

Kleine Einführung für Laos-Reisende

von Christoph Rogger

Mit diesen Informationen möchten wir Sie bei der Vorbereitung Ihrer Laos-Reise unterstützen und dazu beitragen, dass Ihre Aufmerksamkeit und Energie während der kurzen und wertvollen Zeit im Lande so wenig wie möglich von den praktischen Problemen des Reise-Alltags in Anspruch genommen werden. Wo es sich aus dem Zusammenhang ergibt, wollen wir Sie auch mit einigen Eigenheiten unseres Gastlands bekannt machen und damit neben den praktischen Hinweisen auch gleich ein bisschen „Einstimmung“ leisten.

Denjenigen Lesern, die schon an einer Thailand-Reise der Europäischen Akademie teilgenommen haben, dürften manche der folgenden Aussagen nicht ganz neu vorkommen. Das liegt einerseits an ihrem guten Gedächtnis, andererseits aber auch an den starken Verbindungen beider Länder sowohl in historisch-kultureller als auch in aktuell-wirtschaftlicher Hinsicht. Immerhin besteht die heutige Grenze zwischen Thailand und Laos gerade erst seit gut 100 Jahren und waren weite Bereiche der heutigen Staatsgebiete vorher stets unter einer Herrschaft zusammengefasst – zuletzt unter siamesischer, vorher aber auch eine Zeitlang unter laotischer. Für die thailändische Seite ist aus ihrem imperialen Übergriff immerhin so viel nachgeblieben, dass auf ihrem heutigen Staatsgebiet – im Nordosten Thailands – heute noch mehr Laoten wohnen als in ganz Laos selbst. Und die jüngste politische und wirtschaftliche Öffnung des an sich kommunistischen Laos hat der große Nachbar flugs als Gelegenheit genommen, den Juniorpartner in engste wirtschaftliche Umklammerung zu nehmen.

Vor allem auf dem eher resistenten „kulturellen“ Gebiet im weitesten Sinne sind die Gemeinsamkeiten besonders groß und rechtfertigen daher auch eine gemeinsame Beschreibung. Im Bereich der „modernen Entwicklung“ hingegen liegt Laos um einige Jahrzehnte zurück, weshalb die entsprechenden Passagen, die sich mit Versorgung, technischer Infrastruktur etc. befassen, auch wohl oder übel neu geschrieben werden mussten.

Einreise

Vergewissern Sie sich bitte rechtzeitig der **Gültigkeit Ihres Reisepasses**, die nach Einreise noch mindestens 3 Monate betragen sollte.

Für die Durchreise durch Thailand ist für deutsche Staatsbürger kein Visum erforderlich, da ein Aufenthalt bis zu 30 Tagen visumsfrei ist. Es muss eine Anmeldekarte ausgefüllt werden, die i.d.R. schon im Flugzeug verteilt wird.

Das für Laos erforderliche **Visum** kann an der laotischen Grenze erworben werden. Es berechtigt zu einem Aufenthalt von max. 15 Tagen und kostet – offiziell, s.u. - 30 US \$ - an Wochenenden 31 US \$ (der zusätzliche Dollar möge Neuankömmlingen ins Bewusstsein rufen, dass sie außerhalb der regulären Bürozeiten einreisen – und dieses abweichende Verhalten zugleich abgelten). Bitte bringen Sie für das Visum unbedingt **1 Passbild** mit – an der Grenze gibt es, wie auch sonst im Lande, keine Fotoautomaten!

Aktueller Zusatz: Es scheint bei laotischen Grenzwachern mittlerweile zum Brauchtum zu werden, außer den offiziellen Visumgebühren auch noch 1 US\$ „**Stempelgeld**“ einzustreichen. Ob Sie sich dies mit den niedrigen Gehältern der laotischen Staatsbediensteten oder mit entsprechend exorbitanten Preisen für Stempel erklären, bleibt Ihnen überlassen. Hoffentlich nehmen andere Büroartikel wie Bleistifte und Papier nicht eine ähnlich preistreibende Entwicklung.

Gesundheit

Bitte vergewissern Sie sich Ihrer Standard-Impf-Ausstattung gegen Infektionsrisiken, die bei Fernreisen generell anzuraten ist (Tetanus, Polio, Hepatitis etc.). Ebenso sollten Sie über eine

Auslandsreise-Krankenversicherung verfügen, die auch den medizinisch gebotenen Rücktransport einschließen sollte, da dieser i.d.R. den mit Abstand teuersten Kostenpunkt eines entsprechenden Notfalls darstellt.

Darüber hinaus liegen dem Verfasser keine Erkenntnisse über signifikante Gesundheitsrisiken im Reisegebiet vor, die zu einer ausdrücklichen Prophylaxe-Empfehlung veranlassen würden. Bitte verstehen Sie dies jedoch nicht als autorisierte medizinische Auskunft: Sicherlich ist das tropische Entwicklungsland nicht frei von gesundheitlichen Risiken – ebenso sehr ist jedoch die Abwägung von Risiken, wie auch in allen anderen Lebensbereichen, eine sehr individuelle Angelegenheit.

Wir können daher nur dringend empfehlen, den Rat Ihres Arztes bzw. spezialisierter Auskunftsstellen einzuholen. Bei Ihrer Abwägung mögen Sie jedoch getrost in die Waagschale legen, dass wir uns ausschließlich in „besuchten“ Gegenden des Landes bewegen, uns also nicht auf mehrtägige Dschungel-Expeditionen begeben werden. Dies relativiert einerseits das Risiko von Gefährdungen mit definierbarem Verbreitungsgebiet (wie z.B. Malaria) erheblich. Andererseits ist damit stets die Verfügbarkeit medizinischer Hilfe gewährleistet, sowie (nicht zuletzt durch die Nähe Thailands) eine kurzfristige Erreichbarkeit qualifizierter Spezialkliniken internationalen Standards.

