



# DIY-Reisen **THAILAND**

Do it yourself!

Hab den Mut und ich zeige Dir alles was Du wissen musst,  
um Deine Reise selbst zu planen und zu organisieren.



Alexandra Sefrin



Chiang Rai

• Chiang Mai

• Nong Khai

Sukhothai •

Thailand

• Khon Kaen

Ubon •  
Ratchathani

Kanchanaburi

• Ayutthaya

★ Bangkok

Hua Hin

Chumphon

Ranong

Surat  
Thani

Phuket

• Krabi

Hat Yai



# DIY-Reisen Thailand

**Alexandra Sefrin**



Copyright © 2017 Alexandra Sefrin

Fotos: Jürgen Erhardt

Illustrationen: Kiara Erhardt, Alexandra Sefrin

Ausgabe vom 26.05.2018

Alle Rechte vorbehalten

ASIN eBook (mobi): B079R72SSP

ISBN eBook (PDF): 978-3-9819908-1-2

ISBN Taschenbuch: 978-3-9819908-0-5





## Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
DIY - Was ist das?	8
Warum nicht mal versuchen?	12
Was es uns gebracht hat	14
Von wem stammen diese Tipps?	14
<b>Reisevorbereitungen</b>	<b>18</b>
Die Sache mit der Angst	19
Angst verdrängen	20
Angst mit Fakten bekämpfen	20
Angst auch mal aushalten	21
Angst den Nährboden entziehen	22
Dein Zeitplan	24
Sechs Monate oder mehr vor Reisebeginn	24
Drei Monate vor Reisebeginn	24
Einen Monat vor Reisebeginn	24
Eine Woche bis Reisebeginn	24
Reisedauer	25
Reisezeit	26
Zeitzone	28
Sicherheitslage	29
Terrorismus	29

Kriminalität	30
Touristen-Betrug	31
Das Königshaus	32
Versicherungen	33
Auslandskrankenversicherung	34
Reisegepäckversicherungen	34
Reiserücktrittsversicherung	36
Flüge	37
Flüge für und mit Kinder	38
Günstige Flüge buchen	39
Tricks gegen Flugangst	40
Flughafentransfer	41
Reisedokumente	41
Visum	43
Besondere Vorschriften	44
Devisenbestimmungen	45
Zollvorschriften	46
Strafrechtliche Vorschriften	46
Das liebe Geld	47
Kreditkarten	48
Währung	49
Geldautomaten (ATMs)	50
Trinkgeld	51
Impfungen	51
Malaria-Prophylaxe	54
Welche Prophylaxe soll ich nehmen?	56
Wann und wo die Prophylaxe kaufen	59
Selbsttherapie	60
Insektenschutz	61
Sonnenschutz	62
Hygieneartikel	63
Etikette	65
Essen / Trinken	67
Sprache	71
Stromversorgung	75
Telefon / Internet	76
Verkehr	76
Reisegepäck	78

Welchen Rucksack nehme ich?	78
Das Volumen	79
Immer im Zugriff	79
Das Bodenfach	80
Das Hauptfach	80
Sonstiges Gepäck	81
Packliste	83
Waschzeug	84
Reiseapotheke	84
Klamotten	85
Schuhwerk	86
Reiseunterlagen	87
Sonstige Utensilien	88
Unterhaltung	89
Hörbücher	89
Podcasts	89
Musik	90
Reiseführer	90
Hilfreiche Apps	92
Flug-/Hotelbuchung	92
Landkarten/Navigation	93
Stadtführer	96
Übersetzer	97
eBook-Reader	97
Podcasts	99
Produktivität	100
Cloudspeicher	101
Wie finde ich ein gutes Hotel?	102
Der erste Schritt: Welcher Stadtteil passt zu mir?	103
Der zweite Schritt: Wie finde ich ein passendes Hotel?	105
Wie plane ich meine Reise?	108
Flugplanung	110
Die ersten Tage	111
Erstes Highlight	113
Zweites Highlight	114
Drittes Highlight	115
Viertes Highlight	116
Fünftes Highlight	117



