

IWANOWSKI'S ebook



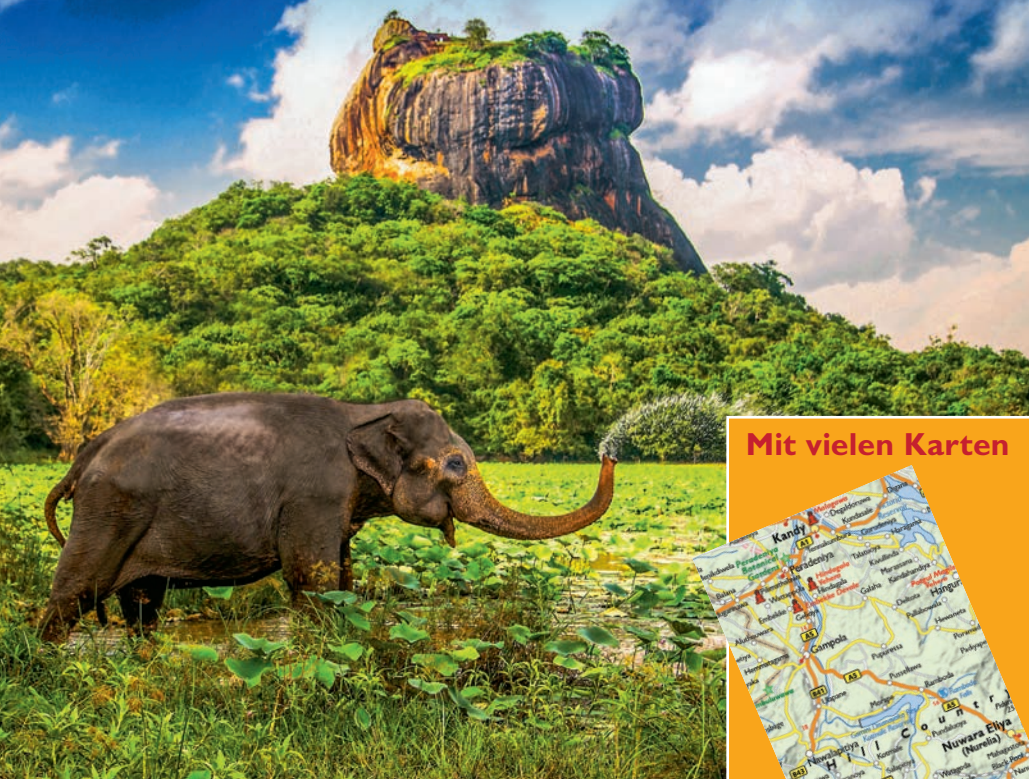
Mit Infos zum
Thema Ayurveda

12. Auflage!

Tipps für Kultur-,
Natur- und Strand-
Urlaub

Tipps! für individuelle Entdecker

SRI LANKA



Mit vielen Karten



IWANOWSKI'S

SRI LANKA – Top-Ziele



1. STRÄNDE

Sommer, Palmen, Sonnenschein: Die Strände von Sri Lanka sind zu Recht weltberühmt. Menschenleer wie im Norden bei Jaffna, fast unberührt wie im Osten in Nilaveli oder voller Leben wie im Süden bei Unawatuna. **S. 235, 386, 426**



2. NATUR

Mehr als ein Viertel der Landfläche Sri Lankas ist für Naturschutzgebiete reserviert. Da findet jeder „sein“ Nationalpark. Vielleicht Bundala mit seiner puren Schönheit und Vogelfeiheit? Oder Udawalawe mit seinen Wasserbüffeln? **S. 262, 303**



3. GESCHICHTE

Anuradhapura, Sigiriya oder Polonnaruwa: Im kulturellen Dreieck liegen imposante historische Städte und Stätten mit ungemein spannender Geschichte. Auch das pittoreske Galle Fort im Süden ist ein besonders schöner Teil des „Pflichtprogramms“ einer jeden Sri-Lanka-Reise. **S. 228, 331**



4. SPAZIERGÄNGE

Den Besuch einer Teeplantage sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen. Denn hier im Bergland – Ella ist eine besonders gute Adresse – kann man wunderbar flanieren und den Blick schweifen lassen. **S. 322**



5. PILGERMARSCH

Zugegeben: Es geht viele, viele Treppenstufen hoch. Wer aber vor dem Morgengrauen auf dem Adam's Peak ankommt und gemeinsam mit den Pilgern auf den Sonnenaufgang wartet, wird dieses spirituelle Erlebnis nie vergessen. **S. 306**



6. STÄDTE

Colombo und die Städte der Westküste sind bekannt. Aber auch Jaffna im Norden und ebenso Trincomalee und Batticaloa, die Zentren im Osten, sind aufstrebende Städte, die gerade eine Wiederentdeckung erleben. **S. 380, 395, 426**



7. AYURVEDA

Aus Sri Lanka nicht wegzudenken ist die 2.500 Jahre alte alternative Medizin – das „Wissen vom Leben“. Kräuter, Gewürze und Öle sollen helfen, Körper und Geist wieder in eine gesunde Balance zu bringen. Da lohnt sich vielleicht sogar eine spezielle Kur. **S. 117, 439**

IWANOWSKI'S

SRI LANKA – Autorentipps



Stefan Blank, geboren 1966, bereist seit seinem Studium der Entwicklungspolitik vor allem die Länder des Südens. Unterwegs schaut sich der zertifizierte Divemaster gerne die Unterwasserwelt an. Aus seinen Erlebnissen entstehen Reportagen und Reiseführer. In Iwanowski's Reisebuchverlag sind von ihm neben dem vorliegenden Band auch die Titel Seychellen, Mauritius mit Rodrigues, Bahamas, Kalifornien und I01 Bodensee erschienen.

Unser Autor **Stefan Blank** gibt Ihnen nützliche Tipps und individuelle Empfehlungen:

1. TIPP

In wohl kaum einem Land der Welt ist der öffentliche Verkehr so gut organisiert und dabei so vielfältig wie in Sri Lanka. Ob Nahverkehrsbus im urbanen Colombo oder pittoreske Bahnfahrt durch das Bergland: meist zuverlässig und immer gut und günstig. **S. 155**



2. TIPP

Essen und Trinken, damit kann man in Sri Lanka sehr viel Zeit verbringen. Allein alle möglichen leckeren Curry-Sorten durchzuprobieren ist eine Lebensaufgabe. Dazu bieten sich ein schmackhafter Fruchtsaft, frisches Wasser oder ein kräftiger Tee an. **S. 123**



TOP-TIPP

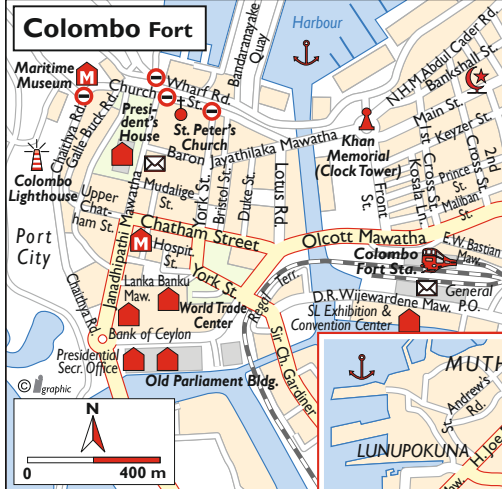
Obwohl die größte Stadt Sri Lankas, wird Colombo touristisch oft unterschätzt. Doch unter all dem Staub und der Hektik verbirgt sich eine abwechslungsreiche Metropole mit bunten Stadtteilen, ungemein netten Menschen und einem vielfältigen kulturellen Angebot. **S. 169**



