

བོད་དོན་དམིགས་བྱུང་།

tibetfocus

Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft // Verein Tibeter Jugend in Europa // Verein Tibetfreunde // Tibetische Frauenorganisation

145 // September 2019

MIT WAHL-
SPECIAL 2019

Hauptfocus // **Die tibetische Kultur in der Schweiz – drei Institutionen im Porträt**

GSTF // Parlamentswahlen 20. Oktober – Ihre Stimme zählt!

SAST // Soirée de bienfaisance en faveur du Tibet – partie en français page 16



Erscheint vierteljährlich // Preis: Fr. 8.-



སྤྱོད་པོ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་ཚོགས་པ།
société d'amitié suisse-tibétaine
gesellschaft schweizerisch-
tibetische freundschaft
gstf ལྷན་སྐྱེས་པའི་ཚོགས་པ།

Danke Tibet!

Die folgenden drei Porträts – des Tibetischen Filmfestivals (TFF), des Restaurants Tibetasia und des Pharmaunternehmens Padma AG – sollen einen Eindruck davon vermitteln, wie vielfältig der tibetische Einfluss auf die Schweiz ist. Seit in den 1960er-Jahren die ersten Tibeter die Schweiz erreichten, nahm die Zahl der hier lebenden Exiltibeter stetig zu. Mit den Menschen kamen auch Wissen und Fähigkeiten in die Schweiz, die sich in den folgenden Jahrzehnten im Exil festigten und sich den Gegebenheiten hier anpassten. Die Tatsache, dass alle drei der porträtierten Institutionen dieses Jahr ein Jubiläum feiern – seien es 10, 25 oder gar 50 Jahre – zeugt von der Langlebigkeit und Anpassungsfähigkeit der tibetischen Kultur und Tradition, die diese Institutionen hervorgebracht haben. Diese Anpassungsfähigkeit, aber auch das Bewusstsein, dass die tibetische Kultur und Tradition zum einen erhalten werden sollen, zum anderen aber auch weiterentwickelt werden dürfen, wird in den Interviews mit Tenzin Kelden (Festivalleiterin TFF), Tenzing Wangra (Mitinhaber des Restaurants Tibetasia) und Herbert Schwabl (CEO Padma AG) immer wieder thematisiert. Was ebenfalls wiederholt zur Sprache kommt, ist die Eigenständigkeit der jeweiligen Projekte. Unabhängig davon, ob sich ein Betrieb in der Film-, Gastro- oder Pharma-Branche bewähren will, benötigt er ein individuelles und klar definiertes Profil. Dies haben sich alle porträtierten Institutionen erarbeitet, ebenso wie sie alle neben den Tibetern auch die Schweizer als ihr Zielpublikum gewinnen konnten. Zudem erfreut sich die «Marke Tibet» steigender Beliebtheit, was zweifellos dem guten Ruf der hier in der Schweiz lebenden Tibeter geschuldet ist. Danke Tibet – wir blicken gespannt in die Zukunft!

Nadine Lützelschwab



Inhalt // **tibetfocus** // 145 // September 2019

- 1 Titelbild // © Wolf Altorfer
 - 4 60 Jahre Exil – 10 Jahre Tibet Film Festival
 - 6 25 Jahre «Tibetasia» und tibetisch-asiatische Küche in Zürich
 - 8 «Brückenbauerin» – Padma AG und 50 Jahre tibetische Medizin in der Schweiz
 - 10 GSTF // Lamtön: Selbsthilfegruppe «NaKhar» in der Nordwestschweiz
 - 12 Social Emotional Ethical (SEE) Learning – die neue Art zu lernen
 - 14 GSTF // Parlamentswahlen 20. Oktober – Ihre Stimme zählt! // Treffen der Tibet-Organisationen mit Botschafter Raphael Nägeli // Bettina Eckert – neue GSTF-Geschäftsstellenleiterin // Sommerpicknick der Sektion Zürich
 - 16 SAST // Soirée de bienfaisance en faveur du Tibet // Benefizabend zugunsten von Tibet
 - 18 TFOS // Die TFOS an der Trunkar-Feier // Nyima Lhamo, Nichte des verstorbenen Tenzin Delek Rinpoche, trifft den US-Präsidenten Donald Trump
 - 20 Tibetfreunde // Unterstützen Sie buddhistische Nonnen in zwei Klöstern in Nordindien // Patenschaften Jamyang Choling Institute // Patenschaften Sherab Choling Institute
 - 22 VTJE // Trunkar-Fussballturnier // Youth for Tibet
 - 25 Chinafocus
 - 26 Veranstaltungen
 - 28 Sektionen der GSTF // Impressum
-

Medienfocus mit Tibet-Informationen von Dr. Uwe Meya auf www.gstf.org

Geschlechterbezeichnungen in tibetfocus | Aus Gründen der Lesbarkeit wird an vielen Stellen auf die konsequente Nennung beider Geschlechter sowie die Anwendung kombinierter Schreibweisen (Bsp. Tibeter/-innen) verzichtet. Es sind stets beide Geschlechter gemeint. Mit dieser Vereinfachung ist keine Wertung verbunden.

Im Rahmen des Jahresthemas «60 Jahre Exil-Tibet» stellt sich die aktuelle Ausgabe von tibetfocus die Frage, in welchen Bereichen die Schweiz eine Bereicherung erfahren hat durch die hier lebenden Tibeterinnen und Tibeter. Die drei Hauptbeiträge beleuchten jeweils einen Bereich der tibetischen Kultur und Tradition, von dem die Menschen hier in der Schweiz profitieren: die tibetische Küche, die traditionelle tibetische Medizin und das tibetische Film- bzw. Kunstschaffen. Natürlich könnten dieser Auswahl zahlreiche weitere Aspekte hinzugefügt werden. Den Fokus auf diese Bereicherungen zu legen, bedeutet zugleich, eine der häufigsten Forderungen in der Migrationsdebatte – nämlich diejenige, dass die hier ankommenden Migranten Dankbarkeit gegenüber der Schweiz zeigen sollen – umzudrehen. Für einmal ist es an der Schweiz, zu sagen «Danke Tibet».

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen im Namen des Redaktionsteams viel Freude beim Lesen.

Nadine Lützel Schwab

།། ལྷོག་པ་པོའི་སྐྱེ་ལམ་དུ།

འདི་ལོའི་བརྗོད་བྱའི་སྐོར་དུ་བར། ལོ་"60བཅའ་རྒྱུ་ལོད་"ཞེས་པ་ད་ལྟའི་བོད་དམིག་བཀར་གི་པར་ཐེངས་ཀྱི་དེ་བ། སུད་སི་ས་ཁྱོན་ལ་སྤྱག་པོ་
ཉམས་མྱོང་ནི། འདི་གར་འཚོ་བཞིན་པའི་བདོ་མི་རྣམས་ནས་སྤངས་ཡོད། འདི་གར་ཡོད་པའི་མི་མང་ལ་ཁེ་བཞིན་མྱོང་བ་གཅོ་བོའི་བསྐྱ་བྱ་གསུམ་
ཀྱི་གསལ་བཤད་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་། གོམས་གཤེས་དང་དམ་ཚེས་ནས་ཡིན། དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཁ་ལག་བཟོ་སྐྱེད་ས། སོལ་རྒྱུན་གྱི་སྐྱེད་དང་
བོད་པའི་བརྟེན་འབྲེན་དང་སྤྱ་ཅལ་སྐྱེན་པ་རྣམས་རེད། རང་བཞིན་གྱིས་འདེམ་སྤྱད་གང་མང་ལྟ་ཚུལ་དེ་ལས་གཞན་ཡང་སྣོན་པ་རྒྱག་སྤྱབ།
སྤྱག་པོ་བཟོ་ཡོད་ལ་དམིག་བཀར་བྱས་ན། བསམ་ཚུལ་སྟོན་པ་དང་བསྐྱབས་དགོས་མཁོ་ཡང་ཡང་ནི། གནས་སྤོའི་བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་པ། མིང་ནས་
སྐོས་ན། འདི་གར་ཡོད་མི་གནས་སྤོ་བ་ཚོས་སུད་སི་ལ་བཀའ་དྲིན་བསམ་ཤེས་བསྐྱེད་དགོས་ཟེར་བ་དེ། ཁ་སྐྱོགས་སྤྱད་ནས་ལན་ཅིག་སུད་སི་
ཡིས། "སྤྱག་པོ་ཇི་ཅེ་བོད་"ཞེས་བརྗོད་རྒྱུ་རེད།

གོ་དོན་འདི་གའི་ཐད་གསར་འགོད་ཚོགས་ཚོགས་རྒྱུད་གི་མིང་ནས་ལྷོག་པ་མཉེས་པར་ལྷོ།

ན་རྟེན་ སུད་ཅལ་འཕམ་བ།

60 Jahre Exil – 10 Jahre Tibet Film Festival

Norzing-Lhamo Ritsatsang

Das Tibet Film Festival (TFF) feiert dieses Jahr sein 10. Jubiläum. Auch wenn dessen Entstehungsgeschichte einen traurigen Hintergrund aufweist, haben wir es dem mutigen Filmemacher Dhondup Wangchen zu verdanken, dass überhaupt die Idee eines Filmfestivals, bei dem das tibetische Kino im Fokus steht, geboren wurde. Das TFF ermöglicht den Kinobesuchenden, in eine andere Welt des Films fernab von Hollywood einzutauchen. Seit seinem Beginn war es an den verschiedensten Orten in Zürich zu Hause und gastiert dieses Jahr vom 12. bis zum 15. September im angesagten Zürcher Kulturlokal Kosmos neben dem Hauptbahnhof. Tibetfocus konnte anlässlich dieses Jubiläums mit der Festivalleiterin, Tenzin Kelden, ins Gespräch treten.

Alles begann damit, dass Dhondup Wangchen mit einer Videokamera durchs Land zog und im Vorfeld der Olympischen Spiele in Beijing 2008 über hundert Tibeterinnen und Tibeter interviewte. Viele von ihnen versteckten ihr Gesicht nicht und sprachen offen und ehrlich über die Situation der tibetischen Bevölkerung sowie ihre Haltung gegenüber der Olympiade.

Die direkten Stimmen aus Tibet gaben einen einzigartigen Einblick in die schwierige Situation und die vielen Ungerechtigkeiten, mit welchen sich die Tibeterinnen und Tibeter tagtäglich konfrontiert sehen, und zeichneten ein unverfälschtes Bild. Nach den Dreharbeiten zu seinem Dokumentarfilm «Leaving fear behind» wurden Dhondup Wangchen und sein Helfer Golog Jigme, der heute in der Schweiz lebt, sofort verhaftet. Dennoch konnte das Rohmaterial aus Tibet herausgeschmuggelt und in der Schweiz vom Verein «Filming for Tibet» zu Ende produziert werden. Der Film wurde in viele Sprachen übersetzt und weltweit gezeigt.

Zum ersten Mal seit der blutigen Niederschlagung des Volksaufstands – nach knapp 50 Jahren im Exil – befeuerte ein Film den tibetischen Freiheitskampf. Dhondup Wangchen hatte jedoch einen hohen Preis dafür zu bezahlen und wurde 2009 von einem chinesischen Gericht zu sechs Jahren Freiheitsstrafe verurteilt. Um auf seinen Fall international aufmerksam zu machen sowie ihn und seine Anliegen nachhaltig zu unterstützen, wurde das Tibet Film Festival (TFF) ins Leben gerufen.

tibetfocus - Was unterscheidet das tibetische vom Hollywood-Kino?

Tenzin Kelden - Der grösste Unterschied liegt wohl im Erfahrungswert. Hollywood kann auf eine langjährige Filmgeschichte mit ausgereiften Genres zurückblicken. Der tibetische Film hingegen befindet sich noch in seinen Anfängen. Dies heisst jedoch nicht, dass wir keine Filmperlen haben. Der bekannte tibetische Filmemacher Pema Tsenden hat mit seinen Filmen an diversen internationalen Film-Festivals brillieren können.

Er ist jedoch einer von wenigen, der es «geschafft» hat – und dazu

Das TFF ist einzigartig, da es sich hauptsächlich dem tibetischen Filmeschaffen widmet. Dies bedeutet, dass wir uns auf Filme fokussieren, bei denen Tibeter eine Hauptrolle hinter der Kamera eingenommen haben.

noch mit einer solch subtilen, eigenständigen und anspruchsvollen Filmsprache.

