

## Preparation Material for Volunteers Nepal in a Nutshell – Bräuche und Regeln

In jedem Land gibt es gewisse Dinge die man besser unterlässt und die von der überwiegenden Gesellschaft nicht gerne gesehen werden. In Nepal sind diese sehr stark von der Geographie und der ethnischen Gruppe in der du dich befindest abhängig. Diese do's und don'ts sind jedoch flexibler als es hier auf den ersten Blick erscheinen mag und im Wandel begriffen, obwohl manche noch viele Jahre brauchen werden bis sie überwunden sind. Im Kathmandu-Tal, wo sich die meisten Kulturen und Ethnizitäten mischen, gibt es viel Toleranz unterschiedlichen Lebens- und Kleidungsstilen gegenüber. Dies wird von Touristen oft gesehen, und zu sehr ausgenützt. Ethnizitäten in Nepal sind oft sehr parochial und deine Handlungen könnten jemanden beleidigen, daher ist es wichtig, dass Du über gewisse Sitten, Bräuche und einfache Umgangsformen, -regeln Bescheid weißt. Nichts desto trotz sei gesagt, dass diese Regeln oft sehr entspannter sind je weiter und höher du in die Berge gehst, da Hindu Verhaltensweisen nur teilweise mit den Buddhisten und animistischen Gruppen geteilt werden.

Eine einfache Regel ist: Wenn du dir nicht sicher bist, ob deine Handlungen angebracht sind oder du etwas tun kannst, mach es wie die Nepalis.

### Allgemeine Höflichkeiten

Viele Ausländer werden als ein Objekt der Neugierde betrachtet und Dir wird es öfters passieren, dass Dich Menschen auf der Straße anreden, Dich ein Stück weit begleiten und mit Dir reden wollen. Nepalis werden immer wieder versuchen sich mit Dir anzufreunden, mit dir Kontaktadressen auszutauschen, ein Foto mit Dir zu machen, Dir ein Versprechen ab zu locken, dass Du ihnen schreiben wirst oder Dich auf facebook hinzufügen wollen. Solltest Du das nicht wollen, sage es klar und deutlich in einer höflichen Form und die meisten werden Dich in Ruhe lassen. Manche jedoch werden eher mehr im Verborgenen versuchen ein Bild von Dir zu machen.

*Namaste* („Ich Grüße die Gottheit in Dir“), die Begrüßung in Nepali, ist eine der attraktivsten und am schnellsten verinnerlichten Gepflogenheit. Im selben Moment in dem es ausgesprochen wird werden die Handflächen zusammen gehalten, wie in der Gebetshaltung und vor den Kopf gehalten, mit einer leichten Verneigung des Kopfes. Es wird mehr als ein „Wie geht's?“ als ein „Hallo“ verwendet. Wenn du Respekt zum Ausdruck bringen willst verwende lieber das formellere *namaskar*.

Nepalis sprechen sich gegenseitig oft in einer sehr familiären Art und Weise an, es ist gut zu wissen was manche dieser Begriffe bedeuten: *didi* („große Schwester“), *bahini* („kleine Schwester“), *daai* („großer Bruder“), *bhaai* („kleiner Bruder“), *buwa* („Vater“) und *aamaa* („Mutter“). Diese können je nach Region auch ein wenig verschieden sein. Um jemanden formeller und mit mehr Respekt anzusprechen, kannst du einfach den Suffix *ji* anhängen, wie etwa „*Namaste, Kamal-ji*“.

*Dhanyabaad* wird für gewöhnlich als „Danke“ übersetzt, hat aber eine weitaus größere Bedeutung. Das englische „thank you“ wird fast überall verstanden.

Hier wird es nun knifflig. Wie drückt man richtig „ja“ und „nein“ aus. Um dein Einverständnis zu kennzeichnen, neige deinen Kopf leicht zur einen Seite und dann zurück in die andere Richtung. Um jemandem „nein“ zu signalisieren, halte eine deiner Hände, mit der Handfläche nach vorne, nach oben und schüttle sie leicht, als würdest du ein Armband zurechtrücken. Wenn du deinen Kopf schüttelst, wie es bei uns Gang und Gebe ist kann und wird das sehr leicht als ein „ja“ missinterpretiert. Um auf etwas zu zeigen solltest du dein Kinn oder deinen Daumen benutzen, der Zeigefinger wird als sehr unhöflich angesehen.

