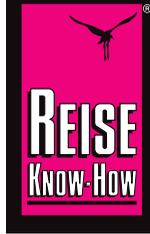


Rainer Krack

Handbuch für individuelles Entdecken



# Kathmandu Valley Nepal



REISE Know-How Verlag Peter Rump Bielefeld



## TIPPS

**Die faszinierendste Stadt im Kathmandu Valley:**

das mittelalterlich anmutende Bhaktapur | 160

**Das wichtigste hinduistische Heiligtum:**

der von zahllosen Pilgern besuchte Pashupatinath-Tempel in Kathmandu | 63

**Das überwältigendste buddhistische Heiligtum:**

die riesige Stupa von Bodhnath in Kathmandu | 61

**Der erstaunlichste Kult:**

die Verehrung der Kumari, der „Kindgöttin“, in Kathmandu | 44

**Der atemberaubendste Sonnenaufgang:**

der morgendliche Ausblick von Nagarkot | 187

**Das beeindruckendste Waldgebiet:**

die dicht bewachsene Nagarjun Forest Reserve | 146

**Der älteste Tempel des Kathmandu Valley:**

der idyllisch gelegene Changu-Narayan-Tempel | 182

Unterwegs mit REISE Know-How: Mehr wissen, mehr sehen, mehr erleben

Rainer Krack

## Kathmandu Valley



„Im Tal gibt es so viele Tempel wie Wohnhäuser  
und so viele Götterbilder wie Menschen.“

*Colonel William Kirkpatrick (1754–1812)*

## Impressum

Rainer Krack

**REISE KNOW-HOW Kathmandu Valley**

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH  
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH 2009,  
2011, 2014

**4., neu bearbeitete und komplett aktualisierte  
Auflage 2018**

Alle Rechte vorbehalten.

### Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout),  
André Pentzien (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout);

A. Pentzien (Realisierung)

Karten: C. Raisin; der Verlag,

Fotonachweis: der Autor (rk),

M. Schlachter (ms, S. 116, 236), [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

(©obsessivetravel, S. 15, Shariff Che'Lah, S. 224,

Andrey\_Khrobostov, S. 232)

Titelfoto: der Autor (Motiv: Ein tibetischer Mönch  
beim Umrunden der Stupa von Bodhnath)

**Lektorat:** Michael Luck

**Lektorat** (Aktualisierung): André Pentzien

**PDF-ISBN 978-3-8317-4902-7**

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung  
Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens und  
der Niederlande.

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat, bekommt  
unsere Bücher auch über unseren **Büchershop**  
im Internet: [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

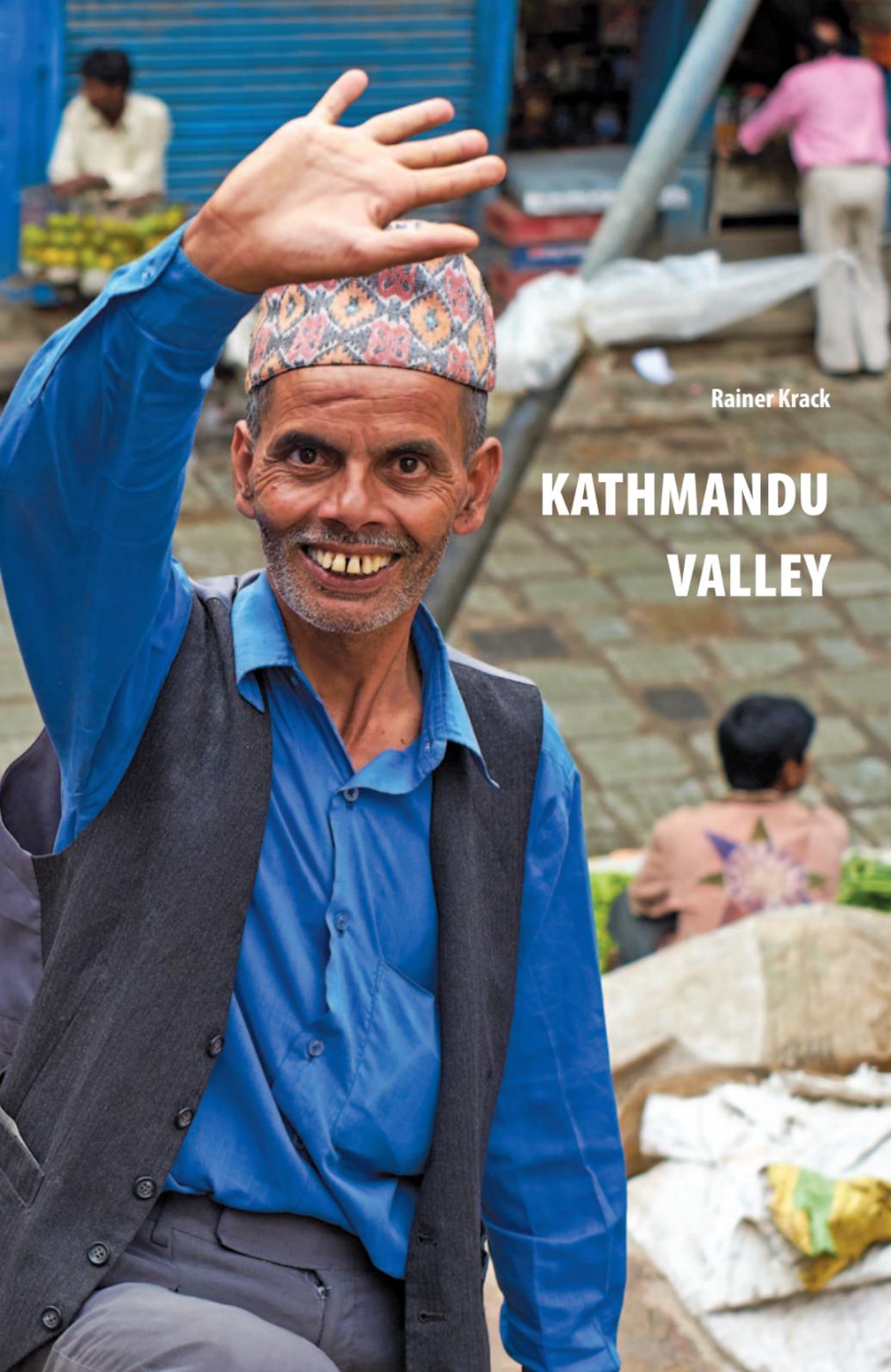
km 178 rk

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge, gern auch  
per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).

Alle Informationen in diesem Buch sind vom  
Autor mit größter Sorgfalt gesammelt  
und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft  
bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht  
ausgeschlossen werden können, erklärt der  
Verlag, dass alle Angaben im Sinne der  
Produkthaftung ohne Garantie erfolgen  
und dass Verlag wie Autor keinerlei  
Verantwortung und Haftung für inhaltliche  
und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produk-  
ten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel  
ohne Wertung gegenüber anderen anzu-  
sehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben  
sind rein subjektive Einschätzungen des  
Autors und dienen keinesfalls der Bewer-  
bung von Firmen oder Produkten.



Rainer Krack

# KATHMANDU VALLEY



## Auf der Reise zu Hause [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

- Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- das komplette Verlagsprogramm
- aktuelle Erscheinungstermine
- Newsletter abonnieren



Bequem einkaufen  
 im Verlagshop



Oder Freund auf  
 Facebook werden

## Vorwort

**Nepal, Land der abertausend Berge, Götter und Legenden:** Es gibt wohl nur wenige Länder auf der Welt, die eine solche magische Anziehungskraft ausüben wie dieser Hindu-Staat zwischen den Achttausendern des Himalaya und der heißen Tiefebene des Terai. Die höchsten Berge der Erde machen es zu einer Art naturgegebenem Weltwunder, und seine facettenreiche, größtenteils unverfälschte Kultur fesselt auch denjenigen, der sich Berge lieber aus bequemer Distanz anschaut. Nepal bietet für jeden etwas, ob Bergsteiger, Kultur-Freak oder schlichtweg Urlauber.

Glücklicherweise steht das Land heute jedermann offen, was nicht immer so war, denn in früheren Jahrhunderten war Europäern der Besuch des Landes von dessen Herrschern strikt untersagt, von wenigen Ausnahmen abgesehen.

Ende des 18. Jahrhunderts gelangte ein Abgesandter der East India Company, ein Colonel *Kirkpatrick*, nach Nepal, und Anfang des 19. Jahrhunderts durften die Briten einen „Residenten“ oder Botschafter nach Kathmandu entsenden.

In der Folgezeit vermochten Europäer nur vereinzelt Sondergenehmigungen zur Einreise zu erringen. Waren die Genehmigungen schon schwer abzutrotzen, so stand den wenigen Auserwählten eine höchst strapaziöse Reise durch dichten, von wilden Tieren beherrschten Dschungel bevor. Zu einer solchen entbehrungsreichen Tour „muss man alles (Notwendige) selber mitführen, vom Mehl zum Brotbacken bis zur Ausrüstung fürs Campieren“ – so der französi-

sche Nepal-Reisende *Gustave Le Bon*, der seine Erfahrungen 1883 unter dem Titel „Voyage au Nepal“ niederschrieb.

1951 öffnete sich Nepal ausländischen Besuchern, und ein Jahrzehnt später begann zaghaft der Tourismus, dem durch die damaligen schlechten Verkehrswege noch enge Grenzen gesetzt waren. Mittlerweile hat sich die Infrastruktur enorm verbessert – für nepalesische Verhältnisse zumindest. Im Vergleich zu vielen anderen asiatischen Ländern, auch dem großen Nachbarn Indien, hinkt das Land noch weit hinterher. Die brisante politische Lage in den 1990er Jahren und zu Beginn des 21. Jahrhunderts hatte die wirtschaftliche Entwicklung weitgehend zum Stillstand gebracht. Leider sind in der Zwischenzeit auch die ehemals fast undurchdringlichen Wälder weniger geworden, sodass heute nicht mehr „wilde Bestien“ drohen, sondern ökologische Probleme. „Entwicklung“ hat ihren Preis, das stellt man heute auch in Nepal fest.