Es ist schwierig zu sagen, was den tibetischen Film ausmacht. Was man aber beobachten kann, sind die Unterschiede zwischen den Filmprojekten, die in Tibet realisiert werden, und denjenigen, die von Exiltibetern auf die Leinwand gebracht werden. Die Filme aus Tibet lassen uns kleine Alltagsgeschichten beobachten. Sie sind in ihrer Filmsprache eher ruhig, fast etwas düster und trotzdem oftmals komödiantisch. Filme aus dem Exil hingegen befassen sich nicht selten mit hoch emotionalen Themen, was sich auch in der Filmsprache niederschlägt. Es geht oft um die Frage nach der eigenen Identität.

Ich denke man muss noch etwas länger warten, um wirklich sagen zu können, was den tibetischen Film, aus einer filmischen Perspektive gesehen, ausmacht. Fest steht, dass es für Tibeter innerhalb Tibets sowie auch im Exil eine Herausforderung ist, sich in diesem Feld zu bewegen und zu behaupten.

Was zeichnet das Tibet Film Festival (TFF) aus?

Das TFF ist einzigartig, da es sich hauptsächlich dem tibetischen Filmeschaffen widmet. Dies bedeutet, dass wir uns auf Filme fokussieren, bei denen Tibeter eine Hauptrolle hinter der Kamera eingenommen haben – sei es als Regisseur, als Drehbuchautor oder als Produzent. Bei uns gilt: Der Film muss von einem Tibeter realisiert worden sein. Dies klingt vielleicht etwas komisch, weil warum sollte man auch nicht mal einen Film wie «Kundun» von Scorsese zeigen? Ein Grund liegt darin, dass Filme von Nicht-Tibetern oftmals bereits ein Publikum haben oder von einer Filmförderung profitieren können. Exiltibeter haben diese Möglichkeit nicht oder nur begrenzt. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir solche Plattformen schaffen, um eine eigenständige Filmsprache zu fördern.

Ein weiterer, fast wichtigerer Grund liegt darin, dass es ein grosser Unterschied ist, ob Geschichten über Tibet oder Geschichten von Tibetern erzählt werden. Wichtig ist dabei, dass man durch den Film die Möglichkeit hat, die eigene Sicht auf die Dinge im Leben zu werfen, egal ob mittels Dokumentar- oder Fiktionsfilm. Dies wird beispielsweise auch in der Schweiz stark gefördert.

Was sind die grössten Herausforderungen bei der Zusammenstellung des Film-Programms?

Es ist kein einfaches Unterfangen. Tibetische Filmemacher aus Tibet haben oftmals chinesische Produktionsfirmen, da es keine tibetischen Produktionsfirmen gibt, und die haben natürlich ihre Vorbehalte, einen Film an ein «Tibet Film Festival» zu vergeben. Gleichzeitig ist es natürlich Ziel eines jeden Filmes, zuerst an einem A-Festival, wie beispielsweise dem Venice Film Festival



oder der Berlinale, gezeigt werden zu können.

Wir haben überhaupt keine Probleme, solche Filme auch noch ein Jahr später zu zeigen. Wichtig ist uns aber vor allem, ganz verschiedene Filme zu zeigen. Wir haben deshalb auch öfters Filme in unserem Programm, die von unerfahrenen Filmemachern realisiert wurden. Jedoch sind es genau solche Filme, die von einer Plattform wie dem TFF gefördert werden müssen.

Es gibt aus diversen Gründen nur wenige Exiltibeter, die eine professionelle Filmbildung haben. Vielleicht wird sich dies in den nächsten Generationen ändern. Wichtig ist für uns, dass wir das zeitgenössische Filmschaffen widerspiegeln – mit all seinen «Ecken und Kanten».

Was für das TFF von Beginn an immer ein zentrales Anliegen war und ist, ist die Nachwuchsförderung. Mit dem jährlichen Kurzfilm-Wettbewerb möchten wir die jüngeren Generationen dazu animieren, sich filmisch zu betätigen. Letztes Jahr haben sich gleich zwei Filme, «Jangthang» und «Tales from the Pasture», den ersten Preis geteilt. Es sind wirklich zwei tolle Kurzfilme, die man sich auf jeden Fall ansehen sollte. Diese sind übrigens auf unserem Youtube-Kanal «Tibet Film Festival» zu finden.

Was werden die Highlights der zehnjährigen Jubiläumsausgabe des Festivals sein?

Wir freuen uns extrem, das diesjährige TFF im Zürcher KOSMOS stattfinden zu lassen. Es ist ein wichtiger kulturpolitischer Ort und verfügt über eine tolle Infrastruktur. Dies zwingt uns selbst, in unserer Arbeitsweise professioneller

zu werden. Ein Highlight wird sicher das Screening von «The Sweet Requiem» von dem bekannten Filmmacher-Paar Ritu Sarin und Tenzing Sonam sein, die anwesend sein werden. Wir werden auch ältere Filme von ihnen zeigen und freuen uns sehr darauf.

Ebenso freuen wir uns über die Teilnahme von Dhondup Wangchen und seiner Frau Lhamo Tso. Sie werden gemeinsam mit uns das zehnjährige Jubiläum zelebrieren. Es wird ein vielfältiges Programm werden und wir sind überzeugt, dass für jeden etwas dabei sein wird.

Weitere Infos zum Programm finden Sie auf

gstf.org

Es gibt aus diversen Gründen nur wenige Exiltibeter, die eine professionelle Filmbildung haben. [...] Wichtig ist für uns, dass wir das zeitgenössische Filmschaffen widerspiegeln – mit all seinen «Ecken und Kanten».

25 Jahre «Tibetasia» und tibetisch-asiatische Küche in Zürich



Tenzing Wangra

Das Restaurant Tibetasia wurde im Jahre 1994 durch Frau Khando Netsang gegründet. Das Angebot umfasste tibetische und indische Gerichte. Durch die nette Gastfreundschaft der Inhaberin sowie eine qualitativ gute Küche erfreute sich das Tibetasia rasch einer treuen Stammkundschaft, welche das Lokal regelmässig besuchte, um einen gemütlichen Mittag oder Abend bei Speis und Trank zu verbringen. Im Jahre 2004 übernahmen Tenzing Wangra und seine Frau Yangchen, die Nichte der Gründerin, das Tibetasia. Das Angebot an tibetischen und indischen Speisen wurde in den darauffolgenden Jahren um thailändische Spezialitäten erweitert.

Angepasst auf die Bedürfnisse und das Essverhalten der Kundschaft wurde das Menü-Angebot à la carte auf ein Buffet-Angebot à discretion ausgedehnt. Das Buffet ist bei den Gästen äusserst beliebt, da man in kurzer Zeit eine grosse Auswahl von verschiedensten und frisch zubereiteten Gerichten geniessen kann. Letzteres findet besonders bei den jüngeren Gästen Anklang, die ein leckeres Essen einnehmen möchten, bevor es weiter in den Ausgang geht. Des Weiteren wird nach wie vor eine reiche Speisekarte mit ausgewählten Spezialitäten angeboten.

Tibetasia ist seit 25 Jahren für Jung und Alt ein beliebtes Restaurant für tibetische Spezialitäten im Herzen Zürichs. Tenzing Wangra und sein Team haben das Glück, Gäste zu bewirten, denen die Küche von Tibetasia durch deren Eltern oder sogar Grosseltern vertraut gemacht wurde.

Bedingt durch den aufkommenden Trend zu gesundheitsbewussterem und ökologisch nachhaltigerem Essen wurde im November 2017 ein weiteres Speiselokal, das Restaurant «Chimy's», eröffnet. Chimy's ist ein rein vegetarisches und veganes Restaurant, das bereits auf viel Zuspruch stösst. Tenzing Wangra glaubt daran, dass vegetarische und vegane Alternativen sich auch künftig einer hohen Wertschätzung erfreuen werden.

Für diejenigen, welche die Gerichte bei sich zu Hause geniessen möchten, werden Lieferdienste wie Mosi's und eat.ch angeboten – preislich moderat, frisch und köstlich, entweder per Velokurier oder Auto zugestellt.

2019 ist ein wichtiger Meilenstein in der gastronomischen Geschichte Zürichs – das Tibetasia wird 25 Jahre alt und ist somit eines der ältesten asiatischen Restaurants Zürichs.

Tenzing Wangra und sein Team bedanken sich aufrichtig bei ihren Gästen für ihre jahrelange Treue und er freut sich, weiterhin beste kulinarische Erlebnisse zu schaffen.



Interview mit Tenzing Wangra, Geschäftsführer von «Tibetasia»

Karin Gaiser, tibetfocus – Vor 25 Jahren hat das «Tibetasia» in Zürich seine Türen geöffnet und damit sowohl Tibeter/-innen als auch Schweizer/-innen den Zugang zur tibetisch-asiatischen Küche ermöglicht. Was hat sich in diesen 25 Jahren verändert, welche Entwicklungen hat es gegeben?

In den frühen 90er-Jahren gab es nur wenige asiatische Restaurants in Zürich. Tibetasia war eines der wenigen Restaurants, die sich auf die asiatische Küche spezialisiert haben und womöglich eines der sehr wenigen Speiselokale, die tibetische und indische Gerichte anboten. Eine der grössten Herausforderungen zu jener Zeit war das begrenzte Angebot an verschiedenen Gewürzen, Kräutern und asiatischem Gemüse. Was mir in kulinarischer Hinsicht auffällt, ist die Tatsache, dass meine Gäste im Vergleich zu früher schärferes Essen konsumieren.

Wie hat sich die tibetisch-asiatische Küche in der Schweiz entwickelt von der Zeit an, als vor rund 60 Jahren die ersten Tibeter/-innen in die Schweiz kamen, bis heute?

Die tibetisch-asiatische Küche hat sich stark verändert. Sie ist stark gewachsen. In den späten 80er-Jahren und den frühen 90er-Jahren gab es meines Wissens nur zwei Restaurants in der ganzen Schweiz. Heute gibt es ungefähr 20 tibetische Speiselokale in der Schweiz, die meisten davon in der Region Zürich.

In den vergangenen 25 Jahren wurden also zahlreiche weitere tibetische Restaurants und Cafés an verschiedenen Orten in der Schweiz gegründet. Könnte man das Tibetasia als Wegbereiter für die tibetische Küche in der Schweiz bezeichnen?

Ja, ich darf sagen, dass das Tibetasia ein Pionier im tibetischen Food-Business ist und ein Wegbereiter für viele andere tibetische Restaurants in der Schweiz. Zurückzuführen ist dies einerseits auf die Langlebigkeit und die Beliebtheit unseres Restaurants. Das Tibetasia kann auf eine breite und treue Stammkundschaft zählen. Andererseits hat das Restaurant vom guten Ruf der Tibeter profitiert, welche seit fast 60 Jahren in der Schweiz leben und sich hier integriert haben.

Sind die verschiedenen tibetischen Restaurants miteinander vernetzt und im Austausch?

Ich bezweifle, dass im Moment ein echtes Networking zwischen den verschiedenen tibetischen Restaurants besteht. Jedoch denke ich, dass genau dies sehr nötig ist. Ich könnte mir vorstellen, dass ein Verband an tibetischen Restaurants und Fachleuten die Grundlage bildet für ein echtes Networking, Partnerschaften, Ideenaustausch etc.

Gibt es ein tibetisches Gericht, das am meisten bestellt wird?

Eindeutig Momos. Traditionelle Momos sind mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen. Sie waren in der Vergangenheit und sie sind auch heute noch sehr beliebt. Zweifelsohne ist die tibetische Küche dennoch vielseitig und breit. Jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten und ihre eigene Art der Zubereitung. In gewissen Regionen wird sehr scharf und würzig gegessen. Andere Regionen bevorzugen den Verzehr von sehr fettreichem Fleisch. Zum Beispiel in Nyangtri, die Region, aus der ich stamme, wird ein speziell fermentierter Käse gegessen, der mit Chili und Fleisch in einer würzigen Brühe angemacht wird. Man kann sich eine Art Fondue vorstellen, nur sehr scharf und mit Fleisch. Diese Suppe wird mit Tsampa (geröstetes Gerstenmehl) oder Tingmo (gedämpftes Brot) serviert. Bedingt durch unsere geografische Lage in der Nähe zu Indien und die Höhe von durchschnittlich 2'500 Metern über Meereshöhe war es den Tibetern in Nyangtri möglich, verschiedenste Kräuter anzupflanzen, darunter Ingwer, Koriander, grüner und roter Chili sowie diverses Gemüse.

Mit dem «Chimy's» in der Neugasse hat das Tibetasia auch ein vegetarisch-veganes Restaurant dazu bekommen. Wie sehen Sie die vermehrte Tendenz hin zu vegetarischer und veganer Ernährungsweise und was bedeutet das in Bezug auf Ihre Gäste?