### Kaste und Status

## Preparation Material for Volunteers Nepal in a Nutshell – Bräuche und Regeln

Das Kastensystem, obwohl es im Jahr 1963 verabschiedet wurde, ist in den Köpfen der Menschen noch immer stark verankert. Obwohl Berufe sich ändern und „Liebesehen“ immer mehr zunehmen, bestimmt die Kaste noch immer sehr oft, wen jemand heiraten wird oder muss, wo sie leben werden und mit wem sie verkehren. Dem Glauben zu Folge, sollten Touristen kastenlos sein, jedoch kann es in abgelegenen Gebieten im Westen Nepals dazu kommen, dass sie von orthodoxen, Hindus in den hohen Kasten als unrein betrachtet werden. Es gibt überall kleine Abweichungen welche Regeln das Kastensystem hat, davon abhängig in welcher Region du dich befindest. Generell ist anzumerken, dass es von der Gesellschaft besser aufgenommen wird, wenn du sagst du hast eine andere Religion als dass du AtheistIn bist.

Der Statur (*ijat*) hat eine ähnliche Wichtigkeit. Wenn sich Nepalis zum ersten Mal treffen, fragen sie sich gegenseitig nach dem Namen, der Heimatstadt und dem Beruf, was ihnen hilft, den Status und damit den Respekt, den sie dieser Person gegenüber bringen sollten, abzuschätzen. Westler werden oft mit einem hohen Status versehen und viele Menschen werden denken, dass Du unglaublich reich bist und behandeln Dich eventuell sogar als würdest Du einen hohen Kastenstand haben, solange es sich nicht um wichtige rituelle oder zeremonielle Handlungen handelt.

### Essen

Viele der Tabus, wo Du ins Fettnäpfchen treten kannst hängen mit Essen zusammen. Eine zugrundeliegende Regel ist, dass sobald du etwas mit deinen Lippen berührt hast, gilt es als verunreinigt (*jutho*) für jeden anderen. Wenn du einen Schluck von jemand anderes Wasserflasche nimmst, solltest du versuchen diese nicht mit deinem Mund zu berühren, selbiges gilt natürlich auch für deine eigene Flasche. Iss nicht von jemandes anderen Teller und biete niemanden von einem bereits abgebissenen Brötchen, Kuchen etc. etwas an. Berühre kein gekochtes Essen, solange du es nicht gekauft hast. Viele dieser Sitten ändern sich momentan; vor allem mit der jüngeren Generation, jedoch in ländlicheren Gebieten solltest du diese strikt einhalten.

Solltest du mit deinen Händen essen, verwende bloß die rechte Hand, da die Linke für Säuberung nach dem Toilettengang verwendet wird. Du kannst deine linke Hand aber sehr wohl dazu verwenden um Getränke oder Schüsseln zu halten. Es wird als eine gute Manier angesehen Dinge mit der rechten Hand zu empfangen und weiterzugeben. Um Respekt auszudrücken, Geld anzubieten, Essen oder Geschenke auszuhändigen können beide Hände oder die rechte Hand verwendet werden mit der linken ruhend auf dem Handgelenk oder dem inneren des Ellenbogens.

### Kleidung und der Körper

Ein überwiegender Großteil der Nepalis ist sehr konservativ was die Kleidung betrifft. Die folgenden Ratschläge beziehen sich hauptsächlich auf Tempel und Klöster, sollten aber auch außerhalb der Städte befolgt werden.

Männer sollten immer ein Hemd oder T-shirt tragen und lange Hosen, wenn möglich. (auf den vielbesuchten Wanderwegen sind kurze Hosen auch in Ordnung) Frauen sollten in Dörfern einen Sari oder Rock, der angemessen lang ist, tragen. Hosen sind mittlerweile auch immer mehr verbreitet und akzeptiert. Die Schultern, sowie auch die Knie sollten immer bedeckt sein. Frauen und Touristen in Kathmandu und Pokhara tragen kurze Röcke oder kurze Hosen, jedoch ist das eine recht neue Entwicklung und man riskiert damit als sexuell verfügbar angesehen zu werden. Das zeigen von viel Haut wird nicht nur den Status senken, sondern auch viele Blicke, eventuelle Belästigungen und Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Davon abgesehen gibt es in allen Tempeln Kleidervorschriften.

