

# Respektvoll unterwegs in Myanmar

Das 1x1 der Umgangsformen  
für Myanmar-Besucher

Zweite Auflage 2017 / erste deutsche Auflage 2018



# Respektvoll unterwegs in Myanmar

## Zweite Auflage 2017 / erste deutsche Auflage 2018

### Danksagungen

Dieses Projekt hätte nicht verwirklicht werden können ohne die freundliche Unterstützung vieler Einzelpersonen und Organisationen. Ihnen allen gilt unser aufrichtiger Dank. Allen voran **Dr. Andrea Valentin** und den Kolleg(inn)en von **Tourism Transparency** für ihre Beratung und Herstellung von Kontakten zu zahlreichen Akteuren des Tourismus-Sektors. Ebenfalls bedanken möchten wir uns beim **UN International Trade Center**, das uns dabei geholfen hat, das 1x1 der Umgangsformen für Myanmar-Besucher zu verfeinern, und bei der **Hanns Seidel Stiftung**, die dieses Projekt 2012 initiiert und uns bis zum heutigen Tag unterstützt hat.

Unser Dank gilt auch dem **Myanmar Responsible Tourism Institute** für die fruchtbare Zusammenarbeit und dem **United Nations Children's Fund** für die beratende Begleitung und Unterstützung von kindgerechtem Tourismus. Dankesgrüße gehen auch an die **Myanmar Information Management Unit** – für die Anfertigung einer Tourismus-Karte. Und spezieller Dank richtet sich an den künstlerischen Leiter **Karen Vinalay**, der die Schriften und Bilder für eine adäquate Gestaltung der Benimmregeln entworfen hat. Auch all den anderen Akteuren, die uns mit ihrer außerordentlichen Resonanz unterstützt haben, möchten wir danken – darin eingeschlossen die **Myanmar Tourism Federation**, die **Myanmar Tourist Guide Association**, ländliche Gemeinschaften der **Kayah** und viele andere. Zu guter Letzt möchten wir unsere tiefste Anerkennung ausdrücken gegenüber den vielfältig talentierten, einheimischen **Karikaturisten**, ohne die dieses Projekt nicht hätte realisiert werden können: **Ngwe Kyi, Aw Pi Kyal, Thit Htun, Harn Lay, Arkar, Moe Htet Moe, Thiha Skt, Thet Su, Chit Thu, Wai Yan** und **Shwe Lu**. Ferner bedanken wir uns bei unserem deutschsprachigen Übersetzer Volker Klinkmüller. Ein besonderer Dank geht an die **Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ)** GmbH für die Unterstützung bei der Erstellung dieser deutschsprachigen Fassung.

### Ministerium für Hotels and Tourismus, Myanmar

Building No. 33, Nay Pyi Taw, Myanmar

Tel: +95 67 406129, +95 67 406130, +95 67 406460, +95 67 406244

[www.myanmar-tourism.org](http://www.myanmar-tourism.org)

[mo.moht@mptmail.net.mm](mailto:mo.moht@mptmail.net.mm)

[mohtmail@gmail.com](mailto:mohtmail@gmail.com)

[director.information.moht@gmail.com](mailto:director.information.moht@gmail.com)

[dosanddentsfortourists@gmail.com](mailto:dosanddentsfortourists@gmail.com)

Erstausgabe 2012, zweite Auflage 2017, erste deutschsprachige Auflage 2018

### Mit Unterstützung von:



# **Respektvoll unterwegs in Myanmar**

Das 1x1 der Umgangsformen  
für Myanmar-Besucher

## **Das Projekt Respektvoll unterwegs in Myanmar**

Als Leitfaden soll das 1x1 der Umgangsformen Empfehlungen für nachhaltiges, verantwortungsbewusstes Reise durch Myanmar abgeben. Im Englischen gern als „Dos and Don'ts“ bezeichnet, zielen sie darauf ab, die positiven Effekte durch den Tourismus zu maximieren und die negativen Folgen für die Umwelt, Kultur und Gesellschaft zu minimieren.

Erstmals aufgegriffen vom Ministerium für Hotels und Tourismus im Jahr 2012, ist die zweite Auflage des Myanmar-Knigge das Ergebnis einer gemeinsamen Anstrengung der **Hanns Seidel Stiftung**, von **Tourism Transparency**, dem **Myanmar Responsible Tourism Institute** und dem **UN International Trade Center** – eine Phase der Überprüfung und Auswertung eingeschlossen. Während die erste Auflage zu einer Zeit entstand, als das touristische Potenzial von Myanmar gerade erkannt wurde, verzeichnet Myanmar als Urlaubsziel fünf Jahre später ungeahnte Wachstumsraten. Die deutsche Fassung wurde mit Unterstützung der '**Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit - GIZ**' erstellt.

Angesichts der Tatsache, dass die Auswirkungen des Tourismus im Jahr 2017 sichtbar geworden sind und die Absicht besteht, Myanmar als nachhaltiges Touristenziel zu positionieren, richtet das Ministerium für Hotels und Tourismus sein Augenmerk darauf, dass Besucher bei ihrer Reise durch Myanmar der Kultur des Landes respektvoll begegnen, sich ökologisch bewusst verhalten und wirtschaftliche Sensibilität an den Tag legen. Touristische Aktivitäten, die zur Wahrung der Würde der „Bereisten“, zu ihrer Sicherheit und zur Vermeidung von Ausbeutung beitragen, sollen forciert, unethischem Verhalten Einhalt geboten werden.

Als Besucher neu erschlossener Reisedestinationen ist man angehalten, dem Land und seinen Bewohnern stets Respekt und Ehre zu zollen. Das 1x1 der Umgangsformen für Myanmar dient dabei als Grundlage für richtiges Verhalten im Land. Wer dem Beachtung schenkt, wird mit schönen, intensiven und bereichernden Reiseerlebnissen belohnt.

Mit dem Wunsch nach nachhaltigem Tourismus hat sich Myanmar selbst hohe Maßstäbe gesetzt – und das Projekt Respektvoll unterwegs unterstützt stolz diese innovative Vision.



## **Grußwort vom Ministerium für Hotels und Tourismus in Myanmar**

Mingalaber, liebe Besucher – und willkommen in Myanmar!

Wir freuen uns, dass Sie unser Land als Urlaubsziel gewählt haben und heißen Sie herzlich willkommen in Myanmar! Wir sind sicher, dass dies eine Ihrer außergewöhnlichsten Reisen sein wird.

Unser Ministerium bemüht sich darum, den Tourismus in Myanmar nachhaltig zu entwickeln. Aufgrund des touristischen Wachstums in unserem Land fühlen wir uns in dem Ansatz bestärkt, nachhaltige Strukturen zu entwickeln, um sicherzustellen, dass unsere Umwelt und Kultur auch für künftige Generationen bewahrt bleibt. Wir sind davon überzeugt, dass der Myanmar-Knigge zum Ziel des nachhaltigen Tourismus beitragen wird – indem das Bewusstsein für die Besonderheiten Myanmars geschärft und die Negativ-Folgen verringert werden, die der Tourismus stets mit sich bringt.