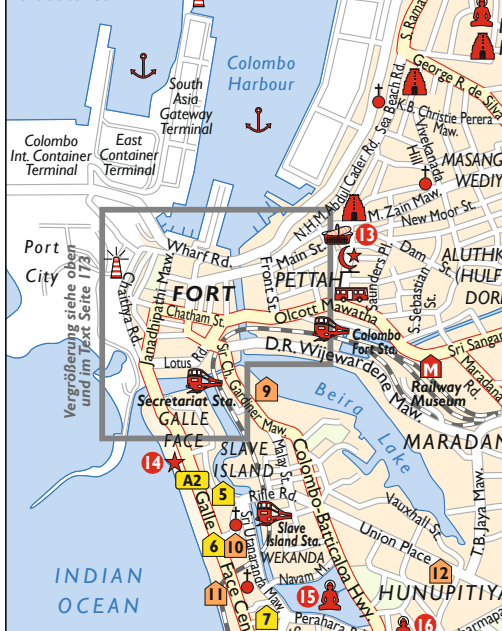
Sri Lanka Übersicht



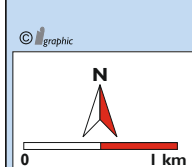
Colombo Fort



Vergrößerung siehe
Text Seite 173



© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd



★ Sehenswürdigkeiten*

- 1 World Trade Center
- 2 Dutch Hospital
- 3 Laksala
- 4 Cargills
- 5 Clock Tower
- 6 Currency Museum
- 7 Janadhipathi Medura
(President's House)
- 8 Sambodhi Chaitiya
- 9 Maritime Museum
- 10 Hanfenanlage
- 11 Dutch Museum
- 12 Jami-ul-Alfar-Moschee
- 13 Old Town Hall
- 14 Galle Face Green
- 15 Seema Malaka
- 16 Gangaramaya-Tempel
- 17 Viharamahadevi Park
- 18 Town Hall
- 19 National Museum

* Nr. 1 – 12 siehe Ausschnittsvergrößerung im Text S. 173

Colombo Übersicht



0 Unterkünfte*

- 1 Grand Oriental Hotel
 - 2 CityRest Hostel
 - 3 Colombo City Hotel
 - 4 The Kingsbury
 - 5 Hilton Colombo
 - 6 The Steuart by Citrus
 - 7 CI Colombo Fort Hostel
 - 8 Fairway Hotel Colombo
 - 9 Cinnamon Lakeside
 - 10 Ramada Colombo
 - 11 Galle Face Hotel
 - 12 YWCA
 - 13 Lake Lodge
 - 14 Colombo Haven
 - 15 Mövenpick Hotel
 - 16 CJ Villas
 - 17 Mrs. Marie Barbara Settopathy's
- * Nr. 1 – 8 siehe Ausschnittsvergrößerung im Text S. 173

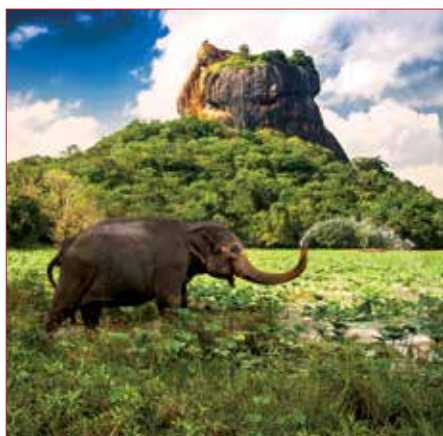
0 Essen & Trinken**

- 1 Akasa Kade Rooftop Restaurant
- 2 Ministry of Crab
- 3 Ocean Seafood Restaurant
- 4 The Dutch Pub
- 5 Golden Dragon
- 6 The Bavarian
- 7 Crescent Boulevard
- 8 Amaravathi
- 9 The Gallery Café
- 10 Barefoot Garden Café
- 11 Greenlands Hotel

*** Nr. 1 – 3 siehe Ausschnittsvergrößerung im Text S. 173

Stefan Blank

Sri Lanka



Im Internet:

www.iwanowski.de

Hier finden Sie aktuelle Infos zu allen Titeln,
interessante Links – und vieles mehr!

Einfach anklicken!

Schreiben Sie uns,
wenn sich etwas
verändert hat. Wir
sind bei der Aktualisierung unserer
Bücher auf Ihre
Mithilfe angewiesen:
info@iwanowski.de

Sri Lanka 12. Auflage 2019

© Reisebuchverlag Iwanowski GmbH
Salm-Reifferscheidt-Allee 37 • 41540 Dormagen
Telefon 0 21 33/26 03 11 • Fax 0 21 33/26 03 34
info@iwanowski.de
www.iwanowski.de

Titelfoto: Blick auf den Sigiriya © Paul Prescott / Fotolia
Alle anderen Farbbildungen: s. Abbildungsverzeichnis S. 447
Layout: Ulrike Jans, Krummhörn
Karten und Reisekarte: Klaus-Peter Lawall, Unterensingen
Titelgestaltung sowie Layout-Konzeption: Point of Media, www.pom-online.de
Redaktionelles Copyright, Konzeption und deren
ständige Überarbeitung: Michael Iwanowski

Alle Rechte vorbehalten. Alle Informationen und Hinweise erfolgen ohne Gewähr für die Richtigkeit im Sinne des Produkthaftungsrechts. Verlag und Autoren können daher keine Verantwortung und Haftung für inhaltliche oder sachliche Fehler übernehmen. Auf den Inhalt aller in diesem ebook erwähnten Internetseiten Dritter haben Autoren und Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung dafür wird ebenso ausgeschlossen wie für den Inhalt der Internetseiten, die durch weiterführende Verknüpfungen (sog. „Links“) damit verbunden sind.

ISBN epub: 978-3-86457-376-7
ISBN Mobipocket: 978-3-86457-377-4
ISBN pdf: 978-3-86457-378-1



Alle Karten zum Gratis-Download – so funktioniert's

In diesem Reisehandbuch sind alle Detailpläne mit sogenannten QR-Codes versehen, die vor der Reise per Smartphone oder Tablet-PC gescannt und bei einer bestehenden Internet-Verbindung auf das eigene Gerät geladen werden können. Alle Karten sind im PDF-Format angelegt, das nahezu jedes Gerät darstellen kann. Für den Stadtbummel oder die Besichtigung unterwegs hat man so die Karte mit besuchenswerten Zielen und Restaurants auf dem Telefon, Tablet-PC, Reader oder als praktischen DIN-A-4-Ausdruck dabei.

Mit anderen Worten – der Reiseführer kann im Auto oder im Hotel bleiben und die Basis-Infos sind immer und überall ohne Roaming-Gebühren abrufbar.

Sollten wider Erwarten Probleme beim Karten-Download auftreten, wenden Sie sich bitte direkt an den Verlag. Unter info@iwanowski.de erhalten Sie die entsprechende Linkliste zum Herunterladen der Karten.