Das Chimy's wurde im 2017 als ein vegetarisches und veganes Restaurant eröffnet. Es fand von Anfang an einen guten Anklang bei unseren Stammgästen sowie bei neuen Gästen, welche das Angebot eines rein vegetarischen Restaurants begrüßten. Den Trend hin zu gesundheitsbewussterem und ökologisch nachhaltigem Essen sehen wir vor allem bei Gästen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren – Tendenz steigend.

Über Tenzing Wangra

Nach dem Universitätsabschluss in Bangalore/Indien (Bachelor of Commerce) absolvierte Tenzing Wangra 1991 die Ausbildung zum Hotelfachmann in der Schweiz und schloss mit dem Diplom in Hotel Operations Management ab. Nach einem Praktikum in einem renommierten Hotel in Zürich ging er nach Südostasien und war dort für einige bekannte Unternehmen im Bereich Food & Beverage tätig.

1995 kehrte er nach Bangalore/Indien zurück und machte sich selbständig. Er eröffnete sein erstes Restaurant im Jahre 1996 in Bangalore und führte es drei Jahre erfolgreich. 1999 lernte er seine Frau kennen und dies war der Grund für seinen Zuzug in die Schweiz. 2004 übernahm er mit seiner Frau Yangchen das Tibetasia von deren Tante Khando Netsang sel., sie war die Gründerin von Tibetasia im Jahre 1994.

Tenzing Wangra lebt heute mit seiner Frau und zwei Kindern in der Ostschweiz.



«Brückenbauerin» – Padma AG und 50 Jahre tibetische Medizin in der Schweiz

Nadine Lützel Schwab

Ein Aspekt der tibetischen Kultur und Tradition, von dem die Menschen hier in der Schweiz zunehmend profitieren, ist die tibetische Medizin. Die Schweizer Pharmafirma Padma AG produziert seit 1969 traditionelle tibetische Kräuterrezepturen in Kapselform nach modernen pharmazeutischen Vorschriften. Bis heute ist Padma europaweit das einzige Pharmaunternehmen, das sich der tibetischen Medizin widmet – ein Porträt der Padma AG basierend auf einem Gespräch mit Geschäftsführer Herbert Schwabl.

Grundlagen der tibetischen Medizin

Essentiell für die tibetische Medizin ist die Vorstellung, dass in einem gesunden menschlichen Körper ein Gleichgewicht der drei Energien Tripa, Lung und Beken (Galle, Wind und Schleim) herrscht. Eine Störung dieses Gleichgewichtes manifestiert sich in körperlichen oder psychischen Beschwerden. Der tibetische Arzt analysiert im Gespräch mit dem Patienten, in der Diagnose von dessen Puls und Urin sowie in der Untersuchung seiner Augen und Zunge den Ort und die Art der Störung im Körper des Patienten. Als Therapie erteilt der Arzt Ratschläge zur Ernährung und zur Umstellung der Lebensgewohnheiten; zudem verschreibt er Kräuterrezepturen. Diese Kräuter-Kombinationen enthalten eine Vielzahl verschiedener Pflanzen und teils auch Mineralien. Sie entfalten ihre Wirkung auf verschiedenen Ebenen im Körper, um das Gleichgewicht der Körperenergien wiederherzustellen. Die einzelnen Kräuter sind fein aufeinander abgestimmt und sanft dosiert, sodass keine Nebenwirkungen entstehen. Erhältlich sind diese Kräuter-Kombinationen in verschiedenen Formen: als traditionelle Rilbus (Pillen), Tabletten oder, wie PADMA sie herstellt, als Kapseln, welche die Kräutermischung in traditioneller Pulverform enthalten.

Vermittlung der tibetischen Medizin an den Westen

Der Weg der tibetischen Medizin in den Westen führte über tibetische Ärzte in tibetisch-buddhistischen Gebieten Russlands (Sibirien) über den Zarenhof in St. Petersburg bis nach Europa. Pharmakaufmann Karl Lutz, der Gründer der Padma AG, kam in den 1950er-Jahren mit den Schriften eines polnischen Benediktiners, Cyrill von Korvin-Krasinski, in Berührung. Krasinski wurde in jungen Jahren von einem tibetischen Arzt geheilt und beschäftigte sich daraufhin selbst intensiv mit dem aus dem 8. Jhd. n. Chr. überlieferten «Gyüshi», dem Standardwerk der tibetischen Medizin. Darin und in späteren Kommentaren dazu beschrieben tibetische Ärzte rund 84'000 Krankheiten und Hunderte von Kräuterrezepturen.

Krasinski bemühte sich in seinen Schriften, das Denksystem hinter der medizinischen Praxis einem westlichen Publikum verständlich zu machen. Nachdem Karl Lutz einen Vortrag Krasinskis in Zürich gehört und eines seiner Bücher gelesen hatte, entstand zwischen den beiden eine Freundschaft ebenso wie eine langjährige Zusammenarbeit. Gemeinsam arbeiteten sie einige der tibetischen Rezepte aus und begannen mit der Herstellung von Kräuterrezepturen. Auf einen rund 10-jährigen Prozess des Experimentierens folgte dann 1969 die Gründung der Padma AG.

Padma 28: erste Erfolge

«Karl Lutz war überzeugt von der Wirksamkeit der tibetischen Rezepturen, weil er sie mit eigenen Augen gesehen hatte», sagt Herbert Schwabl, heutiger Geschäftsführer der Padma AG.

Bei der Behandlung von Durchblutungsstörungen, wie sie insbesondere bei starken Rauchern oder Diabetikern häufig auftreten, konnte Karl Lutz mit der unter dem Namen «Padma 28» 1977 in der Schweiz zugelassenen Rezeptur grosse Erfolge erzielen. Die Wirksamkeit der tibetischen Kräutermischungen sei

also nicht nur in den seit dem Mittelalter überlieferten Schriften über einen langen Zeitraum belegt gewesen, sondern habe sich auch in der praktischen Erfahrung Schweizer Ärzte bestätigt.

Die Zielgruppe der Padma-Produkte seien von Anfang an primär die Schweizer Patienten gewesen, darunter sicher auch die in der Schweiz lebenden Tibeter. Aus einer ethischen Perspektive dürfe die Herkunft oder der Glaube eines Patienten aber keine Rolle spielen, Hauptsache sei, das Arzneimittel helfe dem Kunden.

Die meisten Patienten würden aus eigener Motivation die Padma-Produkte ausprobieren, oft weil sie an chronischen Beschwerden im Magen-Darm- oder Herz-Kreislauf-Bereich litten und schon viele von der «Schulmedizin» empfohlenen Medikamente ausprobiert hätten, längerfristig ohne Erfolg. «Für uns ist es die schönste Bestätigung, wenn die Menschen ein Produkt erneut kaufen, weil sie von seiner Wirkung überzeugt sind», erklärt Herr Schwabl.

Brücken bauen

Auf die Frage, wie er das Verhältnis der tibetischen Medizin zur «Schulmedizin» einschätze, antwortet Herbert Schwabl, dass das Ideal eine Kombination beider Ansätze – auch kurz «integrative Medizin» genannt – bei der Behandlung von Krankheiten wäre. Heute sei die tibetische Medizin (noch) eine Komplementärmedizin, sie ergänze die «Schulmedizin» also dort, wo deren Angebot die Patienten nicht zufriedenstelle – etwa im Bereich der Prävention von Krankheiten oder der langfristigen Behandlung chronischer Beschwerden. Es sei allerdings in jeder Situation grundlegend, abzuwägen, in welcher Kombination die beiden Medizinsysteme angewandt werden könnten, um die Stärken beider zu nutzen.

Beide Ansätze hätten auch ihre Grenzen. Bei der tibetischen Medizin seien diese bspw. im Bereich der Notfallmedizin zu finden.

Padma bezeichnet sich selber als «Brückenbauerin» und dies gleich in mehrfacher Hinsicht: Tibet – Schweiz, Tradition – Moderne, Naturmedizin – moderne Wissenschaft. In der Praxis zeige sich dies bspw. darin, dass Padma in Kontakt mit den wichtigen tibetischen Medizininstitutionen stehe und mit ihnen im Austausch darüber sei, wie die traditionelle tibetische Medizin auf die heutige Lebenswelt der Menschen anzuwenden sei. Andererseits sei Padma auch bemüht, im Dialog mit westlichen Medizinern deutlich zu machen, dass die Erkenntnisse und die Behandlungsformen der tibetischen Medizin, obwohl sie aus einer anderen Zeit und einem anderen Blickwinkel stammen, durchaus heute noch anwendbar seien. Als Beispiel nennt Herr Schwabl die Arteriosklerose (Arterienverkalkung), bei der in der tibetischen Medizin eine sogenannte «versteckte Hitze» diagnostiziert werde und «kühlende» Rezepturen wie etwa Padma 28 verschrieben werden.

Während diese Beschreibung vor 20 Jahren noch als Poesie abgetan worden sei, spreche die heutige moderne Medizin von «silent inflammation», also einer «stillen» oder auch «versteckten Entzündung». Plötzlich erscheine der tibetische Begriff modernen Medizinern verständlicher und damit auch die traditionelle Behandlungsweise der Indikation akzeptabler.

«Brückenbauen ist eine anspruchsvolle Arbeit», meint Herbert Schwabl. «Wichtig ist dabei vor allem, dass keines der beiden Ufer «besser» ist als das andere. Wertungsfragen sollten keine Rolle spielen, obwohl Bewertungen immer wieder von verschiedenen Seiten gefordert werden.»

Ausblick

In den kommenden Jahren werde Padma sich insbesondere mit der Klimathematik und der Frage der Anpassungsfähigkeit der tibetischen Medizin an die moderne Welt befassen. Zum einen sehe sich das Unternehmen mit der Frage konfrontiert, wie lange es bestimmte Heilpflanzen aufgrund der negativen Auswirkungen des Klimawandels auf die Himalayaregion überhaupt noch gebe. Man prüfe, welche Pflanzen möglicherweise im europäischen Raum kultiviert werden könnten. Grundlegend sei dabei stets die Überlegung, welche tibetischen Rezepturen möglichst nachhaltig und auf die Bedürfnisse der europäischen Patienten zugeschnitten hergestellt werden könnten.

Zum anderen werde es darum gehen, im Dialog mit den tibetischen Medizininstitutionen und der tibetischen Gesellschaft

einen Weg zu finden, das traditionell überlieferte Wissen über tibetische Medizin flexibel auf die gegenwärtige Lebenswelt der Patienten anzuwenden. Nur so könne sich die tibetische Medizin der Dynamik der Zeit anpassen und fortbestehen – sowohl in Asien als auch in Europa.

Padma sei bereit, sich dieser Herausforderung zu stellen, schliesst Herbert Schwabl, und erneute Brücken zu bauen, diesmal in die Zukunft.



Die Myrobalane ist die wichtigste Frucht in der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM).



Lehrbuch der Tibetischen Medizin.



Pflanzliche Vielstoffgemische sind der Schatz der TTM.

LAMTÖN Selbsthilfegruppe «NaKhar» in der Nordwestschweiz

Tashi Tsering

In der Rubrik «Lamtön» berichten wir regelmässig über die Situation der tibetischen Sans-Papiers in der Schweiz und Initiativen, mit denen sie unterstützt werden. Glücklicherweise haben sich in allen grösseren Städten Organisationen gebildet, um vor Ort praktische Hilfe zu leisten. In dieser Ausgabe berichten wir über die aktuellen Entwicklungen in Basel.

Seit letztem Herbst, als die «NaKhar» sich zusammen mit «Shenpen», vertreten durch die Frauen Tsering Manee und Palmo Brunner, trafen und beraten liessen, hat sich einiges getan. Die informelle Kontaktnahme zum Migrationsamt Baselland haben wir weitergeführt und bei Gesprächen auf die Fälle in Zürich und St. Gallen aufmerksam gemacht.

Die Migrationsämter sind proaktiv an die Asylbewerber gelangt, mit dem Hinweis, dass sie ein Gesuch für eine Härtefallregelung stellen können, sofern die Bedingungen dafür erfüllt sind.

Wir unsererseits haben dies auch durch schriftliche Beispiele untermauern können.

Bei einem abgewiesenen Asylbewerber, der bereits seit 6 Jahren in Baselland lebt, haben wir die für die Härtefallregelung benötigten Unterlagen zusammengestellt und einen uns bekannten Advokaten gegen Zahlung gebeten, eine bestmögliche Eingabe zu erarbeiten.

Der Sektionsleiter der Tibetergemeinschaft Nordwestschweiz hat einen wohlwollenden Bericht über den Gesuchsteller, seine Persönlichkeit und Tätigkeit in der Sektion geschrieben.