Die Apotheken des Landes verfügen über das Sortiment international eingeführter Standard-Medikamente. Wenn Sie, etwa aufgrund chronischer Beschwerden, absehbarerweise ein ganz bestimmtes Mittel benötigen, sollten Sie dies jedoch auf jeden Fall mitnehmen.

Das Thema „**Moskitos**“ und der durch sie übertragbaren Infektionen zieht erfahrungsgemäß besondere Aufmerksamkeit auf sich. Es sei daher daran erinnert, dass die wirksamste Vorsorge dagegen allemal die ist, sich soweit möglich vor Mückenstichen zu schützen. Da es dabei hilfreich ist, über die Strategien und Verhaltensweisen des gegnerischen Insekts informiert zu sein, und da die laotische Mücke aufgrund geographischer und soziokultureller Nähe eine bemerkenswerte Verwandtschaft zu ihrer (Nord)thailändischen Artgenossin aufweist, sei an dieser Stelle stellvertretend das Psychogramm der Thai-Mücke zitiert:

„Es gibt wohl Mücken, das Ausmaß der durch sie verursachten Belästigung ist jedoch, insbesondere in den Wintermonaten, überschaubar. Das liegt auch sehr wesentlich daran, dass thailändische Mücken wesentlich zurückhaltender auftreten als ihre verbiesterten europäischen Artgenossen – bei näherer Betrachtung glaubt man, einige erstaunliche charakterliche Parallelen zu ihren menschlichen Landsleuten zu erkennen, so dass man schon fast zu glauben beginnt, an der Seelenwanderung sei doch was dran.“

Die Thai-Mücke beschränkt ihre Aktivität strikt auf die kühleren (Abend- und Nacht-) Stunden, und sobald sie sich der Sonneneinstrahlung ausgesetzt fühlt, stellt sie unverzüglich ihre Aktivitäten ein. Durch Textilien hindurchzustechen, scheint ihr keinesfalls der Mühe wert – es werden sich schon noch andere, leichtere Gelegenheiten finden. Unter diesen scheint das menschliche Gesicht allerdings tabu zu sein, das somit als Hauptwohnsitz der menschlichen Würde in aller Regel unangetastet bleibt (s. auch „Fotografieren“). Dafür geht sie umso lieber auf die Füße, gegen die – als rangniedrigstes Körperteil – ohnehin keinerlei relevanter Frevel verübt werden kann.

In Erwägung der Grundzüge der Thai-Mücke erweisen sich gezielte Einzelmaßnahmen als ausreichend zu ihrer Abwehr: Einsatz bedeckender Kleidungsstücke und /oder Mücken-Lotions, welche im Land überall erhältlich sind. Für die Verwendung von Moskitonetzen muss man die entsprechende (romantische?) Einstellung mitbringen, denn nur diese vermag den erhöhten Ballast und die Umstände des Auf- und Abbaus zu rechtfertigen.“

Es sei ergänzend darauf hingewiesen, dass Mücken nicht nur das Sonnenlicht scheuen, sondern generell der Beleuchtungstechnik gleichgültig gegenüberstehen – auch dies eine erstaunliche Parallele zu den humanen Mitbewohnern (s.auch „Strom“). Mit dem weithin als Abwehrmaßnahme

eingesetzten Abschalten des Lichts mag man diverse andere Fluginsekten beeindruckt, gegenüber Moskitos sind solche Verdunklungsübungen jedoch unnötig, da wirkungslos.

Geld

Die Laotische Währung heißt „Kip“. Ihre Austauschrelation zum Euro (Stand 7/10) ist:

1 Kip = 0.0000936067 €, bzw.

1 € = 10.683 Kip.

Geldautomaten lassen sich voraussichtlich nur in Luang Prabang und Vientiane finden. Da diese auch keine Maestro-(vormals EC-)Karten annehmen, sondern nur Kreditkarten (mit entsprechender Gebühr), lautet die Devise zur Kaufkraft-Beschaffung **„Bargeld lacht!“**. Nachfolgend die dafür tauglichen Währungen, in der Reihenfolge ihrer Einsetzbarkeit:

- **Thai Baht:** Wird überall im Lande gewechselt und auch weitgehend als Bezahl-Währung akzeptiert. Diesen können Sie während Ihrer Durchreise durch Thailand aus dem Automaten ziehen (mit Maestro-Karte oder (gebührenfrei) mit Postbank Sparcard) - jedoch neuerdings Zuschlag durch die Thai-Banken auf alle ausländischen Karten 150 THB (= ca. 3,75 €) pro Abhebung! -, oder bar tauschen: Für den Zwischenaufenthalt in Thailand brauchen Sie ohnehin Baht. Baht keinesfalls in Deutschland eintauschen! Ihr Reisebegleiter bietet Ihnen an, ggf. übrige Baht am Ende der Reise zum gängigen Kaufkurs zurückzunehmen.
- **US \$:** Wird überall im Lande gewechselt. Das Bezahlen damit ist zwar oftmals möglich, aber nie unumgänglich. Oft sind – vor allem im touristischen Bereich – Preise der damit erwarteten Stabilität halber in Dollar angegeben, können jedoch auch in Landeswährung oder Baht beglichen werden. Auch bei Trinkgeldern (s.u.) und Gefälligkeiten erweisen sich die Empfänger als flexibel in Währungsfragen, wenn sie der Betrag erfreut.
- **Euro:** Wird in den größeren Touristenzentren gewechselt.

Unsere Empfehlung zur Deckung Ihres Liquiditätsbedarfs lautet daher:

- Deckung der absehbaren Mindest-Versorgung mit Thai Baht und/oder US \$
- Euro als Reserve-Währung
- Zusätzlich eine Kreditkarte, zur Begleichung unvorhergesehener größerer Ausgaben (wird in „besseren Geschäften“ angenommen) und als Notnagel zur Bargeldbeschaffung.