WILLKOMMEN IN SRI LANKA 12

I. LAND UND LEUTE 16

Geschichtlicher Überblick 17

Blick in die Vor- und Frühgeschichte 19

Altsinghalesische Königreiche und ihr Niedergang 19

Die Anuradhapura-Periode (380 v. Chr.–1017 n. Chr.) 20

Die Polonnaruwa-Periode (1017–1270 n. Chr.) 24

Der Niedergang des altsinghalesischen Königtums (1236–1505)

26

Kolonialzeit 27

Portugiesische Periode (1505–1658) 27

Holländische Periode (1658–1796) 29

Britische Periode (1796–1948) 31

Von der Unabhängigkeit bis in die Gegenwart (ab 1948) 33

Zeittafel 39

Geografischer Überblick 44

Landschaftsgliederung 44

Zentrales Bergland und Vorberge 44

Tiefländer 45

Küstenstreifen 46

Klima 46

Die Tierwelt Sri Lankas 48

Wildtiere im tropischen Regen- und Monsunwald 49

Kleines Tierlexikon 50

Säugetiere 50 • Vögel und Kriechtiere 57

Die Pflanzenwelt Sri Lankas 62

Waldarten 62

Monsunwald 62 • Tropischer Regenwald 63 • Bergregenwald 63 • Nebelwald

64 • Mangroven 65

Kleines Baumlexikon 65

Wirtschaftlicher Überblick 74

Landwirtschaft 74

Tee 74

Naturkautschuk 77



Palmen 78	
Kakao und Reis 79	
Forstwirtschaft	79
Fischerei	80
Bodenschätze und Industrie	81
Tourismus	81
Gesellschaftlicher und kultureller Überblick	84
Die Hauptreligionen	84
Der Hinduismus 84	
Ursprung 84 • Wesenszüge des Hinduismus 85 • Die wichtigsten Gottheiten in Sri Lanka 87 • Die wichtigsten hinduistischen Heiligtümer 87	
Der Buddhismus 87	
Gautama Buddhas Leben und Wirken 87 • Die Lehre Gautama Buddhas 90 • Gemeinsamkeiten mit dem Hinduismus 92 • Entwicklung des Buddhismus 92 • Der Volksbuddhismus in Sri Lanka 94	
Der Islam 94	
Mohammeds Leben und Wirken 94 • Lehre des Islam 95 • Spaltung des Islam in Sunniten und Schiiten 96	
Die Bevölkerung	96
Die Singhalesen 96	
Die Tamilen 98	
Die Moors 100	
Die Burgher 100	
Die Veddas 100	
Sitten und Gebräuche	101
Kunst(geschichte) Sri Lankas	102
Klosteranlagen 103	
Dagoba 103 • Bodhi-Baum (Ficus religiosa) 104 • Steinthron (Asana) 104 • Statuenhaus (Pilimage) 104	
Buddha-Statuen 105	
Stilelemente von Kultbauten 107	
Wächterstelen 107 • Mondsteine 107	

2. REISETIPPS 108

Allgemeine Reisetipps A-Z 109

Das kostet Sie das Reisen in Sri Lanka 161



3. REISEN IN SRI LANKA 164

Sri Lanka im Überblick 165

Colombo	165
Die Westküste	165
Der Süden	165
Kandy und das Bergland	165
Das kulturelle Dreieck	166
Der Osten	167
Der Norden	167



4. COLOMBO 168

Überblick 169

Geschichte 170

Sehenswürdigkeiten 172

Redaktionstipps	171
Fort	172
Pettah	176
Nördlicher Stadtteil/Kotahena	177
Colombos Süden	177

Ausflüge in die Umgebung Colombos 182

Dehiwala-Zoo	182
Pilgerort Kelaniya	182



5. DIE WESTKÜSTE 192

Überblick 193

Redaktionstipps	193
-----------------	-----

Nördlich von Colombo 193

Unterwegs nach Negombo	193
Negombo	194
Nördlich von Negombo	201
Wilpattu National Park	202

Südlich von Colombo 203

Mount Lavinia	203
Kalutara	203
Beruwala	206
Aluthgama	207
Bentota	209
Kosgoda	211
Ambalangoda	213
Telwatta	214
Hikkaduwa	216

Tsunami Honganji Vihara	219
-------------------------	-----





6. DER SÜDEN	220
Überblick	221
Redaktionstipps	224
Von Galle bis Kataragama	225
Galle	225
Geschichte	227
Fort	228
Ein Spaziergang	228
Außerhalb des Forts	230
Sehenswertes auf dem Weg zur Südspitze	235
Unawatuna	235
Dalawella und Talpe	239
Koggala	239
Ahangama	240
Kustarajagala	241
Weligama	242
Mirissa	245
Matara	249
Matara Fort 249 · Star Fort 249 · Weherehena-Tempel	250
Dondra, die zerstörte „Stadt der Götter“	251
Sehenswertes in Richtung Osten	253
Dickwella	253
Tangalle	254
Weiterfahrt nach Osten	258
Hambantota	258
Tissamaharama	259
Sehenswürdigkeiten	260
Bundala National Park	262
Yala National Park	263
Kirinda	265
Kataragama	266
Wallfahrtsort Kataragama	266
Kataragama zwischen Geschichte und Legenden	267
Festlichkeiten	268
7. KANDY UND DAS ZENTRALE BERGLAND	270
Überblick	271
Kandy und Umgebung	274
Zwischen Colombo und Kandy	274
Mawanella	275
Kandy – die schönste Königsstadt	275
Überblick	275
Redaktionstipps	276
Geschichte Kandys	276

Sehenswürdigkeiten 279

Der Tempel des Zahns (Sri Dalada Maligawa) 279 • Audienzhalle 283 • Raja
Tusker Museum 283 • National Museum Kandy 283 • World Buddhist
Museum 284 • Natha Devale 284 • Maha Vishnu Devale 285 • Bahiravakanda
Buddha 285 • St. Paul Church 285 • Pattini Devale 286 • Kataragama Devale
286 • Der Kandy-See (Kiri Muhada) 286 • Sri Selva Vinayagar Kovil 287 •
Asgiriya-Kloster 287

Die Umgebung von Kandy 292

Peradeniya Royal Botanical Gardens 292

Botanische Höhepunkte 293

Die Tempel von Gadladeniya 295

Embekke Devale 295 • Lankatilaka Vihara 296 • Gadladeniya Vihara 296

Victoria-Staudamm 296

Knuckles Range 297

Mahiyangana 297

Das Bergland 297**Ratnapura, die „Stadt der Edelsteine“ 297**

Sehenswürdigkeiten 301

Maha Saman Devale 301 • Ratnapura National Museum 301 • Ratnapura Gem
Bureau/Gem Museum 301

Sinharaja Forest 302**Udawalawe National Park 303****Auf der Pilgerstraße zum Adam's Peak 305**

Avissawella 305

Karawanella 305

Kitulgala 305

Adam's Peak (Sri Pada) 306**Nuwara Eliya (Nureliya) 308**

Geschichte 309

Sehenswertes 310

Altenglische Hotels 311 • Golfplatz und Pferderennbahn 311 • Villen im
englischen Landhausstil und Postamt 312 • Parks 312

Ausflug zum Botanischen Garten Hakgala 315

Horton Plains National Park 318

Naturwunder World's End 320

Haputale 320**Ella 322**

Ausflüge ins Umland 323

Mahamevnawa Buddhist Monastery 326

Buduruwagala 328**Diyaluma-Wasserfälle 329****8. DAS KULTURELLE DREIECK 330****Überblick 331**

