

Das tibetische Exil in Dharamsala/Nordindien

Politische, kulturelle und philosophische Perspektiven
im Spannungsfeld von Tibet, China und europäischer Außenpolitik

Bildungsurlaub



nach Antworten auf die politischen Herausforderungen der Gegenwart sucht.

Tibet zwischen Menschenrechten und internationaler Politik

Die Tibet-Frage ist längst kein rein asiatisches Thema mehr. Sie berührt zentrale Herausforderungen der internationalen Politik: den Umgang mit Menschenrechten, kultureller Selbstbestimmung und religiöser Freiheit ebenso wie die Frage, wie demokratische Staaten ihre Beziehungen zu China zwischen politischen Werten und außenpolitischen Interessen gestalten.

Auch Deutschland und die Europäische Union stehen dabei vor schwierigen Abwägungen. Einerseits verfolgen sie eine Ein-China-Politik und erkennen Tibet nicht als eigenständigen Staat an. Andererseits gehören Menschenrechte, Religionsfreiheit und kulturelle Autonomie regelmäßig zu den Themen im politischen Dialog mit China. Die Entwicklungen in Tibet verdeutlichen, wie eng wirtschaftliche Beziehungen, geopolitische Interessen und normative Ansprüche miteinander verflochten sind.

Tibet, China und das Exil in Dharamsala

Dharamsala im nordindischen Himalaya ist das politische, kulturelle und religiöse Zentrum der tibetischen Exilgemeinschaft. Nachdem der Dalai Lama und zahlreiche Tibeter 1959 nach Indien geflohen waren, entstanden hier Schulen, Klöster, kulturelle Einrichtungen und politische Institutionen, die das Leben der Exiltibeter bis heute prägen. Nicht ohne Grund wird Dharamsala häufig als „Klein-Tibet“ bezeichnet. Für viele Tibeter ist die Stadt zu einem Ort geworden, an dem Sprache, Kultur und religiöse Traditionen bewahrt und an jüngere Generationen weitergegeben werden. Die Geschichte Tibets und sein Verhältnis zu China werden bis heute kontrovers diskutiert. Während die Volksrepublik China Tibet als festen Bestandteil ihres Staatsgebiets betrachtet, sehen viele Tibeter ihre kulturelle und religiöse Eigenständigkeit sowie ihre Möglichkeiten politischer Mitbestimmung gefährdet. Fragen kultureller Autonomie, politischer Selbstbestimmung und Menschenrechte stehen dabei bis heute im Mittelpunkt der Debatte.

In Dharamsala sind die Folgen von Flucht und Exil bis heute sichtbar. Die Exilgemeinschaft hat hier nicht nur Zuflucht gefunden, sondern ein umfangreiches Bildungs-, Kultur- und Sozialwesen aufgebaut. Gleichzeitig prägen Fluchterfahrungen und familiäre Trennungen bis heute das Leben vieler Menschen. Das Seminar vermittelt Einblicke in die Lebenswirklichkeit einer Gemeinschaft, die ihre kulturelle Identität bewahren möchte und zugleich



Zugleich wird Tibet seit vielen Jahren von Menschenrechtsorganisationen, kirchlichen Einrichtungen, wissenschaftlichen Institutionen und zivilgesellschaftlichen Initiativen in Europa begleitet. Das Seminar nimmt diese internationalen Zusammenhänge in den Blick und ordnet die Situation Tibets in aktuelle Debatten deutscher, europäischer und globaler Politik ein.

Gespräche mit Vertretern der tibetischen Exilgemeinschaft, politischen Institutionen, Bildungs- und Kultureinrichtungen sowie sozialen Projekten eröffnen unterschiedliche Perspektiven auf die Entwicklungen vor Ort. So wird sichtbar, wie internationale Politik, Menschenrechtsfragen und der Alltag der Menschen im Exil miteinander verbunden sind.



Gewaltfreiheit, Buddhismus und gesellschaftlicher Zusammenhalt

Der politische Weg der tibetischen Exilgemeinschaft unterscheidet sich in einem wesentlichen Punkt von vielen anderen Konflikten weltweit: Über Jahrzehnte hinweg setzte sie überwiegend auf Gewaltfreiheit, Dialog und internationale Öffentlichkeit. Dieser Ansatz ist eng mit den ethischen Grundlagen des tibetischen Buddhismus verbunden und prägt bis heute das Selbstverständnis vieler Tibeter.

