

Zeit der Einkehr

Thailand ist nicht nur Mondschein-Party am Strand – viele kommen zum Meditieren im Kloster

REISE-NEWS

GELD ZURÜCK BEI HEUSCHRECKEN-PLAGE · Millionen von Heuschrecken sind mit kräftigen Winden von der nur 100 Kilometer entfernten afrikanischen Küste auf die Kanarischen Inseln gelangt und machen Urlauber bei ihrer Ferienplanung einen Strich durch die Rechnung. Soweit bei Pauschalreisen „bezahlte Reiseleistungen“, wie etwa Inselausflüge, wegen der Heuschreckenplage gestrichen werden, haben Urlauber laut Reiserechtler Erwin Führich das Recht, eine Reisepreismindern zu verlangen. Anders liegt der Fall nur, wenn Aktivitäten am Urlaubsort, die nicht im Reisepaket enthalten sind, ausfallen müssen. Das zählt, so Führich, zum allgemeinen Lebensrisiko, das der Urlauber ersatzlos hinnehmen muss. [jes](#)

HOTELTURM AUF DER LAXERALP · Im Schweizer Kanton Wallis soll auf der Laxeralp nahe des Weltnaturerbes Jungfrau-Aletsch-Bietschhorn ein 100 Meter hoher Hotelurm entstehen. Die oberen Stockwerke mit 130 Zimmern sind so geplant, dass sie sich einmal am Tag um ihre eigene Achse drehen und so einen Rundumblick auf die grandiose Bergwelt garantieren. Naturschützer laufen gegen das umgerechnet 65 Millionen Euro teure Vorhaben Sturm, sie sehen darin – anders als die zuständigen Baubehörden des Kantons – einen Verstoß gegen die Unesco-Charta. Werden die planungsrechtlichen Hürden genommen, rücken die Bagger 2007 an. [tdt](#)

ONLINE IN DEN NÄCHSTEN URLAUB · Zwischen der Neigung, sich via Internet Informationen über eine geplante Reise zu beschaffen, und der Bereitschaft, per Mausklick zu buchen, klappt eine erhebliche Lücke. „Nur 1,5 Prozent derjenigen, die eine Homepage besuchen, entschließen sich anschließend auch zu einer Buchung“, weiß Claudia Brözel vom Vorstand des „Verbandes Internet Reisevertrieb“ (VIR) in Frankfurt am Main. Die Erkenntnis hat den VIR jetzt veranlasst, eine Reihe von informierenden und aufklärenden Aktivitäten für 2005 zu planen. Der Verband sieht es als seine wichtigste Aufgabe an, der „gefühlten“ Anonymität, die viele Internetbenutzer davon abhält, eine Reise im Internet zu buchen, „mit Persönlichkeit und Nähe zum Kunden“ zu begegnen. So soll auf der Website [www.v-i-r.de](#) ein Informationsbereich entwickelt werden, der darstellen wird, welche Aktionen bei einer Internet-Buchung im Hintergrund ablaufen. Hier werden nicht nur die Datenströme und das Thema Sicherheit beim Buchen erläutert (Kreditkarten, Schutz von persönlichen Daten etc.). Hervorgehoben werden soll auch, dass hinter allen Datenleitungen Menschen sitzen, touristische Fachkräfte, die die Buchungen bearbeiten, überwachen, abwickeln und für die Kunden auch Ansprechpartner zu allen persönlichen Fragen sein möchten. Dazu gibt es Service-Themen wie zum Beispiel „Was sind Cookies, warum und wo werden sie eingesetzt.“ [FR](#)

LEBENDIGE STÄDTE · Deutschland als Urlaubsland wird bei Europäern offensichtlich immer beliebter. Vor allem Städte profitieren von diesem Trend. 15 Prozent haben sie im jetzt ablaufenden Jahr, laut Petra Hedorfer, der Vorsitzenden des Vorstandes der Deutschen Zentrale für Tourismus (DZT), zugelegt. Spitzenreiter waren dabei Berlin, Bremen und Hamburg. Deutsche Städte mit mehr als 100 000 Einwohnern gewannen mit einem Zuwachs von 13,4 Prozent und 14,6 Millionen Übernachtungen weitere Marktanteile. Dort waren Reisende aus den USA die stärkste Gästegruppe aus dem Ausland, gefolgt von Briten, Italienern und den Niederländern.