Das **Kathmandu Valley** ist in vielerlei Hinsicht das Herzstück des Landes. Hier sitzt die politische und (bescheidene) wirtschaftliche Macht des Landes, und immer mehr Zuwanderer aus den Bergregionen ziehen hinunter in die Hauptstadt, um dort ihr Auskommen zu finden. Auch für Touristen ist das Kathmandu-Tal von erheblicher Anziehungskraft: Außerhalb der geschäftigen, lauten Metropole finden sich zahlreiche kleine Orte, in denen die Zeit stehen geblieben scheint, und es locken sattgrüne Felder, Waldhaine und Berge. Es bedarf nur eines kurzen Ausflugs von Kathmandu, und man befindet sich scheinbar in Reichweite der Bergriesen des Himalaya. Das Kathmandu Valley bietet seinen Be-

suchern so viel, dass man leicht einen Monat dort verbringen und jeden Tag einen anderen Ort besuchen könnte.

Zur Naturschönheit des Tals kommt die oft umwerfende **Freundlichkeit der Nepalesen** – mancher Besucher mag sich fragen, wie ein so armes Volk so entspannt, herzlich und entgegenkommend sein kann. Von dem starken Überlebensdruck, den bedrückenden materiellen Verhältnissen, unter denen die meisten Einwohner leben müssen, spürt man nicht viel. Die Nepalesen sind ein äußerst liebenswertes Volk.

Das **Erdbeben von 2015** (siehe Kapitel „Geschichte“, S. 329) hat zwar gut ein Dutzend wichtiger historischer Bauwerke komplett zerstört sowie zahlreiche andere mehr oder weniger stark beschädigt, das beeindruckende Gesamtbild dieses kulturellen und künstlerischen Zentrums ist jedoch erhalten geblieben.

Um die Nepalesen und das Herz ihres Landes, das Kathmandu Valley, kennen zu lernen, sei dieses Buch eine kleine Hilfe. Namasté und willkommen in Nepal!

*Rainer Krack, 2017*



# Inhalt

Vorwort	4	Essen	136
Hinweise zur Benutzung	7	Anreise	137
Nepali- und Sanskritbegriffe	8		
Exkursverzeichnis	8	<b>3 Kathmandu Valley</b>	<b>138</b>
Kartenverzeichnis	9		
Abkürzungen	9	Überblick	141
Was man unbedingt wissen muss	10	Swayambhunath –	
Die Regionen im Überblick	12	Ichangu Narayan	145
Unvergessliches	14	Balaju – Nagarjun Stupa –	
Skurriles	16	Kakani	145
		Budhanilakantha – Shivapuri –	
<b>1 Kathmandu</b>	<b>18</b>	Dhum Varahi	151
		Bodhnath – Kopan	154
Einleitung	21	Bodhnath – Gokarna –	
Ankunft auf dem Tribhuvan		Sundarijal	155
Airport Kathmandu	24	Gokarna Game Reserve –	
Geschichte	25	Sankhu – Vajra Yogini	158
Bevölkerung	26	Bhaktapur (Bhadgaon)	160
Orientierung	27	Thimi – Bhaktapur –	
Informationen	28	Changu Narayan	182
Verkehrsmittel	29	Nagarkot	187
Sehenswertes in der Stadt	32	Sanga – Banepa – Nala –	
Sehenswertes am Stadtrand	57	Panauti	193
Wichtige Stadtteile	76	Dhulikhel – Palanchowk –	
Weitere Hotels	101	Namobuddha	200
Weitere Restaurants	104	Lubhu	205
Unterhaltung/Nachtleben	106	Bishankhu Narayan –	
Wichtige Adressen		Godavari – Pulchowki	206
und Telefonnummern	109	Vajra Varahi – Tika Bhairav –	
Weiterreise	111	Lele	208
		Khokna – Bungamati	211
		Kirtipur	213
		Chobar – Pharping –	
		Dakshinkali	217
		Thankot – Mata Tirtha	222
		Chandragiri	223
<b>2 Patan (Lalitpur)</b>	<b>114</b>		
Einleitung	117	<b>4 Pokhara</b>	<b>224</b>
Geschichte	118		
Sehenswertes	120		
Unterkunft	134		

## 5 Praktische Reisetipps A–Z 240

An- und Rückreise	242
Ausrüstung	246
Autofahren	251
Einkaufen und Souvenirs	254
Einreisebestimmungen	258
Essen und Trinken	261
Geld und Kosten	266
Gesundheit	270
Informationen	274
Internet	274
Maße und Gewichte	275
Notfälle	276
Post und Telefon	277
Schwule und Lesben	281
Sicherheit und Kriminalität	282
Unterkunft	284
Verhaltenshinweise	288
Verkehrsmittel	292
Versicherungen	296
Zeitverschiebung	297

## 6 Land und Leute 298

Geografie	300
Flora und Fauna	303
Nationalparks und Wildreservate	306
Klima	308
Bevölkerung	311
Sprachen	317
Geschichte und Politik	320
Staat und Verwaltung	329
Religionen	331
Feste und Feiertage	340
Kunst und Handwerk	351
Medien	363
Wirtschaft	364
Tourismus	367

## 7 Anhang 368

Glossar	370
Sprachhilfe Nepali	381
Literaturtipps	382
Websites	384
Register	389
Der Autor	396

### Hinweise zur Benutzung

#### Nicht vergessen!

Besonders sehenswerte Orte sind im Buch mit einer **gelben Hinterlegung** im Text gekennzeichnet.

**MEIN TIPP:** Diese besondere Empfehlung spricht der Autor für Hotels und alle Arten von gastronomischen Betrieben aus, die in besonderem Maße in punkto Qualität, Preis-/Leistungsverhältnis, Service, Lage etc. herausragen.

**1** Vorangestellte Nummern vor Einträgen verweisen auf deren Standort in der jeweiligen Karte.

**V** Das „V“-Zeichen kennzeichnet gastronomische Betriebe mit vegetarischem Angebot.

#### Updates nach Redaktionsschluss

Auf der Produktseite dieses Reiseführers in unserem Internetshop finden Sie zusätzliche Informationen und wichtige aktuelle Änderungen und Ergänzungen.

## Zur Schreibweise von Nepali- und Sanskritbegriffen

Zwar gibt es in Fachkreisen ein festgelegtes Transkriptionssystem für Vokabeln aus dem Nepali, Sanskrit, Hindi und Marathi – alle diese Sprachen benutzen dasselbe Alphabet –, dieses ist für Laien jedoch kaum verständlich. Demnach müsste der Gott Krishna eigentlich „Kṛṣṇa“ geschrieben werden, die Göttin Lakshmi „Lakṣmī“, und das Hindu-Epos Ramayana wäre „Rāmāyana“. Auf diese linguistisch akkurate, den Nicht-Indologen aber verwirrende Schreibweise wurde im folgenden Text verzichtet.

Die im Buch gewählte Transkriptionsweise kommt der wissenschaftlichen dennoch so weit als möglich entgegen, wenn auch aus Gründen der Konvention des öfteren Abstriche gemacht wurden. So müsste sich die Stupa von Swayambhunath eigentlich mit V statt mit W schreiben. Im Nepali gibt es zwar diesen Laut, der wie W klingt, er müsste, genau genommen, aber als V transkribiert werden.

Für Verwirrung sorgt auch das nepalesische B, das häufig mit dem V vertauscht zu werden scheint. Tatsächlich sind die beiden Buchstaben oft austauschbar: Bhairav (ein anderer Name für Shiva) kann auch Bhairab geschrieben werden, Vinayak (ein anderer Name für Ganesh) auch Binayak. Jeweils beide Versionen sind gleichwertig.

Verzichtet wurde meist auch auf die für Laien unverständliche Transkribierung des behauchten C, das etwa wie tsch-h auszusprechen wäre. Behauchte Laute sind Konsonanten, denen ein H „nachgehaucht“ wird. Diese Laute führen oft zu merkwürdig aussehenden Gebilden wie beispielsweise Chhetrapati (ein Stadtteil Kathmandus), das etwa Tsch-h-etrapati ausgesprochen werden müsste. In vielen derartigen Fällen wurde die Schreibweise vereinfacht, in diesem Beispiel zu Chetrapati. In der nepalesischen Praxis sind beide Versionen anzutreffen.

Aus diesen Gründen tauchen zahlreiche nepalesische Begriffe je nach Quelle auch in den unterschiedlichsten Schreibvarianten auf. Dadurch sollte man sich aber nicht allzu sehr verwirren lassen.