Mit der zweiten Auflage des Verhaltens-Kodex für Touristen wollen wir Besucher ermuntern, mehr über Myanmar zu erfahren und ihr Bewusstsein für verantwortungsvollen Tourismus zu schärfen. Wir hoffen, dass diese Broschüre Einfluss darauf nehmen wird, wie Reisende dem Land und ihren Menschen begegnen. Zugleich sind wir zuversichtlich, dass Urlauber sich ihrer Verantwortung bewusst werden und die hier aufgeführten Richtlinien beherzigen. Mit vereinten Kräften möchten wir dafür Sorge tragen, dass Besucher wie Besuchte positive Erfahrungen machen können.

Für Ihre Mithilfe sind wir Ihnen sehr zu Dank verbunden.

Und wir möchten die Gelegenheit nutzen, Sie noch einmal herzlich in Myanmar willkommen zu heißen und Ihnen einen angenehmen Aufenthalt zu wünschen.

Ministerium für Hotels und Tourismus, Myanmar

## Unsere Karikaturisten

Karikaturen blicken in Myanmar auf eine lange Tradition zurück – das erste Buch mit Karikaturen wurde bereits in den 1930er-Jahren herausgegeben. Obwohl sich diese Kunstfertigkeit im Laufe der Zeit verändert bzw. über die Jahre hinweg weiterentwickelt hat, liegt es den Karikaturisten des Landes nach wie vor am Herzen, in ihren Werken das wirkliche Leben der Menschen zu reflektieren.

In Myanmar sorgen Karikaturisten nicht nur für Erbauung, vielmehr erteilen sie auch moralische Lektionen. Am 1x1 der Umgangsformen für Myanmar haben glücklicherweise ganz unterschiedliche Karikaturisten mitgewirkt, die aus den verschiedensten Altersgruppen und Regionen Myanmars stammen, aber alle einen nachhaltigen und verantwortungsvollen Tourismus unterstützen möchten.

**Ngwe Kyi** begann bereits 1964 damit, Karikaturen für einheimische Tageszeitungen, Magazine und Zeitschriften zu zeichnen und ist Autor einer Reihe von Büchern mit dem Titel „Gelächter Myanmars“. Seine beliebteste Figur wird „Kabasha“ genannt.

**f** [facebook.com/CartoonNgweKyi/](https://facebook.com/CartoonNgweKyi/)

**Thit Htun** startete mit dem Zeichnen 1971 und pflegt dafür Wasserfarben zu verwenden. Seine beliebteste Figur ist Maung Ti Htwin (Herr Erfinder). Aus seiner Feder stammen Comics, Satire, Illustrationen und Animationen.

**f** [facebook.com/cartoon.thithtun](https://facebook.com/cartoon.thithtun)

**Aw Pi Kyal** begann 1975 mit dem Zeichnen von Karikaturen. Als Präsident der Karikaturisten-Vereinigung von Myanmar ist er ein landesweit besonders geachteter Künstler. Er ist weithin bekannt für seine regelmäßig in Magazinen und Journalen erscheinenden Satire-Karikaturen.

**f** [facebook.com/cartoonist.apk](https://facebook.com/cartoonist.apk)

**Thet Su** zählt zu den wenigen weiblichen Karikaturisten von Myanmar. Sie wurde 1953 geboren und lebt in Yangon. Bereits 1972 begann sie damit, ihre Zeichnungen in Magazinen oder Journalen zu veröffentlichen und leistet mit ihren sozialen Kommentaren einen Beitrag in lokalen Medien. .

**f** [facebook.com/profile.php?id=100011739211940](https://facebook.com/profile.php?id=100011739211940)

**Harn Lay** hat seine Karriere als Profi-Karikaturist mit der Zeichnung von Postern für Kinos in Taunggyi bzw. im Shan-Staat begonnen. Nachdem er 1988 aus Myanmar geflohen war, hat er mit seinen Werken Exil-Organisationen unterstützt. Kürzlich erst ist er in seine Heimat zurückgekehrt, wo er für lokale Magazine und Journale tätig ist.

**f** [facebook.com/harn.lay](https://facebook.com/harn.lay)

**Chit Thu** begann 1992 mit seinem künstlerischen Schaffen. Eines seiner Comic-Bücher heißt „Der Abenteurer“. Er wird gerühmt für seine Karikaturen zur Kindererziehung, seine monatlich erscheinenden Zeichnungen von Helden, ländlichen Bräuchen und dem klösterlichen Leben.

**Arkar** arbeitet als weithin bekannter Karikaturist. 1999 hatte er damit begonnen, seine Zeichnungen in lokalen Magazinen und Journalen zu veröffentlichen. Momentan lebt er in Yangon und verbreitet seine sozialen Kommentare über verschiedene Medien.

**f** [facebook.com/cartoon.arkar](https://facebook.com/cartoon.arkar)

**Thiha Skt** stammt aus dem Dorf Sa Khan Thit, das in der Region Tanintharyi liegt. Seine Zeichnungen und Grafiken beschäftigen sich mit verschiedenen Inhalten und kursieren seit 2001 in der Öffentlichkeit. Seine Werke umfassen auch soziale Themen.

**f** [facebook.com/cartoon.thihaskt](https://facebook.com/cartoon.thihaskt)

**Moe Htet Moe** ist im Bezirk Hintarta aufgewachsen, lebt aber mittlerweile in Yangon. Sein erstes Werk wurde 1995 veröffentlicht, heute ist er für diverse Journale und Magazine tätig. Gegenwärtig fungiert er als Sekretär der Karikaturisten-Vereinigung von Myanmar.

**f** [facebook.com/moe.htetmoe.5](https://facebook.com/moe.htetmoe.5)

**Wai Yan** wurde 1981 in Taunggyi geboren – der Hauptstadt des Shan-Staats. Seine künstlerische Betätigung begann 1998, im selben Jahr veröffentlichte er auch sein erstes Werk. Sechs Jahre lang arbeitete er für einen koreanischen Comic-Produzenten, bevor er sich als freier Künstler etablierte. Unter seinen Abnehmern finden sich Zeitungen, Magazine und Journale, aber auch lokale Unternehmen und Hilfsorganisationen.

**f** [facebook.com/100008203327139](https://facebook.com/100008203327139)

**Shwe Lu** wurde 1984 geboren und lebt momentan in Yangon. 1999 begann er damit, Karikaturen für Magazine und Journale sowie Zeitungen zu entwerfen. Unter dem einheimischen Publikum ist er sehr bekannt für die Variation seiner Comic-Werke.

