

བོད་དོན་དམིགས་བྱུང་།

tibetfocus

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

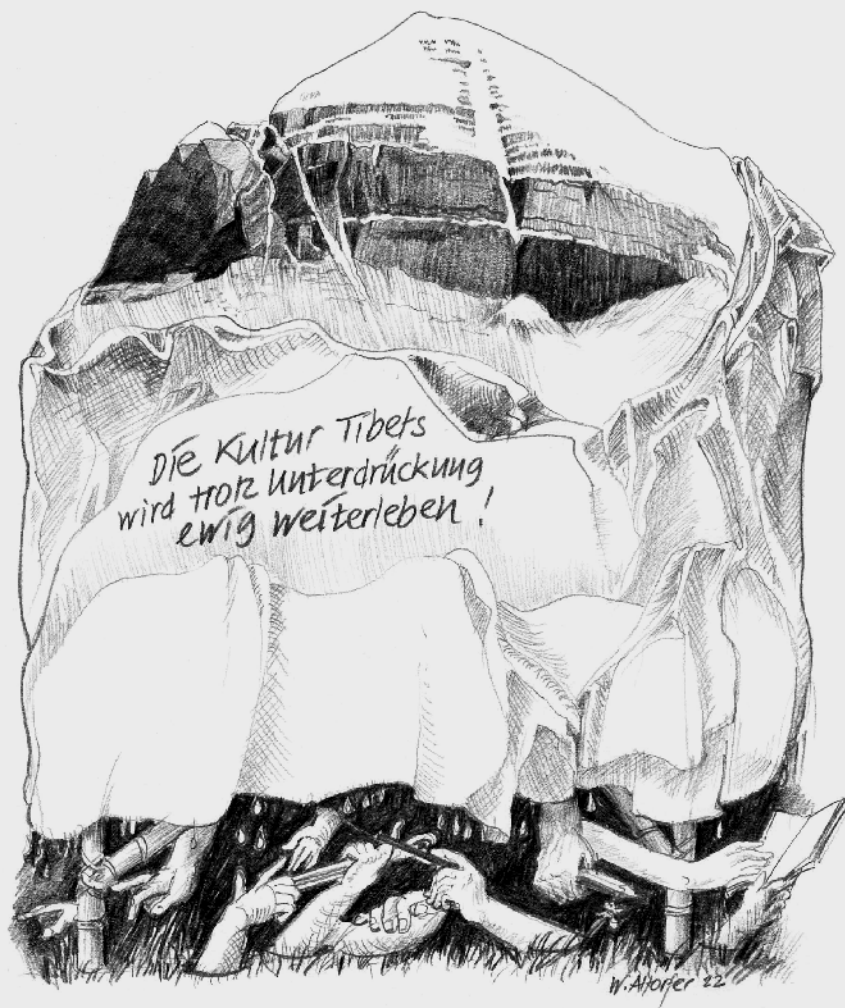
157 // September 2022

JA ZU TIBET!

Hauptfokus // **tibetfocus-Kulturpreis: Ein Rückblick von ehemaligen Preisträger:innen**

Bericht // **Tsampa: Symbol der tibetischen Identität und «Super Food»**

Wirtschaftsfokus // **Apple und Co: Gefangen im Netz der VR China**



ལྷན་བྲམ་མཉམ་སྐྱེས་ཚོགས་པ།
société d'amitié suisse-tibétaine
gesellschaft schweizerisch-
tibetische freundschaft
g s t f s e s t

Erscheint vierteljährlich // Preis: Fr. 8.-

Anmeldung zum GSTF-Newsletter



Möchten Sie gerne monatliche Informationen rund um Tibet und zu unseren Aktivitäten erhalten? Dann melden Sie sich zu unserem Newsletter an –



Sie können sich entweder direkt auf unserer Webseite anmelden: gstf.org/news-medien/newsletter oder schreiben Sie eine E-Mail an buero@gstf.org



Inhalt // **tibetfocus** // 157 // September 2022

- 1 Titelbild // © Wolf Altorfer
- 4 Hauptfocus // tibetfocus-Kulturpreis: Ein Rückblick von ehemaligen Preisträger:innen
- 7 Buchtipp // Soname Yangchen: «Wolkenkind»
- 8 Tsampa: Symbol der tibetischen Identität und «Super Food»
- 10 Wirtschaftsfocus // Apple & Co: Gefangen im Netz der VR China
- 11 GSTF // Tibetische Sans-Papiers in der Schweiz
- 12 GSTF // GSTF-Sommerfest
- 13 GSTF // Lamtön – Never give up!
- 14 GSTF // Free Tibet – noch & immer
- 16 SAST // Le Tibet dans des cinémas vaudois
- 18 TFOS // Benefizkonzert zugunsten von tibetischen Gesundheitszentren in Indien
- 20 Tibetfreunde // Wie TCV-Schüler und -Schülerinnen die Pandemie erlebten // Patinnen und Paten gesucht für TCV-Schüler:innen
- 22 VTJE // Grossrats-Retreat // Trunkar-Fussballturnier // Tibet Film Festival
- 25 Chinafocus
- 26 Veranstaltungen
- 28 Sektionen der GSTF // Impressum



Editorial // Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe finden Sie die Ausschreibung zum tibetfocus-Kulturpreis 3.0. Kennen Sie Künstler:innen mit tibetischen Wurzeln? Dann erzählen Sie ihnen von unserem Kulturpreis und laden Sie sie ein mitzumachen! Und wenn Sie selbst Künstler:in mit tibetischen Wurzeln sind, freuen wir uns sehr über Ihre Anmeldung! Im Hauptfocus dieser Ausgabe erhalten Sie spannende Einblicke in Interviews mit ehemaligen Preisträger:innen – dies auch passend zu unserem Jahresthema «JA zu Tibet!». Ausserdem finden Sie in dieser Ausgabe einen interessanten Artikel zur kulturwissenschaftlichen Bedeutung von Tsampa, einem der Grundnahrungsmittel in Tibet. Und ebenso zum Jahresthema passend ist ein Bericht zu einem gelungenen Filmprojekt des französischen Vereins «Passeport

Tibétain». Im Wirtschaftsfocus greifen wir die Karikatur von Wolf Altorfer zur partiellen Mondfinsternis in der Volksrepublik China aus der vorigen Ausgabe auf. Der Artikel bietet informative Einblicke in die enorme Abhängigkeit grosser Technologiefirmen wie Apple von der Volksrepublik China und die daraus entstehenden Engpässe in Zeiten von Covid-19 und weiterer geopolitischer Problematiken.

Im Namen des Redaktionsteams wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre und die eine oder andere neue Information im Rahmen Ihres Engagements für Tibet

Karin Gaiser

།།། མཚུངས་མེད་ལྷོག་པ་པོའི་སྐྱེན་ལམ་དུ།

པར་ཐེངས་འདིའི་ནང་བོད་དམིག་བཀའ་གྲི་ཤེས་རིག་འགྲན་སྡུར་༣༠། དེ་རྙེད་པ་གནང་། གལ་སྲིད་ཁྱེད་རྣམས་པ་ཚོས་སྐྱེ་ཅུལ་བ་བོད་རྒྱུད་ཡིན་པ་མཁྱེན་གྱི་ཡོད་ན། ཁོང་ཚོར་ང་ཚོའི་རིག་གནས་བྱ་དགའི་ཆེད་དུ་གདན་འདྲངས་ཐུབ་པའི་དགའ་ཚོར་ཆེ་བ་ཡོད་ལུ། དེ་བཞིན་ཁྱེད་རང་ཉིད་སྐྱེ་ཅུལ་བ་བོད་རྒྱུད་ཡིན་ན། ཚོགས་བཞུགས་གནང་བར་ང་ཚོས་དགའ་བསུ་ཡོད། པར་ཐེངས་འདིའི་གཙོ་བོའི་དམིག་བཀའ་ཉེ་བྱེད་ཚོས་སྡོན་ཆད་བྱ་དགའ་ཐོབ་མཁན་ཚོའི་བཅར་འཕྲིད་དང་ལེན་སྐོར་གཟིགས་རྒྱ།

དེ་བཞིན་ད་ལོའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་«བོད་དེ་ཡིན་» ཟེར་ཞིང་གནས་ཚུལ་སློ་མགུ་རུས་པའི་རིག་གཞུང་གི་གནད་དོན་གལ་ཆེ་ཅུལ་བ་དེ། བོད་གྲི་བཟང་ཆས་གྱི་གཞི་ཅི་ཞིག་ཡིན། དེ་དང་འདྲི་ལོའི་བརྗོད་གཞིར་མཐུན་པའི་གནས་ཚུལ་གྲུབ་འབྲས་ལྡན་པའི་ལྷོག་བཞུན་གྱི་ལས་གཞི། ཟླ་རན་སི་བོད་པའི་ལག་འཁྱེར་ཚོགས་པ་ཟེར་བ་ཞིག་འདུག དཔལ་འབྱོར་གྱི་གཙོ་བོ་དམིག་བཀའ་ཉེ་ང་ཚོས་སྐྱེ་ཞབས་ཨལ་ཉ་ཉོར་པ་ཁོང་གི་རྩེ་ཐའི་རི་མོ་ནས། འདས་པའི་པར་ཐེངས་ནང་གསལ་བ་རྒྱ་ནག་ལ་ཆགས་ལྷོ་འཛིན་གྱི་སྐོར་དང་། ཚོམ་མིས་དེའི་ནང་དུ། གནས་ཚུལ་གྱི་རྣམ་དཔྱོད་ཉ་ཅང་པལ་བ་དང་བཟོ་ལས་གྱི་ཚོགས་པ་ཁག་གྱུ་རྒྱུ་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཨ་བེ་ཟེར་བའི་སྐོར་འབྲུལ། དེ་བཞིན་ཁོ་ཟེ་ཉེ-19 འགོག་རྒྱུན་ཐོན་པའི་དུས་བབས་དང་མ་ཟད་ས་ཁམས་སྲིད་བྱས་གྱི་སྐྱེད་གཞི་སྐོར་ཡོད། ཚོམ་སྲིག་ཚོགས་ཚུང་རྒྱུད་རྣམས་པ་ཚོར་ལྷོག་པ་མཉེས་པོ་ཡོང་བ་དང་ཁྱེད་གྱི་བོད་དོན་ཐོག་གནས་ཚུལ་གྱི་ཐུགས་ཁུར་བཞེས་པར།

ཀ་རིན་གྱི་སར།



Karma Emchi (links) und Lobsang Reichlin // Foto © Karma Emchi/Lobsang Reichlin

tibetfocus-Kulturpreis: Ein Rückblick von ehemaligen Preisträger:innen

Im kommenden Jahr wird der tibetfocus-Kulturpreis der GSTF zum dritten Mal durchgeführt. Wir sind gespannt, welche Beiträge Tibeter:innen mit Bezug zu ihrer Heimat Tibet und seiner Kultur einsenden werden. In den folgenden Interviews schauen ehemalige Preisträger:innen auf die ersten beiden tibetfocus-Kulturpreise zurück.

Gerda Bieber

LITERATUR Märchensammlung von Tenzin Wangmo

Den zweiten Platz beim ersten Kulturpreis belegte Tenzin Wangmo mit ihrer Märchensammlung der Ro-Dung-Tradition. Durch den Übergang von mündlich überlieferter Tradition in die Verschriftlichung soll diese vor dem Vergessen bewahrt werden.

tibetfocus – Kannst du einschätzen, ob sich dank dem Kulturpreis mehr Menschen für deine Märchensammlung interessiert haben?

Tenzin Wangmo – Leider kann ich es gar nicht abschätzen, da mein Märchenbuch bisher noch nicht in einer deutschen Fassung publiziert worden ist und die meisten tibetfocus-Leser:innen nicht Französisch sprechen oder lesen. Aber für mich persönlich war es ein schöner Ansporn, weitere Märchen zu sammeln.

Hast du seit der Veröffentlichung deiner Märchensammlung weitere Bücher geschrieben?

