

བོད་དོན་དམིགས་བློ་བཟང་།

# tibetfocus

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

141 // September 2018

**TIBETISCHE FRAUEN  
IN DER SCHWEIZ**

Zuwachs // **Gründung der Sektion Westschweiz – La Section romande est née**

Jubiläum // **Tibetische Frauenorganisation feiert 30-jähriges Bestehen**

Bericht // **Ein VTJE-Mitglied macht sich Gedanken über das tibetische Schicksal**



Erscheint vierteljährlich // Preis: Fr. 8.-





Inhalt // **tibetfocus** // 141 // September 2018

---

1	Titelbild // ©Wolf Altdorfer
4	Tibetische Frauen in der Schweiz
5	Dadön Khangkyi
7	Sonam Dolma Brauen
8	Drölga Porong
10	Dolkar Gyaltag
12	Lamtön: Freiwillige gesucht!
14	GSTF // Interkultureller Begegnungstag St. Gallen // Trunkar
15	SAST // La nouvelle section romande
19	GSTF // Sommerpicknick Sektion Zürich // Nationaler Flüchtlingstag in Bern
20	VTJE // «Die beste Zeit meines Lebens» // Trunkar Fussballturnier // Trunkar Gorshey Flashmob
22	TFOS // Die tibetische Frauenorganisation feiert ihr 30-jähriges Bestehen
24	Tibetfreunde // Die Schule in Miao und seine Region // Patenschaften
26	Chinafocus
28	Ein Festival mit Happy End
29	Buchbesprechung: Tsha Tsha
30	Veranstaltungen
32	Sektionen der GSTF // Impressum

---

Medienfocus mit Tibet-Informationen von Dr. Uwe Meya auf [www.gstf.org](http://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. TibeterInnen) verzichtet. Es sind stets beide Geschlechter gemeint. Mit dieser Vereinfachung ist keine Wertung verbunden.

## Editorial // Liebe Leserin, lieber Leser

---

«Auch die schwächste Frau ist noch stark genug, um mehrere Männer auf den Arm zu nehmen.»

*Trude Hesterberg*

Dieses Jahr feiert die Tibetische Frauenorganisation in der Schweiz (TFOS) ihr dreissigjähriges Jubiläum. Die Organisation wurde am 5. November 1988 aufgrund der Bewusstwerdung der wichtigen Rolle der Frauen innerhalb der tibetischen Gesellschaft gegründet. Mittlerweile besteht die TFOS aus 5 Sektionen und zählt 255 Mitglieder. Anlässlich dieses Jahrestags beleuchtet tibetfocus die Stellung der Frau und die vorherrschenden Rollenbilder innerhalb der tibetischen Exilgemeinschaft in der Schweiz. Dazu

wurden mit Dadön Khangkyi, Sonam Brauen, Drölga Porong und Dolkar Gyaltag vier Frauen mit allesamt beeindruckenden Lebensläufen interviewt. In den Gesprächen wird das traditionelle Frauenbild umgeschrieben und die Frage der Gleichstellung von Mann und Frau näher beleuchtet.

Nebst diesen vier Interviews warten in der aktuellen Ausgabe noch viele weitere spannende Beiträge. Im Namen der tibetfocus-Redaktion wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.

Noémie Burger

## །།། རྒྱལ་པོ་ལོ་ལྷན་ལམ་བུ།

---

ལྷན་སྐྱོད་ T. Hesterberg གི་ཚོམ་ཡིག་ཞིག་གི་སྤྱིང་དོན་ལྟར། བུམ་དེར་མི་རྗེ་དཔལ་ལོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་ལོ་རྒྱུས་ཏུ་བུད་མེད་དཔལ་ལོ་རྟེ།

འདི་ལོ་སྤུད་སི་བོད་ཀྱི་བུད་མེད་ཚོགས་པ་ལོ་འཁོར་གསུམ་བཅུའི་དུས་ཚེན་དང་། ཚོགས་པ་དེ་ཡང་སྤྱི་ལོ་1988་ལྷ་བ་ 11 ཚེས་ 5 ཉིན་འགོ་ཚུགས་དགོས་དོན་ནི་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོཏས་ཀྱི་བུད་མེད་ཚོའི་བྱེད་སྤོལ་ཆེ་ཡོད་པ་དང་། ད་བར་ཚོགས་པར་ཚོཏ་རྒྱུད་ལྡན་དང་ཚོགས་མི་255 ཡོད་པས། འདི་ལོར་བོད་དམིག་བཀར་གསར་ཤོག་གིས་བུད་མེད་ཀྱི་གནས་སྤྱད་པ་དང་། སྤུད་སིར་བཅན་བྱོལ་བོད་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལ་དར་བཞིན་པའི་དཔེ་མཚན་གྱི་བྱེད་སྤོལ་སྐོར། དེའི་ཆེད་དུ་བསོད་ནམས་ Brauen སྐོལ་དཀར་སྐོར་དང་། སྐོལ་དཀར་རྒྱལ་ཉགས་དང་ལྷ་སྐོན་ཁང་སྤྱིད་བཅས་པའི་བུད་མེད་བཞི་ལ་བཅར་འདྲི་ཞུས་ཡོད། བསོ་སྤེང་ནང་དུ་སྐོལ་རྒྱུན་གྱི་བུད་མེད་འཆར་སྤྱད་དང་ཁོ་ག་དང་རྒྱུད་མའི་དོ་མཉམ་ཐོག་བུད་མེད་སྐོར་ཡོད།

བཅར་འདྲི་བཞི་ལོ་དེ་དང་ད་ལྟའི་དུས་དེབ་ནང་ད་དུང་དགའ་ལོས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྤུལ་བས། བོད་དམིག་བཀར་ཚོམ་རྗེས་ལྷན་ཚོགས་ནས་སྐོག་པ་གྱེས་པར་ཞུ།

མོ་ཨེ་མེ་སྤྱད་གས།

# Tibetische Frauen in der Schweiz



**Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der tibetischen Frauenorganisation TFOS, das dieses Jahr gefeiert wird, beschäftigt sich tibetfocus in dieser Ausgabe mit den tibetischen Frauen in der Schweiz und ihrer Rolle und Stellung innerhalb der Exiltibetergemeinschaft.**

*Nadine Lützelshwab*

Der Redaktion ist es dabei ein Anliegen, nicht über, sondern vielmehr mit tibetischen Frauen hier in der Schweiz zu sprechen. Sie erzählen darüber, was sie als Frauen und Exiltibeterinnen in ihrem Leben geprägt hat und was sie aktuell beschäftigt. Eine Serie von vier Interviews mit Tibeterinnen in unterschiedlichen Lebensphasen und mit verschiedenen Biographien soll Einblick darin geben, wie die vier Frauen mit den Herausforderungen umgehen, die ein Leben als Teil zweier gesellschaftlicher Kontexte – tibetische Diaspora sowie Schweiz – mit sich bringt.

Mit Dadön Khangkyi (Heilpädagogin und Aktivistin VTJE, \*1988), Sonam Brauen (Künstlerin und Unternehmerin, \*1953), Drölga Porong (ehemalige Politikerin, \*1967) und Dolkar Gyaltag (Sozialarbeiterin und Gründungsmitglied TFOS, \*1952) kommen Frauen zu Wort, deren Biographien sich in jeweils in-

dividueller Weise hervorheben, da sie sich sowohl innerhalb der Exiltibetergemeinschaft, als auch im schweizerischen Kontext eine gesellschaftliche Position und Ansehen erarbeitet haben bzw. dabei sind, dies zu tun. Mit ihren beeindruckenden Lebensläufen und ihrem Streben, beruflich auf eigenen Beinen zu stehen, forderten und fordern die vier Tibeterinnen das traditionelle Bild der tibetischen Frau heraus, deren Zuständigkeit Haus und Familie sowie die Vermittlung der tibetischen Kultur an die Kinder ist.

In den Gesprächen mit den vier Frauen wurden sowohl ihre persönlichen Biographien als auch Fragen zur Rolle und Stellung der Frau in der exiltibetischen Gesellschaft sowie zum Stand der Gleichstellung von tibetischen Männern und Frauen thematisiert. Entstanden sind so vier authentische Porträts und damit vier Perspektiven auf die Frage, was es bedeutet, Exiltibeterin in der Schweiz zu sein.

# Dadön Khangkyi

---

Tenzin Dadön Khangkyi ist 31 Jahre alt und arbeitet als Erzieherin in einer Heilpädagogischen Sonderschule in Kreuzlingen. Sie wohnt in Konstanz, Deutschland.

Aline Rickli

---

## **tibetfocus – Sie sind in Indien aufgewachsen. Wie war Ihre Kindheit?**

Tenzin Dadön Khangkyi – Ich bin in einer tibetischen Gesellschaft aufgewachsen mit vielen älteren Menschen wie meine Eltern und Grosseltern. Sie waren aus Tibet geflüchtet. Ich bin in die tibetische Schule gegangen und wusste als Kind genau, was ich wollte. Für mich war es immer wichtig, dass ich mich für Tibet einsetze. Meine Eltern haben mir von ihren Erlebnissen erzählt, die liegen mir am Herzen. Ich kann mir fast nicht vorstellen, wie schwer es für sie war, ihre Heimat einfach so zu verlassen. Obwohl Indien auch meine Heimat ist, sehe ich Tibet als meine erste Heimat.

## **Wie war es, ein (tibetisches) Mädchen zu sein in Indien?**

Im Westen, glaube ich, gibt es ähnliche Probleme wie dort, wo ich aufgewachsen bin. Ich wurde als Mädchen mit viel Liebe grossgezogen, zuhause und in der Schule, während die Jungen immer ganz brav sein mussten, aber nicht soviel Liebe erhielten. Meiner Meinung nach ist das eine falsche Erziehung. Männer haben die gleichen Gefühle und sollten auch gleich erzogen werden. Ich sage damit nicht, dass nur Männer benachteiligt wurden – mir hat es auch nicht gefallen, wenn die Lehrerin zu

---

«Vor allem finde ich es wichtig, dass wir die Verantwortung für uns übernehmen, für das Wohl unserer Gesellschaft, das der tibetischen, aber auch generell. Politische Partizipation in einer Gesellschaft ist notwendig. Ich meine damit nicht nur China-Politik, ich meine es ganz allgemein. Es geht um eigene Rechte, um die eigene Stimme.»

uns Kindern sagte, sie brauche zwei starke Männer, um etwas zu tragen. Auch die verschiedenen Kleidungs Vorschriften störten mich. Es sollten die gleichen Regeln für Männer und Frauen gelten, auch in der tibetischen Regierung im Exil: Wenn Frauen eine Chupa anziehen müssen, dann auch Männer.

## **Welche Rollen nahmen Ihre Eltern zuhause ein und wie beeinflusste Sie das?**

Meine Mutter war mein Vorbild. Auch wenn sie nie zur Schule ging, hat sie trotzdem Englisch gelernt. Sie kann sehr gut Tibetisch und hat uns immer bei den Hausaufgaben geholfen. Ich habe zuhause nicht so viele Unterschiede gemerkt, aber trotzdem: Meine Mutter hat im Haus gearbeitet und die typische Frauenrolle übernommen. Ich möchte, dass Männer zuhause genauso im Haushalt arbeiten und kochen.

## **Sie haben in Bangalore Computer Science studiert. Wie war das für Sie?**

Ehrlich gesagt, ich wollte als Kind immer Lehrerin werden. Mit der Zeit änderte sich das, weil die Gesellschaft, in der ich grossgezogen wurde, viel Wert auf Bildung und Prestige legt. Es geht nicht darum, was du gerne machst. In der tibetischen Gesellschaft kannst du von der Arbeit als Lehrerin nicht leben, auch in Indien verdient man damit nichts. Deshalb habe ich Computer Science studiert und nebenbei in einer grossen Firma gearbeitet. Man verdient da recht viel im Vergleich zu anderen Berufen, aber es hat mir keinen Spass gemacht. Man arbeitet nur am Computer und es geht um Geld, man muss sehr viel Umsatz machen. Aber ich persönlich will etwas bewegen. Ich weiss, dass ich etwas ändern kann. Darum bin ich hierher gekommen.

## **Genau, Sie kamen mit 21 nach Deutschland.**

### **Wie kam es dazu?**

Weil ich in Indien gearbeitet habe und dort nicht so zufrieden war, haben meine Eltern vorgeschlagen, ich könnte ja nach Deutschland gehen. Wir sind sowieso staatenlos, und es ist ja nicht so sicher in Indien. Ich wollte etwas anderes machen und wusste, dass man in Europa eine gute Zukunft haben kann. So habe ich mich dann entschlossen, nach Deutschland zu kommen.

In Deutschland habe ich dann eine Ausbildung zur Erzieherin gemacht. Das war schwer. Ich habe zwar in Indien studiert, aber das wird hier gar nicht anerkannt. Also musste ich alles nochmals von Anfang an machen. Ich habe gearbeitet und nebenbei das Abitur nachgeholt. Erst dann konnte ich die Ausbildung zur Erzieherin machen.

## **Sie engagieren sich schon lange im Verein Tibeter Jugend in Europa, sind nun sogar im Vorstand. Was bedeutet Ihnen diese Arbeit?**

Ich bin ja über dreissig, deshalb wollte ich eigentlich nicht so aktiv im Jugendverein sein. Ich war auch schon fast fünf Jahre aktiv als Sektionsleiterin in Deutschland und persönlich finde



ich es wichtig, dass die jungen Leute Verantwortung übernehmen. Gleichzeitig hätte ich aber auch ein schlechtes Gewissen, wenn ich nicht aktiv wäre – es gibt nie die richtige Zeit. Der VTJE ist für mich eine wichtige Plattform, um mich für die Freiheit Tibets einzusetzen.

Vor allem finde ich es wichtig, dass wir die Verantwortung für uns übernehmen, für das Wohl unserer Gesellschaft, das der tibetischen, aber auch generell. Politische Partizipation in einer Gesellschaft ist notwendig. Ich meine damit nicht nur China-Politik, ich meine es ganz allgemein. Es geht um eigene Rechte, um die eigene Stimme. Man setzt sich für die eigenen Rechte und die Rechte anderer ein. Diese politische Partizipation ist wichtig, um ein stabiles staatliches System zu erreichen.

#### **Wie ist es für Sie als Frau, im Vorstand zu sein?**

Im VTJE stehen eigentlich immer die Frauen im Vordergrund. Nur in dieser Amtsperiode sind zwei Männer im Präsidium, aber sonst waren, glaube ich, immer auch Frauen im Lead. In der tibetischen Gesellschaft gibt es zwar immer noch eine Benachteiligung der Frauen, aber auch in Tibet stehen seit 1959 die tibetischen Frauen in vorderster Reihe, wenn es um den gewaltlosen Kampf für die Befreiung Tibets geht. In der tibetischen Gesellschaft bestand in der Vergangenheit kaum Interesse für dieses Thema, für die Benachteiligung der Frauen, aber ich

glaube, das hat sich seither geändert. Die Frauen haben damals, am 12. März 1959 mit dem tibetischen Frauenaufstand eine bedeutende Rolle übernommen.

#### **Haben Sie Kinder?**

Nein, ich habe keine Kinder. Vielleicht will ich einmal welche. Ich bin in Indien aufgewachsen, durch meine Eltern und durch mein Alter habe ich viel sozialen Druck, dass ich heiraten sollte. Auch von der Gesellschaft kommt dieser Druck, dass man heiraten und Kinder kriegen muss. Aber ich finde, dass das nicht der Sinn des Lebens ist. Ich versuche diesen Druck zu ignorieren, letztendlich geht es um mich, es ist mein Leben. Ich weiss genau, was ich will. Auf einer persönlichen Ebene will ich glücklich sein, zufrieden mit mir selber, indem ich mich für andere Leute einsetze und gegen ungerechte Leute und Ungerechtigkeit kämpfe.

#### **Wie sehen die traditionell tibetischen Rollenbilder aus? Sind sie ähnlich wie die traditionell schweizerischen oder europäischen? Frau zuhause, Mann am Arbeiten.**

Ja, es ist nicht so krass, aber ja, die traditionelle Rolle der Frau ist in Tibet auch, zuhause zu bleiben, sich um die Kinder zu kümmern, während der Mann weg ist. Man lernt schon als Kind, dass Frauen in der Küche stehen, während Männer arbeiten gehen, das hat viel mit Erziehung zu tun – und die müssen wir ändern.

Vieles hat sich schon geändert, aber es gibt immer noch eine Benachteiligung der Frauen, wie zum Beispiel, dass es nicht gerne gesehen wird, wenn Frauen Alkohol trinken oder rauchen. Sie werden dann als schlechte Frauen bezeichnet. Diese Mentalität gibt es immer noch, und es betrifft nur die Frauen. Das passiert auch hier an tibetischen Veranstaltungen, ältere Leute reden dann schlecht über die Frauen. Ich trinke und rauche allerdings trotzdem. (lacht)

#### **Glauben Sie denn, dass Frauen und Männer unterschiedlich sind?**

Nein, das glaube ich nicht. Gar nicht. Manche Frauen bekommen Kinder, aber auch nicht alle. Männer haben die gleichen Gefühle wie Frauen, wie alle Menschen. Ich arbeite ja vormittags im Kindergarten. Für uns ist es wichtig, dass wir als PädagogInnen auch mit den Jungs feinfühlig umgehen, dass Jungen auch Gefühle zeigen können, traurig sein dürfen und weinen können, und nicht nur immer brav sein müssen. Nachmittags arbeite ich mit Jugendlichen, die verhaltensauffällig oder schwererziehbar sind. Ich glaube, ich habe mich als Mensch recht verändert dadurch. Ich weiss, wieso die Jungen sich so benehmen. Ihr aggressives Verhalten kommt daher, dass sie etwas Schlimmes erlebt, Schwierigkeiten im Leben haben. Ich versuche, die Leute nicht zu verurteilen und alle gleich zu behandeln.