Auch Traveller-Cheques können eingesetzt werden – bevorzugt auf US \$ lautende -, allerdings nur bei autorisierten Wechselstellen der Banken.

Zur empfohlenen **Menge mitgebrachter Zahlungsmittel** wollen wir uns nur unter größtem Vorbehalt äußern – zu groß sind die Unterschiede individuellen Konsumverhaltens. Was die bloße Versorgung angeht, werden Sie – vorbehaltlich Ihres Alkoholkonsums! – wohl kaum viel mehr als 15 € pro Tag und Person benötigen. Man dürfte daher nicht allzu falsch liegen, ca. 200 € in Dollar oder Baht einzubringen und den Rest in Euro in der Hinterhand zu haben. Etwa zur Halbzeit der Tour, wenn Sie Ihren Bedarf besser einschätzen können, werden Sie in Luang Prabang auf jeden Fall Gelegenheit haben, Ihre Euro in Anschlag zu bringen bzw. notfalls auch auf die Kreditkarte Cash zu ziehen.

Bitte bedenken Sie bei Einschätzung Ihres \$-Bedarfs auch die Visumgebühr (s. „Einreise“). Stellen Sie sich bei der Notierung der mitgebrachten Banknoten auch darauf ein, dass Sie besser mehrmals überschaubare Beträge einwechseln werden, da andernfalls die Stapel der eingetauschten Kip-Scheine zu einer beträchtlichen Belastung Ihres Reisegepäcks führen können.

Noch ein Wort zur **Trinkgeldfrage**. Trinkgeld ist nicht landesüblich und wird dementsprechend normalerweise nicht erwartet. (Das zeigt sich umgekehrt darin, dass es sich in den Fällen, in denen es doch erwartet wird, um hochpreisige, ausdrücklich an Ausländer adressierte Etablissements handelt – in denen sich herumgesprochen hat, dass es im westlichen Ausland durchaus üblich ist.) Das bedeutet umgekehrt jedoch nicht, dass Sie kein Trinkgeld geben könnten oder sollten – wie sollte es in einer

spendenfreudigen Kultur wie der laotischen auf Unverständnis stoßen, jemandem eine persönliche Gefälligkeit zukommen zu lassen? Behandeln Sie Ihr Trinkgeld daher als eine solche und glauben Sie nicht, sich mit dem Aufrunden der Rechnung Ihres humanen Bedürfnisses entledigt zu haben – der überschüssige Betrag wird Ihnen noch auf die Straße nachgetragen! Überreichen Sie Ihre Zuwendung stattdessen persönlich dem bzw. der Bedachten, am besten mit beiden Händen (keinesfalls nur mit der linken), und schauen Sie ihm/ihr dabei nett in die Augen. Sie werden vermutlich ein Lächeln ernten, zu dem eine bayrische Kellnerin kaum noch in der Lage ist.

Kommunikation

Während des Laos-Aufenthalts sollten Sie sich nicht allzu sehr auf Ihr **Handy** verlassen; versuchen Sie vielleicht besser, alle im Zeitraum Ihrer Abwesenheit zu erwartenden Themen möglichst gründlich vor Ihrer Abreise zu klären.

Der Grund dafür ist einerseits die Lückenhaftigkeit laotischer Mobilnetze. Vor allem aber sollten Sie vor Abreise bei Ihrem Netzbetreiber in Erfahrung bringen, ob dieser überhaupt ein Roaming-Abkommen mit einem laotischen Betreiber unterhält. Dass dies auch kein gerade billiger Spaß ist, zeigen die aktuellen Gebühren (Beispiel T-Mobile):

Gespräche Laos-Deutschland: 2,99 € pro angefangener Minute

Gespräche Deutschland-Laos: 1,79 € /min + evtl. Aufschlag durch den laotischen Roaming-Partner

SMS Laos-Deutschland: 0,39 €

SMS Deutschland-Laos: für den Empfänger umsonst.

Bei dringendem Gesprächsbedarf empfiehlt es sich, kurz (evtl. per SMS) eine Telefonnummer nach zuhause zu melden, unter der man zurückgerufen werden möchte (z.B. Hotel; Vorwahl für Laos: +856). Der Rückruf aus Deutschland kostet regulär bei der Telekom 1,53 €/min., ist jedoch über eine **Call-by-call-Vorwahl** (von Anschlüssen der Telekom möglich) schon ab 3 ct/min zu haben!

Tagesaktuelle, extrem günstige Call-by-call-Tarife sind z.B. unter

<http://www.biallo.de/finserv/rechnerinframe/Telefon/Telefonrechner.php>

zu finden. Am besten sprechen Sie dieses Vorgehen schon vor Ihrer Abreise mit Ihren potentiellen Gesprächspartnern ab.

Zur schriftlichen Kommunikation bietet sich vor allem die **E-Mail** an: Internet-Shops finden sich in den meisten unserer Aufenthaltsorte, zumindest in Luang Prabang und Vientiane. Bitte achten Sie im Vorfeld darauf, dass Sie auf Ihre Mailbox per **Webmail-Zugang** zugreifen können, also über einen Web-Browser wie z.B. Internet Explorer auf die Website Ihres Providers (- und merken Sie sich die Web-Adresse dieses Zugangs). Wer glaubt, mittels seines vielleicht gewohnten E-Mail Programms wie Outlook Express an seine Mails heranzukommen, realisiert zu spät, dass er nicht mehr zuhause ist. Denn dieses müsste für sein E-Mail Account konfiguriert werden, und die dazu erforderlichen Daten hat er sicher nicht im Gepäck.

Postkarten haben zwar ein ungleich folkloristischeres Flair als eine E-Mail, sollten jedoch keine dringenden Mitteilungen enthalten, da sie aller Voraussicht nach wesentlich später als Sie selbst in der Heimat eintreffen werden.

