

# Ladakh – Kulturaustausch auf 4000 Metern

**Text und Bilder: Monika Dicht** Wie bringt man jungen buddhistischen Nonnen in einem abgelegenen Bergdorf Englisch bei? Was sind die grössten Herausforderungen eines Volunteereinsatzes bei einfachsten Rahmenbedingungen? Genau diese Fragen stellte sich Monika Dicht, als sie sich auf den Weg machte, um für sechs Wochen im indischen Himalaya als Lehrerin tätig zu sein.

**E**ndlich, es ist so weit; ich lande wieder in Ladakh. Diese nördlichste Provinz Indiens hat mich seit dem ersten Besuch vor acht Jahren nicht mehr losgelassen. Schon damals fühlte ich mich sofort heimisch in dieser Bergwelt und schloss die Einwohner Ladakhs mit ihrem freundlichen Willkommensgruss «Julley» und dem herzlichen Lachen sofort ins Herz.

Ladakh liegt im indischen Himalaya, eingebettet wie ein verstecktes Paradies zwischen hohen Gebirgsketten und gehört zu den höchsten, ganzjährig bewohnten Gebieten dieser Erde. Es ist eine der wenigen Gegenden, wo auch heute noch alle vier Linien des tibetischen Buddhismus praktiziert werden, buddhistische Symbole begleiten einem Schritt auf Tritt. In den imposanten, oft spektakulär auf Felsvorsprüngen gelegenen Klöstern, wohnen Mönchsgemeinschaften. Besucher sind gern gesehene Gäste, die Mönche bieten interessante Rundgänge in den Klosterhallen an.

Dass es auch kleinere Nonnenklöster gibt, wissen die wenigsten Touristen, da diese im Gegensatz zu den bekannten Mönchsklöstern in den Reisehandbüchern praktisch nicht erwähnt werden. Meistens liegen sie ganz bescheiden, beinahe versteckt, in der Nähe eines Klosterdorfes. Besuche bei den Nonnen sind aber trotzdem möglich und lohnenswert – vorausgesetzt, man findet sie. Während meiner ersten Ladakh-Reise habe ich ein paar Mal an eine Klostertüre geklopft. Die Begrüssung war jeweils herzlich, obwohl der englische Wortschatz der Nonnen oft nicht über die Wörter «Hello» und «Thank you» hinausging. Um Tee mit ihnen zu trinken, die Räumlichkeiten anzuschauen oder eine Nacht bei ihnen zu verbringen, ist es aber gar nicht nötig, eine gemeinsame Sprache zu sprechen. Wir konnten uns jedenfalls immer irgendwie verständigen, und ihre Gastfreundschaft kam von Herzen.



Als ich von einer Freundin erfahre, dass im Nonnenkloster Lingshed Volunteers gesucht werden, die im Sommer Englisch unterrichten, sage ich spontan zu, ohne zu ahnen, auf was ich mich da einlasse oder wo dieses Lingshed denn überhaupt genau liegt. Mein Zigeunerherz schlägt höher. Diesmal will ich nicht auf Touristenpfaden durch Ladakh reisen, um möglichst viele verschiedene Eindrücke zu sammeln. Diesmal will ich mit offenem Herzen eintauchen in diese andersartige Kultur und Natur, um etwas von den Menschen zu lernen und etwas von mir weiterzugeben.

Wie lebt es sich den Naturgewalten völlig ausgesetzt in dieser kargen Abgeschiedenheit auf 4000 Metern? Ohne übertriebene Anhaftung an alles Materielle? Ohne Fernseher und Dauerberieselung der Medien? Wie lebt es sich ohne Supermarkt mit der Auswahl von zehn Sorten des gleichen Produktes? Das sind Fragen, die ich mir stelle, bevor ich mich in dieses Abenteuer stürze.

## Der Weg ins Nonnenkloster.

Das Kloster liegt in einem abgelegenen Gebiet ohne Strassen, zwischen Lamayuru und Padum, dem Herzen Zanskars. Im Sommer führt ein Weg über vier bis zu 5000 Meter hohe Pässe nach Lingshed, dem kleinen Dorf in der Nähe des Klosters. Im Winter – wenn die Temperaturen tief genug sind – kann das Dorf über den gefrorenen Zankarfluss erreicht werden. Liegt schon Schnee in den Bergen, ist der Fluss aber noch nicht



**Herzlichkeit.** Die Nonnen haben Monika Dicht, die Autorin, wie eine Schwester aufgenommen (links oben).

**Das Lingshed-Nonnenkloster.** (rechts oben).

**Unterwegs nach Lingshed.** Das abgelegene Dorf ist nur zu Fuss erreichbar (oben).



zugefroren, gibt es in Notfällen als einzige Verbindung zur Aussenwelt nur noch den Armeehelikopter.

