



## Reisevorbereitungen

Die nun folgenden Informationen sollen dir helfen, eine DIY-Reise nach Thailand zu unternehmen, ohne dass du später unerwünschte Überraschungen erlebst. Die Ratschläge werden Dir weiterhelfen, um beruhigt in den Urlaub zu starten und eine wunderbare Zeit in Thailand zu verbringen.

*"Das älteste und stärkste Gefühl ist Angst, die älteste und stärkste Form der Angst, ist die Angst vor dem Unbekannten."*

H.P. Lovecraft 1938

Unsicherheit entsteht zu einem großen Teil aus einem Mangel an Informationen. Wenn man also eine Ahnung hat, an was man alles denken muss - und das ist eigentlich gar nicht so viel - dann wandelt sich dieses Gefühl in Zuversicht. Viele haben Angst vor dem Unbekannten oder wie man heute so schön sagt, vor dem Verlassen der Komfortzone. Ich will dir zeigen, dass man diese Behaglichkeit verlassen kann, ohne dass irgendetwas Schreckliches passiert und dass man durch diesen Schritt den eigenen Horizont erweitert und einen unglaublichen Zuwachs an Lebensgefühl erhält.

In die nun folgenden Seiten habe ich alles Wissenswerte reingepackt, was man als Single-Reisender, als Pärchen oder als Familie benötigt, um entspannt einen Urlaub in Thailand antreten zu können.

## Die Sache mit der Angst

Selbst erfahrene Weltenbummler haben Angst vor der nächsten Reise und ich nehme mich da nicht aus! Die meisten reden nur nicht drüber und hängen es auch nicht an die große Glocke, denn wer Angst hat, wird allgemein als Feigling oder Schwächling dargestellt.

Die Ängste sind bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt und betreffen unterschiedliche Gebiete. Es gibt unheimlich viele verschiedene Ängste, die nicht nur das Reisen betreffen und unser Denken und Handeln einschränken. Wohl gemerkt sind es unsere Gedanken, die uns limitieren und nicht die äußereren Umstände.



*Death Railway, Kanchanaburi*

Auf einige Ängste werde ich hier speziell ein wenig eingehen, generell stecken aber in den einzelnen Kapiteln Ansätze, wie man Ängste bewältigen kann, die sich dann auf genau das Thema beziehen.

## Angst verdrängen

Es gibt tatsächlich Leute, die empfehlen einem, anstelle einer Rucksacktour, lieber drei Wochen All-Inclusive-Urlaub im heimischen Land zu machen. Ich finde diese Herangehensweise fatal, denn durch Vermeidung hat es noch keiner geschafft, seine Ängste zu überwinden. Meine Erfahrung ist: Wenn man sich seinen Ängsten bewusst stellt, man auch eine Chance sie zu überwinden. Denn alles andere lässt unseren Entfernungsradius, wo wir uns gerade noch wohlfühlen, immer weiter schrumpfen und zu guter Letzt geht man gar nicht mehr aus dem Ort, weil die Grenze der Komfortzone an der Haustüre erreicht ist.

## Angst mit Fakten bekämpfen

Wie kann man nun aber spezielle Ängste angehen? Eine Methode ist, dass man versucht, die Angst mit Fakten auszuschalten.

Wenn man z. B. Angst hat überfallen zu werden, dann liefern uns die Medien täglich neue Horrorgeschichten und diese werden in unserem Gehirn als großes Risiko abgespeichert. Sollte nun das Thema auf ein Reiseland kommen, wird diese abgespeicherte Information rausgeholt und führt dazu, dass wir Angst davor haben in das Land zu reisen. Wenn wir ehrlich sind, haben wir ja nur diese Bruchstücke, aber keine tatsächlichen Zahlen.

Vielleicht macht es ja mal Sinn, sich die Wahrscheinlichkeiten anzuschauen: Im Jahr 2000 sind in Thailand noch 625 Menschen an Malaria gestorben, 2015 waren es nur noch 33.

Quelle: World Malaria Report 2016, Seite 147

Also, wenn man die tatsächliche Gefahr in Relation setzt oder sich Fakten besorgt, sieht man, dass die Sorgen unbegründet sind. Eine Methode, die zum mindesten bei rational denkenden Menschen Erfolg verspricht, aber mühselig ist.

## Angst auch mal aushalten

Jeder hat so seine eigenen Methoden mit der Furcht umzugehen bzw. sie zu umgehen. Ein Weg, der auf Dauer hilft, um mit der Angst fertig zu werden, ist, dass man versucht die Angst auszuhalten, also nicht zu vermeiden!

