

# ABENTEUER AUF HOCHTOUREN

Statt Ferien am Meer zu machen, suchen sie das Unbekannte: Martina und Thomas Zwahlen aus dem Bündnerland reisen mit ihren Kindern regelmässig ins Himalaja-Gebiet, erkunden fremde Kulturen, Bräuche und Speisen. Gefunden haben sie Freunde und eine zweite Heimat.

— Text Gabriela Meile Fotos Thomas Zwahlen



Ihre Reisen führten die Zwahlen nach Indien, Tibet, Bhutan und Nepal im Himalaja-Gebiet.

Martina und Thomas Zwahlen mit ihren Kindern Larina, Flurin und Gian-Andri (v. l.) vor dem über 6000 Meter hohen Amnye Machen in Ostt Tibet.

Die Zwahls haben in Ladakh eine mobile Zeltschule gegründet, die mit den Nomaden von Lager zu Lager mitzieht.



Gian-Andri hat einen Teil seiner ersten Lebensjahre in Ladakh verbracht – hier umringt von Mönchsnovizen im Kloster Ridzong.



Zu Fuss und mit Pferden umrundet die Familie den heiligen Berg Amnye Machen.



Nomadensjunge mit einer kleinen Ziege auf dem Hochplateau von Changthang, das von Tibet bis nach Ladakh reicht.

aus dem Topf in der Mitte der Runde dampft ein warmes Gericht. Den Gästen läuft das Wasser im Mund zusammen. Endlich dürfen sie essen und sich stärken. Doch als sie genau hinschauen, vergeht ihnen der Appetit. Vor sich sehen sie: gebratene Entenfüsse.

Während andere Familien ihre Sommerferien in Italien oder Spanien am Strand verbringen, im Meer planschen und abends Pizza oder Paella geniessen, suchen die Zwahls aus dem bündnerischen Parpan stets das Abenteuer – und finden manchmal exotische Spezialitäten. Thomas, 47, und Martina Zwahlen, 46, sind Himalaja-Experten und seit über zwanzig Jahren regelmässig in asiatischen Bergregionen wie Ladakh in Indien, Bhutan, Ne-

pal oder Tibet unterwegs. Dort erkunden sie touristisch kaum berührte Orte. In verschiedenen Explora-Diavorträgen haben sie das höchste Gebirge mit dem Mount Everest ihrem Publikum nähergebracht und 2008 ihr Unternehmen Himalaya Tours gegründet, damit sie ihre Erfahrungen mit anderen teilen können. Wann immer möglich packen sie auch privat ihre Rucksäcke und Zelte und entdecken mit ihren drei Kindern Gian-Andri, 12, Larina, 9, sowie Flurin, 6, Länder und Kulturen. Für diesen November haben sie geplant, erneut Bhutan zu besuchen.

**Faszinierende Gelassenheit**

Ihre letzte Reise führte die fünf 2017 sechs Wochen lang zu den historischen Provin-

zen Amdo und Kham im Osten Tibets, wo Entenfüsse eine Delikatesse sind. «Auch Schweinsohren, Hühnerkrallen und -köpfe kochen die Leute dort», erzählt Larina und schüttelt sich beim Gedanken daran. Sie sitzt mit ihren Eltern und den Brüdern in der Stube der Wohnung in Parpan und knabbert ladakhische Dörraprikosen. «Zum Glück konnten wir auf das eklige Zeug verzichten, denn es gab auch Reis und Nudeln», ergänzt Gian-Andri. Als Kleinkind lebte er mit seinen Eltern fast zwei Jahre in Ladakh bei den Nomaden, die mit ihren Rinder- und Schafherden durch die Lande ziehen. Manchmal krabbelte er aus dem Zelt und kam erst Stunden später zurück, weil ihn die Einheimischen mit sich herumtrugen und mit



Der einjährige Gian-Andri nimmt mit den Nomaden in Kharnak an einer Zeremonie für ihre lokalen Berggottheiten teil.



Zu Hause im Bündner Bergdorf Parpan: Martina und Thomas Zwahlen mit Larina, Flurin und Gian-Andri (v. l.).

dem Möglichen fütterten. «Ich bin abgehärtet», sagt er und grinst.

Heikel ist keines der Zwahlen-Kinder. Sie schlürfen Schwarztee mit Salz und ranziger Butter oder verspeisen Yakfleisch und Tsampa, geröstetes Gerstenmehl. Sie sind sich einiges gewohnt. Denn von klein

auf nahmen ihre Eltern sie mit auf ihre Reisen. Thomas und Martina Zwahlen haben insgesamt über sieben Jahre im Himalaja verbracht und sprechen gar Ladakhi, einen tibetischen Dialekt. «Wir haben Freunde und eine zweite Heimat gefunden», sagt Martina Zwahlen. Ihr

Mann, der als Reiseveranstalter und Fotograf arbeitet, fügt an: «Uns fasziniert das einfache Leben dort, die Kultur, die buddhistische Religion.» Die Nomaden seien gelassen, da sie auf ihr Karma vertrauten. Widerfahre ihnen etwas Schlechtes, gingen sie davon aus, dass sie es mit ihrem Verhalten selbst verschuldet hätten. «Und sie glauben an ein nächstes Leben, in dem sie alles wieder gutmachen können.»

