

Laos und Kambodscha (Aktiv im Land der Elefanten)

Ein Reisebericht von
Thomas Ittermann

Auf dieser Erlebnisreise blickt man hinter die Kulissen von gleich zwei der faszinierenden Länder Asiens: Kambodscha und Laos. Zu entdecken sind die Höhepunkte von Kambodscha mit dem UNESCO-Weltkulturerbe Angkor Wat. Im Anschluss wartet das ursprüngliche Laos mit der bezaubernden Stadt Luang Prabang. Diese alte, königliche Hauptstadt, die nur aus Tempeln und Pagoden zu bestehen scheint, und die einzigartigen Bauwerke sowie unzählige in safranfarben gekleideten Mönche, die als lebendige Symbole des hier intensiv gelebten Buddhismus gelten. Dem großen kulturellen Reichtum steht die unberührte Natur gegenüber. Zerklüftete Berge und dichte Regenwälder bestimmen ebenso das Landschaftsbild wie beeindruckende Hochebenen und die mystischen Mekong-Panoramen.

Laos, der einzige Binnenstaat in Südostasien, hat etwa 7 Millionen Einwohner auf einer Fläche von 236.800 Quadratkilometern. Die Währung ist der Laotische Kip (LAK). Im Königreich Kambodscha leben rund 16 Millionen Einwohner und die Gesamtfläche beträgt 181.040 Quadratkilometer. Währung ist der Kambodschanische Riel (KHR). Beide Länder haben einen Zeitunterschied von plus 6 Stunden zur MEZ.

Geschichtlicher Überblick

4000 v. Chr.

Sesshafte Bauern betreiben Ackerbau auf dem Gebiet des heutigen Laos und Kambodschas

802

Beginn des Khmer-Reiches von Angkor unter Jayavarman II.

1353

Gründung des laotischen Reichs Lan Xang (Land der Millionen Elefanten)

1707

Zerfall des Reiches in drei Teilstaaten, Luang Prabang, Vientiane und Champassak

1893

Protectorat Laos wird an Französisch-Indochina angegliedert

1953

Das Königreich Laos erhält die vollständige Unabhängigkeit

1968

Abschaffung der Monarchie und Ausrufung der Laotischen Demokratischen Volksrepublik

1975

Kommunistischen Machtübernahme in Kambodscha durch Rote Khmer; Abschaffung der Monarchie und Ausrufung der Demokratischen Volksrepublik Laos

1979

Schließung des Folterlagers Tuol Sleng in der Hauptstadt Phnom Penh, in dem 16.000 Männer, Frauen und Kinder brutal gefoltert und auf den „Killing Fields“ umgebracht wurden

2005

Internationales Rote-Khmer-Tribunal nimmt Arbeit auf; Ziel ist die Verurteilung führender Khmer, die für die Massenmorde während des Pol-Pot-Regimes verantwortlich sind

1. Tag: Frankfurt – Saigon

Vormittags Anreise mit der Bahn nach Frankfurt. Am Nachmittag Linienflug mit Vietnam Airlines in 10 Stunden und 45 Minuten von Frankfurt nach Saigon (Ho-Chi-Minh-Stadt).

2. Tag: Saigon – Siem Reap

Morgens Ankunft in Saigon und Weiterflug von 40 Minuten mit Vietnam Airlines nach Siem Reap. Nach der Ankunft im kambodschanischen Siem Reap (175.000 Einwohner) Transfer zum Hotel. Am Nachmittag Fahrt mit dem Tuk-Tuk in die Altstadt von Siem Reap. Besuch des alten Marktes (Phsar Chas), der von Kunsthandwerk bis Obst, Fleisch und Fisch alles unter einem Dach zu bieten hat und der Pub Street mit rund 100 Bars. Zum Sonnenuntergang erwartet uns mit dem Wat Bo der älteste und meistverehrte Tempel der Stadt.

