

Sri Lanka erleben, fühlen und schmecken

VON SYLVIA BIEBER

Krg, krg, krg...pünktlich um 5 Uhr morgens ist der Gesang des Besens, ein Kehrgerät mit langen, harten Naturborsten, zu vernehmen. Sri Lanka ist erwacht. Ich drehe mich in meinem Bett genüsslich auf die andere Seite und freue mich darüber, dass meine ayurvedischen Behandlungen heute erst um 11 Uhr beginnen. So habe ich Zeit, in mir noch einmal all die schönen Erlebnisse wachzurufen, die ich während meiner 15-tägigen Rundreise durch Sri Lanka erfahren durfte:

Leuchtend schönes Land – Sri Lanka

„Leuchtend schönes Land“ ist die Bedeutung von Sri Lanka. Und wirklich, die Sonne lässt alles in glänzenden Farben leuchten: die bunten Saris der wunderschönen Frauen, das kunstvoll aufgetürmte Obst, welches in den Marktständen auf Käufern wartet, die satt grünen Reisfelder, auf denen sich weiße Reiher die Würmer teilen, das azurblaue Meer, auf dem bunt bemalte Fischerboote schaukeln und der goldene, feine Sand am palmengesäumten Strand. Zusammen mit zwölf Mitreisenden, unserem Reisebegleiter Shatis und Samire, seinem Helfer, kutschiert uns der Busfahrer, durch dieses leuchtend schöne Land. Es geht langsam dahin, denn die Straßen sind meist eng und voller Schlaglöcher. Außerdem kommen uns rasant fahrende Lokalbuse gefährlich nah entgegen und das Hupen der dreirädrigen Tuk-Tuks scheucht uns oft genug zur Seite. Hin und wieder sind auch Ochsenkarren und überladene Lastwagen unterwegs. Das Geschehen auf den Straßen ist für uns Europäer nicht

nachvollziehbar. Doch es funktioniert und das sogar meist reibungslos.

Es ist mein vierter Besuch auf dieser Insel, doch zum erstenmal bereise ich sie. Einmal war ich lediglich „gestrandet“, da ich meinen Anschlussflug nach Thailand verpasst hatte. Und zweimal war ich für eine Ayurvedakur hier. Jetzt endlich werde ich Land und Leuten etwas näher kommen, werde den Ethnienmix selbst erleben dürfen. Knapp dreiviertel der Einwohner sind Singhalesen, 18% Tamilen, etwa 7% Moors, das sind Sri Lanker muslimischen Glaubens. Die Veddahs, Sri Lankas Ureinwohner, spielen in den Statistiken kaum mehr eine Rolle. Deren Jahrtausende alte Lebensweise und ihre alten Heilmethoden kämpfen einen Kampf mit der Moderne. Ein Kampf, den sie fast schon verloren haben.

Sechs UNESCO-Weltkulturerbe-Stätten

Ein Weltkulturerbe stellt ein Meisterwerk der menschlichen Schöpferkraft dar, das aufgrund seiner Einzigartigkeit, Authentizität und Integrität weltbedeutend ist. Jedes von ihnen bildet einen wichtigen Schnittpunkt menschlicher Werte. Sechs solcher ausgezeichneten Orte befinden sich auf Sri Lanka. Wir besuchen alle sechs und beginnen mit den Königsmetropolen Annuradhapura, Polonnaruwa und der heiligen Stadt Kandy – der letzten Hauptstadt der Könige von Sri Lanka. Im Herzen des Hochlandes, in einem kleinen bewaldeten Tal, tief in den Hügeln, rund um einen künstlichen See gelegen, besitzt sie legendäre Schönheit. Dieser See lässt sich bequem lustwandelnd umrunden. Ein herausragendes Hei-