Preparation Material for Volunteers  
Nepal in a Nutshell – Bräuche und Regeln

Allgemein zeigt ein gepflegtes sauberes Auftreten Respekt und gewinnt diesen auch. Ungepflegte Touristen werden mit sichtlich weniger Höflichkeit und Respekt behandelt.

Das zeigen nackter Brust ist ausschließlich Frauen mit Babys oder kleinen Kindern vorbehalten. Wenn sich nepalesische Männer im Freien baden und waschen, tragen sie stets ihre Unterwäsche, Frauen tragen immer einen *Lungi (saron)*. Solltest Du Dich in derselben Situation finden, wird von Dir erwartet, dass Du es ebenso handhabst. In Nepal gilt die Stirn als der heiligste Körperteil und Du solltest niemals den Kopf eines Erwachsenen berühren. Generell solltest Du Dir angewöhnen den Kopf von Nepalis, weder jung oder alt, zu berühren. Die Füße hingegen werden als das unreinste Körperteil angesehen und somit solltest Du sie nicht auf Stühlen oder Tischen platzieren. Wenn Du sitzt, sei vorsichtig, dass Du mit deinen Fußsohlen nicht auf jemanden deutest. Außerdem wird es als schlechte Manier angesehen über jemandes Füße, wenn dieser sitzt, zu steigen.

Du wirst gleichgeschlechtliche Paare oft händchenhaltend in den Straßen sehen, vor allem Männer. Dies ist jedoch kein Zeichen von sexueller Partnerschaft, sondern von Freundschaft und wird nur unter gleichgeschlechtlichen Paaren ausgeübt. Partner unterschiedlichen Geschlechts sollten Anzüglichkeiten, wenn möglich in der Öffentlichkeit unterlassen. Im besten Fall erntest du unfreundliche Blicke, es kann jedoch sehr beleidigend für manche sein, wenn du in der Öffentlichkeit kuschelst, küsst oder Händchen hältst. Auch das Händeschütteln, obwohl es mittlerweile immer weiter verbreitet ist, wird von manchen Frauen als unangenehm empfunden. Bleibe bei *namaskar* oder *namaste* als Begrüßungsform.

Du solltest dir darüber bewusst sein, dass Männer und Frauen nur im selben Raum schlafen, wenn sie entweder Familie oder ein Ehepaar sind. Solltest du mit einem/r Freiwilligen anderen Geschlechts im selben Zimmer untergebracht sein, werden die meisten davon ausgehen, dass ihr ein Liebespaar seid. Verheiratete Frauen werden mit Respekt behandelt, doch manchmal kann es recht schwierig sein unser Partnerschaftssystem zu erklären oder für Nepals schwierig sein es nachzuvollziehen. Du solltest jedoch immer Respekt für die Kultur zeigen in der du dich befindest und dessen Bräuche und Sitten akzeptieren.

### Tempel und Häuser

Nicht Gläubige, was auf die meisten Touristen zutrifft, sind in den großen Hindu Tempeln oder deren innersten heiligen Räume nicht erlaubt, da sie die Hallen entweihen könnten. Wo immer es Dir jedoch erlaubt ist einzutreten, solltest Du Respekt zeigen, Deine Schuhe ausziehen bevor Du eintrittst, keine Fotos machen, solange Du nicht um Erlaubnis gefragt hast und ein paar Rupien in der Spendenbox hinterlassen Du solltest keine Schreine und Opfergaben berühren, außerdem ist Leder (Kleidung, Taschen) in den Tempeln nicht erlaubt.

