischen Regierungskonsultationen im Juni 2016. Sie formuliert als Ziel ihrer Tibet-Politik „wirkliche Autonomie“, die kulturelle und religiöse Autonomie umfassen soll. Die tibetische Exilregierung wird nicht anerkannt.

(Quelle: [www.tibet-initiative.de](http://www.tibet-initiative.de))



1959 sind viele Tibeter aus ihrer Heimat geflüchtet und haben in Dharamsala eine neue Heimat gefunden, deshalb wird Dharamsala mitunter auch als „Klein-Tibet“ bezeichnet. Der Dalai Lama und Tausende mit ihm gekommene Tibeter bauten aus eigener Kraft und mit internationaler Hilfe ein kleines traditionell tibetisch organisiertes Gemeinwesen auf. Seit sechzig Jahren ist Dharamsala auch der Sitz der tibetischen Exilregierung, die international zwar nicht anerkannt ist, aber von vielen Ländern unterstützt wird.

#### Internationale Tibet-Politik

Die sogenannte „Tibet-Frage“, d.h. die Frage nach dem völkerrechtlichen Status und im Kern die Frage, ob Tibet zu China gehört oder nicht ist umstritten und insbesondere auch aufgrund der internationalen Bedeutung Chinas ein heißes Eisen. Wie alle Staaten,

#### Das tibetische Exil

Weltaufgeschlossenheit und Traditionsbewusstsein sind kennzeichnend für die Tibeter: Sie verstehen es, sich in Indien zu integrieren, ihre Tradition jedoch in kulturellen Einrichtungen, wie der Tibetan Library, den tibetischen Medizinzentren und dem Tushita Meditations-Zentrum, aber auch in den neu aufgebauten Klöstern zu pflegen und zu erhalten. Das Erziehungswesen ist sehr gut ausgebaut, die tibetische Medizin wird in ihrer traditionellen Form praktiziert, Zentren tibetischer Kultur und tibetische Händler prägen das Stadtbild. Kaum ein Ort könnte daher besser geeignet sein, um den tibetischen Buddhismus und die Kultur Tibets fundiert und lebensnah kennenzulernen.



## **Tibets Bedeutung für die Welt**

---

Die Reise nach Dharamsala ist nicht nur eine Einführung in die tibetische Kultur und den tibetischen Buddhismus - es geht auch um ein Verständnis für grundlegende Fragen des globalen friedlichen Miteinanders. Seit der chinesischen Besetzung ihrer Heimat 1950/51 und der großen Fluchtbewegung 1959 kämpfen die Tibeterinnen und Tibeter strikt gewaltfrei für den Erhalt ihrer einzigartigen Kultur und für die Durchsetzung der grundlegenden Völker- und Menschenrechte. Obwohl durchgreifende Erfolge bislang ausgeblieben sind, halten sie an diesem Weg fest; nicht aus strategischen Gründen, weil jede Form von Gewalt ohnehin keine Chance gegen den übermächtigen Gegner hätte, sondern aus tiefer, innerer Überzeugung, wie der Dalai Lama immer wieder betont.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Reise erhalten einen Eindruck davon, dass die Tibeter gegen jede Radikalisierung, die andere Völker in einer vergleichbaren Lage durchlaufen, immun sind. Insofern geht es bei einem Besuch im Zentrum der tibetischen Exilgemeinde nicht nur darum, in eine faszinierende Kultur einzutauchen, sondern auch, Perspektiven zur friedlichen Lösung von Konflikten und überhaupt für ein friedliches Miteinander kennenzulernen. In einer Welt, in der permanente Meldungen über Kriege, Gewalt und Terror immer mehr zu einer Abstumpfung führen, hat der gewaltfreie Kampf der Tibeter globale Bedeutung. Gelingt es ihnen, politische Rechte durchzusetzen und ihre Kultur zu bewahren, kann davon ein Signal an Konfliktparteien in der ganzen Welt ausgehen, dass die Lösung nicht in der Anwendung von Gewalt liegt. Im besten Fall werden dadurch weitere Konflikte entschärft und friedliche Lösungen vorangetrieben. Diese globale Bedeutung Tibet kennenzulernen und mit Betroffenen zu diskutieren, ist ein wichtiger Aspekt dieser Reise.