Ein tibetischer Restaurantbesitzer hat sich schriftlich bereit erklärt, ihn in Anstellung zu nehmen, sobald er den Ausweis B erhalten hat.

Auf der Ebene des Kantons war das Gesuch erfolgreich weitergeleitet worden. Nun ist der Fall beim SEM hängig. Dies scheint eine neue Situation zu sein, da normalerweise der Bund den Empfehlungen des Kantons folgt, aber der Tibeter wartet nun schon seit Ende Mai auf den endgültigen Entscheid des SEM.

Hingegen hat eine ältere tibetische Frau in Baselland, die einwandfrei ihre Identität nachweisen konnte, aber sich in den Befragungen vermutlich verstrickt



Workshop mit «Nagpos» aus Solothurn, Aargau und Bern.

hatte, vor 14 Tagen den Ausweis B erhalten. Ihre rudimentären Deutschkenntnisse sowie ihre Sozialhilfe-Abhängigkeit schienen dabei keine grosse Rolle gespielt zu haben.

Daneben sind nach unserem Wissensstand drei Personen in der letzten Zeit aufgefordert worden, ein Härtefallgesuch zu stellen, da sie bereits seit über 5 Jahren im Kanton Baselland leben.

Wir sind nun daran, für diese Personen die Unterlagen zusammenzustellen und Arbeitgeber zu finden, die bei einem positiven Entscheid bereit sind, eine Anstellung sicherzustellen.

Auch im Kanton Basel-Stadt haben wir gute informelle Kontakte. Hier leben zwei abgewiesene tibetische Asylbewerber auch schon seit über 5 Jahren. Für sie werden wir in den nächsten Tagen Härtefallgesuche einreichen.

Die Voraussetzungen sind nach unserer Einschätzung erfüllt. Ein Arbeitgeber ist auch bereit, einem der Gesuchsteller einen Arbeitsvertrag auszustellen, sofern er den Ausweis B erhält.

Die Migrationsämter sind proaktiv an die Asylbewerber gelangt, mit dem Hinweis, dass sie ein Gesuch für eine Härtefallregelung stellen können, sofern die Bedingungen dafür erfüllt sind. Wir unsererseits haben dies auch durch schriftliche Beispiele untermauern können.

Anfangs Juni organisierten wir mit der «Tibetischen Sans-Papiers-Gemeinschaft CH» (TSG) einen Workshop für Interessierte in der Nordwestschweiz. Rund 12 Personen haben an diesem Workshop teilgenommen.

Mithilfe einer Präsentation hat Herr Jens Burow, Berater bei der TSG, den theoretischen Weg zur erfolgreichen Einreichung des Härtefallgesuchs geschildert. Er erklärte, wie man sich in den Jahren, bevor man das 5. Jahr erreicht, zielgerichtet vorbereiten kann.

Dazu hat er in Zusammenarbeit mit der TSG einen Leitfaden erarbeitet, welcher von der Basler Asylkoordinationsstelle höchst gelobt und für andere Nationenberatungsstellen zum Gebrauch empfohlen wurde.

Tenzin Nangsel, Präsidentin der TSG, hat die Teilnehmenden aufgemuntert, nicht aufzugeben und immer in Bewe-

gung zu bleiben, immer in Kontakt mit der Aussenwelt, mit den «Normalen» zu stehen. Sie empfiehlt, sich zielgerichtet auf das Ende des «Nagpo»-Zustandes (nagpo = schwarz) zu konzentrieren, um eines Tages «Kharpo» (weiss) zu werden, damit man einer ehrlichen Arbeit nachgehen und sicher sein kann, dass man bleiben kann.

Sie schilderte dies aus ihren eigenen Erfahrungen, weil auch sie noch auf ihren Entscheid wartet.

Bei diesem Workshop waren sowohl der Sektionsleiter der TGSL Nordwestschweiz, Dawa Gonpo, als auch der Sektionsleiter der TGSL Solothurn, Wangchuk-la, anwesend.

Den gleichen Workshop möchte er auch für die «Nagpos» in Solothurn und Olten durchführen. Auf diese Weise könne er wenigstens den «Nagpos» helfen. So organisierte Wangchuk-la Anfang August

einen Workshop in Olten, bei dem ca. 20 interessierte Personen anwesend waren. Rege wurde die Gelegenheit wahrgenommen, Jens Burow und Nangsel Fragen zu stellen. Jens erklärte ihnen detailliert, was von den Behörden von ihnen verlangt wird und wie sie sich dafür vorbereiten können. Und Nangsel war immer wieder bemüht, ihren Landsleuten einzupflanzen, dass sie immer aktiv bleiben müssen, nach dem Motto S.H. «Never give up», bis man das Licht am Ende des langen Tunnels erblickt, das man ganz sicher sehen wird! Wie es die Tradition bei allen tibetischen Zusammenkünften verlangt, ging das Treffen mit einem gemütlichen Momo-Essen zu Ende.



Kennenlernetreffen mit «Solinet» Bern und dem Vorstand der «Tibetischen Sans-Papier-Gemeinschaft CH» im August.



Am 13. Juli 2019 führte das Tibet-Institut Rikon an der Pädagogischen Hochschule eine Einführung in das Bildungsprogramm «SEE Learning» für die tibetischen Bildungsverantwortlichen in der Schweiz durch.

Social Emotional Ethical (SEE) Learning – die neue Art zu lernen

Sonam Dolker Nepa

Wenn sogar Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama der Meinung ist, dass säkulare Ethik wichtiger ist als Religion.

In unserer modernen Gesellschaft fehlt es uns definitiv nicht an weit fortgeschrittenen Technologien. Diese Technologien ermöglichen es uns zum Beispiel, mit unseren Verwandten Kontakt zu halten, obwohl diese Tausende von Kilometern entfernt von uns leben.

Auch bei der Arbeit und in der Schule sind Computer kaum wegzudenken und dank Internet können wir heutzutage sehr schnell an Informationen gelangen und uns weiterbilden.

Währenddem wir unseren Horizont erweitern, bleibt unsere Seele aber meist auf der Strecke. Bildung ist zwar eines der Schlüsselemente für die Lösung von Problemen unserer modernen Zeit, doch gefördert wird meist nur der Verstand und nicht unser Herz. Nicht zuletzt deswegen kommen mentale Krankheiten bei jungen Menschen immer häufiger vor.

Um diesem negativen Trend entgegenzuwirken, wurde das SEE Learning der Emory University unter anderem mit der Hilfe Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama entwickelt.

SEE Learning

Die Abkürzung See Learning steht für soziales, emotionales und ethisches Lernen. Dabei geht es darum, dass man bereits im Schulalter lernt, dass emotionale und ethische Kompetenzen genauso wichtig sind wie die sozialen.

In der Gesellschaft zu funktionieren ist zwar schön und gut, aber die mentale Gesundheit eines jeden Individuums ist ebenso wichtig und diese erhält man, indem man das Mitgefühl sozusagen erlernt.

Am 13. Juli 2019 fand eine Einführung des SEE Learning unter der Leitung von Tsondue Samphel, Mitentwickler des SEE Learning und wissenschaftlicher Angestellter der Emory University, in Zusammenarbeit mit dem Tibet-Institut Rikon, in den Räumlichkeiten der Pädagogischen Hochschule in Zürich statt. Anwesend waren Lehrer und Verantwortliche der Tibeterschulen, Mitglieder der Jugendarbeitsgruppe des Vereins Tibeter Jugend Europa sowie Vertretungen verschiedener Tibet-Organisationen und des Tibet-Instituts Rikon.

An diesem Anlass wurde aufgezeigt, wie wichtig es doch ist, dass man die aktuellen Unterrichtsstrategien ändert. Man sollte auf Kinder zugehen und den Unterricht an sie anpassen. Denn ein Frontalunterricht, wie ihn die meisten kennen, ist schon lange Schnee von gestern. Aus diesem Grund stellte Samphel uns einige Strategien und Übungen vor. Beginnt man zum Beispiel den Schultag mit einer kurzen Gesprächsrunde, erreicht man die Aufmerksamkeit der Schüler/-innen und bekommt somit einen effektiveren Schultag.

Eine andere Übung wäre das «Grounding». Da man nicht auf jeden einzelnen Schüler eingehen kann, ist es möglich, während des Unterrichts kurz diese Übung zu starten. Man setzt sich gerade auf den Stuhl, so dass der Rücken die Lehne und die Füsse den Boden berühren und legt seine Hände flach auf die Oberschenkel. Als nächstes schliesst man die Augen und versucht sein Körpergewicht zu spüren. Man versucht auch den Boden zu spüren. Nach dieser Übung können sich die Schüler beruhigen und der Unterricht kann reibungslos weiter verlaufen. Meiner Meinung nach ist diese Übung sehr erfolgreich, da sie nicht nur energielosen, sondern auch energiegeladenen Kindern hilft, sich besser im Klassenzimmer zu konzentrieren.

Diese und weitere Strategien, welche das SEE Learning vorstellt, basieren auf den drei Dimensionen, welche den Rahmen für das SEE Learning bilden: die Bindung, das Bewusstsein und das Mitgefühl. Letzteres ist meiner Meinung nach das Schwierigste. Denn wir Menschen müssen stets versuchen, uns in andere Lebewesen hineinzusetzen. Dabei dürfen wir kein Mitleid zeigen, sondern Mitgefühl, und genau das Auseinanderhalten dieser beiden Begriffe ist manchmal doch schwieriger als man denkt.

Das SEE Learning wird bereits in verschiedenen Ländern angewandt, trifft aber dennoch ab und zu auf Vorbehalte. Sobald sie den Begriff Mitgefühl hören und sich näher mit der Entstehungsgeschichte des SEE Learning auseinandersetzen, befürchten manche Eltern, dass das SEE Learning einen zu starken Bezug zum Buddhismus habe. Dem ist aber nicht so, denn Seine Heiligkeit selbst betonte die Wichtigkeit eines neuen universellen Ansatzes des Lernens, nämlich der säkularen Ethik, welche das Wohlergehen der Schüler/-innen in den Mittelpunkt stellt.

Säkulare Ethik beinhaltet Wertvorstellungen, welche in allen Religionen auffindbar sind. Auch Menschen, die sich keiner Religion zugehörig fühlen, haben Wertvorstellungen wie zum Beispiel Mitgefühl oder Respekt, welche allen Lebewesen gegenüber vorhanden sein sollten und die mit den Ideen der säkularen Ethik übereinstimmen. Mithilfe der säkularen Ethik entkommt man also den Grenzen der Religionen und verbindet alle Menschen miteinander.

Interview mit Tsondue Samphel

Auf die Frage, wie lange es braucht, bis man das SEE Learning als Lehrperson versteht, antwortete Tsondue Samphel, dass es von Person zu Person variieren kann.

Auf der Webseite seelearning.emory.edu könne man zwar bereits innerhalb von vier Stunden einen Online-Kurs absolvieren, doch das Verstehen des Konzeptes ist es, was Zeit braucht. Hat man dies verstanden, so kann man schnell mit den SEE

Learning-Methoden arbeiten. Um es den Lehrpersonen ein bisschen zu vereinfachen, gibt es bereits ein konkretes Curriculum.

Da es das Ziel ist, alle Menschen glücklich zu machen, kann man sich online kostenlos weiterbilden und sich auf den Webseiten des SEE Learning informieren. Viele Schulen sind bereits mit dem SEE Learning vertraut und profitieren davon, weswegen Samphel es als umso wichtiger empfindet, dass auch wir Tibeter/innen diese Chance nutzen. Er ist zuversichtlich, dass Lehrer an Tibeterschulen ebenfalls bald auf SEE Learning-Methoden zurückgreifen und so den Unterricht für die junge Generation verbessern werden.

Einer der Tibeterschullehrer ist Tsewang Münsel aus Aarau. Münsel war begeistert von dem Anlass und sehr überrascht, dass SEE Learning nicht nur im Westen, sondern auch im Nahen Osten praktiziert wird. Deswegen betont er umso mehr, dass wir Tibeter erst recht dieses Konzept nutzen sollten.

Es ist ein grosses Anliegen von Münsel, den älteren Schüler/-innen so schnell wie möglich das SEE Learning beizubringen. Er empfindet es auch als notwendig, dass weitere Anlässe in diesem Stil oder mit einer Vertiefung stattfinden sollten, so dass alle Tibeter/-innen davon profitieren können. Ebenfalls hält er es für eine gute Idee, den Kontakt mit den Schweizer Schulen, die das SEE Learning bereits eingeführt haben, zu halten, um die Zusammenarbeit zu gewährleisten.