Anfang Juli mache ich mich auf den langen Weg nach Lingshed. Ponymann Tsering Darka, zwei seiner Kinder und zwei Packesel begleiten mich. Einmal mehr breitet sich dieses Glücksgefühl von Freiheit in mir aus, nur mit einem Rucksack unterwegs zu sein, abgeschnitten von der sogenannten Zivilisation, dafür umso verbundener mit der Natur, ihrer Schönheit und Rauheit. Fünf Jeepstunden westlich von Leh, der Hauptstadt von Ladakh, starten wir unser zweieinhalbtägiges Trekking.

Staunend beobachte ich, mit welcher Trittsicherheit die zwei Kinder vor mir über die Steine hüpfen, mit welcher Leichtigkeit sie über Brücken und an steil abfallenden Felswänden entlang tänzeln und mit welcher Gelassenheit sie acht Stunden laufen, ohne ein Wort zu jammern. Die beiden haben Sommerferien, und der Va-

ter hat sie abgeholt, um sie auf dem Weg heimzubegleiten ins abgelegene Dorf. Die siebenjährige Angmo besucht eine Schule im Industal und lebt dazu bei Verwandten. Zweimal im Jahr darf sie für einige Wochen zu ihrer Familie ins Dorf zurückkehren. Ihre Vorfreude, die Mutter endlich wieder zu sehen, ist spürbar. Der zwölfjährige Stanzin treibt unseren lahmen Esel mit einer unendlichen Geduld auf den 5000 Meter hohen Sengge-La, den Löwenpass. Er studiert als Mönch in einem grossen buddhistischen Kloster in Südindien. Auch er freut sich, ein paar Wochen zu Hause in Lingshed verbringen zu dürfen. Nun ist er bereits seit dreizehn Tagen unterwegs – mit Zug, Bus und jetzt das letzte Stück noch zu Fuss – eine lange Reise durch ganz Indien. Auf dem Pass angekommen, führt Stanzin ein Ritual für die Götter durch, dankt, dass wir alle gesund hier oben angekommen sind.

Da es nur höchst selten regnet in Ladakh und die Nächte im Sommer selbst auf 4500 Metern nicht sehr kalt sind, schlafen wir unter dem freien Sternenhimmel und bestaunen zum Einschlafen die unzähligen Stern-

schnuppen. Die Einheimischen legen mehrtägige Fussstrecken mit möglichst wenig Gewicht zurück, und ein Zelt gilt als überflüssig. Ihnen reicht meistens eine dünne Decke für die Nacht. Zugegeben, ich bin froh um meinen warmen Daunenschlafsack. Auf einem Feuerchen kochen wir am Abend Nudelsuppe und Buttertee.

Nach zweieinhalb Tagen ist es so weit, und ich kann den ersten Blick auf das in einen Kessel eingebettete Dorf Lingshed werfen. Die Atmosphäre ist absolut friedlich – keine Strasse, kein Motor – nur Natur. Wie ein Adlerhorst thront das Mönchkloster oberhalb des Dorfes. Das Nonnenkloster liegt unscheinbar und abgelegen weiter unten an einem Hang.

Angmo, Stanzin und Tsering Darka haben den Wunsch, möglichst rasch in ihr Haus zur Mutter und Frau zu gehen. So verabschieden wir uns bereits vor dem Kloster. Aber die Nonnen sahen mich ohnehin schon von Weitem kommen und laufen mir entgegen. Die Begrüssung ist sehr herzlich. Wie es scheint, blieben ein paar Brocken Englisch von der letztjährigen Volunteer-Lehrerin hängen, was unseren ersten Kontakt miteinander wesentlich ver-



einfach. Sofort lerne ich das erste Ladakhiwort von ihnen: Achole, grosse Schwester, wie sie mich die nächsten Wochen nennen. Die Nonnen sind sehr neugierig, inspizieren alles, was ich auspacke, und helfen sofort beim Zeltaufbauen und -einrichten. Ich ziehe es vor, im Zelt zu schlafen, um nicht in Kontakt mit kleinen stechenden Blutsaugern zu kommen. Wer schon mal Bettwanzen im Schlafsack hatte, weiss, wie ungern die wieder gehen!