## Exkurse

### Kathmandu

Macht, was euch gefällt:

Seltene Sitten im  
Kashtamandap 42

Die Kumari Devi –  
Göttin bis zum ersten Blutstropfen 44

... und ein Fisch fiel vom Himmel –

die Legende von den zwei

Astrologen 52

Die Rudraksha-Mala:

Gebetshilfe und Allheilmittel 66

Sati – Witwenverbrennung

in Indien und Nepal 72

## Karten

<b>Kathmandu und Umgebung</b>	
	<b>Umschlag vorn</b>
<b>Kathmandu Valley</b>	
	<b>Umschlag hinten</b>
<b>Die Regionen im Überblick</b>	<b>12</b>

## Übersichtskarten

Kathmandu Valley Übersicht	142
Pokhara Umgebung	228

## Thematische Karten

Fernstraßen und Entfernungen	252
Kakani, Gipfelpanorama	148
Nagarkot, Gipfelpanorama	186
Nagarkot, Trekkingtouren	191
Namobuddha-Trek	204
Nationalparks	306

## Ortspläne

<b>Kathmandu</b>	
... Altstadt	47
... Durbar Marg	77
... Durbar Square	34
... Freak Street	98
... New Road	92
... Pashupatinath	65
... Thamel/Chetrapati	82
... Tundikhel und Rani Pokhri	54
... Zentrum	22
Banepa	194
Bhaktapur	162
Bhaktapur, Durbar Square	167
Changu Narayan	183
Dhulikhel	200
Kirtipur	213
Patan	118
Patan, Durbar Square	120

## Abkürzungen

Im Folgenden einige in Nepal geläufige Abkürzungen, von denen sich viele auch in diesem Buch wiederfinden:

<b>A.C.</b>	air-conditioned (Klimaanlage)
<b>c/o</b>	care of (bei, zu Händen)
<b>D</b>	double room (Doppelzimmer)
<b>Dept.</b>	department (Abteilung)
<b>Dorm</b>	dormitory (Schlafsaal)
<b>Exp.</b>	express (Expressbuss, -zug)
<b>ft.</b>	foot/feet (Fuß; 1 Fuß = 30,48 cm)
<b>Govt.</b>	government (Regierung)
<b>G.P.O.</b>	General Post Office (Hauptpostamt)

<b>IC</b>	Indian Currency (indische Währung, Indische Rupien)
<b>KTM</b>	Kathmandu (Flughafencode der IATA)
<b>Ib./lbs.</b>	libby/libbies (engl. Gewichtseinheit; 1 libby = 453,6 g)
<b>NC</b>	Nepalese Currency (nepalesische Währung, Nepalesische Rupien)
<b>NRs.</b>	Nepalesische Rupien
<b>P.O.B.</b>	Post Office Box (Postfach)
<b>R.</b>	Rupee (1 Rupie)
<b>Rd.</b>	Road (Straße)
<b>Rs.</b>	Rupees (Rupien)
<b>Stn.</b>	Station (Zug-/Busstation)

## Was man unbedingt wissen muss

■ **Bettler** – Man sollte nur solchen Personen etwas geben, bei denen offensichtlich Not herrscht, oder solchen, die keiner Arbeit nachgehen können, z.B. Alte und Behinderte. Auf keinen Fall sollte man das Betteln von Kindern unterstützen, auch wenn sie um Süßigkeiten, Kugelschreiber o.Ä. betteln. Wer Gutes tun will, kann sich an eine karitative Organisation wenden.

■ **Drogen** – Obwohl Hanf vielerorts wild wächst, ist der Konsum von Haschisch und Marihuana/Ganja – und auch der Konsum anderer Drogen – verboten. Haschischrauchen ist nur den Sadhus erlaubt, da es als ein Teil ihres religiösen Rituals gilt. Auf Drogenkonsum stehen hohe Strafen – und nepalesische Gefängnisse gehören zu den ungemütlichsten der Welt.

■ **Essen** – In Kathmandu und anderen wichtigen Touristenorten gibt es Essen zahlreicher Geschmacksrichtungen – Nepalesisch, Indisch, Tibetisch, Europäisch-Kontinental, Italienisch, Chinesisch, Mexikanisch, Thai usw.

■ **Elektrizität** – Alle Unterkünfte im Kathmandu Valley sind ans Stromnetz angeschlossen. Einige beziehen Strom z.T. durch Solarzellen, vor allem zur Beheizung des Badewassers, und alle besseren Unterkünfte haben Generatoren, mit denen Stromengpässe überwunden werden können. Die Spannung ist 230 V Wechselstrom.

■ **Flugverbindungen** – Derzeit gibt es keine direkte Flugverbindung aus den deutschsprachigen Ländern nach Kathmandu. Die günstigsten Flugverbindungen verlaufen über Abu Dhabi, Bahrain, Delhi, Kolkata (Kalkutta) oder Bangkok, wo jeweils umgestiegen werden muss. Verbindungen, bei denen mehr als einmal umgestiegen werden muss, sind meist die preiswertesten. Kathmandus Tribhuvan Airport ist der einzige internationale Flughafen Nepals.

■ **Handeln** – Auf Märkten, an Straßenständen und in vielen Geschäften kann (bzw. muss!) um den Preis gehandelt werden. Sogar in vielen Hotels kann man einen besseren Preis aushandeln, vor allem in der touristenarmen Nebensaison (etwa Mai bis September). Nicht gehandelt werden kann in Supermärkten.

■ **Handy** – Wer ein Handy hat, das nicht auf ein bestimmtes Netz festgelegt ist, kann sich in Kathmandu eine SIM-Karte zulegen und preiswert innerhalb Nepals und ins Ausland telefonieren.

■ **Impfungen** – Zur Einreise in Nepal sind keine Impfungen vorgeschrieben.

■ **Internet** – In Kathmandu finden sich zahlreiche, sehr preiswerte Internet-Läden, einige weitere in den kleineren Orten des Kathmandu Valley. Eine Reihe von Hotels in Kathmandu und auch einige Restaurants verfügen über WLAN.

■ **Kalender** – 2008 beschloss die maoistisch-kommunistische Regierung, Jahresangaben auf dem Nepal Sambat, einem alten nepalesischen Kalender, zu begründen. Demnach ist unser Jahr 2018 das nepalesische Jahr 1138. Zuvor war ein anderes System in Gebrauch, der Vikram Sambat, nach dem 2018 das Jahr 2075 ist.

■ **Klima** – Von etwa Mitte November bis Mitte Februar kann es empfindlich kalt sein (Nachttemperaturen wenig über dem Gefrierpunkt), vor allem in höher gelegenen Orten wie z.B. Nagarkot. Notfalls lassen sich warme Kleidungsstücke oder Ausrüstungsgegenstände preiswert in Kathmandu kaufen. In der Regenzeit von Ende Juni bis Ende September/Anfang Oktober kommt es zu starken Regenfällen, die einen ganzen Tag oder länger anhalten können. Es gibt aber auch sonnige, regenfreie Tage.

■ **Medizinische Versorgung** – In Kathmandu und der Zwillingsstadt Patan gibt es einige Krankenhäuser mit akzeptablem bis gutem Standard. Für den Notfall sollte man eine rudimentäre Reiseapotheke bei sich haben, vor allem, wenn man in kleineren Orten des Kathmandu

Valley zu wohnen gedenkt. Die Bestandteile der Reiseapotheke können problemlos in Kathmandu gekauft werden, auch Medikamente, die bei uns der Rezeptpflicht unterliegen.

■ **Landverbindung** – Kathmandu ist durch Straßen mit China (Tibet) und Indien verbunden. Es gibt Grenzübergänge, die von Touristen passiert werden können. Manche Grenzübergänge zwischen Indien und Nepal sind nur für Einwohner dieser beiden Länder passierbar. Die Situation kann sich ändern, und man informiere sich bei einer indischen Auslandsvertretung, welche Übergänge benutzt werden können.

■ **Preisniveau** – Nepal ist eines der ärmsten Länder der Welt und für Reisende sehr preiswert. Wer ganz sparsam leben möchte, kann mit 10 bis 20 Euro pro Tag auskommen.

■ **Ruhetag** – Nicht der Sonntag, sondern der Samstag ist der nepalesische Ruhetag. An diesem bleiben Behörden und auch viele Geschäfte geschlossen. Es ist mit Abstand der verkehrsärmste Tag und der beste für Fahrradtouren.

■ **Tempelbesuche** – Das Allerheiligste vieler hinduistischer Tempel darf nur von Hindus aufgesucht werden. In diesem Falle steht am Eingang ein Schild mit dem Hinweis „Admission for Hindus Only“. In manchen Tempelbereichen, die auch von Nicht-Hindus betreten werden können, müssen die Schuhe ausgezogen werden. Siehe auch hierzu etwaige Hinweisschilder.

■ **Visum** – Das Visum für Nepal kann sowohl bei nepalesischen Auslandsvertretungen als auch an den Grenzübergängen und auf Kathmandus internationalem Flughafen eingeholt werden. Das Visum ist gebührenpflichtig; je nach Gültigkeitsdauer des Visums werden unterschiedliche Gebühren erhoben.

■ **Währung und Wechselkurs** – Für 1 Euro bekommt man ca. 120 Nepalesische Rupien (Sept. 2017). Die Nepalesische Rupie ist an die Indische Rupie gekoppelt; Kurs: 1 Ind. Rs. = 1,57 Nep. Rs. Man kann in Nepal zu obigem Kurs mit kleinen indischen Banknoten bezahlen. Manchmal be-

kommt man indisches Wechselgeld (nur Scheine) heraus.

■ **Wasser** – Leitungswasser sollte auf keinen Fall getrunken werden. In Flaschen abgefülltes Mineralwasser bzw. gereinigtes und gefiltertes Wasser ist überall für ein paar Cent erhältlich.

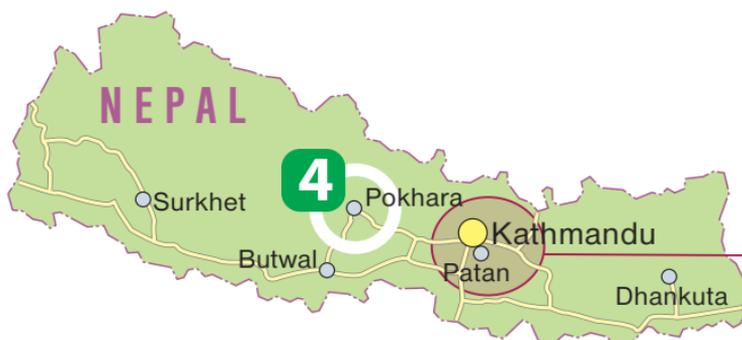
■ **WiFi** – Die meisten Unterkünfte gewähren ihren Gästen kostenloses WiFi, dergleichen zahlreiche Cafés und Restaurants. Nur wenige Hotels kassieren Gebühren für die WiFi-Nutzung.