#### **Was wünschen oder raten Sie jungen Exiltibeterinnen?**

Jede Tibeterin (und jeder Tibeter) nach 1959 wurde als Aktivistin (oder als Aktivist) geboren und ich bin mir sicher, dass die jüngeren Generationen eines Tages ein freies Tibet erleben werden. Wir müssen uns in der Tibetfrage bemühen und vereint unsere Ideen verwirklichen. Es ist höchste Zeit, uns für den Kampf um ein freies Tibet einzusetzen. Zum Beispiel, indem man in den VTJE eintritt. Und Frauen sollen mehr in den Vordergrund kommen. Rechte der Frauen sind Menschenrechte. Feminismus wird immer wieder verurteilt, aber ich würde mich als Feministin bezeichnen. Für mich heisst Feministin sein einfach, sich für die Frauenrechte und damit für die Menschenrechte einzusetzen.

# Sonam Dolma Brauen

Peter Eisenegger

Sonam Brauen ist 1959 aus Tibet geflohen, da war sie gerade sechs Jahre alt. 1972 kam sie in die Schweiz, kurz nach ihrer Heirat mit dem Ethnologen und Kurator Martin Brauen. Zusammen mit der Mutter von Sonam wohnten sie damals in München. Auf die Frage, ob sie von ihren Eltern einen vorbestimmten Partner präsentiert bekam, antwortet Sonam, dass sie ihre Wahl selber treffen durfte, dass sie dabei aber von der Mutter und dem Lama der Familie beraten worden sei. Ihre Mutter habe die Ansicht vertreten, dass die Partnerwahl die Entscheidung von Sonam sei, und deshalb einige Angebote von Vätern, die eine Frau für ihre Söhne suchten, abgelehnt.

Sonam erzählt mir kurz von ihrer Flucht aus Tibet, bei der der Hunger auch ein Begleiter war. (Eine ausführliche Beschreibung der Flucht und des Lebens im Exil findet sich im Buch «Eisenvogel» von Yangzom Brauen). Aus Furcht entdeckt zu werden, machten sie kein Feuer, da der Rauch sie hätte verraten können. Tsampa (geröstetes Gerstenmehl) war oft die einzige verfügbare Nahrung.

Das bringt mich zum ersten Stichwort: Sonams Tsampa. Hier ist die Geschichte:

Bei einer Tibet-Ausstellung des Berner Warenhauses Loeb wurden auch Beiträge von Tibetern gesucht. Obwohl in der Schweiz tibetische Momos vielleicht die bekannteste Speise ist (die sich aber in Tibet nicht immer alle leisten konnten), bereitete Sonam für diese Gelegenheit Tibets Grundnahrungsmittel zu und präsentierte auf einem kleinen Stand 20 Säcke Tsampa. Am ersten Tag interessierte sich niemand dafür. Am zweiten Tag gab es auch eine Degustation von Tsampa, welche grossen Anklang fand. Die 20 Säcke waren schnell verkauft, und auch in den nächsten Tagen ging das so weiter. Kurz darauf nahm der erste Bioladen von Bern das Produkt in sein Sortiment auf. Heute kann Sonams Tsampa nicht nur in der Schweiz, sondern auch in den umliegenden Ländern gekauft werden. Eine Erfolgsgeschichte!

Etwa 1990, nachdem ihre beiden Kinder Yangzom und Tashi flügge waren, setzte sich Sonam immer intensiver mit Kunst und künstlerischen Ausdrucksformen auseinander. Um davon einen Eindruck zu bekommen, begleite ich Sonam in ihr Atelier im sogenannten Progr ([www.progr.ch](http://www.progr.ch)) unweit vom Bahnhof Bern. Der Raum ist ein Klassenzimmer einer ehemaligen Schule, welche heute vielfältig kulturell genutzt wird.

Im Raum stehen neben Bildern und Skulpturen auch zwei ihrer Installationen aus dem Jahr 2010. Sonam erzählt mir die Geschichten der beiden Arbeiten, zum Beispiel, wie sie zu den vielen Mönchsroben kam für «My Father's Death» und zum Weisheitszahn, der in vervielfältigter Form im Werk «Wisdom» verwendet wurde.

Mehrere Bücher und Ausstellungskataloge dokumentieren ihre Aufenthalte und Ausstellungen in Korea und Amerika. Tibet als Kultur, aber auch der tibetische Buddhismus, sind stark präsent in Sonams Arbeiten. Es waren aber auch aktuelle Ereignisse wie die Verschmutzung des Ozeans (Golf von Mexiko 2010), die starke Spuren hinterlassen haben in einer Bilderserie mit dem Namen «Silent Ocean». Aktuell (bis 16. September) ist eine neue Installation von ihr in der Ausstellung «Ohm sweet Ohm» in Le Noirmont im Jura zu sehen. Nächstes Jahr steht eine grössere Ausstellung in Bangkok auf dem Programm, zusammen mit ihrem Sohn Tashi, ebenfalls Künstler. Weitere In-

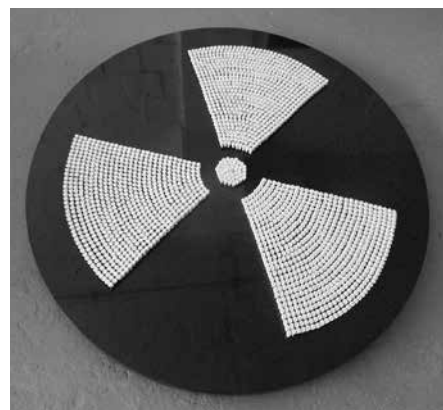


formationen zu Sonams Kunst sind auf der Webseite [www.sonambrauen.net](http://www.sonambrauen.net) zu finden.

Später sitzen wir noch zusammen im Garten mit Sonams Mann Martin und trinken Kaffee. Meine Frage, wie die tibetische Gemeinschaft bezüglich der tibetisch-schweizerischen Familienzusammensetzung reagiert habe, sagt Martin, dass seine Position sicher eine andere wäre, wenn er Tibeter wäre. Die Kinder hätten das aber kaum zu spüren bekommen, und die Tochter Yangzom sei ja auch im Vorstand des tibetischen Jugendvereins tätig gewesen.

Im Berner Haus leb(t)en lange Zeit drei Generationen tibetische Frauen. Aktuell ist Sonams Mutter in Lhasa, die Kinder sind ausgezogen und gehen ihrer Wege. Sonam lacht und sagt, dass es nicht immer einfach sei, sich selber öffentlich darzustellen. Ihrer Tochter Yangzom falle das viel leichter: Neben der Schauspielerei, die Yangzom Brauen erfolgreich betreibt, habe sie jetzt auch Regie geführt und dabei weiter viel dazugelernt.

Sonam Brauen erlebte ich bei diesem Zusammentreffen als eine warmherzige und eigenständige tibetische Frau, die sich ganz auf die schweizerische, aber insgesamt auch auf die westliche Kultur eingelassen hat. Ihre zauberhaften Kunstwerke der letzten 20 Jahre legen davon Zeugnis ab.



Wisdom, 2010,  
Durchmesser 102 cm,  
Marmor,  
2200 Weisheitszähne  
aus Kunststoff

# Drölga Porong

---

Gerda Bieber

**tibetfocus: Sie haben sich schon früh – vor über 20 Jahren – als Politikerin der Öffentlichkeit ausgesetzt. Wie hat das tibetische Umfeld darauf reagiert?**

Drölga Porong – Damals war Internet noch kaum verbreitet. Es gab nur Zeitungen und lokale Radio- und TV-Sender, die darüber berichteten. Es waren meine Familienangehörigen, vor allem meine Mutter, Tanten, Schwägerinnen und Cousins, die sich freuten und mich unterstützten. Die Tibeter aus meiner Sektion in Flawil freuten sich ebenfalls. Mein Vater war stolz, dass ich den Fussstapfen meiner Vorfahren folgte und mich politisch engagieren wollte.

Später wurde ich von der TGSL eingeladen, im Rahmen einer zweitägigen Fortbildung für die Volksvertreter Vorträge über das politische System in der Schweiz zu halten. Daraufhin hat mir ein Volksvertreter am zweiten Tag ein Bild mit einer persönlichen Nachricht von S.H. dem Dalai Lama überreicht. Er war sehr bewegt, als er zu mir sprach. Das hat mich tief berührt. Dieses Bild hängt noch heute in meinem Lhakhang.

**1995 haben Sie für den Nationalrat kandidiert mit der Begründung, dass Sie die gleichen Qualifikationen**

**mitbringen wie ein Mann. Aber mit dem Unterschied, dass Sie eine Frau sind. Liess man Sie das Frau-Sein spüren?**

Ja, das bekommt eine Frau immer zu spüren. Frauen müssen immer mehr als 100 % leisten, um als gleichwertig anerkannt zu werden. Eine Frau ist niemals arbeitslos, nur erwerbslos.

Das begann in der kleinsten Einheit. Ich lebte in einer sehr traditionellen Rollenverteilung. Mein Mann erwartete, dass ich die Kinderbetreuung und den Haushalt während meiner Abwesenheit gewährleisten kann. Er war nicht bereit, seine persönlichen Engagements dafür zurückzustellen.

**Spürten Sie das auch in der Öffentlichkeit?**

Bei einer Standaktion wurde ich einmal von einem älteren Paar gefragt: «Was machen Sie mit Ihren Kindern, wenn Sie dann im Parlament oben sitzen?» Ich fragte zurück: «Würden Sie diese Frage einem Mann auch stellen?»

Ein anderer Mann schimpfte einmal: «Wegen solchen Frauen wie Ihnen gibt es so viele Scheidungen! Sie wollen mehr ausserfamiliäre Kinderbetreuung, so wissen die Frauen, wohin mit ihren Kindern und danach lassen sie sich scheiden ...»

**Sie haben damals ausgesagt, dass Sie «eine Politik, die Frauen-, sozial- und wirtschaftsverträglich und somit**



---

«Bei einer Standaktion wurde ich einmal von einem älteren Paar gefragt: «Was machen Sie mit Ihren Kindern, wenn Sie dann im Parlament oben sitzen?» Ich fragte zurück: «Würden Sie diese Frage einem Mann auch stellen?»»

#### **ganzheitlich ist» machen. Wie hat die Männerwelt darauf reagiert?**

Es war ein Mann aus meiner SP-Sektion, der meine Nomination erstmals vorgeschlagen und zur Diskussion gestellt hatte. Vor allem die Männer in meiner Partei (SP) waren fortschrittlich und haben Frauen generell und mich sehr unterstützt, indem sie mich immer wieder ermutigt haben, weiter zu machen, und mir mit Rat und Tat zur Seite gestanden sind.

Im Parlament sah das schon anders aus. Einige bewunderten den Mut und das Engagement, andere nahmen es schlicht nicht ernst oder reduzierten es auf die äussere Erscheinung.

#### **Was hat Sie dazu bewogen, in die Politik einzusteigen?**

Die Nichtwahl von Christiane Brunner hat mich so wütend gemacht. Das war eine Machtdemonstration der Männerwelt. Ich spürte, wenn ich eine Änderung dieser Tatsachen wollte, muss ich bei mir selber beginnen, aktiv werden und einen Beitrag in der Gesellschaft leisten.

#### **Sie waren politisch eher links positioniert. Hat das auch mit ihrem tibetischen Hintergrund, der tibetischen Geschichte zu tun?**

Ja, das ist so. Ich wurde bereits als Kind an Kundgebungen gegen die Besetzung von Tibet durch China und für die Freiheit der Tibeterinnen und Tibeter mitgenommen. Ich erfuhr sehr früh, dass Ungleichgewicht auch Unrecht bedeutet. Insofern ist auch die unausgewogene Geschlechterfrage ein Ungleichgewicht, das ebenfalls Unrecht bedeutet. Die Sozialdemokratische Partei war eine der ersten Parteien, die eine echte Frauenförderung gelebt hat.

#### **Sie wurden oft als «nicht richtige Tibeterin» bezeichnet. Wie gehen Sie damit um?**

Als Mischling im Exil geboren zu sein, stellt einen vor viele Herausforderungen. Wir sind weder Fisch noch Vogel. Es gibt auch Tibeter, die Mühe haben, Mischlingskinder als vollwertige Tibeter zu akzeptieren. Das spüre ich manchmal schon, und es tut weh.

Die fehlenden Sprachkenntnisse sind ein grosses Manko, denn die Sprache ist ein Schlüssel, der das Tor in die tibetische Welt öffnen würde. Ich kann mich in der Tibetergemeinschaft nicht gleich politisch engagieren, weil ich mich nicht ausdrücken und die Texte nicht verstehen kann.

Das bedeutet jedoch nicht, dass ich nicht wie eine Tibeterin denke und fühle. Ich lebe in zwei Welten. Am Arbeitsplatz bin ich gut integriert, und doch spüre ich täglich, dass ich anders bin und denke.

Zu Hause versuche ich meinen Kindern die tibetische Kultur und Lebensweise weiterzugeben. Nur die Sprache kann ich nicht weitergeben. Das ist leider ein grosser Verlust, und das macht mich traurig.

#### **Hat Ihnen der Buddhismus geholfen?**

Ja. Der Buddhismus vertritt hohe ethische Werte. Es kann nicht schaden, wenn dies vermehrt Einfluss in die moderne westliche Gesellschaft findet. Ich war aufrichtig bestrebt, für die Gesellschaft als Ganzes etwas Gutes zu tun, und wollte einen Beitrag leisten in der Entwicklung von Lösungen in wichtigen Gesellschaftsfragen. Von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama habe ich gelernt: Gib niemals auf... (es gibt dazu ein langes Zitat). Ich habe einen langen Atem. Wenn ich etwas erreichen will, kann ich im Grundsatz beharrlich sein, in den gesteckten Zielen jedoch etwas zurückschreiten, bis die Gegenpartei zustimmen kann. Habe ich erst einmal den Grundsatz erreicht und einen Markstein gesetzt, kann man später immer noch über die genaue Ausgestaltung verhandeln.

#### **Wie würden Sie tibetische Frauen motivieren, politisch aktiver zu sein?**

Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft hat schon verloren. Wir Tibeterinnen stehen in einem Wettlauf gegen die Zeit. Es ist sehr wichtig, dass sich vor allem tibetische Frauen politisch engagieren, damit auch ein Wandel in der tibetischen Gesellschaft stattfinden kann. Wenn es uns nicht gelingt, innerhalb der tibetischen Gemeinschaft einen Anschluss an die moderne Welt unter Beibehaltung von Altbewährtem sowie der Pflege von Sprache und Traditionen zu finden, dann wird eines Tages die tibetische Identität verloren gehen. Die Einflüsse von China in Tibet und vom Westen in den Exilgemeinschaften sind enorm und nicht zu unterschätzen. Die Frauen spielen hier eine zentrale Rolle. Ich habe einmal ein Zitat von einer tibetischen NGO gelesen, das mich überzeugt hat und ich mir zu Herzen genommen habe: «If you want to save a culture, save a mother.»

---

«Wir Tibeterinnen stehen in einem Wettlauf gegen die Zeit. Es ist sehr wichtig, dass sich vor allem tibetische Frauen politisch engagieren, damit auch ein Wandel in der tibetischen Gesellschaft stattfinden kann.»

# Dolkar Gyaltag

---

Noémie Burger

---

**tibetfocus – Sie kamen mit elf Jahren in die Schweiz in das Pestalozzi Kinderdorf in Trogen, wo Sie aufwuchsen und später als Sozialarbeiterin und Betreuerin arbeiteten. Was hiess es für Sie, als tibetisches Mädchen in einem fremden Land unter anderen (tibetischen) Flüchtlingskindern gross zu werden? Inwiefern hat Sie Ihre Kindheit und Jugend im Pestalozzi Kinderdorf geprägt?**

Dolkar Gyaltag – Nach dem Verlust der Heimat gab mir das Kinderdorf ein Gefühl von Geborgenheit und Gleichwertigkeit. In dem Sinne, dass wir unter den verschiedenen Nationen im Dorf als Tibeter wahrgenommen wurden und gleichberechtigt waren. Wir haben uns auf eine Art auch als Vertreter Tibets gefühlt und haben unsere Kultur intensiv gepflegt. Dies erleichterte uns das Leben in der Fremde. Am meisten geprägt hat mich das friedliche Zusammenleben verschiedener Kulturen auf engstem Raum.

**Wie kam es, dass Sie später auch dort arbeiteten? Wie haben Ihnen Ihre eigenen Erfahrungen bei der Arbeit geholfen?**

Als Herr und Frau Rakra-Tethong, die als Hauseltern mit uns in die Schweiz kamen, in Rente gingen, wurden mein Mann Gyaltzen Gyaltag und ich von der Stiftung Kinderdorf Pestalozzi angefragt, die Stelle zu übernehmen. Dass wir im Kinderdorf aufgewachsen sind, hat uns natürlich in vielerlei Hinsicht geholfen, den Herausforderungen gerecht zu werden.