Ideen habe ich einige, aber leider fehlte mir die Zeit und Energie, sie zu Blatt zu bringen, da ich in meinem Privatleben während mehrerer Jahre von einer schweren Prüfung heimgesucht worden bin. Aber ich bin sehr dankbar darüber, dass 2015 die englische Version meiner Märchensammlung beim Shambhala Verlag in Boston (USA) herausgebracht wurde und 2018 auch noch die spanische Version beim Obelisco Verlag in Barcelona (ttenzin-services.ch/publications). Im selben Jahr waren alle 3000 Exemplare des ersten französischen Drucks verkauft und mein Verlag bot mir eine Neuauflage an. Da nahm ich die Gelegenheit wahr, die Geschichten, die mir mein Lama erzählt hatte, auch noch hinzuzufügen. Ich hoffe immer noch, dass ein deutschsprachiger Verlag Interesse an meinem Märchenbuch finden wird, denn es gibt viele deutschsprachige Tibeter:innen und Tibetfreund:innen, die es mit Freude lesen würden.

Wie wichtig ist dir das Vermitteln von tibetischen Geschichten und was motiviert dich dazu?

Von klein auf habe ich mich sehr für Geschichten, Sagen, Legenden und Märchen aus aller Welt interessiert und auch selber wel-

che erfunden. Das gab mir eine weitere Lebensdimension und ein Gefühl der Freiheit. Schon als Zehnjährige schrieb ich frei erfundene Geschichten, wovon eine in der Lokalzeitung meines Dorfes in Deutschland veröffentlicht worden ist. Geschichten können heilend wirken und unser Leben völlig verändern, denn unser Gehirn kann keinen Unterschied machen zwischen dem, was ich persönlich erlebt habe und den sehr inspirierenden Geschichten, die ich höre, lese oder am Bildschirm sehe. Deshalb benutze ich bewusst Kurzgeschichten, die ich meinen Kund:innen während meiner Coaching-Tätigkeit erzähle oder die die Kund:innen selber für sich erfinden. Tibetische Märchen erzähle ich sehr gerne vor interessiertem Publikum in Deutsch, Französisch oder Tibetisch in Schulen, diversen Vereinen, Bibliotheken, Museen, Tibet-Supportgruppen, Märchenerzähler-Kursen, multikulturellen Events, Quartierfesten, Geburtstagen, etc.

Da ich immer ein anderes Publikum antreffe und die tibetischen Geschichten sehr inspirierend sind, bin ich selber auch immer sehr motiviert, diese gleichen Märchen immer wieder zu erzählen. Auch nehme ich mir die Freiheit, den Inhalt dem entsprechenden Publikum anzupassen, ohne dabei den tiefen Sinn zu verändern. Da es in meiner Märchensammlung um die menschliche Suche nach dauerhaftem Glück geht und den buddhistischen Weg der Achtsamkeit und des Mitgefühls dahin, fühlt sich das Publikum, alt wie jung, sehr davon angesprochen. Diese hobby-mässige Tätigkeit erfüllt mich doppelt, da ich einerseits dem Publikum einen schönen Moment schenken darf und andererseits mit meinem Künstlerhonorar Waisenkindern in Tibet helfen kann.

Welchen Rat möchtest du den Künstler:innen mit auf den Weg geben, die sich für den Kulturpreis 3.0 anmelden möchten?

«Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!» – Ich kann ihnen nur anraten ihre Schüchternheit, Mutlosigkeit oder ihren falschen Stolz zu überwinden und ihr Werk einem breiten Publikum vorzustellen, das ich als sehr wohlwollend erfahren habe. Denn ich glaube, dass es bei dem Kulturpreis darum geht, die Leser:innen zu inspirieren, einerseits etwas Tibet-Spezifisches auf kulturellem Weg anzupacken und andererseits die Sache Tibets auf breiterer Ebene bekannt zu machen. Für unseren friedlichen Freiheitskampf müssen wir alle erdenklichen Mittel kreativ ausschöpfen, um die noch beträchtlich vielen ahnungslosen Leute in der Schweiz zu sensibilisieren. Das tibetische Filmfestival in Zürich, die weltweite «Lhakar-Bewegung» oder der Miss-Tibet-Wettbewerb in Nordindien sind wunderbare kreative Beispiele. Seit einigen Jahren verschärft sich die Menschenrechtsslage für die tibetische Bevölkerung auf dem Dach der Welt, findet aber leider kein Echo in der schweizerischen Presse, da andere Ereignisse die gesamte Medienlandschaft mobilisieren.



© Tenzin Wangmo

Tenzin Wangmo

Jedes Projekt und jede neue Herausforderung bringt einen weiter. Plattformen wie der Kulturpreis sind wichtig, um sich zu entwickeln und Feedback zu bekommen.

MUSIK Rapvideo von Karma Emchi und Lobsang Reichlin

Karma (Sänger) und Lobsang (Kameramann) eroberten 2013 den ersten Platz mit ihrem humorvollen und originellen Rapvideo zum tibetischen Alphabet.

tibetfocus – Was hat euch damals motiviert, euren Rap zum tibetischen Alphabet einzureichen?

Karma – Es war eine gute Gelegenheit, uns künstlerisch mit einem Thema zu befassen, das uns beiden am Herzen liegt, und auch eine schöne Herausforderung, die gemeinsamen Ideen sowohl musikalisch als auch videografisch umsetzen zu können. Es war auf jeden Fall ein spannender Prozess und hat Spass gemacht.

Lobsang – Wir haben zuvor schon einige kleinere Projekte zusammen realisiert. Der tibetfocus-Kulturpreis war eine gute Gelegenheit für eine weitere Zusammenarbeit. Der Spass stand dabei klar im Vordergrund. Die Idee vom Rapvideo kam schliesslich von Karma.

Können Sie sich erinnern, wie und ob eure Botschaft angekommen ist, einen Brückenschlag zwischen Tradition und Alltagskultur zu leisten?

Karma – Ob es wirklich für einen Brückenschlag zwischen Tradition und Alltagskultur gereicht hat, kann ich nicht sagen. Ich hoffe es natürlich. Es wäre schön, wenn das Projekt einen nachhaltigen Einfluss hat und denen hilft, die sich mehr mit der tibetischen Kultur befassen möchten.

Lobsang – Für mich hat Karma die zeitgenössische tibetische Musik wesentlich geprägt. Er hat eine neue Welle losgetreten und viele junge Tibeterinnen und Tibeter inspiriert, sich auf ihre eigene Art und Weise mit der tibetischen Kultur auseinanderzusetzen. Ich bin überzeugt, dass unser Rapvideo, sowie die anderen Lieder von Karma, einen Impact hatten.

Was wäre heute euer Thema, wenn ihr nochmals einen Rap komponieren würdet?

Karma – Ich denke, es gibt viele Themen, die aktuell relevant sind. Wenn ich eines wählen müsste, fände ich den gesellschaftlichen Wandel durch die Modernisierung ein spannendes Thema. Insbesondere der Einfluss von sozialen Medien, der diesen Prozess schnell vorangetrieben hat.

Lobsang – Eines der wichtigsten Themen momentan ist sicherlich unsere Umwelt und wie wir mit den begrenzten Ressourcen umgehen. Mich würde es sehr reizen, dieses Thema filmisch anzugehen. Als Rapsong würde ich wohl eher ein anderes Thema wählen, vielleicht etwas im Bereich Familie/Gesellschaft.

Was gibt ihr den Künstler:innen mit auf den Weg, die sich für den Kulturpreis 3.0 anmelden möchten? Vielleicht brauchen sie noch einen Motivationsschub ...

Karma – Ich wünsche allen, die teilnehmen, viel Freude und Inspiration beim kreativen Schaffen. Ich bin sehr gespannt auf die Beiträge, die eingereicht werden.

Lobsang – Jedes Projekt und jede neue Herausforderung bringt einen weiter. Plattformen wie der Kulturpreis sind wichtig, um sich zu entwickeln und Feedback zu bekommen.

tibetfocus-Kulturpreis 3.0 der GSTF



- Es muss angegeben werden, ob es eine Gruppenarbeit oder eine Einzelarbeit ist.
- Die Teilnehmer:innen erhalten nach erfolgreicher Anmeldung eine Bestätigung.
- Der Originalbeitrag (Werk) oder eine entsprechende Dokumentation müssen bis zum 30. April 2023 an kulturpreis2023@gstf.org oder per Post an: GSTF-Geschäftsstelle, Binzstrasse 15, 8045 Zürich eingesandt werden.

Weitere Informationen sind unter gstf.org unter der Rubrik «tibetfocus-Kulturpreis» erhältlich.



Die Jury und das OK tibetfocus-Kulturpreis 3.0 (bestehend aus ausgewählten Expert:innen, Mitgliedern des GSTF-Vorstandes und der tibetfocus-Redaktion) freuen sich auf ideenreiche, ausgefallene, spannende, unkonventionelle und vielseitige Ideen!

Wir, die Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft GSTF, möchten die Tibeterinnen und Tibeter in Europa dazu ermuntern, uns einen kreativen und originellen Beitrag mit Bezug zur Heimat Tibet und seiner Kultur einzusenden. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um ein Kunstwerk, einen kurzen Filmbeitrag, eine Kalligraphie, ein Musikstück, eine Aktion, eine schriftliche Arbeit oder ein völlig anderes Kulturprojekt handelt – der Fantasie sollen keine Grenzen gesetzt sein. An der Preisverleihung am GSTF-Jubiläumsfest am 23. September 2023 werden die besten Beiträge mit einer Gesamtpreisumme von CHF 5000.– prämiert.

Teilnahmebedingungen

- Wichtigstes Kriterium ist, dass der Beitrag inhaltlich einen direkten Bezug zu Tibet und zur tibetischen Kultur hat.
- Mitmachen können Personen jeden Alters mit tibetischen Wurzeln (mindestens ein Elternteil muss tibetische Wurzeln haben).
- Es kann eine Einzelarbeit oder auch eine Gruppenarbeit eingereicht werden.
- Teilnehmer:innen müssen ihren Wohnsitz in Europa haben.
- Anmelde- und Einsendefristen müssen eingehalten werden.
- Es muss sich dabei um eine eigenständige Arbeit handeln. Kopien und Plagiate werden nicht berücksichtigt!
- Arbeiten mit tibetischem Text in Wort und Schrift müssen durch einen Text auf Deutsch oder Englisch erläutert werden.
- Die GSTF ist berechtigt, die für den «tibetfocus-Kulturpreis» eingereichten Werke in Online- und Print-Versionen sowie für Medien- und PR-Arbeiten unentgeltlich und zeitlich unbeschränkt zu nutzen.

Wie kann man teilnehmen?

- Die Anmeldung muss bis zum 30. Oktober 2022 per Mail an kulturpreis2023@gstf.org erfolgen.
- Mit der Anmeldung müssen bereits Titel und Thema des Beitrags angegeben werden.

