

Über Jahrhunderte entwickelte sich Ladakh entsprechend seiner eigenen Werte. Im Jahre 1974 wurde die Region plötzlich für die Außenwelt geöffnet, als die indische Regierung den geplanten „Entwicklungs“prozess in Gang setzte. Dies betraf den Tourismus, die Einführung westlicher Bildung, Agrochemikalien und die Abhängigkeit grundlegender Bedürfnisse vom Verkehr und von fossilen Brennstoffen. Dies hat Ladakh tief greifend verändert – inbegriffen minderwertige Ernährung, Plastikwaren, Umweltverschmutzung (z. B. durch Pestizide und Asbest) und Arbeitslosigkeit. Im Zusammenwirken mit den Massenmedien haben diese Veränderungen außerdem bei den Ladakhis das Gefühl verstärkt, das Leben im Westen sei viel besser.

Ein Tourist kann an einem einzigen Tag so viel Geld ausgeben wie eine Ladakhi-Familie im ganzen Jahr. So halten die Ladakhis ihren Lebensstil für minderwertig und rückständig. Touristen verstärken diese Gefühle oft unwissentlich, indem sie den westlichen Lebensstandard voraussetzen oder ihr Entsetzen über die niedrigen Löhne äußern. Dabei beachten sie nicht die großen Unterschiede in den Lebenshaltungskosten.

Diese Missverständnisse entstehen durch das Fehlen umfassender Informationen. Daher ist anstatt der Abkapselung ein umfangreicheres Wissen über die Vorgänge in der ganzen Welt für Ladakhis von großer Bedeutung. Nur so können sie bewusste Entscheidungen über ihre eigene Zukunft treffen. Umgekehrt können Besucher sehr viel vom traditionellen Ladakh lernen und vom Wandel, der im Namen der „Entwicklung“ stattfindet. Erstaunlicherweise können gerade umfassendere Informationen und eine enge Kommunikation zwischen Menschen aus dem Westen und aus Ladakh zur Wertschätzung der eigenen Kultur beitragen.

Wenn Sie die folgenden Hinweise beachten, helfen Sie den Ladakhis auf direkter wie auch indirekter Weise, ihre Kultur und Lebensweise zu respektieren und zu bewahren. Auch können Sie Beiträge leisten, um negative Auswirkungen des Tourismus auf die Umwelt zu mindern.

### **Hinweise für Besucher**

Was auch immer für einen Status Sie in Ihrem Land haben mögen, in Ladakh sind Sie vergleichsweise reich. Leisten Sie einen Beitrag für ein ausgewogenes Bild, indem Sie das tägliche Leben in Ihrem Land beschreiben. Erwähnen Sie beispielsweise Probleme wie Arbeitslosigkeit, Stress, Umweltverschmutzung, Obdachlosigkeit und die wachsenden Bewegungen, diese zu bekämpfen.

### **Unterstützung der lokalen Wirtschaft**

- Wählen Sie beim Einkaufen und Restaurantbesuchen so oft wie möglich lokal und biologisch produzierte Nahrungsmittel.
- Versuchen Sie, Produkte von Lebensmittelkonzernen wie Nestle, Coca-Cola, Pepsi usw. zu vermeiden. Diese zerstören weltweit lokale Wirtschaftssysteme.
- Versuchen Sie, örtlich produziertes Kunsthandwerk zu kaufen und Restaurants, Gästehäuser, Trekking-Organisationen und Läden, die von Ladakhis betrieben werden, zu unterstützen. So bleibt Ihr Geld in der Region.
- Informieren Sie sich über die üblichen Preise, damit Sie fair bezahlen können. Wenn Sie zu viel bezahlen, tragen Sie zur Inflation bei. Wenn Sie zu wenig geben, verweigern Sie einen fairen Lohn. Andere Reisende und Touristenbüros sind gute Quellen für solche Informationen.

### **Schutz der Umwelt**

- Sagen Sie „nein“ zu Kunststoff. Kunststoff ist hier ein großes Umweltproblem, für das es keine Lösung gibt: Entweder werden Kunststoffabfälle deponiert oder verbrannt – in Anlagen ohne westliche Standards verursacht dies Umwelt- und Gesundheitsprobleme. Vermeiden Sie importiertes abgepacktes Wasser. Füllen Sie lieber Ihre Flaschen mit abgekochtem oder gefiltertem Wasser oder desinfizieren Sie mit chemischen Mitteln. Vermeiden Sie Plastik verpackte Lebensmittel oder andere Produkte.
- Sparen Sie Wasser: Mit traditionellen Ladakh

Komposttoiletten anstelle von Toiletten, falls verfügbar (diese sind in vielen familiengeführten Pensionen zu finden - fragen Sie danach). Bitte nichts giftiges oder biologisch nicht abbaubares in die Toiletten werfen. Verwenden Sie natürliche Reinigungsmittel / Seifen und eine umweltfreundliche Wäsche-Service.

- Sparen Sie Energie: Benutzen Sie solar erwärmtes Wasser, wo es welches gibt, oder ermuntern Sie den Hotelbesitzer oder Gästehauswirt, eine Solaranlage zu installieren. Unterstützen Sie Einrichtungen, die Strom aus erneuerbaren Quellen einsetzen.