## **Reise mit Tiefgang**

---

In einer kleinen Gruppe begeben wir uns auf die Spuren der tibetischen Kultur in Dharamsala, deren prägendes Element der Buddhismus ist. Sie erhalten einen tieferen Einblick in das Leben und die politische Situation der Exiltibeter in Nord-Indien. Sie setzen sich mit der politischen Situation Tibets auseinander und kommen in Kontakt mit der lokalen Bevölkerung, mit

in- und ausländischen Projektmitarbeitern und mit staatlichen Stellen, die Ihnen jeweils ihre Sicht der Dinge und ihre Aktivitätsfelder vorstellen. Sie erfahren, welche globalen Auswirkungen die Situation in Tibet hat und wie sich Deutschland z.B. in Form von Entwicklungszusammenarbeit in der Region engagiert und welche politischen Dimensionen dies hat. Sie erhalten Einblicke in die tibetische Kultur und machen sich mit der Philosophie und Meditationspraxis des Buddhismus vertraut. Da wir unsere Reise nach Dharamsala bereits seit etwa 20 Jahren veranstalten, sind vor Ort vielfältige Freundschaften und Kontakte entstanden. Dadurch werden Sie einen Blick hinter die Kulissen erhalten, der den meisten Reisenden verborgen bleibt.



## **Ablauf und Struktur der Reise**

---

Die Zeit in Dharamsala ist in zwei Phasen unterteilt. Die ersten sieben Tage sind Sie zu Gast in einem herrlich gelegenen, familiengeführten Gästehaus in dem kleinen Ort Bhagsu, ganz in der Nähe des Oberen Dharamsala, welches Sie zu Fuß oder mit einer kurzen Rikscha-Fahrt erreichen. In diesen Tagen steht das Kennenlernen von Institutionen und Einrichtungen des tibetischen Lebens im Vordergrund. So ist vorgesehen, das Institut für tibetische Medizin und/oder das tibetische SOS Kinderdorf zu besuchen. Dort führen Sie Gespräche z.B. mit Parlamentariern des tibetischen Exilparlaments, mit Vertretern weiterer offizieller Institutionen wie dem Menschenrechts- und dem Forschungszentrum sowie Vertreterinnen der tibetischen Frauenorganisation und Repräsentanten des tibetischen Jugendkongresses.

Neben den Exkursionen und Ortsbesuchen, stehen thematische Einheiten im Seminarraum des Gästehauses auf dem Programm, zum Beispiel zur Geschichte Tibets, zum Buddhismus tibetischer Ausprägung, zur Institution des Dalai Lama oder zu tibetischen Exilgemeinden und Fluchtbewegungen.

In ihrer Freizeit haben Sie die Möglichkeit, die zahlreichen Tempel zu erkunden und kennenzulernen. Bei einem ganztägigen Trekking auf einen Aussichtsberg (am Wochenende, außerhalb der offiziellen Seminarzeit) erleben Sie die üppige Natur. Der anstrengende Aufstieg lohnt sich und bietet herrliche Ausblicke auf die umliegenden Schneegipfel des Himalaya.

Während des zweiten Teils wohnen Sie im Unteren Dharamsala im Norling-Gästehaus des Norbulingka-Institutes, wo Sie sich in wunderbarer Ruhe, umgeben von traumhaften Gärten, auf weitere Themen des Seminars konzentrieren können. Dazu zählt ein Besuch in einem Nonnenkloster sowie in dem aus Deutschland geförderten Behindertenprojekt „Nying Thob Ling“. Eine Exkursion in die Stadt Bir bringt uns diejenigen Schulen des Buddhismus nahe, die nicht den Dalai Lama als Oberhaupt haben. Auch in dieser Woche stehen die Begegnung und der Austausch mit den Menschen vor Ort im Vordergrund. Die Inhalte werden regelmäßig in der Gruppe reflektiert.