བྱ་དགའ།

ལོ་རྒྱུས་མ་ཚུ་བ་དགའ་བའི་ནང་། སུང་བོད་མཐུན་ལོགས་ཚོགས་ལ་ལོ་ངོ་40
འཁོར་བའི་དུས་སྟོན་ཉིན་ལ་བྱ་དགའ་རྒྱུ་རྒྱ་ཚེས་ 23.09.2023 འབྲུག་གི་རེད།
དུས་སྟོན་དེ་ལ་འགྲན་རྩོད་ལེགས་ཤོས་རྣམས་ལ་འགྲན་སྡུར་གྱི་བྱ་དགའ་སུང་
སྟོར་ 5'000 རམ་ལ་ཚོབ་རྒྱ་ཡོད།

མཉམ་བཞུགས་གྱི་ཆ་རྒྱུ།

- ◆ ཚུམ་གྲིས་གྱི་དབྱེད་པ་གལ་ཆེ་བོད་དང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྐོར་ཞིག་དགོས།
- ◆ འགྲན་རྩོད་བོད་རྒྱུད་དང་གང་ཟག་གི་ལོ་ཆོད་གང་ཡིན་ཚོགས། (ལ་འམ་མའི་བོད་རྒྱུད།)
- ◆ ཚུམ་གྲིས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཀ་ཡང་ན་མཉམ་ཚུམ་གྱི་ལས་ཀ་ཡིན་ཚོགས།
- ◆ མཉམ་བཞུགས་ཚེའི་ཁ་སྤུང་ལོ་རོབ་དུ་ཡིན་དགོས།
- ◆ དེབ་སྐྱེལ་བསྐྱར་རྒྱ་དུས་ཚོད་མ་བཞུགས་པ་དེས་དགོས།
- ◆ ལས་ཚུམ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིན་པ་དགོས་དང་། དེའི་བུ་དང་རྒྱ་བསྐྱེས་ཅེས་ཚོགས་མེད།
- ◆ ཚུམ་གྲིས་རྣམས་བོད་སྐད་དང་ཡིག་ཐོག་དང་། འཇར་སྐད་ཡང་ན་དེའི་སྐད་ཀྱི་འབྲེལ་བའདད་དགོས།
- ◆ སུང་བོད་མཐུན་འབྲེལ་ཚོགས་པས། ཚུམ་གྲིས་འདི་རྣམས་ཀྱི་དེབ་སྐྱེད་བདག་དབང་ཉར་ཚོག་པ་ཡིན།

དེབ་སྐྱེལ།

- ◆ དེབ་སྐྱེལ་སྐྱེ་རྒྱ་ཚེས་ 30.10.2022 བར་བསྐྱར་དགོས་ཁ་སྤུང་འདི་གར། kulturpreis2023@gstf.org
- ◆ དེབ་སྐྱེལ་མཉམ་དུ་ཚུམ་གྲིས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་དང་འགོ་བརྗོད་ཀྱི་དེབ་དགོས།
- ◆ ཚུམ་གྲིས་གང་ཟག་གཉིས་ལ་ཡང་ན་མཉམ་ཚུམ་གྱི་ཡིན་པ་གལ་བ་དགོས།
- ◆ མཉམ་བཞུགས་རྣམས་ལ་དེབ་སྐྱེལ་བྱུང་རྗེས་བཞུགས་ཡོད།
- ◆ ཚུམ་གྲིས་ལོ་མ་རྒྱ་ཚེས་ 30. April 2023 an kulturpreis2023@gstf.org
བར་དེས་བར་འདི་གའི་ཁ་སྤུང་དམ་སྤྱོད་ཐོག་ལ་བསྐྱར་ཚར་དགོས།

གནས་ཚུལ་མང་པོ་དོད་«དམིག་བཀའ་རིག་གཞུང་འགྲན་རྩོད་»ཏུ་རྒྱུའི་ནང་ཡོད།

གནས་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བ། www.gstf.org & kulturpreis2023@gstf.org

Englischer Titel: Child of Tibet

Das zunächst auf Englisch erschienene Buch ist schon etwas älter, aber immer noch höchst relevant. Die Autorin Soname Yangchen beschreibt ihren schwierigen Lebensweg, der sie aus Tibet auf verschlungenen Pfaden bis nach England führte, wo sie inzwischen eine neue Heimat gefunden hat.

Hans Marty

Im Kapitel «Wilde Anfänge» beschreibt die 1973 geborene Autorin ihre frühe Jugend in einer adligen tibetischen Familie, die besonders unter der Kulturrevolution zu leiden hatte. Sie musste mit ansehen, wie ihre Eltern öffentlich ausgepeitscht wurden, und litt wie alle anderen unter Hunger. Um ihr ein besseres Leben zu ermöglichen, schickten die Eltern sie mit sechs Jahren zu einer Tante in Lhasa. Doch dieser Wechsel endete in der Sklaverei, so der Titel des zweiten Kapitels. Denn bald wurde sie in eine tibetische Familie weitergereicht, deren Eltern bei der chinesischen Polizei arbeiteten. Dort musste sie als kleines Mädchen ohne Freizeit oder Bezahlung den ganzen Haushalt besorgen; nach mehreren Jahren lief sie ein erstes Mal davon, wurde aber wieder zurückgeholt. Nachdem ihre Mutter schwer erkrankt war, kehrte sie nochmals nach Hause zurück, wo inzwischen ihr traditionelles tibetisches Haus zerstört worden war. Damit und mit dem Tod der Mutter wurde ihr klar, dass sie ihre Heimat verloren hatte.

Als nach ihrer Rückkehr nach Lhasa wieder Unruhen ausbrachen, entschied sie sich 1989 zur Flucht. Sie konnte sich zwei Mönchen anschliessen und erreichte, versteckt in einem Lastwagen und immer in Gefahr, entdeckt zu werden, die Grenzstadt zu Nepal, Nyalam. Im eindrücklichen Kapitel «Die Flucht» beschreibt Soname dann, wie sie als Sechzehnjährige den dreiwöchigen Marsch in einer Flüchtlingsgruppe bis Kathmandu unter die Füsse nahm – durch Dschungel und über hohe Berge, unter grössten Strapazen und bedroht durch vielerlei Gefahren. Nachdem sie sich dort bei einem Grossonkel etwas erholt hatte, entschied sie sich, nach Dharamsala zu gehen, wo sie den Dalai Lama sehen konnte. Sie lernte den Exiltibeter Tenzin kennen und gebar mit 17 Jahren ihre Tochter Deckyi. Doch ein Jahr später verliess ihr Mann sie, um nach New York zu gehen.

Das Kapitel «Abgrund» beschreibt den Tiefpunkt ihres Lebens: Nach einer zweiten unglücklichen Beziehung traten finanzielle Probleme so sehr in den Vordergrund, dass sie ihre zweijährige Tochter Tenzins Eltern zur Betreuung übergeben musste, was sie mit schweren Schuldgefühlen belastete. Sie schlug sich als Hausmädchen durch, zuerst in Dharamsala, dann in Manali. Doch «Die Zeiten ändern sich» (Kapitel 9), nun begann ihre indische Phase. Nach Schliessung des Hotels in Manali zog Soname nach Delhi, wo sie Gelegenheit bekam, in einem Sari-Laden zu arbeiten. So bekam sie Zugang zu exklusiven Gesellschaftskreisen und erhielt 1997 die Möglichkeit, zuerst nach Frankreich, später nach England auszureisen. Dort lernte sie ihren Mann Michael kennen und arbeitete wieder als Putzfrau.

Im Kapitel «Wiedergefundene Melodie» beschreibt sie, wie ihre Gesangsbegabung wieder entdeckt wurde und sie immer mehr zu Auftritten als Sängerin kam, die sie als künstlerisches Engagement für Tibet nutzte. Doch es blieb die Sehnsucht nach dem weggegebenen Kind. Über ihren früheren Mann Tenzin erhielt sie Gelegenheit, sie am Telefon zu sprechen und später in Mussori zu treffen, wo ihre Tochter eine Schule besuchte, doch die Begegnung war schwierig, auch bei einem zweiten längeren Treffen, zusammen mit ihrer wiedergefundenen tibetischen Fa-

milie. Im letzten Kapitel beschreibt Soname ihr Leben in England und ihre zunehmend erfolgreiche Karriere als Sängerin. Sie setzt sich damit auch für die Errichtung eines Spitals ein in Nordindien, das Gyuto Tantric University Hospital.

Das Buch beschreibt in klaren, einfachen Worten einen Leidensweg, wie ihn in ähnlicher Weise wohl viele Tibeter:innen durchlebt haben müssen. Trotz der oft traurigen Erlebnisse, die die Autorin beschreibt, spricht daraus eine zuversichtliche Grundstimmung, die Anlass zu Hoffnung gibt.

Tonbeispiele ihres Gesangs sind zu finden im Internet unter «Soname».



© Knaur

ANZEIGE

demeter



**Sonam's
Tsampa**

Das tibetische
Grundnahrungsmittel

aus biologisch-dynamisch
angebauter
Gerste

Als Zwischenverpflegung, zum Frühstück
oder zum Abendessen. Ideal auch für
Sportler und Wanderer.

Für weiterführende Informationen: www.tsampa.ch

Tsampa: Symbol der tibetischen Identität und «Super Food»

Bianca-Maria Exl-Preysch, PhD Nutrition, Snowland Children Foundation, Schweiz (bmexl@bluewin.ch) und Ute Wallenböck, Wissenschaftlerin, Masaryk Universität Brünn; Palacky Universität Olmütz, Tschechische Republik (wallenbock@phil.muni.cz)

Kulturwissenschaftliche Bedeutung von Tsampa sowie dessen Gewinnung

Aufgrund der geografischen und klimatischen Lage besteht die Nahrung in Tibet vorwiegend aus Fleisch, Milchprodukten, getrockneten Früchten und Tsampa (geröstetes Gerstenmehl). Der portugiesische Jesuit Antonius de Andrada, der als erster Europäer nach Tibet kam, bezeichnet Tsampa im Jahr 1624 einfach als «Meel/ so sie wann sie essen wollen in ein Wasser werffen/ zerreiben [...] trincken». Der deutsche Forschungsreisende Albert Tafel erklärt in seinem Bericht von 1914, dass es sich bei Tsampa um geröstete Gerste, aber auch Hirse, Hafer, Kichererbsen und Buchweizen, eine «Barbarenspeise», handelt. Der Österreicher Heinrich Harrer berichtet schliesslich über die Zubereitung von Tsampa wie folgt: «In einer Eisenpfanne wird Sand glühend heiss gemacht, dann werden Gerstenkörner dazu geschüttet. Durch die Hitze zerplatzen die Körner mit einem leichten Knall. Dann kommt alles in ein feinmaschiges Sieb, der Sand wird von den Körnern getrennt und diese werden fein gemahlen. Man erhält dann ein wohlriechendes, essfertiges Mehl, das meist mit Buttertee zu Teig angerührt und so gegessen wird.» Ergänzend kann gesagt werden, dass dieses trockene geröstete und gemahlene Getreide mit Tee oder heissem Wasser vermischt und je nach Art des Anrichtens zu einem Teig geknetet wird, der mit Butter, Trockenkäse und Zucker oder Honig verspeist wird.

Doch Tsampa ist nicht nur ein Nahrungsmittel, es ist auch ein Symbol für die Einheit der Tibeter:innen. Mit dem Einmarsch der Volksbefreiungsarmee Chinas in den 1950er Jahren in das de-facto unabhängige Tibet wurde Tsampa zum Symbol des tibetischen Widerstands, wie der Historiker Tsering Shakya beschreibt. Zudem wurde die tibetische Widerstandsbewegung der «Tsampa-Esser» von 2008 gegen das Regime der kommunistischen Partei Chinas als «Tsampa Revolution» bekannt. Durch den Verzehr von Tsampa, dem wichtigsten Element, das die tibetischsprachige Welt vereint, entsteht eine gemeinsame «tibetische Seele», im Sinne einer nationalistischen Solidarität gegen die VR China und deren Mehrheitsbevölkerung der Han-Chinesen, für welche Tsampa eine «fremde» Substanz ist. Somit dient die relative Einzigartigkeit des tibetischen Gersten-



Bianca-Maria Exl-Preysch (links) und Ute Wallenböck (rechts) beim 16th Seminar of the IATS (International Association for Tibetan Studies), 3.–9. Juli 2022, Prag

konsums der ethnischen Identifizierung bzw. der Abgrenzung gegenüber der chinesischen Gesellschaft.

Welche wichtige Rolle Tsampa für die Konstruktion tibetischer Identität spielt, findet sich auch in der zeitgenössischen tibetischen Musikszene in Tibet sowie auch in der Diaspora wieder – nämlich als Symbol des Widerstands ebenso wie als Identitätsmerkmal. So rappen der Schweizer-Tibeter Karma Emchi aka Shapaley, der in Amdo lebende Lhundrub Gyatso aka Uncle Buddhist sowie der in Nangchu geborene Tsewang Norbu, über sich am 25. Februar 2022 in Lhasa selbst verbrannt hat, über die historische und mentale Verbindung zwischen dem Schneeland Tibet und Tsampa. Mit ihrer Musik und den Texten drücken sie das «Tibeter:innen-Sein», die Zugehörigkeit sowie subtilen Nationalismus aus. Tsampa ist also nicht nur Grundnahrungsmittel, sondern auch Quelle der Kraft und der Hoffnung für alle Tibeter:innen.