### **Kulturelles Einfühlungsvermögen**

- Ganz allgemein werden kurze Hosen, nackte Schulter und Rücken usw. nicht gern gesehen.
- Das öffentliche Zeigen von Zärtlichkeiten wie Umarmungen und küssen ist verpönt.
- Es ist ein Zeichen von Höflichkeit, Gegenstände mit beiden Händen zu geben und zu nehmen.
- Zeigen Sie nicht mit einem einzelnen Finger, sondern mit der ganzen Hand.
- Alle religiösen Gegenstände wie Bücher, Photos oder Statuen werden hoch über dem Fußboden aufbewahrt. Wenn Sie Postkarten, Reiseführer usw., die Zeichnungen oder Photos von religiösen Gegenständen oder Personen enthalten, auf den Boden legen, erregen Sie Anstoß.
- Strecken Sie Ihre Beine nicht in Richtung von Menschen, religiösen Gegenständen, Tischen, Nahrung usw. aus, und steigen Sie auch nicht über diese hinüber.
- Es ist unhöflich, auf Einladungen zum Essen oder Trinken zu schnell einzugehen.
- Tischgeschirr wird nicht mit anderen gemeinsam benutzt. Es ist ungehörig, von einem Gegenstand zu kosten, der zum Kochen verwendet wird.

- Fragen Sie stets, bevor Sie private Häuser, Gärten usw. betreten oder bevor Sie Ihre Kamera benutzen.

- Geben Sie Bettlern oder bettelnden Kindern kein Geld oder Gegenstände. Sie ermutigen sonst nur Nachahmer. Es gibt bessere Wege, echte Hilfe zu leisten.

- Kauf und Verkauf von historischen Thankas, Statuen und anderen religiösen Gegenständen ist verboten. Der Handel mit allen Gegenständen, die älter als 100 Jahre sind, ist beschränkt.

### **Verantwortungsbewusstes Trekking**

- Planen Sie Ihre Tour sorgfältig zusammen mit dem Veranstalter, um den Schaden für die Umwelt so klein wie möglich zu halten.

- Verhindern Sie die Entstehung von Müll auf dem Treck oder in Leh durch den Kauf von Lebensmitteln mit Papier- oder Stoffverpackung.

- Wählen Sie Trekking-Veranstalter aus, die sich durch Umweltbewusstsein und kulturelle Rücksichtnahme auszeichnen.

- Decken Sie Ihren Bedarf in kleinen Ortschaften selbst. Die Dorfbewohner bauen gerade genug Nahrung für den Eigenbedarf an. Erwarten Sie nicht, hier Lebensmittel oder Brennstoffe kaufen zu können.

- Holz ist eine sehr knappe Ressource, verwenden Sie bitte keines!

- Ladakh hat ein einzigartiges System der traditionellen Medizin. Alle ihre Bestandteile kommen aus der Natur, und die ganze Natur ist eine potentielle Medizin. Sammeln Sie daher keine Pflanzen(teile) oder Steine.

- Begraben biologisch abbaubare Abfälle vor Ort.

- Bitten Sie Ihren Begleiter oder Koch, diese Richtlinien zu befolgen.

### **Klöster und andere religiöse Orte**

Das Eintrittsgeld für Klöster wird für den Unterhalt

und die Instandsetzung verwendet, aber auch für den Bau neuer Schreine. Bitte bedenken Sie, dass es sich um heilige Orte handelt, und beherzigen Sie die folgenden Hinweise:

- Kleiden Sie sich respektvoll.

- Ziehen Sie vor Eintritt in die Schreine bitte die Schuhe aus.

- Rauchen, Alkoholkonsum und spucken sind nicht gestattet.

- Berühren Sie niemals die Statuen, Bücher, Thankas und andere religiöse Gegenstände.

- Während des Gebets die Mönche bitte nicht stören. Bedenken Sie, dass die Kloster "Festivals" nicht Volkstänze, sondern wichtige Rituale sind. Rucksichtvolles fotografieren ist erlaubt.

- Respektieren Sie Hinweise auf das Verbot von Blitzlicht, denn dieses kann die Farben von Wandmalereien zerstören.

- Wenn Sie durch ein Kloster gehen oder wenn Sie an Chörten oder Mani-Mauern vorbeikommen, bitte gehen Sie im Uhrzeigersinn, so dass Sie ihnen nur die rechte Seite zuwenden.

- Bitte entfernen Sie niemals Steine von Mani-Mauern. "<http://www.localfutures.org>" [www.localfutures.org](http://www.localfutures.org).

Der Schwerpunkt des Programms in Ladakh ist eine tägliche Vorführung von Alte Futures: Lernen von Ladakh und Die Ökonomie des Glücks, gefolgt von einer Diskussion, die von Angestellten und freiwilligen Mitarbeitern von Local Futures geführt wird. Die Filme werden im Women's Alliance of Ladakh (WAL)-Zentrum in Leh täglich außer Sonntag um 14h gezeigt.

Für weitere Information über lokale Futures besuchen Sie bitte unsere Website:

[www.localfutures.org](http://www.localfutures.org)

---

# BEWUSSTES REISEN IN LADAKH

---

## Hinweise für Besucher



### The Ladakh Project



[www.localfutures.org](http://www.localfutures.org)