Redaktionstipps 331

Kurunegala und Yapahuwa 331**Kurunegala 331****Yapahuwa 332**

Von Matale nach Polonnaruwa	334
Matale	334
Felsentempel von Aluvihara	334
Nalanda Gedige	336
Dambulla	336
Felsentempel von Dambulla	336
Besichtigung	337
Aukana-Buddha	339
Die Kolossalstatue von Sasseruwa	340
Felsenfestung Sigiriya	340
Geschichte	341
Besichtigung	342
Lustgärten	342
Wolkenmädchen	343
Galerie	344
Löwenpforte	345
Palast-Plattform	345
Südtor	345
Habarana	346
Ritigala	348
Minneriya National Park	349
Minneriya-Seen	349
Kaudulla National Park	349
Die Königsstädte Polonnaruwa und Anuradhapura	350
Polonnaruwa	350
Geschichte	350
Sehenswürdigkeiten	353
Der See des Parakrama (Parakrama Samudra)	353
Die Statue Parakrama Bahus I.	353
Der Palastbezirk König Nissanka Mallas	353
Die Zitadelle Parakrama Bahus I.	353
Das königliche Bad (Kumara Pokuna)	355
Shivas Tempel Nr. 1 (Shiva Devale)	355
Das Heilige Viereck (Dalada maluwa)	355
Haus des Buddha-Bildnisses (Thuparama)	355
Der runde Reliquienschein (Vatadage)	355
Das Haus der 60 Reliquien (Hatadage)	355
Das Haus der acht Reliquien (Atadage)	356
Der Lotosaltar (Nissanka Latha Mandapaya)	356
Das steinerne Buch (Gal Pota)	356
Der siebenstöckige Turm (Sattmahal Prasada)	356
Dagoba der Königin Rupavati (Pabulu Vihara)	356
Shivas Tempel Nr. 2 (Shiva Devale)	356
Rankot-Dagoba (Rankot Vihara)	357
Das Juwel Lankas (Lankatilaka)	357
Milch-Dagoba (Kiri Vihara)	357
Felsentempel (Gal Vihara)	357
Jetavana-Klosteranlage	357
Tivanka-Tempel (Tivanka Pilimage)	358
Lotosbad (Padumanahanakottha)	358
Maduru Oya National Park	360
Anuradhapura	360
Geschichte	360
Sehenswürdigkeiten	362
Archäologisches Museum	362
Der Heilige Bodhi-Baum (Sri Maha Bodhi)	363
Der Bronzepalast (Loha Prasada)	364
Die Ruwanwelisaya Dagoba (Ruwanwelisaya)	364
Der große Tank (Basawak Kulama)	366
Thuparama Dagoba (Thuparama)	367
Lankarama Dagoba	367
Die Wächterstele am Edelsteinpalast (Ratna Prasada)	367
Der Halbmondstein am Mahasenapalast	367
Abhayagiri Dagoba	368
Samadhi-Buddha-Statuen	368
Die Doppelteiche (Kuttam Pokuna)	368
Tempel des Zahns (Sri Dalada Maligawa)	368
Jetavana Dagoba	369
Mirisawetiya Dagoba	369
Der königliche Garten (Ranamasu Uyana)	370
Felsenkloster Isurumuniya (Isurumuniya Vihara)	370
Die große Buddha-Statue Sri Sarananda	370

Tanks rund um Anuradhapura 370

Mihintale – die Geburtsstätte des Buddhismus in Sri Lanka_ 372

Sehenswürdigkeiten 373

9. DER OSTEN 376

Überblick 377

Redaktionstipps 377

Trincomalee 380

Geschichte 380

Sehenswürdigkeiten 382

Nördlich von Trincomalee 386

Uppuveli und Nilaveli 386

Uppuveli 387

Nilaveli 389

Südlich von Trincomalee 393

Passikudah und Kalkudah 393

Batticaloa 395

Sehenswürdigkeiten 396

Gal Oya National Park 400

Arugam Bay und Pottuvil 401

Lahugala Kitulana National Park 409

Südlich von Arugam Bay 410



10. DER NORDEN 412

Überblick 413

Redaktionstipps 413

Sehenswertes im Norden 418

Vavuniya 418

Madhu 419

Insel Mannar 420

Kilinochchi 421

Die Jaffna-Halbinsel 426

Jaffna 426

Sehenswürdigkeiten 429

Nördlich von Jaffna 433

Point Pedro 434

Inseln vor Jaffna 435



ANHANG 438

Ayurveda-Spezial 439

Literaturverzeichnis 443

Stichwortverzeichnis 445



Weiterführende Informationen:

Die wundersame Geschichte von den Löwenmenschen	19	Die Maskenschnitzer von Ambalangoda	214
Gewürze und Aromen in Sri Lanka	70	Der Rumassala	236
Der Weg von fair gehandeltem Bio-Tee aus Sri Lanka	74	Mit Janaka im Yala	264
Ein glückliches Leben in Sri Lanka, Teil 2	82	Der „Robin Hood Sri Lankas“ – Saradiel	275
Das Kastenwesen	86	Die Geschichte des Heiligen Zahns	277
Klimabewusst nach Sri Lanka	112	Kandy Perahera	283
Wohin zur Ayurveda-Kur?	118	Die berühmten Kandy-Tänze	288
Hinweis zum Artenschutz	122	Schürfen von Edelsteinen seit dem Altertum	298
Curry-Kochen mit Karuna	125	Pilgerbusse	305
Plädoyer für Busse und Bahnen	142	Tee, Tee, Tee ...	315
Nationalparks: Eintrittspreise und weitere Infos	144	Sir Thomas Lipton	321
Von Three-Wheelern und Tuk-Tuks	158	Batik-Herstellung	334
Colombo 7 – was ist das?	170	Vogelparadiese	347
„Colombo port city project, a reality soon“	175	Aus der Mahavamsa-Chronik	373
Die Toddy-Zapfer von Beruwala	206	Ein Gespräch mit Hans-Georg Kehse vom Nilaveli Diving Centre	392
Ahugalla: Besuch in einer besonderen Schule	211	Die singenden Fische von Batticaloa	397
		Wellenreiten vor Arugam Bay	404

Karten:



Anuradhapura	361	Kulturelles Dreieck	332/333
Colombo: Lage im Reisegebiet	169	Nationalparks	145
Colombo: Fort	173	Negombo	196
Colombo – Hikkaduwa	204	Norden: Lage im Reisegebiet	413
Colombo – Wilpattu National Park	194	Norden	416/417
Galle	226	Nuwara Eliya	310/311
Jaffna	428/429	Osten: Lage im Reisegebiet	377
Kandy	282	Osten – nördlicher Abschnitt	379
Kandy und zentrales Bergland: Lage im Reisegebiet	271	Osten – südlicher Abschnitt	398
Kandy und zentrales Bergland	272/273	Polonnaruwa	351
Kataragama	266	Polonnaruwa: Ruinenfeld	352
Kulturelles Dreieck: Lage im Reisegebiet	331	Sigiriya: Felsenfestung	343
		Süden: Lage im Reisegebiet	221
		Süden	222/223
		Trincomalee	381
		Westküste: Lage im Reisegebiet	193

Karten in den Umschlagklappen:

