



Ganz herzlichen Dank Euch allen für Eure Mails, die vielen guten Wünsche und dass Ihr an mich denkt.

Ich hatte 75 Mails als ich retour kam, ich habe sie gelesen und mich sehr gefreut, ich hoffe Ihr habt Verständnis dass ich Euch nicht einzeln antworte.

Seit Sonntag sind wir in Leh. Es sind meistens Minusgrade, auch tagsüber wenn die Sonne scheint. Fast alle Geschäfte und Restaurants sind zu - wer es sich leisten kann geht bei der Kälte nach Dehli oder weiter in den Süden. der Dalai Lama lehrt seit vorgestern in Varanasi, viele sind auch dort. in den Büros arbeiten sie in dicken Daunenjacken, Wollmützen, oft Tücher um den Kopf, dass man nur die Augen sieht, Heizungen sind rar.

auf der Strasse sind Marktfrauen, sie haben Kartoffeln, Rüebli, Rettiche und teure Zwiebeln aus Pakistan, alles ist gefroren, die Frauen stricken in Handschuhen.

Ich übernachtete an verschiedenen Orten, bei Leuten die eine Heizung haben.

Die 7 Wochen in Lingshed waren erlebnisreich. einerseits die Stille, die Morgen- und Abendstimmungen der Berge, die friedlichen Menschen, die Einfachheit.

es war eine Zeit der Selbsterfahrung. Wie viel brauchen wir? Sind Brillen, Hörgeräte Luxus? Menschen die ich seit Jahren kenne und weiss dass sie Gelenkprobleme haben - auch einige Amchis- konnten teilweise kaum mehr gehen vor Schmerzen. es gibt keine entzündungshemmenden Medis, keine Orthesen oder sonst Hilfsmittel, keine Behandlungen oder Operationen. eine Mutter hat für ihre Kinder aus Jutesäcken eine Art Mantel gemacht. ich habe auch an all die Konferenzen gedacht, wo über Menschenrechte diskutiert wird. ich habe einen Tag mit 40 Frauen verbracht, mir war elend nachher. ich werde dann einen Bericht schreiben, an einem wärmeren Ort.

In den 2 ersten Wochen war ich etwas erschöpft - nach den Antibiotika, das Trekking, die Höhe. Tondups Haus ist über 4000 m.ü.M. ich hatte beim aufwärts steigen (in Lingshed geht es nur rauf und runter) Atemnot, Herzrasen und Übelkeit. ich hatte keine Medis für Herz- oder BD Probleme, da ich noch nie so was hatte. es hat keinen Arzt, keine Medikamente in Lingshed (nur Paracetamol und Hustensirup), das Telefon ging tagelang nicht, das ist schon ein Spezielles Gefühl. ich musste schon Angst "abbauen", vor allem da Tondup, seine Familie und viele Lingshed people Angst um mich hatten, die Amchis waren ganz bedrückt. ich bin dann Zick Zack Wege rauf gegangen und nach 14 Tagen war ich top fit.

Das Seminar mit den Amchis war positiv, auch da folgt ein Bericht.

das Wichtigste: die Amchis hatten im letzten Jahr erstmals genug Medizin für alle Einwohner, d.h. sie

konnten z.B. für 6 Tage Medizin abgeben und hatten mehr Heilerfolge.

vorher konnten sie für 1-2 Tage Medizin geben. Die Bevölkerung schätzt das sehr und es haben mir viele gedankt, auch der Abt des Klosters lässt allen Sponsoren herzlich danken. es ist ja nicht so, dass wir damit nachhaltige Entwicklungshilfe leisten - die Leute fühlen sich aber erst genommen und finden es toll, dass es Menschen gibt, die an sie denken. die sanierten Zähne sind auch eine grosse Verbesserung der Lebensqualität.

Etwas in eigener Sache: mich faszinieren die Yaks seit Jahren, ich habe auch Respekt vor ihnen, sie sind unberechenbar. auf dem Foto seht Ihr mein Weihnachtsgeschenk an mich: ein Dimo (das ist der Name für weibliche Yaks). Es heisst Nakpo (schwarz), ist 3 jährig, das Band auf dem Rücken war nur zur Feier des Kaufs. Tondups Vater ist immer auf der Alp, ich bitte Maik, Carsten und wer noch in die Gegend geht, Nakpo auf der Alp zu besuchen. es hat gerne Salz - ich brauchte 3 Tage Geduld und viel Salz bis ich mit Nakpo zum Fluss spazieren konnte, wo es Wasser trank. ab 4 jährig geben die Dimos Milch und können trächtig (schwanger) werden. von der Wolle gibt es warme Decken.