■ **Zeitverschiebung** – Nepal liegt in einer eigentümlichen Zeitzone: Das Land ist Indien um 15 Min. voraus, Mitteleuropa um 3¼ Std. (Sommerzeit) bzw. 4¾ Std. (Winterzeit).

### Schäden an Tempeln und historischen Gebäuden durch das Erdbeben von 2015

Das Erdbeben zerstörte zahlreiche historische Anlagen, die jedoch – so die Hoffnung – irgendwann einmal wieder restauriert sein werden. Bei einigen Anlagen waren 2017 **Wiederaufbauarbeiten** im Gange.

Da die in vorherigen Auflagen erschiene Tempelbeschreibungen viele historische und kulturelle Informationen enthielten, und die Tempel bald hoffentlich wieder hergestellt sein werden, wurden die Beschreibungen für diese Auflage **nicht aus dem Buch gestrichen**. Stattdessen sind die Beschreibungen derzeit zerstörter Bauwerke durch eine **andere Schriftfarbe** markiert. So wird der Leser darüber informiert, was sich dort einst befand und – so die Götter und die nepalesische Regierung wollen – bald auch wieder quasi in Reinkarnation zu finden sein wird.



## Die Regionen im Überblick

### 1 Kathmandu | 18

Zugegeben: Kathmandu unterscheidet sich in punkto Straßenverkehr kaum noch von vergleichbaren anderen Städten z.B. in Indien. Laut und quirlig geht es zu, die Stadt scheint durch ein immenses Bevölkerungswachstum in den letzten Jahren die Grenzen ihrer Aufnahmefähigkeit erreicht zu haben. Und doch findet der Besucher in diesem urbanen Chaos so viel Spektakuläres, Historisches, Liebenswertes im Verborgenen, was jeder aufmerksame Gast – mehr oder weniger – für sich erkunden kann, egal wie lange er zu bleiben beabsichtigt.

Der **Durbar Square (S. 32)**, das traditionelle Herzstück der Altstadt, bietet ein Sammelsurium an Tempeln, Schreinen und Palastanlagen auf engstem Raum.

Bestandteil des UNESCO-Weltkulturerbes ist die **Stupa von Swayambhunath (S. 57)**, die ca. 2 km außerhalb Kathmandu liegt. Sie gilt als einer der heiligsten Orte des Kathmandu-Tales und ist Ziel von wahren Touristenströmen aus aller Welt.

Die **Stupa von Bodhnath (S. 61)**, 6 km nordöstlich des Zentrums von Kathmandu, ist mit einem Durchmesser von rd. 40 m eines der größten buddhistischen Bauwerke der Welt.

Der überaus faszinierende **Pashupatinath-Tempel (S. 63)**, rd. 5 km östlich von Kathmandu, ist Nepals wichtigstes hinduistisches Heiligtum und darüber hinaus Treffpunkt der skurrilen Sadhus.

### 2 Patan | 114

Lediglich eine kurze Wegstrecke entfernt – und nur vom schmalen Bagmati-Fluss getrennt – liegt Kathmandu nicht minder sehenswertes Pendant Patan. Der Ort wirkt kleinstädtischer und ruhiger als sein größerer Nachbar; auch hier bildet der **Durbar Square (S. 120)** – der „Platz des Königshofes“ –, der sich um die alten Palastanlagen erstreckt, das Zentrum des urbanen Lebens. Unweit des Durbar Square erwartet den Besucher Patans prächtigste buddhistische Klosteranlage, **Kwa Bahal (S. 126)**, die auch „Golden Temple“ genannt wird. Das Flair der Stadt spürt man wohl am ehesten, wenn man sich einfach treiben lässt und das Alltagsleben, die Marktatmosphäre am Hauptplatz sowie die zahlreichen um Kundschaft buhlenden Souvenihändler auf sich wirken lässt. Wer eher Ruhe und Beschaulichkeit mag, kann auch in Erwägung ziehen, in Patan in einem der zahlreichen Guest Houses oder Hotels zu übernachten.



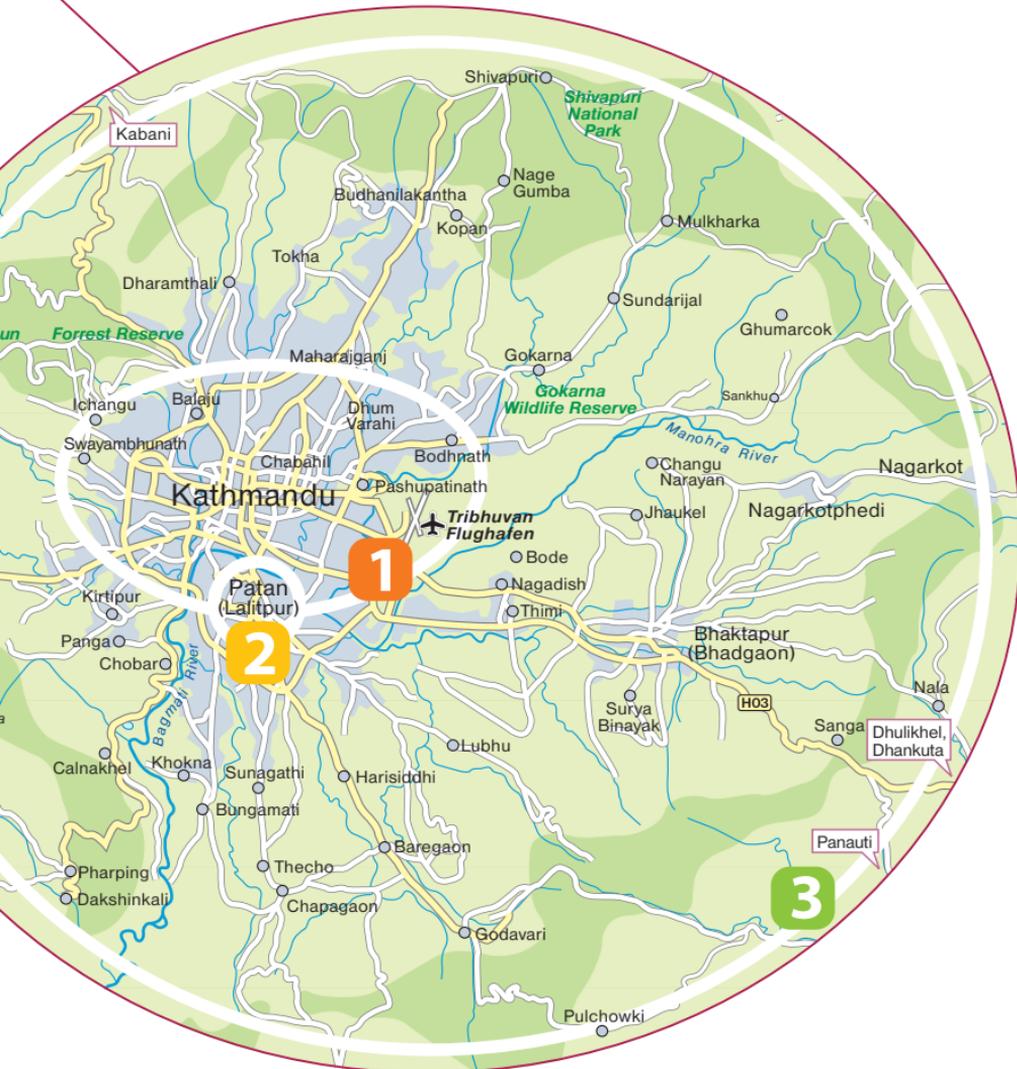
### 3 Kathmandu Valley

Eine fruchtbare Tallandschaft, uralte Dörfer mit historischen Tempelanlagen, umrahmt von einer faszinierenden Hochgebirgskulisse, erwartet den Besucher im Kathmandu Valley. Die Stadt **Bhaktapur (S. 153)** gilt als eine Art „Open-Air-Museum“. **Nagarkot (S. 176)** bietet großartige Ausblicke auf den Himalaya. Der wohl stimmungsvollste Ort im Tal ist **Panauti (S. 186)**, idyllisch am Knotenpunkt zweier Flüsse gelegen. Viel altertümliche Atmo-

sphäre garantiert die vor allem von Newar bewohnte Stadt **Kirtipur (S. 203)**.

### 4 Pokhara

Die zweitwichtigste Touristenregion liegt 200 km westlich von Kathmandu. Touristisches Zentrum ist der **Fewa Lake (S. 227)**. **Sarangkot (S. 228)**, ein kleiner Ort in den Bergen nahe Pokhara, garantiert Ruhe und grandiose Ausblicke auf Nepals Bergwelt.



