

Die Stadt der tausend Mönche

LAOS Luang Prabang, die einstige Königsstadt im Dschungel, ist der Ort mit der höchsten Klösterdichte in Südostasien.

VON WOLFGANG ZIEGLER, MZ

Die Szenerie wirkt gespenstisch: Nachtschwarzer Himmel, Nebelschwaden über dem Mekong, der Dschungel in Nordlaos eingehüllt in ein scheinbar undurchdringliches Grau. Luang Prabang, die einstige Königsresidenz, schläft noch zu dieser frühen Morgenstunde. Nur die schwere gusseiserne Glocke des Wat Xieng Thong zerreißt die Stille, weckt nicht nur die Mönche und Novizen des Klosters, sondern auch die Menschen in den umliegenden Häusern – sofern dies überhaupt nötig ist. Denn nicht wenige von ihnen stehen längst in der Küche, kochen Klebreis und andere kleine Speisen.

Wenig später knien sie bereits an der Hauptstraße, der Thanon Sakkarine, ihre Gaben in Bambuskörbchen oder kunstvollen Holzgefäßen vor sich – und warten. Die Stille ist absolut, niemand spricht. Selbst die Frühaufsteher unter den Touristen, die das Geschehen neugierig verfolgen, wagen allenfalls zu flüstern. Vereinzelt ist das Klicken von Fotoapparaten zu hören, das urplötzlich zu einem Fortissimo anschwillt. Orangefarbene Punkte schälen sich langsam aus dem Morgennebel, überqueren die Straße, bewegen sich auf die Wartenden zu – stumm, barfüßig, kurzgeschoren.

Spenden für den „siebten Himmel“

Wortlos halten sie den Gläubigen ihre Almosenschalen entgegen, lassen sie mit Nahrungsmitteln füllen, gehen weiter zum nächsten Spender – ohne Dank, teilweise ohne die Menschen überhaupt eines Blickes zu würdigen. Müssen sie auch nicht, denn nach buddhistischem Verständnis sind es die Mönche, die Gutes tun, indem sie die Gaben annehmen und den Spendern damit ermöglichen, im nächsten Leben einen höheren Status zu erlangen oder gar in den siebten Himmel zu kommen. „Im Buddhismus hat der Himmel tatsächlich sieben Etagen“, er-

klärt Khamchanh Sounthavong, der selbst vier Jahre in einem Wat gelebt hat und heute – wie viele Laoten nach ihrem Dasein als Mönch auf Zeit – einem zivilen Beruf nachgeht. „Klöster sind in Laos nicht nur religiöse Zentren, sondern auch bevorzugte Erziehungs- und Bildungseinrichtungen“, sagt er. In dem kleinen Land mit einer Alphabetisierungsquote von nur etwa 60 Prozent, in dem rund zwei Drittel aller Kinder die Grundschule abbrechen, um zum Lebensunterhalt der Familie beitragen zu können, erfüllen sie damit eine wichtige Aufgabe.

Vielfach werden die Novizen den Äbten schon im Kindesalter übergeben, um in den Tempeln neben den 227 Geboten des Buddhismus, von denen aber eigentlich nur fünf wirklich wichtig sind, auch Lesen und Schreiben sowie teilweise Fremdsprachen und handwerkliche Fähigkeiten zu lernen. Damit haben es Klosterschüler nicht nur im späteren (Berufs-)Leben leichter, auch bei einer Heirat sind sie bevorzugte Kandidaten – weil sie aufgrund ihrer Erziehung als ideale Ehemänner und Schwiegersöhne gelten.

Stille Monumente in Rot und Gold

Luang Prabang, jahrhundertlang die Hauptstadt des Reichs Lan Chang, dem „Land der Millionen Elefanten“, ehemaliger Sitz der Könige von Laos und bis heute Zentrum des laotischen Buddhismus, zählt mehr als 30 solcher Wats und ist damit die Stadt mit der höchsten Klösterdichte in Südostasien. 30 000 Einwohner und mehr als 1000 Mönche und Novizen leben in dem Ort, der aus nichts anderem als Tempeln zu bestehen scheint. Und diese stillen Monumente in Rot und Gold wachen an der Mündung des Flusses Nam Khan in den Mekong über ein äußerst beschauliches Leben. Verhaltene Betriebsamkeit kommt – wenn überhaupt – allenfalls spätnachmittags auf, wenn in der nach dem vorletzten laotischen König benannten Straße „Thanon Sisavang Vong“ der Nachtmarkt aufgebaut wird. Doch der schließt ebenso bereits weit vor Mitternacht wie die meisten Bars und Restaurants. Schließlich muss man morgens früh aus den Federn – wenn die Glocken der Klöster den Almosengang der Mönche ankündigt.