Folgerichtig wurde von der DZT das nächste Jahr zur weltweiten Vermarktung unter das Thema „Lebendige Städte“ gestellt. Dabei sollen 50 Städte mit ihren Museen, der Gastronomie und den Einkaufsmöglichkeiten besonders hervorgehoben werden, darunter die Städtegemeinschaften „Magic Cities“ und „Historic Highlights“ sowie die Hauptstädte der Bundesländer. Dafür wurden eine Broschüre herausgegeben und die Rubrik „Deutsche Städte“ unter [www.deutschland-tourismus.de](#) und [www.germany-tourism.de](#) eingerichtet. [FR](#)



Morgens um vier weckt die Glocke: Die meiste Zeit des 18-Stunden-Tages verbringen die Kloster-Besucher meditierend.

SERVICE THAILAND

Beste Reisezeit: Tropisches Klima, durchschnittlich 27 Grad Celsius, Monsun-Niederschläge im Süden nur im September und Oktober, ansonsten herrschen unterschiedliche Regenzeiten an den beiden Küsten.

Einreise: Für bis zu 30 Tage Aufenthalt ist kein Visum nötig, lediglich ein noch mindestens sechs Monate gültiger Reisepass und ein Rückflugticket.

Anreise: Thai Airways fliegt fünf Mal die Woche nonstop von München nach Bangkok, zwölf Mal die Woche ab Frankfurt a.M. (ca. zehn Stunden; Res.-Tel. 069 / 92 874 444, Fax - 92 874 222, E-Mail [rop@thai-airways.de](#), Internet [www.thai-airways.de](#)). Weiterflug nach Suratthani (644 Kilometer südlich von Bangkok), von dort weiter mit dem (Sammel-) Taxi nach Chaia. Auf die Urlauberinsel Samui gelangt man per Bangkok Airways oder Fähre mehrmals täglich ab den Suratthani-Fährhäfen.

Sicherheit: Wegen der anhaltenden gewalttätigen Auseinandersetzungen radikaler Angehöriger der moslemischen Minderheit mit dem thailändischen Militär im äußersten Süden Thailands rät das Auswärtige Amt in Berlin von Reisen ab, die in und durch die unter Kriegsrecht stehenden Provinzen Narathiwat, Yala und Pattani führen, sowie vom Besuch der in der Nachbarschaft liegenden Provinz Songkhla an der Grenze zu Malaysia.

Klöster: Das Meditationscenter vom Wat Suan Mokkh nahe Chaia bietet jeden Monat Kurse (Internet [www.suanmokkh.org](#)), Kosten: 1500 Baht, etwa 30 Euro für zehn Tage. Rund 30 Klöster in Thailand nehmen Ausländer als Laien oder als Mönche und Nonnen für einen längeren Zeitraum in ihre Ordensgemeinschaft auf. Über die unterschiedlichen Lehrmethoden und Meditationstechniken, Ausstattung, Lage und Anmeldeformalitäten informiert die Broschüre



VON MARTINA MIETHIG

Wenig reden, wenig essen, wenig schlafen. Das empfahl Buddha vor 2500 Jahren seinen Jüngern, damit sie auf dem Pfad der Erleuchtung nicht zu sehr abgelenkt würden. Der hatte leicht reden! Das Waldkloster Suan Mokkh liegt heute mitten im Dreieck von Flughafen, Bahngleisen und Autobahn in der Nähe der südthailändischen Provinzhauptstadt Suratthani. Hier soll sich über die 120 Teilnehmer eines Meditationscamps im International Buddhist Retreat Center für elf lange Tage das Schweigen senken. Die in englischem Singsang genuschelten Begrüßungsworte des thailändischen Abtes zerstäubt ein Düsenjäger schon mal wie Samen über Palmenhain und Reisfelder. An diesem Tag der Anmeldung reden im offenen Speisesaal noch alle lautstark durcheinander: Amerikaner, Deutsche, Holländer, Polen, Spanier, auch ein paar Japaner sind dabei.