3. Tag: Siem Reap – Angkor Wat – Siem Reap

Am Morgen erhalten wir bei einer buddhistischen Zeremonie tiefe Einblicke in die Kultur und die religiösen Traditionen des Landes. Zu Beginn werden wir von den Mönchen gesegnet, die während eines Sprechgesanges in Bali-Sprache heiliges Wasser auf uns spritzen. Eine Darbringung von Blumen, Weihrauch und Kerzen begleiten die Zeremonie. Danach Fahrt zum kleinen, aber außergewöhnlich gut erhaltenen Banteay Srei Tempel. Wir sind begeistert von den filigranen Relieifarbeiten. Aufgrund seiner Ornamentik gilt er als einer der kunstvollsten Tempel der Region und als ein Juwel der Khmer-Kunst. Im Anschluss steht der Besuch von Angkor Wat auf dem Programm. Die Tempelanlage wurde 1992 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt und ist eines der größten Bauwerke der Erde. Hier bewundern wir die längsten, zusammenhängenden Flachreliefs der Welt, welche die äußere Galerie schmücken und Einblicke in die Geschichte der hinduistischen Mythologie gewähren. Wir schlendern die dreistufige Pyramide empor, bestaunen die Apsara-Darstellungen und steigen hinab zum Wasser. Von hier haben wir einen einmaligen Blick auf die ganze Anlage und können ein paar Minuten das Flair dieses magischen Ortes genießen. Am Nachmittag lernen wir die Landschaft um Siem Reap bei einer abenteuerlichen Quadtour auf eine ganz besondere Weise kennen. Während der Fahrt genießen wir spektakuläre Aussichten auf die tropische Landschaft mit unzähligen Palmen und sattgrünen Reisfeldern und erhalten authentische Einblicke in das ländliche Leben.

4. Tag: Siem Reap – Angkor Thom – Siem Reap

Heute werden wir bei einer Fahrradtour durch den Tempelkomplex von Angkor Thom aktiv. Wir fahren über kleine Pfade am Flussufer entlang und durchqueren kleine Dörfer und tropische Wälder. Unterwegs genießen wir die unberührte Wildnis der kambodschanischen Flora und Fauna, bevor wir das Südtor von Angkor Thom erreichen. Die befestigte Stadt verteilt sich auf 9 Quadratkilometer und ist von einer großen Mauer umringt. Das mächtige Eingangstor wird von einem in die Mauern gemeißelten Gesicht bewacht. Die große Stadt beherbergt einige der beliebtesten Sehenswürdigkeiten Angkors. Wir fahren auf dem Wall bis zum Westtor und weiter zum Tempel Bayon, einem der beeindruckenden Orte auf dem gesamten Gelände von Angkor. Auch die Ruinen der Elefantenterrasse und der Terrasse des aussätzigen Königs versetzen uns in die frühere Zeit zurück. Im Anschluss stärken wir uns am ruhigen Ta Nei Tempel mit einem Picknick. Weiterfahrt zum Banteay Kdei Tempel und Preah Khan Tempel. Beim Besuch des von Urwald überwucherten Tempels Ta Prohm spüren wir die Ursprünglichkeit von Angkor. Er verbleibt als einziger Tempel in dem Zustand, in dem er einst aufgefunden wurde. Besonders eindrucksvoll sind die Würgefleigen, die sich rings um das Gelände schließen. Am Abend lassen wir bei einer Vorführung von Apsara-Tänzerinnen den Tag ausklingen.

5. Tag: Siem Reap – Phnom Penh

Während der 6-stündigen Busfahrt von Siem Reap nach Phnom Penh (ca. 1,5 Millionen Einwohner) haben wir Zeit, und die Erlebnisse von Angkor noch einmal in Erinnerung zu rufen. Kambodschas Hauptstadt liegt malerisch am Zusammenfluss von Mekong und Tonle Sap. Sie gilt als die schönste der während der französischen Kolonialzeit in Indochina erbauten Städte. Ursprünglich nur als kleines Kloster auf den Gipfel eines Hügels errichtet, hat sich Phnom Penh zu einem wichtigen Zentrum des Landes entwickelt. Nachmittags Spaziergang durch die Hauptstadt zum Unabhängigkeitsdenkmal, vorbei am Königspalast mit der Silberpagode und weiter zur Uferpromenade Sisowath Quay und am Tonle-Sap-Fluss entlang. Abendessen in der Sky Bar des Hotels mit toller Aussicht auf die Stadt.