# UNVERGESSLICHES

## Feste ohne Ende

Kaum eine Woche vergeht ohne ein großes oder kleines Fest im Kathmandu Valley. Manchmal ziehen nur ein paar Musikanten mit Trommeln und Schellen durch ihren Stadtteil, um am Ende ihres Rundganges den örtlichen kleinen Tempel zu beehren; ein anderes Mal werden feierliche, überschwängliche Prozessionen mit tausenden von Teilnehmern zelebriert, und die halbe Stadt steht Kopf. Es ist eine mitreißende Mischung aus tiefer Religiosität und ausgelassener Karnevalsstimmung. Zu den Festen, die man sich möglichst nicht entgehen lassen sollte, gehören **Gal Jatra** (S. 348) und **Bisket Jatra** (S. 171, 343).



km224 rk

## „Chillen“ mit den Sadhus von Pashupatinath

Die Tempelanlage von Pashupatinath ist der bevorzugte Wohnort von **Sadhus**, hinduistischen „heiligen Männern“, die gerne Kontakt mit westlichen Touristen knüpfen. Unter ihnen sind echte spirituell Suchende ebenso wie scheinheilige Schlitzohren, die es vor allem auf das Kleingeld von Touristen abgesehen haben, und habituelle Haschisch-Raucher. Eines haben sie gemein: ihr „exotisches“ Aussehen. Nicht zuletzt kann man auf dem Tempelgelände **Totenverbrennungen** beobachten, ein Erlebnis, das den westlichen Besucher schonungslos mit dem unverblühten Umgang der Hindus mit dem Tod konfrontiert und zum Nachdenken anregt.



km276 rk

## Architektur der Extraklasse

Unendlich viel Zeit haben die Baumeister und Handwerker aufgebracht, um die Tempel und Paläste des Kathmandu Valley mit den **filigransten Holzschnitzarbeiten**, den detailliertesten **Repoussé-Arbeiten** und zahllosen anderen, religiös höchst signifikanten Details auszustatten. Jedes Detail hat seine Symbolik. Es lohnt sich, genau hinzusehen und über den Einfallsreichtum und die Kunstfertigkeit der alten Baumeister zu staunen. Der goldglänzende **Kwa Bahal** oder **Golden Tempel** in Patan beispielsweise ist nur ein Prachtstück von vielen.



km268 rk



km278.k

### Umrunden der Stupa von Bodhnath

Die überwältigend große Stupa von Bodhnath ist Nepals **wichtigstes buddhistisches Heiligtum**, und man könnte ihr keinen besseren Tribut zollen, als sich den Massen an Pilgern anzuschließen und mit ihnen die Stupa im Uhrzeigersinn zu umwandeln und dabei die zahllosen Gebetsmühlen zu drehen. Das unablässig aus Lautsprechern klingende Mantra „Om Mani Padme Hum“ befeuert die Schritte zusätzlich. Um die Stupa herum hat sich eine kleine tibetische Siedlung gebildet, und man kann viele Stunden damit verbringen, die einzigartige Atmosphäre des Ortes in sich aufzusaugen. Entspannen kann man in einem der zahlreichen Dachrestaurants mit Blick auf die Stupa.



www.fotolia.de ©obesshetrauel

### Bergpanoramen, direkt vom Hotelzimmer aus

Die kühle Jahreszeit bringt nicht nur annähernd europäische Temperaturen, sondern auch eine **freie, faszinierende Aussicht auf die schneebedeckten Berggiganten** des Himalaya, umrahmt von beinahe unwirklich scheinendem strahlend blauem Himmel. Es verwundert nicht, dass der Himalaya allgemein als der **Sitz der Götter** angesehen wird. Speziell in den Orten **Dhulikhel** und **Nagarkot** kann man die unvergesslichen Ausblicke direkt vom Hotelzimmer, der Terrasse oder dem Balkon aus genießen – sei es als Gast in einem preiswerten kleinen Guest House oder einer Luxusanlage wie Dwarika's Resort (siehe Seite 202), dem vielleicht besten Hotel Nepals.



km277.k

### Schlemmen in Thamel

Kathmandus beliebtes Touristenviertel Thamel ist ohnegleichen auf dem indischen Subkontinent: Nirgendwo sonst gibt es so zahlreiche **fabelhafte Restaurants** der unterschiedlichsten Küchen auf so engem Raum beieinander. Ob nepalesisch, thailändisch, indisch, mediterran, westeuropäisch, vorderasiatisch, vegetarisch oder vegan – für alles ist gesorgt und meist von hoher Qualität. Ein weiteres Plus ist das stets freundliche, fröhliche und redlich um seine Kunden bemühte Personal.

## SKURRILES

### Nägel gegen Zahnschmerzen

Warum Geld für einen Zahnarzt ausgeben, wenn man auch einfach einen Nagel einschlagen kann? Am „**Zahnschmerzschrein**“ (s. S. 50) in der Altstadt von Kathmandu tun Zahnschmerzgeplagte genau das. Der Nagel wird durch die Mitte einer kleinen Münze in ein Stück Holz eingeschlagen, das als Manifestation des Gottes *Vaisha Dev* gilt. Dieser soll Zahnschmerzen heilen können. Der Glaube daran ist z.T. immer noch verbreitet, und mittlerweile ist das Holz flächendeckend mit einer Nagel-Münzen-Kombination übersät. Falls man keine freie Stelle findet, oder *Vaisha Dev* gerade Pause macht, kann man zur Not auch bei den in Nähe des Schreins angesiedelten Zahnärzten um Linderung ersuchen.



kim272/k

### Die Kumari: Göttin wie sie leibt und lebt

„Kumari“ bedeutet „Jungfrau“ oder „unverheiratetes Mädchen“, im Kathmandu Valley meint man damit aber vor allem die sogenannte „Lebende Göttin“ – ein Mädchen, das von Priestern auserwählt und bis zum Eintritt ihrer Menstruation als **lebendige Inkarnation der Göttin Kali** betrachtet wird. Untergebracht ist sie während ihrer „Amtszeit“ im **Kumari Bahal** in Kathmandu. Ein *Bahal* ist ein für das Kathmandu-Tal typisches Wohnhaus samt Innenhof. Dort zeigt die Kumari sich gelegentlich am Fenster und blickt genauso staunend auf die versammelten Touristen und Einheimischen wie diese auf sie (s. S. 44).



kim249/k

### Opfergaben an Musikinstrumente

Viele Hindus erachten die Werkzeuge ihrer Zunft als „göttliche“ Objekte, da sie ihnen die Ausübung ihres Berufes und damit das Geldverdienen ermöglichen. Genauso ist es bei Musikern. Der indische Sitar-Maestro *Ravi Shankar* äußerte sich einst entsetzt, als er mit ansehen musste, wie *Jimi Hendrix* bei einem Auftritt seine Gitarre in Brand setzte – für einen indischen Musiker kommt dies der **Gotteslästerung** gleich. Im Kathmandu Valley bringen Musiker zu einigen religiösen Festtagen ihren Instrumenten **Opfergaben** dar – da wird Reis vor ihnen abgelegt und symbolisch Wasser gereicht.



kim273/k



km274k

### Kiffen erlaubt, Sex nicht

Offiziell sind in Nepal Cannabis-Gebrauch und -Besitz **verboten**, bei einer Bevölkerungsgruppe aber werden aus religiösen Gründen beide Augen zugedrückt: bei den **Sadhus** oder „heiligen Männern“ (s. S. 63). Gemäß der hinduistischen Überlieferung war Gott Shiva Cannabis-Produkten äußerst zugetan, und da die Sadhus in der Regel Shiva-Anhänger sind, bietet sich das Ganja- oder Charas-Rauchen so natürlich an (*Ganja* und *Charas* siehe Glossar). Am Pashupatinath-Tempel kann man beobachten, wie Sadhus das Rauschmittel mit Hilfe eines sogenannten **Chillums**, eines länglichen Rauchinstruments, inhalieren und damit ihrem Gott Shiva nachahmen. Vor oder nach dem Inhalieren wird oft „Bom Shankar“ geäußert, eine Art Dankesformel an Shiva – etwa so, wie man bei uns in weniger spirituellem Zusammenhang „ Prost“ sagt. Nicht erlaubt ist den Sadhus gemäß ihres Regelkatalogs allerdings **sexuelle Aktivität** – und damit sie auch nicht in Versuchung geraten, tragen manche Sadhus einen eng anliegenden **Eisenering** um ihren Penis. Dieser „Keuschheitsring“ verhindert jedwede Erektion.

### Homo non-erectus: der Lastenträger

Weltweit bekannt sind die Männer aus dem Volk der **Sherpa** (s. S. 316), untersetzt-kräftige Bergbewohner, die schon so manchen westlichen Bergsteiger quasi zu seinem glorreichen Gipfelsieg getragen haben – und dafür nichts von dessen Ruhm miternten konnten. Lastenträger, (Nepali: *bharya*) die **ungeheure Gewichte** auf ihren Rücken tragen, gibt es auch im Kathmandu Valley, überall dort, wo Märkte oder Geschäfte sind. Sie ersetzen den Lieferwagen. Oft sieht man die Träger unter den Riesenpaketen, die sie tragen, kaum hervorstechen. So mancher schleppt locker einen wuchtigen Kühlschrank mehrere Kilometer bis zu seinem Empfänger; andere beliefern Unternehmen mit industriellen Gaszylindern, die auch mal eben über 80 kg schwer sein können. Mehr als sein eigenes Gewicht zu tragen – für einen Lastenträger ist das Alltag, viele Stunden am Tag. Wer einen Träger anheuern will, sollte sich diesen Satz merken: *Bharya ka haa paincha?* = Wo kann ich einen Träger bekommen?



km275k

## **Einleitung | 21**

Adressen und

Telefonnummern, Wichtige | 109

Ankunft auf dem

Tribhuvan Airport Kathmandu | 24

Bevölkerung | 26

Geschichte | 25

Hotels, Weitere | 101

Informationen | 28

Orientierung | 27

Restaurants, Weitere | 104

Sehenswertes am Stadtrand | 57

Sehenswertes in der Stadt | 32

Stadtteile, Wichtige | 76

Unterhaltung/Nachtleben | 106

Verkehrsmittel | 29

Weiterreise | 111





km177k

# 1 Kathmandu

Kathmandu – der Name beflügelt die Fantasie und weckt Assoziationen von geheimnisumwobenen alten Kulturen und verschlungenen, über viele Generationen weitervererbten Mythen. Heute ist die Hauptstadt Nepals aber nicht nur ein verschrobenes Relikt aus vergangenen Jahrhunderten, sondern auch eine der dynamischsten Städte auf dem indischen Subkontinent.