**Alltag im Kloster.** Nawang Jangchub gründete im Jahre 1992 das Nonnenkloster Lingshed. Er trägt den Dokortitel «Geshe», welcher nach einem intensiven Studium von mindestens fünfzehn Jahren in buddhistischer Philosophie vergeben wird. Nawang ist selber in Lingshed aufgewachsen. Seine Motivation war es, auch spirituell interessierten Frauen in dieser abgelegenen Region eine Ausbildung zu ermöglichen. Im Gegensatz zu den Mönchen, welche schon lange intensiv unterstützt und gefördert werden, verbrachten viele Frauen oft ein Leben als Nonne in ihrer Familie, wo sie allen dienten. Die Zeit fürs Selbststudium war rar und Belehrungen nur selten möglich. Es fehlte eine tragende Gemeinschaft. Das wollte Geshe Nawang Jangchub ändern.

Mittlerweile sind drei Gebäude mit Gebetsaal, Gemeinschaftsküche, Klausen für die Nonnen und Zimmer für Besucher entstanden. Oft reichen die finanziellen Mittel der Grossfamilien nicht, um allen Kindern eine Ausbildung zu ermöglichen. So ist es Tradition, dass ein, manchmal auch zwei Kinder pro Familie ins Kloster geschickt werden. Im Kloster wachsen sie in einer Gemeinschaft auf, erhalten Dharma-Belehrungen (Buddhas Lehre) und eine Grundausbildung. Die meisten der zwischen zehn- und fünfundfünfzigjährigen Nonnen in diesem Kloster haben sich freiwillig für den spirituellen Weg entschieden. Manche hatten keine andere Wahl, wurden einfach von den Eltern angemeldet und müssen sich damit zurechtfinden. Sollten sie

sich später für ein weltliches Leben entscheiden, ist es ihnen möglich, sich vom Geblüde entbinden zu lassen. Im Moment leben dreiundzwanzig Frauen im Kloster.

Die Lingshed-Nonnen sind zu einem grossen Teil Selbstversorgerinnen. Im Sommer wird viel Zeit auf dem Feld verbracht. Arbeiten wie Felder zu bewirtschaften und zu bewässern, Esel zu hüten und Wintervorräte für Mensch und Tier anzulegen, teilen die Frauen untereinander auf. Natürlich unterstütze ich sie während meines Aufenthalts dabei. Wie dünn die Luft auf der Höhe von 4000 Metern ist, realisiere ich erst richtig beim Steineschleppen, Wegebauen und Mehlsäcketragen. Es ist erstaunlich, mit welcher Leichtigkeit diese feingliedrigen Frauen körperliche Arbeiten verrichten und immer noch genug Luft zum Singen, Lachen und Scherzen haben. Sie sind richtige Powerfrauen!

Neben der körperlichen Arbeit halten sie Gebetszeremonien ab, rezitieren Mantras (heilige Verse) und studieren Schriften. Vieles ist ein Auswendiglernen. Im Winter und manchmal auch im Sommer ist ein gelehrter Mönch anwesend, welcher Unterricht in buddhistischer Philosophie und Allgemeinwissen erteilt: Lesen, Schreiben, Rechnen, Hindi und Englisch. Die Förderung der Selbstständigkeit und die Stärkung des Selbstvertrauens ist ebenfalls ein wichtiges Ziel. Mit meinem Englischunterricht kann ich hoffentlich dazu beitragen.

**Turbulente Englischstunden.** Ausgerüstet mit Heften, Bleistiften und Radiergummis komme ich in die erste Unterrichtsstunde. Als Physiotherapeutin ist die Arbeit als Lehrerin für mich eine ganz neue, ungewohnte Herausforderung. Schnell realisiere ich, dass sich ein Unterricht hier nicht gut planen lässt und viel Flexibilität und Anpassungsvermögen gefragt sind. Jeder Tag sieht anders aus. Einige Schülerinnen sind anwesend, andere haben Kochdienst oder wichtigeren Beschäftigungen als Englischlernen nachzugehen, zum Beispiel Ziegen aus den Gemüsefeldern zu verjagen oder der Familie beim Ernten zu helfen. So variieren die Englischvorkenntnisse recht stark. Einige verstehen noch kein einziges Wort, andere sprechen einfache Sätze gut und verständlich. Das Ziel des Unterrichts ist, dass die Nonnen kommunikativer werden und ihre Scheu gegenüber anderssprachigen Besuchern verlieren. Mit viel Abwechslung gelingt es mir, ihre Konzentration für zwei Stunden pro Tag aufrechtzuerhalten. Auswendiglernen fällt ihnen leicht, innert Kürze sprechen sie Sätze von der mitgebrachten Englisch-CD



nach oder schnappen Liedertexte auf. Stolz singen sie mir das Lied «My Bonnie is over the Ocean» vor, welches sie von Sabrina, der letztjährigen Lehrerin aus der Schweiz, gelernt haben.