---

«Die TFOS ist aber für die Frauen in einer Hinsicht entscheidend: Wie die meisten Gesellschaften ist auch die tibetische patriarchalisch geprägt. In unserer Frauenorganisation ist die Hemmschwelle für Tibeterinnen, sich zu äussern und aktiv zu werden, geringer.»

**Sie gehörten 1988 zu den Gründungsmitgliedern der Tibetischen Frauenorganisation TFOS. Wie kam es dazu?**

Im Austausch mit der Tibetan Women's Association (TWA) in Dharamsala und dem Bedürfnis und Engagement mehrerer Tibeterinnen in der Schweiz, sich im Namen der tibetischen Frauen zu organisieren, wurde die TFOS ins Leben gerufen.

**Ziel der TFOS ist unter anderem, als Frauen zur Erhaltung von Religion, Kultur und Förderung des Wohlergehens des tibetischen Volkes beizutragen. Welche Massnahmen oder Wege haben Sie gewählt, um dies zu erreichen?**

Durch die TFOS tragen wir Tibeterinnen als Organisation dazu bei, dass wir mit allen anderen Tibetern unsere Kultur erhalten und politisch aktiv sind. Wir stehen als Gemeinschaft in der Verantwortung. Die TFOS ist aber für die Frauen in einer Hinsicht entscheidend: Wie die meisten Gesellschaften ist auch die tibetische patriarchalisch geprägt. In unserer Frauenorganisation ist die Hemmschwelle für Tibeterinnen, sich zu äussern und aktiv zu werden, geringer. Sie können für die Sache Tibets ihre Erfahrungen einbringen und ihre Ressourcen ausschöpfen.

**Wenn Sie heute zurückblicken auf 30 Jahre TFOS, was geht Ihnen durch den Kopf? Und wo sehen Sie TFOS im Jahr 2048?**

Die TFOS hat sich zu einer selbstbewussten Organisation entwickelt, in der ein offener Austausch zwischen verschiedenen Generationen von Tibeterinnen stattfindet. Durch das Einbringen von Erfahrungen und Kompetenzen haben unsere Mitglieder es verstanden, die Organisation schrittweise zu professionalisieren. Mein Wunschdenken für das Jahr 2048 ist, dass in einem freien Tibet unsere Ziele erreicht sind. Wenn dem (noch) nicht so sein sollte, wird die TFOS weiterhin ihre Ziele unbeirrt verfolgen.

**Sie haben anlässlich der Proteste im Vorfeld der Olympischen Spiele in Peking 2008 in einem Interview gesagt: «Die Aktionen der Jungen sind medienwirksamer, aber inhaltlich ist ihr Engagement dasselbe geblieben.»**

**Was unterscheidet sonst noch Ihre Generation von den «jungen» Tibeterinnen?**

Ich sehe tatsächlich keine bedeutenden Unterschiede zwischen meiner und der «jungen» Generation. Ich sehe die Antwort auf diese Frage eher nüchtern und allgemein, denn jede Gesellschaft ist von allen Facetten ihrer Zeit geprägt. Die in der Diaspora geborene Generation hat eine starke Beziehung zu Tibet. Dies ist u. a. auf die Arbeit der verschiedenen Organisationen und Gemeinschaften zurückzuführen.

**Existieren Ihrer Meinung nach geschlechterspezifische Rollenbilder in der Gemeinschaft der in der Schweiz lebenden Exiltibeter und wenn ja, wie würden Sie diese beschreiben? Existieren noch traditionelle Rollenbilder oder inwiefern haben sich diese verändert?**

Wir leben als Exiltibeter in der Schweiz und mit ihrer Gesellschaft verändert sich auch unsere Gemeinschaft, in der ohne

Frage traditionelle Rollenbilder der Frau existieren. Die nicht mehr zeitgemässen Rollenbilder bestehen auch hier in der Schweiz. Von grosser Bedeutung ist, dass wir uns als Tibetern an den leider immer noch sehr aktuellen Diskussionen betreffend Frauenrechte, die nichts anderes beinhalten als Menschenrechte, beteiligen und den heutigen Bedürfnissen der Frauen gerecht werden.

**Wie schätzen Sie Ihre eigene Rolle als tibetische Frau in der Schweizer ein?**

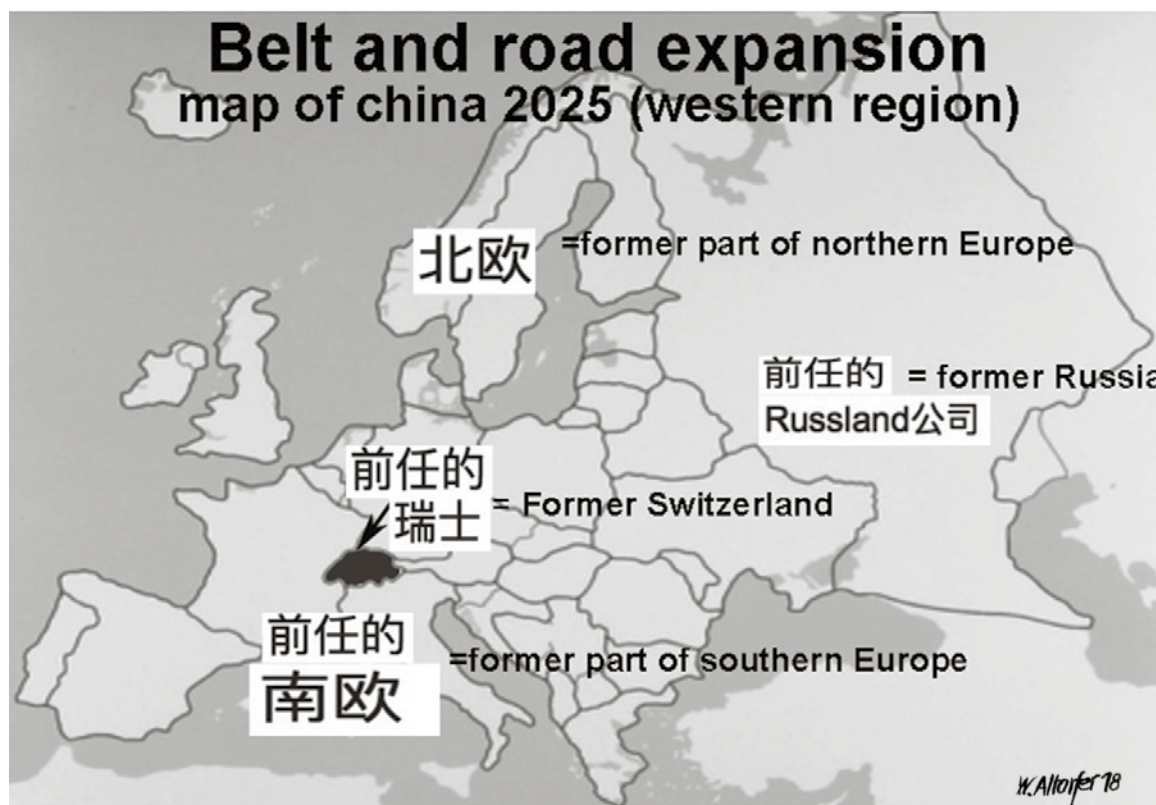
Es ist wichtig, als eine gleichberechtigte, unabhängige und selbstbewusste Person durchs Leben zu gehen. In einer männerdominierten Welt ist das als Frau nicht so einfach. Zu dieser Welt gehört natürlich auch die tibetische Gesellschaft. Ich versuche meine Normen und Werte zu leben.

**Welchen Rat würden Sie ihren jungen Kolleginnen gerne mitgeben?**

Ich möchte sie ermutigen, den eingeschlagenen Weg überzeugt weiterzugehen und für Neues und Altes offen zu bleiben.

**Was wünschen Sie den (tibetischen) Frauen für die Zukunft?**

Ich habe keine spezifischen Wünsche für tibetische Frauen. Viel mehr hoffe ich, dass sich die Stellung der Frau auf der ganzen Welt in naher Zukunft spürbar zum Besseren wandelt.



Die Arbeitsgruppe für die Vermittlung von Patenschaften mit tibetischen Sans-Papiers hat sich konstituiert.

*José Amrein-Murer, Lobsang Damchoe Lotsang,  
Tsomo Khangtoe, Jens Burow*

Im letzten tibetfocus berichteten wir über die schwierige Situation der tibetischen Sans-Papiers in der Schweiz und das neue Patenschaftsprojekt der GSTF mit der Tibetischen Sans-Papiers-Gemeinschaft Schweiz (TSPG). Erfreulicherweise hat sich inzwischen die TFOS (Tibetische Frauenorganisation) entschieden, das Projekt mitzutragen.

Derzeit leben knapp 300 abgelehnte tibetische Asylbewerber als Sans-Papiers in der Schweiz. Ihr Asylgesuch wurde abgelehnt, weil das Staatssekretariat für Migration (SEM) vermutet, dass sie aus anderen Heimatländern als Tibet stammen. Sie werden aufgefordert, die Schweiz zu verlassen, was ihnen jedoch aufgrund fehlender Papiere nicht möglich ist. Sie erhalten Nothilfe und leben in Notunterkünften. Aufgrund ihres illegalen Aufenthalts werden sie mit Geld- und Haftstrafen, in einigen Kantonen auch mit einer Eingrenzung belegt.

Unter diesen schwierigen Bedingungen ist es ihnen kaum möglich, die Sprache zu erlernen sowie sich zu integrieren. Genau dieses wird jedoch gefordert, wenn sie nach fünf Jahren Aufenthalt in der Schweiz ein Härtefallgesuch stellen können. Dies ist für die meisten die einzige Möglichkeit, eine Aufenthaltsbewilligung zu erhalten. Die Voraussetzungen dafür sind hoch: Insbesondere werden Deutschkenntnisse und eine gute Integration gefordert. Hier möchten wir mit unserem Projekt ansetzen und den Flüchtlingen Paten vermitteln, so dass sie eine Vertrauensperson erhalten, mit der sie sich austauschen, ihre Sprachkenntnisse verbessern und das Leben in der Schweiz noch besser kennenlernen können. Dies wird ihnen helfen, erfolgreicher ein Härtefallgesuch zu stellen, aktiv am Leben in der Schweiz teilzunehmen sowie nach Erhalt der Bewilligung berufliche Chancen wahrzunehmen.

«Unter diesen schwierigen Bedingungen ist es ihnen kaum möglich, die Sprache zu erlernen sowie sich zu integrieren. Genau dieses wird jedoch gefordert, wenn sie nach fünf Jahren Aufenthalt in der Schweiz ein Härtefallgesuch stellen können.»

Der regelmässige persönliche Austausch auf Augenhöhe steht im Vordergrund. Dabei bestimmen Pate und Flüchtling selber, wie sie ihre gemeinsame Zeit gestalten. Je nach Bedürfnis geht es um Unterstützung beim Deutschlernen, beim Kontakt mit Behörden oder der sozialen Integration in der Schweiz. Oder sie kochen gemeinsam, machen Sport oder lernen die Umgebung besser kennen. Die Duos sollten sich mindestens einmal pro Monat treffen.

### Unser erstes Projekttreffen

Die Projektgruppe besteht aus José Amrein-Murer, Lobsang Damchoe Lotsang, Tsomo Khangtoe und Jens Burow und hat sich im Juli zu einer ersten Arbeitssitzung getroffen. Als Vertreterin der TFOS sind neu auch Tsering Manee und Londe Chagten Mitglieder. Unsere Arbeitsgruppe diskutierte die Rahmenbedingungen, unter denen der Austausch stattfinden sollte,

## AUFRUF

**Wir suchen Schweizer/innen sowie auch Tibeter/innen und weitere Personen, die gut in der Schweiz integriert sind, als Patinnen und Paten.**

Wenn Sie interessiert am kulturellen Austausch sind und einen Beitrag für die Integration tibetischer Flüchtlinge leisten möchten, freuen wir uns auf Ihre Teilnahme an unserem Patenschaftsprogramm.

Ausserdem benötigen wir freiwillige Koordinatoren in jeder Sektion, die vor Ort das operative Management übernehmen. Dafür eignen sich Personen, die bereits über Erfahrungen mit Flüchtlingen oder über erwachsenbildnerische Kenntnisse verfügen.

**Ob und wann das Projekt in den verschiedenen Regionen starten kann, hängt davon ab, ob und wann sich Freiwillige melden. Darum bitten wir Sie sehr herzlich um Ihr Engagement.**

*Nehmen Sie dafür Kontakt auf mit*

*José Amrein-Murer, lamtoen@gstf.org, Tel. 079 582 43 21*

u.a. um falsche Erwartungen zu vermeiden. Dabei half uns, dass wir auf den Erfahrungen des Tandemprojektes von Solinetz aufbauen und für unser Projekt sinnvoll anpassen konnten.

Wenngleich wir die Begriffe «Pate» und «Flüchtling» verwenden, ist uns wichtig, die Ebenbürtigkeit der Beziehung von Pate und Flüchtling zu unterstreichen. Neben den Chancen, die sich dadurch für den Flüchtling ergeben, sind wir überzeugt, dass der Austausch auch für die Paten eine bereichernde Erfahrung sein wird.

Das Projekt soll in sieben Regionen der Schweiz, entsprechend den GSTF-Sektionen, durchgeführt werden. Für jede Region ist eine lokale Koordinationsperson vorgesehen, die von der Projektgruppe begleitet wird.

Um Paten und Flüchtlinge zusammenzubringen, ist für jede Region ein Informationsabend geplant, um beiden Gruppen, zuerst getrennt und dann gemeinsam, die Rahmenbedingungen und «Spielregeln» vorzustellen. Jede Sektion der GSTF entspricht einer Region.

Folgende Punkte erscheinen uns wichtig:

- Die Treffen sollten mindestens einmal pro Monat stattfinden. Das Duo legt dabei selber fest, wie es die Zeit gestaltet. Beide Seiten sollten offen sein gegenüber den Vorstellungen und Ideen des anderen.
- Es ist nicht vorgesehen, dass die Freiwilligen finanzielle Beiträge an die Flüchtlinge leisten. Allgemein sollte die gemeinsam verbrachte Zeit -wenn möglich - mit keinen Kosten verbunden sein. TSPG, TFOS und GSTF können entstandene Kosten nicht zurückerstatten.
- Gegenüber dem Flüchtling ist Respekt vor der Privatsphäre und Diskretion wichtig. Die persönliche Lebensgeschichte, vor allem die Umstände, die zur Flucht geführt haben, sowie die Flucht sollten nicht erfragt werden.
- Auch sollte jeder Pate seine Grenzen kennen, wenn es z. B. um das Vermitteln der deutschen Sprache oder rechtliche Fragen geht. Deutschkurse und Beratungsstellen können hier kompetente Leistungen erbringen.

## Portrait Tsomo Khangtoe

---



Ich bin seit 2012 in der Schweiz und habe gerade meine Ausbildung als Gärtnerin abgeschlossen. Seit einigen Jahren versuche ich, die Tibetische Sans-Papiers-Gemeinschaft Schweiz zu unterstützen.

Als Tibeterin, die selber als Flüchtling in der Schweiz angekommen ist, glaube ich, eine besondere Verantwortung für die Sans-Papiers zu haben. Unsere Landsleute in Tibet zählen auf uns, die Exiltibeter, dass wir für die tibetische Sache eintreten. Unter den Sans-Papiers sind auch viele junge Personen, die aktuell einer Perspektive beraubt sind. Dies tut mir persönlich sehr leid. Mir ist wichtig, Ihnen den Weg zu einem selbstbestimmten Leben zu erleichtern, damit wir alle zusammen mit geeinten Kräften für ein freies Tibet kämpfen können.

Ich kenne einige Sans-Papiers, die in der Schweiz verloren sind und keinen Ausweg aus ihrer schwierigen Situation kennen. Ich selber hatte Glück und habe Personen getroffen, die mich unterstützt haben. Ich weiss, dass eine Patin oder ein Pate viel bewirken kann um Orientierung, Motivation und Halt zu geben. Daher möchte ich jeden ermutigen, der diese Zeilen liest, sich für unser Projekt zu engagieren.

## Interkultureller Begegnungstag in St. Gallen

*Zakay Reichlin*

Bei gutem Wetter durften wir am 16. Juni in der bunten Reihe der Stände unseren Tibet-Info-Stand der GSTF-Sektion Ostschweiz betreiben. Links von uns war Amnesty International mit ihrem Stand und rechts von uns ein Essstand mit kulinarischen Köstlichkeiten aus Senegal. So wie wir sammelten auch die AI-Standleute Unterschriften. Da unser Infostand wenige Meter von der Bühne entfernt war, konnten wir die kurzweiligen und vielseitigen Darbietungen von Vertretern vieler Nationen bewundern. Es wäre schön, wenn nächstes Jahr auch eine tibetische Gruppe eine musikalische Darbietung zeigen würde. Denn schliesslich sind ja derzeit auch viele asylsuchende Tibeter in der Schweiz. Bei einem solchen Auftritt hätten wir als Gruppe pro Tibet auch die Gelegenheit, auf unsere Anliegen hinzuweisen und für Unterstützung zu werben.