Als erstes muss man seinen ganzen Mut zusammennehmen und sich sagen: Ich schaffe das! Wir sind stärker, als wir vermuten und du schaffst das, wenn du dich traust. Nur wenn man die Angst aushält, kann man sie bewältigen und hinter sich lassen. Der Körper lernt und wird mit der Zeit weniger ängstlich. Wenn man die Angst nicht negativ sieht, sondern als Chance zum Wachstum, dann lebt es sich auch einfacher damit.



Spinne, Khao Sok Nationalpark

Man kann sich der Furcht stellen, sie bewusst fühlen und versuchen, sie zu lokalisieren und dann erlaubt man sich, die Furcht loszulassen, indem man sie einfach von dannen ziehen lässt. Am besten mit einem schönen gedanklichen Bild verknüpft, bis sie verpufft.

Wir sind nicht die Angst, es sind einfach nur Gedanken, die unangenehme Gefühle hervorrufen, also müssen wir einfach mal einen Schritt zurücktreten und von außen auf unsere Gedanken schauen. Ändert man die Gedanken, so ändern sich auch die Gefühle. Und wenn man seine Angst mal ausgehalten hat, dann ist das ein unbeschreiblich gutes Gefühl, was einen auch ermutigt, sich weiter zu trauen.

Wenn man die Angst mit jemanden teilt und auch mal darüber spricht, dann ist sie nur noch halb so schlimm.

## Angst den Nährboden entziehen

Die Angst vor dem Unbekannten, fremden Kulturen, krank werden oder Einsamkeit, beruht ja meist darauf, dass in unserem Kopf Worst-Case-Kino gespielt wird. Wir sind Meister im Probleme-Finden, weniger gut aber darin, in Lösungen zu denken.

Man kann ja mal so eine Was-wäre-wenn?-Reihe durchspielen und sich fragen, ob das wirklich so schlimm wäre, wenn es denn dann auch so eintrifft und was ist, wenn genau dieser Fall nämlich nicht eintrifft? Was nehme ich mir alles an schönen Erfahrungen, bloß weil ich so pessimistisch war?

Hier ein kleines Beispiel: Was passiert, wenn man im Urlaub krank wird?

- Man geht zum Arzt, bekommt Medikamente und nach ein paar Tagen ist man wieder fit und kann seinen Urlaub weiter genießen.
- Man muss ins Krankenhaus, da aber die ärztliche Versorgung gut ist, wird man wieder hochgepäppelt.
- Ist die Krankheit so schlimm, dass an ein Weiterführen des Urlaubs nicht zu denken ist, wird man nach Deutschland überführt, sobald man wieder transportfähig ist. Die Auslandskrankenversicherung kümmert sich um alles.

Zugegeben nichts, was man sich für einen Urlaub wünschen würde, aber alles auch kein K.O.-Kriterium, denn krank werden kann man genauso in Deutschland, Österreich oder sonst wo.

Und es gibt bei uns Gegenden, in denen man aufgeschmissen ist, wenn man kein Auto hat und mal schnell zum nächsten Krankenhaus muss. Nur bekommt man in Thailand wahrscheinlich viel einfacher und schneller von wildfremden Menschen Hilfe angeboten, als es bei uns daheim der Fall sein würde. Denn Hilfsbereitschaft, auch Ausländern gegenüber, gehört dort zum guten Ton.

Wer Angst vor der Größe der Aufgabe hat und weil ja alles so unbekannt und fremd ist, der wird auf den folgenden Seiten viele Antworten auf seine Fragen finden!



Räucherstäbchen, Tempel in Chinatown Bangkok

Ansonsten sollte man nach dem Konzept der Informatik, welches auf Caesar zurückzuführen ist, handeln: *Divide et impera!* Es besagt, dass ein großes Problem solange in kleinere Einheiten aufgeteilt wird, bis das Gefühl der Unsicherheit langsam kleiner wird. Sobald man ein kleines Problem klar vor Augen hat, kann man es auch angehen und lösen. Man muss - wenn man sich mit einem kleinen Teilproblem auseinandersetzt - gedanklich davon ausgehen, dass alle anderen Probleme schon gelöst sind! Nur dann gelingt es einem, auch noch so komplexe Probleme zu lösen, ohne dass einem die eigene Angst im Weg steht.