Tägliches Schauspiel: Almosengang am frühen Morgen

Fotos: Ziegler



Luang Prabangs schönster Tempel: Wat Xieng Thong



Tempel-Schmuck: Buddha-Statuen im Wat Visounarath



Mitten im Dschungel von Nordlaos: Luang Prabang

WAS MAN WISSEN MUSS

► **Anreise-Tipp:** Thai Airways fliegt täglich von München nach Bangkok. Für Abflüge bis zum 15. Dezember gilt ein Sonderpreis ab 696 Euro (Retour-Ticket). Von der thailändischen Hauptstadt geht es mit Bangkok Airways weiter nach Luang Prabang, ab ca. 85 Euro (Oneway-Ticket). Weitere Informationen im Internet auf www.thaiair.de und www.bangkokair.com.

► **Hotel-Tipp:** Das Chitdara 2 Guesthouse, eine blitzsaubere Herberge direkt am Mekong, wird auf den Bewertungsplattformen im Internet wärmstens empfohlen. Kein Wunder: Familie Vong umgibt ihre Gäste vorbildlich. Die Zimmerpreise beginnen bei 40 US-Dollar. Ban Vatnong, Ounkham Road, 18/02, Tel./Fax: (0 08 56) 71-212 886, eMail:

chitdara2@hotmail.com, Internet: www.villachitdara2.com.

► **Souvenir-Tipp:** Handgewebte Tischdecken, Tagesdecken und Schals kauft man am besten in der Weberei Ock Pop Tok (dt. Ost trifft West), die im Jahr 2000 von einer Engländerin und einer Laotin gegründet wurde. In der Manufaktur am Mekong werden auch Kurse angeboten. Einen zusätzlichen Shop findet man in der Thanon Sakkarine. Weitere Informationen im Internet auf www.ockpoptok.com.

► **Pauschal-Tipp:** „Laos – geheimnisvolles Reich am Mekong“ heißt eine 18-tägige Rundreise von Studienreisen-Spezialist Studiosus, die vom Goldenen Dreieck über Luang Prabang und Vientiane bis zur Insel Dong Deng führt. Im

Preis ab 3490 Euro sind Flug, Übernachtungen in Drei- und Vier-Sterne-Hotels sowie Reiseleitung enthalten. Weitere Informationen im Internet auf www.studiosus.com. Marco-Polo-Reisen bietet Laos und Kambodscha in Kombination an – zum Beispiel die 17-tägige individuelle Reise ohne Gruppe mit eigenem Fahrer und Guide von Chiang Rai über Luang Prabang und Vientiane nach Angkor und Siem Reap. Der Preis inkl. Flug, Rundreise mit Chauffeur, Übernachtungen in Mittelklassehotels und Reiseleitung beträgt ab 3799 Euro. Weitere Informationen im Internet auf www.marco-polo-reisen.com.

► **Info-Tipp:** Botschaft der Laotischen Demokratischen Republik, 53639 Königswinter, Tel. (0 22 23) 2 15 01. (zi)

Mit Masió zu den unentdeckten Ecken Mallorcas

BALEAREN Der Chef von „Grupotel Natur“ kennt die Insel wie seine Westentasche.

VON WOLFGANG ZIEGLER, MZ

Die Philosophie von Masió Vicens (51) klingt denkbar einfach: „Es kommt auf den Weg an und nicht auf die Meter“, sagt er. Masió ist „Herz und Hirn“ von „Grupotel Natur“, dem Touren- und Abenteuerprogramm der bekannten Hotelkette auf Mallorca. Mit ihm können Grupotel-Gäste die Lieblingsinsel der Deutschen abseits des Massentourismus entdecken – und so manche Abenteuer erleben. Bei den Wanderungen durch die Naturgärten Mallorcas, bei Höhlenexkursionen, beim Coasting oder bei Fahrradausflügen zeigt er die unentdeckten Ecken und die vielfältigen Landschaften seiner Insel, die der gebürtige und „lebenslange“ Mallorquiner natürlich wie seine Westentasche kennt.