Adams Peak (auch Sri Pada genannt). Die unterschiedlichen Religionen von Sri Lanka verbinden diesen Berg mit unterschiedlichen Namen und Geschichten. Hier, so besagt es die Geschichte der Christen, setzte Adam nach seiner Vertreibung aus dem Paradies das erste Mal seinen Fuß auf die Erde. Laut buddhistischem Glauben hinterließ Buddha hier seinen Fußabdruck auf dem Weg ins Paradies.

ligtum dieser Stadt ist der so genannte Zahntempel „Dalada Maligawa“, den man an der Nordostseite des Sees findet. Sein Name kündigt davon, dass hier im ersten Stock ein Backenzahn Buddhas aufbewahrt wird. In den weitläufigen Anlagen der Königstädte Annuradhapura und Polonnaruwa, die wir mit dem Fahrrad erkunden, finden wir neben den allgegenwärtigen Affen gewaltige Palastruinen, monumentale buddhistische und bunte hinduistische Tempel, sowie einen Mix aus religiöser, ethnischer und kultureller Vielfalt.

Auf dem Weg nach Polonnaruwa besteigen wir den über 200 m hohen Inselberg Sigiriya, den „Löwenfelsen“. Vor rund 1500 Jahren ließ König Kasyapas auf dem Gipfel des Berges seinen Palast errichten, nachdem er seinen Vater ermordet und seinen Halbbruder, den

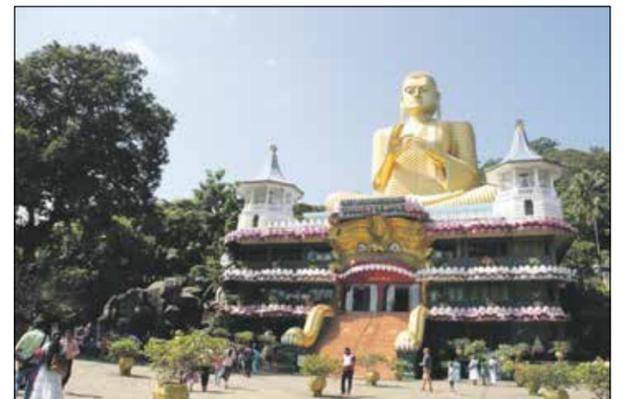
rechtmäßigen Thronfolger, aus dem Königreich vertrieben hatte. Bis auf den Gipfel sind es stolze 1.860 Stufen. Auf halber Höhe bestaunen wir nicht nur die Fresken der „Wolkenmädchen“, sondern auch die Wendeltreppenkonstruktion, die es uns halsbrecherisch ermöglicht, den Felsen zu erklimmen, um die herrliche Rundum-Aussicht zu genießen. Schwindelfrei sollte man sein und auch bereit, 30 \$ Eintritt zu zahlen. Das Abenteuer und die Aussicht sind es allemal wert.

Die Höhlen des großen Dambulla Cave Temple gehören ebenfalls zum UNESCO-Weltkulturerbe. Die Anlage ist ein Komplex von fünf Höhlentempeln. Die Statuen und Gemälde in diesen Höhlen stammen aus dem 1. Jahrhundert v. Chr. und sind sehr beeindruckend. Wieder einmal ziehen wir unsere Schuhe aus, um uns barfuß dem 47-Meter langen liegend meditierenden Buddha zu nähern. Unendlich viele Buddha-Statuen, Statuen von Göttern und Göttinnen und Fresken warten darauf, von uns bewundert zu werden.

Mit Galle haben wir tatsächlich auch noch das sechste Highlight unserer Reise erreicht. Galle war eine antike Hafenstadt und ein Handelszentrum entlang der Seidenstraße, auf deren Märkten große Schiffsladungen von Gewürzen und Seide gegen Edelsteine und Rubine ausgetauscht wurden. Die Stadt bietet sich uns als eine poetische Mischung aus östlicher

Architektur mit portugiesisch, niederländisch und britischen Einflüssen dar. Galles urige Atmosphäre und seine Befestigungswälle versetzten mich beim gemütlichen Spaziergang in eine andere Zeit zurück. Ebenso wie die legendären Stelzenfischer, die hier immer noch bei Sonnenauf- und untergang ihrer Arbeit nachgehen.

