

Hinweise zur Vorbereitung und zum Verhalten in Sri Lanka für Alleinreisende Frauen

Ayubowan und Willkommen in Sri Lanka

Sri Lanka ist ein wundervolles Land und sollte von jedem zumindest einmal im Leben bereist und erkundet werden – aber Vorsicht es kann sein, dass du den Sri Lanka Virus bekommst und dich mit den Menschen hier verbunden fühlst. Also ein guter Virus ;o)

Um eine positive Reiseerfahrung zu machen und keinen Alptraum zu erleben, ist die Vorbereitung vor allem für Frauen und Alleinreisenden genauso wichtig, wie das Verhalten im Land selbst. So kommen von uns Hinweise zum Packen und zum Reisen – aus unserer eigenen Erfahrung im Land: ein Leben unter den Einheimischen für gut 15 Jahre. Es wird dir einen besseren Einblick geben und eine größere Hilfe sein, als alle Reiseführer, die es zu kaufen gibt. Wir wollen, dass du das Sri Lanka von seiner realen und traditionellen Seite kennenlernt und nicht allein von dem was den Touristen gezeigt und erzählt wird. Es spiegelt oft nicht das wahre Land und seine Bewohner wider. Das wichtigste jedoch, begegne dem Land und den Menschen vor allem mit Respekt – selbst, wenn du „nur“ zum Urlaub hier bist. Beachte ihre Tradition und ihre Werte, dann werden sie dich genauso achten und respektieren.

In Vorbereitung auf die Zeit in Sri Lanka – einige wichtige Information über die Menschen und Traditionen im Land. Ihr Verständnis wird helfen sich bestmöglich auf das Land vorzubereiten und sich respektvoll zu verhalten. Es gibt viele Fettnäpfchen, in die man treten kann, ohne es zu wissen.

Einige Traditionen und Lebensweisen in Sri Lanka sind vergleichbar mit denen in Europa vor 50 oder 100 Jahren. So spielen Frauen und Mädchen hier noch immer eine untergeordnete Rolle. Ihre Hauptaufgabe ist es zu heiraten, Kinder zu bekommen und sich um sie und den Haushalt zu kümmern. Hierbei wird die Frau als Eigentum des Mannes angesehen, die sich nicht mit anderen Männern treffen darf.

Dies klingt erstmal sehr rückständig, hat aber einen wichtigen Hintergrund. Die Menschen in Sri Lanka sind vom Staat finanziell nicht abgesichert – mit Ausnahme von Beamten. Es gibt hier kein Kinder- oder Arbeitslosengeld, keine Rente und auch Versicherungen nur auf Privatbasis.

So ist vor allem für alleinstehenden Frauen die Gefahr groß, ausreichenden finanziell abgesichert und vor Gewalttaten beschützt zu sein. Daher wird die Ehe hier als notwendig angesehen – der Ehemann, der oft als Alleinverdiener Geld verdient und Schutz bietet und die Kinder, die die Eltern im Alter absichern sollen. Liebesheirat wird bei der singhalesischen Mehrheit bevorzugt, jedoch wird ab einem gewissen Alter (meist 30) aktiv versucht ein Partner zu finden – die arrangierten Hochzeiten. Die jedoch im beiderseitigen Einverständnis beider Partner und ihrer Familie erfolgen.



Eine wichtige Tradition, die vor allem Frauen wissen sollten: Traditionell ist die Hochzeitsnacht der Tag an dem ein Paar das erste Mal Sex hat. Oft treffen sich Pärchen jedoch schon vorher heimlich. Denn offiziell gibt es KEINE Beziehung vor der Ehe. Das heißt vor allem für jungen Männer, dass sie mit ihren sexuellen Begehren lange warten müssen. Vielen wissen, dass dies in anderen Ländern nicht Tradition ist und hier Sex viel einfacher zu bekommen ist. Daher sehen einige junge Männer ausländische Frauen als „schnelle Beute“ an. Vor allem durch kurze und sexy Kleidung, Trinkfreudigkeit, Nachtaktivität und einfach Spaß haben zu wollen, sind sie animiert. Lokale Frauen trinken und rauchen nicht (da es sich nicht ziemt) und sind aus Sicherheitsgründen nach Sonnenuntergang Zuhause. Schau dich in Sri Lanka mal um, wenn du z.B. nachts unterwegs bist, wie viele einheimischen Frauen du siehst. Daher sei hier besonders wachsam und vorsichtig! Einheimischen Männer wissen sehr genau, wie man Frauen umgarnen und verwöhnen kann – so dass sie sich sicher und geborgen fühlen. Da hilft auch nicht, wenn man sagt, dass man einen Freund oder Partner hat – nur verheiratet zählt.