Ähnliche Verhaltensregeln lassen sich auf Buddhistische Tempel und Klöster übertragen. Solltest Du einer Audienz mit einem Lama beiwohnen dürfen, ist es üblich ihm einen *kata* zu überreichen, einen weißen Schal, den Du üblicherweise in der Nähe erwerben kannst. Wenn Du Dich um buddhistische Stupas oder Monumente bewegst, mache dies im Uhrzeigersinn, so dass Du dem Heiligtum Deine rechte und damit reine Seite zuwendest.

Solltest Du in ein privates zu Hause eingeladen werden, kannst Du Früchte oder Süßigkeiten als Geschenk mit Dir bringen, jedoch erwarte kein großes Dankeschön, da Geschenke üblicherweise ohne großes Damdam angenommen werden. Bevor Du ein Haus betrittst, solltest Du stets Deine Schuhe ausziehen, jedoch Deine Socken anbehalten. Wenn das Essen serviert wird, wird von Dir höchst wahrscheinlich erwartet, als erste/r zu nehmen. Frauen essen in manchen Häusern auch erst am

**Preparation Material for Volunteers  
Nepal in a Nutshell – Bräuche und Regeln**

Ende, nachdem alle gegessen haben. Nimm weniger als Du essen kannst, das Nachschöpfen wird als das beste Kompliment angesehen. Das Essen wird in den meisten Fällen am Ende der Zusammenkunft serviert, danach gehen oft alle nach Hause. In manchen Häusern ist es auch üblich, dass das Essen von der Frau der Familie serviert wird und das Platzieren auf dem Tisch und selbst schöpfen wird als unhöflich empfunden. In allen Fällen, folge den Gastgebern und frage, wenn du dir nicht sicher bist.

Sherpas und andere Hochland Volksgruppen betrachten die eigene Feuerstelle als heilig, wirf also keinen Müll oder Abfälle hinein.

### **Gedränge und Bedrängung**

Das Gedränge und der Stress wird, auch in Nepal immer ähnlicher dem von Indien. Du wirst damit mit Sicherheit auf dem Flughafen, den größeren Busstationen, in Thamel oder den Einkaufsstraßen in Pokhara konfrontiert sein. Du wirst diese Verkäufer oder generell Menschen die Dir versuchen werden etwas anzudrehen auch an den Touristenplätzen in Kathmandu finden. Unter den angebotenen Dingen befinden sich Drogen, Treks, alle möglichen Waren und zunehmend auch Sex. In den meisten Fällen jedoch sind sie eher ärgerlich als gefährlich und Ignorieren ist die beste Strategie. Sollte es mit Ignorieren nicht klappen, hilft oftmals ein klares und deutliches aber freundliches „nein“. Danach werden die meisten etwas wütend von Dannen ziehen.

Vor allem die Touristenplätze sind voll mit Unternehmern und Mittelmännern, die dir Rikshaws, Tickets, Gästehäuser, Trekking Touren und andere Dinge verkaufen wollen. Da die tatsächlichen Anbieter oftmals nur eine Kommission davon erhalten, sind die Preise über solche Agenturen oft um ein vielfaches teurer. Es sei empfohlen, deine Dinge direkt zu buchen, damit sparst du dir viel Geld und hast auch klar im Überblick wofür dein Geld verwendet wird und verlierst es nicht an einen Mittelmann. Jedoch, wie überall, ein paar Rupien und ein Lächeln mehr, können viele Dinge einfacher und reibungsloser machen.