6. Tag: Phnom Penh – Koh Dach – Phnom Penh

Heute fahren wir zur idyllisch gelegenen Insel Koh Dach, die nur wenige Kilometer flussaufwärts vom Stadtkern Phnom Penhs entfernt liegt. Auf der 1,5-stündigen Bootsfahrt lassen wir die malerische Landschaft auf uns wirken. Bei der anschließenden Fahrradtour über die Insel erfahren wir näheres über das Leben der Einheimischen und das traditionelle Produkt der Region, die Seide. Wir hören die Geräusche der Webstühle, die das emsige Schaffen der Weber zum Ausdruck bringen. Nach dem Mittagessen in einem lokalen Haus Bootsfahrt zurück nach Phnom Penh. Am Nachmittag Besuch des Nationalmuseums mit den schönsten Exponaten der Angkor-Epoche. Danach Spaziergang über den Zentralmarkt von Phnom Penh.

7. Tag: Phnom Penh – Vientiane

Auf einer Stadtrundfahrt lernen wir die Hauptstadt von Kambodscha näher kennen. Wir beginnen unseren Rundgang am Königspalast. Er ist noch immer die offizielle Residenz von König Norodom Sihamoni. An den Palast schließt sich die Silberpagode an, die auch als "Pagode des smaragdgrünen Buddhas" bekannt ist. Im Anschluss wartet der Wat Phnom auf unseren Besuch. Der Legende nach fand eine Khmer-Frau namens Penh an dieser Stelle einst prachtvolle Buddha-Statuen und ließ einen Tempel errichten, um die Figuren darin zu verwahren. Der Tempel, der auf einem 27 Meter hohen, künstlichen Hügel gebaut wurde, ist das höchstgelegene religiöse Bauwerk der Stadt und gilt als Geburtsstätte der heutigen Hauptstadt. Später erfolgen der Transfer zum Flughafen und der Weiterflug mit Vietnam Airlines in 1 Stunde und 5 Minuten nach Vientiane (350.000 Einwohner) in Laos.

8. Tag: Vientiane

Die Hauptstadt von Laos gilt auch heute noch als ein verschlafenes Städtchen mit viel Charme, bewachsenen Alleen, interessanten Tempeln und farbenprächtigen Märkten. Zunächst Fahrt zum bekannten Buddha-Park. Hier befinden sich ungefähr 200 buddhistische und hinduistische Statuen und Bilder, die verschiedene Epochen nachbilden sollen. Der Skulpturenpark mit meterhohen Betonfiguren wurde 1958 vom laotischen Künstler Boun Leua Soulilat erschaffen. Auf der anschließenden Stadtbesichtigung sehen wir den Ho Phrakeo Tempel und den ältesten Tempel der Stadt, den Wat Sisaket. In einem lokalen Restaurant genießen wir unser Mittagessen mit einer Nudelsuppe. Anschließend Besuch des lokalen Morgenmarktes mit der farbenfrohen Vielfalt, die von Früchten, Gemüse, Fleisch bis hin zu Kräutern und exotischen Gewürzen reicht. Wir probieren die Leckereien bei einem Spaziergang über den Markt und machen uns ein eigenes Bild. Danach besichtigen wir den berühmten Triumphbogen (Patuxai) und den beeindruckenden Goldenen Stupa des That Luang, das Nationalsymbol von Laos. Den Abend nutzen wir für einen Bummel entlang der lebendigen Mekong-Promenade und flanieren über den Nachtmarkt.

9. Tag: Vientiane – Pha Thao – Vang Vieng

Vorbei an zahlreichen Bergdörfern fahren wir in Richtung Vang Vieng (25.000 Einwohner). Zunächst Fahrt in das Dorf Pha Thao, in dem die ethnischen Minderheiten der Hmong leben. Von hier aus 2stündige Wanderung durch die eindrucksvolle Landschaft, vorbei an sattgrünen Reisfeldern mit toller Aussicht auf die Karstfelsen im Hinterland Vang Viengs. Auf dem Weg zur Tham Hoi Höhle, beobachten wir das Leben der Einheimischen aus nächster Nähe. Die Höhle windet sich 1,5 Kilometer in den Berg hinein und hält als Überraschung eine Buddha-Statue bereit. Anschließend wandern wir weiter zur kristallklaren Quelle der Blauen Lagune. Das kühle Nass ist eine herrliche Erfrischung bei den tropischen Temperaturen. Danach Fahrt nach Vang Vieng. Die Stadt besticht vor allem durch ihre idyllische Lage am Fluss Nam Song und liegt inmitten einer herrlichen Berglandschaft.