Dann kamen "ama tsospas" eine Art Frauenverein zu mir. Sie möchten gerne Nähmaschinen, zuerst mal zum flicken. in Lingshed sind 86 Haushalte, in jedem sicher 2 Frauen. ich werde 3 Maschinen posten - falls jemand sich für die Frauen engagieren möchte - eine Nähmaschine mit Schere und Faden kostet ca CHF 60.-

die Präsidentin hat mir Socken aus Schafwolle gestrickt. ich habe ja grosse Füsse - die Socken waren mind. 15 cm zu lang und so eng, dass nicht mal Tondups magere Mädchen reinkamen.

falls Ihr gute Nähmaschinen habt wo sich das Porto und der Transport auf den Pferden lohnt, nehme ich die ab April gerne - bitte nichts schicken, vorher Kontakt aufnehmen.

Ich war die erste "Westlerin" die im Winter so lange dort war, Dieter Glogowski war eine Woche dort. ich habe oft an sein schönes Buch gedacht, wo er das romantische Ladakh beschreibt.

Die Armut hat er sicher nicht gesehen. Menschen leben in Winterküchen zusammen mit den Tieren. Tondups Winterküche ist 3 mal 3 m gross - darin wohnen 5 Personen, im Russ.

ich konnte nur kurze Zeit drin sein, da ich nicht mehr stundenlang im "Schneidersitz" sitzen kann, zum Beine strecken hatte ich gar nicht Platz. Die Menschen sind permanent erkältet, stecken sich immer wieder an. Taschentücher oder so gibt es nicht, ich möchte nicht weiter auf laufende Nasen usw eingehen....die Amchis schneuzen diskret in die linke Innenseite der Jacke oder Goncha....

Eine grosse Sache war Losar - das ladakhi Neujahr - in Lingshed. es begann am 15.Dez und dauerte 7 Tage. Leider konnte mir niemand auf Englisch die ganzen Rituale erklären, ich habe Nicole einige Fotos geschickt, sie schreibt Euch wann sie auf der Website sind. ich finde sicher Literatur darüber und werde es mal beschreiben.

Es war jedenfalls spannend - 7 Häuser feiern miteinander" und das wechselt jedes Jahr (das sind nicht die paspuns-Hausgemeinschaften). die Lamas haben in allen Häusern pujas -Gebete, das geht auch streng nach Vorschrift. am letzten Tag wird getanzt - Ladakhi Tänze, sogar die Lamas dürfen an diesem Tag tanzen und singen.

Am ersten Tag gibt es Geschenke- Tondups Mutter hat ihren 3 Grosskindern einen Kaugummi geschenkt, so wie ein Bazoka. zuerst durfte der Knabe ein Stück abbeissen, dann das ältere Mädchen und für das juengere blieb kaum was. ich habe in allen Häusern wo ich wusste dass ich eingeladen werde, für die Frauen und Kinder Schuhe mitgebracht, die freuten sich riesig. es wird viel "chang" einheimisches Bier, getrunken. Abends 21 Uhr war es jeweils so Null Grad und die Chapatis halb gefroren auf den Tellern, also alles andere was wir uns unter Gemütlichkeit vorstellen.

Tondup hat mir ein Cake gebacken und eine Goncha - ein einheimisches Kleid - geschenkt. viele Leute kamen mit Momos, einige haben mir Holz oder getrockneten Yak Dung geschenkt, dass ich heizen konnte. Der alte Militär Ofen in meinem Zimmer war eine Sensation, mit der Zeit kamen mehrere Leute zu Besuch um sich zu wärmen.

Ladakhi Tänze: die Frauen und Männer tanzen separat - es gibt eine lange Reihe und es geht nach Hierarchie. zuvorderst ist immer der Gast, jemand aus einem andern Dorf, Amchi, Lehrer usw. ich habe schon "Böses geahnt" und habe vorher geübt. Tondups Frau Dolkar und seine Mutter haben aus Leibeskräften gesungen und mir Schritte, Verbeugungen und Handbewegungen

gezeigt.