Ernährungswissenschaftliche Bedeutung

Durch das Rösten der Gerste wird diese nicht nur länger haltbar und schmackhafter, sondern es werden gleichzeitig die Ernährungsqualitäten stark verbessert. Rösten erhöht die Verdaulichkeit und damit auch die Bekömmlichkeit des Produktes, durch welche ganz besondere Ernährungsqualitäten entwickelt werden, die heute in Europa sogar mit einem «Gesundheitsclaim» (= Gesundheitsanpreisung) gewertet werden.

Bei «normalem» Getreide werden bei der Herstellung von Mehl und Feinausmahlung das Korn und die «Haut» (Kleie), in welcher die besten Inhaltsstoffe wie Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe sitzen, entfernt. Die Gerste hingegen enthält ihre wichtigsten Nährstoffe im Endosperm, d. h. im Inneren des Kornes. Somit enthält diese sowohl wichtige Eiweisse (ca. 12 %, wie viele andere Getreide) als auch Kalzium (nur Hafer hat mehr), Magnesium, Kalium, Zink und Kupfer, und die Vitamine

Der portugiesische Jesuit Antonius de Andrada, der als erster Europäer nach Tibet kam, bezeichnet Tsampa im Jahr 1624 einfach als «Meel/ so sie wann sie essen wollen in ein Wasser werffen/zerreiben [...] trincken».

B1, B2 und E. Nur ca. 1.5 % der ca. 60 % Kohlenhydrate sind einfache Kohlenhydrate (Mono- oder Disaccharide) und von den ca. 3.5 % Fett sind ca. 2.5 % hochwertige ungesättigte Fettsäuren (Omega-FS). Neben dieser generell sehr gesunden Zusammensetzung soll auf die besonderen ernährungsphysiologischen Eigenschaften hingewiesen werden:

1. «Langanhaltende Energie» und Ballaststoffe

Das «Ausdauergeheimnis» der Sherpas im Himalaya beruht auf den Qualitäten des Tsampa: Langkettige Kohlenhydrate sind komplexe Zucker, die aus vielen zusammenhängenden Monosacchariden (meist Glucose = Traubenzucker) aufgebaut sind. Ab 10 und mehr solcher Einheiten heisst es «Stärke», welche unser Verdauungssystem wiederum in diese kleinsten Glucose-Untereinheiten zerlegen muss, damit sie dem Körper als Energie (= Glucose) zur Verfügung stehen. Dieser Prozess braucht Zeit und deshalb steigt und fällt der Blutzucker (Glucose) nur langsam. Das nennt man «langanhaltende Energie». Werden diese Kohlenhydrat-Ketten noch länger, kann unser Darmsystem sie nicht mehr verdauen: Diese nennt man dann «Nahrungsfasern» oder auch «Ballaststoffe», welche in wasserlösliche und -unlösliche Fasern eingeteilt werden. Die unlöslichen nehmen Wasser auf, quellen und machen den Darminhalt voluminöser. Somit lässt sich dieser besser ausscheiden. Für einen guten Stuhlgang sind die allgemeinen Empfehlungen für Nahrungsfasern 30 g/Tag, somit liegt Gerste mit 15 % Anteil auf der empfehlenswerten Seite.

2. Präbiotika: Nahrung für unsere guten Darmbakterien

Die wasserlöslichen Fasern sind unserem Darmsystem auch nicht zugänglich, werden aber von den guten Darmbakterien als Nahrung benutzt. Es ist inzwischen allgemein bekannt, wie wichtig gute Darmbakterien für unsere Gesundheit, z. B. für die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung diverser Darm-Erkrankungen aber auch die psychische Gesundheit sind. Diese Darmbakterien produzieren aus den löslichen Nahrungsfasern u. a. SCFA (kurzkettige Fettsäuren), welche z. B. die Sekretion von Darmhormonen beeinflussen. Diese wiederum beeinflussen durch die Reduktion von Insulinausschüttung den Hungerstoffwechsel positiv. Es besteht eine direkte Verbindung zwischen Darm und Gehirn, somit auch zwischen Darmbakterien und Gehirn.

Durch das Rösten der Gerste werden mehr lösliche Nahrungsfasern bereitgestellt: Das Rösten nimmt quasi die Verdauung zum Teil vorweg, indem die langen Kohlenhydrat-Ketten bereits vor dem Verzehr aufgespalten werden («Auslagerung der Verdauung in die Küche»). Dadurch ist Tsampa leichter verdaulich als unbehandelte Gerste.

3. Beta-Glucan: Reduktion des Cholesterinspiegels im Blut

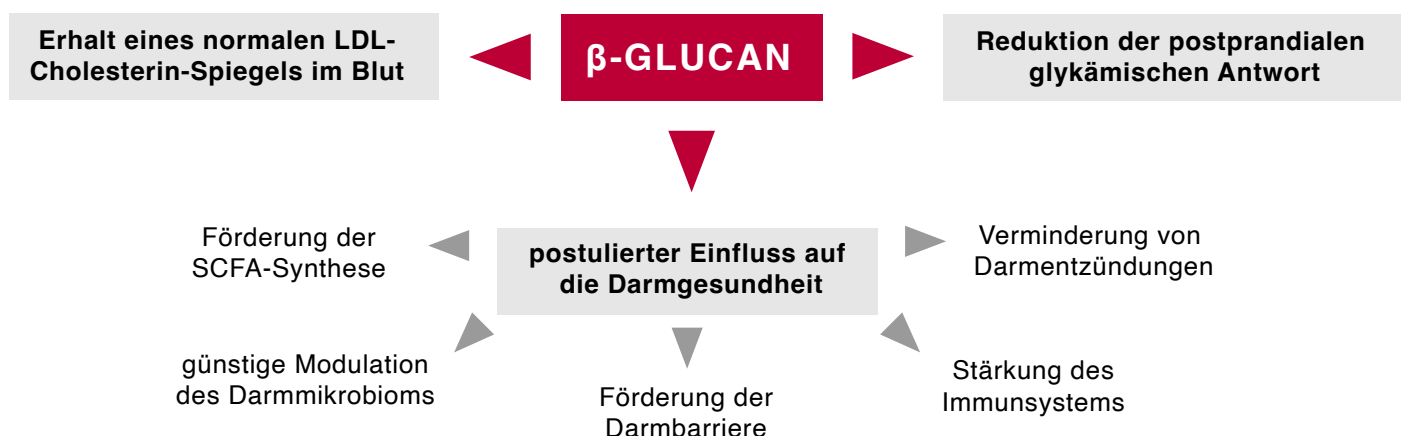
Die Beta-Glucane gehören ebenfalls zu den löslichen Nahrungsfasern, haben aber zusätzliche positive Eigenschaften (siehe Abb. unten). Neben dem postprandialen (= nach dem Essen) langsamen Blutzuckeranstieg und Abfall ist die wichtigste Eigenschaft der Beta-Glucane die Hilfe bei der Senkung des Cholesterin-Spiegels: Sie verbinden sich im Dickdarm mit dem dort anwesenden Cholesterin (egal ob aus Nahrung oder vom Körper selbst produziert) und werden gemeinsam ausgeschieden. Diese positive Eigenschaft hat 2012 sogar zu einem (der wenigen) «Gesundheitsclaims» in Europa geführt, welche nur erlaubt sind, wenn das Produkt entweder 4 g BGC (Beta-Glucan-Kollagen)/30g verfügbarer Kohlenhydrate enthält oder pro Tag 3 g mit Produkten, die mindestens 1 g/Portion enthalten, gegessen wird: «Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.»

Die Tibetische Lebensmittel-Pyramide

Die traditionelle tibetische Ernährung reflektierend, hat die Snowland Children Foundation gemeinsam mit dem Wissenschafts-Komitee des TCV Chauutra in Indien 2020–22 eine tibetische Lebensmittel-Pyramide entwickelt, in welcher Tsampa auf mehreren Ebenen eine grosse Rolle spielt. Die Pyramide selbst, Hintergründe sowie eine ausführliche Broschüre zum Download in drei Sprachen (Deutsch, Tibetisch und Englisch) finden sich unter snowland-children.org.

Anhand diverser Beispiele ist in diesem Beitrag erörtert, dass Tsampa nicht nur das traditionelle tibetische Grundnahrungsmittel und Symbol für eine vereinte tibetische Identität darstellt, sondern auch ernährungswissenschaftlich gesehen ein «Super Food» ist.

Literatur bei den Verfasserinnen



Apple & Co: Gefangen im Netz der VR China

Vermutlich besitzen oder besassen Sie eins, oder werden zukünftig in der Schlange stehen, um sich eins zu leisten: iPhone, iPad, Mac, Apple Watch und TV sind mit ihren Gadgets in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Als globales Multikulti-Produkt erfreut es so manche Nutzer:innen. Doch weshalb erzähle ich Ihnen das? In der Ausgabe 156 (S.7) hat unser Karikaturist Wolf Altorfer die partielle Mondfinsternis über der Volksrepublik China illustriert. Was es genau mit dieser Illustration auf sich hat, soll dieser Kurzbericht erhellen.

Tselhamo Büchli

Der Technologieriese Apple, mit Hauptsitz im kalifornischen Silicon Valley, ist in der Schweiz mit vier Geschäften vertreten und führt mit der Volksrepublik China (VRC) eine langjährige Geschäftsbeziehung. Ein Grossteil der Geräteproduktion von Apple sowie ein erheblicher Verkaufsanteil finden in der VRC statt. Doch seit der Covid-Pandemie zeigten sich erste Schwierigkeiten in dieser bis anhin guten Beziehung. Die von der Regierung der VRC rigoros verfolgte Null-Covid-Strategie führte dazu, dass im Land nebst den Aktivitäten der Zivilpersonen auch grosse Industrie-Produktionen zum Stillstand gebracht wurden. Apples Produktionspartner wie Foxconn, Pegatron und Wistron, die ihren Geschäftssitz in Taiwan haben, konnten nicht mehr produzieren, wodurch auch Apples globale Lieferketten ins Stocken gerieten. Die Auswirkungen dieser Lieferengpässe führten allein bei Apple zu Millionen-Verlusten.

Wie behindernd die Abhängigkeit von der VRC sein kann, erlebt der Technologieriese jedoch nicht zum ersten Mal. Zu Beginn des Handelskriegs zwischen den USA und der VRC, der durch den damaligen US-Präsidenten Donald Trump provoziert wurde, warnte Apple davor, dass dadurch ein erheblicher Rückgang der Verkäufe drohe.

Ein weit gewichtigerer Faktor für mögliche zukünftige Lieferkrisen ist jedoch die anhaltende Spannung zwischen den USA und Peking bezüglich der Insel Taiwan. Da die VRC seit ihrer Gründung das Territorium der selbstverwalteten demokra-

tischen Insel für sich beansprucht und die USA eine Schutzgarantie für Taiwan gewährleistet, besteht eine Patt-Situation. Würde eine militärische Eskalation oder Blockade nach dem Taiwan-Besuch Anfang August von Nancy Pelosi, Sprecherin des US-Kongresses und damit dritthöchste US-Amerikanerin, die taiwanische Lieferkette unterbrechen, hätte dies enorme Auswirkungen auf die Geschäfte von Apple und Co. Angesichts dieser gegenwärtigen und allfälligen zukünftigen Auswirkungen liebäugelt Apple schon länger damit, die Produktion in anderen Ländern wie Vietnam und Indien anzukurbeln und sich aus der VRC-Falle schrittweise zurückzuziehen. Doch das durch die VRC aufgebaute Lieferketten-Ökosystem mit den eigenen Ingenieurtalenten und Produktionsanreizen ist schwer zu replizieren. Gleichzeitig ist die Nähe zu den Komponentenherstellerfirmen, wie oben erwähnt, ein dominierender Grund, weiterhin in der VRC zu bleiben und zu produzieren.

Nebst dieser Abhängigkeit herrscht in der VRC seit Langem eine massive Zensur der Datennutzung. Apple hat sich dem Regime proaktiv gebeugt und diverse Apps und deren Inhalte für chinesische User blockiert, um Partei und Regierung der VRC nicht zu erzürnen und so möglichen negativen Konsequenzen auf das Geschäft vorzubeugen.