Umschlagklappe vorne: Übersicht Reisegebiet

Umschlagklappe hinten: Übersicht Colombo

Legende

	Autobahn/Schnellstraße (mit Nr. und Anschlussstelle)		Touristinformation
	Autobahn/Schnellstraße in Bau (mit Jahr der Fertigstellung)		Hotel/Übernachten
	Autobahn/Schnellstraße in Planung		Restaurant/Essen & Trinken
	Fernstraße (mit Nr. und Entfernungen in km)		Post
	Hauptstraße		Sehenswürdigkeit
	Nebenstraße, befestigt		Museum
	Nebenstraße, meist unbefestigt		Wichtiges Gebäude
	Fahrweg, unbefestigt		Krankenhaus
	Piste, Pfad		Busbahnhof
	Eisenbahn in Betrieb		Markt
	Eisenbahn in Planung/im Bau		Einkaufen
	Nationalpark		Kathedrale
	Wichtiger Naturpark		Kirche
	Periodischer See		Buddhistischer Tempel
	Wasserfall		Pagode/Tempel
	Berg		Hindutempel
	Golfplatz		Moschee
	Sehenswürdigkeit		Denkmal
	Antike Stätte		Fort/Festung
	Schiffsanleger, Fähre		Flughafen, Flugplatz
	Hafen/Ankerplatz		Tauchen
	Schiffahrtslinie		Leuchtturm
	Schiffswrack		Höhle
	Aussichtspunkt		Heiße Quelle
			Strand

Dalawella Beach



**WILLKOMMEN
IN SRI LANKA**

Sri Lanka konkurriert als Reiseziel mit Thailand und anderen verlockenden Destinationen Südasiens. Aber diese Perle im Indischen Ozean hat Touristen dank seiner großen ökologischen und kulturellen Vielfalt auf überschaubarem – und leicht zu bereisendem – Raum sehr viel zu bieten: zum Beispiel gleichmäßig angenehme Temperaturen von 28–30 °C an den Küsten und Sonne satt. Mit Ausnahmen in der Monsunzeit ist erholsamer **Badeurlaub** also garantiert. Daneben kann man in den kühlen Nebelwäldern wandern, an den Stränden des Ostens wellenreiten oder im kulturellen Dreieck reichlich die Pracht vergangener Tage erleben. Hier gibt es **historische Stätten**, die weltweit ihresgleichen suchen: etwa die alten Königsstädte Anuradhapura, Polonnaruwa und Kandy sowie – nicht zu vergessen – die berühmte Felsenfestung Sigiriya mit ihren himmlischen Nymphen.

Naturfreunde, die **tropische Tier- und Pflanzenwelt** lieben, werden voll auf ihre Kosten kommen. Die Nationalparks Yala, Bundala, Wilpattu und Udawalawe sind bekannte Naturschutzgebiete mit einer erstaunlich vielfältigen Tierwelt. Hier geben sich Leoparden, Lippenbären, Wasserbüffel, indische Elefanten und viele Vogelarten aus nah und fern ein Stelldichein.

Sicher ist: Jeder Urlauber wird ein **ungemein freundliches Land** mit liebenswürdigen Menschen vorfinden. Ein Land, das bei einer Rundreise beständig sein Antlitz verändert, immer wieder neu ist, immer wieder spannend und

Der Osten ruft – Blick vom Swami Rock auf Trincomalee



vor allem ungemein bereichernd. Man kommt mit Bus und Bahn überall hin und darf sich jeden Tag aufs Neue überraschen und begeistern lassen.

Schon in den 1970er-Jahren von sogenannten Bildungsreisenden auf den Spuren von Hermann Hesse touristisch entdeckt, musste Sri Lanka in der jüngeren Geschichte einige Schläge verkraften. Der blutige Bürgerkrieg von 1983 bis 2009 hinterließ sichtbare Spuren, die Tourismusindustrie wurde um Jahrzehnte zurückgeworfen. Damit nicht genug: Am 26. Dezember 2004 zerstörte der Tsunami große Teile der Insel, viele Tausend Todesopfer waren zu beklagen. Heute aber ist der **Wiederaufbau** weitestgehend gelungen, und es wird weiter investiert. Seit Ende des Bürgerkriegs gehören auch der Norden und der Osten Sri Lankas wieder auf die touristische Landkarte. **Entdecker** also sind hier richtig – und der Weg lohnt immer.

Stefan Blank, im März 2019

Sri Lanka auf einen Blick	
Name	Demokratische Sozialistische Republik Sri Lanka Englisch: Democratic Socialist Republic of Sri Lanka Singhalesisch: Sri Lankā Prajātāntrika Samājavādī Janarajaya Tamil: Ilankaiṣ Saṇānāyaka Sōśāliśak Kutiyarasā
Fläche	65.525 km ² . In der Nord-Süd-Achse misst die Insel 435 km und in der Ost-West-Entfernung 241 km. Die Küstenlänge beträgt rund 1.600 km.
Einwohner	20.966.000 Einwohner (Schätzung 2015)
Bevölkerungsdichte	334,4 Einwohner/km ²
Bevölkerung	74,9 % Singhalesen, 11,2 % Sri-Lanka-Tamilen, 9,2 % Moors, 4,2 % Indien-Tamilen, 0,2 % Malaien, 0,2 % Burgher, 0,1 % sonstige
Staatssprache(n)	74 % Singhalesisch (Sinhala = indogermanische Sprache), 18 % Tamil (drawidische Sprache) und Malaiisch; Englisch als Handels- und Bildungssprache
Hauptstadt	„Sri Jayawardenepura Kotte“ mit ca. 116.000 Einw. gehört zur Agglomeration Colombo.
Religionen	70,2 % Buddhisten (vor allem Singhalesen), 12,6 % Hindus (meist Tamilen), 9,7 % Muslime (meist Moors), 6,1 % römische Katholiken (Tamilen und Burghers), 1,3 % sonstige Christen
Flagge	Grün, rot, dunkelrot (von links nach rechts) mit gelbem, schwertführendem Löwen und in den vier Ecken je einem gelben Blatt des heiligen Bodhi-Baumes. Der Löwe (Sinha) mit dem Schwert in seiner rechten Pranke symbolisiert die Kraft und Stärke der Singhalesen. Die Blätter des Bodhi-Baumes in den 4 Ecken repräsentieren den Buddhismus als die Hauptreligion des Landes und deren 4 Tugenden: Liebe (Mettha), Mitleid (Karuna), Sympathie (Muditha) und Gleichheit (Upeksha). Der grüne und der safrangelbe Streifen stehen stellvertretend für die Tamilen, Muslime sowie alle anderen Volksminderheiten.
Nationalfeiertag	4. Februar (Unabhängigkeitstag, seit 1948)
Staats- und Regierungsform	Sozialistische Präsidialrepublik (im Commonwealth) seit 1978 – Verfassung von 1978, letzte Änderung 2010. Einkammerparlament (Nationalversammlung) mit 225 Mitgliedern (196 Direktmandate, 29 nach Parteienproporz verteilt); Wahl alle sechs Jahre – Direktwahl des Staatsoberhauptes alle sechs Jahre – Wahlrecht ab 18 Jahre
Staatsoberhaupt	Staatspräsident Maithripala Sirisena, seit dem 9. Januar 2015
Größere Städte	Colombo mit 648.034 Einw., Dehiwala - Mount Lavinia 219.827, Moratuwa 185.031, Jaffna (Yapanaya) 169.102, Negombo (Migamuwa) 137.223, Kandy (Maha Nuwara) 111.701, Trincomalee (Tirikunamalaya) 108.420, Kalmunai (Galmune) 100.171, Vavuniya (Vavuniyawa) 99.653, Galle (Galla) 93.118 (jeweils Schätzung 2017)
Währung	1 Sri-Lanka-Rupie (Rs.) = 100 Sri-Lanka-Cents – mit Wechselkursanbindung an den US-Dollar
Wirtschaft	Dienstleistungen 56,3 % des BIP; produzierendes Gewerbe 32,8 %; Agrarsektor 9,9 %; Hauptausfuhr Güter (2015, Anteile in %): Bekleidung 45,9; Tee 12,8; Gummi 0,2; Edelsteine 0,2
Bruttoinlandsprodukt	ca. 3.870 US-Dollar pro Kopf (2016)
Arbeitslosenquote	4,7 % (2015)
Inflation	5,8 % (2016)
Handelspartner	Hauptabnehmerländer (2015, Anteile in %): USA 26,7, Großbritannien 9,8, Indien 6,1, Deutschland 4,5, Italien 4,1, VR China 2,9 Hauptlieferländer: Indien 22,5, VR China (ohne Hongkong) 19,6, Japan 7,3, Vereinigte Arabische Emirate 5,6, Singapur 5,6, Malaysia 2,7, Thailand 2,6
Problematik	Hohe Arbeitslosigkeit junger Menschen (2015: 24,1 %), starkes Gefälle zwischen dem Großraum Colombo und dem Rest der Insel, Gegensätze zwischen Singhalesen und Tamilen, Streit um Religion, ethnische Konflikte und soziale Gerechtigkeit. Etwa 1,7 Mio. Sri Lanker arbeiten wegen des geringen Lohn- und Gehaltsniveaus im Ausland, davon zu 93 % im Nahen Osten. Ihre Überweisungen nach Sri Lanka, 2015 rund 6,98 Mrd. US-Dollar, sind heute die wichtigste Deviseneinnahmequelle des Landes. Allein 2015 verließen rund 264.000 Wanderarbeiter das Land, davon ca. 66 % Männer.