Shiva stammt. Wie dem auch sei, ich möchte hoch auf den Gipfel des Berges. Es gilt tausend Höhenmeter zu erklimmen. Um die fünftausend Treppenstufen darf ich dabei bewältigen und keine davon gleicht in der Höhe einer anderen. Mit vielen Einheimischen und fünf anderen aus meiner Reisegruppe starten wir gegen Mitternacht.



Sri Lanka: ein Land der Tempel, Klöster, Moscheen und Statuen

Pilgern auf den Adam's Peak (Sri Pada)

Von Kandy aus gut erreichbar ist der Adam's Peak. Von diesem 2.243 m hohen Berg aus soll Buddha ins Nirvana übergegangen sein und seinen Fußabdruck auf dem Gipfel hinterlassen haben. Doch auch die Hindus, Moslems und Christen vereinnahmen diesen heiligen Berg für sich. Nach einer moslemischen Überlieferung lies Gott Adam und Eva nach der Vertreibung aus dem Paradies aus Mitleid auf dem Adam's Peak leben. Insofern glauben sie, dass es Adams Fußabdruck sei. Dies meinen auch die Christen, während die Hindus überzeugt davon sind, dass der Abdruck von ihrem Gott

Der Proviant, Wechselwäsche und Wasser sind im Rucksack verstaut. Und los geht's.

Es ist Weihnachten, der höchste Feiertag der Christen. Außerdem steht der Vollmond am Himmel. Dieser ist den Buddhisten heilig und wird monatlich als freier Tag gefeiert. Und dieser 1. Vollmond im Dezember ist gleichzeitig der Beginn der Pilgersaison. Insofern überholen wir permanent Menschen, die das gleiche Ziel haben, wie wir. Und genauso häufig werden wir überholt. Schnell wird klar, jeder muss seine Geschwindigkeit finden, seine Schrittlänge. Jeder darf seine Energie so einteilen, dass sie bis zum Gipfel ausreicht. Die Sterne funkeln am Himmel und der volle Mond



Affen begegnen Ihnen in Sri Lanka überall.

Sri Lanka erleben, fühlen und schmecken



Abenteuerlich ist die Fahrt zum Hotel, da der sri-lankische Fahrstil mit den in Deutschland gängigen Verkehrsregeln so gut wie gar nichts zu tun hat.

spendet sein Licht. Ich sehe Menschen jeglichen Alters. Da trägt ein Vater sein in Decken gewickeltes Baby auf dem Arm den Berg hoch. Eine Greisin, links und rechts gestützt von den Enkeln, wird Stufe um Stufe nach oben gezogen. Hüpfende und springende Kinder stürmen an mir vorbei und ganze Familien haben sich auf den Stufen erschöpft niedergelassen um auszuruhen. Ich sehe Füße in Flip-Flops, Turnschuhen und tatsächlich auch in Pumps. Auch barfußige schlufen über die Stufen. Alle haben ein seliges Lächeln im Gesicht, auch wenn dieses oft vor Anstrengung verzerrt ist. Schweißgebadet komme ich nach drei Stunden Aufstieg ans Ziel. Hurra, ich habe es geschafft. Und mit mir noch 200.000 andere. Das erfahre ich am nächsten Tag aus der Zeitung. Und auch wenn die Beine vor Anstrengung zittern, es hat sich gelohnt. Der Ausblick ist grandios und der Sonnenaufgang ein Schauspiel ohne gleichen. Da ist es nicht schlimm, dass ich den Fußabdruck, von wem auch immer, nicht gesehen habe. Die zwei Stunden Abstieg sind beflügelt von den unglaublichen Eindrücken auf dem Gipfel und den Begegnungen mit den Einheimischen.