**f** [facebook.com/cartoon.shwelu](https://facebook.com/cartoon.shwelu)

<b>Respektvoll unterwegs in Myanmar</b>	<b>2</b>
<b>Grußwort des Ministers</b>	<b>3</b>
<b>Unsere Karikaturisten</b>	<b>5</b>
<b>Karte</b>	<b>8</b>
<b>Willkommen in Myanmar</b>	<b>11</b>
1. Die Menschen in Myanmar sind freundlich, höflich und hilfsbereit.	
2. Bereise das Land mit dem Bedürfnis, zu entdecken und einzutauchen.	
<b>Überbrücke den kulturellen Unterschied</b>	<b>12</b>
3. Pflege den Umgang mit Menschen in einer respektvollen Weise. Suche den kulturellen Austausch und respektiere die Verschiedenheit, der Du begegnest.	
4. Wenn Du in Myanmar weilst, verhalte Dich wie die Einheimischen.	
5. Das Zeigen von starken Emotionen in der Öffentlichkeit – ob sie im Ärger oder in der Liebe wurzeln – ist verpönt.	
6. Die Menschen in Myanmar lieben Festivals und Zeremonien.	
7. Merke Dir die Namen von Reiseleitern und Gastgebern und erlerne vielleicht auch einige Worte der Landessprache.	
8. Achte auf die Körpersprache.	
<b>Beachte die aktuelle Situation im Land</b>	<b>21</b>
9. Prüfe etwaige Reise-Beschränkungen.	
10. Richte Dich auf Stromausfälle ein.	
<b>Übe Dich in besserer Kommunikation</b>	<b>26</b>
11. Lächle!	
12. Kommuniziere!	
13. Heure einen örtlichen Reiseleiter an.	
14. Handeln ist in Ordnung, aber tue es in angemessener Weise.	
15. Trinkgelder werden in Myanmar nicht erwartet, sind aber für gute Dienstleistungen sehr willkommen.	

## Hilf mit, unser kulturelles und religiöses Erbe zu bewahren

33

16. Die Entfernung kultureller Gegenstände ist eine Bedrohung für die örtliche Kultur. Kaufe keine geschützten, historischen oder archäologischen Werke, und nimm sie auch nicht als Geschenk an.
17. Klettere nicht über brüchige Ruinenbereiche der Tempel, um zu einem perfekten Ort für den Sonnenuntergang zu gelangen.
18. Zeige Respekt gegenüber historischen Stätten und frage nach Erlaubnis, bevor Du örtliche, archäologische, kulturelle und spirituell wichtige Areale ansteuerst.
19. Religiöse Stätten unterliegen einer strengen Kleiderordnung.

## Verhalte Dich bewusst und einfühlsam

39

20. Fotografiere mit Respekt.
21. Gehe angemessen mit Kindern um.
22. Denke nach, bevor Du etwas gibst.
23. Sexuelle Ausbeutung verstößt – unabhängig vom Alter – gegen das Gesetz.
24. Der Konsum von Drogen in Myanmar ist illegal.
25. Konsumiere örtliche Lebensmittel, Produkte und Leistungen.

## Handle umweltbewusst

46

26. Vermeide Müll.
27. Wähle alternative Transportmittel wie Rikschas, Pferdekarren, Ochsenkarren oder Fahrräder.
28. Wasser zählt zu den knappen Ressourcen.
29. Hilf mit, die Fauna von Myanmar zu schützen, indem Du den Erwerb entsprechender Produkte zurückweist.
30. Erlebe die Flora und Fauna in ihrer natürlichen Umgebung

## Nützliche Worte

54

## Kulturelle Festivals

57

## Kann ich Dir helfen?

58



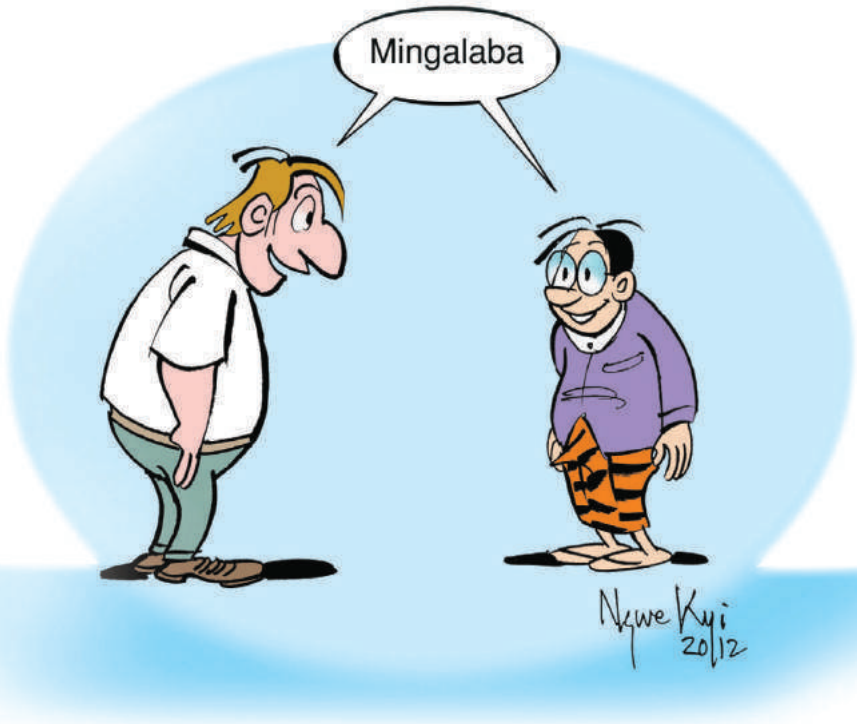
**LEGEND:**

- ◆ Destination
- State Capital
- Border Pass
- ▲ Pyu Ancient City
- Eco Tourism

- 1 Alaungdawkathapa National Park
- 2 Chatthin Wildlife Sanctuary
- 3 Hkakaborazi National Park
- 4 Hlawga Park
- 5 Hponkanrazi Wildlife Sanctuary
- 6 Hukaung Valley Wildlife Sanctuary
- 7 Indawgyi Wildlife Sanctuary
- 8 Inlay Wetland Wildlife Sanctuary
- 9 Kyaikhtyoe Wildlife Sanctuary
- 10 Lampi Island Marine National Park
- 11 Lawkananda Wildlife Sanctuary
- 12 Mainmahla Kyun Wildlife Sanctuary
- 13 Moyungyi Wetland Wildlife Sanctuary
- 14 Natmataung National Park
- 15 Panlaung Pyadalin Cave Wildlife Sanctuary
- 16 Popa Mountain Park
- 17 Shwesettaw Wildlife Sanctuary
- 18 Thamihla Kyun Wildlife Sanctuary
- 19 Wetthikan Bird Sanctuary
- 20 Phokyar Elephant Camp
- 21 Myaing Hay Wun Elephant Camp

Kawthoung ◆ Kawthoung-Ranong —

# **Willkommen in Myanmar**



**1. Die Menschen in Myanmar sind freundlich, höflich und hilfsbereit.**





## **2. Bereise das Land in dem Bedürfnis zu entdecken und einzutauchen.**

Sei aufgeschlossen für Myanmar's  
unterschiedliche Kulturen und Traditionen.

# Überbrücke den kulturellen Unterschied

3. Pflege den Umgang mit Menschen in einer respektvollen Weise. Suche den kulturellen Austausch und respektiere die Verschiedenheit, der Du begegnest.
4. Wenn Du in Myanmar weilst, verhalte Dich wie die Einheimischen.
5. Das Zeigen von starken Emotionen in der Öffentlichkeit – ob sie im Ärger oder in der Liebe wurzeln – ist verpönt.
6. Die Menschen in Myanmar lieben Festivals und Zeremonien.
7. Merke Dir die Namen von Fremdenführern und Gastgebern und erlerne vielleicht auch einige Worte der Landessprache.
8. Achte auf die Körpersprache.