Natürlich sind auch Twitter, Facebook, Snapchat sowie Google, DuckDuckGo, YouTube, Netflix, um nur ein paar zu nennen, von der strikten Zensur in der VRC betroffen. Diese hat ihre Anfänge in der Zeit, als das Internet «laufen lernte». Schrittweise wurden und werden die Inhalte und der Zugang zum Internet für die Menschen in der VRC von der Kommunistischen Partei reguliert und zu einer chinesischen «Great Firewall» ausgebaut. Diese blockiert ausländische Websites und Apps, zensiert Medien auf chinesischen sozialen Medien und überwacht den Internetzugang total. Die Vision der Kommunistischen Partei ist eine VRC-Cyber-Supermacht, wobei eine Art Schicksalsgemeinschaft der Bevölkerung im Cyberspace aufgebaut werden soll. Diese Politik fordert einen Konsens darüber, wer in Zukunft die Normen, Werte und Regeln des Internets bestimmt. Die VRC setzt sich stark für die Schaffung eines internationalen Steuerungssystems für den Cyberspace ein und arbeitet gleichzeitig darauf hin, dass ihr nationales Steuerungssystem des Internets von anderen Ländern kopiert wird und globale Normen neugestaltet und an das eigene System angeglichen werden.

Ein weit gewichtigerer Faktor für mögliche zukünftige Lieferkrisen ist jedoch die anhaltende Spannung zwischen den USA und Peking bezüglich der Insel Taiwan.

Die Vision der Kommunistischen Partei ist eine VRC-Cyber-Supermacht, wobei eine Art Schicksalsgemeinschaft der Bevölkerung im Cyberspace aufgebaut werden soll.

Die VRC provoziert damit eine Spaltung des Cyberspace mit einem Raum, der zunehmend anfällig für ideologische Einflussnahme und Überwachung wird. Es ist somit unabdingbar, dass wir uns aufmerksam in dieser virtuellen Realität bewegen und die Entwicklungen sowie Visionen seitens der Cyber-Gemeinschaft wahrnehmen, sei es am iPhone, am Tablet oder Computer.

Abschliessend blicken wir nochmals auf die immense Abhängigkeit Apples von der VRC. Diese zeigt exemplarisch, wie die globalen Konzerne durchdrungen sind von den Produktions- und Marktbeziehungen in die VRC. Sie bekunden darum grosse Mühe, sich davon zu lösen und andernorts Kapazitäten aufzubauen. Es sind lukrative vergiftete Fesseln, welche die Firmen an die VRC binden. Wenn sich aber Grosskonzerne wie Apple so schwertun, sich davon zu befreien, wie schwierig ist es dann erst für kleinere Player, solche Produktions- und Geschäfts-Abhängigkeiten abzustreifen?



Quellen und Links



UN-Bericht über «Formen der modernen Sklaverei»

Rahel Jud

Im August 2022 wurde der UN-Bericht zu weltweiten «Formen der modernen Sklaverei» veröffentlicht. Darin hält der UN-Sonderberichterstatter Tomoya Obokata zu China fest, dass in der autonomen Region Xinjiang wie auch in Tibet Zwangsarbeit stattfindet und es zu «Formen der Sklaverei» komme.

«Der Sonderberichterstatter hält die Schlussfolgerung für angemessen, dass Zwangsarbeit unter uigurischen, kasachischen und anderen ethnischen Minderheiten in Sektoren wie der Landwirtschaft und der verarbeitenden Industrie in der autonomen Uiguren-Region Xinjiang in China vorgekommen ist», schreibt Obokata. Weiter hält er fest: «Ähnliche Strukturen wurden auch in der Autonomen Region Tibet festgestellt, wo ein umfangreiches Programm zum Transfer von Arbeitskräften vor allem Bäuer:innen, Hirt:innen und

andere Landarbeiter:innen in gering qualifizierte und schlecht bezahlte Arbeitsverhältnisse gedrängt hat.» Unter diesen missbräuchlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen, die unter anderem von «Überwachung, Drohungen und physischer Gewalt geprägt seien», kann es sich in einigen Fällen «um Versklavung als Verbrechen gegen die Menschlichkeit handeln, was eine weitere unabhängige Analyse verdient». Dies das Fazit des Sonderberichterstatters.

Der Anthropologe Adrian Zenz beurteilt das UN-Papier auf Twitter als «äusserst bedeutende und starke Einschätzung», werde dieses doch zu einem sehr delikaten Zeitpunkt veröffentlicht. Denn die Volksrepublik China (VRC) habe eben noch vor der Veröffentlichung des Berichts die Übereinkommen 29 und 105 der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) ratifiziert. Mit der Ratifizierung dieser Konventionen verpflichtet sich die VRC,

Zwangsarbeit zu unterbinden und auch nicht «als Mittel des politischen Zwangs, der Bildung oder als Strafe für das Halten oder Ausdrücken politischer Ansichten, die dem etablierten politischen, sozialen oder wirtschaftlichen System ideologisch entgegengesetzt sind», zu nutzen.

Ein weiterer Bericht über die Menschenrechtslage von ethnischen Minderheiten in China lässt unterdessen immer noch auf sich warten. Verantwortlich dafür ist die UN-Hochkommissarin für Menschenrechte Michelle Bachelet – angeblich soll dieser nun an ihrem letzten Tag im Amt Ende August 2022 publiziert werden. «Peking durfte den Bericht bereits einsehen und dessen Einschätzungen kommentieren. Es ist sehr wahrscheinlich, dass um kritische Formulierungen bis zuletzt gerungen wird.», kommentiert das Online-Magazin China.Table.

Ein fröhliches und gelungenes GSTF-Sommerfest

Am 25. Juni fand im Pfarreizentrum St. Anton in Luzern das GSTF-Sommerfest statt. Ein Fest, das für Augen, Ohren und Gaumen ein wahrer Schmaus war. Das war vor allem Regula Erazo, der Leiterin der GSTF-Sektion Zentralschweiz, und ihren tibetischen Helfer:innen zu verdanken. Sie verköstigten die Gäste mit

einem feinen tibetischen Buffet und versetzten sie gleich auch noch mit Musik und Tanz vor und nach dem Abendessen in Festlaune. Natürlich unterstützten auch weitere Helfer:innen aus den Sektionen Zentralschweiz und Zürich, unsere Geschäftsstellenleiterin sowie Mitglieder des Vorstandes das Fest tatkräftig.

Weil die letzten drei Male keine Mitgliederversammlungen stattfanden, wurden die ehemaligen Vorstandsmitglieder José Amrein-Murer, Tenba Dharshing und Tashi Khadhakpa sowie die ehemaligen Leiterinnen der Sektion Mittelland Yangchen Buehli und der Sektion Zentralschweiz Gabriela Hofer offiziell aus ihren GSTF-Ämtern verabschiedet.

Aus Zürich angereist kam der tibetische Sänger Bhula, der dann nach den musikalischen Darbietungen die Gäste erfolgreich zum Gorsche-Tanz aufforder-



© Gerda Bieber

te. Alles in allem ein gelungenes und fröhliches Sommerfest. Danke allen, die dazu beigetragen haben! // gb



© Gerda Bieber

SEKTION OSTSCHWEIZ

Tibetische Sans-Papiers in der Schweiz

Bericht vom Schweizer Flüchtlingsstag in der Region Toggenburg am 18. Juni 2022

Hans Jörg Fehle

Die schweizerisch-tibetische Begegnung, die aus Anlass des Schweizer Flüchtlingsstags am letzten Samstag in Ganterschwil stattfand, begann mit einem Tellerchen süssen Reis, der traditionellen Speise Desi, und tibetischen Liedern der Yakband. Ein freundliches Willkommen! – und sie schloss mit Momos und Salat, Khapse (frittiertes süsses Gebäck) und Boe cha (tibetischer Buttertee), mit tibetischen Reihen- und Kreistänzen im und vor dem Pfarreiheim und mit der Übergabe einer Khata, des weissen Segensschals an jede Person. Ein stärkendes Adieu!

Dazwischen aber stellten sich die gegen 50 Anwesenden der schwierigen Situation, in der sich rund 300 tibetische Sans-Papiers in der Schweiz befinden. Das sind Personen, die ohne gültige Ausweispapiere hier leben, weil ihr Gesuch um Asyl abgelehnt worden ist. Denn anders als die Tibeter:innen, die nach dem

Einfall der Volksrepublik China (VRC) in Tibet im Jahr 1950 in die Schweiz flohen, sind Menschen aus diesem Land heute nicht gleich willkommen – obwohl die Gleichschaltung der tibetischen Kultur und die Unterdrückung jeder Opposition bis heute nie aufgehört hat. Die Situation der Uigur:innen ist heute ein weiterer Beleg für den mangelnden Respekt der Politik der VRC vor den Menschenrechten und kultureller Eigenart.

Der Dokumentarfilm «Das Einzige, was wir haben, ist unsere Stimme», das anschliessende Podiumsgespräch und vor allem auch die Gespräche mit Direkt-Betroffenen in kleinen Gruppen, brachten die schwierige Lage nahe. Es braucht viel Geduld und Zähigkeit, nicht zu verzweifeln, trotzdem möglichst gut Deutsch zu lernen und sich auch sonst zu qualifizieren. Da tut es gut, einmal gehört zu werden, und mit Schweizer:innen und Schweizern zusammen Momos und Salat zuzubereiten und zu essen. Es sind An-

lässe wie diese Begegnung in Ganterschwil und manche Erfolgsgeschichten, wie zum Beispiel ein akzeptiertes Härtefall-Gesuch, die die Hoffnung stärken.

Die regionale Vorbereitungsgruppe dankt der Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft für die Vorbereitung und Durchführung dieses Begegnungsfestes, dem b'treff Bütschwil und der Pfarrei Ganterschwil für ihre Beiträge und der regionalen Fachstelle für Integration, den b'treffs Wattwil und Ebnat-Kappel und den Kirchgemeinden und Pfarreien der weiteren Region für die Unterstützung.



© Zage Reichlin

Tibetische Tänze im Saal

*Persönliche Reflexionen von André Götte,
Schriftsteller und Lamtön-Koordinator
Bern-Biel*

Kein Mensch, noch ein anderes Wesen sollte je in einer Zwischenwelt gefangen gehalten werden. Wo beginnt Hilfe und wo Folter? Vom SEM zum kantonalen Departement und dann wieder zurück. Flucht, Härtefall, Hoffnung, Sprachschule, Hoffnung und dann bleibt Schwerelosigkeit oder Flucht. Ein bescheidener und doch tief berührter Einblick in diese Welt der Papierlosen.

Ich fahre von der Autobahn runter, biege beim Kreisel links ab und stehe nun also da, vor diesen trostlosen Baracken. Das letzte Mal habe ich ähnliche Gebäude in Honduras auf den Kaffeeplantagen gesehen. Kurz bleibt mir der Atem stehen – ist es wirklich möglich, dass ich hier richtig bin? Ungläubig und doch überzeugt – so sieht also unsere vornehme Schweiz auch aus.

Seit ich damals in Lhasa zum Abendessen eingeladen wurde und wir uns wie Verbrecher durch den Hintereingang schmuggeln mussten, war mir klar, dass mein Schicksal mit dem Schicksal dieses Landes verwoben ist.

Ich betrete also dieses Ausschaffungslager und besuche einen guten Freund. Wir trinken Buttertee, lachen viel, essen Momos und ich werde in die Kunst der tibetischen Schrift eingeführt. Für kurze Zeit vergesse ich, wo ich bin. Das Gefühl der Freundschaft verbindet uns. Ich verbitte mir, persönliche Dinge zu fragen, und wir verweilen im ach so schönen Moment. Als ich später die Toiletten aufsuche, habe ich erneut das Gefühl, nicht mehr in der Schweiz zu sein. Wie ist es bloss möglich, sich zu einem solchen Credo der Ausgrenzung zu bekennen? Für mich spiegelt dieser abscheuliche Ort eine Art der kollektiven Verwahrlosung.