Der Buddhismus ist in Dharamsala weit mehr als eine religiöse Tradition. Er beeinflusst Bildung, Kultur und gesellschaftliche Werte und spielt eine wichtige Rolle für den Zusammenhalt der Exilgemeinschaft. Das Seminar vermittelt Einblicke in die philosophischen Grundlagen des tibetischen Buddhismus und beleuchtet dessen Bedeutung für die kulturelle Identität und das öffentliche Leben der Tibeter.

Darüber hinaus richtet sich der Blick auf die politischen und gesellschaftlichen Fragen, die sich daraus ergeben: Welche Bedeutung kann Gewaltfreiheit in langanhaltenden Konflikten haben? Welche Rolle spielen internationale Solidarität und Diplomatie? Und wie gelingt es Gemeinschaften, kulturelle Identität und Zusammenhalt auch unter den Bedingungen von Flucht, Migration und Globalisierung zu bewahren?

Die Begegnungen vor Ort zeigen, wie eng Politik, Kultur, Religion und Alltag im tibetischen Exil miteinander verbunden sind. Gerade diese Verbindung macht Dharamsala zu einem außergewöhnlichen Lernort und eröffnet neue Perspektiven auf Fragen internationaler Politik, kultureller Identität und friedlicher Konfliktbearbeitung.

Bildungsurlaub mit Tiefgang

Seit rund 25 Jahren führt unser Kooperationspartner Seminare in Dharamsala durch. In dieser Zeit sind zahlreiche persönliche Kontakte zu politischen, kulturellen und

sozialen Einrichtungen der tibetischen Exilgemeinschaft entstanden. Sie ermöglichen Gespräche und Begegnungen, die weit über das Programm einer gewöhnlichen Studienreise hinausgehen.

In einer kleinen Gruppe verbinden wir Seminareinheiten und Vorträge mit Gesprächen, Exkursionen und gemeinsamer Reflexion. Gesprächspartner aus Politik, Zivilgesellschaft, Bildung und Kultur vermitteln unterschiedliche Sichtweisen auf die Situation Tibets und das Leben im Exil. Gleichzeitig erhalten die Teilnehmer Einblicke in die tibetische Kultur und die philosophischen Grundlagen des Buddhismus. Freiwillige Meditationsangebote finden außerhalb der offiziellen Bildungsurlaubszeiten statt.

Die Auseinandersetzung mit Tibet erfolgt dabei nicht nur aus historischer oder kultureller Perspektive. Thematisiert werden auch die internationalen Dimensionen des Konflikts, die Rolle Chinas sowie die politische Haltung Deutschlands und Europas. Gespräche mit Vertretern staatlicher Stellen, Projekten und der lokalen Bevölkerung eröffnen unterschiedliche Perspektiven auf die Entwicklungen in der Region. Die langjährigen Kontakte vor Ort ermöglichen zudem Einblicke, die den meisten Reisenden verborgen bleiben.

Thematische Schwerpunkte

- **Geschichte Tibets und die Entwicklung der Tibet-Frage**
- **Flucht, Exil und kulturelle Identität**
- **Politische Institutionen der tibetischen Exilgemeinschaft**
- **Menschenrechte und internationale Tibetpolitik**
- **Gewaltfreiheit als politisches Konzept**
- **Der Dalai Lama und seine Rolle im tibetischen Buddhismus**
- **Philosophie und gesellschaftliche Bedeutung des Buddhismus**
- **Bildung, Gesundheit und soziale Projekte im Exil**
- **Indien als Gastland der tibetischen Exilgemeinschaft**
- **Zukunftsperspektiven des tibetischen Exils**

Der tibetische Buddhismus

Ein Seminar 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.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der politischen Weiterbildung. Maximal 8 Tage des Seminars sind in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig (die Tage 3-7 [Montag – Freitag] und 10-12 [Montag – Mittwoch]). Wir empfehlen, sich für die übrigen Tage Urlaub zu nehmen (i.d.R. 2 Urlaubstage), so dass Sie das Gesamtpaket in Anspruch nehmen können.

Für die Beantragung stellen wir eine „Mitteilung für den Arbeitgeber“ zur Verfügung, die Sie bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Sollten Fragen oder Schwierigkeiten im Anerkennungsverfahren auftreten, unterstützen wir Sie gerne. Eine Teilnahme ist selbstverständlich auch unabhängig von einer Bildungsurlaubsanerkennung im Rahmen des regulären Erholungsurlaubs möglich.