Inhaltlich geht es intensiv um die globale Frage, welche Perspektive der strikt gewaltfreie Kampf der Tiberinnen und Tibeter hat. Ist er erfolgreich, wird dies auch andere Bewegungen, die um Selbstbestimmung kämpfen, ermutigen, auf Gewalt zu verzichten. Scheitern die Tibeter, könnten sich all diejenigen bestätigt fühlen, die schon jetzt auf Gewalt und Terror setzen.

In Ihrer Freizeit bleibt genug Zeit, die vielen kunsthandwerklichen Ausbildungsstätten rund um das Gästehaus zu besuchen oder in der Umgebung zu wandern.

## Der tibetische Buddhismus

Eine Reise auf den Spuren Tibets ist untrennbar mit dem tibetischen Buddhismus verbunden. Der Seminarstandort und die thematische Ausrichtung des Seminars bieten an, sich auch mit der Praxis und Philosophie des tibetischen Buddhismus zu befassen. Neben theoretischen Perspektiven bietet das Seminar auch die Möglichkeit, unter Anleitung selbst zu meditieren und in die tibetisch-buddhistische Meditationspraxis einzutauchen. Dies findet insbesondere am Wochenende und in jedem Fall außerhalb der Programmzeit des Bildungsurlaubs statt.



## Voraussichtlicher Reiseverlauf (Änderungen vorbehalten)

### 1.-2. Tag: Amritsar – Stadt des Goldenen Tempels | Vorprogramm

Sie fliegen von Deutschland nach Amritsar im Bundesstaat Punjab und spirituelles Zentrum des Sikhismus. Im Abendlicht leuchtet die Kuppel des Goldenen Palastes und verbreitet eine unglaublich friedvolle Atmosphäre. Bei einem Abendspaziergang stimmen Sie sich wunderbar auf die Zeit im spirituellen Norden Indiens ein. Am nächsten Morgen nehmen Sie sich Zeit, um den Goldenen Tempel, Hauptheiligtum der Sikhs zu besichtigen. Im Tempelbezirk ist überall die gelebte indische Religiosität spürbar, die Sie in ihren Bann ziehen wird. Am Nachmittag Weiterfahrt mit modernen Fahrzeugen in ca. 6 Stunden nach Dharamsala. Die Reise führt durch fruchtbare Landschaften des Punjab und durch schöne Hügellandschaften Himachal Pradeshs.

### 3.-13. Tag: Leben in Dharamsala | davon 8 Tage Bildungsurlaub (Tage 3-6 und 9-12)

In diesen Tagen erleben Sie das tibetische Exil in all seinen Facetten. In Vorträgen, Gesprächen und Diskussionen, aber auch bei Exkursionen werden Sie die verschiedenen Aspekte des tibetischen Lebens im Exil auf vielfältige Art und Weise kennenlernen und einen differenzierten Blick hinter die Kulissen erhalten. Die Seminartage werden optional durch Meditationsangebote ergänzt, so dass Sie sich auch persönlich auf die spirituellen Traditionen des tibetischen Buddhismus einlassen können. Unsere Referenten zeichnet dabei eine langjährige Erfahrung aber auch eine sehr persönliche Herangehensweise aus.

### 14.-15. Tag: Goodbye Indien

Die Rückreise erfolgt ab dem Flughafen in Dharamsala über Delhi.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der politischen Weiterbildung. Maximal 8 Tage des Seminars sind in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig (die Tage 3-6 und 9-12). Wir empfehlen, sich für die übrigen Tage Urlaub zu nehmen, so dass Sie das Gesamtpaket in Anspruch nehmen können.