Schlusswort

Alles in allem war dieser Anlass definitiv eine Bereicherung für mich und ich finde, dass sich jeder Mensch mit dem SEE Learning auseinandersetzen sollte, ganz egal wie alt man ist, welcher Nationalität oder Religion man angehört.

Glücklich und wertgeschätzt werden, das wollen wir doch alle. Wenn wir also unser Leben auf diese Weise verbessern können, wieso sollten wir es dann nicht ausprobieren, ab jetzt nur noch mit SEE Learning-Methoden zu lernen?

Links

<https://seelearning.emory.edu>

www.see-learning.ch

Die Abkürzung See Learning steht für soziales, emotionales und ethisches Lernen. Dabei geht es darum, dass man bereits im Schulalter lernt, dass emotionale und ethische Kompetenzen genauso wichtig sind wie die sozialen.

Parlamentswahlen 20. Oktober - Ihre Stimme zählt!

In der aktuellen tibetfocus-Ausgabe finden Sie unser «Wahlspecial». Darin beantworten 15 Parlamentarier/-innen der «Parlamentarischen Gruppe Tibet» (PG Tibet) Fragen zu Themen wie Umwelt (China schädigt die Umwelt in Tibet seit mehr als 50 Jahren), Asyl (die prekäre Situation der abgelehnten tibetischen Asylbewerber/-innen), Überwachung oder Rechtssicherheit und Meinungsfreiheit (z. B. bei chinesischen Staatsbesuchen wird die Meinungsäusserungsfreiheit eingeschränkt). Möchten Sie wissen, welche

Massnahmen die Mitglieder der PG Tibet befürworten würden, um Chinas Macht- und Einflussstreben einzudämmen? Oder wie sie die tibetische Exilgemeinschaft und ihre Unterstützer/-innen vor Eingriffen durch China in ihre Meinungsäusserungsfreiheit schützen würden? Dann legen wir Ihnen das Studium unseres «Wahlspecials» sehr ans Herz.

Die «Parlamentarische Gruppe Tibet» besteht seit 30 Jahren. Wir können auf eine intensive Zusammenarbeit zurückblicken – und zielstrebig in die Zukunft

schauen. Die Zusammenarbeit der PG Tibet mit den Tibet-Organisationen ist seit jeher geprägt durch grosses gegenseitiges Vertrauen.

Am 20. Oktober sind Parlamentswahlen. Dann können Sie sich mit Ihrer Stimme für die Sache Tibets einsetzen! Wir zählen auf Sie und damit auch auf weitere Erfolge, wenn wir mit politischen Anliegen an unsere Freundinnen und Freunde im Bundeshaus gelangen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Treffen der Tibet-Organisationen mit Botschafter Raphael Nägeli

Bettina Eckert

Vertreter/-innen der Tibet-Organisationen GSTF, TFOS, TGSL, VTJE, des Tibet Office und ein Mitglied des tibetischen Exilparlaments hatten am 12. August 2019 die Gelegenheit, bei einem Treffen beim EDA (Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten) in Bern mit Botschafter Raphael Nägeli, Pascal Hubatka, David Braun u. a. ihre Anliegen, Erfahrungen und Hoffnungen bezüglich der Menschenrechtssituation in Tibet vorzubringen.

Dabei machten sie auf die sich dramatisch verschlechternde Menschenrechtssituation in Tibet und weiteren Gebieten Chinas aufmerksam. Betont wurde auch, wie schwierig es aufgrund der chinesischen Restriktionen sei, über diese Menschenrechtsverletzungen berichten zu können.

Weitere Themen waren die unrechtmässige Kriminalisierung und Verfolgung der Tibeter/-innen durch die von China geführte «Nationale Kampagne gegen Kriminalität», die unmenschlichen Haftbedingungen und Folter von politischen Gefangenen und die Menschenrechtsverletzungen bezüglich Religionsfreiheit, dem Recht zur freien Meinungsäusserung und Pressefreiheit. Kritisiert wurden auch die Einschränkungen des freien Zugangs zu Tibet, gefolgt von der Aufforderung an

die Schweiz, Visaerteilung an CH-Bürger/-innen tatsächlich einzufordern. Die Gefahr, die durch Chinas Wirtschaftsexpansion entsteht, nämlich weltweit Macht und Kontrolle auszuüben und ihre Kontrollstrategien, wurden verdeutlicht.

Des Weiteren wurde die offizielle Schweiz gebeten, als Mediatorin in einem Dialog zwischen Repräsentanten S.H. dem Dalai Lama und China zu vermitteln, soweit dieser trotz der ablehnenden Haltung Chinas gegenüber dem «Middle Way Approach» und der «Central Tibetan Administration» als Dialogpartner irgendwann zustande kommen sollte.

Auch der Besuch Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und ein Empfang in der Schweiz durch den Bundesrat wurden thematisiert. Zum Schluss wurden Möglichkeiten der Einflussnahme der Tibet-Organisationen als Teil der Schweizer Zivilgesellschaft auf die Ausarbeitung einer Schweizer China-Strategie angesprochen.

Raphael Nägeli zeigt sich sehr offen und unterstützungsbereit für die Anliegen der Tibet-Organisationen, jedoch blieben seine Antworten diplomatisch. Nichtsdestotrotz sind Treffen wie dieses durchaus positiv. Aufgrund der kontinuierlichen Anstrengungen, auf die Menschenrechtsverletzungen Chinas aufmerksam zu machen, kam es zu einem gemeinsamen Brief verschiedener Staaten, den auch die



Die Vertreterinnen und Vertreter der Tibet-Organisationen nach dem Treffen im EDA, Bern

Schweiz unterzeichnete, das Verhalten Chinas nicht einfach so hinnehmen zu wollen und die chinesische Regierung immer wieder damit zu konfrontieren. In der Folge verschob China eine weitere Runde im bilateralen Menschenrechtsdialog mit der Schweiz bis auf Weiteres.

Botschafter Nägeli bestätigte, dass S.H. der Dalai Lama jederzeit in der Schweiz willkommen ist und als religiöses Oberhaupt und Nobelpreisträger ein Zusammentreffen mit Politikern jeweils geprüft würde.

Die Einladung zum Treffen mit dem EDA kam in der Folge von zwei Briefen der Tibet-Organisationen an Bundespräsident Ueli Maurer, anlässlich seines China-Besuches Ende April, zustande.

Bettina Eckert – neue GSTF-Geschäftsstellenleiterin



Ich kam vor 15 Jahren das erste Mal mit dem tibetischen Buddhismus und der tibetischen Kultur in Kontakt.

Seitdem habe ich durch zahlreiche Reisen in die Himalaya-Region Freundschaften mit Tibeterinnen und Tibetern geknüpft, und sowohl die Menschen als auch Tibet sind mir ans Herz gewachsen.

Unter anderem war ich lange in einem Gesundheitsprojekt für tibetische Mönche und Nonnen in Indien und Nepal tätig, habe Englisch in einem tibetischen Kloster in Nord-Indien unterrichtet und mich auch in der GSTF bei Lamtön engagiert.

Ich bin Diplom-Pädagogin mit den Schwerpunkten Soziale Arbeit und Interkulturelle Pädagogik und darf nun seit Juni 2019 in der Geschäftsstelle der GSTF mitwirken.

Ich bin sehr glücklich, mich durch mein Engagement für die Sache Tibets einsetzen zu können. Ich werde die GSTF als Geschäftsstellenleiterin tatkräftig unterstützen, wobei zu meinen Aufgaben die Administration des Büros, der Kontakt mit Mitgliedern und Sektionen, die enge Zusammenarbeit mit dem Vorstand und die Betreuung von Kampagnen gehören.

Sommerpicknick der Sektion Zürich

Brigitte Staub, Rinzin Lang

Am 7. Juli, ein Tag nach dem Geburtstag S.H. des Dalai Lama, traf sich wie jedes Jahr die Sektion Zürich zum Sommerpicknick. Aufgrund des gleichzeitig stattfindenden Züri-Festes wichen wir in das GZ Buchegg aus, wo wir neben einem rustikalen Raum, der Musigstube, auch zwei Tische draussen und eine Küche nutzen konnten.

Rinzin schmückte den Platz wunderbar mit Gebetsfahnen und verteilte Tibetflaggen von der Tramhaltestelle bis zum Treffpunkt, damit ihn die Gäste nicht verfehlen konnten. Bei bestem Wetter trafen sich 11 Sektionsmitglieder und 14 Gäste zum gemütlichen Beisammensein.

Auch dieses Jahr beehrte uns ein Mönch des Tibet-Institutes Rikon, der Ew. Geshe Thupten Legmen, mit seinem Besuch und der Sangsö-Zeremonie. Er überreichte der Sektion ein schönes Bild S.H. des Dalai Lama und Gebetsfahnen, so dass wir jeweils einen Altar selber gestalten können. Ein herzliches «thug dzhe tche» nochmals an dieser Stelle.

Nach der Zeremonie konnten wir ein feines tibetisch-indisches Essen genießen, das erneut von Jamyang und mit Hilfe seiner Cousine zubereitet wurde. Das von Mitgliedern gesponserte Dessertbuffet liess keine Wünsche übrig.

Wir schauen auf ein gelungenes, friedliches Sommerpicknick zurück und danken allen, die dazu beigetragen haben.



Soirée de bienfaisance en faveur du Tibet

France Manghardt, Tenzin Wangmo

Le samedi 29 juin à Ropraz, petit village de la Broye vaudoise, la section romande de la SAST organisait une soirée spéciale de soutien en faveur du Tibet.

Malgré la canicule, une vingtaine de personnes répondirent présentes dans le cadre extraordinaire tout en bois du centre d'art de la Fondation l'Estrée qui nous a accueilli les bras ouverts.

La soirée débuta par un magnifique concert de la pianiste genevoise, Claude Schaeppi Borgeaud. Les notes de compositeurs majoritairement issus de l'Europe de l'Est résonnèrent pendant plus d'une heure pour communiquer les diverses nuances et tonalités de l'expérience

d'exil, faisant ainsi écho à l'expérience du peuple tibétain poussé hors du pays depuis 1959.

Après une pause et quelques rafraîchissements dehors, Tenzin Wangmo partagea un conte tibétain de la tradition «ro-doung» relatant la voie du bonheur durable selon la philosophie bouddhiste qui enchantait l'assemblée et l'emporta loin vers le Tibet.

Enfin, la soirée se conclut par la visite du stand de la SAST et le petit marché en faveur des orphelins des deux villages TADRA à l'est du Tibet. Le dernier continuait encore jusqu'au 19 juillet.

Ce fut l'occasion pour plusieurs nouvelles personnes d'adhérer à la SAST et de récolter quelques fonds grâce au chapeau

mis à l'entrée. Egalement, grâce à la générosité de la fondation de l'Estrée, de la pianiste et son mari, la belle salle avec piano, l'apéritif et le concert de piano étaient gracieusement offerts.

Tous les trois ont été remerciés avec la traditionnelle «Khatak», écharpe blanche, et un cadeau personnel. C'étaient surtout de très beaux moments de sensibilisation sur la cause du Tibet et le partage avec ce public intéressé, ce qui ne nous donne plus d'énergie et de motivation à œuvrer activement en Romandie.



Stand de vente en faveur des orphelins du Tibet.



La conteuse tibétaine.



Le stand d'info avec France Manghardt (gauche).

Benefizabend zugunsten von Tibet



Die Pianistin Claude Schaeppi (li) mit ihrem Gatten und Tenzin Wangmo.

France Manghardt, Tenzin Wangmo

Am Samstag, 29. Juni organisierte die GSTF-Sektion Westschweiz einen speziellen Benefizabend zugunsten von Tibet im kleinen waadtländischen Dorf namens Ropraz. Trotz der grossen Hitze folgten etwa 20 Personen unserer Einladung an diesen exquisiten Ort der Kunst der Stiftung Estrée, die uns sehr herzlich mit offenen Armen empfangen hat.

Der Abend begann mit einem wunderbaren Klavierkonzert der Genfer Pianistin Claude Schaeppi Borgeaud, einer langjährigen Tibetfreundin. Die Musik stammte mehrheitlich von Komponisten aus Osteuropa und vermittelte dem Publikum die verschiedenen Nuancen und Hörtöne der Erfahrung im Exil, wie sie das tibetische Volk nach der gewaltsamen Besetzung seines Landes seit 1959 erleben musste.

Nach einer Pause und erfrischenden Getränken im Freien erzählte Tenzin Wangmo ein tibetisches Märchen aus der Erzähltradition der «Ro-Dung».

Die Essenz der schönen Geschichte war der Weg zum dauerhaften Glück gemäss buddhistischer Philosophie, was

das Publikum erfreute und weit weg nach Tibet trug.