Aber was bringen auswendig gelernte Sätze, ohne den Sinn zu verstehen? Ich versuche, den Unterricht mit Rollenspielen aufzuwerten. Aber die sind für die Frauen sehr schwer nachvollziehbar, und es ergeben sich daraus immer wieder viele Situationen zum herzlich Lachen. So richtig in Fahrt und aus sich heraus kommen sie beim Spielen. Memory, Würfelspiele oder das altbekannte Leiterlenspiel bringen gute Unterhaltung in die Schulstube.

Der Unterricht findet am Boden statt, da es kaum Stühle gibt in diesem abgelegenen Bergdorf. Die Einheimischen wachsen so auf und sind den Schneidersitz oder die typische Kauerhaltung gewöhnt. Bei mir dauert es über zwei Wochen, bis meine Gelenke nicht mehr rebellieren. Erst danach vermisse ich die Stühle nicht mehr.

Dreiundzwanzig Frauen unter einem Dach – und trotzdem gibt es kaum Streit. Konkurrenzverhalten, Eifersucht und Missgunst habe ich nur höchst selten bemerkt. Sie helfen einander bei allem. Sie sehen sich selber nicht als Nabel der Welt, und das Motto lautet:



**Einfache Küche.** Auf dem Feuer werden die Mahlzeiten gekocht (links oben).

**Unterricht.** Nicht immer ist es einfach, die Aufmerksamkeit der Mädchen auf den Schulstoff zu lenken (oben Mitte).

**Selbstversorgerinnen.** Feldarbeiten gehören zum Alltag der Nonnen (rechts oben).

**Lingshed.** Faszinierende Abgeschlossenheit (oben).

«Füge niemandem Schaden zu.» Es scheint für sie einfach zu sein, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben. Diese Einstellung und ihr Humor führen zu einer Leichtigkeit, welche einen Gegensatz bildet zu den eigentlich harten, äusseren Lebensumständen. Sie zeigen mir, dass für inneren Frieden keine weltlichen, materiellen Dinge nötig sind.

**Andere Kultur, andere Sitten.** Es spricht sich schnell rum, dass eine Ausländerin im Nonnenkloster wohnt. Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht irgendwo eingeladen werde. Ich bin nie jemandem begegnet im Dorf, der nicht Zeit für eine Tasse Buttertee oder einen kurzen Schwatz gehabt hätte. So mache ich Bekanntschaft mit den Gewohnheiten und Bräuchen der Dorfgemeinschaft.

Bei der ersten Einladung zum Tee in einer Wohnstube werde ich recht unsicher. Kaum ist der Tee serviert, verschwinden die Gastgeber. Habe ich jemanden beleidigt? Habe ich

mich falsch verhalten? Ein Englisch sprechender Einheimischer klärt mich auf, dass das einfach so Brauch sei bei ihnen. Ausführliche Begrüssungs- und Abschiedszeremonien kennen sie auch nicht. So ist es nicht unfreundlich, aus dem Raum zu verschwinden ohne Gruss.

Ebenfalls muss ich mich daran gewöhnen, wenn mir etwas offeriert wird, das Angebot mehrmals abzulehnen, obwohl ich es gerne annehmen würde. Es gilt als unfreundlich, es sofort mit «ja gerne» anzunehmen, wie wir es bei uns kennen.

Die Dorfbewohner witzeln manchmal: «Lingshed is a children factory!» Viele Familien haben zwischen sieben und zehn Kinder. Wer um die zwanzig Jahre jung ist, wird verheiratet. Umso unverständlicher ist es für alle, dass ich mit über dreissig Jahren weder verheiratet noch Nonne bin. Das scheint einfach nicht in ihr Weltbild zu passen. Deshalb nennen mich die einen «Chomo Monica», was Nonne Monika heisst. Und die anderen machen immer wieder Verkupplungsversuche, damit ich auch endlich zu einem «Magpa» (Ehemann) komme – allerdings erfolglos!