Bitte beachten Sie unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen mit der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Tag		Inhalt
1	So	Abflug Deutschland, Ankunft Amritsar
2	Mo	Vorprogramm Amritsar, Transfer nach Dharamsala
3	Di	<b>Bildungsurlaub in Dharamsala</b>
4	Mi	<b>Bildungsurlaub in Dharamsala</b>
5	Do	<b>Bildungsurlaub in Dharamsala</b>
6	Fr	<b>Bildungsurlaub in Dharamsala</b>
7	Sa	Wochenendprogramm
8	So	Wochenendprogramm
9	Mo	<b>Bildungsurlaub in Dharamsala</b>
10	Di	<b>Bildungsurlaub in Dharamsala</b>
11	Mi	<b>Bildungsurlaub in Dharamsala</b>
12	Do	<b>Bildungsurlaub in Dharamsala</b>
13	Fr	Touristisches Programm   Trekking   Meditation
14	Sa	Abflug Dharamsala
15	So	Ankunft Deutschland

## Enthaltene Leistungen

- ✓ Linienflug (Economy Class) Frankfurt – Amritsar (Hinflug) und Dharamsala – Frankfurt (Rückflug)
- ✓ CO<sub>2</sub>-Kompensation Ihres Langstreckenfluges über Atmosfair
- ✓ erforderliche Transfers und Fahrten lt. Reiseverlauf in privaten Fahrzeugen mit Fahrer
- ✓ Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse bzw. in Gästehäusern. Einzelzimmer sind gegen Aufpreis verfügbar.
- ✓ täglich Frühstück, Abendessen während des Aufenthaltes im Norbulingka Institut; Abschieds-Abendessen
- ✓ Programm laut Reiseverlauf / beschriebenes Seminarprogramm – Änderungen vorbehalten
- ✓ qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
- ✓ Eintrittsgelder

### Termine und Preise

26.09.2021 – 10.10.2021: 2.590 € (Seminarnummer 845221)

10.10.2021 – 24.10.2021: 2.590 € (Seminarnummer 845321)

### Wahlleistungen

Rail & Fly-Ticket: 50 €

EZ-Aufpreis: 450 €

### Nicht enthaltene Leistungen

Visum für Indien (ca. 98 €), Versicherung, Trinkgelder, weitere Mahlzeiten und Getränke sowie alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen



### Gruppengröße

Minimale Teilnehmerzahl: 4 | Maximale Teilnehmerzahl: 16

### Kooperationspartner

Wir führen die Seminare mit unserem Partner *Neue Wege* durch:  
*NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH* | Am Getreidespeicher 11 | 53359 Rheinbach  
Telefon: +49 (0)2226-1588-00 | Telefax: +49 (0)2226-1588-070  
E-Mail: [info@neuewege.com](mailto:info@neuewege.com) | [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

## Seminarleitung

---

### Bernd Balaschus

Bernd Balaschus ist Begründer von Shambhala Tours & Meditation und dem Schulprojekt Jamyang Ling in Zanskar, ein exzellenter Kenner der buddhistischen Tradition und tibetischen Kultur sowie Zanskar- und Kailashexperte. Bernd Balaschus begleitet das Seminar vom 10.10. – 24.10.2021.

### Tsering Angduc

Tsering Angduc lebt seit einigen Jahren in Deutschland, spricht fließend Deutsch und Englisch und hat langjährige Meditationspraxis. Er war ein Jahr als Mönch in einem buddhistischen Kloster in Taiwan und ist ein sehr erfahrener Seminarleiter für den Himalaya und buddhistische Themen. Tsering Angduc begleitet das Seminar vom 26.09. – 10.10.2021.

## Praktische Hinweise

---

### Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Amritsar, den Rückflug starten Sie in Dharamsala. Gerne bietet Ihnen unser Kooperationspartner Neue Wege gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien, Zürich oder einem anderen Flughafen Ihrer Wahl an. Wir haften nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

### Einreisebestimmungen

Vor einigen Jahren hat die indische Regierung das „*Tourist Visa On Arrival (TVoA) enabled with electronic Travel Authorization (ETA)*“ eingeführt, um deutschen und anderen ausländischen Touristen bestimmter Länder die Einreise nach Indien zu erleichtern. Dafür muss vorab ein sogenannter ETA-Antrag (Electronic Travel Authorization) online unter: [www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html) ausgefüllt werden. Alle aktuell gültigen Voraussetzungen und Bestimmungen ebenso wie die derzeit gültigen Gebühren finden Sie dort vermerkt sowie in unseren Visainformationen, die Sie mit Ihrer Buchung erhalten.