Das Meditationskloster Suan Mokkh ist bekannt für seinen strengen und fast wortlosen Tagesablauf. Die meiste Zeit des 18-Stunden-Tages verbringen die Besucher meditierend, im Schneidersitz dahindösend oder die Stunden und Mücken zählend – je nach persönlicher Übung in der buddhistischen Praxis. Selbst bei der Hausarbeit wird meditiert: beim Kloputzen in der Gruppe oder beim Einzelkampf mit den schweren, herabgefallenen Palmwedeln im Garten. Manche bringen mit dem Reisigbesen den Sand wieder in Ordnung, der für viele thailändische Baht von der Küste extra hierher geschafft wurde, damit die zarten, nackten Füße der Fremden, auch immer schön weich laufen.

Mittags ist „Freizeit“, sich hinlegen ist erlaubt, aber nicht etwa schlafen! Zeit zum Wasche waschen oder zur Körperpflege, verhüllt im Sarong an den Wasserbotichen, die immer gut gefüllt sind vom Monsunregen in der Nacht. Man kann sich auch im stillen Kämmerlein den Kopf darüber zerbrechen wie man den buddhistisch-ökologischen Rat, kein Toilettenpapier, sondern nur Wasser und Finger zu benutzen, am besten in die Tat umsetzen könnte.

Kurzum, die Zeit in Wat Suan Mokkh wird irgendwie vergehen, und was sind schon elf Tage gegen die angestrebte Ewigkeit: Der Weg ins Nirwana und zum Ende aller Wiedergeburten ist bekanntlich lang. Buddha selbst soll auch mal als Mücke gelebt und gelitten haben, zuletzt allerdings als nordindischer Fürstensohn. Angeblich insgesamt 550 Leben bis zu seiner Erleuchtung. Sagt die Legende. Soviel Zeit haben wir nicht. Elf Tage müssen reichen.

Tag 1, vier Uhr morgens: Die Glocke dröhnt erbarmslos über die Kutis, unsere kleinen Schlafzellen. Leise und unaufdringlich am Anfang, als träume man von Maiglöckchen im Wind, dann immer schneller, immer lauter. Endlich! Auf dem klobigen „Holzkissen“ ruhte auch Buddha

schon: ein rechteckiger Klotz mit Nackenmulde. Wahrscheinlich war auch er froh, sich von seinem Lager erheben zu dürfen: eine Bastmatte auf Beton unter einem Moskitonetz. Im Gänsemarsch schwanken die Schatten zur Meditationshalle, die Lichter der Taschenlampen begleiten die kleine Prozession.

Die erste Stunde in Anapanasati-Meditation: „Breathing in. Breathing out“, wiederholt der alte Abt Ajarn Poh wie ein Mantra. Er rät, immer schön den „Atem zu beschatten“. Alte Hasen in der Meditation lassen ihren Atem zwischen Nasenspitze und Bauchnabel selbst auf einem Marktplatz oder im Flugzeug nicht aus dem Sinn. Aber wo ist er, der Atem? Wie Pingpongbälle rasen die Gedanken durch den Kopf, schlagen irgendwo

an, drehen ab und nehmen eine andere Richtung. „Keine Sorge, das ist ganz normal“, sagt der junge Thai-Mönch Tan Medhi am Nachmittag. Und wie stoppt man die Gedanken?

