



Traumhaftes Paradies am Fusse des Himalajas gefunden: Helen Kämpf aus Rapperswil und ihr Mann Topgay Takapa führen im Königreich Sikkim Kulturreisen und Wanderungen für Gruppen durch *Foto: zVg*

Die einzige Europäerin im sagenhaften Königreich Sikkim

Helen Kämpf (26) aus Rapperswil lebt als einzige Europäerin im sagenumwobenen Königreich Sikkim am Fusse des Himalajas. Beim Lauftraining begegnet sie auch schon mal dem König.

René Moor

In Königreich Sikkim gehen die Uhren anders. Derzeit sorgt ein grosser, wilder Affe für Schlagzeilen, der jeweils auf der Kühlerhaube eines Taxis die Hauptstadt Gangtok besucht. Helen Kämpf ist ihm begegnet. Sie wollte ihn fotografieren, da ging er fauchend auf sie los – sie kriegte einen mächtigen Schreck. Aber auch anderen Berühmtheiten begegnet die Aargauerin in diesem exotischen Land: Beispielsweise läuft sie morgens früh um sechs beim Rennttraining

rund um den Königspalast schon mal dem König über den Weg – auch er ist offenbar ein begeisterter Jogger.

Als Touristin kategorisiert

Helen Kämpf ist mit einem Sikkimesen verheiratet. Das macht auch sie zu einer Attraktion in diesem vergessenen Königreich. So wird sie wegen ihres andersartigen Aussehens oft angestarrt. Aber das ist nicht alles: «Soviel ich weiss, bin ich die einzige europäische Einwohnerin in Sikkim. Da es die Kategorie «Europäerin mit Sikkimese verheiratet» nicht gibt, werde ich aber als Touristin kategorisiert.» Ihre Aufenthaltserlaubnis wird alle zwei Monate verlängert.

Ihren Ehemann Topgay lernte Helen in San Francisco kennen. Sie überlegte nach einem Studienprojekt, wohin sie als nächstes ziehen sollte. «Ich ging deshalb in ein tibetisches Meditationszentrum – dort traf ich ihn: Es war Liebe auf den ersten Blick!» Letztes Jahr heirateten die beiden in der Schweiz. Danach ent-

schlossen sie sich, in Sikkim ein Trekking- und Reiseunternehmen aufzubauen. In ein unbekanntes Land zu ziehen, erschien Helen Kämpf unwiderstehlich. Im April 1999 reiste sie erstmals nach Sikkim und lernte die Familie ihres Mannes kennen.

Begeistert von der Landschaft

Sikkim ist ein mystisches Land, wo Gurus meditieren und dessen Geschichte von sagenhaften Legenden durchzogen ist. Helen Kämpf gefällt vor allem die Freundlichkeit, Einfachheit und Unbeschwertheit der Menschen. Begeistert ist sie von der Landschaft. «Für mich als Wander- und Naturfreund ist es ein Paradies.» Daneben interessiert sie sich für den Buddhismus, Schamanismus und die tibetische Naturheilkunde – alles Dinge, die in Sikkim gelebt werden.

In der Hauptstadt Gangtok hat dagegen der Materialismus Einzug gehalten. Dennoch hat Helen Kämpf den Eindruck, es werde lieber Tee getrunken, geschwätzt und getratscht als gearbeitet – vor allem in den Regierungsbüros. Sonderbar findet sie zudem die Gleichgültigkeit der Menschen gegenüber Korruption. Nicht verstehen kann sie auch den fehlenden Sinn für Sauberkeit vieler Einwohner. So gleichen die meisten Bäche der Hauptstadt einer Abfalldeponie.

Das eigene Ferientzentrum

Derzeit verwirklicht das Ehepaar seine Vision: Ein Ferien- und Kurszentrum samt biologischer Farm. Die Takapas haben sich deshalb ein von Bambushainen und Reisfeldern umgebenes Stück Land gekauft. Der Bau ihres in typisch sikkimesischer Klosterarchitektur geplanten Ferientzentrums «Bamboo Resort» läuft. Es soll ein Ort des Lernens, des Heilens und des Innehaltens werden. Im Herbst 2000 soll alles fertig sein.

Bis es so weit ist, lebt das Paar

bei Helens Schwiegereltern. Die Familienbande sind in Sikkim sehr stark. «Alle scheinen miteinander verwandt zu sein. Mir ist es bisher unmöglich, mich an all die Namen und Gesichter zu erinnern, die zur Familie gehören!» Derzeit lernt sie fleissig Nepali, die wichtigste Sprache in Sikkim.

