

# བགྲུ་ལེན་བདེ་ལེགས། - Ein Reisebericht vom Himalaya

Tashi delek!

von Dr. Joachim Hoffmann

Mit „Tashi delek!“, dem Gruß der Tibeter, wünschen wir allen Lesern des tzb für das neue Jahr „Viel Glück, Wohlergehen, gutes Gedeihen, Sicherheit, Strahlen, Pracht und Seligkeit!“, so seine komplexe Bedeutung. Von sehr viel Glück, Wohlergehen, Pracht und Seligkeit der ersten Tage unseres neuen Jahres erzählt dieser Reisebericht.

Ende 2018 waren wir mit Rucksäcken, die alles enthielten, was der Mensch in 17 Tagen braucht, und sich anfühlten, als seien sie in den vielen Jahren schon zu einem Körperteil von uns geworden, vom mittleren West-Nepal in die abgelegenen nördlichsten Dörferchen hinter der Himalayakette nahe der tibetischen Grenze gelangt. Das obere Dolpo ist eine Region, die im Sommer nur mit Mühen, im Winter selten überhaupt zugänglich ist und in der das Leben, die Wirtschafts- und Bauweise anmuten, als hätten sie die letzten 300 bis 400 Jahre der Weltgeschichte noch vor sich. Solche Regionen interessieren uns. Hier, so scheint es, ist der Mensch nicht nur weniger in der Lage, sondern auch weniger bestrebt, der Natur immer ausgefeilteres Know-how und immer wirkungsvollere Technologie entgegenzusetzen. Die auf Ausgleich und ein harmonisches Verhältnis zur Umwelt ausgerichtete Lebensweise stellt ganz im Stillen so manche Anfrage an die unsere.

Will man etwas über solche Lebenseinstellungen wissen, kann man sie studieren. Will man etwas über sie erfahren, muss man sich ihnen aussetzen.

In Dolpa siedeln Buddhisten und Bön-Gemeinschaften, die letzten Anhänger der animistisch-magischen ursprünglichen Religion Tibets, die bei unserer Ankunft damit beschäftigt waren, sich auf Lhosar, das Neujahrsfest des tibetischen Kalenders, vorzubereiten. Ob nun – wie bei uns – der letzte Tag des alten Jahres genutzt wird, um die noch nicht erfüllten Vorsätze anzugehen oder ob es als glücksverheißend gilt, gesäubert das neue Jahr zu erreichen: in allen Siedlungen entlang des Dho-Tarap wurde schon am frühen Morgen die Eisdecke des Flusses von Männern aufgeschlagen, von Kindern Brennholz herangetragen, mit dem die Frauen das Flusswasser erhitzen und darin vermutlich den gesamten Hausstand, von Kleidungsstücken über Bettdecken bis zu Teppichen, durchwuschen. Über die Trocknung der Wäsche brauchte man



Weidewirtschaft auf der Hochebene bei 4000–4500 Metern üNN



„Große Wäsche“ am vereisten Fluss

sich wohl keine Sorgen zu machen, denn hatte man sie aus den Bottichen genommen, war sie schon gefroren und konnten ohne zu tropfen nach Hause getragen werden.

## Am 4. Januar unseres Kalenders feierten wir Lhosar

im Kreise der Bönpo, der „Menschen des Bön“, ausgiebig mit Chang-Bier und dem traditionellen Bogenschießen. Das Treffen des Pfeils steht für die Verwirklichung individueller Ziele, ein Wunsch, der dort wie hier zu Jahresbeginn vielfach geäußert wird – wiewohl seine Erfüllung erfahrungsgemäß nirgendwo über das Jahr hinaus dauerhaft glücklich machen kann, noch das Wesentliche im Leben ist. Chang trinken

steht für Gemeinschaft, der man in Gegenden, in denen Menschen tagtäglich unmittelbar aufeinander angewiesen sind, einen höheren Wert einräumt.

Nach dem bereits hinter uns liegenden acht-tägigen Aufstieg erhielten wir zur Passierbarkeit des weiteren Weges widersprüchliche Informationen: von „nicht möglich“ über „im Winter ganz und gar unmöglich“ fragten wir solange weiter, bis uns jemand die erwünschte Auskunft gab: „mit viel Glück möglich“. Glück ist als ständiger Begleiter seit vielen Jahren mit uns in den Bergen unterwegs. So entschieden wir eben der Auskunft zu folgen, die unseren Vorlieben am nächsten kam: Mit Glück passierbar! Es lagen ja nur einige kleine Pässe, der Abstieg durch

die Täler nördlich des Dhaulagiri-Himal und die gebahnten Wege über Kathmandu nach Jena vor uns.