Tag	Inhalt
	Fr Abflug Deutschland (selbstorganisiert)
1	Sa Ankunft Delhi, Abholung am Flughafen, Vorprogramm Delhi
2	So Vorprogramm in Delhi
3	Mo Morgens Flug Delhi-Dharamsala Bildungsurlaub in Dharamsala
4	Di Bildungsurlaub in Dharamsala
5	Mi Bildungsurlaub in Dharamsala
6	Do Bildungsurlaub in Dharamsala
7	Fr Bildungsurlaub in Dharamsala
8	Sa Wochenendprogramm
9	So Wochenendprogramm
10	Mo Bildungsurlaub in Dharamsala
11	Di Bildungsurlaub in Dharamsala
12	Mi Bildungsurlaub in Dharamsala
13	Do Touristisches Programm Trekking Meditation
14	Fr Touristisches Programm Trekking Meditation
15	Sa Transfer nach Delhi (Expresszug). Ankunft in Delhi ca. 18:30 Uhr. Abschlussdinner, anschl. Transfer zum Flughafen
	So Voraussichtliche Ankunft Deutschland

Seminarleitung

Tsering Angduc lebt seit vielen 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.

Anreise

Das Seminar beginnt und endet in Delhi. Bitte buchen Sie Ihren Langstreckenflug von Deutschland nach Delhi entsprechend Ihren individuellen Wünschen. Am Flughafen in Delhi werden Sie von unserer örtlichen Reiseleitung empfangen und zu Ihrem Hotel gebracht.

Direktflüge von Frankfurt nach Delhi werden unter anderem von Lufthansa und Air India angeboten. Bei

frühzeitiger Buchung sind für Hin- und Rückflug häufig Preise zwischen 700-900 € realisierbar. Umsteigeverbindungen, beispielsweise mit Finnair, Qatar Airways oder Emirates, sind oft noch günstiger.

Planen Sie Ihre Anreise nach Möglichkeit so, dass Sie am Samstag, in Delhi ankommen, idealerweise am Vormittag. Der Abflug in Deutschland würde dann am Freitag erfolgen. Ihren Rückflug planen Sie am besten für die Nacht von Samstag auf Sonntag. Lufthansa fliegt zu meist gegen 2.00 Uhr ab Delhi. Dann werden Sie nach dem Abschlussdinner direkt zum Flughafen gebracht. Falls Sie erst am Sonntag tagsüber zurückfliegen, können Sie gegen Aufpreis eine Verlängerungsnacht in Delhi buchen. Die Flüge können Sie individuell oder über unseren Partner NEUE WEGE Reisen buchen.

Bitte teilen Sie uns Ihre Flugverbindung rechtzeitig mit, damit wir die Flughafentransfers vor Ort entsprechend organisieren können.

Seminarverlauf und Struktur des Seminars

Dem Aufenthalt in Dharamsala gehen zwei Tage in Delhi voraus, die dem Ankommen, dem Kennenlernen der Gruppe und ersten Einblicken in die indische Gesellschaft und Kultur dienen.

Die Zeit in Dharamsala ist in zwei Seminarphasen gegliedert. Während der ersten sechs Tage wohnen Sie im familiengeführten Gästehaus The Lodge im Ort Bhagsu nahe dem Oberen Dharamsala. Im Mittelpunkt stehen die politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Strukturen der tibetischen Exilgemeinschaft. Gespräche mit Vertretern politischer Institutionen, zivilgesellschaftlicher Organisationen sowie Bildungs- und Forschungseinrichtungen vermitteln unterschiedliche Perspektiven auf Fragen von Exil, kultureller Identität, Menschenrechten und politischer Selbstbestimmung. Seminareinheiten, Vorträge und Diskussionen vertiefen diese Themen und ordnen sie in ihren historischen und internationalen Kontext ein. Dabei wird auch der Frage nachgegangen, welche Bedeutung gewaltfreie Strategien in politischen Konflikten der Gegenwart besitzen.

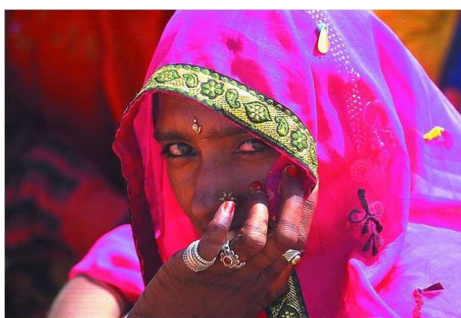
Der zweite Teil des Aufenthalts (weitere sechs Übernachtungen) findet im Norling Guest House im unteren Dharamsala statt. Hier richtet sich der Blick verstärkt auf die gesellschaftliche und kulturelle Lebenswirklichkeit der Exiltibeter. Exkursionen, Begegnungen und Reflexionseinheiten ermöglichen vertiefte Einblicke in Bildung, Religion, soziale Projekte und den Alltag der Menschen vor Ort. Dabei wird sichtbar, wie politische Entwicklungen, kulturelle Traditionen und gesellschaftlicher Zusammenhalt miteinander verwoben sind.