Wie stets bei diesen Standaktionen gab es auch diesmal wieder viele schöne, interessante Gespräche und tolle Begeg-



Von links: Zage Reichlin, Sigrid Rüesch-Zikoll, Veronika Koller und Christoph Büchler

nungen mit bekannten und unbekanntem Passanten. Trotz strikter Vorschriften seitens der Organisatoren konnten wir doch einige Dutzend Bögen Unterschriften sammeln für die Petition «Grundrechte der Tibeterinnen und Tibeter schützen – auch in der Schweiz». Ganz toll war, dass ein GSTF-Mitglied uns ganz spontan vor Ort dabei tatkräftig geholfen hat.

Denn von Passanten eine Unterschrift zu bekommen heisst nichts anderes, als Überzeugungsarbeit zu leisten und in diesem Sinne für sein Anliegen zu kämpfen. So gesehen war es in vieler Hinsicht ein sehr erfolgreicher und gewinnbringender Tag für uns als Standteam. Wir freuen uns auf das nächste Fest der Kulturen am 15. Juni 2019 in St. Gallen!

## Trungkar – Geburtstagsfeier für den Dalai Lama

*Yangchen Büchli, Infostand GSTF*

Auch dieses Jahr wurde durch die TGSL am 7. Juli in der Stadthalle Bülach der 83. Geburtstag S.H. des Dalai Lama gefeiert. Bei Türöffnung um 11.30 Uhr standen die Tibeter schon in Scharen am Eingang an und konnten es kaum erwarten, einen guten Platz zu ergattern. Nach kurzer Zeit waren etwa 2000 Tibeter /-innen im Saal.

Es ist immer wieder eindrücklich, die wunderbaren tibetischen Trachten von den diversen Provinzen zu bestaunen. Es war ein Augenschmaus, die stolzen und stattlichen Tibeter/-innen in diesen einmaligen farbenfrohen Gewändern zu erleben.

Es wurde gelacht, gegessen und gefeiert und es herrschte einfach eine fantasti-

sche Stimmung in einer stimmungsvollen, heiteren Atmosphäre. Dieses Fest muss man einfach einmal erlebt haben! Jahr für Jahr freue ich mich auf dieses Happening, das wie ein grosser Familientreff vor den langen Sommerferien erscheint.

Die neu gewählte TGSL-Crew hat ein wunderbares Fest für uns alle organisiert. Respekt! Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns sehr für die super Zusammenarbeit an diesem unvergesslichen Tag bedanken. Wir wurden mit unserem GSTF-Infostand mit offenen Armen empfangen und vor allem war die Unterschriftensammlung für die Petition «Rechte für Tibeterinnen und Tibeter auch in der Schweiz» erneut ein voller Erfolg. Gemeinsam mit TGSL-Sammlern durften wir an diesem Tag 780 Unterschriften generieren. Super! Never give up!



Am Info-Stand: Tashi Kadhakpa und Christina Ackermann

## Cordiale bienvenue à la nouvelle section romande! Tashi Delek!

Comme organisation démocratique de base, la SAST compte pour ses engagements pour le Tibet et le peuple tibétain principalement sur les activités diversifiées de ses sections. Celles-ci étaient jusqu'à présent au nombre de six: Suisse orientale, Suisse centrale, Suisse du Nord-Ouest, Zurich, Berne et Plateau; cette dernière est issue d'un groupe constitué à Bienne, mais qui s'est transformé en la Section Plateau.

Nous sommes particulièrement heureux et fiers de pouvoir accueillir, après 35 ans d'existence comme GSTF, notre section romande, avec d'ores et déjà trois groupes locaux, à Lausanne, Genève et Yverdon. René Longet et Tenzin

Wangmo, ses co-animateurs, nous en disent davantage ci-dessous. Rassemblant et mobilisant sur le terrain, elle permet à notre action de se déployer dans cette partie du pays et d'y donner un nouvel élan à la solidarité avec le Tibet.

Nous nous réjouissons de la dynamique inspirante de notre nouvelle section et souhaitons une très cordiale bienvenue, avec un grand Tashi Delek, à toutes celles et ceux qui nous rejoignent à cette occasion!

*Thomas Büchli, Président GSTF/SAST*

### Willkommens-Tashi Delek für die Section romande!

Die GSTF als basisdemokratische Organisation, bezieht ihre Einsatzkraft für Tibet und das tibetische Volk zu grossen Teilen aus den vielfältigen Aktivitäten ihrer Sektionen! Bis heute sind sechs Sektionen in der Ost-, Zentral-, Nordwestschweiz, in Zürich, Bern und im Mittelland aktiv. Vor Jahren ist ein zartes Sektionspflänzchen auf der Sprachgrenze in Biel gewachsen, das sich dann aber in die deutschsprachige Sektion Mittelland verwandelt hat.

Umso glücklicher und zufriedener, und auch etwas stolz, kann sich der GSTF-Vorstand fühlen, dass sich nach 35 Jahren GSTF nun eine Section Romande in einer beeindruckenden Dynamik entwickelt hat. Nicht einfach an einem Ort – nein: Die

Sektions-Aktivistinnen und Aktivisten um René Longet und Tenzin Wangmo präsentieren die neue Section Romande mit drei lokalen Ortsgruppen Genf, Lausanne und Yverdon. Danke euch allen!

Die GSTF/SAST kann so einen wirklich grossen Schritt in die welsche Schweiz machen und ihre Wirkkraft dank vieler neuen Mitglieder in der Section Romande für Tibet verstärken. Wir lassen uns von der Dynamik der jungen Sektion gerne anstecken und heissen alle neuen Unterstützerinnen und Unterstützer aus der Suisse Romande in der GSTF/SAST mit einem herzlichen Tashi Delek willkommen!

*Thomas Büchli, Präsident GSTF/SAST*



Nyon, 4 juin, la section romande de la SAST est née! | Nyon (VD), 4. Juni, die Sektion Westschweiz ist gegründet!

# La société d'amitié Suisse-Tibétaine désormais présente dans tout le pays Création de la section Romande

*Co-responsables de la section romande de la SAST*

*René Longet Tenzin Wangmo Frapolli*

Des activités de solidarité avec le Tibet se déroulent depuis les années 1980 en Suisse romande, en particulier dans l'espace lémanique. Bien que 10 % seulement de la communauté tibétaine de Suisse vive en Suisse romande, elle s'est toujours engagée en lien étroit avec les groupes de soutien existants.

La présence de l'ONU à Genève ainsi que du Bureau du Tibet – la représentation auprès des Nations Unies du gouvernement tibétain en exil – font que de nombreuses activités internationales de solidarité déroulent dans cette ville. Des Tibétain.e.s. de toute la Suisse convergent ainsi régulièrement vers Genève pour revendiquer devant le Palais des Nations une solution digne à la question du Tibet. Il s'agit particulièrement de marquer le 10 mars, date anniversaire du soulèvement populaire de Lhasa, et le 10 décembre, journée des Droits de l'homme. Ces grandes manifestations sont souvent aussi l'occasion de déclarations de soutien de parlementaires cantonaux ou fédéraux ou d'autres personnalités connues.

Le Grand Conseil genevois a aussi eu l'occasion de débattre de la situation du Tibet. Dans les années 1990 une motion du député Régis de Battista, très engagé pour la cause tibétaine, a été adoptée, non sans avoir suscité les commentaires que trop bien connus de ne pas réveiller la colère chinoise ou de menacer l'essor de prometteuses relations commerciales avec ce grand pays... Comme au niveau fédéral, l'exécutif cantonal éprouva une grande difficulté à exprimer une solidarité claire avec le Tibet.

L'un des soussignés, alors parlementaire fédéral, a été parmi les instigateurs de la création du groupe parlementaire d'amitié Suisse-Tibet dans les années 1980. Nous avons à

l'époque obtenu un rendez-vous à l'ambassade de Chine à Berne, et demandé des explications sur la nature de l'autonomie accordée à la soi-disante Région autonome du Tibet, mais n'avons jamais reçu la moindre réponse. Plus tard, en 2009, comme Maire de la Ville d'Onex, j'ai invité comme orateur pour le 1er août un membre du parlement tibétain en exil, Sonam Monkhar, qui a exposé devant les quelque mille personnes présentes la situation du Tibet. La Ville d'Onex a également rejoint les communes arborant le drapeau tibétain, qui y flotte toujours.

Dans les années 1990, divers groupes de solidarité déployaient leur activité à Genève, notamment avec des actions spectaculaires comme l'occupation symbolique de la représentation chinoise auprès de l'ONU à Genève. Les associations «La Porte du Tibet» et le «Comité de soutien au peuple tibétain», en lien étroit avec la communauté tibétaine de Genève, diffusaient informations, pétitions et menaient diverses actions publiques en faveur du Tibet, auxquelles Tenzin Wangmo Frapolli s'était associée, notamment au Salon du livre ou à l'occasion d'événements significatifs pour le Tibet.

L'intérêt pour la forme tibétaine du bouddhisme (le Vajrayana) et la culture tibétaine a toujours été présent en Suisse romande, stimulé par les expositions et activités des musées d'ethnographie et autres institutions de ce type. Comme membre active de la communauté tibétaine en Suisse romande, Tenzin est fortement engagée depuis 1990, non seulement en se joignant aux actions menées sur le terrain à Genève et à Lausanne mais aussi dans la défense de la culture tibétaine. Comme conteuse et auteure (ayant édité des recueils de contes et légendes du Tibet), elle est régulièrement invitée dans diverses villes européennes.

Une personne importante de référence en Suisse romande a été la journaliste et auteure Claude Levenson, décédée en



De gauche à droite: René Longet, coresponsable de section; Thomas Büchli, président SAST; Ngodup Dorjee, Repr. de S.S. le Dalai-Lama, Genève; Tenzin Wangmo Frapolli, coresponsable de section | v.l.n.r.: René Longet, Co-Sektionsleiter; Thomas Büchli, Präsident GSTF; Ngodup Dorjee, Vertreter S.H. des Dalai Lama, Genf; Tenzin Wangmo Frapolli, Co-Sektionsleiterin



Moment de dédicace de Tenzin Wangmo Frapolli en séance de signature en Haute Savoie | Tenzin Wangmo Frapolli bei Buchsignierung in der Haute-Savoie



Fête Nationale 2009 à Onex (GE); Sonam Monkhar membre du parlement tibétain en exil | Schweizer Nationalfeiertag 2009 in Onex (GE); Sonam Monkhar, tibetischer Exil-Parlamentier



Invitation pour le nouvel an tibétain (Losar) à Bernex (GE) | Einladung zum Losarfest in Bernex (GE)

2010. Par la suite, les groupes de solidarité locaux ont perdu de leur dynamique. Un moment marquant de rassemblement est toutefois la fête du Losar, le Nouvel An tibétain, avec un programme culturel ambitieux et de qualité, qui se tient dans la commune genevoise de Bernex. Cette commune a d'ailleurs nommé un parc public «Place du Tibet», dotée d'un stupa. Depuis 2010, le Losar est également fêté à Lausanne, avec une participation croissante de sympathisants suisses et réunissant plusieurs centaines de personnes.

Dans ce contexte, les soussignés, sans s'être concertés, ont estimé nécessaire de rassembler les diverses personnes engagées pour la cause du Tibet et de renforcer le lien avec la communauté tibétaine. Des occasions telles qu'une réunion de préparation du rassemblement européen du 10 mars 2018, à laquelle Thomas Büchli avait participé, ou la fête du Losar 2018 à Bernex, où José Amrein-Murer a eu l'occasion de présenter la GSTF, ont permis d'évoquer la création d'une section romande de la GSTF et de récolter les noms de personnes intéressées à la rejoindre.

Début juin les choses prirent un tour concret. Les 50 adresses rassemblées venaient s'ajouter aux 25 déjà inscrites au fichier des membres romands de la GSTF et un bon tiers de toutes ces personnes se sont retrouvées à Nyon pour l'assemblée constitutive. Thomas et José y ont expliqué les objectifs, les activités et l'organisation de la GSTF et un Groupe de coordination de la Section romande a été désigné. Nous sommes très heureux de réunir ainsi des personnes engagées depuis de nombreuses années et expérimentées, avec des compétences complémentaires et d'excellent niveau. Nous pourrions même compter avec le précieux appui d'un groupe de soutien actif en France voisine. En tout, la GSTF a déjà pu recueillir une vingtaine de nouvelles adhésions.

Le 6 juillet, le Groupe de coordination s'est retrouvé pour sa première séance ; l'ambiance était très positive et marquée par une bonne énergie. Dans une approche pragmatique, trois premiers groupes locaux, Yverdon, Lausanne et Genève, ont

été fondés et leurs responsables désignés, qui travailleront en lien étroit avec les communautés tibétaines. Se mettre en réseau pour concevoir et agir pour le Tibet est très important pour nous et nous espérons que d'autres groupes locaux pourront se constituer par la suite. Le nom à donner en français à la GSTF a suscité des questionnements, mais à ce stade les présents ont pris acte de l'appellation Société d'amitié Suisse-Tibétaine, SAST.

Notre première tâche concrète est la recherche de nouveaux membres afin de disposer d'une base suffisante et de se faire mieux connaître. Dans ce but se tiendra le 29 septembre 2018 une journée romande de soutien au peuple tibétain, sous forme de stands d'information dans plusieurs villes qui permettront de présenter les activités de la SAST et ses revendications à un plus large public. Une deuxième action aura lieu en fin d'année, il s'agira de demander aux 900 communes de Suisse romande d'arborer le drapeau tibétain en des lieux passants, comme certaines le font déjà. D'ici là, la langue française fera son apparition sur le site Internet de la GSTF/SAST et dans le magazine «tibetfocus». Nous nous réjouissons beaucoup de pouvoir désormais offrir à la GSTF, bien établie et largement reconnue, une représentation francophone et d'en relayer les actions nationales en terre romande.



Tenzin Wangmo Frapolli et Rosette Poletti à la fête de Losar à Lausanne | Tenzin Wangmo Frapolli und Rosette Poletti beim Losarfest in Lausanne



René Longet

## GSTF im ganzen Land präsent: Gründung der Sektion Westschweiz

*Co-Leitung Sektion Westschweiz: René Longet, Tenzin Wangmo Frapolli*

Solidaritätsaktivitäten mit Tibet existieren insbesondere im Raum Lausanne und Genf bereits seit den 80er-Jahren. Obwohl nur ungefähr 10% der Tibeterinnen und Tibeter der Schweiz in der Romandie leben, sind diese in enger Zusammenarbeit mit den Solidaritätsgruppen immer schon aktiv gewesen.

Die Präsenz der UNO in Genf und die des Tibet-Büros, der offiziellen Vertretung der Tibeter Exilregierung bei den Vereinten Nationen, erklärt, warum viele internationale Solidaritätsaktivitäten in dieser Stadt stattfinden. So kommen zweimal jährlich Tibeter/innen aus der ganzen Schweiz zusammen, um vor dem UNO-Gebäude für eine faire Lösung der Tibetfrage zu demonstrieren: zum 10. März (Gedenktag des tibetischen Volksaufstandes) und 10. Dezember (Tag der Menschenrechte). Zu diesen tibetischen Grossanlässen sprechen oftmals Kantons- oder Bundesparlamentarier oder auch andere bekannte Personen.

Auch im Kantonsparlament Genf gab es Interventionen zugunsten Tibets. So wurde in den 90er-Jahren eine Motion des damaligen Kantonsrats und aktiven Tibet-Unterstützers Régis de Battista gutgeheissen. Aber nicht ohne die uns nur zu gut bekannten Hinweise seitens gewisser Ratskollegen, dass man das grosse China nicht provozieren und die sich abzeichnenden Handelsperspektiven nicht gefährden sollte. Wie im Bundesbern hat die kantonale Exekutive sehr grosse Hemmungen, sich mit Tibet zu solidarisieren.

Als Nationalrat in den 80er-Jahren hat René mitgeholfen, die Parlamentarische Freundschaftsgruppe mit Tibet auf die Beine zu stellen. Wir haben damals die chinesische Botschaft in Bern besucht und um Aufklärung gebeten, welche Art Autonomiestatus die sogenannte Autonome Region Tibet besitze. Darauf haben wir leider nie eine Antwort erhalten... 2009, als Stadtpräsident von Onex, hat dann René Sonam Monkhar, Mitglied des Tibetischen Exilparlaments, zur 1. August-Feier eingeladen und vor den ungefähr 1000 Anwesenden eine ausführende Ansprache über die Lage Tibets gehalten. Auch hat er veranlasst, dass die Nationalflagge Tibets in Onex weht; sie ist dort heute noch zu sehen.

In den 90er-Jahren waren in Genf verschiedene Solidaritätsgruppen aktiv, auch mit spektakulären Aktionen wie einer symbolischen Besetzung der chinesischen UNO-Vertretung in Genf. Diverse Veranstaltungen, Petitionen und andere Aktivitäten wurden von den Vereinen «Porte du Tibet» und «Comité de soutien au peuple tibétain» in enger Zusammenarbeit mit der lokalen Tibetersektion sowie den tibetischen Unterzeichneten ausgeführt, insbesondere im Genfer Salon du Livre und anlässlich für Tibet relevanten Ereignissen.