☒ Die meisten Sadhus am Pashupatinath-Tempel lassen sich nur allzu gerne fotografieren

# KATHMANDU

Eine turbulente, laute, vor Menschen und Vehikeln überquellende Stadt, deren Mitte von einem **mittelalterlichen Stadtkern** gebildet wird: Das ist Kathmandu, die sagenumwobene Hauptstadt Nepals, einst das beinahe mystisch verklärte Endziel der Hippies auf dem langen Landweg durch Asien. Heute kann man besser mit dem Flugzeug einfliegen, und überbrückt dabei in wenigen Stunden nicht nur Tausende von Kilometern, sondern begibt sich auch auf eine unvergessliche **Reise in die Vergangenheit**.

☒ Das Victory-Zeichen haben sie schon gelernt

1

km118rk



- ➔ Der königliche **Durbar Square**, der Bereich um den ehemaligen Königspalast, mit seinen alten Tempeln und Schreinen | 32
- ➔ Die auf einem Hügel am Stadtrand gelegene **Stupa von Swayambhunath** wird nicht ohne Grund auch „Affentempel“ genannt | 57
- ➔ Die große **Stupa von Bodhnath**, das spirituelle Zentrum der in Nepal ansässigen Tibeter | 61
- ➔ **Pashupatinath**, der wichtigste Hindu-Tempel Nepals und für viele Hindus an ihrem Lebensende der Ort ihrer Kremation | 63

Diese Tipps erkennt man an der **gelben Hinterlegung**.

NICHT VERPASSEN!



## Einleitung

**Nepals Hauptstadt** Kathmandu hat im letzten Jahrzehnt eine dramatische Entwicklung durchlebt. Der Charme der einst so romantisch anmutenden Stadt wird teilweise überlagert von Hektik, Verkehrslärm und dichten Abgaswolken. Das **immense Bevölkerungswachstum** – größtenteils durch Zuwanderung aus den ländlichen Gebieten – hat die Stadt bis an die Grenze ihrer Aufnahmefähigkeit angefüllt, und in dieser Beziehung unterscheidet sich Kathmandu heute kaum von großen Städten in Indien. Kathmandu ist nicht mehr die himmlische Oase der Ruhe und Einkehr, die die Hippies der 1960er und -70er

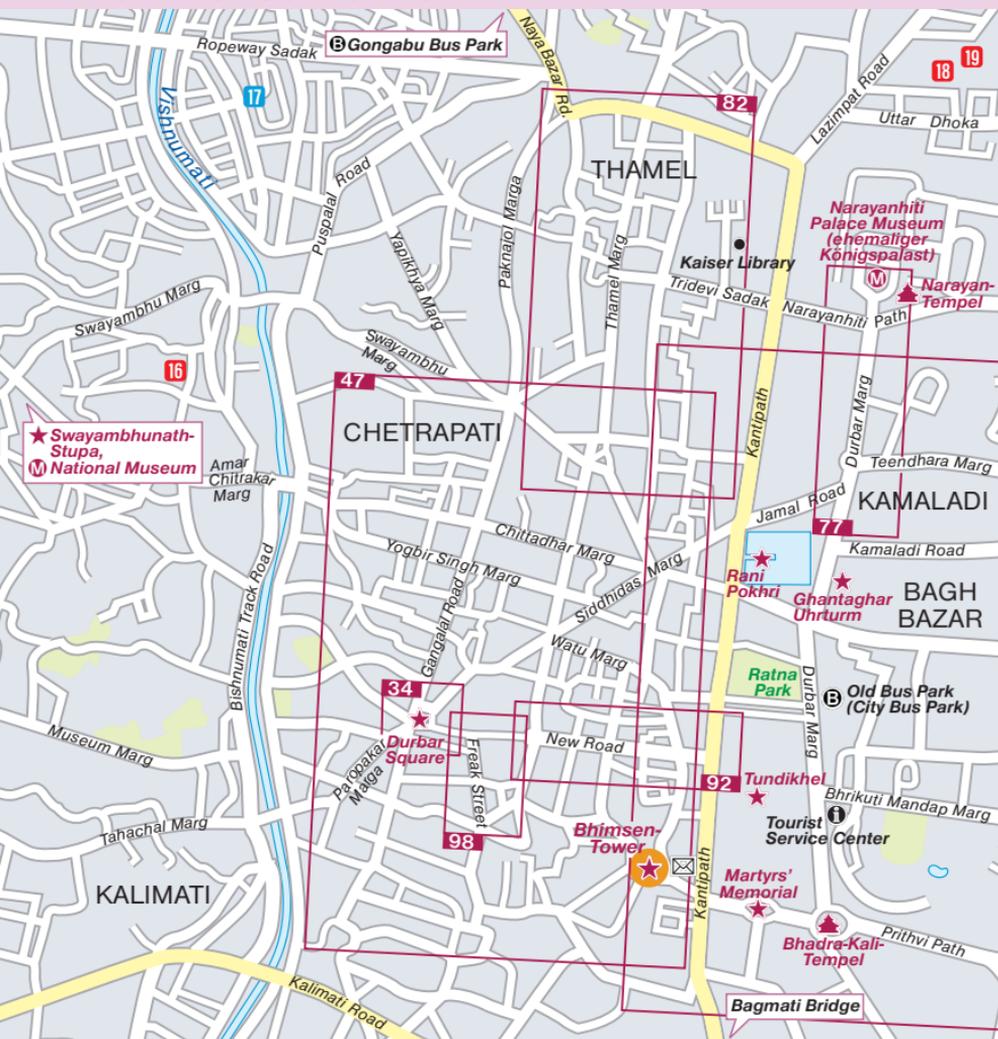
Jahre vorfanden, nachdem sie die stressreichen Städte Nordindiens durchreist hatten.

Die weitgehend negative Entwicklung der letzten Jahre und Jahrzehnte ist bedauerlich, denn verborgen hinter dem urbanen Chaos hat Kathmandu so **viel zu bieten**: Die zahllosen engen Gassen der Altstadt sind voll von kleinen Tempeln und Schreinen, vor denen sich zu jeder Zeit Gläubige zum Gebet einfinden. Quirlige Straßenmärkte, randvoll gefüllt mit Obst, Gemüse und dem noch blutigen Fleisch frisch geschlachteter Tiere, setzen einen weiteren „exotischen“ Tupfer. Viele Häuser im alten Stadtkern wirken noch wie aus fernen Jahrhunderten, mit winzigen Fenstern und Türen, die man nur tief gebückt durchschreiten

## Kathmandu Zentrum



0 300 m


■ **Übernachtung**

- 16 Hotel Vajra
- 18 Hotel Shanker
- 19 Hotel Manaslu

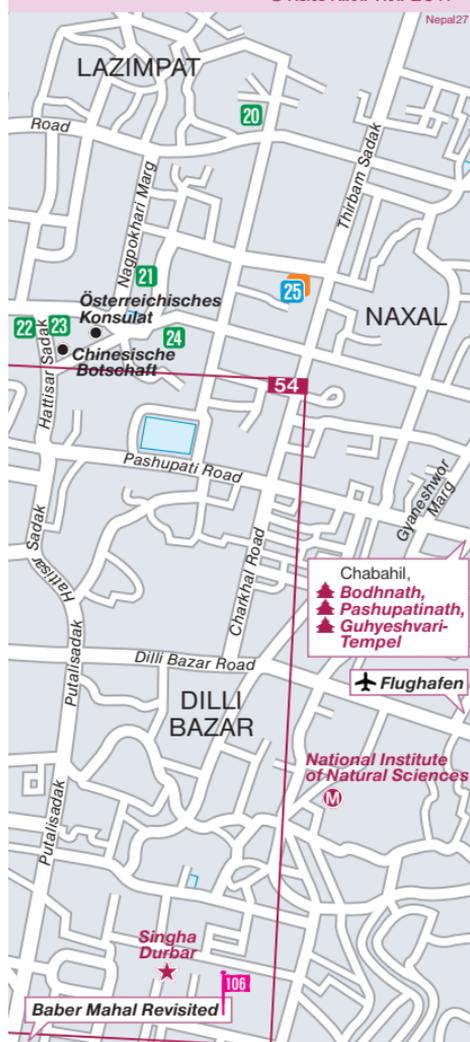
■ **Essen und Trinken**

- 17 Everest Steak House
- 25 Rum Doodle Restaurant

■ **Einkaufen/Sonstiges**

- 20 Cathay Pacific
- 21 The Organic Farmers' Market 1905
- 22 Pakistan International Airlines
- 23 British Airways
- 24 China Southern Airlines

© REISE KNOW-HOW 2017



■ **Nachtleben**  
25 Rum Doodle Bar

■ Vom Erdbeben 2015  
betroffenes Gebäude

kann. Der Durbar Square, das traditionelle Herzstück der Stadt, mit seinen zahlreichen Tempeln und faszinierenden alten Gebäuden, kann einen stundenlang in seinen Bann ziehen, auch wenn das **Erdbeben von 2015** einige Lücken in die Reihe der Tempel hinterlassen hat.