Die letzten Tage	118
Und wie geht es weiter?	118
<b>Auf geht's auf die Reise!</b>	<b>120</b>
Packen will gelernt sein	120
Die Abreise	121
Sitzplatzreservierung	121
Flughafentransfer und Parken	123
Letzte Tätigkeiten zu Hause	123
Der Flug	123
Flugtaugliche Kleidung	124
Vor dem Abflug	125
Der Check-in	126
Sicherheitskontrollen	126
Passkontrollen	127
Im Duty-Free-Bereich	127
Am Gate	127
Auf dem Flug	128
Trinken, aber das Richtige	130
Die Ankunft	132
Auf in die Stadt der Engel	133
Endlich im Hotel	136
Jetlag	137
Kosten	137
Speisen & Getränke	138
Unterkünfte	140
Transport	141
Tuk-Tuk	141
Motorradtaxi	143
Motorrad	143
Taxi	144
Auto	146
Sammeltaxi	146
Linienbus	147
Bangkoks Transportsysteme	148
Longtailboot	161
Fähre, Speedboot	162
Minivan	166
Fernbus	167

Bahn	171
Flugzeug	178
Aktivitäten	178
Badeurlaub	179
Tauchen	183
Tempelbesichtigungen	184
Trekking-Touren	186
Nationalparks	189
Einkaufen	190
Sonstiges	193
<b>Reise-Highlights</b>	<b>198</b>
In Bangkok	199
Königspalast-Tour	200
Chinatown-Tour	208
Märkte	216
Im Land	222
Kanchanaburi-Tour	223
Khao Sok-Tour	234
Golf-Tour	244
Andaman-Tour	254
Goldenes Dreieck-Tour	264
<b>Danksagung</b>	<b>280</b>
<b>Anhang</b>	<b>284</b>
Bonusmaterial	284
Wichtige Adressen	285
Quellen	288



# Einleitung

## DIY - Was ist das?

**DIY - Do it yourself** bedeutet übersetzt so viel wie *Mach es selbst!* Und das ist genau das, was ich dir hier in Bezug auf Reisen näherbringen möchte.

Wenn man eine Reise unternehmen möchte, kann man ins Reisebüro gehen oder irgendein Internet-Portal aufsuchen und eine Reise nach Thailand buchen. Kann jeder, macht jeder, das ist Reisen von der Stange und das hat ja auch seinen Reiz, weil man sich um nichts kümmern muss. Aber es bleibt letztendlich ein vorprogrammiertes Urlaubserlebnis, gespickt mit ein paar optischen Erlebnissen, je nachdem, was der Geldbeutel hergibt. Dein Geld wandert also zum Reiseveranstalter und Hotel deiner Wahl, aber kaum etwas davon gelangt ins Land selber.

Eine Reise selbst zu organisieren und auf eigene Faust zu reisen, ist aber viel mehr, als nur Urlaub zu machen. Es ist eine Herausforderung, eine Aufgabe, die man erst mal stemmen muss und viele haben einfach nicht die Zuversicht, solch einer Aufgabe gewachsen zu sein. Eine Reise ist ja immer auch ein Aufbruch ins Unbekannte und das macht erst mal Angst, weil man nicht weiß, was einen erwartet oder auf einen zukommt. Deshalb winken hier schon die Meisten ab und stellen sich erst gar nicht dieser

Aufgabe. Nur leider bringen sie sich dadurch um viele wunderschöne Erfahrungen, denn eine selbstorganisierte Reise ist auch immer eine innere Reise, die mit Wachstum und Weiterentwicklung verbunden ist.

*„Ich war mit TUI auf Phuket. Tolles Hotel, All-inclusive, ein echtes Schnäppchen.“*

Oder du erzählst deinen Freunden:

*„Ich habe mir ein Ticket geholt, den Rucksack gepackt und bin vier Wochen durch Thailand gereist.“*



*Ich packe meinen Rucksack...*

Was meinst du, bei welchem der beiden Beispiele deine Freunde mehr von deiner Reise erfahren möchten? Und wie es sich wohl anfühlt, mit Stolz auf den Urlaub zurückblicken zu können? Mich haben Reisen auf jeden Fall weitergebracht! Jede einzelne davon hat mich etwas Anderes gelehrt, weil ich sie in unterschiedlichen Lebensphasen erlebt habe. Wenn man solch einen Urlaub gemacht hat, dann hat man wirklich etwas geleistet, man hat sich



dem Unbekannten gestellt und ist eingetaucht in eine wunderbare Welt der neuen Erfahrungen, die den Horizont erweitern. Gar nicht zu sprechen von den vielen unvergesslichen Erlebnissen, die man unterwegs mitgenommen hat.