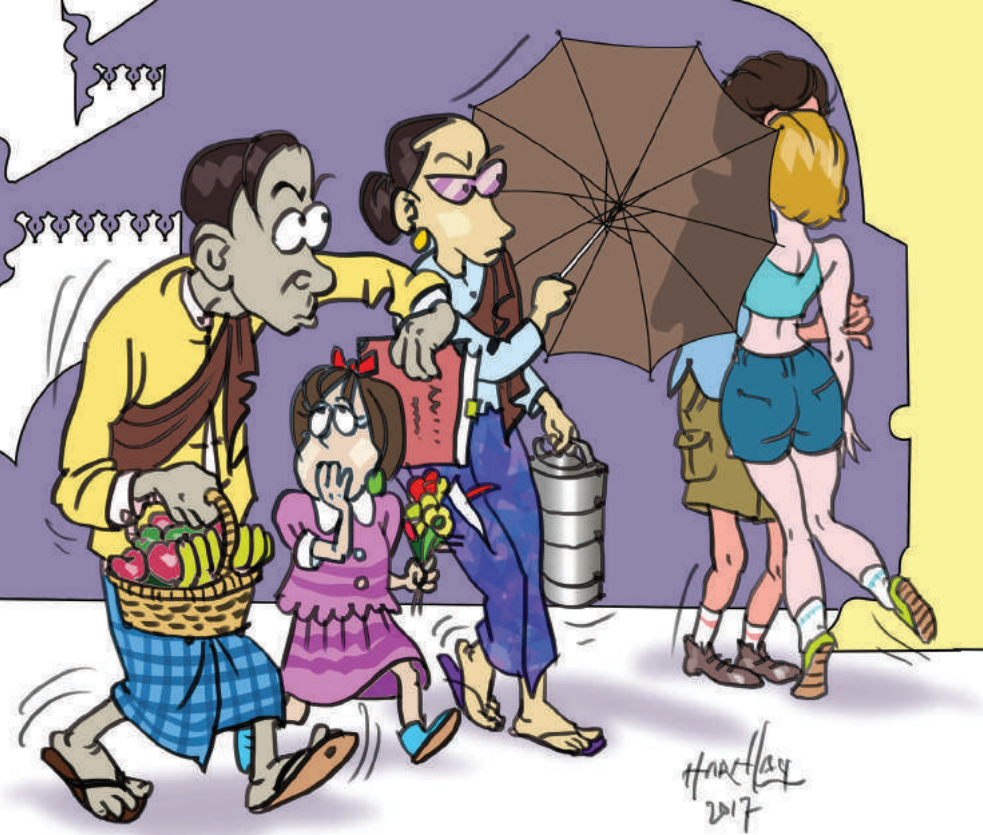


**3. Pflege den Umgang mit Menschen in einer respektvollen Weise. Suche den kulturellen Austausch und respektiere die Verschiedenheit, der Du begegnest.**



#### **4. Wenn Du in Myanmar weilst, verhalte Dich wie die Einheimischen**

Behandle Deine Gastgeber so, wie Du selbst bei Dir daheim behandelt werden möchtest. Zum Beispiel ist es in Myanmar üblich, die Schuhe auszuziehen, wenn man ein Haus betritt.



**5. Das Zeigen von starken Emotionen in der Öffentlichkeit – ob sie im Ärger oder in der Liebe wurzeln – ist verpönt.**



## 6. Die Menschen in Myanmar lieben Festivals und Zeremonien

Beteilige Dich zum Beispiel an den Feierlichkeiten zu Thingyan (Myanmars Neujahrsfest / Wasser-Festival), Thadingyut (Lichter-Festival) oder am Neujahrsfest der Kayin. Schau mithilfe des Hotels oder Fremdenführers mal auf den Festival-Kalender.



Mehr Informationen dazu auf Seite 57





## **7. Merke dir die Namen von Fremdenführern und Gastgebern und erlerne vielleicht auch einige Worte der Landessprache**

Die Einheimischen werden begeistert sein, Besuchern zu begegnen, die sich in ihrer Sprache versuchen wollen. Die offizielle Landessprache ist Myanmarisch, doch gibt es noch Hunderte andere praktizierte Sprachen.



Mehr Informationen dazu auf Seite 54

## 8. Achte auf die Körpersprache

### Der Kopf

Der Kopf gilt als wertvollster Teil des Körpers. Wenn Du jemanden am Kopf berührst – und das gilt auch für Kinder – wird das als Zeichen von Aggression angesehen.

Benutze Kissen nur für den Kopf – nicht, um darauf zu sitzen.







## Deine Füße

Bitte achte auf Deine Füße – sie gegen jemanden zu richten, zeugt von großer Missachtung.

Wenn Du sitzt, sollten Deine Beine nicht vor Dir ausgestreckt werden und die Füße verborgen bleiben.

Deine Füße sollten niemals auf ein Gesicht, einen Familien-Schrein oder eine Buddha-Figur ausgerichtet sein.

## Deine Hände

Wenn Du Gegenstände gibst oder annimmst, benutze dafür die rechte Hand und unterstütze mit der linken Hand den vorderen Teil des Arms. Auf diese Weise werden Respekt und Höflichkeit gegenüber Deinen Gastgebern zum Ausdruck gebracht.



# **Beachte die aktuelle Situation im Land**

9. Prüfe etwaige Reise-Beschränkungen.
10. Richte Dich auf Stromausfälle ein.

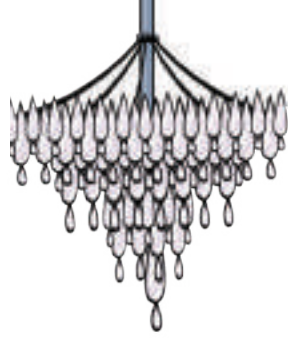


The



## **9. Prüfe etwaige Reise-Beschränkungen**

Vergewissere Dich in Bezug auf etwaig geltende Reise-Beschränkungen und halte Dich fern von Sperrgebieten, denn einige Regionen sind zur Gewährleistung der persönlichen Sicherheit nicht zugänglich.