I. LAND UND LEUTE

Geschichtlicher Überblick

Die Grenze zwischen neblhafter Mythologie, märchenhaften Erzählungen und historischen Gegebenheiten ist nicht immer leicht zu ziehen, trotzdem ergibt sich aus mehreren Quellen ein ziemlich genaues Bild der Geschichte des Landes. Glücklicherweise existieren in Sri Lanka **Chroniken**, die von buddhistischen Mönchen aufgeschrieben wurden. Diese wechseln zwar teilweise in ihrer Berichterstattung ins Legendenhafte über, sind aber nichtsdestotrotz von unschätzbarem Wert auch für die Historiker. Sie geben neben einschneidenden geschichtlichen Ereignissen auch Einblick in das tägliche Leben der Menschen der verschiedenen Epochen. Der Buddhismus spielt in den Berichten naturgemäß eine zentrale Rolle. Die Bedrohung des Buddhismus auf der Insel durch den Hinduismus aus Indien war sicherlich das Motiv für die Niederschrift der Chroniken: Mit ihnen wurde die immer wieder gefährdete Existenz dieser Religion und der damit verknüpften Kultur in Sri Lanka festgelegt.

Buddhistisch
geprägte
Geschichts-
schreibung

Im 3. Jh. v. Chr. gelangte der „Dreikorb“ (*Tipitaka*) durch den buddhistischen Missionar Mahinda nach Sri Lanka. Diese überlieferte Schrift ist in drei Teile gegliedert. Sie beinhaltet Reden Buddhas, Ordensregeln und buddhistische Schriften in Pali. Ein Kommentar (*Atthakatha*) dazu wurde in Singhalesisch verfasst.

Im 4. Jh. n. Chr. entstand die Chronik des Dipavamsa. Sie ist das Vorbild für die nachfolgende Mahavamsa-Chronik.

Tiefer Religiosität begegnet man in Sri Lanka auf Schritt und Tritt



Blick in die Vor- und Frühgeschichte

Die prähistorische Epoche Sri Lankas ist in erster Linie durch Ausgrabungen aufgeklärt worden. Besonders erfolgreich waren die beiden Schweizer Paul und Fritz Sarasin in Bintenne und Kataragama. Vor rund 500.000 Jahren hinterließ der **Homo sapiens** nachweislich seine Spuren auf dem Subkontinent Indien. Funde von grob behauenen Faustkeilen wurden der Altsteinzeit (Paläolithikum) von 500.000 bis 40.000 v. Chr. zugeordnet. Bedeutende altsteinzeitliche Fundstätten in Sri Lanka liegen in Bandarawela, Balangoda und Ratnapura im und am Rande des Zentralen Berglandes.

Bedeutende
Funde

Verfeinerte, auch kleinere Steinwerkzeuge entstanden in der Mittelsteinzeit (Mesolithikum) von 40.000 bis 8.000 v. Chr. Zu den Ausgrabungsgegenständen aus Stein kamen in der Jungsteinzeit (Neolithikum) von 8.000 bis 2.600 v. Chr. auch solche aus Keramik hinzu. Wann die einzelnen Epochen in Sri Lanka einsetzten, ist nicht genau festzustellen. Gleichzeitig mit der auslaufenden Jungsteinzeit verstand man sich in Sri Lanka etwa seit dem 5. Jh. v. Chr. schon auf die Verarbeitung von Eisen. Die Eisenzeit begann.

In der Jungsteinzeit war Sri Lanka vom *Homo sapiens balangodensis* besiedelt, dem Vorfahren der **Weddas**, die heute nur noch in geringer Zahl in Dschungelgebieten im Südosten des Landes als Jäger leben, während sie früher über weite Teile Südasiens verbreitet waren. Weddiden, wie diese alte Ethnie genannt wird, gibt es heute außerdem noch in kleinen Gruppen in Südindien, auf der Malaienhalbinsel und auf Celebes. Die Einwanderung der **Indoarier** ab dem 5. Jh. v. Chr. aus dem nordwestlichen (wahrscheinlich Gujarat) und später östlichen Subkontinent Indien gilt als historisch gesichert – auch wenn die Chroniken die Landung der Neuankömmlinge legendenhaft ausschmückten.

Altsinghalesische Königreiche und ihr Niedergang

Die wundersame Geschichte von den Löwenmenschen

In der Mahavamsa findet sich folgende Geschichte: Die Tochter des Königs von Vaga aus Nordindien wurde von einem Löwen geraubt, der sich in sie verliebte. Die Prinzessin gebar dem Löwen Zwillinge mit Löwenpranken. Der Junge, Sinha Bahu, tötete seinen Vater und heiratete die eigene Schwester. Diese Löwenmenschen oder **Singhalesen** (sinha = Löwe) gründeten das Königreich Sinhapura. Aus dieser Geschwisterehe gingen 16 Zwillinge hervor.