Auf eigene Faust zu reisen bedeutet nämlich frei zu entscheiden, wo man wie lange bleiben möchte, mit welchen Menschen man sich umgibt und was man erleben möchte.

- Man bekommt authentischen Kontakt mit Einheimischen, weil man nicht im Hotelbus zu irgendeiner Sehenswürdigkeit fährt, wo man nur mit Verkäufern und Reiseführern ins Gespräch kommen kann.
- Man lernt eine Menge über Land und Leute, weil man in Gegenden kommt, wo sich nicht die Touristen stapeln.
- Man kommt in den Genuss von leckerem Essen, weil es halt nicht dem europäischen Gaumen angepasst wurde.
- Man lernt viele Reisende aus aller Herren Länder kennen, schließt Freundschaften und muss sich nicht mit Leuten umgeben, die einem nicht liegen.
- Und man hat einen Urlaub gemacht, an den man sich auch noch in zehn Jahren zurückerinnert, weil diese Erfahrungen und Erlebnisse sich so tief einprägen und ihre Spuren hinterlassen.

Für all Diejenigen, die solche Erfahrungen gerne mal machen möchten, sich aber noch nicht trauen, habe ich diesen Reiseführer geschrieben. Er soll die Anfangshürde senken, die Angst vor dem Unbekannten etwas nehmen. Er soll das Vorgehen erklären, wie man nach und in Thailand reisen kann, ohne dass es in Stress ausartet. Und er soll Vorschläge an die Hand geben, was man sich in Bangkok und im restlichen Thailand anschauen kann.

Für all die, die weiterhin lieber aus der *Konserve* reisen möchten, ist es einfach nur ein hilfreicher *Thailand-Ratgeber*.



Wohin?, Ko Pha-Ngan

Das Buch ist aufgeteilt in drei Abschnitte:

- In den *Reisevorbereitungen* erläutere ich, an was man alles denken sollte, bevor man in den Urlaub startet. Was muss ich also wann vorbereiten, damit ich nach Thailand komme.
- In *Auf gehts auf die Reise* gehe ich darauf ein, was man wissen muss, um innerhalb von Thailand bequem von A nach B zu kommen. Mit welchen Kosten muss man rechnen und welche Aktivitäten bieten sich einem in Thailand an.
- Bei den *Reise-Highlights* gebe ich konkrete Tour-Vorschläge in Bangkok und Thailand, um ein paar unvergessliche Eindrücke mit nach Hause zu nehmen.

An vielen Stellen werde ich Links zu weiterführenden Informationen verwenden. Du wirst direkt auf eine entsprechende Seite

meiner Website <https://scenic-world.net> geleitet, wo der eigentliche Link zu finden ist. Der ist dann immer aktuell und funktionsfähig. Des Weiteren trage ich dort immer neue interessante Quellen ein und kann dir so den bestmöglichen Inhalt zukommen lassen. Ansonsten wirst du in diesem Buch einige Dokumente zum Download finden, die dir die Reiseplanung erleichtern.

Wer sich jetzt noch immer fragt, ob er die oder der Richtige ist, um DIY nach Thailand zu reisen, dem wird gleich weitergeholfen!

## Warum nicht mal versuchen?

Thailand eignet sich auf jeden Fall sehr gut, um eine DIY-Reise-Karriere zu starten. Egal, ob man nach dem Abi die Luft der großen weiten Welt schnuppern will oder mal ohne Neckermann und TUI die Welt erkunden möchte. Wir haben aber auch schon Leute getroffen, die erst nach ihrem Berufsleben mit dem Rucksackreisen angefangen haben und ganz glücklich mit dieser entschleunigten Art zu reisen waren.

Das Schöne ist ja, dass man die Geschwindigkeit selbst bestimmt. Auch das Maß an Selbstständigkeit kann variieren, je nachdem, ob man Touren zu Sehenswürdigkeiten oder Ausflüge selbst organisiert oder ob man ein Paket vor Ort bucht. Genauso verhält es sich bei der Wahl der Transportmittel, sie bestimmen darüber, was man sieht und mit wem man reist.