Im Wat Suan Mokkh sollen acht strenge Regeln dabei helfen, die der Abt und die Mönche immer wieder mit buddhistischen

und persönlichen Anekdoten in Erinnerung rufen. Wir dürfen nicht schreiben und lesen, die einzigen Mahlzeiten gibt es morgens um acht Uhr (eine salzige Reissuppe und Tee) und um zwölf Uhr (ein vegetarisches Curry). Rauchen und Drogen sind tabu, ebenso Sex und die Gedanken daran, auch Musik, tanzen oder joggen, sich schminken, stehlen, lügen und töten. Es ist ein bisschen so, als übt man sich 120 Kriminelle in buddhistischer Barmherzigkeit. Und die gilt natürlich auch für die vielen Mücken, Ameisen und Tausendfüßler, für Skorpione und Schlangen. „Tham dii, dai dii; tham chua, dai chua“. Das thailändische Sprichwort beschreibt das buddhistische Schicksalsgesetz „karma“: Tue Gutes und Dir wird nur Gutes widerfahren. Doch Deine schlechten Taten müssen Du im nächsten Leben mit viel Leid bezahlen!

Aus der Nachbarzelle ertönt vor der Nachtruhe das Geräusch eines Badelatschens, der mit voller Wucht wahrscheinlich eine knackige Kakerlake trifft.

Tag 2: Beim allmorgendlichen Gespräch geht es um „samadhi“, die Konzentration, die Sammlung aller geistigen Energie, die bei Fortgeschrittenen zu Glücksempfindung führt. Und wer sich über die Vergänglichkeit eben dieses Glücks im Klaren ist, der ist dem Erleuchtungs-Ziel, dem Erwachen im buddhistischen Sinn, eigentlich schon sehr nahe. Aber noch rings um diese Uhrzeit jeder mit dem Schlaf.

Alles ist vergänglich, lehrte der Erleuchtete. Deswegen soll man nicht klammern, nicht haben und besitzen wollen. Kein „ich“, kein „mein“. Der britische Mönch Dhammavida erzählt beim gemeinsamen Singen eine kleine Geschichte: von seinem Strandurlaub 1988 in Griechenland, von dem Zelt, in dem er Nächte voller Glück verbracht hatte. **Fortsetzung auf Seite 29**

Mitnehmen: Empfehlenswert für den Klosteraufenthalt ist die Mitnahme einer Taschenlampe, Moskitolotion, ein oder zwei Sarongs, ebenso bei Bedarf eine Isomatte.

Verhaltensstipps: Trägerhemdchen, Shorts und Miniröcke, bauchfreie und tief geschnittene T-Shirts, modisch zerrissene Klamotten sind in den Tempeln und Klöstern zum Meditieren absolut ungeeignet. Schuhe vor dem Tempelbesuch ausziehen. Einem Mönch sollten Frauen nie die Hand geben. Badekleidung eignet sich in Thailand ausschließlich für den Strand. Nacktbaden ist landesweit verboten, Oben-ohne gilt als Verstoß gegen die Landesitten.

Veranstalter: Geoplan Touristik, Berlin, Tel. 030 / 79540 21-23, Fax - 79540 25, Internet [www.geoplan.net](#), E-Mail [info@geoplan.net](#), Royal Orchid Reiseservice, Wasserloser Str. 3a, 63755 Alzenau, Tel. 06023 / 917130, Fax 917149, E-Mail [info@royalorchid.de](#), Internet [www.royalorchid.de](#)

Literatur: „ADAC-Reiseführer Thailand“, von Martina Miethig, München 2003, demnächst neue Auflage 2005. „Farang in Thailand“ von Günther Ruffert, Heller Verlag. Wissenswertes über Thai-Kultur und Alltagsleben aus der Sicht eines Deutschen, der mit einer Thai verheiratet ist. „Der Buddhismus. Geschichte und Gegenwart“, von Heinz Bechert, Richard Gombrich, C.H. Beck Verlag, München 2000.

Auskunft: Thailändisches Fremdenverkehrsamt TAT, Bethmannstr. 58, 60311 Frankfurt a.M., Tel. 069 / 138 1390, Fax - 138 13950, E-Mail [info@thailandtourismus.de](#), Internet [www.thailandtourismus.de](#), [www.thai-hotels.org](#); [www.kohsamui.com](#)