## Dein Zeitplan

Wenn man eine Reise selbst plant, dann gibt es ein paar Abhängigkeiten, die man beachten muss. Alle aufgeführten Tätigkeiten werden später noch im Detail beschrieben. In Bezug auf Thailand würde ich folgendes, zeitlich aufeinander abgestimmtes Vorgehen vorschlagen:

### Sechs Monate oder mehr vor Reisebeginn

- Flug suchen
- Urlaub einreichen
- Versicherungen checken
- Flug buchen
- Versicherungen abschließen

### Drei Monate vor Reisebeginn

- Impfungen
- Wohnungs- und Tiersitter, Blumengießer organisieren
- Reisepässe
- Kreditkarten
- Reiseführer
- Reiseplanung
- Internationaler Führerschein?

### Einen Monat vor Reisebeginn

- Reisegepäck
- Bücher, Apps
- Reiseapotheke
- Hotel buchen (für die ersten Tage)

### Eine Woche bis Reisebeginn

- Wohnungs- und Tiersitter, Blumengießer Schlüssel übergeben
- Postzustellung, Telefonumleitung, Zeitungsabo unterbrechen
- Flughafentransfer organisieren
- Online-Check-in

## Reisedauer

Nicht jeder hat vier Wochen Urlaub am Stück zur Verfügung, aber wenn es irgendwie geht, dann würde ich für eine Thailand-Reise mindestens diese Zeit einplanen. Zum einen fängt der Körper einfach erst nach zwei Wochen an, sich so richtig zu entspannen und zum anderen kann man in vier Wochen genug vom Land sehen und ein abwechslungsreiches Programm zusammenstellen.

Absolutes Minimum für eine Thailand-Reise sind in meinen Augen zwei Wochen, da die An- und Abreise schon zu viel Zeit verschlingen. Es bleibt dann nur noch kurz Zeit, sich Bangkok anzuschauen und irgendwo an den Strand zu legen oder einen Nationalpark zu besuchen.



*Schaukel am Strand, Hat Khom auf Ko Pha-Ngan*

Nach oben hin sind natürlich keine Grenzen gesetzt, mal abgesehen vom Visum und dem nötigen Kleingeld.

## Reisezeit

Wer nicht mit schulpflichtigen Kindern reisen muss, sollte außerhalb der deutschen Ferien reisen, weil die Flüge in den Schulférien (auch im Sommer in der Regenzeit) nach Thailand teurer sind.

Grob lässt sich das Wetter in Thailand in drei Jahreszeiten einteilen, nämlich in eine nicht so heiße, eine heiße und die Regenzeit. Im Süden von Thailand kennt man aber nur Regen - und Trockenzeit und dort ist es dann noch davon abhängig, an welcher Küste man gerade unterwegs ist.

Am angenehmsten ist es natürlich in der „kühlen“ Jahreszeit (November bis März), da die Temperaturen in etwa bis 30°C gehen und eine recht angenehme Luftfeuchtigkeit herrscht.

In der heißen Jahreszeit (April bis August) steigt das Thermometer dann auch schon mal auf 40°C und die Luftfeuchtigkeit ist entsprechend hoch (80%) und somit schön schwül heiß.



Aufziehende Schlechtwetterfront, Überfahrt nach Ko Pha-Ngan

In der Regenzeit (Juni bis Oktober) sinken die Temperaturen wieder etwas, dafür regnet es mehr. Im Gegensatz zu Europa kühlt es nachts nur um wenige Grade ab. Unsere Erfahrungen mit der Regenzeit waren bisher immer sehr positiv, weil es entweder gar nicht geregnet hat oder mal ab 16 Uhr für ein bis zwei Stunden - dann aber ordentlich. Komplett vernieselte Tage erlebten wir bisher nur an der Andamanküste (Krabi bis Ranong). Hingegen ist es in der Regenzeit an der Küste und auf den Inseln im Golf von Thailand meist trocken (Ko Samui, Chumphon, Hua Hin).

	Norden	Bangkok, Zentral- Thailand	Süd- osten	Süd- westen
Januar	kühler	warm	trocken	trocken
Februar	kühler	warm	trocken	trocken
März	mild	heiß	trocken	trocken
April	mild	heiß	trocken	Regen
Mai	mild	heiß	trocken	Regen
Juni	Regen	Regen	trocken	Regen
Juli	Regen	Regen	trocken	Regen
August	Regen	Regen	trocken	trocken
September	Regen	Regen	Regen	trocken
Oktober	Regen	warm	Regen	trocken
November	kühler	warm	Regen	trocken
Dezember	kühler	warm	Regen	trocken

Über bewölkten Himmel ist man in Thailand eher dankbar, denn dann brennt die Sonne nicht so erbarmungslos aufs Hirn. Nach Norden hin wird es auch etwas kühler und so kann es in den Bergen bei Chiang Mai nachts auch recht frisch werden (12 - 16°C).