Um dem aus dem Weg zu gehen sind folgende Verhaltensweisen sehr hilfreich – vor allem für alleinreisende Frauen:

- Kleidung tragen, die Schultern und Knie bedeckt (z.B. T-Shirts), **keine** enge, transparente
- Bist du unter lokalen Menschen z.B. im Bus/Zug, Feiern, etc. setze oder stelle dich zu den Frauen oder Kindern (da Männer oft grapschen v.a. in öffentlichen Verkehrsmitteln)
- Fährst du mit dem Bus stecke dir vorher schon Kleingeld griffbereit in die Tasche (auch Bauchtasche ist hier sehr nützlich), verstau dein Portemonnaie, Handy und wichtige Sachen sicher im Rucksack. Es gibt hier viele lange Finger. Hast du einen Koffer/ Trackingrucksack, wir der oft vorn neben dem Fahrer verstaut. In einem vollen Bus ist dann die Gelegenheit groß, dass jemand die Taschen durchsucht.
- Sage aufdringlichen Männern (z.B. Verkäufern oder tuktuk Fahrern) „**epa**“ – das heißt: „ich möchte nicht“, zusätzlich kannst du deine Hand abweisend ausstrecken, so haben sie ein eindeutiges „nein“ – es wirkt stärker als nur „no“ zu sagen, da es in ihrer Sprache ist.
- Versuche singhalesisch zu lernen – es wird dich wesentlich von „normalen“ Touristen unterscheiden. Die Menschen werden zu dir noch offener und freundlicher sein als generell schon. Durch die Sprache zeigst du deinen Respekt und dein Interesse. Das wird dir in allen Situationen helfen
- Bist du in irgendeiner schwierigen Situation, scheue dich nie um Hilfe zu bitten, die Einheimischen sind sehr hilfsbereit und helfen immer aus. Trotzdem schenke ihnen dein Vertrauen nicht leichtgläubig, lasse dich auf nichts ein – besonders wenn es um Geld geht



- Versuche dich anderen Jugendlichen oder Reisegruppen anzuschließen, das macht oft mehr Spass und du bist sicherer (auf dem Weg oder in Hotels/Gästehäusern lernst du sicher einige kennen)
- Fahre nicht als Anhalter mit und Campe nicht allein – frag dich ein Einheimischer lehne dankend und auf nette Weise ab
- Bist du bei einer Familie zum Tee oder Essen eingeladen, nehme dankend an. Nimm z.B. Kuchen, Kekse oder Banane als Gastgeschenk mit. Zieh deine Schuhe vorm Betreten des Hauses aus, begrüße die Familie mit gefalteten Händen und „Ayubowan“, Wasche deine Hände vorm Essen, vermeide das Wasser zu trinken, da es höchstwahrscheinlich aus der Leitung kommt (frage nach abgekochtem Wasser oder Tee)
- Lass dich nicht von Männern anfassen! Körperkontakt gilt in Sri Lanka als tabu beim anderen Geschlecht – normal findet er NUR zwischen Ehepartnern und Familienmitgliedern. Fasst dich ein Mann absichtlich an, will es seinen Freunden klar machen, dass er eine Beziehung mit dir hat oder eine Beziehung mit dir will → daher vermeide auch deine Handynummer oder E-Mail zu geben und gemeinsame Bilder (Selfies) zu machen. **VERMEIDE** deswegen auch Massagen von einem Mann anzunehmen – in **guten Ayurveda-Einrichtungen** gilt **IMMER**: Mann massiert Mann und Frau massiert Frau. *(dazu eine wahre Begebenheit am Rande – eine junge Frau freundet sich mit ein paar einheimischen Jungs an, gibt ihre Handynummer und tauscht email aus. Sie fährt allein zu einem Ausflug zum Yala-Nationalpark, macht dabei einige schöne Bilder. Einer der Jungs fragt sie, diese mit ihm zu teilen, was sie tut. Er wiederum schickt sie seinen Freunden und behauptet, dass die junge Frau seine Freundin ist, sie zusammen auf Tour waren und miteinander eine tolle Nacht hatten – was nachweislich gelogen war. Trotzdem versuchen die Jungs vor ihren Freunden mit so etwas anzugeben – auf Kosten der jungen Frau. Sie hat es erst im Nachhinein durch andere Deutsche erfahren)*
- Bist du in Gesellschaft von einheimischen Männern trinke **KEIN** Alkohol – auch nicht zum Versuchen (du wirst nichts verpassen und hast weiterhin die Kontrolle über dich)