Daneben ist auch weiterhin die postalische Beantragung des Visums vor der Reise möglich, die von den Vertretungen Indiens (Botschaften und Konsulaten) bzw. von einem dem Konsulat vorgeschalteten Visumservice übernommen wird. Die Kosten hierfür betragen derzeit 98 €, die oben genannten Visumsservices erheben zusätzliche Bearbeitungsgebühren.

Wichtig: Sie benötigen einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass. Das Visum kann nicht an der Grenze oder am Flughafen beantragt werden. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 6 Monaten ab dem Tag des Ausstellungsdatums ausgestellt. Die postalische Beantragungsdauer des Visums beträgt erfahrungsgemäß 2-3 Wochen. Wir empfehlen Ihnen, die postalische Beantragung etwa vier Wochen vor Reisebeginn vorzunehmen.

Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor. Alle erforderlichen Informationen werden Ihnen mit der Buchungsbestätigung von uns zugesandt.

Weitere Informationen auf:

[www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html](http://www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html)

[www.igcsvisa.de](http://www.igcsvisa.de)

[www.in.de.coxandkings.com](http://www.in.de.coxandkings.com)

[www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de) (Deutschland)

[in.vfsglobal.ch](http://in.vfsglobal.ch) (Schweiz)

[www.blsindiavisa-austria.com](http://www.blsindiavisa-austria.com) (Österreich)

### Sicherheitshinweise

Indien ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen bzw. im Hotelsafe zu deponieren. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Gepäckstücke nicht unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen im Zimmer herumliegen lassen. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

[www.auswaertiges-](http://www.auswaertiges-)

[amt.de/DE/Laenderinformationen/00-](http://amt.de/DE/Laenderinformationen/00-)

[SiHi/IndienSicherheit.html](http://SiHi/IndienSicherheit.html)



### Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische

Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera. Die Standardimpfungen für Kinder entsprechen den Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes.

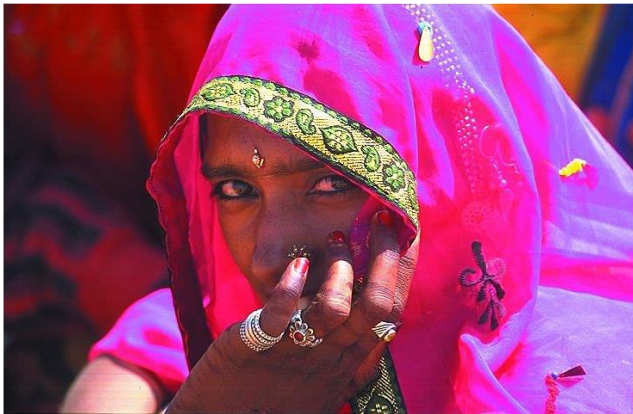
Aktuelle Informationen finden Sie auch im Rahmen der Reise- und Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes unter o.g. Webseite.

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter z.B. unter [www.crm.de](http://www.crm.de) (Zentrum für Reisemedizin) oder [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de) (Tropeninstitut Hamburg). Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe.

### Essen und Trinken

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen trinken (überall in Indien käuflich). Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola...) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eismwürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder ungeschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Kein Land der Welt bietet eine größere Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten. Sollten Sie dennoch Fisch oder Fleisch genießen wollen, achten Sie darauf, dass es immer gut durchgebraten ist. So können Sie Durchfall und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden.



### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit (auch die Anti-Malaria-Mittel falls Sie sich hierfür entscheiden). Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss bzw. unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

### Kleidung

Während der Trockenzeit benötigen Sie in der Regel leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen Sonnenhut und bequeme Schuhe. Für die Dämmerung empfiehlt es sich, helle langärmelige Kleidung

dabei zu haben (Schutz vor Moskitos). Für die Monsunzeit sollten Sie einen vollständigen Regenschutz und einen Regenschirm vorsehen. Die meisten Hotels in Indien bieten einen Waschservice für Kleidung an. Bitte achten Sie auf angemessene Kleidung. In Indien kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Für Tempelbesuche benötigen Sie Schultern und Bein bedeckende Kleidung.

### Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den Flügen und den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind. Weiterhin empfiehlt sich die Mitnahme eines Tagesrucksacks.

### Währung

Die Währung ist die Indische Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Paise. Da die Bewertung der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses bei Ihrer Bank oder im Internet, z.B. unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com). Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Ansonsten können Sie in Indien nahezu überall problemlos Bargeld wechseln. Nur in sehr abgelegenen Gebieten könnte es schwierig sein. Es empfiehlt sich weiterhin die Mitnahme einer gängigen Kreditkarte (Visa, MasterCard). Diese können Sie vielerorts als Zahlungsmittel einsetzen oder auch am Geldautomaten Landeswährung erhalten. Mittlerweile wird in größeren Orten auch die EC-/Maestro-Karte anerkannt. Die Höhe der Gebühren können Sie bei Ihrer Bank erfragen.

### Telefonieren

Telefonieren kann man in vielen Postämtern in Telegraph Offices, oder von den privaten Telefonagenturen. In den meisten Gebieten können Sie mittlerweile auch mit Ihrem deutschen Handy telefonieren. Genaue Informationen erhalten Sie von Ihrem Anbieter. Bei häufigem Telefonieren empfiehlt sich der Kauf einer indischen SIM-Karte, die Sie mit Ihrem Handy verwenden können. Gespräche sind dann wesentlich günstiger.

Vorwahl von Indien nach Deutschland: 0049, nach Österreich: 0043, Schweiz: 0041.

Vorwahl von Deutschland nach Indien: 0091

### Zollbestimmungen

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden. Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten. Ebenso verboten ist die Ein- und Ausfuhr von Rupien. Bei einem Verstoß gegen Zoll- oder Einreisevorschriften droht Verhaftung bei der Ausreise. Die Ausfuhr von Schmuck und Edelsteinen darf einen festgesetzten Wert nicht übersteigen. Antiquitäten dürfen ohne Genehmigung nicht ausgeführt werden. Hochwertige Gegenstände, darunter Videokameras, dürfen nur dann zollfrei eingeführt werden, wenn der

Tourist gegenüber den indischen Zollbeamten eine schriftliche Verpflichtungserklärung abgibt, dass er die Gegenstände wieder ausführen oder die Abgaben dafür entrichten wird. Dabei erfolgt eine Eintragung im Pass. Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten. Verstöße werden mit hohen Geld und Haftstrafen geahndet. Die vom Zoll ausgefertigte "Tourist Baggage Re-Export Form" ist bis zur Wiederausreise gut aufzubewahren.

### **Strom**

Die Stromversorgung in Indien ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Die indischen Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen, in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

### **Foto**

Für Ihre Fotoausrüstung sollten Sie ausreichend Speicherkarten, und Akkus/Batterien mitführen.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempelspende von einigen Rupien wird i. d. R. erwartet.

An einigen antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografieticket erlaubt. Die Preise an den verschiedenen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie Ihren Reiseleiter vor Ort.

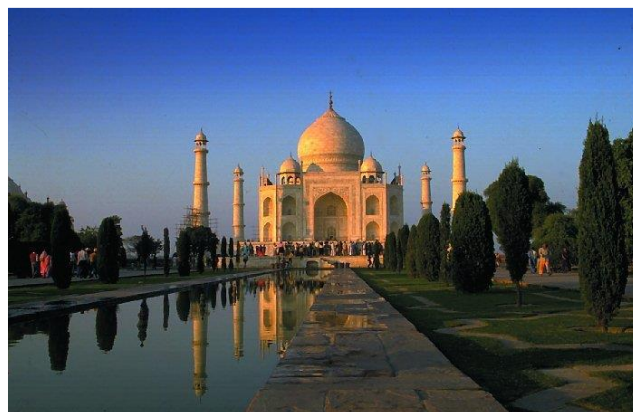
### **Versicherung**

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinische Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls empfehlenswert. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Buchung erfolgt der Abschluss sofort.