Wie auch bei uns, gehen an Thailand die Folgen der globalen Erwärmung nicht spurlos vorüber und die Wetterextreme nehmen zu, was dann zu länger anhaltender Hitze oder auch zu Überschwemmungen führen kann. Es ist manchmal eine Verschiebung zu beobachten, d.h. die bisherigen Jahreszeiten können sich auch mal um zwei Monate verschieben. Wir haben es jetzt schon mehrfach erlebt, dass es im Juli noch sehr heiß war und

kein Tropfen Regen in Bangkok fiel und wir im September im Südosten bis auf ein oder zwei kurze Schauer überhaupt keinen Regen hatten. Auch die Einheimischen beklagen sich darüber, dass auf das Wetter kein Verlass mehr sei. Das sollte einen aber nicht von einer Reise abhalten, denn in Deutschland kann man auch verregnete, kalte Sommer erleben und generell ist das Wetter in Thailand ja für Reisen bestens geeignet.

## Zeitzone

Thailand liegt ja viel weiter südöstlich von uns und ist deshalb unserer Zeit sechs Stunden voraus. In dieser Region gilt die Indochina Zeit (ICT). Es gibt dort keine Sommerzeit, d.h. im Sommer sind es statt sechs nur fünf Stunden Unterschied zur Mitteleuropäischen Zeit (MEZ).



*Sonnenuntergang am Strand, Ao Yai auf Ko Phayam*

Wenn dein Flug also morgens um sechs Uhr landet, ist es in Deutschland gerade mal Mitternacht. Je später am Tag man also

landet, desto vorteilhafter ist es wegen des Jetlags, weil man dann weniger Zeit überstehen muss, bevor man endlich ins Bett darf. Ess- und Schlafrhythmen auf die neue Zeitzone abzustimmen, hilft den Jetlag schneller zu verarbeiten.

Im Gegensatz zu uns, ist auch der Sonnenauf- bzw. -untergang relativ konstant. Es ist um sechs Uhr morgens hell, aber schon um 18 Uhr dunkel.

Es gibt noch einen kleinen Unterschied! In Thailand wird nicht der Gregorianische Kalender (CE) verwendet, sondern die buddhistische Zeitrechnung (BE) und die ist 543 Jahre der unseren voraus.

Der 15.06.2018 (CE) entspricht also dem 15.06.2561 (BE).

## Sicherheitslage

Gute und aktuelle Informationen zur Sicherheitslage erhält man immer beim Deutschen Auswärtigen Amt. Es wird detailliert auf die politische Situation eingegangen, auch das Thema Gesundheit ist dort sehr ausführlich beschrieben. Klingt aber für die meisten Länder schlimmer als es in Realität ist. Wir waren kurz nach dem Militärputsch dort und haben davon nichts zu spüren bekommen, mal abgesehen davon, dass sich die Thais beschwert haben, dass sie Umsatzeinbußen hinnehmen müssen, weil die Touristen ausbleiben. Der Tod des Monarchen (13.10.2016) hatte keine größeren Auswirkungen auf die Sicherheitslage in Thailand.

## Terrorismus

Dass man vor Terrorismus nirgendwo mehr sicher ist, mussten wir inzwischen auch in Deutschland feststellen. Ob es einen aber davon abhalten sollte, vor die Tür zu gehen, ist eine ganz andere Sache. In Thailand kam es in der Vergangenheit zu einigen Anschlägen (Bangkok, Hua Hin), ansonsten stehen sie im tiefen Süden Thailands auf der Tagesordnung. Wenn man jetzt nicht gerade über Land nach Malaysia reisen möchte, dann sollte man die Gegenden einfach meiden, weil dort muslimische Gruppen

Anschläge gegen staatliche Einrichtungen verüben. Der Rest von Thailand ist buddhistisch, sehr friedfertig und sicher. Als einzige Ausnahme gilt eine Tempelanlage an der Grenze zu Kambodscha (wegen Grenzstreitigkeiten).



*Sitzende Buddhas, Wat Pho in Bangkok*

## Kriminalität

Wenn man seinen Urlaub auf Touristenhochburgen wie Phuket, Pattaya oder Ko Samui beschränkt, dann sollte man damit rechnen, dass Kleinkriminalität, wie z. B. Diebstahl vorkommen kann. Als Rucksackreisender wird man diese Hochburgen eher meiden und kommt schon alleine deswegen weniger mit Kriminalität in Kontakt. Natürlich muss man ein Auge auf seine Sachen haben und darf nicht leichtsinnig sein. Da die Thais aber ein sehr friedfertiges Volk sind, haben wir uns noch nie irgendwo bedroht oder unsicher gefühlt. Auch wurde uns noch nie etwas gestohlen, eher das Gegenteil war der Fall. Man hat uns vergessene Dinge nachgetragen. Um ehrlich zu sein, laufe ich lieber nachts durch Bangkok, als durch Frankfurt oder Berlin.