Außerhalb der offiziellen Seminarzeiten bleibt Gelegenheit, Tempel, Klöster und kunsthandwerkliche Ausbildungsstätten zu besuchen, für Meditationen und um die Berglandschaft des Himalaya auf Wanderungen zu erkunden.

Den Abschluss bildet die gemeinsame Rückreise nach Delhi mit Gelegenheit zur Auswertung und Reflexion der Seminarinhalte, bevor die Heimreise nach Deutschland erfolgt.

Voraussichtlicher Seminar- und Reiseverlauf im Überblick

Tag	Ort / Programmpunkt	Voraussichtlicher Verlauf
1. Tag	Delhi: Ankommen und Vorprogramm	Abholung am Flughafen und Transfer zum Hotel. Treffen mit der Gruppe und der Reiseleitung, gemeinsames Abendessen und Übernachtung in Delhi.
2. Tag	Delhi: Vorprogramm	Stadterkundung und erste Einblicke in Geschichte, Gesellschaft und Kultur Indiens. Übernachtung in Delhi.
3. Tag	Transfer nach Dharamsala	Flug von Delhi nach Dharamsala und Beginn des Bildungsurlaubs.
3.-14. Tag	Dharamsala: Seminar und Begegnungen	Seminarprogramm mit Exkursionen, Gesprächen und Reflexionseinheiten. Acht Tage sind als Bildungsurlaub vorgesehen. Außerhalb der offiziellen Seminarzeiten bestehen Möglichkeiten zu Wanderungen, Klosterbesuchen und freiwilligen Meditationsangeboten.
15. Tag	Rückreise nach Delhi	Fahrt mit dem Expresszug von Pathankot nach Delhi, gemeinsames Abschlussessen und Transfer zum Flughafen. Eine zusätzliche Übernachtung oder individuelle Verlängerung in Delhi ist gegen Aufpreis möglich.



Das Wichtigste im Überblick

Enthaltene Leistungen

- ✓ Flug von Delhi nach Dharamsala
- ✓ Zugfahrt im klimatisierten Abteil von Pathankot nach Delhi
- ✓ erforderliche Transfers und Fahrten lt. Reiseverlauf in privaten Fahrzeugen mit Fahrer, inkl. Abholung am Flughafen in Delhi und Fahrt zum Flughafen nach Seminarende
- ✓ 2 Übernachtungen in Delhi, 12 Übernachtungen in Dharamsala in landestypischen Hotels der Mittelklasse bzw. in Gästehäusern, jeweils im geteilten Doppelzimmer
- ✓ Bei Ankunft in Delhi in der Nacht von Freitag auf Samstag, ist ein früher Check-In im Hotel inklusive
- ✓ täglich Frühstück
- ✓ Abendessen während des Aufenthaltes im Norling Guest House
- ✓ Willkommens- und Abschluss-Abendessen in Delhi
- ✓ Durchführung des Seminars, Programm laut Reiseverlauf bzw. wie im Seminarprogramm beschrieben; Änderungen vorbehalten
- ✓ qualifizierte deutschsprachige Seminar- und Reiseleitung
- ✓ sämtliche Eintrittsgelder sowie Honorare
- ✓ Informationsmaterial

Termine und Preise

- 03.04.2027 – 17.04.2027: 2.290 €
(Seminarnummer 854027)
11.09.2027 – 25.09.2027: 2.290 €
(Seminarnummer 854127)
02.10.2027 – 16.10.2027: 2.290 €
(Seminarnummer 854227)
23.10.2027 – 06.11.2027: 2.290 €
(Seminarnummer 854327)



Wahlleistungen

- ✓ EZ-Zuschlag: 590 €
- ✓ Anschlussübernachtung Delhi (Preis auf Anfrage)
- ✓ Flüge nach/ab Delhi (Preis auf Anfrage)
- ✓ Rail & Fly-Ticket: 110 € (nur in Verbindung mit einer Flugbuchung)
- ✓ Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Nicht enthaltene Leistungen: Alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen, insbesondere individuelle An- und Rückreise nach bzw. ab Delhi, Gebühren für das Indien e-Tourist Visum (ab 10 USD; Stand 09/2026), Versicherungen, Trinkgelder, Getränke, weitere Mahlzeiten.