Das Interesse für den Vajrayana-Buddhismus und die tibetische Kultur war auch schon immer in der Westschweiz da, gefördert durch von Völkerkundemuseen und anderen ethnographischen Einrichtungen organisierte Ausstellungen und Aktivitäten. Als aktives Mitglied der Tibetsektionen in der Westschweiz engagiert sich Tenzin seit 1990 stark nicht nur bei den Tibetaktionen in Genf und Lausanne, sondern auch in der Kulturerhaltung. Sie ist Erzählerin und Autorin (Herausgeberin) tibetischer Sagen und Legenden und wird regelmässig in verschiedenen europäischen Städten zu Auftritten eingeladen. Eine wichtige Bezugsperson in der Romandie war die 2010 verstorbene Journalistin und Autorin Claude Le-

venson. Mit der Zeit verloren dann die Solidaritätsgruppen an Dynamik. Eine wichtige Veranstaltung ist jedoch das tibetische Neujahrsfest mit einem anspruchsvollen und hochstehenden Kulturprogramm in Bernex bei Genf. Diese Gemeinde hat übrigens einen Park «Place du Tibet» getauft; dort steht auch eine Stupa. Seit 2010 gibt es ein ebenbürtiges Neujahrsfest der Tibetsektion von Lausanne, an dem immer mehr Schweizer Gäste teilnehmen und das mehrere hundert Personen versammelt.

In diesem Kontext war es uns beiden unabhängig voneinander ein Anliegen, die Einzelpersonen, die mit Tibet sympathisieren, zusammenzubringen und die Vernetzung mit der Tibetergemeinschaft zu optimieren. Eine Vorbereitungssitzung für das europäische Treffen in Genf am 10. März 2018, an der Thomas Büchli teilnahm, und das Losar-Fest 2018 in Bernex, wo José Amrein-Murer die GSTF vorstellen konnte, waren dann Anlass, die Idee einer Westschweizer Sektion der GSTF zu lancieren und Adressen interessierter Personen zu sammeln.

Anfang Juni war es soweit: Zu den bestehenden 25 Westschweizer Mitgliedern der GSTF gesellten sich 50 Interessenten, und ein gutes Drittel dieser Personen ist dann auch zur Gründungsversammlung in Nyon (VD) erschienen. Thomas und José erklärten Zielsetzungen, Aktivitäten und Organisation der GSTF und eine Koordinationsgruppe der Sektion Westschweiz wurde bestimmt. Wir freuen uns sehr, dass wir hier langjährig engagierte und erfahrene Tibetaktivisten sowie ausgezeichnete Fachkompetenz in komplementären Gebieten vereinen. Wir können sogar auf die wertvolle Unterstützung eines nahen französischen Solidaritätsvereins zählen. Die GSTF konnte in der Folge bereits gegen 20 Neumitglieder verzeichnen.

Am 6. Juli traf sich die Koordinationsgruppe zur konstituierenden Sitzung und es herrschte eine motivierte und hoffnungsfrohe Aufbruchstimmung am Tisch. Aus arbeitstechnischen Gründen kristallisierten sich gleich drei erste lokale Gruppen heraus: Raum Genf, Yverdon und Lausanne mit jeweils einer Koordinationsperson, die eng mit den lokalen Tibetern zusammenarbeiten wird. Vernetztes Denken und Handeln im Dienst für die tibetische Sache ist uns sehr wichtig. Wir hoffen, dass weitere Gruppen dazukommen werden. Unsere französische Bezeichnung löste Diskussionen aus und wir haben uns vorerst auf SAST, Société d'amitié Suisse-Tibétaine verständigen können.

Unsere erste Aufgabe ist konkret die Mitgliederwerbung, um eine genügend breit abgestützte Basis zu bilden und uns weiteren Kreisen vorstellen zu können. Diesbezüglich findet am 29. September 2018 ein «Westschweizer Aktionstag für Tibet» statt. Es wird in verschiedenen Städten an Tibetständen für unsere Solidaritätsaktionen geworben und so die GSTF-Aktivitäten publikumswirksam lanciert. Unsere zweite geplante Aktion wird dann Ende Jahr ein Schreiben an alle 900 Westschweizer Gemeinden sein, damit möglichst viele die tibetische Nationalflagge an sichtbaren Orten aufhängen. Es gab aber schon vorher vereinzelt diesbezüglich engagierte Gemeinden. Bis dahin werden die GSTF-Webseite und das Magazin «tibetfocus» auch mit französischen Texten erscheinen. Wir freuen uns, die solide und langjährig erfahrene GSTF nun im französischen Sprachraum vertreten und deren nationale Aktivitäten in der Romandie lokal erweitern zu dürfen.

## Das Sommerpicknick der Sektion Zürich

*Rinzin Lang*

23 Personen genossen am 24. Juni das Sommerpicknick am Zürichsee. Vom Kloster Rikon beehrten der Ew. Abt Geshe Thupten Legmen und der Ew. Geshe Jampa Dadak die fröhliche Runde. Nach dem Gebet und «Sangshö» knurrte bei allen langsam der Magen. Jamyang und sein Bruder Rinzin verwöhnten die Gäste mit tibetisch-indischem Essen. Einige Sektions-Mitglieder brachten Kuchen und Früchte mit. Der harte Kern genoss das Picknick bis 19 Uhr. Lassen wir die Bilder sprechen:



## Nationaler Flüchtlingstag in Bern

*Yangchen Büchli*

Am Samstag, 16. Juni, dem Nationalen Flüchtlingstag, konnten wir bei strahlendem Wetter auf dem Bundesplatz in Bern für unsere Kampagnen-Petition gemeinsam mit der TGSL-Sektion Bern Unter-

schriften sammeln. Ich war sehr froh, dass ich diese Unterstützung von der Tibetergemeinschaft Bern durch fünf sehr engagierte Tibeter erhielt. Voll motiviert und mit «We Stand With Tibet»-Schildern behangen starteten wir mit Elan unsere Arbeit. Innert kurzer Zeit konnten wir über 300

Unterschriften sammeln. Der überwiegende Teil der Berner unterschrieb sehr gerne für unser Anliegen. Wir erlebten friedliche und arbeitsame Stunden miteinander. Nochmals herzlichen Dank an alle, die dies ermöglicht haben. Hier noch Bildimpressionen auf dem Bundesplatz:



Der GSTF-Infostand war anwesend in Bern, Baden & Sektion Mittelland in Olten



## «Die beste Zeit meines Lebens»

Tenzin Lobsang Sara war monatelang in Indien, Nepal und anderen Teilen Asiens. Er berichtet über seine wertvollen Erfahrungen, «die jeder sammeln sollte».

*Tenzin Lobsang Sara*

Wieder in der Schweiz angekommen merke ich nach fast zwei Monaten, dass ich teils auch wieder zu meinem alten Ich zurückkehre. Nichts desto trotz, waren die 13 Monate in Indien, zwei Monate in Nepal und zwei Monate auf weiteren Reisen in Asien die beste Erfahrung meines Lebens. So kehre ich zufrieden und glücklich zu meinem alten Ich zurück, jedoch nicht ohne meinen Horizont erweitert und weitere Ziele im Leben gesetzt zu haben. Speziell die Zeit in Indien – drei Monate bei der tibetischen Exilregierung und zehn Monate im Sarah College – hat mich sehr geprägt, zu merken, wie sich ein bisschen Heimat in Tibet anfühlen würde und wie stark ich den tibetischen Buddhismus, die tibetische Sprache und Kultur in meinem Leben haben möchte. Dies auch um es den folgenden Generationen weiterzugeben – das alte Ich vereint mit dem neuen Ich.

Ich wurde vom Tibeter Jugendverein angefragt, ob ich einen Bericht über meine Zeit in Indien schreiben möchte, jedoch schliesse ich dieses Kapitel, aufgrund der begrenzten Vorgabe, kurz mit den Worten «eine Erfahrung, die jeder sammeln sollte» ab und gehe auf weitere Themen ein, die mich beschäftigen. An dieser Stelle möchte ich klar erwähnen, dass folgende Zeilen meine eigenen Gedanken und Worte sind, die nicht den Verein repräsentieren, sondern mich alleine als Teil der tibetischen Gemeinschaft auf der ganzen Welt.

Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama ist bereits über 80 Jahre alt und auch ich hoffe/wünsche mir, dass er noch bei bester Gesundheit weit über 100 Jahre alt wird. Damals wie auch heute ist seine Heiligkeit das Bindeglied und Richtungsweisend für die ganze tibetische Gemeinschaft auf der ganzen Welt, aber eines Tages wird der Tag X kommen, an dem seine Heiligkeit seinen jetzigen Körper verlässt. Dieser



Tenzin Lobsang Sara: «Dieses Bild fasst meine Reise gut zusammen.»

Tag macht mir sehr grosse Angst – ein Gefühl, das sich u. a. auch nach meiner Zeit in Indien und Nepal weiter verstärkt hat. Ich glaube, dass die tibetische Gemeinschaft noch nicht bereit ist für diesen Tag, denn es sind nach wie vor sehr viele offene Herausforderungen vor uns, die zu einer ungewissen Zukunft führen können. Und leider glaube ich auch, dass seine Heiligkeit der 17. Karmapa oder andere Geistliche Lamas diese Lücke kurz- oder langfristig nicht werden füllen können. Im Gegenteil befürchte ich, dass diese Lücke zu Konflikten innerhalb des tibetischen Buddhismus und der Gemeinschaft führen wird. Es sind sehr viele Herausforderungen bekannt, wie beispielsweise die Karmapa-Thematik, generell die Tulku-Thematik, Lamaismus, Buddhismus im Westen, Shugden-Kult und weitere Schulen übergreifende Themen.

Auf politischer Ebene haben wir eine ähnliche Situation – jeder Person, die sich ein bisschen mit der tibetischen Politik beschäftigt, sollten diverse Themen bekannt sein. Um es kurz zusammenzufassen: Das Problem, dass verschiedene Gruppierungen

andere Meinungen und Standpunkte nicht akzeptieren und «bekämpfen». Dies lässt darauf schliessen, dass wir generell als tibetische Gemeinschaft im Exil den demokratischen Gedanken noch nicht verinnerlicht haben – so stürzen wir uns regelmässig in unnötige Konflikte.

Auf sozialer Ebene sind die Herausforderungen nicht kleiner, viele davon vermischen sich mit anderen Themen in anderen Bereichen. Aber Punkte wie mehr Perspektiven für Tibeter in Indien und Nepal, eine unsichtbare Barriere zwischen Tibetern in der westlichen Welt, in Asien und in Tibet selbst, Regionalisierung, Tibet-Reisen von Exil-Tibetern, Frauenbild und Rollenverteilung usw. sollten bekannt sein.

Auf kultureller Ebene, die sich oft mit dem tibetischen Buddhismus, aber auch der tibetischen Sprache vermischt, stehen wir auch vor grossen Herausforderungen. Ob bewusst oder unbewusst geht die tibetische Kultur mehr und mehr verloren. Vielleicht ist es auch zum Teil ein natürlicher Prozess im Exil, dass von Generation zu Generation die Erwartungshaltung und Ansprüche gegenüber diesem Aspekt

schrittweise zurückgehen. Umso mehr müssen wir dieser Entwicklung proaktiv entgegenwirken.

All diese Themen erwähne ich ohne eine Position zu beziehen, jedoch bin ich der Meinung, dass diese Herausforderungen und viele weitere, die nicht erwähnt wurden, sich verstärken und vervielfältigen werden am Tag X. Deshalb müssen wir, Jung und Alt der ersten, zweiten und dritten Generation, diese heute und jetzt angehen bzw. in einem ersten Schritt uns bewusst werden und auch eingestehen. In einem zweiten Schritt aktiv am Leben in der Gemeinschaft teilnehmen, sich engagieren und somit auch unsere Zukunft mitgestalten. Dein Tibet ist vielleicht nicht mein Tibet, aber mit einer positiven Haltung werden wir unser Tibet finden.

Die grösste Herausforderung – «die chinesische Politik» oder generell andere ausserpolitische Themen und Themen in Tibet selbst – erwähne ich an dieser Stelle

nicht einmal. Ich bin aber überzeugt, dass die Tibet-Frage eine Frage der Zeit ist, denn die chinesische Regierung wird wie viele andere «Regierungen» in der Geschichte eines Tages zusammenfallen. Sobald dieser Tag eintrifft, müssen wir als tibetische Gemeinschaft sowohl im Exil als auch in Tibet selbst gemeinsam für unser Recht eintreten.

Zum Schluss möchte ich mich von ganzem Herzen bei allen bedanken, die sich seit eh und je mit sehr grossem Zeitaufwand, Einsatz und Herz für die Sache Tibets auf individuelle und kreative Weise im Stillen einsetzen. Aber auch bei all jenen, die in der tibetischen Exilregierung und in den verschiedenen Tibet-Vereinen Verantwortung übernehmen und dafür sorgen, dass wir als Gemeinschaft Schritt für Schritt vorwärtskommen. Euch gebühren Wertschätzung und Dank! Wir Tibeter neigen dazu, uns oft selbst kleiner zu machen als wir es eigentlich sind oder

gar andere Personen, die zeigen, was sie leisten, schlechtzureden. Jeder von uns ist ein Leader und ein Leader zeigt, was er leistet und auch leisten kann, jedoch nicht um das eigene Ego zu füttern, sondern um weitere Personen zu motivieren und inspirieren. Ich bin der Überzeugung, dass man mit den tibetischen Wurzeln in eine grosse Verantwortung hineinwächst – jedoch nicht als Bürde im Leben sondern als ein Geschenk fürs Leben, um über sich hinaus als Mensch zu wachsen und zu reifen.

Ferner halte ich fest, dass ich ein stolzer Teil der tibetischen Gemeinschaft bin und mit meinen Gedanken keine Konflikte anstiften will, sondern einen Gedankenstrom anregen. Jeder von uns sollte sich selbst hinterfragen und sich bewusst werden, dass wir zu mehr fähig sind. All die verschiedenen Herausforderungen und Baustellen müssen wir jetzt angehen – Rise and Shine – Free Tibet!

## Trunkar Gorshey Flashmob



### Tashi Shitsetsang

Anlässlich des 83. Geburtstages Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama organisierte die Arbeitsgruppe «Kultur» des Vereins Tibeter Jugend in Europa (VTJE) den «Trunkar Gorshey Flashmob».

Am Freitag, 6. Juli versammelten sich rund 200 Tibeterinnen, Tibeter und Tibet-Freunde am Bürkliplatz in Zürich für den «Trunkar Gorshey Flashmob». Es wurde moderner sowie traditioneller Gorshey (tibetischer Kreistanz) getanzt. Zwei junge Mitglieder des VTJE begleiteten den Anlass musikalisch mit Drayen (tibetische Laute) und Gesang. Nach rund einer Stunde wurde die Feier am Paradeplatz weitergeführt.

Durch diesen Anlass wurden Tibeterinnen und Tibeter, Jung und Alt aus der

Schweiz und dem Ausland zusammengeführt für diesen besonderen Tag. Gleichzeitig erweckte der «Gorshey» das Interesse der Passanten, was die Mitglieder des VTJE auch nutzten. Es wurden Khapsey (tibetisches Gebäck) und Flyer verteilt. Dabei entstanden interessante Gespräche und es konnte nicht nur auf den Geburtstag Seiner Heiligkeit, sondern auch auf die Sache Tibets aufmerksam gemacht werden.



## Trunkar Fussballturnier

### Dalha Kharsar

Wie jedes Jahr fand parallel zur Feier des Geburtstags S.H. des Dalai Lama in der Stadthalle Bülach traditionsgemäss das berühmte Trunkar-Fussballturnier statt. Wie so oft war der Schauplatz des Turniers die Sportanlage Erachfeld in Bülach.

35 Teams aus nah und fern kamen am 7. Juli nach Bülach um sich mit ihren Teams mit den Besten der Besten zu messen und den berühmten Titel «Trunkar Champion» zu holen.

New Yarlung traf auf die Überraschungsmannschaft aus Schaffhausen, besiegte sie schnörkellos mit 4:0 und holte die Bronzemedaille.

Im Finale gingen die Flawiler früh mit 1:0 in Führung. Es war ein Schlagabtausch, bis die Flawiler fünf Minuten vor dem Ende das 2:0 erzielten und somit den Sack zumachten. Das 2:1 kurz vor dem Ende war dann nur Ergebniskosmetik und änderte nichts am Sieg der Flawiler.

Damit ging ein ereignisreicher Tag zu Ende. Erfreulicherweise ging das Turnier

trotz der grossen Anzahl Teilnehmer ohne nennenswerte Zwischenfälle und ernsthafte Verletzungen über die Bühne.

Herzliche Gratulation an den neuen Trunkar Champion 2018, FC POTALA!





## Die tibetische Frauenorganisation feiert ihr 30-jähriges Bestehen

*Pema Lamdark, Tsering Manee  
und Tenchoe Dochenchog*

Die Tibetische Frauenorganisation in der Schweiz (TFOS) ist der Tibetan Women's Association (TWA) in Indien angeschlossen und ein Mitglied der Alliance F, welche heute die politische Lobby-Organisation für die Gleichstellung von Frau und Mann in Wirtschaft, Beruf, Familie und Gesellschaft ist. Zugleich sind wir Partnerin des Geneva Summit for Human Rights und kooperieren eng mit anderen Tibet-Organisationen in der Schweiz und im Ausland. Aufgrund der wichtigen Rolle der tibetischen Frau innerhalb der tibetischen Gesellschaft und auf Anfrage der TWA wurde am 5. November 1988 die TFOS gegründet.