### **Trinkgelder**

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht. In Indien sind ca. 20 bis 30 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht (Housekeeping, Kofferträger). In Touristenrestaurants oder Hotels wird oft eine so genannte "service charge" von 10% auf die Rechnung aufgeschlagen. Dann müssen Sie kein Trinkgeld mehr zahlen. Ansonsten ist ein Trinkgeld von ca. 5-10% angemessen. Lokale Reiseleiter und Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste (je nach Zufriedenheit zwischen 100 und 200 Rupien/Tag, entspricht ca. 2-4 Euro/Tag).

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in kleinen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleistungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.



### **Zeitverschiebung**

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

### **Klima**

Die beste Reisezeit für Nordindien liegt zwischen Oktober und März. Tagsüber ist das Wetter mehrheitlich trocken und warm. An wolkenlosen Tagen kann es sehr heiß werden. Die Luft ist klar, es gibt wenige Niederschläge, dafür aber sehr starke, direkte Sonneneinstrahlung.

### **Sprache und Verständigung**

Die beiden überregionalen Amtssprachen sind Hindi und Englisch. Vor allem mit gebildeten Indern kann man sich problemlos auf Englisch verständigen. Der Bildungsstandard ist allerdings, besonders in weniger erschlossenen Gebieten, teils noch sehr niedrig, dadurch kann die Kommunikation dort Probleme bereiten. In Geschäften, Restaurants, Rikschas und Taxis gibt es in der Regel aber keine Probleme da die Englischkenntnisse meistens für den grundlegenden, sachbezogenen Austausch reichen. Pluspunkte sammelt man jedoch, wenn man sich einige Wendungen der jeweiligen indischen regionalen Landessprache (z.B. Hindi) aneignet.

### **Religion und Kultur**

Der Hinduismus bestimmt vorwiegend das tägliche Leben in Indien. Regelmäßige Wallfahrten zu den heiligen Plätzen der zahlreichen Gottheiten sind für die meisten Inder selbstverständlich. Die Himalayaregion ist stark buddhistisch geprägt, was sich auch an den vielen, oft auf Felszinnen gebauten Gompas und buddhistischen Gebetsfahnen ablesen lässt. Der tibetische Buddhismus zeigt in dieser Region einen starken Einfluss auf das Alltagsleben. Die Inder sind zu 80% Hindus, 13% Muslime, 3% Christen, 2% Sikhs und 1% Buddhisten. Indien gehört zu den größten Kulturnationen der Welt mit einer reichen und Jahrtausende alten Kunst- und Philosophiegeschichte. Wir empfehlen Ihnen zur Lektüre das Sympathiemagazin „Indien verstehen“, das Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Dieses bekommen Sie mit den Buchungsunterlagen.

## Indische Küche

Im Laufe der Jahrhunderte profitierte die indische Küche von den vielfältigen Einflüssen der Völkerbewegungen. Dieser Austausch führte zu einer erstaunlich bunten Speisekarte, wobei die indischen Gewürze die Basis der schmackhaften Speisen bilden. Berühmt ist Indien für seine Currys. Es sind unzählige, meist frisch gemahlene Gewürze, die in den verschiedensten Kombinationen miteinander gemischt und dann den indischen Speisen ihren unvergleichlichen Geschmack und ihre Variationsbreite verleihen. Je nach Region des indischen Subkontinents ist die Küche unterschiedlich ausgeprägt. Es gibt jedoch eine große Auswahl vegetarischer Gerichte. Überall in Indien kann man Dhal (scharfe Linsensuppe) und Dhali (Joghurt als Beilage) bestellen. Europäische Gerichte guter Qualität sind auch vielerorts zu finden. Tee ist das beliebteste Getränk, und viele Teesorten aus Indien sind weltweit bekannt. Den typischen Tee, „Chai“ genannt bekommt man überall im Land für sehr wenige Rupien. Nimbu Pani (Limonensaft mit Soda), Lassi (Joghurtgetränk) und Kokosmilch direkt aus der Nuss sind angenehme Durstlöscher. Je nach Region und Stil der Restaurants können alkoholische Getränke zum Essen bestellt werden.