Strom

Stecker-Adapter sind nicht erforderlich, da unsere Stecker in die dortigen Steckdosen passen – meist sogar sehr bequem, so dass man etwas „Kontakthilfe“ leisten muss.

Für den Einsatz elektrischer Geräte zur Körperpflege ist zu bedenken, dass nur „internationale“ Unterkünfte eine Steckdose im Bad haben, so dass man sich im Zimmer auf die Suche machen muss und meist erst hinter dem TV oder Kühlschrank fündig wird. Da es nicht jedermanns Sache ist, sich mit dem Kopf in der Schrankwand zu rasieren oder zu fönen, wäre die Rückkehr zu Nassrasur und

Lufttrocknung als gute Gelegenheit in Betracht zu ziehen, eine Reminiszenz traditioneller Methoden mit dem hochaktuellen Trend zum Energie- und CO₂-Sparen zu verbinden.

Bitte erwarten Sie von Zimmern im Landesstandard auch keine durchdachte Beleuchtungstechnik. In vielen Fällen ist das Hauptlicht – meist eine Neonröhre – die einzige Lichtquelle, und dieses ist auch nur von der Eingangstür zu schalten. Die Landesbewohner scheinen im Bett weder der Lektüre zu pflegen noch sonst etwas sehen zu wollen. Es empfiehlt sich daher, vor dem „letzten Gang“ und für etwaige nächtliche Ausflüge eine grobe Orientierung im Zimmer zu gewinnen, um zumindest Eingangs- und WC-Tür nicht zu verwechseln, bzw. die Mitnahme einer Taschen- oder Stirnlampe. Falls das Bett mit einem Abstellmöbel ausgestattet sein sollte, werden Sie diese denn auch im Dunklen leicht greifen können.

Sicherheit

Hier gibt es eigentlich kaum etwas zu vermelden. Es bestehen keinerlei grundsätzliche Bedenken, sich alleine in der Öffentlichkeit zu bewegen – auch nachts nicht. Dies gilt auch für „alleingehende“ ausländische Frauen, vor denen die einheimischen Männer und Jungs, außer vielleicht einer gewissen Neugier, zumeist einen ordentlichen Respekt haben. Die Situation laotischer Frauen, sowohl beruflich als auch familiär, macht es im übrigen zu einer Selbstverständlichkeit, dass Frauen sich selbständig und selbstbewusst in ihrem Umfeld bewegen.

Auch bezüglich Eigentumsdelikten kann keine spezifische Warnung ausgegeben werden. Dass man seine Zimmertür bei Verlassen schließt und das Zimmerpersonal nicht durch unbeaufsichtigt herumliegende 100 Dollar-Noten – für viele mehr als das monatliche Familieneinkommen – in unzumutbare Anfechtungen bringt, dürfte ohnehin selbstverständlich sein. Falls Ihnen eine solche Provokation dennoch versehentlich unterlaufen sollte, weist Ihre Reiseleitung vorsorglich darauf hin, dass ihre moralische Unterstützung für Ihren etwaigen Verlustfall nicht sehr weit über ihre Dienstpflicht hinausgehen wird. Sie mögen das Vorkommnis dann am besten als einen Fall höherer Verteilungsgerechtigkeit betrachten.

Klima

Die Monate November – Februar gelten gemeinhin als die „Trockene Jahreszeit“ in Laos, freilich mit gewissen graduellen Unterschieden. Während im November noch durchaus mit Nachzüglern aus der vorangegangenen Regenzeit zu rechnen ist, kann man im Dezember/Januar von einer insgesamt stabileren Wetterlage ausgehen – ganz ausgeschlossen sind Regenschauer jedoch auch dann nicht. Auch das umgekehrte Bild kann im Einzelfall nicht gänzlich ausgeschlossen werden, und das veranlasst die Einheimischen vermehrt zu der auch bei uns bekannten Klage, dass das Wetter auch nicht mehr das sei, was es schon mal war.

Die generelle jahreszeitliche Tendenz spricht dafür, dass der Besucher in der „Trockenzeit“ für die dortigen Breiten relativ moderate Temperaturen erwarten kann – nicht höhere als er sie bereits im heimischen Sommer erlebt hat. In den Abend- und Nachtstunden erfolgt i.d.R. eine deutliche Abkühlung, die gelegentlich, je nach Mikroklima, auch weiter gehen kann als einem für einen lauschigen Urlaubsabend fernab der beheizbaren heimischen Stube gerade recht ist.

Kleidung

Es scheint müßig, der Frage nachzusinnen, wie sich Laoten gerne kleiden (würden) – in einem Land, in dem sich die Garderobefrage zuallererst nach der materiellen Bedürftigkeit entscheidet und viele bereits froh sind, überhaupt eine für ihren Alltag geeignete Bekleidung zu besitzen. Wenn man will, kann man das auch ins Positive wenden und feststellen, dass „Zweckmäßigkeit“ wohl Trumpf ist und modische Allüren in diesem Land bislang wohl nur über den Fernseh Bildschirm Eingang gefunden haben – von einer verschwindenden neureichen Minderheit vielleicht abgesehen.

Das heißt beileibe nicht, dass die Landesbewohner ein achtloses Verhältnis zu ihrer äußeren Erscheinung pflegen würden – im Gegenteil: Gerade vor dem Hintergrund knapper Möglichkeiten gilt es als selbstverständliche Form der Achtung vor sich selbst und auch vor den Mitmenschen (die einen schließlich anschauen müssen), sich selbst und seine Kleidung den eigenen, meist bescheidenen Möglichkeiten entsprechend in Ordnung zu halten. Den Betrachter wird daher mitunter frappieren, in welcher blütenweißen Blusen laotische Frauen nach langer, anstrengender Reise dem Boot oder Bus entsteigen und in der armseligen Hütte eines Lehmdorfs verschwinden – wie sie es denn schaffen, unter solch erbärmlichen Umständen eine so gepflegte Erscheinung aufrecht zu erhalten. Wenn Sie „auswärts“ gehen, scheinen sie sich es jedenfalls schuldig zu sein.