#### Am 2. Tag des tibetischen Jahres

nehmen wir durch eine unkorrekte Karte und eine Eselei bei deren Interpretation einen Weg, der über mehrere Stunden und etliche hundert Höhenmeter abwärts in eine sich verengende Schlucht führt. Sie ist grandios – wie sich aber am späten Nachmittag herausstellt – auch ganz und gar unpassierbar. Zurückgehen ist immer frustrierend. Um pfleglich mit unserer alpinen Hochstimmung umzugehen, suchen wir in den Steilflächen aus Geröll und solidem Fels einen Ausweg: den Pfad, der nördlich von unserer Position in der Karte eingezeichnet ist, in einer Hand das GPS, in der anderen oft die gerade ausgebrochenen Felsanteile, die nicht wir, sondern die eigentlich uns halten sollten. Als die Dämmerung hereinbricht, schauen wir auf den Höhenmesser. Wir haben 5000 m erreicht, der Weg ist in der Karte bei 4880 eingezeichnet – wir müssen ihn unbemerkt gequert haben. Der letzte Standplatz für unser Zelt liegt dagegen im Tal mehrere hundert Meter unter uns. Ein Abstieg ist, wie gesagt, mit Frustration verbunden, die wir möglichst vermeiden. Im Dunklen weiterzusuchen ist kaum möglich, hier zu bleiben ebenso wenig. Also entscheiden wir uns für die Option, die unseren Vorlieben am nächsten kommt und steigen weiter auf. Als wäre – was die Bön-Pa fest glauben – es wahr, dass intensive Wünsche auf Ereignisse in der Zukunft Einfluss nehmen, stolpern wir schon nach 30 Minuten über eine etwa 1 x 1 m messende Felsnase für das 2,5 x 1,5 m große Zelt.

Der Tag war zehrend, wir brauchen Kraft für den nächsten. Wasser haben wir seit dem Morgen nicht mehr gefunden. Der wenige Schnee, der sich zwischen den Flechten und Felsen der Steilflächen halten konnte, wird mühevoll zusammengekratzt. Gut, dass es nicht mehr geschneit hat, sonst wären wir wohl gar nicht hier hoch gekommen – gut auch, wenn es heut Nacht nicht schneit, sonst kommen wir hier schneller runter, als uns lieb ist ... Das Schmelzen und Kochen dauert ... der Benzinkocher ist müde. Auch ihm geht in der Höhe die Luft aus. Mit sinkender Temperatur (später werden wir aus einer meteorologischen Datenbank erfahren, dass sich die Temperaturen in dieser Region und Höhe nachts zwischen 25 und 30 Grad unter null bewegen) sinkt nun auch die Motivation des Kochs, der schon längst nicht mehr spürt, ob es seine eigenen, fremde oder gar keine Hände sind, die das Nudelgericht in dem Topf rühren.

Im Schlafsack ist es kuschelig warm. Wir liegen verschlungen wie zwei Katzenjunge und

unbeweglich, damit das größtenteils über den 70 Grad abfallenden Flanken freihängende Zelt nicht mit uns ins Bodenlose rutscht, schlafen glücklich und tief, werden morgen den Weg finden und wenige Tage später Kathmandu erreichen ...

#### 4. Tag des tibetischen Jahres

nach fast zweitägigem Auf und Ab kennen wir die Region nun gut genug. Den Weg haben wir nicht finden können, es gibt ihn nur auf der Landkarte. Vielleicht vor Jahren von einem Erd-

rutsch verlegt, geht man heute anders. Ein neuer Weg führt nicht durch die Schlucht, sondern über mehrere Pässe, der höchste 5600 Meter hoch, dazwischen jeweils vereiste Flüsse. Wir hatten eigentlich nicht geplant, in dieser Jahreszeit über vier 5000er zu steigen. Je höher, desto kälter, desto windiger, desto dünner die Luft, desto schwerer ...