Fussballverrücktes Sikkim

Das Einzige, was der begeisterten Läuferin wirklich fehlt, ist eine Laufgruppe, mit der sie trainieren kann. Doch die einzigen Sportarten, für die sich die Sikkimesen interessieren, sind Fussball und Cricket. Ein Fussballer ist auch Sikkims Nationalheld: Er heisst Bhaichung Butia, spielt im Team von Bury in Grossbritannien und ist der erste einheimische Fussballprofi, der von einem europäischen Team verpflichtet worden ist.

Häufig beschäftigt sich Helen Kämpf mit ihrem biologischen Garten. Eben hat sie Kräuter gesät, die in Sikkim bisher unbekannt sind: Basilikum und Salbei. Kopfsalate hat sie ebenfalls gepflanzt. Das erste Kohlrabi-Testessen kam bei der verblüfften Verwandtschaft gut an. In Sikkim wird sonst vor allem Reis gegessen. Dazu Linsengerichte und Gemüse. Die traditionelle Brennnesselsuppe und das Farmgemüse sind zwar bereits Helen Kämpfs Lieblingsgerichte. Trotzdem gesteht sie: «Hausgemachte Gnocchi an Gorgonzola- oder Pesto-Sauce vermisse ich höllisch!»

Greenwood Tours & Treks

Topgay Takapa und Helen Kämpf haben in Sikkim die Greenwood Tours & Treks gegründet. Unter diesem Label führt das Ehepaar im Himalaja Staat Kulturreisen und Wanderungen für Gruppen durch. Interessenten melden sich bei Greenwood Tours & Treks, c/o Monika Kämpf, Eglishrain, 4712 Laupersdorf, oder über E-Mail bei Helen Kämpf: bamb@mailcity.com.

Zur Person



Wander- und Naturfreund: Für Helen Kämpf ist Sikkim mit seinen Bergen und Tälern und der grossen Vielfalt an Pflanzen und Tieren wie ein Paradies

Helen Kämpf – Reisen und Rennen

Helen Kämpf liebt das Reisen. Vor und nach ihrer Banklehre war sie fast immer unterwegs. Sie bereiste Asien, Nord- und Südamerika. In den USA absolvierte sie ein zweijähriges Studium mit Vordiplomabschluss in «International Studies». Dazu weilte sie in Nordindien, unterrichtete dort Englisch, managte ein Solarprojekt und schrieb ihre Studienarbeit über den Einfluss westlicher Werte auf traditionelle landwirtschaftliche Lebensweisen.

Ihre Leidenschaft gilt auch dem Laufen: Helen Kämpf war

als Mädchen der Lauf-Kategorie A einmal Dritte und zweimal Vierte der Schweizer Meisterschaft über 3000 m. Damals lief sie mit 3:01 auch Schweizer Jahresbestzeit über 1000 m. In dieser Zeit gewann sie verschiedene Cross- und Stadtläufe, den Aargauer Stadtlauf sogar mehrmals. Doch mit vergangenen Erfolgen mag sich Helen Kämpf nicht brüsten. «Wichtig ist, was jetzt läuft! Und so ist mein grösster Erfolg im Jahr 1999 der Sieg bei den Damen im Halbmarathon in Sikkim. Es war ein tolles Gefühl, hier zu gewinnen!»

Stichwort Sikkim

Vergessenes Königreich am Fusse des Himalajas

Sikkim gilt als die Perle des östlichen Himalajas. Es zählt rund eine halbe Million Einwohner. Das ursprünglich eigenständige budhistische Königreich wurde 1975 durch Indien annektiert und ist seither dessen 22. Bundesstaat. Die Befugnis des derzeitigen Königs Wangchuk Namgyal beschränkt sich auf religiöse Angelegenheiten und Rituale. Lange galt Sikkim als einer der unerreichbarsten Orte der Welt. Das Land ist einzig durch eine Hauptstrasse mit dem Flachland Indiens verbunden. Es

bietet eine Vielfalt von verschiedenen Klimata von der subtropischen Hitze der tiefer gelegenen Täler bis zu den alpinen Zonen der Bergwelt. Im Land gedeiht eine Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Über 600 Orchideenarten wachsen in den Wäldern. Auch für Vogel- und Schmetterling-Freunde ist Sikkim ein Paradies. 1990 wurde eines der schönsten Trekkinggebiete für Ausländer geöffnet. Doch auch heute noch benötigt man eine spezielle Genehmigung, um in das Gebirgsland einzuziehen.

Austin