## Touristen-Betrug

In Bangkok wird immer wieder versucht, mit kostenlosen oder sehr günstigen Taxi- oder Tuk-Tuk-Fahrten jemanden in ein Geschäft zu locken, um dann gefälschte oder billige Ware (z. B. Edelsteine) anzudrehen zu bekommen.

Das Ganze fängt meistens damit an, dass der Fahrer erzählt, dass der Tempel, zu dem man will, gerade geschlossen hat. Er bietet einem aber an, dass man zu schönen anderen Tempeln gebracht wird. Zufälligerweise lungern dort Leute rum, die einen Bezug zu Deutschland haben (Bruder lebt in München oder selbst bei Mercedes in Stuttgart gearbeitet).



Temple-Innenhof, Wat Suthat

Ganz nebenbei wird man im Gespräch mit Informationen zu irgendwelchen *Promotions* versorgen. Das kann ein 20% Rabatt sein, weil die Queen gerade Geburtstag feiert oder ähnliches.

Beim nächsten Tempel trifft man einen Menschen, der in Hamburg im Thai-Restaurant xy gearbeitet und sich seine Heimatreisen damit verdiente, dass er bei Christ Edelsteine aus Thailand verkauft hat, usw.

Irgendwann mal hält der Fahrer dann bei einer Edelsteinschleiferei an, wo man von professionellem Verkaufspersonal bearbeitet wird. Da man ja schon zuvor von unabhängigen Personen über die so lukrativen Edelstein-Geschäfte gehört hat, haben die Verkäufer bei vielen gutgläubigen Menschen ein leichtes Spiel. Es werden sogar Kopien von Reisepässen und die Artikel, die sie gekauft haben, präsentiert.

Aus dem Laden wieder rauszukommen ist gar nicht so einfach, weil sie mit allen Mitteln und Tricks versuchen ihre Ware an den Mann bzw. die Frau zu bringen. In der Regel bekommt der Fahrer von den Läden Tankgutscheine oder eine Provision und macht so ein recht gutes Geschäft. Wenn man Zeit hat und sich von vornherein klar ist, was einen erwartet, dann kann man sich ja mal drauf einlassen und bekommt eine kostenlose Stadtrundfahrt, aber in der Regel vergeudet man so nur seine Zeit.

Eine andere Masche ist der Rechnungsbetrug, bei dem man einen manipulierten elektronischen Rechnungsbeleg bekommt. Man erhält einen Bon von einem elektronischen Taschenrechner, auf dem alle Positionen korrekt aufgelistet sind, nur dass die Endsumme falsch ist.

Eigentlich sehr simpel: Man tippt den Betrag ein, um den man betrügen will und macht solange ein Linefeed, bis es aussieht, als würde jetzt ein neuer Bon starten. Der Scam-Betrag wird jetzt abgerissen und alle Positionen eingetippt, dann die Summe berechnet und fertig ist der gefakte Beleg. Wenn jemand ausreichend viele Positionen bestellt hat oder leicht betrunken ist, fällt das nicht weiter auf.

## Das Königshaus

Thailand pendelt seit dem Zweiten Weltkrieg zwischen Demokratie und Militärregierungen. Im Augenblick regiert eine Militärregierung, die das Land wieder stabilisiert hat, nachdem es durch

den Medienmogul Thaksin gespalten worden war. Einzige Konstante war in Thailand schon immer die konstitutionelle Monarchie.

Am 13.10.2016 verstarb König Bhumibol, der thailändische König. Da er von seinem Volk sehr geliebt wurde, waren die Thais zutiefst betroffen und trauerten um ihren König. Für Thailand wurde eine einjährige Staatstrauer angeordnet, danach fand die Einäscherung statt.



Königspalast, Bangkok

Der älteste Sohn, Kronprinz Maha Vajiralongkorn, hat 50 Tage nach dem Tod des Königs, die Regentschaft übernommen. Er wird als Rama X. in die Geschichte eingehen.

## Versicherungen

Jeder hat ein anderes Sicherheitsbedürfnis und die Anbieter von diversen Versicherungen rund ums Reisen bedienen sich dieser Angst und lassen sich das gut bezahlen.