10. Tag: Vang Vieng – Xieng Khouang

Nach dem Frühstück verlassen wir Vang Vieng und fahren weiter nach Xieng Khouang. Durch nicht enden wollenden Kurven geht es über Pässe mit grandiosen Ausblicken zur Hochebene nach Phonsavan (57.000 Einwohner). Hier besuchen wir die Thong Hai Hin, die erste und größte Stätte der berühmten Ebene der Tonkrüge. Nachdem die Behälter über lange Jahre hinweg in Vergessenheit geraten sind, wurden sie von einer französischen Archäologin neu entdeckt. Das Alter der einzigartigen Fundstücke, die sich auf über 68 Stätte verteilen, wird auf 1.700 bis 2.300 Jahre geschätzt. Wir entdecken das geheimnisvolle Gebiet und bewundern die ca. 250 Exemplare der Steinkrüge, die auf engstem Raum wild verteilt sind. Legenden und Geschichten ranken sich um die Entstehung der Ebene der Tonkrüge. Die Nutzung der verwitterten Steingefäße liegt genauso im Dunkeln wie die Tatsache, dass sie auf einer einzigen Ebene verteilt sind. Wurden die Krüge als Urnen benutzt oder zur Lagerung von Lebensmitteln? Oder tranken Riesen aus ihnen Reiswein?

11. Tag: Xieng Khouang

Am Morgen statten Sie der ehemaligen königlichen Provinzhauptstadt, Muang Khoun (14.000 Einwohner), einen Besuch ab. Die interessanten Ruinen sind alles, was von dem einstigen Königreich, das für die Schönheit der vielen Tempel und Stupas bekannt war, übrig geblieben ist. Die Ruine vom Wat Phiawat enthält einen riesigen sitzenden Buddha, der ein Einschussloch in der Stirn hat und sich am Ende einer Reihe von gewaltigen gemauerten Pfeilern befindet. Anschließend besuchen wir die Fundstätten zwei und drei der Ebene der Tonkrüge, dessen größter Krug ein Gewicht von über fünf Tonnen hat. Hier erhalten wir weitere spannende Informationen über die Legenden und Sagen, die sich um die Entstehung und Bedeutung der einzelnen Gefäße ranken. Aber auch faszinierende Geschichten, die uns nähere Einblicke in den Glauben und die Vorstellungskraft der Menschen vor Ort gibt.

12. Tag: Xieng Khouang – Luang Prabang

Während der Fahrt nach Luang Prabang genießen wir die wundervolle, vorbeiziehende Landschaft. Luang Prabang (47.000 Einwohner) bezaubert mit historischen Tempeln und Kolonialgebäuden und liegt zwischen den Flüssen Nam Khan und Mekong. 1995 wurde die Stadt vollständig zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Nach der Ankunft besteigen wir den Stadtberg Phou Si. 328 Stufen führen hinauf und es bietet sich ein atemberaubender Blick über Luang Prabang und den Mekong. Vom Wat Phou Si mit der goldenen Stupa sehen wir, wie sich der Himmel langsam in ein leuchtendes Orange färbt und bestaunen den Sonnenuntergang über dem Mekong. Anschließend Besuch des Hmong Nachtmarktes. Wir erleben und spüren hautnah das geschäftige Treiben der Einheimischen auf dem Markt und tauchen ein in eine bunte Welt aus Stoffen und Dingen des täglichen Lebens.