Vijaya, der älteste Sohn, war sehr aufsässig und gewalttätig und bereitete den Eltern viel Ärger. Er wurde letztlich von seinem Vater mit 700 Mann Begleitung des Reiches verwiesen und erreichte Sri Lanka angeblich gerade an dem Tag, als

info

Gautama Buddha starb. Dort hatte er den Kampf gegen die Yakshas (dämonisches Urvolk) zu bestehen. Er und seine Mannschaft wurden von der Anführerin der Yakshas, Kuveni, in eine Falle gelockt und gefangen genommen. Als Vijaya ihr drohte, sie zu töten, ließ sie die Fremden wieder frei und bot ihm überraschenderweise die Heirat an. Sie verwandelte sich in ein schönes Mädchen, und Vijaya willigte ein. Später verließ er sie wieder, obwohl sie ihm einen Sohn und eine Tochter geboren hatte.

Vijaya vermählte sich mit einer südindischen Königstochter aus Madura und ließ sich zum König krönen. Kuveni lief mit ihren beiden Kindern in den Dschungel und wurde von den Yakshas getötet, während ihre Kinder eine Geschwister-ehe eingingen und nach der Legende die Vorfahren der Weddas wurden. Mit einer Regierungszeit von 543–504 v. Chr. gilt Vijaya als erster von insgesamt 186 Singhalesenkönigen. Doch auch südindische dravidische Einwanderer, die einer anderen Volksgruppe angehörten, hatten damals schon den Fuß auf die paradiesische Insel gesetzt. Sie stehen am Anfang der Einwanderungswellen der **Tamilen** im Norden Sri Lankas.

Erstaunlicherweise erhält die Legende von den Löwenmenschen einen nicht unerheblichen Wahrheitsgehalt, da sie auf eine Verbindung der verschiedenen Ethnien (der Weddas, der Indoarier und der Drawiden) verweist. Während die Ureinwohner fast völlig „aufgesogen“ wurden, kam es zwischen den Singhalesen und den Tamilen zu keiner endgültigen Vermischung, und die Konflikte dieser beiden Volksgruppen ziehen sich wie ein roter Faden durch die ganze Geschichte Sri Lankas bis in die Gegenwart hinein.

Die Anuradhapura-Periode (380 v. Chr.–1017 n. Chr.)

Die indoarische Einwanderung hatte begonnen, und es bildeten sich bestimmte Siedlungsschwerpunkte heraus, u. a. Anuradhapura (Dorf des Anuradha), später Anuradhapura (Stadt des Anuradha) im Norden, nach einem General Vijayas benannt, und Rohana im Süden, die sich zu kleinen Fürstentümern entwickelten. Das Umfeld dieser Niederlassungen wurde urbar gemacht, wobei den Einwanderern ihre besonderen Kenntnisse der **Bewässerungstechnik** zugute kamen. In den Regenzeiten mussten die Regenmengen des Monsuns aufgefangen und gespeichert werden, um einen ganzjährigen Feldanbau zu gewährleisten. Die größte Anstrengung der Kolonisation richtete sich deshalb auf den Bau von sogenannten „Tanks“: riesige Wasserreservoirs, die in Erdmulden angelegt wurden. Der älteste, heute noch intakte Stausee, Basawak Kulama, stammt aus dem Jahr 430 v. Chr.

Anuradhapura entwickelte sich immer mehr zum Zentrum Sri Lankas. Nach vielen internen Machtkämpfen etablierte sich ein Reich, das unter dem König Pandukabhaya 380 v. Chr. **Anuradhapura als Hauptstadt** auswählte.

Unter Ashoka (269–232 v. Chr.), auch der Apostelkönig des Maurya-Reichs in Indien genannt, erlebte der Buddhismus dort seine höchste Blüte. Der König war ein glühender Anhänger dieses neuen Glaubens im vorher hinduistischen



Der Heilige Bodhi-Baum in Anuradhapura gilt als Symbol des Überlebens des Buddhismus in Sri Lanka

Umfeld. Er betrieb seit 260 v. Chr. aktive Missionsarbeit und schickte seine Missionare auch 250 v. Chr. nach Sri Lanka. Sein Sohn Mahinda begegnete in Mihintale, in der Nähe von Anuradhapura, im denkwürdigen Jahr 250 v. Chr. dem König Devanampiya Tissa (250–210 v. Chr.), der gerade erst seinen Thron bestiegen hatte, verwickelte ihn in ein Gespräch und bekehrte ihn zum **Buddhismus**. Viele Singhalesen schlossen sich der neuen Religion an, und der Buddhismus breitete sich rasch auf der Insel aus. Der König ließ zu Ehren Gautama Buddhas das Heiligtum der Thuparama-Dagoba errichten, in der ein Schlüsselbein des „Erleuchteten“ als Reliquie aufbewahrt wurde.

*Buddhistische
Missionierung*

Nach dem Tod des Königs Devanampiya Tissa kam es zu **Tamilen-Überfällen**. Der südindische Eroberer Elara setzte sich in Anuradhapura fest, und die Singhalesen zogen sich nach Süden zurück. Der energische singhalesische König Dutthagamani (161–137 v. Chr.) von Rohana (Südreich) zog 15 Jahre lang gegen den Tamilenkönig Elara zu Felde. Der Krieg wurde schließlich in einem persönlichen Zweikampf der beiden Herrscher zugunsten von Dutthagamani entschieden.

*Krieg zwischen
Tamilen und
Singhalesen*

Der siegreiche König machte Anuradhapura zu seinem Regierungssitz und vereinigte erstmalig die wichtigsten Gebiete der Insel unter seiner Zentralmacht. Sein besonderes Verdienst nach dem erfolgreichen Feldzug gegen die Tamilen war der ehrgeizige Bau von Staueeen, Kanälen, Palästen und Dagobas. „Dagobas“, in der übrigen buddhistischen Welt auch „Stupas“ genannt, sind Tempel-



Die Ruwanwelisaya-Dagoba in Anuradhapura

schreine von oft beträchtlicher Größe. Besondere Beachtung fand die Errichtung der **Ruwanwelisaya-Dagoba**.

Die folgenden rund 1.000 Jahre der Anuradhapura-Periode gelten als die klassische Zeit der Geschichte Sri Lankas. Diese **Blütezeit** wurde allerdings immer wieder durch innere Wirren, meist Thronstreitigkeiten und anschließende Tamilenüberfälle, unterbrochen.

Die entwickelten Bewässerungstechniken in Trockengebieten waren für die damalige Zeit eine einzigartige bautechnische Leistung, zu der es in der Frühzeit und bis weit ins Mittelalter hinein nichts Vergleichbares gab. Ganze Kanalsysteme wurden angelegt. Ein bedeutendes Bauwerk war der **Elaheira-Kanal** aus der frühen Anuradhapura-Periode, der Wasser ca. 70 km vom Amban Ganga bis in die Gegend der Hauptstadt führte. Die trockenen Ebenen

im Norden der Insel wurden durch lange Kanäle mit dem Wasser der südlichen Berge getränkt. Zudem wurden große Wasserspeicher gebaut.

Gewaltige Wasserbauprojekte Auch später taten sich Könige hervor, indem sie große Wasserbauprojekte verwirklichten. König Mahasena (274–301 n. Chr.) unternahm gewaltige Anstrengungen, um 16 Stauseen und vier Kanäle errichten zu lassen. Der Minneriya-Tank nordwestlich von Polonnaruwa war damals der größte auf der Insel. Es kam in dieser Zeit des Aufbaus immer wieder zu feindlichen Übergriffen der Tamilen. König Mahasena musste sich schließlich seinen Feinden beugen und verlor die Herrschaft über sein Reich.

