



Dach der Welt
Viertausend Meter
hohe Berge des
indischen Himalaja
umrahmen das Spiti-Tal

Sendepause

Immer erreichbar sein, auch im Urlaub stündlich die E-Mails checken – im Spiti-Tal des indischen Himalaja-Gebirges ist das gar nicht möglich. Gut so!

Text Nicole Graaf **Fotos** Emre Caylak

Die Anfahrt
Die schmale
Zufahrtsstraße ist
witterungsbedingt
oft nicht befahrbar



Der Ort
Das Dorf Tabo liegt in
einem flachen Tal im
indischen Bundesstaat
Himachal Pradesh



Ein Ort, wo Stille greifbar ist. Wo das digitale Geschnatter verstummt. Wo ich einmal ganz zu mir kommen kann. Wo mich kein ständig summendes Handy auffordert zu schauen, was Geschäftspartner, Kollegen oder Social-Media-Freunde wieder gepostet haben. Ein Ort weit ab von den Annehmlichkeiten der Moderne. Im Alltag komme ich ohne das Internet und soziale Medien nicht mehr aus, doch hier unterbleibt die digitale Versuchung des „Always-on“ aus technischen Gründen.

Im Spiti-Tal, versteckt zwischen viertausend Meter hohen Bergen des indischen Himalaja, geprägt vom tibetischen Buddhismus, gibt es kein Internet, der Telefonempfang fällt häufig aus, und wenn es schneit, gibt es über Tage auch keinen Strom. Es fühlt sich zunächst seltsam an, alles loszulassen, nicht ans Business zu denken, aber die schroffe Schönheit der Natur hilft immens dabei. Ich kann mich kaum sattsehen - abenteuerlich und genau das Richtige.

Schon der Weg dorthin ist alles andere als alltäglich: Links und rechts des Flusses, dem die Straße folgt, ragen steile, karge Berghänge empor. Manch-

Einfach mal offline sein

Beim Digital Detox geht es um den bewussten Verzicht auf medialen Informationskonsum. Entstanden ist der Trend kurioserweise im Silicon Valley. Wer sich eine digitale Entgiftungskur gönnen möchte, kann auch im Alltag den digitalen Konsumverzicht üben. Wie? Wecker statt Smartphone – so lesen Sie nicht gleich am Morgen Ihre E-Mails. Am Wochenende das Mobiltelefon ausschalten. Am Abend des Öfteren lieber zum Buch statt zur Fernbedienung greifen.

mal ist die Straße so schmal, dass ich direkt in einen mehrere Hundert Meter tiefen Abgrund blicke.

Aus einer anderen Zeit

Noch habe ich Empfang, einen Balken in der Anzeige, ich versende eine letzte SMS an eine Freundin, dann verabschiedet sich mein Netz für die nächsten Tage. „Gut so“, denke ich. Nach 15 Stunden Fahrt erreiche

Die Menschen
Der Holzofen sorgt für
Wärme im Wohnzimmer
von Phuntsok Dhondrub,
der Flachbildschirm für
Unterhaltung





Das Kloster

Neun buddhistische Tempel und 23 Chörten (tibetische Stupas) zählen zum 996 gegründeten Kloster

Digital Detox



ich endlich das kleine Örtchen Tabo. Kurz vor meiner Herberge entdecke ich einen kleinen Laden mit der Aufschrift „Cybercafe“. „Gibt es hier etwa doch Internet?“, frage ich halb enttäuscht, halb hoffend. „Nein“, sagt Phuntsok Dhondrub, mein Herbergsvater. Das Netz funktioniere gar nicht. „Der Inhaber nutzt den Raum nur als Laden.“

Tabo wirkt trotz der forschen Ladenwerbung wie aus einer anderen Zeit. Mir begegnen nur ein alter Mönch, eine Frau mit einem Wasserkanister auf dem Rücken und ein Mann mit wettergegerbtem Gesicht, der einen Stapel Holz zum Heizen in sein Haus bringt. Und noch einmal blitzt das digitale Zeitalter auf hier in einem der entlegensten Orte der Welt: In Phunt-

soks Wohnzimmer hängt ein Flachbildfernseher. Er ist ausgeschaltet und ich versuche, ihn zu ignorieren.

Hier im Ort befindet sich mit dem über 1.000 Jahre alten Chos-Khor-Kloster eine der drei ältesten Einrichtungen des tibetischen Buddhismus. Auch Dutzende uralter Höhlen sind hier zu finden. „Manchmal nutzen ältere Leute sie für eine Meditation“, erzählt Phuntsok. Ich solle es doch auch einmal probieren, dann beschreibt er mir den Weg.