Aus aktuellem Anlass möchten wir die 141. Ausgabe des tibetfocus dazu nutzen, die Entstehung des Vereins sowie die wichtigsten Meilensteine nochmals Revue passieren zu lassen (*Zusammenfassung von: Jubiläums-Broschüre 2008, Seite 10-13, Text von Dechen Emchi*):

- Im Frühling 1987 wurde Desam Pela durch die Tibetan Women's Association (TWA) aus Indien angefragt, ob sie eine Zweigstelle in der Schweiz gründen helfen könne. Mit einer Unterschriftensammlung suchte sie für dieses Vorhaben Unterstützung anderer Frauen. Daraus entstand schliesslich eine Arbeitsgruppe, die sich mehrmals in Trogen traf und einen Statutenentwurf erarbeitete. Diese Sitzungen wurden von Karma Lobsang und Punzog Gyaltag geleitet. Der Statutenentwurf wurde von der Arbeitsgruppe dem damaligen Vertreter von S.H. dem Dalai Lama übergeben. Die Herren Kelsang Gyaltzen vom Tibet Bureau, Zatul Rinpoche von der Tibeter Gemeinschaft, Wangpo Tetong

vom Jugendverein VTJE sowie Gyaltzen Gyaltag und Dalu Lobsang als Berater prüften und diskutierten in der Folge den Entwurf. Dieser lehnte sich nicht einfach an die Statuten der TWA in Indien an, sondern wurde an schweizerische Gegebenheiten angepasst. Ziel war, der schweizerischen Frauenorganisation eine autonome Ausrichtung zu geben.

- Am 5. November 1988 wurde der Statutenentwurf dann in Rapperswil den eingeladenen tibetischen Gemeinschaften der Schweiz vorgelegt. Nachdem alle Punkte geklärt waren, wurde der neue Verein noch am selben Tag mit Applaus gegründet. Mit der Gründung der tibetischen Frauenorganisation kam gleichzeitig die Tanzgruppe zum Leben. Ihr Ziel und Bestreben ist es, die tibetische Kultur auch ausserhalb des besetzten Tibets zu erhalten und das Wissen sowie Können an die nächsten Generationen weiterzugeben.
- 1992 entwickelten sich innerhalb der TFOS unterschiedliche Ansichten zur Höhe der Mitgliederbeiträge, welche die Organisation prozentual an die TWA in Dharamsala überweisen sollte. Schliesslich gründete eine Gruppe von Frauen zusammen eine Schweizer Zweigstelle der TWA, mit dem Ziel, der TWA in Dharamsala auf diesem Weg höhere Beiträge zu entrichten und sie auch sonst finanziell zu unterstützen, damit die TWA in Indien wichtige Aktivitäten realisieren konnte.
- 2004 haben die Tibetan Women's Association Switzerland (TWAS) und die Tibetische Frauenorganisation (TFOS) fusioniert. Dieser Schritt wurde möglich durch das grosse Engagement von TWA Dharamsala-Präsidentin B. Tsering, TFOS-Präsidentin Tsewang Taksham und TWAS-Präsidentin Yangchen Wu-

schutsang. Die Ziele der Organisation wurden überarbeitet, und auch für die Höhe der an die TWA abzuliefernden Beträge wurde eine Lösung gefunden, die alle Beteiligten zufrieden stellt.

Heute zählen wir rund 240 Mitglieder und sind durch fünf Sektionen und eine Tanzgruppe vertreten: Sektion Dhonden (Region Tösstal und Winterthur), Sektion Gangchen Lothün (Volketswil, Effretikon, Pfäffikon ZH und Küsnacht), Sektion Lhaksam Dolma (Wädenswil und Region Ostschweiz), Sektion Pema (Horgen) und Sektion Yumtso (Glarus)

Unsere Schwerpunkte beinhalten:

- 10. März: Gedenktag an die gewaltsame Besetzung unserer Heimat Tibet durch China
- 12. März: Gedenktag und Ehrung für die tibetischen Frauen, die am 12. März 1959 den Aufstand gegen die Besetzer wagten
- Februar/März: Geneva Summit for Human Rights (Mitarbeit mit Gastredner)
- 25. April: Geburtstag S.H. Panchen Lama
- Weiterbildung und Kulturförderung (Tibeterschule, Nangchö, Präsentationstechnik, Tutorials, Tanzaufführungen bei diversen Anlässen etc.)
- Frauenförderung (Femme Tisch und weitere Projekte in Planung)
- Unterstützung von hilfebedürftigen Tibeter/innen (Mitarbeit bei Shenpen, Hol- und Bring-Aktionen etc.)

**Wir schauen auf 30 Jahre erfolgreiche Vereinsgeschichte zurück, und die Tatsache, dass die Tibetische Frauenorganisation schon so lange besteht und weiterhin wächst, bezeugt die unendliche Einsatzbereitschaft und Hingabefähigkeit unserer Mitglieder, Wohltäter sowie Freunden. Wir sagen Danke für viele Jahre vertrauensvolle Zusammenarbeit, die uns mit grosser Freude Anlass gibt, das 30-jährige Bestehen unseres Vereins mit Ihnen gemeinsam am 27. Oktober 2018 in Uster zu feiern. Weitere Infos unter [www.tfos.online](http://www.tfos.online)**



## Pema Lamdark, Präsidentin



**Du bist die amtierende Präsidentin der TFOS und führst dieses Amt zum zweiten Mal aus. Seit wann bist du Mitglied und was motiviert**

**dich, mit so viel Herzblut dabei zu sein?**

Pema – Ich bin schon seit 1993 Mitglied in diesem Verein. Unser Verein motiviert mich sehr, weil wir Frauen Tibets stets unsere Kräfte gemeinsam zur Erhaltung unserer einzigartigen Kultur, Religion, Sprache und Schrift einsetzen und diese weiter an unsere Kinder im Alltag vermitteln können.

**In diesem Jahr feiert die TFOS ihr 30-jähriges Jubiläum. Was hat der Verein bisher alles erreicht und welche Entwicklungen hat die Organisation gemacht?**

Unser Verein hat bis heute grossartige Leistungen vollbracht. Wir konnten bis heute unsere einzigartige tibetische Kultur, Religion, Sprache und Schrift aufrechter-

halten und tolle Vernetzungen auch mit anderen Organisationen (Geneva Summit, Alliance F, Gesellschaft für bedrohte Völker, Interkulturelle Vereine) herstellen.

Am meisten freut es mich, dass wir in unserer Organisation das wertvolle Wissen der älteren Generation nahtlos an die jüngere Generation weitergeben können. Heute kann die TFOS stolz auf viele aktive und junge Mitglieder sein.

**Was braucht die TFOS, um weiterhin erfolgreich zu sein?**

Die TFOS braucht weiterhin aktive Mitglieder, die das Erreichte aufrechterhalten und anfallende Aufgaben gewährleisten können sowie neue Ideen einbringen. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir noch mehr im Bereich Frauenförderung realisieren können.

**Was macht dich besonders stolz, wenn du an die TFOS denkst?**

Ich bin stolz auf unsere Organisation aus folgenden Gründen:

- Aktive Stärke in den Ausführungen und

Gewährleistung der vielschichtig anfallenden Aufgaben in vielerlei Hinsicht.

- Grossartige Leistungen in der Organisation und im Alltag in Bezug auf Aufrechterhaltung der Religion, Kultur, Sprache/Schrift und neu auch in sozialer Richtung in der tibetischen Gemeinschaft.
- Führung des jetzigen TFOS-Vorstands bestehend aus zwei Generationen.

**Was wünschst du dir für die Zukunft der TFOS?**

Ich wünsche mir, dass wir diese Leistungen weiterhin vollbringen können und dass sich unsere Organisation bei den Aufgaben in Erhaltung der Religion, Kultur, sozialer Unterstützung und Interessen in der tibetischen Gemeinschaft immer einsetzen wird.

Des Weiteren wünsche ich mir, dass TFOS sich als Organisation stets für unsere Heimat Tibet auf dem von seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama und der tibetischen Exilregierung empfohlenen Weg «Umey LAM – mittlerer Weg», einsetzen wird.

## Tsering Manee, Vizepräsidentin



**Du bist seit 2004 Mitglied der Tibetischen Frauenorganisation (TFOS) und hast im Jahr 2016 als jüngste Präsidentin in der Ge-**

**schichte der TFOS das Amt ad interim übernommen. Auch aktuell bist du für die Jahre 2017/2018 als Vizepräsidentin aktiv mit dabei. Beschreibe bitte kurz deinen Werdegang im Verein und verrate uns, was dich motiviert, mit so viel Herzblut dabei zu sein.**

Tsering – Mit 20 trat ich, meiner Grossmutter zuliebe, der TFOS-Sektion Yumtso bei. Damals war der Altersdurchschnitt in der Sektion eher hoch. Da ich aber alle Mitglieder schon kannte, war es für mich einfacher, mich in die Sektion zu integrieren. Ich fand es allgemein sehr inspirierend, dass in Glarus einige Tibeterinnen eine Sektion gründeten, um gemeinsam als Frau für die Erhaltung der tibetischen Kultur einen Beitrag zu leisten. Auch hat mich das Ereignis am 12. März 1959 inspiriert, als Tausende von Tibeterinnen auf die Strassen von Lhasa gegangen sind, um die Unabhängigkeit Tibets und damit die Befreiung von der chinesischen Herrschaft auszurufen. Dieser historische Tag hat den Grundstein für

die tibetische Frauenbewegung gelegt. Wenn ich andere junge Tibeterinnen darauf angesprochen habe, der TFOS beizutreten, erhielt ich oft als Antwort, dass sie kein Interesse haben, weil die TFOS mehrheitlich ältere Frauen als Mitglieder habe und deren Stärke eher die tatkräftige Unterstützung in der Küche sei. Dass die TFOS ein solches Image nach aussen ausstrahlte, hat mich gestört und ich hoffte, dies irgendwie ändern zu können. Nicht nur für den Verein, sondern allgemein für die tibetische Frauenbewegung finde ich es wichtig zu zeigen, dass Frauen weitaus mehr können als kochen und putzen. Im Februar 2007, mit 22, amtierte ich dann als Sektionsleiterin und im Februar 2013 als Co-Sektionsleiterin. Anschliessend wurde ich im Februar 2015 in den Vorstand gewählt und übernahm das Amt der Vizepräsidentin. Im zweiten Vereinsjahr übernahm ich dann die Rolle als Präsidentin ad interim. Seit Februar 2017 bin ich als Vizepräsidentin aktiv.

**Woran muss die TFOS deiner Meinung nach noch arbeiten?**

Um der heutigen Zeit gerecht zu werden, muss die TFOS meiner Meinung nach mehr Zeit und Geld in Social Media investieren. Weiter finde ich, dass die TFOS sich mit anderen Frauenvereinen in der

Schweiz vernetzen und Ideen austauschen oder gemeinsame Projekte starten könnte. Auch einen regen Austausch mit anderen TWA Chapters in Europa fände ich sehr gut für beide Seiten.

**Was sind deine grössten Erfolge, die du mit der TFOS erzielen konntest?**

Unsere Bring- und Hol-Aktion für tibetische Flüchtlinge, die wir bereits zwei Mal erfolgreich durchgeführt haben. Auch unser 58. Gedenktag am 12. März 2017, als wir etwas Neues ausprobieren und ein Friedenskonzert veranstalteten, war ein voller Erfolg.

**Was wünschst du dir für die Zukunft der TFOS?**

Ich wünsche mir für die TFOS mehr Mut für Neues. Auch fände ich es toll, wenn die TFOS künftig noch mehr in die tibetische Frauenförderung investieren würde.

**Möchtest Du noch abschliessend etwas über die TFOS sagen?**

Ich finde, die TFOS ist für Tibeterinnen in der Schweiz eine ideale Plattform für den Austausch und die Vernetzung von Jung und Alt. Klar, eine generationsübergreifende Zusammenarbeit ist nicht immer einfach, aber dafür ist der Erfolg umso grösser und schöner.



### Die Schule in Miao und seine Region

Wir möchten Ihnen hier drei tibetische Siedlungen im äussersten Nordosten Indiens vorstellen, deren Schulen von der Sambhota Tibetan Schools Society (STSS) geführt werden. Der Verein Tibetfreunde vermittelt für die STSS Patenschaften und hat wiederholt Projekte, wie Renovationen und landwirtschaftliche Anschaffungen, in dieser Gegend unterstützt.

Quelle: Sambhota Tibetan Schools Society, Dharamsala; Bearbeitung und Übersetzung: Kerstin A. Paul

#### Die Siedlungen

Arunachal Pradesh ist einer der ärmsten Bundesstaaten Indiens. Er liegt am Fuss des Himalaya-Gebirges und besteht hauptsächlich aus hügeligen Gebieten. Dort wurde den tibetischen Flüchtlingen von der indischen Regierung eine abgechiedene Gegend zugeteilt, die waldig und nicht sehr fruchtbar ist. Es wurden dort die Siedlungen Tenzingang, Dhargyeling und Choephelling aufgebaut. Im Westen von Arunachal Pradesh, im Wahlbezirk Bomdila befindet sich die Siedlung Tenzingang Tibetan Refugee Settlement. Diese hat es noch am besten getroffen. Dort herrscht ein gesundes Kli-

ma und die Region eignet sich zum Anbau von Kartoffeln, Mais und anderem Gemüse. Neben der Landwirtschaft sind die Anwohner im Strassenbau tätig.

Dhargyeling Tibetan Settlement, die zweite Siedlung, befindet sich in Tezu, der viertgrössten Stadt von Arunachal Pradesh, im Osten des Bundesstaates. Hier fällt im Sommer viel Regen, und die Region ist daher sehr geeignet für den Anbau von Reis. Ein Bewässerungssystem gibt es jedoch nicht, sodass die Menschen für den Anbau sehr abhängig sind vom Regenwasser. In der Gegend von Tezu wird gegenwärtig die längste Brücke über den Brahmaputra-Fluss fertiggestellt, wodurch das abgechiedene Tezu mit dem Rest der Region verbunden sein wird.

Die dritte Siedlung, Choephelling Tibetan Settlement, befindet sich in Miao,

einem Wahlbezirk im Südosten von Arunachal Pradesh. Daher wird sie auch einfach nur Miao genannt. Sie ist ähnlich wie Dhargyeling am Fusse eines waldigen Hügels gelegen. Wegen des Waldes ist diese Gegend nicht sehr gut an grössere Städte angebunden. Sie ist darum ziemlich rückständig und ausserdem stark betroffen von Unruhen durch lokale Aufstandsgruppen. Diese aufständischen Gruppen hemmen die Entwicklung der Region in besonderem Masse, weil sie verhindern, dass eine richtige Strasse sowie Fabriken in der Region gebaut werden. Somit ist Miao die problematischste Siedlung in Arunachal Pradesh.

Landwirtschaft sowie Handwerk (Tepichweberei) bilden die Hauptquelle für den Lebensunterhalt der Menschen in Miao. Die Felder werden jedoch oft durch



Besuch des Ministers für Bildung in einer Klasse



Mittagessen

Wild verwüstet und zerstört. Ein besonderes Problem in dieser Region stellt das Trinkwasser dar: Aufgrund des felsigen Untergrunds liegt das Niveau des Grundwassers ungewöhnlich tief, deshalb muss das Wasser vom einzigen Fluss in der Region kanalisiert werden, was kein leichtes Unterfangen ist.

### Die Schule in Miao

Miao ist die bevölkerungsstärkste Siedlung der Tibeter in der Region, und ihre Schule, die 1963 gegründet wurde, ist daher auch die grösste tibetische Schule in der Gegend. Alle Schulgebäude bestehen aus ebenerdigen Baracken mit Holzfussboden. Die Wände sind hauptsächlich aus mit Zement verkleidetem Bambusgewebe konstruiert. Durch die extreme

Feuchtigkeit der Region sind die meisten Wände und Fussböden morsch. Es sind daher grössere Reparaturen und Instandsetzungen nötig. Die Stromversorgung ist ebenfalls nicht immer gewährleistet.

### Gründung der Sambhota Tibetan Schools Society

In tibetische Siedlungen, die – wie die drei oben vorgestellten – sehr abseits liegen und weit entfernt von einer tibetischen Gemeinschaft, hatten Eltern anfänglich keine Möglichkeit, ihre Kinder in eine Schule zu schicken, um die tibetische Sprache zu lernen sowie mit der tibetischen Kultur vertraut zu werden. In diesen Orten haben daher tibetische lokale Einrichtungen in Eigeninitiative Schulen gegründet. Jedoch gelang es ihnen auf die

Dauer nicht, die Schulen mit eigenen Mitteln und Personal weiterzuführen. Daher wurden sie dem Bildungsdepartement (Department of Education, DoE) unterstellt, um sie zu erhalten und zu verwalten. Als im Laufe der Jahre die Anzahl solcher Schulen, die direkt vom DoE verwaltet wurden, auf 19 anwuchs, wurde die Sambhota Tibetan Schools Society (STSS) 1999 gegründet. Mittlerweile gibt es fast 60 Schulen, die vom Netzwerk der STSS verwaltet werden. Die Schule in Miao wurde von der STSS 2016 übernommen, hat gegenwärtig 212 Schüler sowie 16 Lehrer inklusive Mitarbeitende und geht bis zur 8. Klasse.

