

## Was wir aus Erfahrungen in Nepal und anderen Ländern lernen können

Nach einer zweiwöchigen Tour durch eines der ärmsten Länder dieser Erde bin ich weit entfernt davon, ein umfangreiches Wissen über dieses Land zu haben. Aber es gibt einige Dinge, die mir aufgefallen sind, gerade im Vergleich zu Deutschland und anderen westlichen Ländern. Sobald man den Flughafen der Hauptstadt Kathmandu verlässt, befindet man sich in einer anderen Welt. Das Verkehrschaos ist unbeschreiblich, Fußgänger, Rikschafahrer, Motorroller und Fußgänger bilden ein wildes Knäuel



auf den Straßen. Es wird gehupt und überholt, dazwischen laufen die in Nepal und Indien heiligen Kühe durch die Straßen. Tausende von Menschen sind unterwegs, hunderte von kleinen Läden sind offen, Kin-

der spielen zwischen Müllbergen. Es gibt in der Millionenstadt Kathmandu keine einzige Ampel. Die Strommasten bilden ein wirres Knäuel von Leitungen - und trotzdem gibt es Strom (meistens).

Auf der Fahrt in das Hotel, das in einer für Touristen reizvollen Gegend liegt, kommt man

aus dem Staunen nicht mehr heraus. Auch in den nächsten Tagen wird man überflutet von Eindrücken, so z.B. beim Besuch der buddhistischen und hinduistischen Tempel der Stadt. Jetzt schon fällt die Freundlichkeit und

auch die Zufriedenheit der Menschen auf, die unter ärmlichen und schweren Bedingungen leben. Bei einer mehrstündigen Fahrt in Richtung Annapurna-Massiv auf schlechtesten Straßen merkt man, dass das mitunter halbrecherische Überholen trotzdem funktioniert. Das überholte Fahrzeug nimmt so lange

das Tempo zurück, bis die anderen vorbei sind. Man grüßt sich freundlich und nimmt Rücksicht aufeinander, so dass die quasi nicht vorhandenen Verkehrsregeln zum Teil kompensiert werden.

In Deutschland ist dieses rücksichtsvolle Verhalten häufig nicht zu beobachten. Bei einer Trekkingtour durch die Berge fühlt man sich hundert Jahre zurück versetzt. Es gibt ab einem gewissen Punkt keine Stra-



Dr. med. Kerstin Büring,  
Psychotherapie, Wetzlar

ßen mehr, man ist während der Tour teilweise mehrere Tagesmärsche von der nächsten Straße entfernt. Die Menschen dort seit Jahrhunderten die Lasten auf steilen und engen Pfaden in die Dörfer hinauf. Es gibt auch in großen Höhen alles zu kaufen, auch alles was der Tourist so braucht oder zu brauchen glaubt.

Die Betreiber der sehr einfachen Lodges haben sich auf diese Einnahmequelle eingestellt, und es ist bewundernswert, wie sie es schaffen, unter diesen Bedingungen die tollsten Gerichte zu kochen. Auch hier spürt man die Spiritualität und die Zufriedenheit der Menschen, die seit vielen Jahren in diesen Regionen leben und eine hohe Eigenverantwortung entwickelt haben.

Die - inkompetente und korrupte-Regierung ist weit... Man selbst wird aber auch im Laufe der Wanderung demütigt - es ist schon Glück, wenn man am Ende eines langen Tages eine warme Dusche vorfinden sollte, was nicht immer der Fall ist. Dieses Besinnen auf die Grundbedürfnisse des Lebens ist schon heilsam: eine bestimmte Wegstrecke schaffen, ein warmes Essen, eine warme Dusche, einen warmen Schlafsack haben. Das Wasser muss gekauft und teilweise noch mit Wasser-abletten aufbereitet werden - wie glücklich sind wir, dass wir unser Wasser aus dem Hahn trinken können. Trotzdem sind Magen-Darm-Infektionen weit verbreitet.

Im Vergleich zur westlichen Welt gibt es ein hohes Maß an →



## PARKINSON-ZENTRUM

Neurologische  
Fachkrankenhäuser  
spezialisiert für die Parkinson-  
Krankheit und die verwandten  
Krankheitsbilder

GERTRUDIS  
Klinik BISKIRCHEN

GERTRUDIS  
PRIVATKLINIK

Ärzte, Pflegepersonal und Therapeuten mit langjähriger Erfahrung,  
Diagnostik, Differentialdiagnostik und Therapie aufgrund internationaler  
und nationaler Richtlinien

Medikamentöse Therapie, Pumpen-Therapien, Vorbereitung und  
Nachbehandlung bei der Tiefen Hirnstimulation (THS)  
Multimodale Parkinson-Therapie, umfangreiche physikalische und  
Begleittherapien

Karl-Ferdinand-Broll-Straße 2-4 - 35638 Leun-Biskirchen (bei Wetzlar)  
Tel.: 0 64 73-305-0 - Fax: 0 64 73-305-57 - E-Mail: Parkinson-Center@t-online.de  
Internet: www.parkinson.de

Eigenverantwortung und Improvisationstalent. Durch die Überreglementierung in Deutschland und Europa glauben viele Menschen, dass diese Regeln auch immer eingehalten werden und die bestehenden Systeme (Justiz, Schule, Ämter) auch funktionieren müssen. Da es aber gar nicht möglich ist, dass immer alles funktioniert, weil die menschliche Komponente immer mit eine Rolle spielt, kommt es naturgemäß zu vielen Enttäuschungen. Aus der Enttäuschung entstehen Ängste und Depressionen.

Wenn man erkennt, dass das Leben trotz vieler Regeln und Verbote nicht immer vorhersehbar und planbar ist, ebnet diese Erkenntnis den Weg zu mehr Eigenverantwortung, aber auch zu mehr Toleranz und Gelassenheit. Denn im Vergleich zu den meisten anderen Ländern dieser Welt geht es uns doch wirklich gut! Wir haben eine funktionierende Infrastruktur, sauberes Wasser und auch ein



im Großen und Ganzen funktionierendes Schul- und Gesundheitssystem. Was wir aus unserem Leben machen, ist zum Teil sicher vorbestimmt (bestimmtes Schicksal), zu einem großen Teil liegt es aber in unserer Hand (bedingtes Schicksal). Wenn wir lernen, bestimmte Dinge anzunehmen und nicht „mit dem Kopf durch die Wand zu wollen“ und uns nicht immer darauf zu verlassen, dass andere die Dinge für uns regeln, wird unser Leben angstfreier und letztendlich auch zufriedener verlaufen.

#### Nachtrag:

Leider sind die in der letzten Woche in Nepal abgehaltenen Wahlen wieder so verlaufen, dass auf absehbare Zeit keine stabile politische Lage (die Parteien haben es seit 2008 nicht geschafft, eine Verfassung zu verabschieden) zu erwarten ist. Dadurch sind auch wünschenswerte Verbesserungen für die Menschen dort leider wieder in weite Ferne gerückt!

## Gesundheits- und Wellness-Zentrum Grumbach

Unsere ganzheitlichen  
Ansätze:

**Lymphdrainage**  
**Krankengymnastik**  
**Akupunkt-Massage**  
**Organetik SL**

Rechtenbacher Straße 17  
**Wetzlar** / Münchholzhausen  
Tel. (06441) 72263

Mo.-Fr. von 08 bis 20 Uhr  
auch Hausbesuche

RUNDUM WOHLFÜHLEN



Der Weg zu neuem Wohlbefinden