BEACHTE: das **Rauchen** in der Öffentlichkeit wird von der Polizei geahndet (es ist verboten), der Konsum und Besitz von **Drogen** steht in Sri Lanka unter Todesstrafe – sei hier besonders vorsichtig (v.a. bei Disco oder Partybesuchen)



Sollte es passieren, dass du dich in Sri Lanka in einen einheimischen Mann verliebst, gibt es einiges was du wissen solltest, **BEVOR** du dich in eine Beziehung einlässt:

- 1) Vergewissere dich, dass er nicht verheiratet ist (damit würdest du nicht nur die Familie, sondern auch die Lebensgrundlage von Frau und Kindern zerstören)
- 2) Eine Beziehung als Partner gibt es in Sri Lanka nicht – daher bedeutet dies „Heirat“ (dazu solltet ihr euch in erster Linie bewusst werden ob ihr eure Zukunft in Sri Lanka seht oder im Ausland)
- 3) Gehst du eine Beziehung mit einem Einheimischen oder heiratest du ihn, wirst du in Sri Lanka als sein Besitz angesehen – daher wird es dir nicht gestattet sein, dich mit anderen Männern zu treffen (außer deiner Familie) – ansonsten würde es in Eifersuchtskämpfen ausarten
- 4) Die Beziehung oder Heirat mit einem Ausländer gilt in Sri Lanka als „Hauptgewinn“ sie versprechen sich dadurch mehr Geld (entweder direkt durch den Partner oder durch hochbezahlte Arbeit im Land des Partners) und Besitztum/Luxus → daher wird es in der Beziehung viel um Geld, Kauf von Ländereien oder Fahrzeugen, Bau eines Hauses oder Hotels, etc. gehen → gebe **NIE** einen Einblick in deine finanzielle Situation
 - **Beachte:** Ausländer können kein Land in Sri Lanka kaufen (außer sie bezahlen 100% extra Gebühr), d.h. der sri-lankische Partner ist **alleiniger** Besitzer vom Land **UND** alles was sich darauf befindet, egal ob Haus oder Hotel
- 5) Besorge dir zur Sicherheit ein paar Kondome bevor du nach Sri Lanka kommst. Sexualität ist hier noch immer ein großes Tabu. Allgemein gibt es in Apotheken und Supermärkten Kondome zu kaufen aber die Männer scheuen sich oft dies zu tun und Frauen werden als „schlecht“ angesehen, wenn sie das tun. Es ist vor allem zu deiner Sicherheit (*eine wahre Geschichte am Rande: eine junge 18-jährige Frau ist mit ihren Eltern im Urlaub in Sri Lanka, hat ihr eigenes Hotelzimmer, fängt mit einem der Hotelboys eine Beziehung an und kommt schwanger nach Hause...*)

Die vorgestellten Situationen sollen dich nicht abschrecken, das Land zu besuchen – sie sollen dich nur warnen und dich darauf vorbereiten, was dich erwarten kann. Auch sind nicht ALLE Männer in Sri Lanka sind so wie beschrieben. Wichtig ist einfach, dass du sie ein bisschen auf Distanz hältst und mehr mit den Frauen zusammen bist. Mit den Frauen hast du viel Spaß und du kannst so von ihnen über das Land, Rezepte, Tradition, etc. lernen.