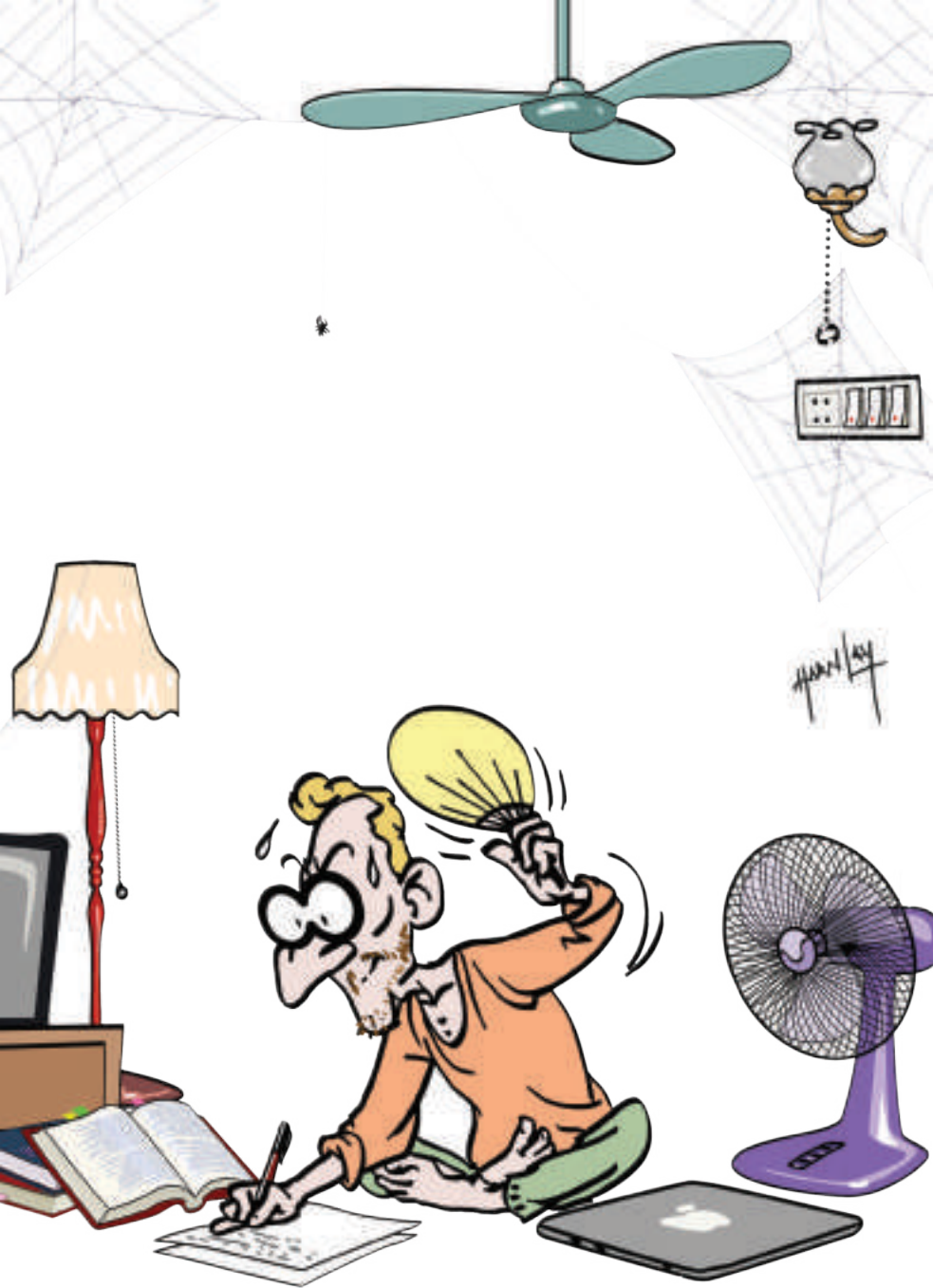
## **10. Richte Dich auf Stromausfälle ein.**

Bitte bleibe besonnen, wenn sich ein Stromausfall ereignet. Fange einfach ein Lüftchen ein, beschäftige Dich mit einem Buch oder begeben Dich auf einen Streifzug durch die Straßen.

Alle befinden sich in der gleichen Situation – und Du solltest in den Jubel der anderen einstimmen, sobald der Strom zurückkehrt.







# Übe Dich in besserer Kommunikation

11. Lächle!
12. Kommuniziere!
13. Heure einen örtlichen Reiseleiter an.
14. Handeln ist in Ordnung, aber tue es in angemessener Weise.
15. Trinkgelder werden in Myanmar nicht erwartet, sind aber für gute Dienstleistungen sehr willkommen.



## 11. Lächle!

Fühle Dich ermutigt zur Unterhaltung mit Einheimischen, um mehr über ihr Leben zu erfahren. Bilde Dich selbst fort in Bezug auf die Kultur und Geografie, die Geschichte und Sitten des Reiseziels.





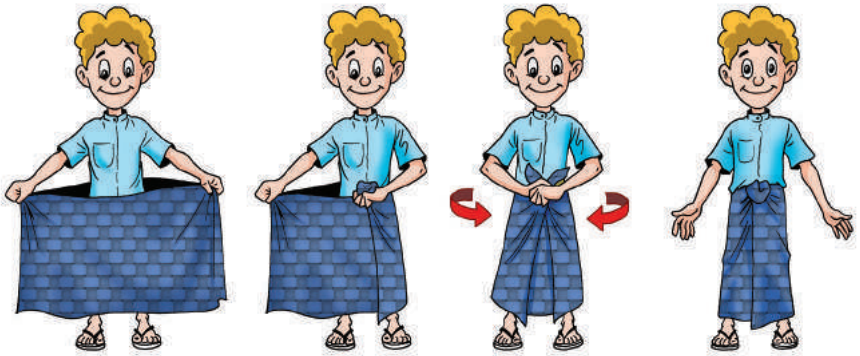
## 12. Kommuniziere!

Bitte einheimische Frauen darum, Dir zu zeigen, wie sie Thanaka auftragen – oder sogar, es in Deinem eigenen Gesicht zu tun.

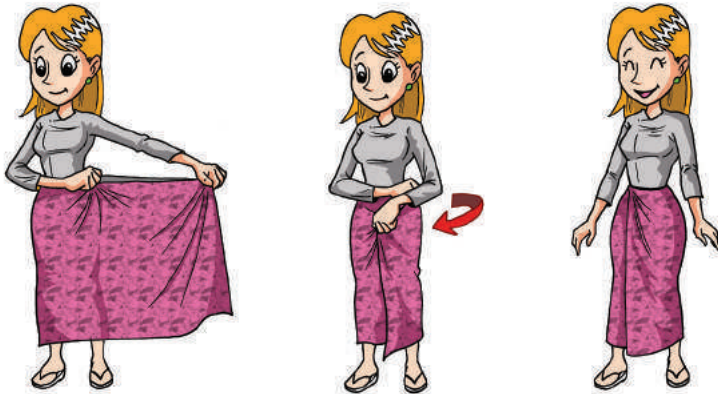
Thanaka ist charakteristisch für Myanmar. Es wird aus Baumrinde produziert, kann sensationell kühlen und teilweise auch vor Sonnenbrand schützen.

# Erlerne, wie ein einheimischer Longyi gebunden wird.

## Männer



## Frauen





### **13. Heure einen örtlichen Reiseleiter an**

Nimm Deine Nase aus dem Reisehandbuch, lege Dein Smartphone beiseite und heure einen lizenzierten Reiseleiter an, denn niemand kennt die Region besser als er/sie.



#### **14. Handeln ist in Ordnung, aber tue es in angemessener Weise**

Das Handeln gehört zur Kultur Myanmars, aber es sollte mit Respekt geschehen bzw. niemand dabei sein Gesicht verlieren müssen.



**15. Trinkgelder werden in Myanmar nicht erwartet, sind aber für gute Dienstleistungen sehr willkommen.**



# Hilf mit, unser kulturelles und religiöses Erbe zu bewahren

16. Die Entfernung kultureller Gegenstände ist eine Bedrohung für die örtliche Kultur. Kaufe keine geschützten, historischen oder archäologischen Werke, und nimm sie auch nicht als Geschenk an.
17. Klettere nicht über brüchige Ruinenbereiche der Tempel, um zu einem perfekten Ort für den Sonnenuntergang zu gelangen.
18. Zeige Respekt gegenüber historischen Stätten und frage nach Erlaubnis, bevor Du örtliche, archäologische, kulturelle und spirituell wichtige Areale ansteuerst.
19. Religiöse Stätten unterliegen einer strengen Kleiderordnung.