Schliesslich endete der Abend mit einem Besuch am GSTF-Infostand – der von France betreut wurde – und am Verkaufstand zugunsten von Waisenkindern der zwei TADRA-Dörfer in Ostt Tibet. Letzterer blieb noch vor Ort bis zum 19. Juli.

Dieser Anlass war eine gute Gelegenheit, einige neue Mitglieder zu werben und unsere Vereinskasse mit der Kollekte am Schluss etwas zu füllen.

Dank der Grosszügigkeit der Stiftung Estrée, der Pianistin und ihrem Gatten – langjährige Tibetfreunde – waren der schöne Saal mitsamt Klavier, der Aperitif und das ganze Konzert völlig kostenlos. Alle drei wurden mit der traditionellen «Khatak», dem traditionellen weissen Glücksschal, und einem persönlichen Geschenk verdankt. Es waren vor allem sehr schöne Momente der Sensibilisierung für die Sache Tibets und ein reger Austausch mit dem interessierten Publikum, was uns noch mehr Energie und Motivation für unser aktives Engagement in der Westschweiz gegeben hat.

ANZEIGE

TIBETISCHE ARZNEIMITTEL HERGESTELLT IN DER SCHWEIZ



BEI VÖLLEGEFÜHL UND BLÄHUNGEN



BEI GELEGENTLICHER VERSTOPFUNG



BEI DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG

PADMA 



Die TFOS an der Trunkar-Feier



Die TFOS-Tanzgruppe an der Trunkar-Feier 2019.

Dekyi Santamaria

TFOS Infostand

Unsere wertvollen Mitglieder sind unsere grösste Stärke in der Erfüllung der Vereinsziele. Der Mitgliederzuwachs, sowie die Förderung der guten Zusammenarbeit und die harmonische Beziehung von Jung und Alt, ist eine Herzensangelegenheit der TFOS.

Für die Gewinnung neuer Mitglieder sind wir unter anderem an tibetischen Feiern mit einem Infostand präsent, so auch dieses Jahr an der Geburtstagsfeier Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama (Trunkar) in Winterthur. Mit unserer Broschüre und verschiedenen Infoblättern über die TFOS

und unseren Dachverband in Indien, die TWA (Tibetan Women's Association), machten wir die Gäste auf unseren Verein aufmerksam.

Mit über einem Dutzend neuen Mitglieder-Anmeldungen war der Infostand an der diesjährigen Trunkar-Feier ein voller Erfolg.

Wir sind laufend dabei, uns weiterzubilden und weiterzuentwickeln. Willst Du auch ein Teil davon sein und Deinen Beitrag zur Erhaltung der tibetischen Kultur leisten? Dann bist Du bei uns richtig und herzlich willkommen.

Besuche unsere Homepage und erfahre mehr: www.tfos.online

Tanzdarbietung der TFOS Kulturförderungsgruppe

Mit der Gründung der Tibetischen Frauen-Organisation in der Schweiz im Jahre 1988 kam gleichzeitig die Tanzgruppe ins Leben. Ihr Ziel und Bestreben ist es, die tibetische Kultur auch ausserhalb des besetzten Tibets zu erhalten und das Wissen und Können an die nächsten Generationen weiterzugeben.

Auch an der diesjährigen Trunkar-Feier war die TFOS-Tanzgruppe mit einer Darbietung vertreten. Der Name des Liedes ist Dadul Nyenkyong (དཔལ་ལྷན་ལྷོ་གླེན་གླུ་).

Nyima Lhamo, Nichte des verstorbenen Tenzin Delek Rinpoche, trifft den US-Präsidenten Donald Trump

Tsering Manee

Washington DC - Nyima Lhamo, eine tibetische Aktivistin, deren Onkel Tenzin Delek Rinpoche, einer der prominentesten tibetischen Religionsführer, in einem chinesischen Gefängnis ums Leben kam, appellierte nachdrücklich an den US-Präsidenten Donald Trump, Tibet und die Rückkehr Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama nach Tibet zu unterstützen.

Während der zweiten Ministertagung zur Förderung der Religionsfreiheit, die vom 16. bis 18. Juli 2019 stattfand, wurde die tibetische Frage auf höchster Führungse-

bene der USA zur Sprache gebracht. Das Treffen wurde vom US-Außenministerium ausgerichtet und von 100 Nationen und 1'000 Teilnehmenden besucht. Rund 30 Überlebenden aus 19 Ländern, denen die Religionsfreiheit verweigert wird und die unter verschiedenen Formen sozialer und politischer Diskriminierung leiden, wurde in Washington DC eine globale Plattform gegeben.

Nyima Lhamo legte auf dem Treffen ihr Zeugnis über Chinas brutales Vorgehen gegen Tibeter in Tibet ab. Später lud Präsident Donald Trump alle Teilnehmenden in das «Oval Office» ein und hörte

sich die Geschichten der einzelnen Teilnehmenden an.

An dem 30-minütigen Treffen nahmen viele Überlebende der religiösen Verfolgung aus der ganzen Welt teil, darunter Menschen aus China, Myanmar, dem Iran, Tibet, der Türkei und Nordkorea. Nyima Lhamo traf den Präsidenten im Oval Office zusammen mit anderen Überlebenden und bat um die Unterstützung der USA für das tibetische Volk sowie für die Rückkehr Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama nach Tibet.



Nyima Lhamo im Weissen Haus mit US-Präsident Donald Trump.



Unterstützen Sie buddhistische Nonnen in zwei Klöstern in Nordindien

Beatrice Güdel

Nonnenkloster Jamyang Choling Institute, Dharamsala

Das Nonnenkloster wurde 1988 von der Ehrwürdigen Karma Lekshe Tsomo (eine amerikanisch-buddhistische Nonne) mit einer Gruppe von Himalaya-Nonnen in der Nähe von Dharamsala gegründet. Ziel ist es, buddhistischen Nonnen und Laien, die sonst keine Gelegenheit dazu haben, eine weltliche und spirituelle Ausbildung zu geben. Durch den Segen, die Ermutigung, die unerschütterliche Unterstützung Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und von Freunden und Unterstützern aus der ganzen Welt hat das Kloster in den vielen Jahren enorme Fortschritte in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Aufbau von Basisgemeinschaften, Verwaltungsfähigkeiten sowie Kontakt zu globalen Gemeinschaften erzielt. Einigen Nonnen ist es auch möglich, an nationalen und internationalen Seminaren, Konferenzen und Tagungen teilzunehmen.

2018 gab es insgesamt 145 Sangha-Mitglieder (darunter 130 Nonnen, fünf Laienschülerinnen und sechs Lehrer). Es gibt fünf verschiedene Klassenstufen. Neben den regulären Kursen in buddhistischer Philosophie und tibetischer Grammatik gibt es Englischunterricht (mit freiwilligen Englischlehrern). Eine freiwillige Lehrerin für Naturwissenschaften aus Kalifornien konnte 2018 für einige Monate und im Frühjahr 2019 für einen weiteren Monat die Nonnen unterrichten.



Das Nonnenkloster Sherab Choling.

Nonnenkloster Sherab Choling Institute, Spiti (Nordindien)

Das Sherab Choeling-Nonnenkloster im Spiti-Tal im Bundesstaat Himachal Pradesh wurde 1995 mit der Vision gegründet, buddhistische Nonnen im Himalaya auszubilden, die sonst keine Möglichkeit haben, eine formale Schulausbildung oder spirituelle Ausbildung zu erhalten. Es wurde von 20 Nonnen und ihrem Lehrer eigenhändig gebaut.

Das Nonnenkloster ist keiner bestimmten Ausrichtung zugeordnet, sondern anerkennt die Werte aller buddhistischen Traditionen. Derzeit sind etwa 65 Nonnen im Kloster. Sie absolvieren ein 17-jähriges Studienprogramm, das bud-

dhistische Philosophie, Tibetisch, Hindi und Englisch umfasst. Die breite Ausbildung soll den Nonnen die notwendigen Fähigkeiten vermitteln, um zukünftigen Generationen von Nonnen und den Gemeinschaften, aus denen sie stammen, ihr Wissen weiterzugeben. Der Schwerpunkt des Studiums liegt auf den fünf grossen buddhistischen philosophischen Texten.

Das Kloster liegt sehr abgelegen auf 4'000 Meter Höhe im Dorf Morang (zwischen Manali und Tabor). Die Strasse zwischen Manali und Tabor ist viele Monate im Jahr nicht passierbar – der Winter ist sehr hart und es gibt oft Erdbeben.

Buchhalter/in dringend gesucht!

Für den Vorstand von Tibetfreunde suchen wir dringend eine/n professionelle/n Buchhalter/in für ehrenamtliche Arbeit – Raum Olten/Bern.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Gaby Taureg: 062 751 02 93, gaby@tibetfreunde.ch oder Samra Losinger: 031 311 37 36, samra@tibetfreunde.ch

Patenschaften Jamyang Choling Institute



Rigzin Yangdol wurde am 9. September 1998 in Abran Village (Zanskar) geboren. Ihr Vater ist Bauer und ihre Mutter verstarb, als Rigzin Yangdol zehn Jahre alt war.

Sie hat zwei ältere Brüder und eine ältere Schwester. Mit sechs Jahren wurde Rigzin Yangdol Nonne und besuchte die von der indischen Regierung geförderte Schule (Zentralinstitut für buddhistische Studien) in Zanskar. Nach Abschluss der 6. Klasse trat sie ins Kloster Timasgang Thegchen Choling in Leh ein. Am 16. Februar 2016 wurde sie ins Kloster Jamyang Choling Institute aufgenommen. Aufgrund eines Problems mit dem Trommelfell musste sie operiert werden und hat dadurch gesundheitliche Probleme.



Stanzin Chuskit wurde am 25. April 2007 in Tungri (Zanskar) geboren und ist in einer einfachen Bauernfamilie aufgewachsen. Neben ihrem Vater und ihrer

Mutter leben noch zwei Schwestern und ein Bruder in der Familie, welche alle noch zur Schule gehen. Mit sechs Jahren wurde Stanzin Chuskit Nonne und besuchte das Zentralinstitut für buddhistische Studien in Zanskar. Ihr Lieblingsfach war Naturwissenschaft. Am 23. Mai 2019 wurde sie ins Kloster Jamyang Choling Institute aufgenommen. Sie studiert buddhistische Philosophie und tibetische Sprache.



Stanzin Dolma (B) wurde am 7. Februar 2007 in Tungri (Zanskar) geboren. Sie ist mit drei älteren und zwei jüngeren Schwestern aufgewachsen. Ihr Vater

ist Bauer und die Mutter ist Hausfrau. Mit sechs Jahren wurde Stanzin Dolma (B) Nonne und besuchte das Zentralinstitut für buddhistische Studien in Zanskar. Ihr Lieblingsfach war Hindi. Am 23. Mai 2019 wurde sie ins Kloster Jamyang Choling Institute aufgenommen. Sie studiert buddhistische Philosophie und die tibetische Sprache.

Patenschaften Sherab Choling Institute



Tanzin Chekit wurde am 16. März 2006 in Lossar (Spiti) geboren. Der Vater arbeitet auf dem Feld und die Mutter ist Hausfrau. Tanzin Chekit hat noch eine ältere

Schwester und einen älteren Bruder. Bis zur 5. Klasse hat sie die öffentliche Schule besucht. Sie möchte eine gute Lehrerin für buddhistische Philosophie werden und dann ihr Wissen weitergeben.



Dechen Butit wurde am 27. September 2008 in Key (Spiti) geboren. Der Vater arbeitet auf dem Feld und die Mutter ist Hausfrau. Dechen Butit hat noch eine

Schwester. Die Familie hat etwas Land und Kühe. Bis zur 5. Klasse hat Dechen die öffentliche Schule besucht. Im Kloster ist sie sehr daran interessiert, buddhistische Philosophie zu studieren. Sie möchte gerne das Studium zur Geshema machen (Dr. der Philosophie), eine gute Lehrerin werden und dann ihr Wissen weitergeben.

Eine Patenschaft beträgt 480 Franken pro Jahr. Dieser Betrag deckt die Kosten für Ernährung, Kleider, Schulmaterial und medizinische Versorgung. Die Gelder werden, wie es in den tibetischen Klosterschulen üblich ist, kollektiv genutzt. So wird vermieden, dass eine Nonne oder Novizin ohne finanzielle Unterstützung plötzlich keinen Zugang zur Schule mehr hat. Auch eine einmalige Spende ist immer willkommen.