Geschmack des Reisens

Da wir zur Ferienzeit der Einheimischen reisen, sind wir überall mit ihnen auf dem Weg zu den gleichen Sehenswürdigkeiten unterwegs. So auch während unserer viereinhalbstündigen Zugfahrt von Kandy

zu dem auf 1.890 m hoch gelegenen Nuwara Eliya, dem Hauptanbaugesamt des bekannten Ceylon-Tees. An einen Sitzplatz ist nicht zu denken. Mit Schieben und Schubsen haben wir uns mühsam Stehplätze im ersten Wagon der 2. Klasse ergattert. Wir sind umringt von einer 13-köpfigen Großfamilie, die gerade dabei sind, für ihr leibliches Wohl zu sorgen. Der Opa bestreicht das Weißbrot mit duftendem Mango-Chutney und reicht Scheibe um Scheibe herum. Auch wir werden kurzerhand mit verpflegt. An Ablehnen ist nicht zu denken, das wäre unhöflich. Es schmeckt rasei, rasei (lecker) auch wenn es ordentlich spicy im Mund brennt. Braune Kinderaugen strahlen uns an und die Tante all der Kinder erklärt uns in holprigem Englisch, wie sehr



sie sich freuen, dass wir mit ihnen gemeinsam fahren. Durch die geöffneten Fenster weht der Fahrtwind und sorgt für Abkühlung. Durch die Menge drängelnde Verkäufer bieten Samosas (mit Gemüse und Gewürzen gefüllte Teigtaschen), Papadam (dünne, frittierte Fladen aus Linsenmehl) und Obst an. Draußen verändert sich die

Landschaft. Es wird feuchter, kühler, nebliger. Nuwara Eliya, wie die größte Stadt hier genannt wird, bedeutet wolkenverhangene Stadt des Lichts und war für die englischen Kolonialherren ein begehrter Rückzugsort, um der tropischen Hitze im Flachland und an den Küsten zu entfliehen. Immer wieder sehen wir kleinere Wasserfälle und dann fast ausschließlich Teeplantagen. Selbstverständlich besuchen wir eine Teefabrik, lassen uns den frischen Teeduft um die Nase wehen, kosten verschiedene Sorten und genießen dazu Schokomuffins. Sehr bunt und sehenswert ist außerdem der Obst und Gemüsemarkt, auf dem wir uns für die Weiterfahrt kulinarisch eindecken.

Ayurveda - das Wissen vom Leben

Einem Sturm gleich bricht die Affenbande durchs Geäst. Jäh wird mein Erinnerungsfilm unterbrochen. An Träumen im Bett ist im Ayurveda-Resort jetzt nicht mehr zu denken. Etwa vierzig Tiere, vom Baby bis zum Greis, schwingen sich raschelnd von Ast zu Ast. Artistengleich überwinden sie fliegende Strecken von fünf bis

sechs Metern. Sie springen von der Kokospalme in die Krone von Mangobäumen, greifen sich selbst dünnste Äste und schwingen daran an den Stamm von Bananenstauden. So manches Baby greift auch daneben und landet unsanft auf dem Rücken im Gras, keine vier Meter von mir entfernt. Schnell rappeln sie sich auf und hüpfen schreiend der Horde hinterher. Der behäbige Waran, der links um die Ecke meiner Terrasse kommt, lässt sich von diesem Spektakel genauso wenig beeindruckt, wie die eifrig nach Würmern pickenden weißen Reiher und das im Geäst sitzende srilankische Riesenhörnchen. Ich bin offensichtlich in einem Tierparadies gelandet. Der Chor der verschiedenen Tierstimmen startet bei Morgengrauen und begleitet mich harmonischer als jede Musik durch den Tag.