**16. Die Entfernung kultureller Gegenstände ist eine Bedrohung für die örtliche Kultur. Kaufe keine geschützten, historischen oder archäologischen Werke, und nimm sie auch nicht als Geschenk an.**

Myanmar verliert jedes Mal ein Stückchen Erbe, wenn historische Gegenstände aus dem Land geschafft werden.





**17. Klettere nicht über brüchige Ruinenbereiche der Tempel, um zu einem perfekten Ort für den Sonnenuntergang zu gelangen.**



**18. Zeige Respekt gegenüber historischen Stätten und frage nach Erlaubnis, bevor Du örtliche, archäologische, kulturelle und spirituell wichtige Areale ansteuerst.**

Zum Beispiel verfügen fast alle Dörfer über gewisse Gegenstände, die weder berührt noch bestiegen oder auch nicht zum Sitzen genutzt werden sollen. Respektiere diese Einschränkungen.







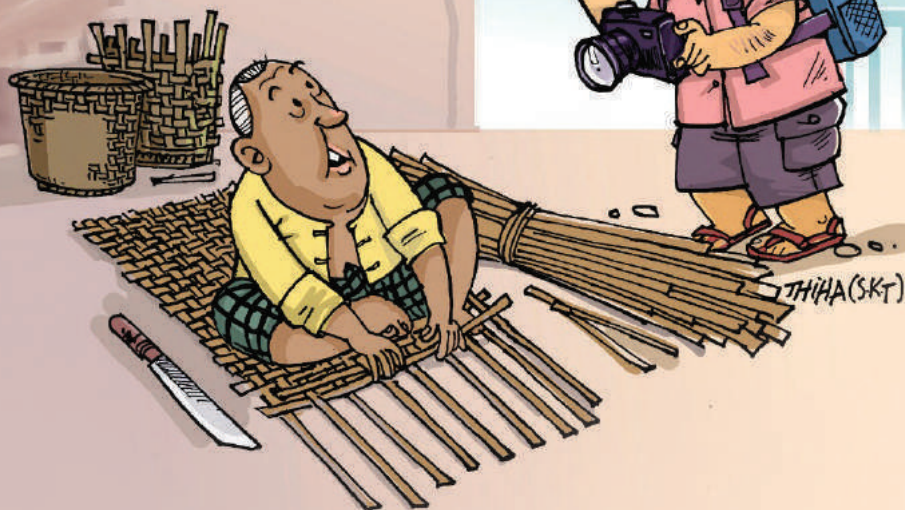
## **19. Religiöse Stätten unterliegen einer strengen Kleiderordnung.**

Halte Schultern und Knie bedeckt – ziehe die Schuhe und Socken aus, bevor Du irgendein Heiligtum betrittst, wie eine Pagode oder ein Kloster.

# Verhalte Dich bewusst und einfühlsam

20. Fotografiere mit Respekt.
21. Gehe angemessen mit Kindern um.
22. Denke nach, bevor Du etwas gibst.
23. Sexuelle Ausbeutung verstößt – unabhängig vom Alter – gegen das Gesetz.
24. Der Konsum von Drogen in Myanmar ist illegal.
25. Konsumiere örtliche Lebensmittel, Produkte und Leistungen.





## 20. Fotografiere mit Respekt

Frage stets erst die Personen, ob Du sie fotografieren oder filmen darfst. Das gilt besonders für Kinder sowie auch Behausungen, Zeremonien oder heilige Stätten.

Respektiere die Einheimischen und erinnere Dich stets daran, sie nicht nur einfach als Darsteller für Deine Urlaubsfotos zu benutzen.



## **21. Gehe angemessen mit Kindern um.**

Kinder stellen keine Touristen-Attraktion dar – deshalb behandle sie bitte auch nicht so. Denk lieber zweimal darüber nach, bevor Du ein Waisenhaus besuchst. Eine bessere Idee ist es, hilfsbedürftige Kinder und ihre Familien bei beruflicher Ausbildung sowie dörfliche Initiativen zu unterstützen.



## 22. Denke nach, bevor Du gibst

Spende nicht an einzelne Personen, sondern an Gemeinschaften.

Kindern etwas direkt zu geben, ermuntert sie, die Schule zu schwänzen und stattdessen zu betteln, was sie in einem Teufelskreis der Armut gefangen hält.



[unicef.org/myanmar/protection\\_24167.html](https://www.unicef.org/myanmar/protection_24167.html)





**23. Sexuelle Ausbeutung verstößt  
- unabhängig vom Alter - gegen  
das Gesetz**

## 24. Der Konsum von Drogen in Myanmar ist illegal

Gib ein gutes Beispiel ab – trinke nicht zu viel Alkohol und nimm keine Drogen.





## **25. Konsumiere örtliche Lebensmittel, Produkte und Leistungen**

Deine Ausgaben sind ein wichtiger Beitrag für die Gemeinschaft.

Gib Dein Geld für frische Produkte auf lokalen Märkten aus, erwirb örtlich gefertigtes Kunsthandwerk, lass Dir mal die Haare schneiden oder kauf Zeitungen im Laden an der nächsten Ecke.

# Handle umweltbewusst

26. Vermeide Müll.
27. Wähle alternative Transportmittel wie Rikschas, Pferdekutschen, Ochsenkarren oder Fahrräder.
28. Wasser zählt zu den knappen Ressourcen.
29. Hilf mit, die Fauna von Myanmar zu schützen, indem Du den Erwerb entsprechender Produkte zurückweist.
30. Erlebe die Flora und Fauna in ihrer natürlichen Umgebung



## 26. Vermeide Müll

Bringe Deine eigene, erneut verwendbare Wasserflasche mit, um zur Reduzierung von Plastikmüll beizutragen.

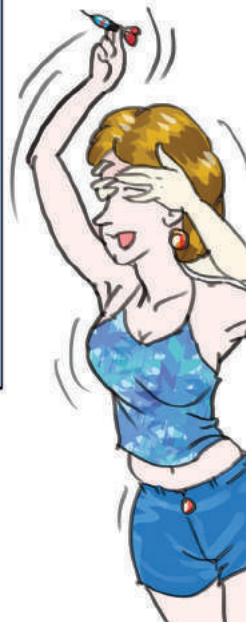
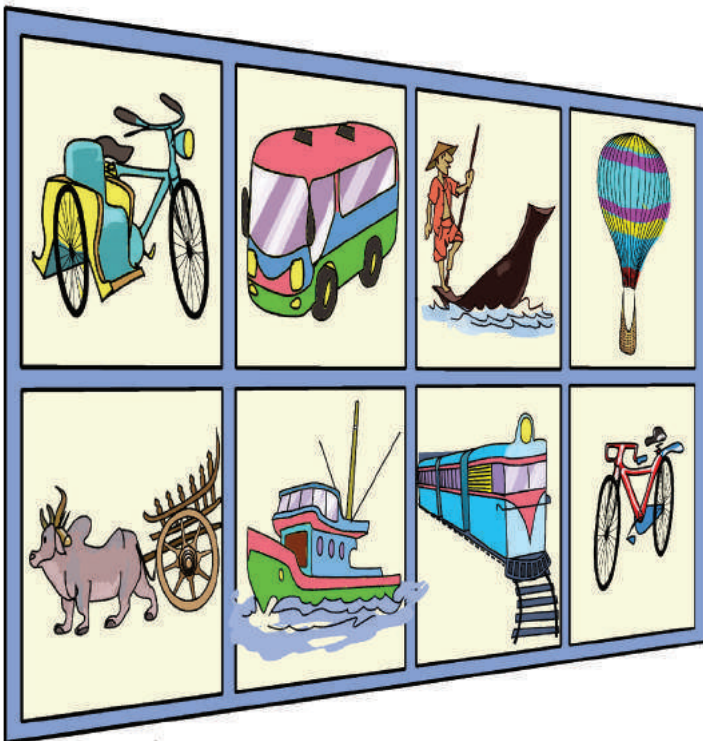
Lass Dir beim Einkauf keine Plastiktüten aufdrängen.