Wenn Sie sich für eine dieser Patenschaften interessieren oder ein Kloster mit einer Spende unterstützen möchten, wenden Sie sich bitte an:
Beatrice Güdel, 052 222 08 04 / 078 653 57 66, beatriceguedel@bluewin.ch



Trunkar-Fussballturnier



Tsering Strasser

Wie jedes Jahr fand parallel zur Feier des Geburtstags seiner Heiligkeit in der Eulachhalle in Winterthur am 6. Juli das Trunkar-Fussballturnier statt. Wieder war der Schauplatz des Turniers die Sportanlage Deutweg in Winterthur. Über 30 Teams aus nah und fern kamen an diesem

Tag nach Winterthur, um sich mit den Besten der Besten zu messen und den berüchtigten Titel «Trunkar Champion» zu holen.

Kurzzeitig musste das Turnier wetterbedingt unterbrochen werden. In dieser Pause war genug Zeit, sich am Grill und an der Bar zu stärken und mit anderen Mannschaften und Zuschauern über

das Turnier zu diskutieren. Erfreulicherweise ging das Turnier trotz der grossen Anzahl Teilnehmender ohne nennenswerte Zwischenfälle und ernsthafte Verletzungen über die Bühne.

Herzliche Gratulation an den neuen Trunkar Champion 2019!



Youth for Tibet

Choenzin Khangsar

Vom 3. bis 5. Mai fand in Paris das Europe Meetup: Youth for Tibet in Kooperation mit Students for a Free Tibet (SFT) statt. Neben den zwei SFT Co-Organisatorinnen aus Kanada und den USA nahmen 28 weitere junge Tibeterinnen und Tibeter aus Belgien, Frankreich und der Schweiz teil.

Es wurde eine Vielfalt an Workshops geboten, die sich mit abwechslungsreichen Themen befassten. Neben der ausführlichen Erörterung des friedlichen Pro-

testes und dessen zu beachtenden Kriterien wurden Wege vorgestellt, erfolgreich öffentliche Vorträge zu halten und neue Mitglieder zu gewinnen.

Ebenfalls befasste man sich mit der Fragestellung, wie man einen Beitrag zur aktuellen Tibet-Bewegung leisten könnte und weshalb man sich überhaupt mit dieser Frage beschäftigen sollte. Viele Meinungen wurden dazu geäußert und viele Diskussionen zu den Themen Tibetische Gesellschaft im Exil, Freiheit und Menschenrechte in Tibet geführt, in denen die

Teilnehmenden auch persönliche Erfahrungen und Lebensgeschichten miteinander teilen konnten.

Für dieses erfolgreiche und informative Meetup möchte ich mich hiermit, im Namen des Vereines Tibeter Jugend in Europa, bei den Co-Organisatoren, Students for a Free Tibet, und auch bei allen Teilnehmenden für die gute Zusammenarbeit, euer Interesse und die signifikanten und spannenden Austausch herzlich bedanken.



ANZEIGE

Tibetasia

25 Jahre | 1994–2019

Quellenstrasse 6 | 8005 Zürich

044 271 20 30

tibetasia.zh@gmail.com

www.tibetasia.ch

Mo–Fr 11.30–14 Uhr

18–23 Uhr

Sa 18–23 Uhr

So 17.30–22 Uhr

Buffet... Currys aus Thailand und Indien mit Reis, Fried Rice, Fried Noodles, Papadam, Gemüse und frischer asiatischer Salatbar, handgemachte Momos mit originaler Tomaten-Koriander-Sauce.

...oder à la carte

Neueröffnung

Chimys's

asian vegetarian vegan

Neugasse 76

8005 Zürich

043 366 82 72

chimys.zh@gmail.com

www.chimys.ch

Mo 11.30–14 Uhr

Di–Fr 11.30–14 Uhr

18–23 Uhr

Sa 18–23 Uhr

So geschlossen



China installiert zehntausende Verbrennungsöfen auf dem tibetischen Hochland: Durch das Impfen von Wolken mit giftigen Silberiodid-Partikeln soll Regen erzeugt und damit vermeintlich Chinas Wasserprobleme im Norden gelöst werden.

Chinas staatliche Überwacher in Hochform

Freedom House, 25. Juni 2019

Forbes, 25. Juni 2019

Internetzensur

Verschiedene Ereignisse und Jahrestage in diesem Jahr lassen Chinas Zensoren zu Hochform auflaufen. Der 30. Jahrestag der Niederschlagung der Demokratiebewegung auf dem Platz des Himmlischen Friedens am 4. Juni, der Handelskrieg von Präsident Trump gegen China und die Massenproteste in Hongkong riefen die Zensoren auf den Plan.

Die Internet-Filter, auch als Chinas «Great Firewall» bezeichnet, wurden verstärkt und blockierten den Zugang zu weiteren zehn internationalen Nachrichtenportalen. Betroffen waren zunächst die New York Times, Reuters und das Wall Street Journal, später noch CNN, Washington Post, The Guardian, Intercept Media, Toronto Star, The Age (Australien) und Newsroom (Neuseeland).

Auch die Überwachung der chinesischen Chatplattformen Sina Weibo und WeChat wurde verschärft. Für alle Inhalte, die nur entfernt etwas mit dem Platz des Himmlischen Friedens zu tun hatten, wurden Inhalte mittels künstlicher Intelligenz ermittelt und blockiert. Dies geschah laut chinesischen Zensoren mit «bisher unerreichter Präzision». Nutzern auf WeChat wurde deswegen teilweise der Zugang blockiert, und um das eigene Konto wieder zu aktivieren, mussten Nutzer zunächst ein Geständnis über die «Verbreitung bösartiger Gerüchte» ablegen.

Selbst veraltete Inhalte wurden vom Bann erfasst. Chinesische Streaming-Plattformen entfernten Musikstücke des bekannten Rockstars Li Zhi, und Weibo, WeChat und die Musikerplattform Douban löschten seine Konten; dies, weil einige seiner älteren Songs Anspielungen auf die Niederschlagung der Proteste auf dem Platz des Himmlischen Friedens beinhalteten.

Insgesamt sollen mehrere hundert Millionen Nutzer eine plötzliche Einschränkung bei der Nutzung ihres Internetzugangs registriert haben, und diese Einschränkungen sind möglicherweise permanent. Im Juli standen auch der Jahrestag der Übergabe Hongkongs an die Volksrepublik China (1. Juli), der 10. Jahrestag des Beginns der Unruhen in Xinjiang (5. Juli), der Geburtstag des Dalai Lama (6. Juli), der Todestag des Friedensnobelpreisträgers Liu Xiaobo (13. Juli) und der 20. Jahrestag des Verbots von Falun Gong (20. Juli) an.

Dennoch scheint der «Great Firewall» noch nicht ganz perfekt zu sein, und viele Chinesen streben weiter nach Informationsfreiheit. Daten von zwei Umgehungstools zeigen einen Anstieg der Internet-Aktivität um den 4. Juni und während des Höhepunktes der Proteste in Hongkong an. Noch immer teilen Nutzer in China einander Möglichkeiten mit, wie die Zensurfilter umgangen werden können.

Hackerangriffe gegen Mobiltelefon-Anbieter

Die israelisch-amerikanische Firma Cybereason berichtet, dass offenbar von Hackern des chinesischen Ministeriums für Staatssicherheit in einem konzertierten Angriff mit dem Namen «Operation Soft Cell» auf wenigstens zehn Mobilfunkanbieter Daten von individuellen Nutzern gestohlen wurden. Die betroffenen Anbieter befinden sich in Europa, Afrika, dem Mittleren Osten und Asien, nicht aber in den USA. Die Raffinesse und das Ausmass der Attacke sowie die hinterlassenen «Spuren» im Internet liessen mit hoher Wahrscheinlichkeit auf gut ausgebildete Hacker im Auftrag Chinas schliessen, speziell auf die Einheit APT10 des Ministeriums für Staatssicherheit.

Die Hacker drangen mit dem Eingriff gezielt in Konten ausgewählter Individuen ein, wie zum Beispiel Militärangehörige oder Dissidenten, und entwendeten Daten über Benutzernamen, Passwörter, Zahlungsdaten, Anruflisten, Mailserver und GPS-Positionen. Selbst wenn nicht immer die Inhalte selbst wie etwa von Textnachrichten, abgezweigt wurden, seien laut Bericht auch sogenannte Metadaten von hoher Relevanz, wie zum Beispiel Informationen, wer wann, wie lange oder von wo mit jemandem telefoniert hat.

Der Eingriff bei den Anbietern schien perfekt getarnt: Die Eindringlinge bewegten sich so in den Systemen, dass sie wie Firmenangestellte mit legitimen Zugangsrechten aussahen. Cybereason weist auf noch weit grössere Gefahren solcher Angriffe hin. In Zukunft könnten die Eindringlinge nicht nur Daten abzweigen, sondern mit ihrer Erfahrung in einem «Cyberkrieg» auch ganze Mobilfunknetze lahmlegen.

Cybereason weist darauf hin, dass als weniger wahrscheinliche Alternative auch ein Nachrichtendienst eines anderen Landes als Urheber infrage käme, der zum Spurenverwischen lediglich den Ursprung aus China vorgetäuscht habe. Zwei andere Sicherheitsfirmen, FireEye und CrowdStrike, die detaillierte Kenntnisse über die Arbeitsweise von APT10 haben, konnten die Erkenntnisse von Cybereason nicht bestätigen. Sie wiesen aber darauf hin, dass sie Angriffe auf Mobilfunkanbieter aus Russland und dem Iran gesehen haben. Diese zielten nicht nur auf Individuen ab, sondern versuchten auch, einmalige Passcodes in SMS-Nachrichten zu stehlen, die z. B. für Internet-Banking verwendet werden.

Veranstaltungen

Oktober 2019

KSH: Do 3.10., 19–21 Uhr

Vom weltlichen zum geistlichen Leben: Der Eintritt ins Kloster

Gemeinsamer Anlass mit dem Forum der Religionen mit Lama Kunsang.

KSH: Fr 4.10., 19.30–21 Uhr

Gyalsey: Das Vermächtnis eines Prinzen

Spielfilm aus Bhutan im Spannungsfeld von Tradition und Moderne.

TIR: Sa 5.10., 14.30–16 Uhr

How to Transform Suffering into Happiness

Teaching with Ven. Lopön Kunchok Dhargyal. In Tibetan Buddhism there is a method to transform suffering into happiness in our life.

KSH: Fr 11.10., 19.30–21 Uhr

Angry Monk – die Geschichte eines rebellischen Mönchs

Filmretrospektive mit Luc Schaedler.

TIR: Sa 12.10., 9.30–16 Uhr

Lojong – Geistesstraining (Tagesseminar)

Erklärungen und Meditationsübungen mit dem Ew. Acharya Pema Wangyal. Dieses Geistesstraining von Atisha zeichnet sich durch praktischen Alltagsbezug aus.

TIR: So 20.10., 14.30–16 Uhr

Öffentliche Führung

Führung durch und um das Tibet-Institut Rikon mit dem Ew. Acharya Pema Wangyal.

KSH: Fr 25.10., 19.30–21 Uhr

Der Raupenpilz Yartsa Gumbu und seine sozioökonomische Bedeutung

Vortrag mit Bildern der Tibetologin Emilia Sulek.

TIR: Sa 26.10., 9.30–16 Uhr

The Twenty-one Tara Mantra Practice (Day Course)

Ven. Lopön Khenrab Woser will transfer the twenty-one Tara mantras and praises to the participants and explain their use in our everyday life.

KSH: Do 31.10., 19.30–21 Uhr

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus und Meditation.

November 2019

KSH: Fr 1.11., 19.30 Uhr

Nomadenvölker – innerlich stark, aber bedroht: Mongolen, Kirgisen, Tibeter, Kurden, Tuareg, Massai

Bildervortrag von Willi Zweifel in zwei Teilen (2. Teil: 29. November).

TIR: Sa 2.11., 9.30–12 Uhr

Weisse Tara Einweihung mit dem Ew. Abt Geshe Thupten Legmen

Die Tara Einweihung ist wie ein Schlüssel, der das Tor zur Freiheit in uns öffnet. Die weisse Tara hat ferner eine kraftvolle Wirkung für die Gesundheit.

TIR: Sa 9.11., 14.30–16 Uhr

Öffentliche Führung und Bibliothek

Klosterführung mit Loten Dahortsang. Individuelle Bibliotheksbesuche (10–16 Uhr) mit Renate Koller.

TIR: Di 12.11., 18–20 Uhr

Vollmond-Meditation

Der Ew. Lama Tenzin führt in die persönliche Praxis ein und wir meditieren gemeinsam im Kultraum.

KSH: Do 14.11., 19.30–21 Uhr

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus und Meditation.