Hektik aus – Ruhe ein

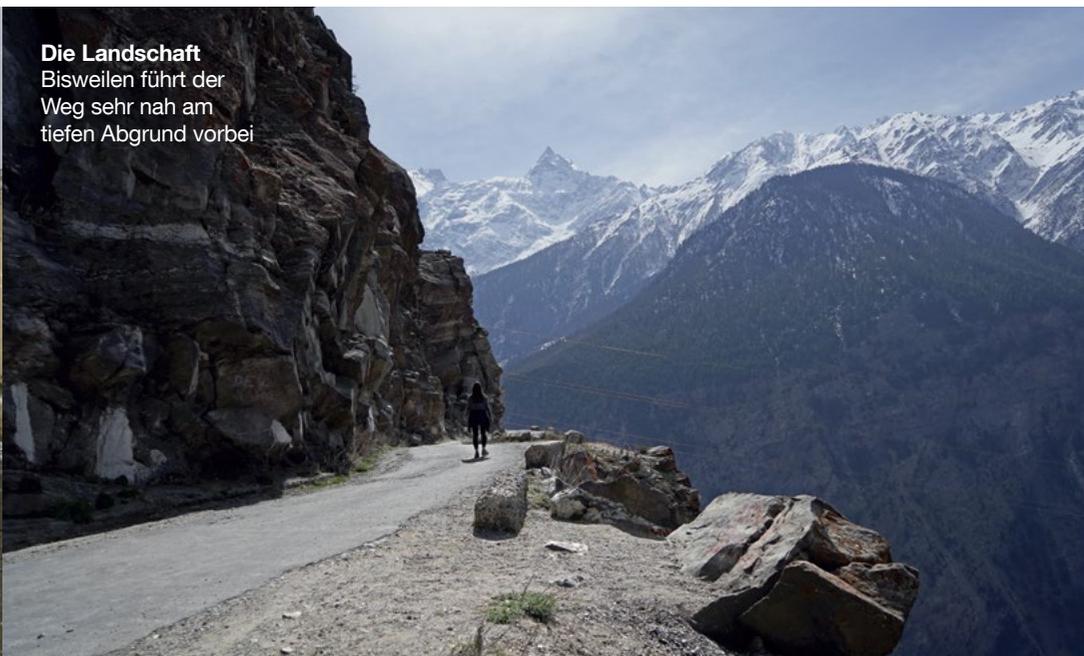
Ein liebevoll mit grobem Stein gepflasterter Pfad führt hinter dem Dorf den Berg hinauf. Eine der Höhlen ist mit einer kleinen hölzernen Tür versehen. Sie ist nicht verschlossen. Dahinter blicken meine Augen zunächst in ein schwarzes Loch, bis sie sich an das schwache Licht darin gewöhnt haben. In die Rückwand ist eine etwa einen Meter hohe Kuhle gemeißelt. Darin liegt ein großer flacher Stein. Das muss der Meditationsplatz sein. Ich lasse mich nieder, schließe die Augen und bin ganz allein nur mit meinem Atem: ein-aus-ein-aus. Ich lausche, wie der Wind hart an den Gebetsflaggen vor der Höhle zerrt. Ich fühle, wie eine

»Diese innere Ruhe will ich von hier mitnehmen, mit in die rauschende, schnatternde Welt«



Die Infrastruktur

Wenn es schneit, gibt es zum schlechten Telefonempfang auch tagelang keinen Strom



Die Landschaft

Bisweilen führt der Weg sehr nah am tiefen Abgrund vorbei

wohlige Ruhe mich ergreift. Nichts scheint mehr wichtig zu sein, was mich noch vor wenigen Tagen belastet hat: keine Konflikte, keine Hektik und erst recht keine digitalen Zeitfresser wie Smartphone und soziale Medien. Ich erwische mich, wie ich kurz darüber nachdenke, wie gut sich ein Selfie in dieser Höhle auf meinem Facebook-Profil machen würde, nur um gleich darauf im Geist über mich selbst zu lachen: „So was von unwichtig!“

Als ich nach einer guten Stunde die Tür der Höhle wieder öffne, stieben weiße Flocken mir ins Gesicht. Das Tal wirkt neblig vom dichten Schneefall und die Berghänge auf der gegenüberliegenden Seite, die nur noch als Silhouetten erkennbar sind, überzieht langsam weißer Puder. „Welch wunderbare Ruhe“, denke ich - nicht nur da draußen, sondern auch in mir selbst. Diese innere Ruhe will ich von hier mitnehmen, mit in die rauschende, schnatternde Welt. Und wenn es mir erneut schwerfällt, zur Ruhe zu kommen, dann weiß ich, dass es Orte wie diesen gibt.



Die Höhle
Die Last bleibt draußen
und Ruhe nimmt Besitz
vom meditierenden Körper

IMPRESSUM

Herausgeber:

DEKRA e.V.
Kommunikation und
Markenführung

Verantwortlich für den

Herausgeber:

Stephan Heigl

Chefredaktion:

Dr. Torsten Knödler (v. i. S. d. P.)

Projektleitung:

Andreas Techel

Redaktion:

Jana Bronsch, Frank Jörger,
Andreas Techel

Autoren:

Matthias Gaul, Nicole Graaf,
Hannes Rügheimer, Volker K.
Thomalla, Regina Weinrich

Schlussredaktion:

Schlussredaktion.de

Creative Director:

Diddo Ramm

Produktionsleitung:

Dennis Bock

Layout:

Dennis Bock, Marten Mochel

Fotoredaktion:

Konrad Lippert, Olaf Roessler

Verlag:

EuroTransportMedia Verlags-
und Veranstaltungs-GmbH
ETM corporate publishing
Handwerkstraße 15
70565 Stuttgart

E-Mail:

solutions@dekra.com

Internet:

www.dekra-solutions.com

Druck:

Dierichs Druck + Media GmbH
& Co. KG, Kassel
Artikel-Nr.: 85982
Solutions 2.2018

Titel:

Olaf Roessler, Levente Bodo-
Westend61/ Getty Images,
Composing & CGI
Michael Stach

Mit Sicherheit lesen!

Möchten Sie DEKRA solutions regelmäßig kostenlos nach Hause bekommen? Fax oder E-Mail genügt



Name, Vorname

Firma

Funktion

Straße, Hausnummer

PLZ/Stadt

Land

E-Mail

Telefon für Rückfragen

Coupon ausfüllen und einsenden

per Post an:

DEKRA/ETM corporate publishing, Handwerkstraße 15,
70565 Stuttgart

per Fax an:

+49 711 784 98-46

per E-Mail an:

solutions@dekra.com