Im nachfolgenden Kurzporträt stellen wir Ihnen fünf Kinder dieser Schule vor, für die wir Paten bzw. Patinnen suchen.



Lhakey Wangdak  
Geb. 11.6.2010



Lakey Norbu  
Geb. 29.6.2006



Mindu Lhamo  
Geb. 26.11.2007



Norbu Tsering  
Geb. 20.11.2009



Tenzin Namdrol  
Geb. 14.4.2007

## Patenschaften

### Libera Pelusi

Die Sambhota Tibetan High School in Miao befindet sich an einem sehr abgelegenen Ort im Nordosten Indiens in einem der ärmsten Bundesstaaten Indiens, Arunachal Pradesh. Der Lebensstandard dieser Region ist im Vergleich zu anderen Staaten Indiens unterdurchschnittlich. Die Tibeter der Siedlung sind hauptsächlich auf die Landwirtschaft angewiesen. Jedoch erschweren die extremen Wetterbedingungen die Arbeit auf dem Feld.

Die Eltern von folgenden Kindern: Lhkey Wangdak, Lakey Norbu, Mindu Lhamo, Norbu Tsering und Tenzin Namdrol sind Bauern und arbeiten hart in Reisfeldern oder zu einem sehr niedrigen Lohn in Webereien. Es ist ihnen wichtig, ihren Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen. Jedoch können sie es sich aufgrund der eingeschränkten finanziellen Situation nicht leisten, Schulgebühren für alle Kinder zu zahlen. Wir hoffen daher, Patinnen oder Paten für diese Kinder zu finden. Sie besuchen zurzeit die Samb-

hota Tibetan High School in Miao, und Ihre finanzielle Unterstützung würde ihnen helfen, die Schulbildung weiter zu führen.

Eine Patenschaft kostet jährlich 500 Franken.

### Wenn Sie eine Patenschaft übernehmen möchten, so melden Sie sich bitte bei:

Libera Pelusi, libera@tibetfreunde.ch, Tel. 079 336 27 72. www.tibetfreunde.ch

### VERSTÄRKUNG IM VORSTAND DRINGEND GESUCHT!

Schreiben Sie gern? Wir suchen dringend eine Verstärkung für das Sekretariat, das Protokoll sowie für die Redaktion «tibetfocus». Wenn Sie einige Stunden Zeit im Monat aufwenden können, so melden Sie sich doch bitte bei Frau Gaby Taureg: 062 751 02 93 gaby@tibetfreunde.ch oder Frau Samra Losinger: 031 311 37 36 samra@tibetfreunde.ch



www.tibetfreunde.ch

## Ehemalige Residenz der Eltern des Dalai Lama in Lhasa abgerissen

*Auszug aus Medienmitteilung der International Campaign for Tibet Deutschland, 1. August 2018*

Die ehemalige Residenz der Eltern S. H. des Dalai Lama im Zentrum von Lhasa wurde abgerissen und durch einen Neubau aus Beton ersetzt. Bei dem Yabshi Takster-Haus handelte es sich um eines der grössten und bedeutendsten der wenigen noch verbliebenen historischen Gebäude in Lhasa. Der Abriss fand offenbar im Frühjahr statt, nur wenige Wochen vor der Sitzung des Welterbekomitees der UNESCO in Bahrain. Dieses befasste sich unter anderem mit dem Schutz der UNESCO-Weltkulturerbestätte «Potala Palast-Ensemble», die neben dem Potala Palast auch den Jokhang-Tempel und dessen unmittelbare Umgebung in der Altstadt Lhasas umfasst. Das Yabshi Takster-Haus war im traditionellen tibetischen Stil eigens für die Eltern des Dalai Lama errichtet worden, die ihrem Sohn in die tibetische Hauptstadt gefolgt waren, wo er auf seine zukünftigen Pflichten als geistliches und politisches Oberhaupt Tibets vorbereitet werden sollte. Es lag in der Nähe des Potala Palasts, in dem der Dalai Lama bis zu seiner Flucht aus Tibet im Jahr 1959 lebte.

Während der Kulturrevolution in den sechziger Jahren wurde das Gebäude von den sogenannten Roten Garden in Beschlag genommen. Bis 1990 nutzte die chinesische Regierung das Yabshi Takster-Haus dann als Gästehaus, später wurde es Teil eines Hotels. In andere Teile des Gebäudes seien Händler eingezogen, so ein älterer, inzwischen online nicht mehr verfügbarer Beitrag einer tibetischen Bloggerin. In den letzten Jahren war das Yabshi Takster-Haus immer stärkerem Verfall preisgegeben. Tibeter, die sich um das Gebäude sorgten, hätten es aus Furcht vor möglichen Repressionen wegen der direkten Verknüpfung des Hauses mit dem Dalai Lama nicht gewagt, sich öffentlich für dessen Erhalt oder Renovierung einzusetzen.



Die ehemalige Residenz (Foto: International Campaign for Tibet Deutschland)



Bezirk Serthar  
(Karte: Radio Free Asia)

## Nomaden wird Führerausweis für Motorräder verweigert

*Radio Free Asia (RFA), 26. Juli 2018*

Nomaden im Bezirk Serthar, der im Osten Tibets liegt und als «Unruheregion» bekannt ist, erhalten keine Führerausweise mehr für ihre Motorräder. Die Nomaden sind wegen der Abgelegenheit der Region dringend auf Motorräder angewiesen. Nun stellen die Behörden keine Dokumente mehr an Bewerber aus, und das mit fadenscheinigen Begründungen. Laut Informanten von RFA würde einmal behauptet, die Computer bei der ausstellenden Behörde würden nicht funktionieren, oder die Antragsteller würden gewisse Bedingungen nicht erfüllen. Manchmal würden die Schalter willkürlich schliessen, um keine Diskussionen mit abgelehnten Bewerbern aufkommen zu lassen. Ein Videoclip, der kurzzeitig in sozialen Medien kursierte, zeigt eine Gruppe zorniger Tibeter, die die Antragsdokumente und Einzahlungs-Quittungen für die Gebühr von umgerechnet 100 Franken schwenken, während eine Frau hinter dem Schalter einer Polizeistation ruft, sie könne nichts für sie tun.

## Chinas Flagge muss auf allen religiösen Bauwerken gehisst werden

*Phayul, 3. August 2018*

Gemäss einer verbindlichen Resolution von mehreren religiösen Vereinigungen, die offiziell zugelassen sind und von der Kommunistischen Partei Chinas kontrolliert werden, muss auf sämtlichen religiösen Bauwerken an Feiertagen, an offiziellen Anlässen und bei Festivals die chinesische Flagge gehisst werden, um die «nationale Einheit zu stärken». Vertreter von religiösen Organisationen, wie die Buddhistische Vereinigung, die Taoistische Vereinigung, die Islamische Vereinigung und die Katholische Bischofskonferenz in China, trafen sich Ende Juli in Beijing. Anwesend war auch ein Vertreter der staatlichen Administration für religiöse Angelegenheiten.

In der offiziellen Verlautbarung der Konferenz heisst es zu dieser Resolution: «Das Hissen der Flagge auf religiösen Bauwerken stärkt das nationale und bürgerliche Bewusstsein der religiösen Repräsentanten und Gläubigen, und erzeugt Gemeinschaftssinn für die chinesische Gesellschaft.»

## Wieder werden tibetische Restaurants, Geschäfte und Gästehäuser am Koko-nor zerstört

Radio Free Asia (RFA), 26. Juli 2018

Wie schon in den vergangenen Jahren werden in diesem Jahr wiederum Gebäude von Tibetern am Koko-nor (chin. Qinghai Lake) abgerissen. Die Abrisse werden einmal mit «ökologischen Gründen» gerechtfertigt, oder seien ohne Genehmigung errichtet, oder auch nur, weil diese die «schöne Aussicht» auf den See störten.

Der Koko-nor ist unter Touristen sehr beliebt, und zahlreiche Tibeter haben Geld investiert, um vom Tourismus zu profitieren. Viele Tibeter sind hoch verschuldet, weil sie Darlehen von Banken oder Freunden aufgenommen haben, andere haben ihre Viehherden zur Finanzierung verkauft und stehen nun mittellos da. Die Gebäude seien oft im guten Glauben errichtet worden, die Behörden würden es angesichts des Tourismus-Booms gutheissen, wenn noch mehr Restaurants, Gästehäuser oder Läden eröffneten.

Die Abrisse begannen Mitte Juli, und den Eigentümern sei gerade einmal Zeit gelassen worden, ihre persönliche Habe mitzunehmen. Ihnen würden harte Strafen angedroht, sollten sie sich dem Abriss widersetzen. Laut einem Informanten von RFA seien demnächst auch Abrisse der Privatunterkünfte von Tibetern geplant.



Undatiertes Foto eines Informanten (Radio Free Asia)



# Ein Festival mit Happy End

Es begann 2008, als ein mutiger Mann mit seiner Kamera loszog und in Tibet Tibeterinnen und Tibeter interviewte. Er fragt sie nach ihrer Meinung zu den Olympischen Spielen, zur chinesischen Herrschaft und anderen Themen. Das Material gelangte in die Schweiz und es entstand ein Film, der noch heute eines der wichtigsten Zeitdokumente von 2008 ist. Dhondup Wangchen, der Filmemacher, musste dafür mehrere Jahre ins Gefängnis. Dieses Jahr ist ihm endlich die Flucht in die Freiheit gelungen.

## Das Festival-Komitee

Das Tibet Film Festival wurde im Andenken des inhaftierten Filmemachers ins Leben gerufen. Für seinen Film musste er sechs Jahre seines Lebens in chinesischer Haft verbringen. Doch heute, wo er endlich wieder mit seiner Familie vereint ist, freuen wir uns mit ihm über dieses Happy End.

In diesem Kontext blicken wir zurück auf die in 2008 entstandenen filmischen Werke tibetischer Filmemacher und bringen den Geist des Widerstands auf die Leinwand. Das Programm des diesjährigen Tibet Film Festivals, das sich dem tibetischen Filmschaffen widmet, präsentiert ebenfalls die neusten Werke bekannter tibetischer Filmemacher. Zum ersten Mal wird es dieses Jahr zudem ein Fenster geben, in dem ein Film einer nicht tibetischen Produktion gezeigt wird, die das Festival-Komitee als besonders sehenswert empfindet.

Neu dauert das Festival von Freitag bis Sonntag, 12. bis 14. Oktober. Das detaillierte Film- und Rahmenprogramm ist ab September auf [millers.ch](http://millers.ch) sowie [tibetfilmfestival.org](http://tibetfilmfestival.org) online.

Wir freuen uns bereits jetzt auf anregende Filmgespräche, bewegende Bilder und saftige Momos.



Tibet Film Festival  
Zürich | Dharamsala

**9. TIBET FILM FESTIVAL**  
**12.-14. OKTOBER 2018**  
**ZÜRICH | DHARAMSALA**

### Zürich, Schweiz

Miller's – Theater in der Mühle Tiefenbrunnen  
Seefeldstrasse 225 | 8008 Zürich  
[www.tibetfilmfestival.org](http://www.tibetfilmfestival.org)

Das Tibet Film Festival wurde 2008 gegründet und findet dieses Jahr bereits zum 9. Mal statt. Das einzigartige Festival, das sich für eine eigenständige tibetische Filmsprache einsetzt, findet gleichzeitig in Dharamsala (Indien) und in Zürich (Schweiz) statt und zeigt Filme, die von Tibetern in Tibet und im Exil geschaffen wurden. Das unabhängige Non-Profit-Festival wird ganzheitlich von einem ehrenamtlichen Organisationskomitee geleitet und organisiert.



Impression der 8. Edition des Tibet Film Festivals im Miller's, Zürich

# Buchbesprechung: Tsha Tsha

tibetfocus

Obwohl klein in ihren Massen, ist den Tsha-Tshas von Wendelgard Gerner ein schwergewichtiger Bildband gewidmet worden, der die Vielfalt der kleinen Kunstwerke erstmals umfassend und systematisch beschreibt.

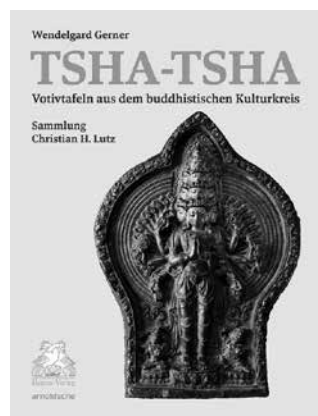
Sich in die detaillierten Beschreibungen des Ursprunges, der Darstellungen und der Herstellung auf den über 300 Seiten einzulesen, scheint angesichts des Umfanges sehr aufwendig. Über die Hunderte von faszinierenden Bildern wird der betrachtende Leser in die Tsha-Tsha-Welt hineingezogen und erfährt so, wie sich schon die Herstellung wie eine Mantra-Rezitation auf den Produzierenden als positive Übung auswirkt.

Durch die reichhaltige Tsha-Tsha-Sammlung von Christian Lutz, von der Wendelgard Gerner über 400 aus verschiedenen Zeitepochen mit ihren Mantras, Inschriften und Weihetexten präzise identifiziert, beschrieben, vermessen und verortet hat, können sich der Leser und die Leserin in diesen über 1'000-jährigen Zeitraum der buddhistischen Welt einfühlen.

Wie Yin und Yang gehören zu den Tsha-Tshas die Model, mit denen sie geformt werden. Auch diesen Negativ-Formen ist ein Kapitel mit eindrücklichen (wörtlich!) Bildern gewidmet und man findet darauf die genauen Details der später damit gepressten Tsha-Tsha-Motive.

Ausführliche Literaturverweise und ein detailliertes Glossar, das alle Namen und Begriffe erläutert, erleichtern auch denen, die mit der Kultur Tibets weniger vertraut sind, den Zugang zum Thema.

Für ein wissenschaftlich fundiertes Werk mit reichhaltigem Bildmaterial in einer sehr ansprechenden Qualität ist dieser einzigartige Bildband eine eindeutige Kaufempfehlung wert. Da ist doch der Preis schon beinahe ein Schnäppchen!



Wendelgard Gerner  
**Tsha-Tsha: Votivtafeln  
aus dem buddhistischen  
Kulturkreis**  
Sammlung Christian H. Lutz  
Hamsa Verlag/  
Arnoldsche 2018,  
ISBN-10: 3897904535  
ISBN-13: 978-3897904538  
32 × 25,5 cm, 350 Seiten,  
Hardcover

## Was sind «Tsha-Tsha's»?

### Auszug aus einem Vortrag von Wendelgard Gerner:

«Tsha-tsha's sind Votivtafeln im Buddhismus. In Indien bereits etwa im 3./4.Jh entstanden, sind sie ungebrannte Tonreliefs bzw. Terrakotten in Form vollplastischer Stupas oder als Halberiefs. Letztere tragen vielfältige Motive wie z.B. Stupas, Budhas, Bodhisattvas oder Darstellungen von herausragenden Persönlichkeiten wie Dalai Lamas, Mönchen oder historische Lehrern. Auch die Grössen sind sehr unterschiedlich. So gibt es winzige Tsha-tsha's von ca. 2 cm Größe bis weit über 20 cm.

Der Begriff «Tsha-tsha» geht auf das Sanskritwort «sachaya» zurück, was ursprünglich «vollkommenes Bild» oder auch «Reproduktion» bedeutet, nämlich ein Bild, das einem anderen ähnlich ist und daher «gleich dem anderen» ist. Tsha-tsha's sind von Beginn an in unglaublichen Zahlen hergestellt worden, im Laufe der Jahrhunderte bis heute millionen-, ja milliardenfach.

Tsha-tsha's habe ich zum ersten Mal 1975 in Ladakh gesehen, aber nicht wirklich wahrgenommen. Erst später, bei einer Reise 1977 nach Ladakh, fielen sie direkt ins Auge und ich fragte mich, warum Buddhisten sich derart grosse Mühe geben, Objekte aus Ton/Lehm herzustellen, die im Verhältnis z.B. zu Bronze dem Verfall vergleichsweise stark ausgesetzt sind.

So begann ich bei den nächsten Reisen genau zu untersuchen, was es mit den Tsha-tsha's auf sich hatte.

Zuerst fiel mir der künstlerische Wert dieser Objekte mit den unterschiedlichsten Motiven auf. Das war sehr beeindruckend. Die Qualität der mit z.B. einem Bronzestempel hergestellten Exemplare war und ist bis heute noch grossartig. Dann entdeckte ich, dass Tsha-tsha's in den buddhistischen Ländern, speziell

im Himalaya, zu verschiedenen wichtigen religiösen Zwecken gebraucht wurden. Und das war für mich der springende Punkt, Tsha-tsha's richtig schätzen zu lernen und auch zu sammeln. Der künstlerische Aspekt der Tsha-tsha's ist bemerkenswert, die ungleich vielen religiösen Verwendungen in Ritualen, das Handanlegen, mit dem Körper etwas tun, um damit etwas bestimmtes, eine religiöse Idee auszudrücken, war noch eindrucksvoller.

Dabei gilt das Formen, das Herstellen von Tsha-tsha's, nicht als Produktion von Kunstgegenständen in unserem Sinne, sondern als religiöse Übung.