KSH: Fr 15.11., 19.30 Uhr

Leben des Tibet-Forschers Peter

Aufschneider

Nicholas Mailänder stellt seine Biographie über den Bergsteiger und Tibetreisenden vor.

Fr 15.11. und Sa 16.11.

Tibet Kulturwochenende

Quartierzentrum Aussersihl (Bäckeranlage), Zürich.

Sa 16.11., ganzer Tag

Tag der Tibetischen Medizin

Yoga-Studio am Zollrain, Aarau. Konsultationen bei einer tibetischen Ärztin, Vortrag, Filmvorführung «Das Wissen vom Heilen» von Franz Reichle, der persönlich anwesend sein wird.

TIR: Sa 16.11., 9.30–16 Uhr

Das Zeichnen des Medizin-Buddha Mandalas (Tagesseminar)

Mit dem Ew. Acharya Pema Wangyal zeichnen wir mit grosser Achtsamkeit ein Mandala, das die Teilnehmenden nach Hause nehmen können.

TIR: Di 19.11., 9.30–11 Uhr

Buddhistischer Feiertag: Lha-Bab Duechen, Buddhas Niederfahrt auf Erden

Puja mit der Ew. Mönchsgemeinschaft.

KSH: Fr 22.11., 19.30 Uhr

Der Jowo Shakyamuni Buddha – das heiligste Bildwerk Tibets

Bildervortrag von Michael Henss über das Hauptwerk im Jokhang-Tempel in Lhasa.

TIR: So 24.11., 14.30–16 Uhr

Mind Training

Teaching and meditation with Ven. Lopön Kunchok Dhargyal about one of the most important mind trainings of Mahayana Buddhism to achieve happiness in life.

KSH: Do 28.11., 19.30–21 Uhr

Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus und Meditation.

KSH: Fr 29.11., 19.30 Uhr

Nomadenvölker – innerlich stark, aber bedroht: Mongolen, Kirgisen, Tibeter, Kurden, Tuareg, Massai

2. Teil des Bildervortrags von Willi Zweifel.

TIR: Sa 30.11., 14.30–16 Uhr

Namo-Yoga – Tibetische Niederwerfungspraxis

Mit dem Ew. Abt Thupten Legmen praktizieren wir die Niederwerfung. Die Koordination von Atem und Bewegung führt zu einer Meditation, der Geist entspannt sich.

Dezember 2019

TIR: So 1.12., 14.30–16 Uhr

Die Emotionsregulation

Meditation mit dem Ew. Acharya Pema Wangyal und dem Ziel, mehr positive anstatt negative Emotionen im alltäglichen Leben erzeugen zu können.

KSH: Fr 6.12., 19.30 Uhr

Die Tuwa-Nomaden – ein verdrängtes Volk im Hohen Altai im Westen der Mongolei

Bildvortrag von Barbara Simeon, Präsidentin Open Hearts for Mongolia.

KSH: Sa 7.12., 10–16 Uhr

Weihnachtsverkauf

Mit Sachen aus Tibet und dem Himalaya.

TIR: Sa 7.12., 14.30–16 Uhr

Öffentliche Führung

Führung durch und um das Tibet-Institut Rikon mit Loten Dahortsang. Unkostenbeitrag Fr. 15.-.

TIR: Sa 7.12., 16–18 Uhr

Die Achtsamkeitsmeditation in ihrem Ursprung erfahren

Loten Dahortsang erklärt und übt die Meditation über die Achtsamkeit, eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung.

TIR: Sa 14.12., 14.30–16 Uhr

Buddha Dharma Advice

Ven. Lopön Kunchok Dhargyal explains «the sublime Dharma lesson» and «the mundane concern lesson» and how to use them in our daily life.

TIR: Sa 21.12., 14.30–16 Uhr

Buddhistischer Feiertag: Ganden Ngachö, Lichterfest

Puja und Lichtopfergaben mit der Ew. Mönchsgemeinschaft.

TIR: Sa 28.12., 9.30–16 Uhr

Tibetisches Yantra Yoga (Tagesseminar)

Der Ew. Abt Geshe Thupten Legmen erklärt die Methode der fünf Wurzel-Pranas (Lebensenergien). Die Yantra Yoga-Übungen koordinieren Körper, Energien und Geist.

TIR: So 29.12., 9.30–12 Uhr

Buddhistischer Feiertag: Sa-Chöd Duechen, Sakya Panditas Jahrestag

Puja mit der Ew. Mönchsgemeinschaft.

Regelmässige Veranstaltungen

TIR: Täglich ausser Sonntag, 7–7.45 Uhr

Morgenmeditation

Mit der Ew. Mönchsgemeinschaft.

KSH: In der Regel alle zwei Wochen am Montag gemäss Programm | 19.30–21 Uhr

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilerin Dolma Soghatsang erteilt klassische Tai-Chi-Lektionen.

TIR: Mi 2.10. (und am 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. und 11.12.), 19–20.30 Uhr

Tibetisch für Anfänger

Mit dem Ew. Lama Tenzin. Neue Anfänger sind willkommen: Bitte um Anmeldung an info@tibet-institut.ch

TIR: Do 3.10. (und am 17.10., 31.10., 14.11., 28.11. und 12.12.), 19–20.30 Uhr

Tibetisch für Fortgeschrittene 1

Mit dem Ew. Lama Tenzin.

TIR: Mi 9.10. (und am 23.10., 6.11., 20.11., 4.12. und 18.12.), 19–20.30 Uhr

Tibetisch für Fortgeschrittene 2

Mit dem Ew. Lama Tenzin.

KSH: Jeden Mittwoch, 17.30–18.30 Uhr und 18.45–19.45 Uhr

Hatha Yoga

Mit dem tibetischen Yogalehrer Ugen Kahnsar. Anmeldung: 076 280 80 11

KSH: Jeden Sonntag, 14–17 Uhr

Deutschkurs Nyima

Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern.

Plätze für neue Schüler vorhanden –

Freiwillige Betreuer gesucht.

Kontakt: 079 225 23 44 oder

E-Mail: deutschkurs@songtsenhouse.ch

Neuer Standort des Songtsen House (KSH)

Das KSH ist neu an der Gubelhangstrasse 7 in Zürich-Oerlikon in der Nähe der Post hangaufwärts zu finden, 5 Gehminuten vom Bahnhof Oerlikon entfernt.

T 044 400 55 59 // PC 87-737299-0

info@songtsenhouse.ch

www.songtsenhouse.ch

Öffnungszeiten: An allen Veranstaltungsabenden jeweils eine Stunde vor dem Anlass (ohne Lu Jong und Belehrungen).

Am 28. September, 14–21 Uhr

Tag der offenen Tür im asiatischen Kulturzentrum Songtsen House in Oerlikon.

Musik, Essen, Trinken und Kurzreisen nach Tibet, Nepal und Bhutan.

Das Songtsen House feiert seinen Neubeginn an der Gubelhangstrasse 7 in Zürich-Oerlikon und bietet: 10-minütige kommentierte Bildreihen aus Tibet, Nepal, Bhutan, von Nonnen aus Indien und von Nomadenvölkern weltweit. Unterhaltung mit tibetischem Musiker und Sänger, um 18 Uhr gibt es Momos. Die Anlässe wiederholen sich mehrmals. Detailliertes Programm auf www.songtsenhouse.ch



Tibet-Institut Rikon (TIR)

Wildbergstrasse 10 // 8486 Rikon

T 052 383 17 29

info@tibet-institut.ch

www.tibet-institut.ch

Für Veranstaltungen keine Anmeldung. Kurzfristige Änderungen/Ausfälle werden auf unserer Homepage publiziert.

Weitere Anlässe finden Sie in der Agenda auf

gstf.org

Frau
Josiane Walpen
Stiftung für Konsumentenschutz (SKS)
Monbijoustr. 61
Postfach
3000 Bern 23

SSSS Bundnr. 5
Anzahl 018
BBZ 999 / 1/3

6901 LUGANO



Verstärkung im Redaktionsteam gesucht

Schreiben Sie gerne? Schlägt Ihr Herz für Tibet? Wenn das zutrifft, melden Sie sich doch bei uns! Wir sind ein kleines Redaktionsteam, das sich viermal im Jahr zu einer Redaktions-sitzung trifft, in der wir die Themen besprechen und bestimmen, wer was schreiben wird. Sie müssen kein Schriftsteller sein, sondern einfach Freude an der Sprache und Interesse am Thema Tibet mitbringen. Wir freuen uns auf Sie!

Melden Sie sich bitte per E-Mail bei: gerda.bieber@gstf.org

Sektionen GSTF

Sektion	Leitung	Sektionstreffen und -anlässe	Ort Sektionstreffen
Bern	Kira Ammann und Lisa Pema Bärtschi sektionsleitung-be@gstf.org	Informationen und Auskünfte zu Treffen und Anlässen erteilt Ihnen die Sektionsleitung.	
Mittelland	Christina Ackermann, 062 396 22 31/ 079 528 32 36 und Yangchen Büchli sektionsleitung-mittelland@gstf.org	Sektionstreffen: Jeweils Mittwoch, 11.9., 9.10., 13.11., 11.12., 18 Uhr Samstag, 16.11., ganzer Tag Tag der Tibetischen Medizin, Yoga-Studio am Zollrain, Aarau mit Konsultationen bei der tibetischen Ärztin Dr. Dönckie Emchi und Vortrag über die Tibetische Medizin sowie Filmvorführung «Das Wissen vom Heilen» von Franz Reichle, der persönlich anwesend sein wird.	Restaurant Aarauerstube, Bahnhofstrasse 78, Aarau
Nordwestschweiz	Margrit Schmied, 079 885 73 68 sektionsleitung-nws@gstf.org	Sektionstreffen: Jeweils am Montag, 7.10., 4.11., 2.12., 19 Uhr	Pfarrrei St. Clara, Lindenberg 10, Basel
Ostschweiz	sektionsleitung-os@gstf.org	Sektionstreffen: Dienstag, 18.9.	Lhasa-Stübli, Wil
Suisse romande	Tenzin Wangmo Frapolli, 078 626 21 20 René Longet, 079 690 31 19 responsables-sr@gstf.org	Sektionstreffen: Jeden ersten Freitag im Monat, 18.30 Uhr	Café Tibet, rue de l'Avenir 5, Genf
Zentralschweiz	Regula Erazo sektionsleitung-zs@gstf.org	Sektionstreffen: Mittwoch, 11.9., 19.30 Uhr	Restaurant Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, Luzern
Zürich	Rinzin Lang und Brigitte Staub, sektionsleitung-zh@gstf.org	Sektionstreffen: 1.10., 6.11, 3.12. Führung im Völkerkundemuseum am 12.9., 18 Uhr durch die Ausstellung «Karte – Spur – Begegnung. Die Tibet-Sammlungen von Heinrich Harrer und Peter Aufschnaiter». Anmeldung: sektionsleitung-zh@gstf.org	Restaurant Himalaya, Ackerstrasse 52, Zürich



Service-Seite zum Magazin auf

gstf.org

tibetfocus 146, Dezember 2019
Redaktionsschluss 3. November 2019



Impressum | Publikationsorgan der GSTF (Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft), des Vereins Tibetfreunde, der TFOS (Tibetischen Frauenorganisation in der Schweiz) und des VTJE (Verein Tibeter Jugend in Europa). Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die persönliche Meinung der Verfasser und müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. | **Redaktion GSTF:** Gerda Bieber, Noémie Burger, Norzin-Lhamo Ritsatsang, Karin Gaiser, Chodar Kone, Nadine Lützel Schwab, Sonam Dolker Nepa, Ursula Sager, Stefan Spöri, Werner Wäckerli, tf@gstf.org | **Tibetische Übersetzung:** Kunga Tethong | **Tibet-Information der GSTF:** Uwe Meya | **Tibetfreunde:** Kerstin A. Paul, koach@posteo.ch; Annick Busset, annick@tibetfreunde.ch | **TFOS:** Tsering Manee, tsering.manee@hotmail.com | **VTJE:** Tsering Strasser, t.strasser@vtje.org | **Illustrationen:** Wolf Altorfer | **Layout:** indyaner media GmbH | **Druck:** ruggmedia.ch | **Preise:** Einzelnummer Fr. 8.–, Jahresabo Fr. 35.– | **Erscheinungsweise:** 4× jährlich | **Auflage:** 2700 Exemplare | **ISSN:** 1662-9906 | **GSTF-Büro:** Binzstrasse 15, 8045 Zürich, T 044 451 38 38, buero@gstf.org, www.gstf.org. | **Adressänderungen:** Bitte umgehend an die Vereine melden.