13. Tag: Luang Prabang

Die heutige Fahrradtour führt uns nach Überquerung des Nam Khan Flusses entlang des Mekongs in nahe gelegene Dörfer, wo wir eine traditionelle Weberei besuchen und den Einheimischen bei der Herstellung des Sa Papiers über die Schulter schauen. Zurück in Luang Prabang genießen wir unser Mittagessen in einem lokalen Restaurant mit einer Nudelsuppe. Im Anschluss fahren wir weiter mit dem Fahrrad durch Luang Prabang und besuchen zunächst den bedeutendsten Tempel der Stadt, den Wat Visoun mit dem als Wassermelonenstupa bekannten That Makmo. Die Geschichte des ältesten noch genutzten Tempels in Luang Prabang reicht bis ins Jahr 1513 zurück. Danach sehen wir unter anderem die Tempel Wat Aham und Wat Sensou, wo die Boote für das alljährliche Bootsrennen ausgestellt sind sowie die Tempelanlage Wat Xieng Thong mit dem vergoldeten Bestattungswagen der königlichen Familie. Abendessen im Restaurant an der Bambusbrücke über den Nam Khan.

14. Tag: Luang Prabang

Am frühen Morgen erwartet uns ein besonderes, spirituelles Erlebnis - wir nehmen an einer Essensspende-Zeremonie, dem Thak Baat, teil. Im Morgengrauen gehen alle Mönche schweigend durch die Altstadt, um ihr tägliches Essen von den Einheimischen zu erhalten, ebenso wie es Buddha tat. Jeder Almosengang - einer für jeden Tempel - wird von einem Mönch von hohem Rang geleitet, gefolgt von den Mönchen und Novizen, für die er zuständig ist. Die Einwohner von Luang Prabang warten geduldig auf den Knien am Weg, um einige Gaben in die Opferschalen der Mönche zu geben. Ein Ereignis das noch sehr lange in Erinnerung bleiben wird. Danach fahren wir nach Ban Hong Heo, einem Khmu-Dorf und erhalten Einblicke in das tägliche Leben und die Kultur des Bergstammes. Das Dorf liegt malerisch am Fuße eines großen Gebirges und die meisten Menschen leben hier von der Landwirtschaft und vom Fischfang. Eine Wanderung von 2,5 Stunden ins Landesinnere führt uns vorbei an zahlreichen Reisfeldern, Waldgebieten, Plantagen und wunderschönen Aussichtspunkten. Unterwegs pflücken wir etwas frisches Zuckerrohr von den Feldern, um deren Saft zu probieren. In Ban Thapene angekommen nehmen wir das Mittagessen in einem idyllischen Restaurant nahe der Wasserfälle ein. Anschließend bleibt noch ausreichend Zeit, die nahezu perfekte Naturkulisse sowie ein Bad im kristallklaren Wasser der Kuang Si Wasserfälle zu genießen.

15. Tag: Luang Prabang – Hanoi

Morgens wartet mit dem Besuch eines Elefanten-Dorfs ein weiterer Höhepunkt auf uns. Beim Ritt auf einem Elefanten fühlen wir uns wie ein richtiger Mahout. Im Gespräch mit dem Leiter des Camps erfahren wir warum Laos auch als das "Land der Millionen Elefanten" bekannt ist. Tatsächlich ist das Land eines der letzten, natürlichen Verbreitungsgebiete des asiatischen Elefanten und wir lernen mehr über dieses Projekt, in dem Arbeitselefanten eine neue Heimat erhalten. Bei einer Fütterung kommen wir den majestätischen Dickhäutern dann ganz nah. Danach geht es durch die ländliche Gegend vorbei an der Grabstätte des Forschers Henri Mouhot, dem Widerentdecker von Angkor, zurück nach Luang Prabang. Am Nachmittag Besuch des Königspalastes (Ho Kham) mit der legendären goldenen Buddha-Statue Pha Bang, nach der die Stadt benannt ist. Später Transfer zum Flughafen und am Abend Rückflug mit Vietnam Airlines (Flugdauer 40 Minuten) via Hanoi nach Deutschland.

16. Tag: Hanoi – Frankfurt

Am frühen Morgen nach 11 Stunden und 50 Minuten Flug Ankunft in Frankfurt und mit der Bahn Heimreise nach Köln.