

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Zeichenlegende	12
Entfernungstabelle	13
Das Wichtigste in Kürze	14
Die schönsten Reiseziele	18
<b>Land und Leute</b>	20
Myanmar: Zahlen und Fakten	22
<b>Geographie</b>	23
Berge und Ebenen	23
Die großen Flüsse	24
Natur und Umwelt	25
Pflanzen und Tiere	26
Das Land und seine Bezeichnungen	29
<b>Die vielen Völker Myanmars</b>	32
Shan	34
Kayin (Karen)	37
Sprache und Ethnizität	40
Der Status der Frau in Myanmar	41
Feste und Feiertage	42
<b>Geisterglaube und Buddhismus</b>	47
Die Verwebung von Geisterglaube und Buddhismus	47
Der Geisterglaube im Alltag	49
Der Buddhismus	52
Die Darstellung des Buddha	55
Mönch und Gesellschaft	57
Der Buddhismus im täglichen Leben	63
<b>Die Geschichte Myanmars</b>	64
Überblick	66
Frühe Besiedlung	69
Bagan – das erste Großreich	70
Machtverlagerung von Bagan nach Innwa	72
Das Reich der Mon im Süden	74
Das zweite Großreich entsteht	75

Die Konbaung-Dynastie	76
Die Erschaffung von Burma	78
Die Legende der drei Shan-Brüder und die Folgen	78
Kolonialzeit	80
Widerstand	81
Unabhängigkeit	82
General Ne Win und die sozialistische Revolution	84
Sozialismus und außenpolitische Isolation	85
Die Entstehung des SLORC	87
Verspielte Chance: Die Wahlen von 1990	90
Myanmar und der Verband südostasiatischer Staaten (ASEAN)	93
Myanmar und die USA	94
General Khin Nyunt und der Fahrplan zur Demokratie	95
Drei Könige in Naypyitaw	96
Weder Safran noch Revolution	98
Der Zyklon und das Referendum	99
Die Wahlen 2010	99
<b>Politik und Wirtschaft</b>	104
Wenn China spuckt, schwimmen wir	106
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	107
Aktuelle wirtschaftliche Lage	110
Bildungswesen	111
<b>Kunst und Kultur</b>	113
Literatur ( <i>Dr. Uta Gärtner, Berlin</i> )	113
Musik ( <i>Daphne Wolf, Yangon</i> )	117
Fußball und Chinlon	119
Kleidung	120
Thanakha und das Schönheits- ideal	121
<b>Essen und Trinken</b>	127
Bamar-Küche	127
Westliche Küche	129
Getränke	129

<b>Reisen im Land</b>	130
Ah-nah-de	130
Gruppenreisen	131
Individualreisen	132
Kombi-Reisen	133
Inlandsflüge	134
Busreisen	135
Schiffsreisen	136
Bahnreisen	137
Reisen per Fahrrad	137
Auto mit Fahrer	137
Bekannte Probleme	137
<b>Yangon und Umgebung</b>	138
<b>Yangon</b>	140
Orientierung	140
Stadtgeschichte	142
Shwedagon Paya	145
Umgebung der Shwedagon Paya	152
Die Downtown	154
Sehenswertes rund um den Inya-See	158
Shopping Malls	163
Eisenbahnfahrt mit der Circle Line	164
Flusshafen und Überfahrt nach Dala	164
Museen	165
Yangon-Informationen	168
<b>Bago</b>	179
Soldatenfriedhof Htaukkyant	179
Geschichte der Stadt	179
Sehenswürdigkeiten	181
<b>Naypyitaw</b>	186
Sehenswürdigkeiten	187
<b>Der Shan-Staat</b>	190
<b>Der Shan-Unionsstaat</b>	192
Reisehinweise	194

<b>Rund um den Inle-See</b>	194
Anreise	194
Kalaw	196
Pindaya	198
Die alte Fürstenstadt	
Nyaungshwe	204
Der Inle-See	206
Taunggyi	211
<b>Pyin U Lwin</b>	214
Orientierung	216
Sehenswürdigkeiten	216
Im Westen der Stadt	217
Östlich der Stadt	218
<b>Der nördliche Shan-Staat</b>	223
Anreise	223
Das Goteik-Viadukt	223
Hsipaw	224
<b>Lashio</b>	229
Geschichte	229
Orientierung	230
Sehenswürdigkeiten	231
<b>Mandalay und Umgebung</b>	236
<b>Mandalay</b>	238
Geschichte	240
Orientierung	242
Mahamuni-Buddha	243
Palast	245
Mandalay Hill	247
Goldenes Kloster	248
Kuthodaw Paya und Sandamuni Paya	249
Kyauktawgyi Paya	251
Zegyo-Markt	251
Weitere Sehenswürdigkeiten	252
Mandalay-Informationen	254
<b>Ausflüge von Mandalay</b>	261
Mingun	261
Innwa	267
Sagaing	269

Amarapura	271
Monywa	274
Flussfahrt auf dem Chindwin	276
<b>Bagan</b>	280
<b>2229 Bauwerke aus drei Jahrhunderten</b>	282
Geschichte	283
Orientierung	285
Architektur und Zeitlinie	286
Konzept und Grenzen des Stadtstaates Bagan	288
Besichtigung der Tempel	289
Bagan-Informationen	310
<b>Die Umgebung von Bagan</b>	316
Mount Popa – der Geisterberg	317
Sale	318
<b>Der Süden und Westen Myanmars</b>	320
<b>Der Mon-Staat</b>	322
Geographie und Geschichte	324
Der Goldene Felsen von Kyaiktiyo	325
Mawlamyine	329
<b>Der Kayin-Staat</b>	334
Reisen im Kayin-Staat	334
Hpa-an und Umgebung	336
<b>Der Rakhine-Staat</b>	339
Sittwe	339
Mrauk U	340
Konflikte in Rakhine	341
<b>Die Strände</b>	342
Pathein	343
Chaunghtha Beach	343
Ngwe Saung Beach	344
Ngapali Beach	344

---

## **Reisetipps von A bis Z**

348

Myanmar per Bahn erfahren	365
Sprachführer	372
Glossar	392
Literatur	394
Myanmar im Internet	397
Über den Autor	398
Register	399
Bildnachweis	404
Kartenregister	420

## **Essays**

Das Land der Blinden	31
Khun Sa	39
Das Verspechen – ein Märchen	45
Geisterbeschwörung – zu Besuch bei einem Nat-Pwe	45
Shinpyu – ein Junge wird Mönch	60
Daw Aung San Suu Kyi und die Generäle	91
Die beiden deutschen Staaten in Myanmar	101
Viele Nüsse gegen Suu Kyi	109
Wie wird in Myanmar Geld verdient?	125
Der Nagani-Buchclub	159
Hakenkreuze in Myanmar	178
Eine kurze Geschichte der Welt	203
Das Viereck der Geschichte	221
Die Shan-Prinzessin	228
Die Burma Road – Chinas Weg nach Westen	234
Das Marionettentheater (Dr. Axel Bruns, Yangon)	259
Die Familie	265
Die fünfeckigen Tempel von Bagan	309
Ein Birmane in Berlin	347