Es wird auch Zeit für die Konsultation beim Arzt und meine Anwendungen. Danach ist relaxen, angesagt. Drei ayurvedische Mahlzeiten mit verschiedensten Currys sorgen für ein zufriedenes Gefühl im Magen und geben meinen Tagen Struktur. Mein Konstitutionstypus ist Vata/Pitta. Somit habe ich die Elemente Luft/Raum und Feuer/Wasser ins Gleichgewicht zu bringen. Eigentlich bin ich rundum gesund, doch seit etwa sechs Monaten habe ich Schmerzen im Schultergelenk, die meine Beweglichkeit erheblich einschränken. Schon nach fünf Behandlungstagen bemerke ich eine beacht-

liche Verbesserung. Endlich kann ich mein T-Shirt wieder über Kopf ausziehen und auch mit links ein Glas Wasser einschenken. Selbst der reflexartige Schlag mit der linken Hand nach einem Moskito auf meiner rechten Schulter lässt mich nicht mehr schmerzhaft aufschreien.

Ich erhalte Schulter-Nacken-Massagen „Kati Griwa“ und „Oil-Piccu“, das sind Tuchauflagen, die mit warmem Öl getränkt sind und mit Rotlicht bestrahlt werden. Auch der Stirnguss „Shirodara“ und das Kräuterbad unterstützen den Heilungsprozess, balancieren das Nervensystem, reinigen den Körper von Toxinen und lindern Schmerzen. Bei der „Pinda Sweda“ werden kleine Leinensäckchen, die mit speziellen Kräutern gefüllt sind zur Massage benutzt. Die Fußmassage „Pada Abhyanga“ liebe ich. Sie stimuliert die Reflexzonen, regt den Fluss der Hormone an, balanciert

den Blutkreislauf und erhöht die körperliche und geistige Energie. Auf die Nasenreinigung „Nasiya“ hingegen könnte ich gut verzichten, während ich die Milchreis-Fermentation „Navarakizi“ gerne täglich hätte. Nirosha, meine stets lachende Therapeutin, schiebt mich von Behandlung zu Behandlung und amüsiert sich köstlich über mein Unvermögen, die verschiedenen Behandlungsräume zu lokalisieren. Längst ist mein Verstand abgeschaltet und einfache Hirnleistung erfordert einen Kraftaufwand, den ich nicht bereit bin aufzubringen. Ich lasse mich treiben, verwöhnen und umsorgen. Es tut sooo gut. Und auch das morgendliche krg, krg, krg des Besens stört mich schon lange nicht mehr. Dieses Akzeptieren all dessen, was ist, werde ich auf alle Fälle mit nach Deutschland nehmen, genauso wie den inneren Blick auf das leuchtend schöne Land Sri Lanka.



Sri Lanka wird als Reiseziel immer beliebter.

infos

Infos über die 16-tägige Sri Lanka-Rundreise:

Djoser Reisen GmbH | Kaiser-Wilhelm-Ring 20 | 50672 Köln
Tel. 00221 / 9201580 | Fax 0221 / 92015858 | www.djoser.de

Infos über Ayurveda-Resorts auf Sri Lanka:

Fa. Aytour | Postfach 1827 | 82308 Starnberg
Tel. 08151 / 99 87 99-0 | Fax 08151 / 99 87 99 - 99 | info@aytour.de

Anreise nach Colombo

Dieser Flughafen wird von vielen internationalen Airlines angefliegen. Nonstop geht es mit der Srilankan Airlines. Die Flugzeit beträgt ca. 10 Stunden. Die Preise liegen bei ca. 700 €.

Einreise

Sie benötigen einen gültigen Reisepass und ein Visum. Dieses ist per Internet (www.eta.gov.lk) für 30 \$ erhältlich.

Wetter

Südwest-Monsun: von Mai bis August werden aus dem Südwesten feuchte Luftmassen herangeführt, auch bekannt als Regenzeit, durch die südwestlichen Winde wird auch das Meer unruhiger, mehr Schwebstoffe im Wasser, höhere Wellen.

Niederschlagsmaximum: Mai/ Juni und Oktober/November
Niederschlagsminimum: Januar bis April

Zeit

EST + 4,5 Stunden im Winter, EST + 3,5 Stunden im Sommer

Währung

Offizielle Landeswährung ist die srilankische Rupie.
Kurs im Jan. 2016 1 € = 155 Rupien