Schwerer werden hier auch unsere Rucksäcke, trotzdem wir ja schon einiges an Nahrungsmitteln, Schokolade und Benzin verbraucht haben. Obwohl es den physikalischen Gesetzmäßig-



*Neujahrsparty im Bön-Kloster. Konversation erfolgt vorwiegend durch die offenen Blicke, auch durch die wenigen englischen Worte, die unsere Gastgeber, die wenigen tibetischen Worte, die wir verstehen. Die Hände stehen für Gesten nur selten zu Verfügung, denn sie werden gebraucht, um unablässig die Gebetsmühlen zu drehen und die mit Chang gefüllten Schalen zum Munde zu führen.*



*Der Pfeil trifft das Ziel, doch das Glück liegt im Schützen.*

keiten widerspricht, wiegt Luises Rucksack - anfangs knapp 20 kg - nun so viel wie meiner - anfangs knapp 30 kg - und meiner so viel wie unsere beiden zusammen. Irgendetwas stimmt an Newtons Vorstellung, dass sich Gravitationskraft mit zunehmendem Abstand vom Gravitationszentrum reduziert, nicht. Vermutlich ist er nie auf diesen Pässen gewesen. Auch hat er die Temperaturen bei den Berechnungen der Fallgesetze nicht berücksichtigt: Kälte in Kombination mit Schnee und Eis führt zu vorzeitigem und beschleunigtem Fall. Was dem Engländer unbekannt war, weiß dagegen jeder Dolpo-Pa, deshalb treffen wir über 9 Tage keinen Menschen, den wir fragen können, ob der JungBen La überhaupt zu bewältigen ist. Wir prüfen Vorräte und verfügbare Zeit. Umkehren scheint uns wieder abwegig, die Passüberschreitungen sind prekär. Also entscheiden wir uns für die Option, die unseren Vorlieben am nächsten kommt, und steigen auf.

Fortsetzung folgt.



Dr. Joachim Hoffmann,  
niedergelassener Zahnarzt und  
Vorsitzender der Gesellschaft  
für medizinisch-technische  
Zusammenarbeit

Dr. Hoffmann unterstützt seit Jahren die Chhatrapati Free Clinic in Kathmandu, wir berichteten darüber schon mehrfach (tzb 05/2015 u. 05/2016) nach dem Erdbeben im April 2015. Die gemeinnützige Gesellschaft ist dankbar für jede Form der Unterstützung. Wer dies gerne tun möchte, kann dies unter Spendenkonto:

#### GMTZ-Gesellschaft für medizinisch-technische Zusammenarbeit e.V. Jena

IBAN: DE85 8208 0000 0344 9130 00  
BIC: DRESDEFF827



Der kurze Weg nach Jena



Außen kalt – innen warm. Diese Nacht divergieren unsere Oberkörper ausgehend von den Schultern nach lateral, die Beine konvergieren ausgehend von den Becken bis die Füße wieder in Kontakt kommen. Auf diese Weise bildet sich eine geometrische Form, die den Hangabtriebskräften am wirkungsvollsten widerstehen kann. Eine Kugel zu bilden ist in solcher Situation nicht ratsam. Die Unterlid- und Wangenödeme des Zahnarztes rechts sind nicht durch einen oralchirurgischen Eingriff, sondern durch die Höhe bedingt.

Fotos: Dr. Hoffmann

## Weitere Sitzungen des Zulassungsausschusses im Jahr 2019

Der Zulassungsausschuss für Zahnärzte im Freistaat Thüringen tagt an folgenden Tagen:

Mittwoch, den 05.06.2019

Mittwoch, den 04.09.2019

Mittwoch, den 04.12.2019

Die Sitzungen beginnen jeweils 14.00 Uhr und finden in den Räumen der KZV Thüringen, Theo-Neubauer-Straße 14, 99085 Erfurt statt. Die Antragsunterlagen sind komplett jeweils 3 Wochen vor dem Sitzungstermin an den

Zulassungsausschuss für Zahnärzte im Freistaat Thüringen, Geschäftsstelle Kassenzahnärztliche Vereinigung Thüringen, Theo-Neubauer-Straße 14, 99085 Erfurt zu übersenden.

Bitte beachten Sie, dass folgende Vorhaben der Zustimmung bzw. Feststellung des Zulassungsausschusses bedürfen:

- Anstellung von Zahnärzten
- Beendigung oder Änderung von Anstellungsverhältnissen

- Gründung oder Beendigung von Berufsausübungsgemeinschaften
- Gründung eines MVZ
- Neuzulassungen/Teilzulassungen
- Ermächtigungen
- Standortverlegungen
- Praxisaufgabe
- Ruhen oder Entzug der Zulassung

Zulassungsausschuss  
für Zahnärzte im Freistaat Thüringen