Am Tag X war ich dann wirklich in der Goncha zuvorderst und alle Frauen aus Lingshed hinter mir.....sie haben alle gefunden dass ich das gut gemacht habe..

Es gäbe noch viel zu erzählen.....noch etwas ueber die Rückkehr von Lingshed.

ich wollte über den cheddar - den gefrorenen Zanskar Fluss zurück. Wir hatten praktisch täglich Sonne und so war die Eisschicht zu dünn, speziell in Neraks und bei Lingshed.

sie sagten, dass es ca ab 20.Jan sicher sei und das war mir zu spät. so beschlossen wir, über die Pässe zurück zu kommen, es hatte wenig Schnee.

am 1.Dez. konnte man noch telefonieren und wir bestellten einen Jeep für den 7. Jan nach Fotoksar.

wir starteten am 5.Jan - der Tag wurde nach Astrologie ausgelesen und die Lamas und viele Bewohner machten pujas für uns. der erste Tag bis zum Dorf Skiumpata ging gut, Sonnenschein, Himalaya pur, alles bestens.

In Skiumpata offerierten mir ama tsospas Fleisch Momos (sie möchten auch eine Nähmaschine). mir war nachher leicht übel, ich habe das nicht so ernst genommen.

am nächsten Tag beim Aufstieg auf den Kiupala Pass bekam ich Brech Durchfall vom Schlimmsten. Der Pass ist so steil, dass ich nur teilweise reiten konnte.

ich nahm sofort medis, aber es dauerte bis alles wirkte. Auf dem Singela war es mittags um 14 Uhr minus 26 Grad und eisiger Wind, dann mussten wir ein Schneefeld runter.

tondup und Stanzin sind mit den Pferden runtergerutscht....ich stand oben und fand das schwierig. es war Pulverschnee und hatte Verwehungen - die Erde unter dem Schnee war nie gefroren, das war noch positiv. im Singela Base camp hatte ich die ganze Nacht Magenkrämpfe - die Männer haben Sackweise Eis geholt und geschmolzen um mir Tee zu kochen. Am Morgen war es im Raum minus 29 Grad C beim Frühstück. Bis Fotoksar waren es 7 Stunden, die Strecke ist nicht mehr so steil. da es wenig schneite, haben wir Stanzin mit den Pferden nach Lingshed zurück geschickt, da er bei starkem Schneefall ev lange nicht zurück könnte.

Ich fühlte mich etwas besser, bin mit einer Maggi Suppe und Elektrolyt Lösung im Magen und ziemlich schwerem Rucksack die 7 Std marschiert. Tondup hatte fast 50 kg und ein Bekannter von ihm hat uns begleitet und mir über die eisigen Stellen geholfen....in Fotoksar war kein Jeep, die Strasse war von Steinschlag betroffen und gesperrt.

wir übernachteten bei einer Familie in Fotoksar, kein Telefon funktionierte und wir mussten am nächsten Tag weiter nach Askutta, wo wir in einer Art Stall schliefen.

es stiessen noch 2 Frauen aus Skiumpata zu uns, die mit uns mit dem Jeep nach Leh wollten. wir hatten fast nichts mehr zu essen, haben geteilt was wir hatten und es war irgendwie lustig. wenn etwas passiert wäre, ein Beinbruch oder so, hätten wir keine Chance gehabt, innert Stunden Hilfe zu bekommen, ich glaube da wäre man verfroren.

mit grossem Glück kam uns vor Fanjila ein Auto entgegen und der Mann brachte uns nach Leh - 6 Std Rumpelfahrt im ungeheizten Auto, aber wir waren froh, anzukommen.

Amchi Puntsok, ein Amchi der in Leh ist und sehr bekannt und gut, hat mir sofort tibetische Medizin gegeben und es geht mir wieder gut.

Rückblickend finde ich enorm, was man aushalten und leisten kann, wenn man weiss dass es nichts anderes gibt. ich habe nicht mal fest Knieschmerzen gespürt, aber die letzten 2 Tage hatte ich schon Schmerzen - die Medis haben gut gewirkt.

So das wärs für heute, ich freue mich über jedes Mail von Euch, ich habe keine Ahnung was auf der Welt passiert ist in der letzten Zeit, ich bin hier in einer so andern Welt.

Zeitungen gibt es hier keine zu kaufen im Winter, den Compi kann ich auch nicht zu fest belasten, sonst fällt man dauernd raus...

herzliche Grüsse an Euch alle
Kaethi