Ein kleiner Zeitsprung – gerade erst bin ich der GSTF beigetreten und bereits habe ich einen Job gefasst, Koordination der Patenschaften Lamtön im Kanton Bern. Obschon meine eigene Patenschaft kürzlich auf Grund unsäglich kultureller Tollpatschigkeit gescheitert war, erhalte ich die Chance, ein Teil dieses grossartigen Projekts zu werden.

Zu zweit übernehmen wir diese Verantwortung und organisieren ein Treffen am Bielersee, einen Momostand an der Lorrainechilbi, einen Kinoabend, fahren gemeinsam in die Berge und versuchen



Tibetreise 2011

die verschiedenen Tandems mit unserem Engagement zu unterstützen. Die Begeisterung hält sich jedoch in Grenzen und unser Effort trägt nicht die erwarteten Früchte. Insbesondere die Pandemie zieht uns einen Strich durch die Rechnung und die verbleibenden Patenschaften beginnen zu bröckeln. Als ich im Ausschaffungslager bei den Sans-Papiers nachfrage, weshalb die Patenschaften nicht das bringen, was wir uns erhoffen, beginne ich langsam zu verstehen. Es bleibt jedoch sehr schwierig, die Perspektive einer so ausgegrenzten Person einzunehmen. Stell dir einmal vor, du erhoffst dir Hilfe und merkst, dass dir niemand helfen kann. Eine unheimliche Ohnmacht, ein Gefühl der Missgunst, ein fieses Gefühl der moralischen Versehrtheit macht sich lang und breit. Obschon bereits eine grosse Leere besteht, erzeugt diese arge Hilflosigkeit einen Abstand. Die Isolation trägt Früchte und diese wiederum stinken zum Himmel. Ich kann gut nachvollziehen, dass es einem zu viel werden kann, wenn man die scheinbar heile Welt der Schweiz aus einem anderen Blickwinkel betrachten muss.

In diesen drei Jahren, in welchen ich das Patenschaftsprojekt begleite, durfte

ich viele engagierte, mutige und wunderschöne Menschen kennenlernen. In der gleichen Zeit musste ich aber auch zwei Freunde weggehen sehen, welche mir sehr ans Herz gewachsen sind. Fort in eine bedrückende, absolute Ungewissheit.

Da lebst du für acht Jahre an einem Ort, von welchem du weisst, dass man dich hier nicht haben will. Acht Jahre lang machst du dir Hoffnungen, ein Teil dieser scheinbar idyllischen Welt zu werden. Acht ganze Jahre bemühst du dich und dann, wenn dein Glaube an den Härtefall langsam schwindet, wenn sich dein Verdacht über die Helfershelfer der Diktatur erhärtet und wenn schlussendlich sogar die Hoffnung weiterzieht, gehst auch du. Aber wohin?

Niemals vergesse ich seine verunsicherten Augen und diese Worte: «Ich bin hier, um mich zu verabschieden.» Ein letztes Gespräch, ein letztes Tashi Delek und wohlmöglich eine letzte Umarmung. Die illegale Flucht aus einem Land, welches dich ausweisen möchte. Eine Flucht in ein Land, welches Hoffnung verspricht, und doch, die Hoffnung ist kein guter Gastgeber.

Free Tibet – noch & immer

Unsere Sektion Nordwestschweiz steht in Kontakt mit der französischen Organisation «Passport Tibétain», einem Verein zur Unterstützung des tibetischen Volkes. Ihr Filmprojekt erschien uns sehr interessant. Sie lesen daher im Folgenden über dieses Filmprojekt des Vereins «Passport Tibétain», den wir durch diese Veröffentlichung im tibetfocus-Magazin gerne unterstützen, denn gemeinsam sind wir stark!

Team Passeport Tibétain

Seit der Entführung des Panchen Lamas im Jahre 1995 gibt es keine Neuigkeiten über sein Verbleiben – kein Land und kein politischer Führer hat in den letzten 27 Jahren eine Erklärung von der chinesischen Regierung dafür gefordert. Auch die Reinkarnation des Dalai Lamas ist bedroht und führt zu wachsenden Bedenken über die Zukunft des tibetischen Volkes.

Das Schweigen der internationalen Gemeinschaft angesichts dieser Ungerechtigkeit veranlasst uns zu reagieren und so stehen wir am Anfang eines militanten und ehrgeizigen Projekts. Der Gründer Patrice Muccini, der sich seit vielen Jahren für dieses Anliegen einsetzt, schlägt die Idee eines Dokumentarfilms vor. Zusammen mit dem Journalisten Damien Miloch und dem Regisseur Romain de L'Ecotais soll das Bewusstsein über

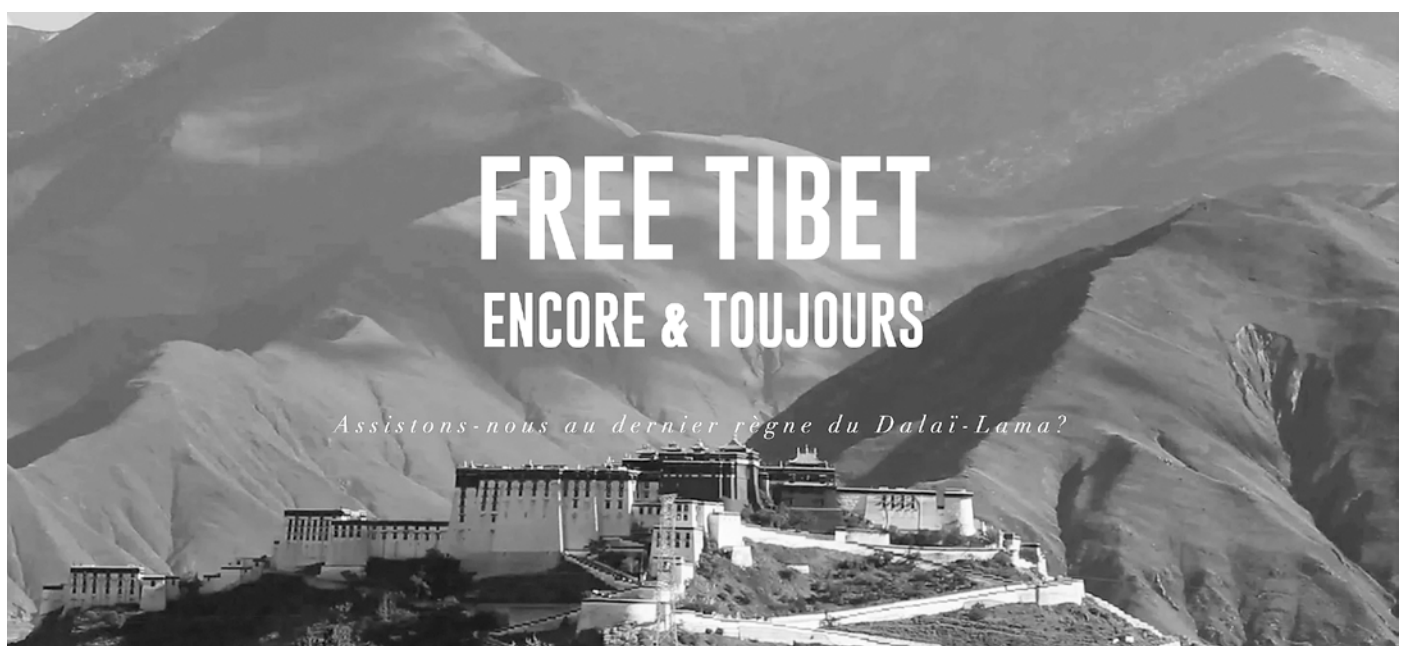
diese Thematik geweckt werden und dafür sorgen, dass niemand sagen kann: «Wir haben es nicht gewusst.»

Synopsis: Sehr populär in den 80er und 90er Jahren, ist der Kampf um die Autonomie Tibets fast von unseren Bildschirmen verschwunden. Wir wollten daher wissen, warum sich die Welt mit dem Gedanken an den Untergang dieses gewaltlosen, buddhistischen Volkes, das seit der Invasion Chinas im Jahr 1951 unter dem Joch Chinas leidet, abgefunden zu haben scheint. Auch der Dalai Lama, der eine weltweit geachtete Ikone ist, scheint bedroht zu sein, da das Reich der Mitte an seiner Nachfolge interessiert zu sein scheint. Es könnte sein, dass wir die Herrschaft des letzten Dalai Lama erleben. Dadurch könnte ein ganzes Volk traumatisiert und die tibetische Stimme zum Erlöschen gebracht werden. Was wird aus diesem Volk im Himalaja wer-

den, das angesichts der Allmacht seines Verfolgers und der Unbeweglichkeit der internationalen Gemeinschaft bereits angeschlagen ist? Was kann es in seinem historischen Streben nach Autonomie erwarten, während die Kommunistische Partei Chinas ihren 100. Geburtstag feiert und China erneut Gastgeber der Olympischen Spiele war?

Wir haben uns auf den Weg gemacht, um die Menschen zu treffen, die das Tibet von heute und morgen gestalten. Mit diesem Dokumentarfilm möchten wir die Haltung des Westens und die Wurzeln des Konflikts beleuchten, die Herausforderungen und die Gründe für Hoffnung erfassen und uns die Zukunft dieser Nation vorstellen. Ist es heute noch möglich, an «Free Tibet» zu glauben?

Im Mittelpunkt dieses Dokumentarfilms steht der tibetische Kampf in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.



Von Frankreich über Indien, China und die USA bis in die Schweiz behandelt der Film unter anderem die Geschichte des Konflikts, die heikle Rolle Indiens, die strategischen Werkzeuge Chinas, das Verschwinden des Panchen Lamas, die Bedrohung der Linie des Dalai Lamas und die Bestrebungen der neuen Generation.

Der erste Teil wurde in Frankreich und der Schweiz gefilmt. Der zweite Teil wird in Indien gedreht. Das gesetzte Ziel ist es, bei vielen Themen voranzukommen und neue wichtige Personen zu treffen. Wir

werden versuchen, mehr über ihren Alltag und ihren Lebensweg zu erfahren. In diesem Zusammenhang möchte sich der Film mit Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama austauschen, Student:innen zu Wort kommen lassen oder auch mehrere Tage damit verbringen, den neuen Präsidenten der tibetischen Exilregierung Penpa Tsering bei seinen Aufgaben zu begleiten.

Bisher ist der erste Teil des Dokumentarfilms bereits fertiggestellt und wir planen, den zweiten Teil ab Oktober 2022 zu drehen, damit er Ende 2022 offiziell aus-

gestrahlt werden kann. Der Zeitplan für die Veröffentlichung des Dokumentarfilms hängt natürlich von unseren Finanzierungsmöglichkeiten ab.

Sie können sich bereits jetzt den **Teaser zum ersten Teil des Dokumentarfilms** unter romdelec7.wixsite.com/freetibet oder vimeo.com/665327210 ansehen (verfügbar nur auf Französisch).

Weitere Informationen über den Verein und seine zahlreichen Projekte finden Sie unter passeporttibetain.org.

Free Tibet – encore & toujours

Notre section de la Suisse du Nord-Ouest est en contact avec l'organisation française Passeport tibétain, association de soutien au peuple tibétain. Son projet de film nous a paru fort intéressant et nous relayons volontiers cette information à son sujet. Vous trouverez ci-dessous des informations sur ce projet de film de l'association Passeport tibétain, que nous soutenons volontiers par le biais de notre magazine tibetfocus, car l'union fait la force!

L'équipe Passeport Tibétain

L'association Passeport tibétain est à l'origine d'un projet militant et ambitieux. Investi dans cette cause depuis de nombreuses années, son fondateur Patrice MUCCINI propose l'idée d'un film-documentaire. N'ayant aucune nouvelle du Panchen Lama ainsi que de sa famille kidnappée en 1995 par le gouvernement chinois à l'âge de 6 ans, aucun pays, aucun leader politique n'a exigé de la Chine une explication quant à leur disparition.