König Dhatusena (459–477 n. Chr.) konnte die Widersacher wieder verdrängen. Er ließ das Wasser in den riesigen Kala Wewa zusammenlaufen, der von 35 m hohen Dämmen eingerahmt war und dessen Abflüsse mit Granit ausgekleidet waren. Ferner wurde der 80 km lange **Jaya-Ganga-Kanal** ausgeho-

ben, der noch heute der Wasserspender von Anuradhapura ist. Sein Gefälle beträgt lediglich 9,5 cm pro km.

Diese gigantischen Bauten zeugen von hoher Ingenieurs- und Organisationskunst sowie von straffer Staatsführung. Gleichzeitig lockten sie Fachkräfte ins Land, sicherten den Nahrungsbedarf der wachsenden Bevölkerung und führten zu Reichtum und Wohlstand. Nicht zuletzt bescherten sie dem König höhere Steuereinnahmen, die die Missgunst beutegieriger Nachbarn erregten. Immer wieder wurde die Aufbauarbeit der Singhalesen durch **Thronstreitigkeiten** gefährdet. Zerwürfnisse, Intrigen und Morde führten wiederholt zu Instabilität, zu Bürgerkriegen und zur Schwächung der Königreiche.

Exemplarisch für diese Streitigkeiten ist folgendes Thronfolge-Drama: Prinz Kassapa ermordete seinen Vater Dhatusena. Aus Furcht vor seinem Bruder Mogallana, dem rechtmäßigen Thronfolger, der seinem Mordanschlag entkam, baute sich der unrechtmäßige König Kassapa I. (473–491 n. Chr.) die **Festung Sigiriya**, einem Adlerhorst gleich, hoch auf einem Felsen. Als Mogallana aus seinem indischen Exil auf die Insel zurückkehrte, kam es zur Schlacht, in der sich Kassapa angesichts der Aussichtslosigkeit ihres Verlaufs selbst erstach. Der neue König wurde Mogallana (491–508 n. Chr.).

Die Felsenfestung von Sigiriya



Druck der
Tamilen,
Pandyas und
Cholas

Bis zum Ende des 7. Jh. n. Chr. wurde Sri Lanka immer wieder von ähnlichen **Streitigkeiten, Bürgerkriegen und den unausweichlichen Tamilen-überfällen** erschüttert. Die Eroberer herrschten 618–648 in Anuradhapura. Die singhalesischen Könige flohen regelmäßig in den Süden der Insel und fanden in dem relativ unabhängigen Rohana Aufnahme. Dort sammelte man neue Kräfte und befreite die alte Hauptstadt Anuradhapura wieder, so auch unter König Manavamma (684–718). Frieden und Ordnung führten wieder zu Wohlstand. Im Jahr 830 war das Reich jedoch erneut gefährdet. Die **Pandyas** aus dem Süden Indiens hatten sich mit den Tamilen Sri Lankas verbündet und verwüsteten im Jahr 840 Anuradhapura. König Sena I. (833–853) konnte zwar die Stadt wieder aufbauen und mit einer Befestigungsanlage umgeben (rund 100 Jahre herrschte wieder Frieden), doch dann waren es die **Cholas** aus Indien, die ihre Raubzüge 947–993 auf die Insel ausdehnten und schließlich Anuradhapura erneut zerstörten.

Diese Attacken auf die Insel erhielten nun als Motiv neben Raublust und ethnischen Gegensätzen zusätzlich religiösen Zündstoff und wurden zu leidenschaftlich geführten **Religionskriegen**. Der Hinduismus drängte den Buddhismus gewaltsam in Indien zurück und lief fanatisch gegen das südliche buddhistische Bollwerk der Singhalesen in Sri Lanka an. Die Tamilen in Sri Lanka wurden sich ihrer Schlüsselrolle in diesem sich entwickelnden Dauerkonflikt bewusst. Ihr Drang nach Eigenständigkeit wurde geweckt.

König Mahinda V. (982–1029) konnte dem Druck der Cholas nicht mehr standhalten und floh nach Süden. Doch auch dort konnte er der Gefangennahme nicht entgehen. Im Jahr 1017 wurde er von den Cholas nach Südindien verschleppt. Als **letzter König Anuradhapuras** starb er in Haft. Anuradhapura wurde aufgegeben, und die Cholas machten das südöstlich der ehemaligen Hauptstadt gelegene Polonnaruwa zu ihrem Regierungssitz. Von hier aus hofften sie, den Süden, Rohana, besser in den Griff zu bekommen.

Die Polonnaruwa-Periode (1017–1270 n. Chr.)

Freiheits-
kampf der
Singhalesen

Unter der Fremdherrschaft der Cholas kam es im Süden der Insel immer wieder zu Aufständen. Der Widerstand gegen die Eindringlinge wuchs. Kassapa VI. (1029–1040), Sohn des in Gefangenschaft gestorbenen Königs Mahinda V., setzte sich für die Unabhängigkeit Rohanas ein. Doch erst **Vijaya Bahu I.** (1055–1110) gelang es nach 15 Jahren harten Ringens – wobei die Freiheitskämpfer sich immer wieder in die unzugänglichen Bergwälder zurückziehen mussten – im Jahr 1070, Anuradhapura zu erobern und Sri Lanka wieder gänzlich zu befreien. Dabei kam ihm allerdings auch der Zerfall des Chola-Reichs in Südindien zugute, das durch bürgerkriegsähnliche Unruhen geschwächt wurde. 1073 ließ sich Vijaya Bahu I. in Anuradhapura zum König krönen. Er wählte jedoch, genau wie die vertriebenen Cholas, **Polonnaruwa** zu seiner Hauptstadt.



Die Ruinen des alten Königstempels von Polonnaruwa

Wegen der langen Besatzungszeit und der Kriegsfolgen war der **Wiederaufbau** des Landes dringend erforderlich. König Vijaya Bahu I. ließ besonders die vernachlässigten und beschädigten Bewässerungsanlagen instandsetzen. Gleichzeitig sorgte er für die Festigung des Buddhismus, der während der hinduistischen Chola-Besetzung geschwächt worden war. Ein starker Buddhismus sollte sein Volk zusammenhalten. Er nahm Kontakt zum buddhistischen Burma auf, um von dort Impulse der reinen Lehre zu erhalten.

Nach seiner 40-jährigen erfolgreichen Regentschaft hatte der König seinem Volk wieder zu Wohlstand und Ansehen verholfen. Doch nach seinem Tod kam es wieder – wie schon so oft in der Geschichte Sri Lankas – zu Thronstreitigkeiten. Das Reich zerfiel daraufhin in drei Teile. Die Provinzen Rohana und Rajarata spalteten sich ab.

Erst König **Parakrama Bahu I. der Große** (1153–1186) konnte die separatistischen Bewegungen wieder eindämmen und das Reich einigen. Er schuf eine straff organisierte Zentralverwaltung, provinzielle Alleingänge wurden nicht mehr geduldet. Unter diesem König, dem wohl fähigsten Staatsmann, den Sri Lanka je erlebt hat, wurden die Bewässerungsanlagen auf den bisher höchsten Stand gebracht. Der riesige Stausee von Polonnaruwa, Parakrama Samudra, entstand. Trotz der damals 7 Mio. Einwohner konnte Reis ausgeführt werden. Außerdem konzentrierte sich der König auf den Ausbau von Häfen, z. B. in Colombo und Chilaw, um einen regen Handel mit den asiatischen Nachbarländern

Einigung des Landes