Gehe mit gutem Beispiel voran, wenn Du Dörfer besuchst. Wirf Abfall nur in die dafür vorgesehenen Behältnisse oder nimm ihn einfach wieder mit, wenn diese nicht vorhanden sein sollten.



## 27. Wähle alternative Transportmittel wie Rikschas, Pferdekutschen, Ochsenkarren oder Fahrräder

Diese sind nachhaltig und unterstützen  
Einheimische.



Hirrlay  
2017



In Yangon: Halte eine Fahrradrikscha an, um Dich damit durch die Staus zu schlängeln.

In Pyin Oo Lwin: Besteige einen Zug, der Dich über das Gokteik-Viadukt als höchste Brücke von Myanmar bringt.

In Mandalay: Tritt in die Pedale eines Fahrrads, um auf dem Weg zur hölzernen U-Bein-Brücke unterwegs liegende Dörfer zu erkunden.

Am Inle-See: Halte Ausschau nach einem Kanu als alternativem Transportmittel.

Nach Hpa-An: Besteige einen örtlichen Bus und genieße unterwegs den Karaoke-Sound oder die neueste Seifenoper, während Du durch ländliches Alltagsleben fährst.

In Bagan: Gleite zum Sonnenaufgang mit einem Heißluftballon über die Ruinen der Tempel.

Am Indawgyi-See: Paddle mit einem Kajak durch die Natur und ihre Fauna.

Überquere den Dala-Fluss von Yangon mithilfe einer örtlichen Fähre.

In Kalaw: Leg Deine Trekking-Schuhe an und genieße eine Wanderung durch die idyllische Landschaft des Shan-Staats.







## 29. Sag **NEIN** zu Produkten der Fauna

Das Kaufen oder Konsumieren von Produkten bedrohter Tierarten zerstört die Natur und fördert den illegalen Handel mit Wildtieren.

## 30. Erlebe die Flora und Fauna in ihrer natürlichen Umgebung

Sei Dir bewusst, immer ausreichend Abstand zu halten. Füttere keine Affen oder andere wilden Tiere. Entscheide Dich für aktive, ökologische Touren, die weder Flora noch Fauna beeinträchtigen. Beschränke Dich auf Begegnungen, die das Wohl von Tieren fördern und dauerhaft von entsprechenden Experten betreut werden.



**Entspanne Dich und genieße  
Deinen Urlaub in unserem Land!**



Wieder  
auf  
17



# Nützliche Begriffe

Hallo !

min-ga-la-ba  
မင်္ဂလာပါ။

Auf Wiedersehen !

thwa:-meh-naw  
သွားမယ်နော်။

Entschuldigung bitte !

saw:-ri:-naw  
ဆောင်းရိုးနော်။

Wie ist Dein / Ihr Name ?

na-meh-beh-lo kaw-tha-leh:  
နာမည်ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။

Mein Name ist...

ja-naw. (m)/ja-ma. (f)  
na-meh-ga'.....ba  
.ကျတော်/ကျမ နာမည်ကနဲ့ပါ။

Danke(schön) !

kyei:-zu:-tin-ba-deh  
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

Gern geschehen !

ya'-ba-deh  
ရပါတယ်။

Wie geht es Dir / Ihnen ?

nay-kaun:-la:  
နေကောင်းလား။

Es geht mir gut.

nay-kaung:-ba-deh  
hka-mya: (m)/shin (f)  
ကောင်းပါတယ်။ ခင်ဗျား ကော။

Sprechen Sie Englisch ?

in-ga-leiq-lo pyaw:taq-tha-la:  
အင်္ဂလိပ်လို ပြောတတ်လား။

Ich kann nicht verstehen.

na:-ma-leh-bu:  
နားမလည်ဘူး။

## Richtungen

Wo ist...?

...beh-hma-leh:  
နဲ့ ဘယ်မှာလဲ။

links

beh-beq-hma  
ဘယ်ဘက်မှာ။

rechts

nya-beq-hma  
ညာဘက်မှာ

geradeaus

teh.-deh.  
တည့်တည့်

## UNTERKUNFT

Wo ist ein / eine...

...beh-hma-leh:  
နဲ့ဘယ်မှာလဲ။

...Gästehaus / Pension ?

te:-ko-kan:  
တည်းခိုခန်း။

...Hotel ?

ho-the  
ဟိုတယ်။

Haben Sie ein...

...shi.-la:  
နဲ့ရှိလား။

...Einzelzimmer ?

ta-yauq-hkan:  
တစ်ယောက်ခန်း။

...Doppelzimmer ?

hna-yauq-hkan:  
နှစ်ယောက်ခန်း။

...Doppelzimmer

mit zwei Betten ?

ga-din hna-lon:  
-pa-de. a-hkan:  
ရတင်နှစ်လုံးပါတဲ့ အခန်း။

Wieviel kostet es pro Nacht

/ pro Person ?

ta-nya-/ta-yauq  
beh-lauq-leh:  
တစ်ည/ တစ်ယောက်  
ဘယ်လောက်လဲ။

**ESSEN UND TRINKEN**

Was können Sie empfehlen ein/eine...

...ta-hku. a-jan  
pei:-nine-ma-la

နဲ့ တစ်ခုအကြံပေးနိုင်မလား။

...Bar / Kneipe ?

a-yeq-sain  
အရက်ဆိုင်

...Café ?

kaw-fi-sain  
ကော်ဖီဆိုင်

...Restaurant / Gaststätte ?

sa:-thauq-sain  
စားသောက်ဆိုင်

Ich möchte bitte die...

pày.ba

နဲ့ ပေးပါ။

...Rechnung.

báu.cha  
ဘောက်ချာ

...Speisekarte.

mi.nù  
မိနူး

Haben Sie

vegetarisches Essen ?

theq-thaq-luq

sa:-za-ya shi.-la:

သက်သတ်လွတ် စားစရာ  
ရှိသလား။

Was ist die örtliche Spezialität ?

di.myó.h.gá.suh.pe.she.uh.sá.  
uh.sa gá.ba.lè

ဒီမြို့က စယ်ရှယ် အစား  
အစာကဘာလဲ။

Prost !

chi:-ya:

ချီးယား။

**NOTFÄLLE**

Hilfe !

keh-ba

ကယ်ပါ။

Verschwinde / Hau ab !

thwa:

သွား။

Rufen Sie bitte...