Natürlich wird auch das Schlendern durch die so sehenswerte Altstadt zunehmend durch motorisierten Verkehr und Menschenmengen erschwert. Oft kommt es zu Verkehrsstaus in den Gassen, wobei sich Fahrräder, Rikschas, Motorräder, Lieferwagen und Privatautos zu einem scheinbar unlöslichen **Chaos aus Blech** verkeilen. Man braucht etwa vier Paar Augen – wie eine hinduistische Gottheit –, um sich sicher seinen Weg durch das Gewühl zu bahnen. Es dauert wahrscheinlich einige Tage, bis man das notwendige Maß an Wachsamkeit und die richtige Ausweichmotorik „erlernt“ hat, die man benötigt, um im Gewimmel zurechtzukommen. Was das Laufen zudem erschwert, ist die Tatsache, dass Nepalesen – vor allem Männer – anderen Passanten kaum ausweichen und es so dauernd zu „**Zusammenstößen**“ von **Fußgängern** kommt. Das andauernde Gerempel ist beinahe schon witzig – wenn man sich erst einmal daran gewöhnt hat und fröhlich mitmacht. Das Gute ist, dass kein Nepalese es böse nimmt, wenn man halb in ihn oder sie hineinläuft. Der ständige ungewollte Körperkontakt auf den überfüllten Straßen und Gassen ist Normalzustand. Glücklicherweise ist seit 2017 das permanente, unnötige **Hupen**, das überall in Südasien Usus ist, unter erheblicher Geldstrafe verboten, und zumindest ist der Verkehr nun akustisch ruhiger geworden.

Wem Kathmandu heute zu aufreibend ist, der kann mehr Zeit in den kleineren Orten des Kathmandu Valley verbringen (z.B. in Bhaktapur, Nagarkot, Banepa oder Dhulikhel). Aber natürlich wird man Kathmandu nicht gerecht, wenn man dort nicht mindestens eine Woche verbringt. Es gibt viel zu sehen und zu bestaunen, die Atmosphäre in der Stadt ist einzigartig, und in den zahlreichen hervorragenden Restaurants kann man sich bestens vom „Sightseeing-Stress“ erholen.

## Ankunft auf dem Tribhuvan Airport Kathmandu

Kathmandus Tribhuvan International Airport (Flughafen-Code KTM) ist ein vergleichsweise **kleiner Flughafen**, dafür aber auch sehr übersichtlich. Nach der Ankunft geht es als erstes zur **Passkontrolle**, wo der Einreisestempel in den Pass eingedrückt wird. Für diejenigen ohne Visum steht ein ausgeschilderter Schalter zur Verfügung, an dem die Visa ausgestellt werden. Zuvor muss an Schaltern links vor der Passkontrolle aber zunächst die **Visumsgebühr** bezahlt werden (das gilt natürlich nicht für Reisende, die schon ein Visum haben). Auf derselben Ebene wie die Passkontrolle befindet sich auch eine **Wechselstube**, an der Bargeld und Reiseschecks der wichtigsten Währungen getauscht werden können. Dies ist eine von zwei Wechselmöglichkeiten im Flughafen

(s.u.). Die Kurse liegen etwas unter denen, die man bei Banken in der Stadt erhält.

Hinter der Passkontrolle führt eine Treppe hinunter zu den Gepäckbändern. In letzter Zeit ist der Service im Flughafen verbessert worden und das **Gepäck** kommt sehr schnell auf den Bändern an. Die Wartezeiten sind kurz.

Gleich daneben befinden sich die **Zollschalter**, an denen das Gepäck üblicherweise sehr gründlich untersucht, sprich geröntgt wird. Gelegentlich werden Passagiere zu einer Leibesvisitation in eine Kabine beordert. Passagiere aus Richtung Bangkok, Singapur, Hongkong etc. werden eher inspiziert als solche, die aus Europa einfliegen. Es geht fast ausschließlich um Gold, das in Nepal sehr hohe Preise erzielt und gelegentlich eingeschmuggelt wird.

Hinter den Zollschaltern öffnet sich die **Ankunftshalle**. Auf der linken Seite passiert man noch einmal einen Wechselschalter.

Mit dem Geld in der Tasche lässt sich nun außerhalb der Ankunftshalle ein **Taxi in die Innenstadt oder zu anderen Zielorten** buchen (Schalter von der Ankunftshalle aus kommend rechts außen am Gebäude). Von den Flughafenangeestellten wird man auch gleich dorthin bugsiert. Die Fahrt in den Touristenstadtteil Thamel (6 km) kostet überbeuerte 700 Rs. (bzw. 440 indische Rupien, falls man gerade aus Indien einfliegt und welche übrig hat), zur Freak Street oder dem Durbar Square 800 Rs., nach Bodhnath 700 Rs., nach Patan 800 Rs. und nach Bhaktapur 1200 Rs. Vor den Absperrungen vor dem Flughafen finden sich aber zahlreiche reguläre Stadt-Taxis, die für rund 500 Rs. in die Innenstadt

fahren. Allerdings muss man oft lange handeln, um diesen Nachlass zu bekommen und es ist fraglich, ob sich der Aufwand lohnt. Auf das Einstellen des Taxameters lässt sich hier kein Fahrer ein. Die Flughafenangestellten versuchen zu meist, die Neuan-kömmlinge von diesen Taxis abzubringen, da sie den Airport-Taxis des Flughafens Arbeit zuschanzen wollen (oft bieten sie sogar Unterkünfte an, die ihnen eine Kommission zahlen). Die Airport-Taxis sind i.d.R. geräumige Kombi-Wagen, wenn auch oft in sehr abgetakeltem Zustand, so wie die meisten Taxis in Kathmandu. Die normalen Taxis werden durch Absperrungen vom unmittelbaren Bereich vor der Ankunftshalle ferngehalten, man muss so etwa 20–30 m weiter laufen. Wenn man das Flughafengebäude verlässt, sieht man sie gleich. Per Taxameter, das praktisch kein Taxifahrer einzuschalten bereit ist, würde der Preis ins Touristenviertel Thamel nur ca. 250 Rs. betragen.

Viele **Taxifahrer** betätigen sich **als Schlepper** und versuchen, den Ankömmlingen eine Unterkunft aufzuschwatzen, die ihnen selbstverständlich eine Kommission zahlt. Diese Kommission muss den Preis der Unterkunft für den Kunden nicht unbedingt erhöhen, es kann aber so sein. Zumindest erschwert es das Handeln um einen besseren Preis in den Unterkünften (z.B. in der unterbelegten Nebensaison), weil der Fahrer etwas Geld bekommt. Tipp: Man suche sich eine Unterkunft aus diesem Buch aus und lasse sich dann unbeirrt von allen Ablenkungsmanövern des Fahrers („Das Hotel ist doch schon lange zu!“) zu dem Hotel fahren.

Wer sich schon ein Zimmer in einem der besseren Hotels reserviert hat, kann

vom hauseigenen Wagen **abgeholt werden**. Selbst viele Mittelklasse-Unterkünfte bieten diesen Service, die hochklassigen Hotels ohnehin. Zu diesem Zweck muss bei der Buchung logischerweise Flugnummer, Ankunftsstag und Flugzeit angegeben werden. Dann steht ein Angestellter des Hotels mit einem Schild in der Ankunftshalle, auf dem groß und breit der Name des Gastes geschrieben steht. Dieser Service ist allerdings nicht immer kostenlos, evtl. kann er sogar weit teurer sein als ein normales Taxi. Bei der Buchung am besten gleich nach den Kosten einer Abholung fragen.

Falls man Geld sparen möchte, so stehen die komfortablen grünen Busse (Linie 1) der Gesellschaft *Sajha Yatayat*, kurz **Sajha-Busse** genannt, zur Verfügung. Die Busse halten auch am Flughafen und fahren von dort in die Innenstadt (ca. 20 Rs.). Sie enden am New Bus Park in Kathmandu, von dem man allerdings noch mit dem Taxi weiterfahren müsste (z.B. nach Thamel für ca. 150 Rs.). Zu beachten ist, dass die Busse vom Flughafen nicht exakt dieselbe Strecke fahren wie in umgekehrter Richtung (Routenplan von *Sajha Yatayat* siehe in diesem Kapitel „Verkehrsmittel/Busse“).

## Geschichte

Kathmandu wurde in der zweiten Hälfte des 10. Jh. von **König Gunakamadeva I.** gegründet. Der Legende nach hatte sich der Monarch (949–1000 n.Chr.) einst einem strengen Fasten unterworfen und inbrünstig zur Göttin Mahalakshmi, der Göttin des Glücks und Wohlstands, ge-

betet. Bald erschien ihm die Göttin im Traum und gebot ihm, am Zusammenfluss von Bagmati und Vishnumati eine neue Stadt zu erbauen. Diese Stelle hatte schon seit grauer Vorzeit als heiliger Ort gegolten. Hier hatte der Weise *Ne Muni*, der Namensgeber Nepals, religiöse Übungen auf sich genommen, und hier versammelten sich angeblich tagtäglich auch Indra, der Regengott, und andere Gottheiten zum spirituellen Stelldichein.

Gemäß den Instruktionen von Mahalakshmi sollte die neue Stadt **Kantipur** („Stadt der Kanti“) heißen und in Form eines Kharg, des heiligen Schwertes der Göttin, angelegt werden. Im Gegenzug versprach Mahalakshmi, so lange selber in der Stadt zu wohnen, bis dort täglich Geschäfte im Wert von 100.000 Rupien getätigt würden! Ein solches Angebot, zumal von der Göttin des Wohlstands persönlich dargeboten, schlägt man schlecht aus, und *Gunakamadeva I.* ließ von Priestern einen verheißungsvollen Zeitpunkt errechnen, an dem der Bau beginnen sollte. Bald darauf verlegte der König seinen Sitz von Patan nach Kantipur.

Nach der Errichtung des Kashtamandap (wörtl. „Hölzerne Pagode“) wahrscheinlich im Jahr 1596 geriet der alte Name zunehmend in Vergessenheit und wurde durch „Kathmandu“ ersetzt, eine Verfremdung von „Kashtamandap“.