Gruppengröße: Minimale Teilnehmerzahl: 6 | Maximale Teilnehmerzahl: 17

Kooperationspartner

Wir führen das Seminar mit unserem Partner NEUE WEGE REISEN durch:
NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH | info@neuewege.com | www.neuewege.com

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Indien benötigen deutsche Staatsangehörige neben einem gültigen Reisepass ein Visum. Für touristische Aufenthalte kann in der Regel vor Reisebeginn ein e-Tourist Visa online beantragt werden. Die Beantragung erfolgt über das offizielle e-Visa-Portal der indischen Regierung. Dort finden Sie auch die jeweils aktuellen Voraussetzungen, Bearbeitungszeiten und Gebühren (www.indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html). Weitere Informationen zur Beantragung erhalten Sie mit Ihrer Buchungsbestätigung.

Der Reisepass muss zum Zeitpunkt der Einreise noch mindestens sechs Monate gültig sein. Das Visum muss vor Reiseantritt beantragt werden; eine Beantragung bei der Einreise am Flughafen ist für deutsche Staatsangehörige nicht vorgesehen. Die Visumbeantragung nehmen Sie selbst vor.

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. Bitte beachten Sie die aktuellen Reise- und Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-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 (Zentrum für Reisemedizin) oder www.gesundes-reisen.de (Tropeninstitut Hamburg). Dort finden Sie auch Angaben zur Malaria prophylaxe.

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) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel 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 Malariamittel, 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 Darmverstörungen. 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 Wäscheservice 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 Beine bedeckende Kleidung.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer 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 Schwankungen ausgesetzt ist, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses mittels eines Währungsrechners im Internet. 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. Mit den gängigen Kreditkarten (Visa, MasterCard) lässt sich am Geldautomaten Landeswährung abheben. Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Bank über die Gebühren.

Zollbestimmungen

Devisen ab einem Betrag von 5.000 USD sind bei der Einreise zu deklarieren. Die Ein- und Ausfuhr von Rupien ist verboten. Das heißt, Sie sollten keine indische Währung mitbringen und auch auf keinen Fall Münzen oder Scheine mit zurück nach Deutschland nehmen. 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 Strafen 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 haben allerdings oft universale Steckdosen, in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Foto

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Befragten 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. Zumeist wird eine Tempelspende von einigen Rupien erwartet. An einigen antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren nur mit einem Eintritts- und Fotografierticket 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. 50 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

Frühjahr und Herbst gelten als geeignete Reisezeiten für Nordindien. Aufgrund der Höhenlage Dharamsalas können die Temperaturen zwischen Delhi und Dharamsala sowie zwischen Tag und Nacht deutlich variieren. Wir empfehlen daher Kleidung für unterschiedliche Witterungsbedingungen sowie einen guten Sonnen- und Regenschutz.

Sprache und Verständigung

Englisch ist in Indien weit verbreitet und ermöglicht insbesondere in Städten, Hotels, Restaurants und touristischen Einrichtungen meist eine gute Verständigung. In ländlichen Regionen können die Englischkenntnisse unterschiedlich ausgeprägt sein. Einige Wendungen in Hindi werden in der Regel positiv aufgenommen.

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 Kulturlationen der Welt mit einer reichen und jahrtausendealten 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 Dhai (Jogurt 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. Klangschaalen oder Gheelampen aus Messing. Weitere Souvenirs: Schmuck, Kunstgewerbe, Holzartikel, Chutneys, Gewürze und Teesorten, Parfüm, Seifen und handgefertiges Papier. Es wird sowohl auf Basaren 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.

Literatur

Wir empfehlen, sich für das Seminar einzulesen und sich auf die Begegnungen und Exkursionen vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet.

Singh, Sarina: *Lonely Planet Reiseführer Indien*. 9. Auflage. Lonely Planet Deutschland / MairDuMont, 2025.

Edwards, Nick u. a.: *Stefan Loose Reiseführer Indien, Der Norden*. 6. Auflage. DuMont Reiseverlag, 2020.

Trojanow, Ilija: *Gebrauchsanweisung für Indien*. Aktualisierte Neuauflage. Piper Verlag, 2024.

von Stietencron, Heinrich: *Der Hinduismus*. 5., durchgesehene Auflage. C.H. Beck, 2026.

Kalu Rinpoche: *Den Pfad des Buddha gehen*. Fischer Taschenbuch Verlag.

Dalai Lama: *Freiheit im Exil*. Bastei Lübbe.

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.): *Indien verstehen*. SympathieMagazin.

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung (Hrsg.): *Buddhismus verstehen*. SympathieMagazin.