Kein Wunder daher, dass die bei westlichen Urlaubern, die in einem solchen Land grundsätzlich als sehr reich gelten, verbreitete Marotte des vorsätzlichen Underdressings für die interkulturelle Verständnisfähigkeit der Einheimischen eine harte Nuss bildet und von diesen als weiteres Indiz eines insgesamt recht merkwürdigen Menschenschlags registriert wird. Und wenn der Tourist gar seine Urlaubssituation als Lizenz betrachtet, das Reiseland zu einer Arena seiner persönlichen Ungezwungenheit umzudefinieren und in Badekleidung durch ein Land tourt, das keine Strände hat, so ist es nur der eingefleischte Abneigung der Laoten gegenüber offenen Peinlichkeiten zu verdanken, dass er hierfür nicht ausdrückliches Missfallen, sondern nur ein mitleidiges Lächeln erntet – als Ausdruck des Unverständnisses, wie jemand sich selbst dermaßen zur Witzfigur machen kann.

Abgesehen von der Vermeidung des letztgenannten Negativbeispiels mögen Sie für ihr eigenes Outfit aus dem Gesagten auch den Schluss ziehen, dass Sie umgekehrt auch nicht als Botschafter der angesagtesten Modetrends im Lande erwartet werden und auch zu keinem Zeitpunkt formelle Gewandung erforderlich ist. Mithin ist man mit dem, was die westliche Textilindustrie unter den Rubriken „Casual Wear“ und „Outdoor Wear“ bereithält, durchwegs gut bedient – sehr zum Wohle ihrer eigenen Bequemlichkeit und der Reisetauglichkeit Ihrer Gardarobe. Bei der konkreten Auswahl der Stücke, die mitdürfen, sollten die folgenden Kriterien berücksichtigt werden:

1. Klimatische Eignung
2. Guter Zustand und Belastbarkeit
3. Ökonomisierung des Volumens und Gewichts

Nachfolgend das Beispiel einer (Herren-) Reisegarderobe, die sich in jahrelanger Erprobung als für alle fälligen Situationen vollkommen ausreichend erwiesen hat. Dabei ist zu berücksichtigen, dass man überall problemlos, schnell und sehr preiswert waschen lassen kann - und sollte.

- 2 leichte (und pflegeleichte) Hosen (Jeans nicht optimal, da zu schwer und zu warm)
- einige Hemden bzw. Polo- oder T-Shirts; ein langärmeliges zum evtl. erforderlichen Mückenschutz genügt
- Trekking-Weste: praktisch wegen der vielen Taschen, aber nicht unverzichtbar
- leichtes Fleece für kühle Abende und Nächte
- dünne, klein faltbare Wetterjacke gegen (Fahrt-)Wind, gelegentliche Schauer oder als zusätzliche Wärmeschicht
- lange (z.B. Ski-)Unterhose, bei Bedarf als Nachtwäsche oder als ultimative Antwort auf den klimatischen Extremfall (z.B. nicht regulierbare Klimaanlage)
- evtl. sonstige Nachtwäsche (ist Privatsache, daher nicht verbindlich)
- Unterwäsche/Socken für ca. 5 Tage
- Badehose (für alle Fälle; bisher ist jedoch keine Unterkunft mit Swimming Pool namentlich ausgemacht)
- Sonnenschutz für den Kopf
- 1 Paar bequeme, robuste geschlossene Schuhe mit Profilsohle, sowohl für urbanes Terrain als auch für kleinere Wanderungen geeignet (Bergstiefel sind für diesen Zweck überdimensioniert)
- 1 Paar (evtl. Trekking-) Sandalen – lassen sich z.B. bei Tempelbesuchen viel leichter abnehmen als Schnürschuhe!

Die Textilien sollten vor allem bequem, farblich nicht besonders empfindlich und unkompliziert zu waschen sein. Ob Baumwolle oder sog. Funktionsgewebe zu bevorzugen ist, erweist sich bei jeder Diskussion ohnehin als Sache der persönlichen Überzeugung.

In ihrer Kombination zu mehreren Schichten ist man mit dieser Auswahl für jede klimatische Situation gerüstet, sogar für die Anreise zum Flughafen durch den heimischen Winter. Wenn man bedenkt, dass man dabei das meiste schon anhat, dann bleibt fürs Gepäck kaum noch was übrig!

Gepäck

Dies ist der Bereich, in dem Sie sich selbst, aber auch Ihren Mitreisenden, vermutlich den größten Gefallen tun können: Bedenken Sie bitte, dass Sie während der häufigen Ortswechsel mit verschiedenen Verkehrsmitteln für das Fortkommen Ihres Gepäck im Zweifelsfall selbst zuständig sind – soweit keine Träger hinzueilen oder es Ihnen gelingt, mittels Ihres Charmes eine hilfreiche Hand auf Ihre Seite zu ziehen. Wir empfehlen Ihnen daher, Ihr Gepäck auf das Nötige und zu Ihrem Wohlbefinden Erforderliche zu beschränken, und Sie werden Ihre erhöhte Bewegungsfreiheit während der Reise sehr zu schätzen wissen.

Beträchtliches Einsparpotenzial erschließt sich, wie unter dem Stichwort „Kleidung“ nahegelegt, in der Reisegarderobe. Ein pragmatischer Bedacht in dieser Hinsicht kommt denn auch den Utensilien zugute, die Ihre Reise auch über die leider so kurze Zeit hinaus nachwirken lassen: Camera, Videogerät etc., aber auch Einkäufe reizvoller, z.B. kunstgewerblicher Artikel – auch Textilien – zu frappierend niedrigen Preisen, an denen vorüberzugehen vermutlich auch Ihnen schwer fallen wird.