...kaw-pay:-ba

နဲ့ ခေါ်ပေးပါ။

...einen Arzt !

hsa-ya-wun

ဆရာဝန်

...die Polizei !

yeh:

ရဲ

Wo bitte ist die Toilette ?

ein-tha beh-hma-leh:

အိမ်သာဘယ်မှာလဲ။

Ich bin krank.

nay-ma-kaun:-bu:

နေမကောင်းဘူး။

Es schmerzt an dieser Stelle.

di-hma na-deh

ဒီမှာနာတယ်။

Gibt es ein / eine / einen...

...beh-hma-leh:

နဲ့ ဘယ်မှာလဲ။

...Bank ?

ban

ဘဏ်တိုက်။

...Internet ?

in-ta-neq'

အင်တာနက်။

...Cafè ?

kaw-hpi:-sain

ကဖေး

...Markt ?

zay:

ဈေး။

...Poststelle ?

sa-daiq

စာတိုက်။

Fremdenverkehrsbüro /

Verkehrsverein ?

to:-ris youn:

တိုးရစ်ရုံး။



## ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITEL

Ist das das / der...nach  
(Mawlamyaing) ?

di-lan: (maw-la-myain)

thwa:-de.-la:

ဒါ (မော်လမြိုင်)သွားတဲ့ နဲ့လား

Boot / Schiff

thin:-baw:

သင်္ဘော

Bus

bas-ka:

ဘတ်စ်ကား

Flugzeug

le-yin-byan

လေယာဉ်

Zug

ya-ta:

ရထား

Zu welchen Uhrzeiten  
fährt der Bus ?

bas-ka: beh-a-chein

htweq-ma-leh:

ဘယ်အချိန်ထွက်မလဲ။

Bitte ein Ticket nach

(Taunggyi) !

(Taung-gyi:) leq-hmaq ta-

saun pay:-ba

(တောင်ကြီး)နဲ့

လက်မှတ်တစ်စောင်ပေးပါ။

Um welche Uhrzeit fährt der

Bus ab ?

ba`-sa-ka: beh-a-chein

htweq-ma-leh:

ဘယ်အချိန်ထွက်မလဲ။

Sind Sie frei / verfügbar ?

ar:-la:

အားလား။

Moped-Taxi

a-hnga:

maw-taw-hsain-keh

အငှား မော်တော်ဆိုင်ကယ်

Riksha

saiq-ka:

ဆိုက်ကား။

Taxi

taq-si

တက္ကစီ။

## Sehenswürdigkeiten

Bitte bringen Sie mich zu

(dieser Adresse) !

di-leiq-sa-go po.-pay:-ba

(ဒီလိပ်စာ) ကိုပို့ပေးပါ။

Bitte hier anhalten !

di-hma yaq-ba

ဒီမှာရပ်ပါ။



## Kulturelle Festivals

### Januar

#### Tag der Unabhängigkeit

4. Januar

*Würdigung der Unabhängigkeits-Erklärung von Großbritannien 98.*

*(Yangon)*

#### Manao Festival

10. Januar, Tag des Kachin-Staats

*Neujahrs-Festival und Sieges-Tag.*

*Traditionelle Kleidung und Tänze*

*(Myitkyina, Kachin-Staat)*

### Februar

#### Chinesisches Neujahrsfest

Ende Januar / Anfang Februar (1 Tag)

*Imposante Drachen, Drachen-Akrobatik und Tempel-Festivals zum Beginn des neuen Jahres.*

*(Kyaingtong, Shan-Staat und landesweit)*

#### Neujahrsfest der Lisu

15. oder 16. Februar (1 Tag)

*Farbenfrohes, faszinierendes Festival im gesamten Kachin-Staat. Örtliche Wettbewerbe,*

*Kunsth Handwerk und traditionelle Trachten*

*(Myitkyina, Kachin-Staat)*

#### Shwe Oo Min Paya Pwe

Vollmond (1 Tag)

*Festival mit örtlichen Gebräuchen, traditionellen Trachten, Tänzen und Liedern*

*(Pindaya, Shan-Staat)*

### April

#### Thingyan-Festival

Mitte April (5 Tage)

*Party im ganzen Land – unter dem Motto „Nass werden und andere nass machen“*

*(Dawei und überall im Land).*

*Zusätzliche Information*

### Juli

#### Tag der Märtyrer

19. Juli

*Gedenken an das Attentat auf General Aung*

*San und sieben weitere Führer der Übergangs-Regierung zur Unabhängigkeit*

*(Yangon)*

### September/Oktober

#### Phaung Daw Oo Paya-Festival

18 Tage

*Das größte Pagoden-Festival Myanmars*

*– unter Teilnahme diverser Bergstämme am und auf dem Inle-See*

*(Shan-Staat)*

### Oktober/November

#### Mya Tha Lun Paya Festival

Vollmond / Oktober (1 Tag)

*Entflammen von neun Kerzen sowie choraler*

*Gesang von rund 2000 Mönchen am Morgen sind die Höhepunkte dieses Festivals*

*(Magwe, Zentral-Myanmar)*

#### Feuerballon-Festival

Vollmond / Oktober oder November (eine Woche)

*Das schönste – wenngleich auch nicht ganz ungefährliche – Feuerwerk Südasiens, das*

*zum Ende der Regenzeit gezündet wird*

*(Taunggyi, Shan-Staat)*

# Kann ich helfen?

## Notruf-Nummern

### Polizei

199

### Feuer

191

### Krankenwagen

192

### Touristen-Polizei in Yangon

01 - 378 479

10, Pansodan Street (unterer Block)



## **Notfall-Nummern**

### **Anzeigen von Kriminalität:**

0949 - 555777

0949 - 555888

### **- falls besetzt, alternativ:**

067 - 411 316

067 - 411 317

067 - 411 318

### **Gegen Menschenhandel / für Kinderschutz:**

Nay Pyi Taw

067 - 411313

Yangon

01 - 544144

01 - 8604744

Mandalay

02 - 67154

### **Weitere Informationen s.:**

[myanmartourism.org/index.php/tourist-information/helpful-numbers](http://myanmartourism.org/index.php/tourist-information/helpful-numbers)

[myanmarhotlines.com/GeneralHotlines/](http://myanmarhotlines.com/GeneralHotlines/)



**Wir unterstützen  
verantwortungsbewussten  
Tourismus:**



*„Wir heißen alle herzlich willkommen, die unsere  
Kultur schätzen sowie unser Erbe und unsere  
Lebensart genießen – und respektvoll reisen.“*

*Myanmar-Tourismus mit Verantwortung*

# Respektvoll unterwegs in Myanmar

Zweite Auflage 2017  
erste deutsche Auflage 2018

Die unverwechselbare Kultur Myanmars noch bewusster erleben – das vorliegende 1x1 der Umgangsformen für Myanmar Besucher wurde entworfen, um Besucher dabei zu unterstützen, das Land zu bereisen und sich dabei um Verantwortungsbewusstsein, Respekt und Nachhaltigkeit zu bemühen.



[tourismtransparency.org](http://tourismtransparency.org)  
[hss.de/myanmar/en](http://hss.de/myanmar/en)  
[myanmarresponsibletourism.org/](http://myanmarresponsibletourism.org/)  
[intracen.org/country/myanmar/](http://intracen.org/country/myanmar/)  
[dosanddentsfortourists.com](http://dosanddentsfortourists.com)