Da Thailand sehr einfach zu bereisen ist, kann also auch fast jeder dorthin auf eigene Faust reisen, vorausgesetzt, man traut es sich zu. Es eignet sich hervorragend für allein reisende Frauen und auch Männer, aber ebenso für Familien mit Kindern, weil es viele Möglichkeiten gibt, die Reise interessant zu gestalten. Die medizinische Versorgung gehört zu den besten in Süd-Ost-Asien und ist in Bangkok mindestens genauso gut, wenn nicht sogar besser als bei uns. Hinzu kommt, dass es sehr günstig ist, in Thailand seine Zeit zu verbringen. Sowohl das Essen, als auch die Unterkünfte sind billig, bei beiden ist aber nach oben hin keine Grenze gesetzt. Es ist immer für jeden Geldbeutel etwas dabei.

Die meisten haben von Rucksackreisen eine falsche Vorstellung. Wer Süd-Ost-Asien mit dem Rucksack bereist, ist nicht unbedingt jemand, der mit Schlafsack und Zelt von Ort zu Ort läuft. Ich wüsste noch nicht einmal, dass es dort Campingplätze gibt. Der Rucksack ist ein Aufbewahrungsort für die Dinge, die man mit auf die Reise nehmen möchte. Aber er gibt einem auch Zugang zu einer Gemeinschaft, denn Rucksackreisende sind meist sehr weltoffene Menschen, mit denen man schnell ins Gespräch kommt und die einem mit guten Tipps weiterhelfen und von denen man interessante Geschichten erfährt. Wohingegen der Hartschalenkoffer das Symbol des Pauschaltouristen ist. Vor dem geistigen Auge bildet sich sofort das Bild von jemanden, der mit seinem Handtuch als erstes die Liege am Pool blockiert und man hört schon fast die Stimme, die sich darüber beschwert, dass das Schnitzel hier irgendwie ganz anders schmeckt als zu Hause. Den einzigen Vorteil sehe ich darin, dass man den Koffer auch mal ein paar Meter hinter sich herziehen kann, wenn es der Untergrund zulässt.



*Schwimmende Bambushütten Tone Teuy, Cheow-Lan-See*

## Was es uns gebracht hat

Wir haben vor über 20 Jahren damit angefangen, auf eigene Faust zu reisen und sind seitdem auch dabeigeblichen. Das hat nicht unbedingt etwas damit zu tun, dass man mehr von einem Land sieht oder der Kultur einfach näher ist, sondern viel mehr, was diese Art von Reisen mit einem selbst macht.

Die Angst, sich auf Englisch zu verständigen, verschwand mit der Zeit, weil für die meisten Englisch eine Fremdsprache war, wie für einen selbst auch. Und wenn man sich traut, Englisch zu sprechen, dann ist auch der Kontakt zu anderen Reisenden kinderleicht und verschafft einem nicht nur nette Reisebekanntschaften/-begleitung, sondern manchmal auch Freunde fürs Leben.

Mit der Zeit lernt man zu organisieren und zu improvisieren, flexibel zu sein und manchmal auch das Beste daraus zu machen, wenn etwas mal nicht so klappt wie geplant. Das wiederum gibt einem auch Selbstbestätigung und Zuversicht, die über den Urlaub hinausgehen.

Wenn man sich darauf einlässt, dann lernt man asiatische Gelassenheit oder auch mal Hilfe anzunehmen. Ebenso Dankbarkeit, insbesondere dafür, dass wir in einer Zeit und in einem Land geboren wurden, welches uns fast unbeschränkte Möglichkeiten bietet. Man kann die eigenen Probleme in Relation sehen und lernt wieder zu schätzen, was man hat.

Reisen bildet, ohne dass man groß was dafür tun muss. Ganz nebenbei lernt man etwas über die Geschichte, die Religion und die Gesellschaft, ihre Bräuche und Sitten. Man erweitert den eigenen Horizont, wird toleranter und muss oftmals seine eigenen Vorurteile über den Haufen werfen.