Auch können Sie davon ausgehen, dass Dinge des täglichen Bedarfs wie z.B. Körperpflege-Standardprodukte vor Ort in ausreichender Auswahl, zu günstigen Preisen und oft in internationaler (Import-)Qualität (z.B. Nivea) verfügbar sind. Eine Ausnahme davon sei jedoch der Sicherheit halber genannt: Die in so vielen Lebenssituationen zuverlässig Dienst tuenden „Tempo“-Taschentücher haben nicht in vergleichbarer Qualität den Weg auf die asiatischen Märkte gefunden, sondern nur als hauchdünne „Tissues“, die sich bereits beim Abtupfen der Stirn aufzulösen beginnen und robusteren Aufgaben nicht im mindesten gewachsen sind. Hier empfiehlt es sich, nötigenfalls ausreichend vorzusorgen.

Auch Sonnenschutzmittel sollten besser mitgebracht werden, sofern Sie sich nur vor übermäßiger UV-Strahlung schützen und nicht bleicher aus Laos zurückkommen wollen als Sie hingefahren sind: Dem asiatischen Ideal vornehmer Blässe entsprechend, sind fast alle dort erhältlichen Lotions mit vorgeblichen Weißmacher-Substanzen versetzt und mit Lichtschutzfaktoren in astronomischer Höhe – ob wirksam oder nicht – auf alle Fälle relativ teuer.

Essen

Die laotische Küche weist in ihren Grundzügen – verwendete Materialien und Zubereitungsarten – deutliche Gemeinsamkeiten mit der thailändischen auf, und steht doch, was das internationale Renommee anbelangt, so gut wie unerkannt im langen Schatten ihrer berühmten Schwester. Dies liegt einerseits an der viel früheren politischen und touristischen Öffnung Thailands zum Westen hin, die bis in den persönlichen Bereich reicht: thailändische Hausfrauen wirken in nicht unerheblicher Zahl in deutschen Einbauküchen. Andererseits entbehrt die laotische Küche des eleganten Schliffs, der wärztechnischen Raffinesse und der optischen Verspieltheit, mit der es die Thai-Küche geschafft hat, von einer Armenküche zu einem internationalen (Ess-)Kulturgut aufzusteigen. Dafür sind – wenn man mit seinen kulinarischen Studien so weit gehen wollte – die sprichwörtlich „gemeinsamen Wurzeln“, die beide in der Ernährungsweise eines mit wenig Fleisch, aber viel Grün gesegneten armen Bauernvolks haben, in Laos authentischer zu betrachten.

Dabei ist es keinesfalls so, dass nicht auch die laotische Küche zur Bereicherung der thailändischen beigetragen und ihr ein Stück Grundkapital auf ihren Weg zur Berühmtheit mitgegeben hätte – vermittelt über das kulturelle Bindeglied beider Völker, den heutigen Nordosten Thailands mit seiner überwiegend laotischen Bevölkerung. Prominentestes Beispiel ist vielleicht der Papaya-Salat, der vielen als Inbegriff der Thai-Küche gilt und doch recht eigentlich ein Laote ist (gerechterweise wird die verfeinerte Spielart, die in Thailand üblich ist, dort auch als „som tam thai“ bezeichnet, wenn bei der Bestellung solche Spezifizierung erforderlich ist). Aber auch das marinierte Grillhuhn, das so trefflich zu letztgenanntem passt, haben die Laoten erfunden, ebenso wie es sich bei „Laab“ (säuerlich-scharfes Haschee), das die meisten thailändischen Speisekarten bereichert, eigentlich um das laotische Nationalgericht handelt.

Man kann den Eindruck haben, dass – entsprechend dem unterschiedlichen Entwicklungsgrad von der Nahrungsaufnahme zur Esskultur – sich in Laos das Essen noch nicht so weit von einer baren Notwendigkeit zu einem stets willkommenen Anlass lustvoller Geselligkeit fortentwickelt hat wie im Nachbarland. Die Essstände, an denen sich die einheimische Bevölkerung vorwiegend versorgt, machen einen erheblich einfacheren Eindruck in Ausstattung und hygienischem Standard, und wenn man in die Töpfe und auf die Grills schaut, wird man mitunter bemerken, dass die Laoten, was das knappe tierische Eiweiß anbelangt, aber auch restlos alles in den Nahrungskreislauf einführen, was an einem Tier dran ist – geschmackliche Erwägungen stehen da oft hinten an.

Es kann daher einem noch nicht erfahrenen Besucher dieses Landes nicht so rückhaltlos zu einem experimentellen Streifzug durch die einheimische Küche zugeraten werden wie in Thailand: Die Erkennbarkeit, worum es sich jeweils handelt, ist geringer, und es kann wohl sein, dass man einen Treffer zieht, muss aber nicht sein. Eine absolut unbedenkliche Ausnahme davon bilden allerdings das erwähnte Grillhuhn – soweit man das fragliche Körperteil erkennen kann –, gegrillter Flussfisch und auf jeden Fall auch die Reismudelsuppe („foe“), die in ihren Ingredienzien leicht diagnostizierbar und allemal so schmackhaft und bekömmlich ist wie sie aussieht. Beim Papaya-Salat sollte man ggf. darum bitten, auf die Zugabe von roh zerstampften Krebsen und der fermentierten Schlammfisch-Paste zu verzichten, die der original-laotischen Zubereitungsart schnell einen stark hervorstechenden fischigen Geschmack verleiht – oder man verlangt gleich nach „Thai-Art“ und leistet mit einem Lächeln Abbitte für diese Ausdrucksweise, damit sich die Standfrau nicht auf den nationalen Schlips getreten fühlt.