## Einkaufen und Souvenirs

Die Stoffherstellung ist eine der wichtigsten Industrien: indische Seiden, Baumwollstoffe und Wollfasern zählen zu den besten der Welt. Kleidung ist sehr preiswert und wird in vielen Geschäften auf Wunsch innerhalb kurzer Zeit nach Maß angefertigt oder geändert. In Nordindien werden Teppiche oft von tibetischen Flüchtlingen produziert. Indien ist ebenfalls berühmt für Metallarbeiten. In Zanskar erhalten sie z.B. Klangschalen oder Gheelampen aus Messing. Weitere Souvenirs: Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel Chutneys, Gewürze und Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertigtes Papier. Es wird sowohl auf Bazarren als auch in festen Geschäften verkauft. Auf Märkten ist es üblich zu handeln. Für die, die auf Feilschen lieber verzichten, gibt es Geschäfte mit festen Preisen ("Fixed Prices").

## Besondere Verhaltensweisen

In Indien grüßt man sich bei formellen Anlässen mit gefalteten Händen, über die der Kopf gebeugt wird, und sagt Namaste. Beim Betreten heiliger Stätten wird man gebeten, die Schuhe auszuziehen. In Tempeln gilt es außerdem als Beleidigung sich mit dem Rücken zur Gottheit zu stellen oder zu setzen. In den meisten Gegenden isst man mit der Hand, dabei wird ausschließlich die rechte Hand benutzt. Besteck ist jedoch erhältlich. Zahlreiche Hindus sind Vegetarier und viele, besonders Frauen, trinken keinen Alkohol. In allen öffentlich zugänglichen Gebäuden ist Rauchen verboten. Kleine Geschenke als Anerkennung der gebotenen Gastlichkeit sind angebracht. Viele interessante Tipps finden Sie im Sympathiemagazin „Indien verstehen“ und im Buch "Kulturschock Indien" von Rainer Krack.

## Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet.

- Sarina Sing: Lonely Planet Reiseführer Indien. Mair-DuMont (2018). ISBN-10: 3829745648.
- Nelles, Günter: Indien. Der Norden. Nelles Verlag (2017). ISBN-10: 3865740103
- David Abram, Nick Edwards, Mike Ford: Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden. DuMont Reiseverlag (2014). ISBN-10: 3770167449
- Rinpoche, Kalu: Den Pfad des Buddha gehen (2001). ISBN-10: 3502623406
- Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.): Indien Verstehen – Sympathie Magazin. 2014. (Broschüre)
- Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.): Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin. 2013. (Broschüre)
- Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.): Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. 2015. (Broschüre)
- Timmerberg, Helge: Shiva Moon. Eine Reise durch Indien. Rowohlt Tb. 2007. (gebundene Ausgabe) ISBN-10: 3499621185
- Trojanof, Illja: Gebrauchsanweisung für Indien. Piper (2006). ISBN-10: 3492275524
- von Stietencron, Heinrich: Der Hinduismus. C.H. Beck Verlag (2017). ISBN-10: 3406447589
- Wirth, Maria: Von Gurus, Bollywood und heiligen Kühen. Eine Liebeserklärung an Indien. Herbig (2006). ISBN- 10: 3776624809
- Zimmer, Heinrich: Philosophie und Religion Indiens. Suhrkamp Taschenbücher Wissenschaft, Nr.26, 12.Auflage (1973). ISBN-10: 3518276263