## Von wem stammen diese Tipps?

Ich bin Alex und reise mit meinem Mann und inzwischen drei Kindern gerne mit dem Rucksack durch die Weltgeschichte. Was 1996 mit einem Rucksackurlaub in Hongkong begann, brachte



uns bald darauf das erste Mal nach Thailand. Inzwischen waren wir schon x-mal in Thailand, manchmal nur kurz, um gleich darauf in ein anderes asiatisches Land weiter zu reisen. Bis heute genießen wir die Aufenthalte im Land des Lächelns sehr. Einen kleinen Einblick in die thailändische Kultur hatten wir auch in Deutschland, weil wir, als unsere Kinder noch sehr klein waren, einige Au-pairs aus Thailand hatten.

Über die Jahre hinweg war ich in Thailand schon alleine unterwegs, zusammen mit meinem Partner, aber auch mit Freunden und als Familie. Daher kann ich die verschiedenen Bedürfnisse auch ganz gut nachvollziehen und da wir alle nicht jünger werden, habe ich die Eindrücke auch in verschiedenen Altersabschnitten erfahren.



*Unsere Familie am Vulkansee Linow auf Sulawesi*

Ganz selten haben wir einen Pauschalurlaub gebucht und selbst da sind wir schon innerhalb kürzester Zeit den Grenzen und Zwängen entflohen und haben unser eigenes Ding gemacht. Denn wer einmal einen Urlaub selbst durchgeplant hat, der weiß, welche ein Urlaubsgenuss einen erwartet und kann nur schwer

einen Pauschalurlaub ertragen, der das Urlaubserlebnis von außen vordefiniert. In den Zeiten, wo wir uns keinen Rucksackurlaub zugemutet haben, also als die Kinder noch unter vier Jahren waren, sind wir stattdessen mit dem Wohnwagen durch Europa vagabundiert. Was in dieser Phase die perfekte Lösung für uns war, hat uns doch nicht so richtig erfüllt, denn unser Herz hat sich immer wieder nach der Freiheit gesehnt, sich einfach in ein Flugzeug zu setzen und in die große weite Welt zu starten.

Die Passion fürs Schreiben begann in Hongkong. Egal, ob wir in Europa, Südamerika oder Asien unterwegs waren, haben wir seit dieser Zeit Reisetagebuch geführt und sehr viel fotografiert. Um unserer Familie und unseren Freunden zu Hause zu zeigen, dass wir noch am Leben sind. Um zu zeigen, dass wir tolle Eindrücke und Erlebnisse in der Ferne auch genießen, haben wir von unterwegs immer E-Mails an einen stetig wachsenden Verteiler geschickt.

Ziemlich bald darauf habe ich unsere erste Website scenic-world.net ins Leben gerufen, so konnten die Leute unsere Reisen in Wort und Bild verfolgen. Seit der Umstellung auf WordPress, war es dann auch möglich, von unterwegs zu bloggen, so konnte man uns zeitnah begleiten und auch einen Hauch von Exotik einatmen, ohne das heimische Sofa zu verlassen.



Allzu häufig erzählten Leute in unserem Umfeld, dass sie gerne auch mal so reisen würden, ABER... Die Gründe waren zahlreich und wenn man sie runtergebrochen hat auf ihre Wurzeln, dann waren es meistens Angst und Informationsdefizit, welche sie davon abhielt. Irgendwann entstand der Wunsch, diese Menschen in die Geheimnisse des Rucksackurlaubreisens einzuweihen und es ihnen so einfach wie möglich zu machen, sich doch noch ihren geheimen Traum zu erfüllen. So entstand dieses Buch, das du gerade in den Händen hältst.





## 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 äußeren 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 zumindest 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 hochgepöppelt.
- 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 Schulferien (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.



## **Alexandra Sefrin**

Anderen Menschen zu zeigen, dass man einen genialen Urlaub auch ohne Reisebüro verwirklichen kann, war schon immer Alex großer Wunsch.

Vergeblich suchte sie einen Reiseführer, der all ihre Fragen beantworten konnte und entschloss sich, selbst einen zu schreiben.

Seit 1996 reist Alex mit ihrem Mann und inzwischen drei Kindern durch die Welt. Schon auf der ersten Reise wurde das Erlebte schriftlich festgehalten und als Email an Freunde und Bekannte geschickt.

Ab Anfang 2000 erschienen die ersten Reiseberichte und tollen Fotos auf der Website [Scenic-World.net](http://Scenic-World.net).