Mehr noch: Masió weiß auch alles über die Geschichte und die Natur Mallorcas. Seinen Gästen, die er scherzhaft als „visitantes“, als Besucher also, und nicht als Touristen bezeichnet, zeigt er beispielsweise wild wachsenden Bärlauch, erklärt die Heil-



Mit Masió geht es über Stock und Stein.

Foto: Ziegler

kräuter am Wegesrand und weiß, wo jahrhundertalte Olivenbäume stehen.

So richtig packt Masió aber erst bei der mittäglichen Siesta aus: Sein Rucksack ist stets gefüllt mit einer Vielzahl mallorquinischer Spezialitäten wie Rotwein, Serrano-Schinken, Oliven und Brot – womit er dafür sorgt, dass Mallorca wirklich in aller Munde ist.

Die „Grupotel Natur“-Gruppen wählen im Gegensatz zu vielen anderen

Veranstaltern auf Mallorca maximal zwölf Personen. Die meisten Angebote stehen jedem Gast der Hotelkette offen, nur wenige spezielle Touren werden für „feste“ (Firmen-)Gruppen durchgeführt.

► Weitere Informationen: Grupotel Natur, Carretera Artá-Pto. Alcudia km 21,5, 07458 Ca'n Picafort, Tel. (00 34) 9 71-85 28 15, eMail: grupotelnatur@grupotel.com, Internet: www.grupotel.com

PROGRAMM-HIGHLIGHTS

► **Auf der Halbinsel von Formentor**, der nördlichsten Spitze Mallorcas, geht es jeden zweiten Montag durch kleine Schluchten zur Cala en Gossalba und zur Cala Murta.

► **Die Colonia de Sant Pere** an der Nordostküste der Insel ist das Ziel einer zwölf Kilometer langen, einfachen Wanderung, die jeden zweiten Mittwoch angegangen wird. Dabei sieht man auch Spuren der Talayot-Epoche und Überbleibsel aus dem Zweiten Weltkrieg.

► **Fünf Buchten** – neun Kilometer, heißt es alternierend am jeweils anderen Mittwoch bei einer Wanderung, die an der Cala Estrella beginnt, über die Cala Mitjana zur wunderschönen Cala Torta und durch hohe Sanddünen hin zur Cala Mesquida führt. Am Ende, nach der Cala Agulla, wird noch der Turm von Jaume II. aus dem 16. Jahrhundert besichtigt.

► **Fahrradtouren** in das Hinterland werden jeden Dienstag (Familientour) und jeden Donnerstag (Mountainbiketour für alle) angeboten. Dabei geht es auf einfachen, ruhigen Nebenstraßen durch die mallorquinische Landschaft mit kleinen Stopps für Kultur und Geschichte.

► **Der Preis** je Exkursion inkl. Guide, mallorquinischem Picknick und Transfer vom/zum Hotel beträgt 45 Euro. Start ist jeweils zwischen 9.15 und 10 Uhr. (zi)

Expedition nach innen

Das bekannte TauernSpa in Zell am See-Kaprun steht vom 11. bis 13. November einmal mehr ganz im Zeichen der Entspannung. Die Hektik und den Stress des Alltags vergessen und zurück zu sich selbst finden, lautet das Motto der „Chill Out & Relax“-Tage mit dem bekannten österreichischen Personal-Coach Michael Mayrhofer. In einer dreitägigen „Expedition nach innen“ wird eine vollständige Entspannung erlebt – mit Übungen zur Langsamkeit, über mentale Fitness bis hin zu Muskelrelaxation. Das Training beginnt mit dem bewussten Genießen und Wahrnehmen der Stille, verschiedene Lektionen sollen dabei helfen, die innere Mitte wieder zu finden und sich selbst wahrzunehmen.

Das Package zur Expedition „Chill Out & Relax“ beinhaltet den dreitägigen Aufenthalt mit Seminarprogramm von Freitag bis Sonntag, alle Base-Camp-Inklusivleistungen mit HP, Mittagessen und Verpflegung während der Expedition sowie kostenloser Minibar. Buchbar ist es ab 592 Euro. (zi)

► Weitere Informationen beim TauernSpa unter der Rufnummer (00 43) 65 47-2040-0 und im Internet auf www.tauernspakaprun.com