Das erste Mal reiste das Paar 1998 gemeinsam nach Asien. Die beiden kauften Tickets nach Delhi in Indien, aber keine zurück. Von dort aus fuhren sie nach Ladakh, wo sie anderthalb Jahre schroffes Gebirge erklimmen, an klaren Seen und Flüssen rasteten oder das Lamayuru-Kloster besichtigten. Der weisse Tempel →

Die blonden Zwahlen-Kinder mit ihren «Gelbköpfen» sind bei den Mönchen und Nomaden ein beliebtes Fotosujet.



Angehende Mönche in der Klosterschule in Sershul. Rund 2000 Menschen leben im entlegenen Kloster in Kham in Osttibet.



Thomas Zwahlen trägt seine Kinder Gian-Andri und Larina in Nepal, wie es die Einheimischen tun.

mit seinen vier Eckgebäuden auf dem Felsen war denn auch einer der Höhepunkte der Reise. «Ich erblickte ihn von oben herab nach einem längeren Fussmarsch und fühlte mich, als wäre ich angekommen», erzählt sie. Auch er, der als Kind die Geschichten des österreichischen Bergsteigers und Autors Heinrich Harrer regelrecht verschlungen hatte, war begeistert. Harrers berühmtes Buch «Sieben Jahre in Tibet» von 1952 hatte ihn dazu inspiriert, die Himalaja-Region zu erforschen. «Und genau so hatte ich mir diese Bergwelt immer vorgestellt mit den Mönchen, den Gebetsfahnen und den grossen Tierherden.»

In Ladakh war das Paar lange Zeit mit einem Esel unterwegs. Inzwischen reiten die Kinder bei Trekkingtouren auf Pferden,

während die Eltern wandern. Auch der damals vierjährige Flurin durfte 2017 im Osttibet alleine auf einem Ross sitzen. «Wir schritten sogar durch einen Bach», sagt er mit erhobenem Kopf. «An Land hat das Ross immer den seltenen blauen Mohn gegessen, den Mami fotografieren wollte.»

Erzählen die Kinder von ihren Abenteuern, sprudeln die Worte nur so aus ihnen heraus. Sie berichten von Katzensgold, das sie gefunden haben – dreissig Kilo Steine durften sie mit nach Hause nehmen und zeigen ihren Schatz jedem, der ihn sehen will. Oder davon, wie sie in der Badain-Jaran-Wüste in der westlichen Inneren Mongolei der Volksrepublik China mit den welthöchsten Sanddünen umkehren mussten, weil die Hitze zu

gross war. Davon, wie sie eine Magen-Darm-Grippe überstanden oder Läuse und Flöhe loswerden mussten. «Unsere Kinder jammern so gut wie nie», sagt Martina Zwahlen. «Ausser, sie haben Hunger und sind müde.»

**Überall gern gesehen**

Geschlafen haben die fünf in einem Zelt, alleine oder bei Nomaden, die sie antrafen. «Diese Begegnungen waren immer schön, aber manchmal auch anstrengend», sagt Gian-Andri. Dass die Einheimischen ihn und seine Geschwister ständig fotografierten, ging ihm auf die Nerven. Doch die blonden Kinder mit der hellen Haut fielen auf. «Sie nennen uns Go-Ser», sagt Thomas Zwahlen. «Gelbköpfe.» Einmal waren die



Neben Gebet und Studium der buddhistischen Schriften hat es im Klosteralltag auch Platz für Spiel und Spass. Die Nomaden in Kharnak wechseln sechs bis sieben Mal pro Jahr ihren Lagerplatz. Hab und Gut wird auf Yaks transportiert.



Zwahlen an einem Fest, wo Männer ihre Kräfte bei einem Wettkampf massen, indem sie Getreidesäcke über ihre Köpfe stemmten. «Der Final musste unterbrochen werden», erzählt Gian-Andri, «weil uns alle anschauen wollten.» Die Familie war überall gern gesehen, was ihnen die Einheimi-

schen mit ihrer Gastfreundschaft immer wieder bewiesen. «Die Nomaden haben nicht viel. Aber das wenige, was sie besitzen, teilen sie», sagt Thomas Zwahlen. Diese Mentalität beeindruckt ihn seit seinem ersten Aufenthalt im Himalaja. Auch wenn sich die Zwahlen oft bloss mit Händen und

Füssen verständigen konnten, weil etwa im chinesischen Osttibet kein Ladakhi und wenig Englisch gesprochen wird, fanden sie den Draht zu den Einheimischen rasch. «Die Menschen, die in den Bergen leben – egal ob hier in der Schweiz oder im Himalaja –, sind sich ähnlich. Zuerst etwas misstrauisch, aber bald offen und herzlich», sagt Zwahlen und zwinkert.

Die Kinder freuen sich auf ihr nächstes Abenteuer in Bhutan. Trotzdem sind sie sich einig: Irgendwann wäre es schön, einfach mal an einem Strand zu liegen. «So, wie es unsere Schulkameraden im Sommer jeweils machen», sagt Gian-Andri. Und seine Schwester Larina fügt an: «In Thailand zum Beispiel. Oder sogar in Italien.»

[www.himalayatours.ch](http://www.himalayatours.ch)