2009 habe ich auf einer Reise nach Bhutan mit Christian Lutz über Tsha-tsha's gesprochen und diskutiert und etwas später entstand bei ihm die Idee für den jetzt Wirklichkeit gewordenen Band. Meine bis dahin zusammengetragenen Untersuchungsergebnisse sind in diesen Band geflossen.»

---

Der Begriff «Tsha-tsha» geht auf das Sanskritwort «sachaya» zurück, was ursprünglich «vollkommenes Bild» oder auch «Reproduktion» bedeutet, nämlich ein Bild, das einem anderen ähnlich ist und daher «gleich dem anderen» ist.

# Veranstaltungen

## Oktober 2018

**KSH:** Fr 3.11., 19.30 Uhr

**Gandhara-Kunst und Kultur des frühen Buddhismus**

**KSH:** Do 4.10., 19.30–21 Uhr

**Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche**

Einführung in den tibetischen Buddhismus und Meditation

**TIR:** Sa 6.10., 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.

**KSH:** Fr 12.10., 19.30 Uhr und Sa 13.10., 17 Uhr

**Der letzte Dalai Lama?**

Dokumentarfilm von Mickey Lemle über den 14. Dalai Lama

**TIR:** Sa 13.10., 14.30–16 Uhr

**Öffentliche Führung**

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

**TIR:** Sa 13.10., 16.30–18.30 Uhr

**Die Praxis des Mudra – Heilkraft in deinen Händen**

Loten Dahortsang erklärt die Mudras, die Handzeichen der Dakinis und kraftvolle Yogapraxis mit den Fingern.

### 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.

### Kulturzentrum Songtsen House (KSH)

Albisriederstrasse 379 // 8047 Zürich  
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)

**TIR:** So 14.10., 9.30–16 Uhr

**Mind Training (Day Course)**

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:** Fr 19.10., 19.30 Uhr

**Säkulare Ethik – eine Ressource für den Alltag**

Vortrag von Dr. Karma Lobsang, Präsidentin des Stiftungsrates des Tibet Instituts

**TIR:** Sa 20.10., 9.30–16 Uhr

**Die Integration der drei Körper der Grundlage in den Pfad (Tagesseminar)**

Der Ew. Geshe Jampa Raptan gibt Erläuterungen zum Sterben und den darauf folgenden Prozessen wie auch den entsprechenden meditativen Praktiken.

**TIR:** So 21.10., 14.30–16.30 Uhr

**Zwei helfende Freunde: Geist und Körper**

Der Ew. Abt Geshe Thupten Legmen lehrt, unseren Geist und Körper so zu nutzen, damit beide einander helfen können.

**KSH:** Fr 26.10. 19.30–21 Uhr

**Ein Leben im Schiefersteinbruch**

Dokumentarfilm aus Nepal

**TIR:** Sa 27.10., 14.30–16.30 Uhr

**Juwelenschmuck der geistigen Befreiung – Erklärung und Meditationsübungen**

Der Ew. Acharya Pema Wangyal behandelt das 16. Kapitel dieses grundlegenden Textes, der das ganze System des Buddhismus verkörpert.

**TIR:** So 28.10., 9.30–16 Uhr

**Meditation – die magischen Momente des Geistes (Tagesseminar)**

Der Ew. Abt Geshe Thupten Legmen erörtert systematisch verschiedene Methoden der tibetischen Meditation: Fünf Fehlverhalten und acht Gegenmittel.

**TIR:** Mi 31.10., 9.30–11 Uhr

**Buddhistischer Feiertag: Lha-Bab**

**Duechen, Buddhas Niederfahrt auf Erden**  
Puja mit der Ew. Mönchsgemeinschaft.

## November 2018

**KSH:** Fr 2.11., 19.30 Uhr

**3. Film der Mind-and-Life-Reihe: Francisco, Cisco, Pancho**

von und mit Franz Reichle

**TIR:** So 4.11., 14.30–16.30 Uhr,

**Buddha Dharma Advice (Part 1)**

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

**KSH:** Do 8.11., 19.30 Uhr

**Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche**

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

**KSH:** Fr 9.11., 19.30 Uhr

**The Prophecy**

Film aus Bhutan von Zuri Rinpoche

**TIR:** Sa 10.11., 14.30–16.30 Uhr

**Leid und Glück verwandeln – Geistes-schulung (Lojong) des grossen Yogi**

**Dodrupchen Tenpe Nyima (Teil 1 von 2)**

Belehrung mit dem Ew. Abt Geshe Thupten Legmen.

**TIR:** So 11.11., 9.30–16 Uhr

**Shamatha Meditation (Tagesseminar)**

Vortrag und Meditation mit dem Ew. Acharya Pema Wangyal. Die Shamatha Meditation entwickelt die Fähigkeit, den Geist im Gleichgewicht zu konzentrieren.

**KSH:** Fr 16.11., 19.30 Uhr

**Friedensarmbänder knüpfen**

Wir lernen das Neun-Augen-Band (Tschu-Mig-Gu-Ti) mit Dechen Barshee

**TIR:** Sa 17.11., 14.30–16.30 Uhr

**Leid und Glück verwandeln – Geistes-schulung (Lojong) des grossen Yogi Dodrupchen Tenpe Nyima**

**(Teil 2 von 2)**

Belehrung mit dem Ew. Abt Geshe Thupten Legmen.

**KSH:** Do 22.11., 19.30 Uhr

**Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche**

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

**TIR:** Fr 23.11., 19–21 Uhr

**Vollmond-Meditation**

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

**TIR:** Sa 24.11., 14.30–16 Uhr

**Öffentliche Führung und Bibliothek**

Klosterführung mit dem Ew. Acharya Pema Wangyal. Individuelle Bibliotheksbesuche (10–16 Uhr) mit Renate Koller.

**TIR:** Sa 24.11., 16.30–18.30 Uhr

**Licht-Opfergaben (Chö-Me)**

Zeremonie und Erklärungen mit dem Ew. Acharya Pema Wangyal. Lichtopfer reinigen uns von negativen Emotionen und schlechten Einflüssen des Geistes.

**TIR:** So 25.11., 9.30–16 Uhr

**Meditation – die magischen Momente des Geistes (Tagesseminar)**

Der Ew. Abt Geshe Thupten Legmen erörtert systematisch verschiedene Methoden der tibetischen Meditation: Neun Stufen zur geistigen Ruhe (Shamatha).

## Dezember 2018

**TIR:** Sa 01.12., 9.30–16 Uhr

### **Drukpa-Kagyü-Ngöndro (Tagesseminar)**

Erklärungen und Meditationsübungen mit dem Ew. Acharya Pema Wangyal zur tibetischen Ngöndro-Praxis, der Basis für alle Vajrayana-Praktizierenden.

**TIR:** So 2.12., 15.30–17.30 Uhr

### **Buddhistischer Feiertag: Ganden Ngachö, Lichterfest**

Puja und Lichtopfergaben mit der Ew. Mönchsgemeinschaft.

**TIR:** Sa 8.12., 14.30–16.30 Uhr

### **Buddha Dharma Advice (Part 2)**

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 15.12., 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.

**TIR:** Sa 22.12., 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:** Jeden Dienstag, 19.15–20.45 Uhr

### **Lu Jong – Heilyoga aus Tibet**

mit Karin Waller

**KSH:** Jeden Dienstag, 17–18.30 Uhr

### **Tibetisch für Fortgeschrittene mit Lobsang Zatul**

Konversation, Lesen von verschiedenen Texten mit Erklärungen

**KSH:** Jeden Mittwoch, jeweils 8.30, 9.45, 16, 17.30 bis 18.30 Uhr, und am Montagabend um 17.45 und 19 Uhr

### **Hatha Yoga mit dem tibetischen Yoga-lehrer Ugen Kahnsar | Tel. 076 280 80 11**

**KSH:** Jeden Mittwoch, 19 bis 21 Uhr

### **Neuer Anfänger-Kurs in Tibetischer Sprache und Schrift (Neuer Kurs für Anfänger)**

Lobsang Zatul | Kontakt: Zatul@gmx.ch

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

### **Tibetisch für Anfänger**

mit dem Ew. Lama Tenzin. Neue Anfänger

sind willkommen. Bitte um Anmeldung an [info@tibet-institut.ch](mailto:info@tibet-institut.ch)

**TIR:** Mi 10.10. (und am 24.10., 7.11., 21.11., 5.12. und 19.12.), 19–20.30 Uhr

### **Tibetisch für Fortgeschrittene 2**

mit dem Ew. Lama Tenzin

**TIR:** Do 11.10. (und am 25.10., 8.11., 22.11., 6.12. und 20.12.), 19–20.30 Uhr

### **Tibetisch für Fortgeschrittene 1**

mit dem Ew. Lama Tenzin

**KSH:** In der Regel alle 2 Wochen am Donnerstag, 19.30–21 Uhr

### **Tai Chi mit Dolma Soghatsang**

Die tibetische Naturheilärztin Dolma Soghatsang erteilt klassische Tai-Chi-Lektionen

**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](mailto:deutschkurs@songtsenhouse.ch)

**Weitere Anlässe finden Sie in der Agenda auf**

**[gstf.org](http://gstf.org)**

## Veranstaltungen zum Besuch des Dalai Lama

### **50 JAHRE TIBET-INSTITUT RIKON**

#### **Fr 21.9.2018, 10–12 Uhr, Tibet-Institut Rikon S.H. der Dalai Lama besucht das Kloster Rikon**

Religiöse Zeremonie mit S.H. dem Dalai Lama zum 50-jährigen Bestehen des Klosters. (Für geladene Gäste sowie Besuchende im Klostergarten)

#### **Sa 22.9.2018, 9.30–14 Uhr, Eulachhallen Winterthur Jubiläumsfeier «50 Jahre Tibet-Institut Rikon»**

Festakt mit S.H. dem Dalai Lama zum 50-jährigen Bestehen des Tibet-Instituts, anschliessend Lunch und Ausklang. (Öffentliche Veranstaltung)

#### **So 23.9.2018, 9–12 Uhr, Hallenstadion Zürich Unterweisungen von S.H. dem Dalai Lama**

S.H. der Dalai Lama lehrt mit drei seiner bevorzugten Texte. (Öffentliche Veranstaltung, organisiert von der Tibeter Gemeinschaft Schweiz & Liechtenstein und dem Tibet-Institut Rikon)

#### **Mo 24.9.2018, 9.15–11.45 Uhr, Kongresshaus Liebestrasse Winterthur Symposium «Universal Human Values and Education»**

Akademische Veranstaltung mit S.H. dem Dalai Lama. (Für Angehörige der ZHAW, veranstaltet von der ZHAW, der Gaden Phodrang Foundation of the Dalai Lama und dem Tibet-Institut Rikon)

#### **Sa 29.9.2018, 17–19 Uhr, Stadthaus Winterthur Öffentliches Benefizkonzert des Musikkollegiums Winterthur**

Eintritt frei; Kollekte zugunsten des Tibet-Instituts Rikon

Weitere Informationen unter [www.tir50.ch](http://www.tir50.ch)

### **KULTURZENTRUM SONGTSEN HOUSE**

**Mi 12.9., 19.30–21 Uhr**

#### **Unterwegs mit dem Dalai Lama**

Manuel Bauer berichtet über Reisen mit dem Dalai Lama in einer Multi-Media-Präsentation im Volkshaus Zürich

#### **Fr 21.9., 19–21.30 Uhr Die Geschichte der Dalai Lama: Institution, Reinkarnation, Repräsentant des Buddhismus und einer säkularen Ethik**

Vortrag von Dr. Michael Henss

#### **Fr 12.10., 19.30 Uhr, Sa 13.10, 17 Uhr Der letzte Dalai Lama?**

Dokumentarfilm von Mickey Lemle über den 14. Dalai Lama

#### **Fr 19.10., 19.30 Uhr Säkulare Ethik – eine Ressource für den Alltag**

Vortrag von Dr. Karma Lobsang, Präsidentin des Stiftungsrates des Tibet Instituts



## Shop der GSTF

Ob T-Shirts, Tibetflaggen, Landkarten, Bücher zu Tibet oder Gebetsfahnen – Sie finden es im GSTF-Shop. Stöbern Sie herum und unterstützen Sie mit einem Kauf unsere Arbeit für Tibet: [gstf.org > shop](http://gstf.org/shop)

Der GSTF-Shop wird von Pema of Tibet AG im Auftrag der GSTF geführt. Die GSTF erhält so ohne Zusatzaufwand einen Nettogewinn.

## Sandmandalas

Sektion Mittelland: Vier Mönche vom Gaden Jangtse Kloster aus Mundgod, Südindien streuen Sandmandalas.

19.–21. Oktober	beim Liedermacher Wolfgang Schönenberger, Wolfisberg, BE
25.–27. Oktober	Life Balance, Egerkingen
3.–4. November	Stadtmuseum, Aarau
7.–10. November	Museum für Kulturen, Basel
16.–17. November	Praxisgemeinschaft, Oensingen
20.–21. November	NOW Meditation, Hauptbahnhof Zürich
23.–25. November	YIKLANG, Olten
1.–24. Dezember	Advents-/Weihnachtsmarkt, Oensingen



## Sektionen GSTF/SAST-Sections

Sektion	Leitung	Sektionstreffen und -anlässe	Ort Sektionstreffen
<b>Bern</b>	Frau Kira Ammann, sektionsleitung-be@gstf.org	<i>Informationen und Auskünfte zu Treffen und Anlässen erteilt Ihnen die Sektionsleitung.</i>	
<b>Mittelland</b>	Christina Ackermann, 062 396 22 31, Mobile 079 528 32 36, christina.ackermann@gmx.ch	Jeweils am <b>Mittwoch 12.9., 10.10., 14.11. und 12.12.</b> um 19 Uhr	Restaurant Little Tibet Martin Distelstrasse 3, Olten
<b>Nordwestschweiz</b>	Margrit Schmied, 079 885 73 68, Angela Bachmann, sektionsleitung-nws@gstf.org	Jeweils am <b>Montag, 1.10., 5.11. und 3.12., 10–21 Uhr</b>	Unternehmen Mitte 1. Stock, Gerbergasse 3, Basel
<b>Ostschweiz</b>	Veronika Koller, 079 717 56 13, und Zakay Reichlin, 071 994 22 27, sektionsleitung-sg@gstf.org	<b>Mittwoch 19.9.:</b> Stammtisch Lhasa Stübli, St. Peterstrasse 10, Wil 18.30–21 h   <b>Dienstag 6.11.:</b> Infostand Tibet-Filmabend, Cinéwil, Wil   <b>Freitag 9.11.:</b> Tibet-Filmabend Kino Passerelle, Wattwil   <b>Dienstag 10.12.:</b> Menschenrechtstag Infostand St. Gallen	
<b>Suisse romande</b>	Tenzin Wangmo Frapolli, 078 626 21 20 René Longet, 079 690 31 19 responsables-sr@gstf.org	<b>29 Septembre 2018:</b> premières actions pour annoncer l'existence de la SAST-Section à Lausanne, Morges, Yverdon, Genève, Vevey	
<b>Zentral-schweiz</b>	Gabriela Hofer, 041 240 76 82, sektionsleitung-zs@gstf.org	Jeweils am <b>Mittwoch 22.8., 12.9. und 14.11., 19.30 Uhr</b>	Rest. Waldstätterhof Zentralstrasse 4, Luzern
<b>Zürich</b>	Rinzin Lang und Brigitte Staub, sektionsleitung-zh@gstf.org	Jeweils am <b>Dienstag 7.9., 2.10., 6.11. und 4.12.</b> um 19 Uhr	Restaurant Himalaya Ackerstrasse 52, Zürich



Service-Seite zum Magazin auf

[gstf.org](http://gstf.org)

tibetfocus 142, Dezember 2018  
Redaktionsschluss 4.11.2018



**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 Dotschung, Karin Gaiser, Kelsang Gope, Chodar Kone, Nadine Lützelshwab, Aline Rickli, Ursula Sager, Stefan Spörri, Werner Wäckerli, [tf@gstf.org](mailto:tf@gstf.org) | **Tibetische Übersetzung:** Kunga Tethong | **Tibet-Information der GSTF:** Uwe Meya | **Tibetfreunde:** Kerstin A. Paul, [koach@gmx.de](mailto:koach@gmx.de) | **TFOS:** Tenchoe Dochenchog, [t.dochenchog@hotmail.com](mailto:t.dochenchog@hotmail.com) | **VTJE:** Tsering Strasser, [t.strasser@vtje.org](mailto:t.strasser@vtje.org) | **Illustrationen:** Wolf Altorfer | **Grafisches Konzept:** [rolfvoegeli.com](http://rolfvoegeli.com) | **Layout:** [karinhutter.com](http://karinhutter.com) | **Druck:** [rueggmedia.ch](http://rueggmedia.ch) | **Preis:** Einzelnummer Fr. 8.–, Jahresabo Fr. 35.– | **Erscheinungsweise:** 4 × jährlich | **Auflage:** 3000 Exemplare | **ISSN:** 1662-9906 | **GSTF-Büro:** Binzstrasse 15, 8045 Zürich, T 044 451 38 38, [buerogstf.org](mailto:buerogstf.org), [www.gstf.org](http://www.gstf.org). Adressänderungen bitte umgehend an die Vereine melden.