Le Dalai Lama a maintenant 87 ans, le temps presse. Depuis la disparition du Panchen Lama, la réincarnation du Dalai Lama est menacée, provoquant une inquiétude grandissante quant à l'avenir du peuple tibétain.

Le silence de la Communauté Internationale face à cette injustice nous pousse à réagir, et c'est pourquoi, avec la collaboration de journaliste Damien MILOCH et du réalisateur Romain de L'ECOTAIS, nous avons décidé de réaliser un documentaire, afin de réveiller les consciences et que jamais nous ne puissions dire « Nous ne savions pas ».

Synopsis: Très populaire dans les années 80-90, le combat pour l'autonomie du Tibet a quasiment disparu de nos écrans. Nous avons donc voulu savoir pourquoi le monde semble s'être fait à

l'idée de la disparition de ce peuple non-violent et bouddhiste, qui subit le joug de la Chine depuis son invasion en 1951. Alors qu'il est une icône mondialement respectée, le Dalai-Lama paraît lui aussi menacé, car l'Empire du Milieu semble s'intéresser à sa succession. Nous assistons peut-être au règne du dernier Dalai-Lama. Une éventualité qui pourrait traumatiser tout un peuple et éteindre la voix tibétaine. Déjà mal en point face à l'omnipotence de son bourreau et l'immobilisme de la communauté internationale, que va devenir ce peuple de l'Himalaya ? Que peut-il espérer dans sa quête historique d'autonomie, alors que le Parti communiste chinois vient de fêter ses 100 ans et que la Chine a accueilli une nouvelle fois les Jeux Olympiques ?

Nous sommes partis à la rencontre de ceux qui font le Tibet d'aujourd'hui et de demain. À travers ce documentaire, nous souhaitons revenir sur l'attitude de l'occident, les racines du conflit, saisir les enjeux, les motifs d'espoir et imaginer le futur de cette nation. Est-il encore possible aujourd'hui de croire en « Free Tibet » ?

Ce documentaire est centré sur le combat tibétain passé, actuel et futur. De la France à la Suisse, en passant par l'Inde, la Chine et les États-Unis, le film aborde notamment l'histoire du conflit, le rôle

délicat de l'Inde, les outils stratégiques chinois, la disparition du Panchen-Lama, la menace sur la lignée du Dalai-Lama ou encore les aspirations de la nouvelle génération. La première partie a été filmée en France et en Suisse. La deuxième partie du documentaire sera tournée en Inde. L'objectif fixé est d'avancer sur de nombreux thèmes, et de rencontrer de nouveaux personnages importants. Nous chercherons à découvrir leur quotidien et leur parcours de vie. Dans ce contexte, le film souhaite échanger avec sa Sainteté le Dalai-Lama, donner la parole aux étudiants ou encore passer plusieurs jours à suivre le nouveau président Penpa Tsering dans ses fonctions.

A ce jour, la **première partie du documentaire** a déjà été réalisé et nous projetons de tourner la deuxième partie dès octobre 2022 pour une diffusion officielle en fin d'année 2022. L'agenda de sortie du documentaire est bien évidemment tributaire de nos capacités de financement.

Vous pouvez d'ores et déjà visionner le teaser de la première partie du documentaire sur ce lien romdelec7.wixsite.com/freetibet

Pour plus d'information concernant l'association et ses nombreux projets passeporttibetain.org

Tibet in waadtländischen Kinos

Tenzin Wangmo

Im Winter 1997 erfor ein kleines Mädchen in den Armen des tibetischen Schleppers Kelsang Jigme, dessen Foto in einer westlichen Zeitung Maria Blumencron, eine österreichische Journalistin, Autorin und Filmemacherin, sehr erschütterte. Um mehr zu erfahren, reiste sie nach Nepal, wo sie den besagten Schlepper traf, der ihr erzählte, dass tibetische Eltern sich freiwillig von ihren Kindern trennten und sie zu einem hohen Preis an Schlepper übergaben, ohne zu wissen, ob die Flucht über den Himalaya erfolgreich sein würde oder nicht. Ihre einzige Hoffnung liegt beim Dalai Lama und der tibetischen Exilregierung in Freiheit, die in Nordindien (Dharamsala) Aufnahmestellen und Schulen für Flüchtlinge eingerichtet haben. Schon bald nährte Blumencron die Idee, gemeinsam mit dem tibetischen Schlepper einen Dokumentarfilm zu drehen und eine Gruppe von Kindern auf der Flucht aus Tibet begleiten zu wollen. Doch die chinesische Polizei nimmt sie beide fest. Sie verbrachte zwei Tage in einer chinesischen Polizeistation, bevor sie abgeschoben wurde, und er wurde zweieinhalb Jahre im Gefängnis eingesperrt und wurde körperlich und seelisch misshandelt. Trotz seines unsäglichen Leids gestand Kelsang Jigme nie die Wahrheit und wurde schliesslich freigelassen. Im April 2000 kehrte Blumencron nach Nepal zurück und traf an der Grenze zu Tibet auf eine Gruppe tibetischer Flüchtlinge. Sie begleitete sie bis nach Dharamsala und blieb Patin der geretteten Kinder. Später veröffentlichte sie den fiktiven und sehr spannenden Film «Escape from Tibet» (Flucht aus Tibet).

Die schöne Zusammenarbeit mit der Gesellschaft Cinérive, die 2020 mit der Vorführung des Films «Die Kunst des Heilens» von Franz Reichle über die tibetische Medizin begann, wurde dieses Jahr den ganzen Juni über mit diesem Film von Maria Blumencron fortgesetzt. Er basiert auf wahren Begebenheiten und erinnert das breite Publikum an die tibetische Sache. Der Film wurde mit zahlreichen internationalen Preisen ausgezeichnet und wir



Cinéma de Vevey // Kino in Vevey

zeigten ihn sechs Mal in drei Kinos, nämlich Vevey, Aigle und Orbe. Durch die fantastischen Bilder wurde das Publikum schnell in das Hochland von Tibet entführt, wo es an einer Reise einer jungen Deutschen durch die tibetischen Berge auf der Suche nach sich selbst teilhaben konnte, die sich plötzlich in der Gesellschaft tibetischer Aktivisten wiederfindet. Zusammen wollen sie einer Gruppe von Erwachsenen und Kindern helfen, aus dem besetzten Land über den Himalaya zu fliehen. Der Zuschauer taucht in ein Wechselbad der Gefühle ein und durchläuft spannende Momente, Empörung, Wut, zeitweise Lachen und Bewunderung für den Mut und die Solidarität der tibetischen Protagonisten. Das Ende lässt uns nachdenklich zurück und wirft Fragen für die Zukunft Tibets auf.

Der Film wurde mit zahlreichen internationalen Preisen ausgezeichnet und wir zeigten ihn sechs Mal in drei Kinos, nämlich Vevey, Aigle und Orbe.

Vor jeder Vorführung baute Joëlle, meine Co-Leiterin für den Kanton Waadt, den SAST-Infostand mit unseren Flyern und Beitrittsformularen für neue Mitglieder auf, und Tsekyi, meine tibetische Freundin, kümmerte sich um den Verkaufstisch mit Gegenständen zugunsten von Waisenkindern in Tibet. Zeitweise hatte ich auch Hilfe von Claudia Hoven und Renée Delèze, unseren aktiven Mitgliedern. Ich meinerseits hatte das Vergnügen, dem anwesenden Publikum den Film, die GSTF und ihre Aktionen vorzustellen und nach jeder Vorführung verschiedene Fragen zu beantworten. Ich konnte das Publikum auf unsere neue Info-Broschüre «Tibet braucht uns» (bisher nur in französischer Version) aufmerksam machen, die wir für 5 Franken verkaufen und die kurz und klar erklärt, was durch die Besetzung Tibets seit 1959 auf dem Spiel steht. Es war eine sehr schöne Erfahrung für unser kleines Team aus dem Kanton Waadt. Wir hatten viel Freude daran, diese schöne konkrete Sensibilisierungsaktion durchzuführen, und wir freuen uns sehr über die drei neu gewonnenen Mitglieder und den schönen Erlös für die Waisenkinder in Tibet.

Le Tibet dans des cinémas vaudois

Tenzin Wangmo

En hiver 1997, une petite fille meurt de froid dans les bras d'un passeur tibétain, Kelsang Jigmé, dont la photo dans un journal occidental a fortement secoué Maria Blumencron, journaliste, autrice et réalisatrice autrichienne. En voulant en savoir plus, elle se rend au Népal où elle rencontre le passeur en question qui lui explique que les parents tibétains se séparent volontairement de leurs enfants, les confient à des passeurs au prix fort, sans savoir si la fuite au travers l'Himalaya réussit ou pas. Leur seul espoir réside en le Dalai Lama et le gouvernement tibétain en liberté en exil qui ont créé des structures d'accueil et des écoles pour réfugiés au nord de l'Inde (Dharamsala). Très vite Blumencron nourrit l'idée d'un film documentaire ensemble avec le passeur tibétain et de vouloir accompagner un groupe d'enfants en fuite depuis le Tibet. Mais la police chinoise les arrête. Elle a passé deux jours dans un poste de police chinois avant d'être expulsée, et lui deux ans et demie de prison et de maltraitances physiques et psychiques. Malgré les souffrances indicibles que Kelsang Jigmé a dû endurer, il n'a jamais avoué la vérité et a été finalement libéré. En avril 2000, Blumencron retourne au Népal et rencontre un groupe de fugitifs tibétains à la frontière avec le Tibet. Elle les accompagne jusqu'à Dharamsala et reste marraine de ses enfants sauvés. Par

la suite, elle sort un film fictif très prenant « Escape from Tibet » (version française: « Fuite à travers l'Himalaya – Enfants tibétains sur le chemin vers l'exil »).

La belle collaboration avec la société Cinérive qui a commencé en 2020 avec la projection du film « L'art de guérir » de Franz Reichle sur la médecine tibétaine a encore continué cette année pendant tout le mois de juin avec ce film de Maria Blumencron. Il est basé sur des faits réels et provoque un rappel de la cause tibétaine à un public large. Ce film a reçu de nombreux prix internationaux et nous l'avons projeté six fois dans trois cinémas à savoir à Vevey, Aigle et Orbe. Par les images fantastiques, le public a vite été emporté sur les hauts plateaux du Tibet où il a pu participer à un voyage d'une jeune allemande dans les montagnes tibétaines à la recherche de soi qui se retrouve tout d'un coup en compagnie d'activistes tibétains qui veulent aider des adultes et des enfants tibétains à fuir leur pays occupé. Le spectateur plonge dans un bain d'émotions en passant par les moments de suspense, d'indignation, de la colère, du rire par moment et de l'admiration devant le courage et la solidarité des protagonistes tibétains. La fin nous laisse songeur et soulève des questions pour l'avenir du Tibet.

Avant chaque projection, Joëlle, ma coresponsable pour le canton de Vaud a installé le stand d'infos de la SAST avec notre flyer et le formulaire d'adhésion

Ce film a reçu de nombreux prix internationaux et nous l'avons projeté six fois dans trois cinémas à savoir à Vevey, Aigle et Orbe.

pour nouveaux membres, et Tsekyi, mon amie tibétaine, s'est occupée de la table de vente d'objets en faveur des orphelins du Tibet. J'avais aussi de l'aide de Claudia Hoven et de Renée Delèze, nos membres actives. De mon côté, j'ai eu du plaisir à présenter le film, la SAST et ses actions au public présent et de répondre aux questions diverses après chaque projection. J'ai pu rendre attentif le public sur notre nouvelle brochure d'information « Le Tibet a besoin de nous » que nous vendons à 5 francs et qui explique brièvement et clairement les enjeux de l'occupation du Tibet depuis 1959. C'était une très belle expérience pour notre petite équipe du canton de Vaud qui a eu beaucoup de plaisir à se rassembler autour de cette belle action de sensibilisation concrète et nous sommes heureuses d'avoir pu gagner trois nouveaux membres et une belle recette pour les enfants orphelins au Tibet.