☒ Die rote Hanuman-Statue markiert den Eingang zum alten Königspalast und wird von vielen Gläubigen besucht. Einige legen ein paar Münzen oben vor der Statue ab, die dann manchmal von Lausbuben stibitzt werden

## Bevölkerung

Kathmandu florierte – wer hätte es bei der wohlwollenden Protektion Mahalakshmis auch anders erwartet – und zog Bewohner aus dem weiteren Umfeld an. Anfang des 19. Jh. hatte die Stadt ca. 50.000 Einwohner, um 1875 waren es 108.000. Bei der letzten Volkszählung im Jahr 2011 wurden knapp **1,8 Mio. Einwohner** in der Stadt gezählt, womit sich die Bevölkerung in den letzten zwanzig Jahren fast verdreifacht hat. Ohnehin muss man heute mit über 2 Mio. Menschen rechnen. Es ist, als würde die Bevölkerung von Berlin von heute ca. 3,5 Mio. in zwanzig Jahren auf über 10 Mio. anwachsen – ein Alptraum für Städteplaner, Soziologen, den Arbeitsmarkt und auch die Polizei.

Kathmandu, das mit Abstand größte Handels- und Kommunikationszentrum des Landes, zieht zahlreiche verarmte **Bergbewohner** an sowie viele Tausende **Inder**, die von der Statistik weitgehend unerfasst bleiben. Die Bergbewohner verdingen sich als Arbeiter, Kulis, Rikschafahrer oder in der Tourismusindustrie. Die Inder stammen zum größten Teil aus der bitterarmen Unterschicht der Bundesstaaten Bihar und Uttar Pradesh und arbeiten als kleine Markthändler, oder sie kommen aus Rajasthan und sind Angehörige der Marwaris, einer betuchten Händlerkaste.

Angesichts dieses Zustroms fühlen sich die Ureinwohner des Kathmandu-Tales, die **Newar**, fast überrollt – die Folge sind Ressentiments gegenüber den Zuwanderern. Heute sind weniger als die Hälfte der Bewohner Kathmandus Newar.

## Orientierung

Kathmandu liegt auf  $85^{\circ}19'$  östlicher Länge und  $27^{\circ}43'$  nördlicher Breite in einer Höhe von **ca. 1300 m ü.N.N.** An seiner Westseite wird es vom Vishnumati-Fluss flankiert, an seiner Südseite vom Bagmati, der auch die Grenze zur Nachbarstadt Patan bildet. Die Gesamtfläche beträgt  $395 \text{ km}^2$ .

Kathmandu liegt in einer Talsenke, dem sogenannten **Kathmandu Valley**, das ringsum von Bergen umgeben ist. Diese erreichen Höhen von mehr als 2700 m und bilden eine Art natürlichen Schutzwall – so erlebt man oft bei Ausflügen während der Regenzeit, dass es beispielsweise in Dhulikhel oder Godavari, am Rande des Tales, fürchterlich schüttert, wohingegen Kathmandu trocken bleibt.

Das kommerzielle Herz der Stadt bildet die relativ moderne **New Road** mit ihren zahlreichen Geschäften und Restaurants. Die New Road befindet sich nur eine oder zwei Minuten Fußweg östlich des ursprünglichen Stadtzentrums, des Durbar Square (die Bewohner Kathmandus nennen ihn Hanuman Dhoka) mit seinem alten Königspalast. Der **Durbar Square** ist Kathmandus herausragende Sehenswürdigkeit, eine faszinierende Ansammlung jahrhundertalter Tempel und Schreine, die aber irgendwie voll im Leben des 20. Jh. integriert scheinen – die Tempel dienen Fußmüden als Rastplatz, Markthändlern als Gemüselager und den zahlreichen Souvenirhändlern als Verkaufsstand (mehr zum Durbar Square siehe auch gleichnamiger Abschnitt).



ktm217 rk

Nördlich und südlich des Durbar Square erstreckt sich die **Altstadt**, die in ihrer heutigen Struktur seit dem 16. Jh. besteht. In nördlicher Richtung erreicht man – durch enge Gassen voller Menschen und Tiere – die Touristenstadtteile **Chhetrapati** und **Thamel** (Laufzeit ca. 15 bzw. 20 Min.).

Nur eine Gehminute entfernt, zwischen Durbar Square und New Road in südlicher Richtung abzweigend, befindet sich die legendenumwobene **Freak Street**, einst – nomen est omen – Hippie-Unterschlupf, heute ein halbwegs ruhiges Low-Budget-Hotelviertel. Der eigentliche Name der Straße ist Jhochhen Tole, doch der scheint heute fast vergessen.

Westlich des Durbar Square zweigt **Maru Tol** ab, eine schmale Straße, die zu Hippie-Zeiten Pie Alley bzw. Pig Alley hieß. Das beruhte auf den vielen Schweinen, die die Gegend durchstöberten bzw. auf den Kuchenläden (*pie shops*), die im Viertel aus dem Boden schossen. Heute gibt es dort weder Schweine noch Kuchen, nur noch ein paar kaum empfehlenswerte Billigabsteigen.

An ihrem Ostende mündet die New Road in die **Kantipath** („Weg der Kanti“), eine der wichtigsten Nord-Süd-Verkehrsadern. Hier gibt es einige Geschäfte, Hotels und Restaurants. Parallel dazu, aber etwas weiter östlich, befindet sich der **Durbar Marg** („Weg zum Königshof“), der so etwas wie Kathmandus bescheidener Versuch einer „Prachtstraße“ darstellt. Hier sind noble Hotels und Restaurants sowie zahlreiche Büros von Reise- und Fluggesellschaften vertreten (Details s.u. „Wichtige Stadtteile“).

Einen der wichtigsten Orientierungspunkte, etwa auf halbem Wege zwischen New Road und Durbar Marg gelegen, bildet der **Rani Pokhri** („Teich der Königin“), ein rechteckiger, künstlich angelegter Teich, in dessen Mitte sich ein Pavillon befindet. An der Ostseite des Teiches steht weithin sichtbar ein Glockenturm, der **Ghantaghar** (wörtl. „Uhrhaus“).

## Informationen

■ Reichlich Informationen bieten die freundlichen Angestellten des **Tourist Service Center**, eine Straße südlich des City Bus Park, an der Ostseite des großen Rasenplatzes namens Tundikhel gelegen; die Straße heißt Bhrikuti Mandap Marg, auf englischen Karten oft „Exhibition Marg“ genannt. Hier kann man sich beraten lassen und sich Broschüren aushändigen lassen. Tel. 01-4256909, 01-4256229, [www.welcomenepal.com](http://www.welcomenepal.com). Geöffnet Mo bis Do 9–17 Uhr, Fr 9–15 Uhr. In den Wintermonaten Dez. bis Jan. schließt das Büro Mo bis Do um 16 Uhr.

■ Angeschlossen ist auch die **Tourist Police**, die sich speziell mit den Klagen von Touristen beschäftigt. Tel. 01-4247041. Geöffnet So bis Fr 8–18 Uhr, an Feiertagen 10–17 Uhr.

■ **Landesweiter Notruf: 1144**

■ Falls man speziellere touristische Informationen benötigt, könnte man noch beim **Ministry of Tourism, Culture and Civil Aviation** vorsprechen. Adresse: Singha Durbar, Kathmandu 44600, Tel. 01-421992, [www.tourism.gov.np](http://www.tourism.gov.np).

■ Im **Tribhuvan Airport** befindet sich ein Informationsschalter, der nach Ankunft eines Fluges besetzt sein sollte; Tel. 01-4470537. In der Ankunftshalle wird einem hin und wieder gleich nach Ankunft eine Ausgabe des kostenlosen Magazins „**Nepal Traveller**“ (Facebook: NepalTravellerDigital) ausgehändigt, das recht informativ ist, sowie ein Stadtplan von Kathmandu. Das Magazin liegt auch in den besseren Hotels aus.

☒ Radfahren kommt auch bei der lokalen Bevölkerung immer mehr in Mode

# Verkehrsmittel

## Fahrräder

Bis vor 10 oder 15 Jahren war das Fahrrad noch das angenehmste Verkehrsmittel in Kathmandu. Mit dem enorm angestiegenen Verkehr und der damit einhergehenden **Luftverschmutzung** ist es jedoch in der Innenstadt und auf den viel befahrenen Ausfallstraßen nur noch bedingt zu empfehlen. Auf den größeren Straßen (z.B. in Richtung Bhaktapur oder Patan) wird man oft mit giftigen Abgaswolken konfrontiert. Die schlimmsten Verursacher sind die zahlreichen mit Diesel betriebenen Fahrzeuge. Man kann sich vielleicht damit trösten, dass die Luftqualität in den letzten Jahren tatsächlich besser geworden ist. Das liegt

an der Abschaffung der dieselebetriebenen dreirädrigen Motor-Rikschas und daran, dass die Tempos (Minibusse) mittlerweile von Diesel auf Elektrobetrieb umgestellt wurden. Trotzdem gibt es noch genügend Diesel-Lkw, die die Luft malträtiert.

Zum Schutz vor Emissionen kann man sich in einer Drogerie für ein paar Rupien eine **Atemschutzmaske** zulegen. Diese hilft auch gegen den Staub, der besonders in der heißen Jahreszeit (März bis Mai) aufgewirbelt wird.

Fahrräder lassen sich für 200–250 Rs./Tag ausleihen, Mountainbikes, je nach Machart, kosten 800–2000 Rs./Tag, inklusive Sturzhelm. Zahlreiche **Verleiher** finden sich in Thamel, in der Freak Street oder am Durbar Square. Anzueraten ist in jedem Fall eine vorhergehende Prüfung des Gefährts, um anschließend etwaige Ersatzforderungen des Vermie-

ktm280 rk