Je nach Jahreszeit leben im Dorf zwischen 300 und 500 Menschen. Ein Satellitentelefon ist der einzige direkte Kontakt nach aussen – aber das Telefon steht nicht immer zur Verfügung. Manchmal ist Dorje, der verantwortliche Mann für den Apparat, nicht zu finden, manchmal ist der Schlüssel fürs Telefonhäuschen unauffindbar oder noch bei jemandem im Hosensack, der gerade für zwei Wochen verreist ist! In Lingshed gibt es keinen Strom – das von den Solarzellen erzeugte Licht gilt bereits als kleiner Luxus.

**Weniger kann mehr sein.** In dieser Höhe, weit oberhalb der Baumgrenze, wachsen nur noch Gerste, Kartoffeln, Bohnen und ein spitzatähnliches Gemüse. Die geröstete Gerste wird gemahlen. Vermischt mit Butter- oder Schwarztee ergibt es Tsampa, das Hauptnahrungsmittel vieler Menschen in der Himalaya-region. Etwas Abwechslung bieten Reis und Linsen, welche auf dem Eselsrücken aus dem Industal nach Lingshed transportiert werden.

Momos, mit Gemüse gefüllte Teigtaschen, werden nur an besonderen Anlässen zubereitet.

Manchmal geht es drunter und drüber in der Küche. Die Unterrichtstafel wird plötzlich zur Wallholzunterlage. Wenn zu wenig Besteck vorhanden ist, wird mit Stricknadeln gegessen. Und wenn sich ein Mangel an Stricknadeln einstellt, werden die Mützen mit Eisenstäbchen von kaputten Regenschirmen gestrickt.

Der Besitz einer Nonne hat in einem Rucksack Platz. Auch im Winter, bei minus 30 Grad, schläft sie nur auf einer dünnen Matte, eingewickelt in Decken. Vielmehr Kleider als die, welche sie am Leib trägt, braucht sie nicht. Schmuck dürfen Nonnen keinen tragen, und die Haare werden rasiert, als Zeichen, sich von allen äusseren und inneren weltlichen Werten zu lösen. Wer nichts besitzt, hat auch nichts zu verlieren. Versicherungen sind unnötig. Die Nonnen suchen das Glück im Inneren statt im Äusseren, und ihr herzliches Lachen und Singen klingt heute noch in meinen Ohren.

Buddhisten glauben, dass wir durch Taten, Worte und Gedanken unser Leben selber kreieren. Jeder Moment im Leben ist die Folge von einer eigenen, vorhergehenden Tat, eines Wortes oder Gedankens. Sie sehen sich nicht als Opfer, sondern als Schöpfer des eigenen Schicksals. Voraussetzung dafür ist, dass wir jeden Moment bewusst leben.

Auch ich lerne bald, dass es in dieser Abgeschlossenheit und Schlichtheit einfacher ist, Moment um Moment, Atemzug um Atemzug zu leben. Pläne funktionieren nicht, und ich versuche mich anzupassen an dieses Sein und Geschehenlassen, statt bereits ans Abendessen zu denken, bevor das Frühstück gegessen ist.

Nach sechs Wochen fällt mir der Abschied nicht leicht, dieser Aufenthalt war viel mehr als nur Englischunterricht in einem abgelegenen Nest. Die Menschen haben alles mit mir geteilt, mich voll integriert und sind mir richtig ans Herz gewachsen. Ihr Leben ist nicht besser oder schlechter als unseres, es ist einfach ganz anders. Und die Abschiedsworte der Nonnen «Don't forget us, we don't forget you!» klingen noch heute in meinen Ohren.

[mdicht@hotmail.com](mailto:mdicht@hotmail.com)

Ein **Volunteereinsatz** trägt dazu bei, den Horizont zu erweitern, kann Grenzen sprengen, erlaubt, neue Kontakte zu knüpfen, und kann sehr inspirierend sein. Wer sich dafür interessiert, wie Monika Dicht für ein paar Wochen in Lingshed Englisch zu unterrichten, meldet sich bitte bei der Autorin. Eine Website über das Kloster existiert noch nicht. [mdicht@hotmail.com](mailto:mdicht@hotmail.com).

Wer das **Lingshed-Nonnenkloster** finanziell unterstützen oder persönlicher Sponsor einer Nonne werden möchte, kann sich bei Doris Koch melden. Sie pflegt seit Jahren guten Kontakt zu Geshe Nawang Jangchub und dem Kloster. Neu gibt es ein Spendenkonto in der Schweiz. [doko@bluewin.ch](mailto:doko@bluewin.ch).