Der auswärtige Gast wird sich aufgrund des genannten starken Gefälles zum Lebensstandard der einheimischen Bevölkerung in aller Regel in einem Restaurant niederlassen, das auf ausländische Touristen vorbereitet ist – und damit allerdings in Kauf nehmen müssen, dass er meist ausschließlich unter seinesgleichen bleibt. Dafür kann er eine Speisekarte erwarten, die in Englisch gehalten ist und außer mit ungefähren Anhaltspunkten, woraus die aufgelisteten Speisen bestehen, mitunter auch mit manchem ungewollten Wortwitz zum Amüsement des Essensgangs beiträgt. Was er in aller Regel angeboten bekommen wird, ist – ja, vorwiegend thailändisches Essen, redlich bis sehr gut zubereitet. Schade, dass die laotischen Restaurantbetreiber selten den Mut aufbringen, ihre eigenen Landesspezialitäten selbstbewusster in den Vordergrund zu stellen und damit vielleicht zur Vertrauensbildung beim internationalen Publikum für ihre Küche beizutragen – sowie umgekehrt evtl. zu einer Rückbefruchtung im Sinne einer Verfeinerung derselben, die ja, gestützt auf ein zahlungskräftigeres Publikum, durch die Verwendung hochwertigerer Materialien denkbar wäre. So verbleibt leider am Ende einer Laos-Reise, und soweit man sich nicht auf oben genannte Wagnisse eingelassen hat, eine gewisse Unsicherheit, ob man denn nun die laotische Küche wirklich kennen gelernt habe.

So machen wir denn aus der Not eine Tugend und halten danach Ausschau, was die Gastronomie des Landes denn sonst noch an internationalen Bereicherungen zu bieten hat. Da wären unbedingt die Inder zu nennen: Nutzen Sie in Laos die Möglichkeit, ein bisschen in das Universum dieser fantastischen Küche hineinzuschnuppern, und suchen Sie ein indisches Restaurant auf (zumindest in Luang Prabang und Vientiane haben Sie die Möglichkeit dazu)! Da auch die Inder über das Genie verfügen, aus bescheidenen Grundlagen das sprichwörtlich Beste zu machen, scheinen sie sich im

laotischen Umfeld sehr wohl und in der Lage zu fühlen, die ganze Bandbreite ihrer Kochkunst ungehindert zu entfalten. Besonders überzeugend daran ist die immense Vielfalt vegetarischer Gerichte, die selbst einen renitenten Fleischesser schon fast zum Vegetarier werden lassen könnte – man muss einfach zugeben, dass ein perfekt gewürztes Curry durch die Zugabe von Fleisch nicht mehr nennenswert gewinnen kann.

Des Weiteren hat natürlich auch die verflossene Kolonialmacht in Laos einige gastronomische Spuren hinterlassen. Es gibt – wiederum mindestens in Luang Prabang und Vientiane – französische Restaurants. Und wenn man es, erhöhte Zahlungsbereitschaft vorausgesetzt, in diesen gut erwischt, wird man den Schwenk zum Vegetarier doch noch mal überdenken. Ein saftiges Steak au Poivre beweist überzeugend, was auch auf laotischem Boden an Fleischqualität möglich wäre, wenn...

Und zu guter Letzt haben die Franzosen etwas im Lande hinterlassen, was mancher europäische Tourist nach anhaltendem Reiskonsum mit Freuden begrüßen wird: die Baguette. Erstaunt wird der Besucher feststellen, dass die Laoten die Anfertigung dieser luftig-knusprigen Stange offenbar besser verstanden haben als mancher deutsche Bäckereibetrieb – vielleicht auch deshalb, weil die laotischen Bäcker sicher noch mit Holzgefeuerten Öfen arbeiten. Die Brote schmecken schon solo gut, werden aber auch als Sandwich mit vielen Zutaten wie Saucen, Salat und Lauchzwiebeln angeboten, in verschiedenen Varianten, deren geläufigste die mit Fleischpastete ist. Eine attraktive Zwischenmahlzeit und auf jeden Fall eine starke Alternative zu den traurigen, küchenschwamm-ähnlichen Toasts, die oftmals das „American Breakfast“ begleiten – Gott sei Dank werden diese auch im laotischen Hotelfrühstück zunehmend durch frische Baguettes ersetzt.

Trinken

Das Getränk schlechthin und der universelle Speisebegleiter ist – Wasser. Und in der Tat, ob Not oder Tugend, harmonisiert dieses Getränk mit dem Speiseangebot am allerbesten, jedenfalls auf dem nicht-alkoholischen Sektor. Das Wasser, das man in Restaurants erhält, kommt entweder in geschlossenen Flaschen auf den Tisch oder in offenen Krügen. Auch in letzterem Fall handelt es sich jedoch um industriell gereinigtes Trinkwasser und kann somit bedenkenlos getrunken werden. Softdrinks der üblichen internationalen Marken sind natürlich ebenfalls erhältlich.

Beim Bier wird einem die Wahl leicht gemacht: Es gibt in aller Regel nur eine Marke, das „Beerlao“. Die Beschränkung lässt sich jedoch leicht verkraften, denn das Bier ist ein schmackhaftes, frisches Lager. Die meisten Biertrinker beginnen schon bald, es richtig lieb zu gewinnen, und viele davon bekennen sich zu ihrer Zuneigung durch das Tragen von T-Shirts mit dem „Beerlao“-Firmenlogo.

Das hochprozentige Nationalgetränk ist der Reisschnaps „Lao Lao“, der lizenzfrei und konsumentennah gebrannt und von den männlichen Einheimischen bei geeigneten Anlässen ausgiebig genossen wird. Man sollte ruhig mal versuchen, ob er einem zusagt – jedenfalls wirkt er, und die feuchtfröhlichen Trinkrunden sind entzückt, wenn man mit ihnen mitbechert. Darüber hinaus sind auch Whiskies und Brandies thailändischer und westlicher Marken erhältlich.