Wichtige Telefonnummern in Sri Lanka: Ländervorwahl: +94**Notrufe (kostenlos):**

- 110 - Feuerwehr und Rettungsdienst
- 112 - Polizeidienst (mobil)
- 114 - Einsatzkommandeur Colombo (sri-lankische Armee)
- 116 - Notdienst der Luftwaffe von Sri Lanka
- 117 - Katastrophen Management Call Center
- 118 – Nationale Hilfs-hotline (Verteidigungsministerium)
- 119 - Notdienst der Polizei
- 1990 – Suwaseriya Krankenhaus Rettungsdienst/Notdienst

Weitere nützliche Nummern:

- Flughafen (Bandaranaike International Airport): 0112 264 444
- Sri Lankan Airline Fluginformationen: 0117 77 1979
- National Hospital of Sri Lanka (Colombo 7): 0112 691 111
- Asiri Central Hospital – Krankenhaus (114 Norris Canal Rd, Colombo 010): 0114 665 500
- Nawaloka Hospitals PLC (Deshamanya, 23 H K Dharmadasa Mawatha, Colombo): 0115 577 111
- Sri Lanka Eisenbahn Informationen: 011 4 600 111
- Touristeninformation → Colombo: 0112 426 900, Kandy: 0813 122 143
- Dep. of Immigration/Emigration (VISA): (Suhurupaya, Subuthi Dr, Battaramulla): 0115 329 000
- Informationen für Touristen (Hauptsitz für Tourismus in Sri Lanka): 0112426900

Die Angaben und Hinweise stammen von unserer Partnerorganisation Nature Volunteers aus Sri Lanka. Bei Fragen oder Feedback bitte eine E-Mail an: info@naturevolunteers.com

Waren die Hinweise hilfreich, unterstütze bitte LOTUS international e.V und seine Projekte in Sri Lanka als Dankeschön (nutze den QR Code oder unsere Homepage www.lotus-international.org)



Packliste:**Reisedokumente:** - Reisepass (muss noch nach Rückkehr 6 Monate gültig sein)

- gültiges Visum (ETA) → online beantragen: <http://www.eta.gov.lk/>
- Flugtickets
- Versicherungsunterlagen, etc.
- Kopie von Unterlagen, Ausdruck von ETA Bestätigung
- praktisch ist die Verwendung einer Gürteltasche/Bauchtasche

Kleidung:

- Kleidung die Schulter/Knie bedecken, NICHT enganliegend oder transparent: T-Shirts, Kleider, Röcke, leichte Hosen (kann auch günstig in SL gekauft werden)
- Tuch/Schal (Schultern bedecken) auch gut für den Flug oder bei Klimaanlage
- Badesachen (Badeanzug besser), Badetuch - ratsam (kann in SL gekauft werden)
- Regenjacke (klein und handlich)
- warme Jacke/Mütze, Socken (falls du vor hast in die Berge zu gehen z.B. Adam's Peak (kann auch in SL gekauft werden))
- Flipflops, Sandalen und ev. Turnschuhe (Schuhe sind sehr günstig in SL – aber bei großen Schuhgrößen v.a. für Frauen ab 41/42 schwierig)

Hygieneartikel: - Waschzeug (Duschgel, Shampoo, etc.) – kleine Packungen reichen (können im Supermarkt in SL gekauft werden)

- Binden/Tampons (Binden gibt es, aber eher in dickerer Form, Tampons NICHT so verbreitet (am besten genug davon mitbringen))
- Feuchtigkeitscreme – nicht notwendig (hohe Luftfeuchtigkeit)
- Feuchttücher und Desinfektionsgel empfehlenswert (für Toiletten unterwegs)

Freizeit:

- Bücher/Bookreader (v.a. kleinere Hotels/Gästehäuser haben oft auch Bücher zum Lesen (von ehem. Gästen))
- kleine Spiele z.B. Karten (zum Spielen mit anderen Touristen o. Einheimischen)

Extra:

- Mückenspray (wichtig!) – kann in kleinen Packungen in Apotheke/Supermarkt in SL gekauft werden
- Sonnencreme mitdringen (gibt es alternativ in SL aber nicht so verbreitet) (wasserfeste für Schwimmen im Meer/Pool)/ After Sun creme empfehlenswert
- Kondome (allg. in Apotheken/Supermärkten zu kaufen – aber eher tabu)
- Fenistil oder Teebaumöl (hilft v.a. bei juckenden Stichen oder kl. Infektionen)
- Reiseapotheke (Pflaster v.a große Stücke/Sensitiv, Wunddesinfektionsspray, Durchfalltabletten, Fiebertablette, Halslutschttabletten, etc.)
- Taschenlampe (am besten Stirnlampe), da in SL oft Stromausfall
- Steckdosenadapter (3-Flachpin) – gibt es aber auch günstig in SL zu kaufen