Außerdem solltest du Dir darüber klar sein, dass Verhandeln und Feilschen ein wichtiger Bestandteil der Kultur ist. Du solltest nie mit dem ersten vorgeschlagenen Preis gehen und immer versuchen einen besseren herauszuschlagen, so wie es auch die Nepalis machen. Generell wird man von Dir, als TouristIn, von Anfang an mehr verlangen wollen. Wissen über die Preise und einige Wörter in Nepali können dir dabei überaus behilflich sein und zeigen dem/r VerkäuferIn, dass du kein leichtes Opfer bist und das Spiel kennst. Darüber hinaus schwanken Preise mit der Tageszeit. Nachts kosten Dinge und auch Taxis mehr als tagsüber, und auch mit gutem Verhandeln wirst du nicht denselben Preis wie tagsüber erhalten. Eine gute Regel, die ich gefunden habe ist, den ersten Preis durch drei zu teilen, mit 1,5 zu multiplizieren und damit die Verhandlungen zu beginnen. Du solltest außerdem immer kleine Scheine dabei haben, da viele, vor allem kleinere Stände, nicht genügend oder vorgeben nicht genügend Wechselgeld zu haben. Manchmal lohnt es sich den Laden einfach zu verlassen, oder so zu tun, um ein Ziel zu erreichen. Du wirst recht schnell den Dreh heraushaben. Verhandeln ist ein tägliches Geschäft und mehr ein Spiel, dem Locals und Touristen folgen, Du solltest also dabei kein schlechtes Gefühl haben. Wenn Du Dich im Bus oder Minivan befindest habe kleine Scheine dabei und informiere Dich vorab über die Preise oder reiche demjenigen der die Tickets ausgibt einfach Geld und warte wieviel du zurückbekommst. In allen Fällen hilft es Nepalis in ihren Handlungen gut zu beobachten.

### **Bettler**

**Preparation Material for Volunteers  
Nepal in a Nutshell – Bräuche und Regeln**

Egal wohin du in Asien gehen wirst, und auch sonst auf der Welt, du wirst mit Armut und somit auch mit Bettlern konfrontiert sein. Obwohl der erste Eindruck sehr ergreifend sein wird und kann, wirst Du Dich (leider) recht schnell damit abfinden und Dich daran gewöhnen. Nichts desto trotz sind bettelnde Kinder stets ein Dilemma, mit dem man nicht weiß wie umzugehen.

Hindus und Buddhisten haben eine lange und ehrwürdige Tradition Leprakranken, körperlich Beeinträchtigten, Sadhus und Mönchen Almosen zukommen zu lassen. Es ist ein Teil ihrer Gesellschaft und darin integriert. Unglücklicherweise gibt es in Nepal kein Auffangnetz für die die keine Arbeit ausüben können oder keine Familie haben, die für sie sorgen könnte. Für Frauen ist es erschreckend einfach sich auf der Straße ohne Hab und Gut wieder zu finden, meist verwitwet oder geschieden. Es gibt keine Arbeitslosenunterstützung und so enden viele im Betteln oder in der Prostitution.

In den Bergen wirst du eventuell von kränklichen Menschen um Medizin gebeten. Solange Du keine Qualifikation hast Rezepte auszustellen, solltest Du jedoch davon absehen, diese einfach auszuhändigen. Du kannst nicht verwendete überschüssige Medizin am Ende deiner Reise an das Kathmandu Bir Krankenhaus, oder das Himalayan Buddhist Meditationszentrum in Kathmandu spenden und somit diesen Menschen zu Gute kommen lassen.

#### Kinder

Außerhalb der Stadt oder manches Mal auch innerhalb werden Kinder auf dich warten und dir „Namaste“ oder „hello“ zurufen, dir Fragen stellen und einige werden dich um Geschenke, finanzieller oder anderer Art fragen. Diese Kinder sind fast in allen Fällen keine Bettler oder Waisen, sondern normale Schulkinder, die zu viele Touristen gesehen haben, die kleine Geschenke verteilen. Sie würden nie einen Nepali um Geld oder Geschenke fragen, deshalb handhabe es wie die Nepalis und sage mit einem netten aber nachdrücklichen Ton Hoina holaa! (Ich glaube nicht!), und die meisten werden etwas beschämt ihr weites suchen. Manche jedoch können dir auch für Stunden folgen, in diesem Fall ist Humor oder ein nicht Geben von Aufmerksamkeit die beste Strategie. Einige von ihnen jedoch wollen wirklich einfach nur reden, dich kennenlernen, ihr gelerntes Englisch ausprobieren, ein Bild mit dir machen oder spielen. Wenn du Zeit hast, warum widmest du nicht ein paar Momente diesen Kindern und beantwortest ihre Fragen.

Straßenkinder wiederum sind ein anderes Thema. Pass auf deine Geldtasche auf und gib ihnen kein Geld, das meiste davon landet leider sowieso bei jemand anderes. Es gibt bessere und effektivere Wege um diesen Kindern zu helfen.