Weintrinker müssen in Laos nicht gänzlich auf dem Trockenen sitzen, denn entsprechend der kolonialen Tradition gibt es, vor allem in den Städten, französische und italienische Importe im Sortiment, sogar auch einige spezialisierte Weingeschäfte. Aufgrund geringerer Importsteuern sind die Preise zudem auch noch erschwinglicher als im benachbarten Thailand.

Eine weitere Spur früherer Auslandsbindungen ist in der laotischen Kaffeekultur vorfindlich: Der laotische Kaffee hat mittlerweile sogar beträchtliches Renommee gewonnen. Ursprünglich von den Franzosen initiiert, wurde die Kaffeeproduktion in späteren Jahrzehnten mit freundschaftlicher Hilfe der DDR in größerem Stil ausgebaut – um sich damit von den Bohnenkaffee-Beigaben westdeutscher Weihnachtspakete etwas unabhängiger zu machen. Die Kaffeeproduktion konzentriert sich vorwiegend auf das Bolaven-Plateau im Süden des Landes.

Wer sicher gehen will, nicht aus falsch verstandenem Entgegenkommen Nescafé serviert zu bekommen, sollte „gaafää lao“ oder „Lao Coffee“ bestellen. Dabei ist jedoch schon bei der Bestellung zu berücksichtigen, dass dieser üblicherweise bereits mit reichlich Zucker und gesüßter Kondensmilch versehen auf den Tisch kommt. Wer das nicht schätzt, sollte schon bei der Bestellung deutlich machen, dass er den Kaffee ohne Milch („gaafää dam“ = „Schwarzer Kaffee“) bzw. ohne Zucker (= „bau sai namtaan“) bekommen will. Es gibt im Lande mittlerweile auch spezialisierte Kaffeehäuser, die anstelle der traditionellen Filtermethode druckgebrühten Kaffee der im Westen angesagten Zubereitungsarten anbieten.

Lärm

Laos als „stilles Land“ zu bezeichnen, wie oft geschehen, mag eine metaphorische Berechtigung haben, sollte jedoch nicht in allen Fällen wörtlich verstanden werden. Ganz im Gegensatz zum vermeintlichen fernöstlichen Hang zu meditativer Ruhe können die Bewohner eine ganz verblüffende Unbefangenheit bei der Erzeugung von Lärmmissionen an den Tag legen, sei es aus Freude am Neuen (z.B. Geräten der Unterhaltungselektronik) oder aus Angewiesenheit auf Altes (z.B. Mopeds mit durchgerostetem Schalldämpfer). Wenn diese abklingen, kann es je nach Umgebung sein, dass Hunde aus Nah und Fern mit ihrem Gejaule die nächtliche Lärm-Lücke schließen, bis sie von den anwohnenden Hähnen abgelöst werden.

Komplementär dazu verfügen die Laoten über eine beneidenswerte Lärmtoleranz und sind in der Lage, noch vor der mächtigsten Geräuschkulisse ein friedliches Nickerchen einzulegen. Wem diese Fähigkeit nicht gegeben ist, für den empfiehlt sich für alle Fälle die vorsorgliche Mitnahme von soliden Ohrenstöpseln, die aufgrund der vorig bezeichneten geringen Bedürfnislage im Lande nicht erhältlich sind.

Fotografieren / Filmen

Die Laoten stehen dem Fotografieren im allgemeinen recht aufgeschlossen gegenüber, vor allem die Kinder, die sich mitunter für ein Foto geradezu aufdrängen. Auch Erwachsene, auf die man seine Camera richtet, halten einem stattdessen oft gleich eines ihrer Kinder vor die Linse, soweit gerade eines zur Hand ist. Sie bringen damit zum Ausdruck, dass sie eigentlich nur das für fotografierenswert halten, was schön und erfreulich ist – insbesondere wenn der Fotograf keine persönliche Beziehung zum Fotografierten hat, die einen Erinnerungswert begründen könnte. Auch Tempel und Buddha-Statuen sind natürlich „schön“, und daher gibt es in diesem Bereich keine besonderen Vorbehalte – im Gegenteil.

Wenn man ausdrücklich nicht als „schön“ geltendes, z.B. auch alte Menschen porträtieren will, kann man dadurch eine gewisse Verlegenheit hervorrufen, wenn der/die Fotografierte selbst (meist ältere Frauen) ihre eigene Schönheit gar nicht hoch einschätzt und daher eine ironische Absicht des Fotografen wittert. Wenn man ihr jedoch in irgendeiner Weise zu verstehen gibt, dass man sie doch sehr wohl fotogen findet, glaubt sie's zwar immer noch nicht, findet einen jedoch sehr charmant und lässt die Aufnahme daher zumeist gerne zu, oft begleitet vom Kichern der Umstehenden.

Generell sollte es selbstverständlich sein, sich beim Fotografieren und Filmen von Personen durch einen Blickkontakt über deren Einverständnis Gewissheit zu verschaffen, selbst wenn dadurch leider die Spontaneität ein wenig in Mitleidenschaft gezogen werden sollte. Ihre Gesichter gehören den Fotografierten selbst, und wir können sie – selbst wenn sie noch so attraktive Foto-Motive abgeben – nicht einfach als öffentliche Einrichtung beanspruchen. Ja mehr noch: Gerade in buddhistischen Laos gilt das Gesicht als unendlich viel mehr als die (mit einigen Wahrnehmungsorganen ausgestattete) Vorderseite des Kopfes, nämlich als das absolute Zentrum der Persönlichkeit, ihrer moralischen Wertigkeit und ihres Selbstbewusstseins. Dessen Integrität zu verletzen käme daher einer unverzeihlichen Erniedrigung gleich.