Stand SAST avec Joëlle et Tenzin //
GSTF-Stand mit Joëlle und Tenzin



Stand SAST avec Joëlle, Claudia et Tenzin //
GSTF-Stand mit Joëlle, Claudia und Tenzin



Stand de bienfaisance en faveur des
enfants orphelins du Tibet avec Tsekyi //
Stand zur Unterstützung von Waisenkindern
in Tibet mit Tsekyi



Benefizkonzert zugunsten von tibetischen Gesundheitszentren in Indien

Tseyou Marsen

Am Samstag, 1. Oktober 2022 findet ein Benefizkonzert zugunsten medizinischer Hilfe für tibetische Flüchtlinge statt. Der gesamte Erlös wird vollumfänglich eingesetzt, um die dringend benötigte medizinische Ausrüstung für die Grundversorgung in den tibetischen Zentren (Tibetan Primary Health Centers, TPHC) der Siedlungen Bhandara Norgyeling, Mundgod und Tezu Dhargyeling zu beschaffen. Ausserdem sollen Möbel für die neu erworbene Unterkunft für das Gesundheitspersonal in Bhandara Norgyeling zur Verfügung gestellt und Überwachungskameras für das Gesundheitszentrum in Ladakh gekauft und installiert werden. Diese finanzielle Unterstützung kommt ca. 18 000 tibetischen Flüchtlingen aus diesen Siedlungen zugute. Der Anlass wird durch die Tibetische Frauenorganisation in der Schweiz (TFOS) organisiert.

Die unerwartete COVID-19-Pandemie hat uns allen gezeigt, wie wichtig eine intakte Gesundheitsversorgung für die Bevölkerung ist. Während wir hier im Westen dies als selbstverständlich betrachten, zeigt sich die Lage für die tibetischen Flüchtlinge in den abgelegenen Orten Indiens von einer anderen Seite. Die TPHC in diesen Siedlungen sind dringend auf finanzielle Mittel angewiesen, um die Erstversorgung von Patient:innen zu gewährleisten. Die TFOS stellt hier fünf Projekte vor, die mit dem Erlös aus dem Benefizkonzert unterstützt werden sollen:

1. Medizinische Ausrüstung für das TPHC in Bhandara (Siedlung Bhandara Norgyeling, 1301 Bewohner:innen)

Das TPHC in Bhandara liegt in einem der abgelegensten Gebiete Maharashtras mit begrenztem Internetzugang. Medizinische Untersuchungen, die von einem Laborgerät abhängen, wie z. B. Blutuntersuchungen, können in diesem Gesundheitszentrum nicht vorgenommen werden, da die entsprechenden Ausrüstungen fehlen. Die Menschen müssen in entferntere Krankenhäuser ausweichen, was vor allem für die ältere Bevölkerung eine grosse Her-

ausforderung darstellt. Aufgrund der extremen Hitze ist die Gegend meist von Moskitos befallen. Die Menschen, die Fieber haben, sind sich nicht sicher, ob sie an einer Erkältung, Malaria oder einer anderen Krankheit leiden. Daher würde eine gewisse Laborausstattung eine grosse Erleichterung sein, um die richtige Diagnose rechtzeitig zu stellen und somit möglicherweise Leben zu retten.

Um diesen Missstand zu beheben, wurde kürzlich ein neuer Labortechniker durch die Gesundheitsbehörde der tibetischen Exilregierung angestellt. Daher benötigt das Gesundheitszentrum nun finanzielle Mittel, um die dringend notwendige Grundausstattung an Laborgeräten zu erwerben. Folgende Geräte und Laborartikel sollen erworben werden: ein Blutbildanalysegerät, ein biochemisches Analysegerät (halbautomatisch), eine Zentrifuge, ein Kühlschrank zur Aufbewahrung von Laborartikeln, ein binokulares Mikroskop, Laborartikel wie Reagenzien, Mikropipetten (fest und variabel), Plastikröhrchen, Glasobjektträger (5 Kartons), Urinflaschen (3 Kartons), EDTA-Röhrchen (für Blutproben, 3 Kartons), Mikro-Pipettenspitzen (4 Kartons), Tourniquets (2 Stück), Blutentnahmetisch (kleine Grösse) und Blutmischgerät (zum Entkuppeln von Blut).

2. Möbel für Gesundheitspersonal des TPHC in Bhandara

Aufgrund des Mangels an Unterkünften für das Gesundheitspersonal des TPHC in Bhandara konnte die Gesundheitsbehörde im vergangenen Jahr ein leerstehendes Schulgebäude mieten und renovieren. Leider fehlt es in den Personalunterkünften noch an Möbeln, ohne die zurzeit eine Verlegung des Gesundheitspersonals nicht möglich ist. Mit einem Teil des Erlöses aus dem Benefizkonzert sollen vier Eisenbetten mit Matratzen, zwei Arbeitstische und zwei Stühle für die Personalunterkünfte gekauft werden. Es ist von entscheidender Bedeutung, den Mitarbeitenden des Gesundheitszentrums bezugsbereite Zimmer zur Verfügung zu stellen, die ihnen Erholung und Komfort bieten. Dies er-

möglicht auch, langjähriges und erfahrenes Personal zu halten.

3. Lagerhalle für Sauerstoffflaschen für das Mundgod DTR Hospital in Mundgod (8555 Bewohner:innen)

Während der Covid-19-Pandemie war das Mundgod DTR Hospital das einzige Krankenhaus in der Mundgod Siedlung, das auf medizinische Notrufe reagierte und Hunderte von Covid-Patient:innen behandelte. Das Covid-Pflegezentrum dieses Krankenhauses hat in den letzten drei Corona-Wellen über 1785 Covid-Patient:innen behandelt. Dieses Krankenhaus verfügt über ein sehr engagiertes medizinisches Personal, darunter erfahrene Ärzte und Krankenschwestern, die sich um die Patient:innen kümmern. Etwa 25 % der Patient:innen mit mittelschweren und schweren Erkrankungen wurden in dieses Krankenhaus eingeliefert; insgesamt 446 Patient:innen, die rund um die Uhr beobachtet und mit Sauerstoff versorgt werden mussten. Daher hat das Krankenhaus über 100 Sauerstoffflaschen angeschafft, um sicherzustellen, dass jederzeit genügend Sauerstoff zur Verfügung steht. Es ist wichtig, alle Sauerstoffflaschen von Zeit zu Zeit instand zu halten. Da es zurzeit keine sichere Einrichtung zur Lagerung von Sauerstoffflaschen gibt, ist es äusserst schwierig, alle Flaschen zu warten. Die Lagerung von Sauerstoffflaschen in einer gut belüfteten

WENN SIE SICH AN DIESEM PROJEKT BETEILIGEN MÖCHTEN,

freuen wir uns über Ihre Spende auf das angegebene Konto der TFOS.

Bank UBS Switzerland AG,
Zugerstrasse 22, 8810 Horgen 1
Kontoinhaber Tibetische
Frauenorganisation Schweiz
IBAN CH51 0021 4214 2019 94M1 U
BIC UBSWCHZH88A
Vermerk Sponsor Benefit concert
2022

འབྲུག་སྐད་སྲིད་ལྷན་ཁག་གི་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཚོགས་པའི་རྩལ་དབྱེར་སློབ་སྦྱོར་ཚེན་མོ།

Grand Benefit Concert by TWOS (TFOS)

Jamyang Choeden jack Switzerland	Tsering Gyurme Nepal	Karma Tseten Nepal	Tenzin Sangpo (Sangpoispo) South India	Tenzin Thokmey Switzerland
--	-------------------------	-----------------------	--	-------------------------------

1st October 2022 **Door open at 14:00**

Best Traditional Dressed

Lottery Lucky Draw **Prize Male & Female** **Many more Entertainments**

Tickets in 3 Categories: VIP / Business / Economy Seats

Tickets Contact : 076 417 19 92, 076 511 20 51, 076 440 31 57

@Stadthofsaal Uster, Theaterstrasse 1, 8610 Uster, Switzerland



Umgebung, gemäss den Normen und Vorschriften, ist absolut notwendig, um die Sicherheit aller zu gewährleisten. Daher ist das Krankenhaus dringend auf Spenden angewiesen.

4. Krankenwagen für das TPHC in Tezu (Tezu Dhargyeling Siedlung mit 950 Bewohner:innen)

Tezu Dhargyeling ist ein kleines Dorf im nordöstlichen indischen Bundesstaat Arunachal Pradesh. Das Gesundheitszentrum in der Siedlung ist sehr bescheiden und wird vom Siedlungsbüro betrieben. Es versorgt die gesamte Siedlung mit medizinischen Leistungen, verfügt aber nicht über einen Krankenwagen. In Notfällen wird ein normales altes Auto als Kranken-

wagen eingesetzt, welches natürlich nicht der Aufgabe gewachsen ist. Für grössere Behandlungen müssen die Patient:innen mit einer Autofahrt von mehr als 5 Stunden in die Krankenhäuser in Dibugarh verlegt werden. Besonders für ältere Menschen und Patient:innen in kritischem Zustand sind ein sorgfältiger Transport und eine sofortige medizinische Versorgung sehr wichtig. Ein voll ausgerüsteter Krankenwagen ist dringend notwendig.

5. CCTV-Kameras für das TPHC in Ladakh (Sonamling Siedlung mit 7025 Bewohner:innen)

Im Rahmen ihrer Initiative zur Prävention von Drogen- und Substanzmissbrauch und illegalem Handel hat die Regierung

der Leh-Union die Installation von Überwachungskameras in allen Apotheken, in staatlichen sowie in privaten Krankenhäusern vorgeschrieben. Das Gesundheitszentrum in Ladakh benötigt daher dringend Mittel für den Kauf und die Installation von Überwachungskameras in seinen Einrichtungen, um die staatlichen Vorschriften zu erfüllen und die Sicherheit von Patient:innen und Mitarbeiter:innen zu gewährleisten.

Die TFOS lädt alle Interessierten zum Benefizkonzert ein und hofft, dass gemeinsam ein grosser Betrag erzielt wird, damit die tibetische Bevölkerung in Indien eine bessere Gesundheitsversorgung erhält.



Wie TCV-Schüler und -Schülerinnen die Pandemie erlebten

Kerstin A. Paul

Das bevölkerungsreiche Indien war sehr stark von der Corona-Pandemie betroffen, sowohl in der ersten «Welle» von März bis September 2020 als auch in der zweiten «Welle» ab April 2021. Wie auch in europäischen Ländern, verhängte die Regierung ab Ende März 2020 einen landesweiten Lockdown und liess die Schulen schliessen. Tibetan Children's Villages (TCV) erlaubte daher den Schüler:innen, zu ihren Familien nach Hause zurückzukehren. Ungefähr 500 Kinder verblieben in den einzelnen Kinderdörfern. Ab Juni 2020 wurde von TCV Online-Unterricht eingerichtet. Die Schüler:innen der 10. und 12. Klasse konnten ab November 2020 wieder in die Schulen zurückkehren, um sich für ihre Abschlussexamen vorzubereiten. Nachdem TCV zum neuen Schuljahr im März 2021 wieder alle Kinder in den Schulen begrüsst hatte, kam die «Zweite Welle» und die Schulen mussten erneut geschlossen werden. Nach den Erfahrungen des vergangenen Jahres entschied die Leitung, dass die Kinder diesmal in den Kinderdörfern bleiben und von den Lehrpersonen in ihren Häusern unterrichtet werden. Für die Kinder, die es vorzogen, bei ihren Familien zu bleiben, lief der Online-Unterricht weiter.

Einige Schüler:innen aus den TCV-Schulen in Dharamsala und Suja haben ihre Eindrücke und Erlebnisse aus dieser Zeit für uns in Worte und Bilder gefasst.

Meine persönliche Erfahrung mit der Pandemie

Tenzin Wayser (m), 8. Klasse (TCV Suja)

Ich musste zu Hause bleiben und es war sehr langweilig. Dem Unterricht musste ich online folgen und ich verstand nicht viel. Alle Menschen kämpften gegen Corona und viele Familienangehörige starben wegen Corona. Es tat mir sehr leid. Ich fühlte mich manchmal sehr glücklich, weil niemand aus meiner Familie am Corona-Virus starb. Es geht ihnen allen gut. Oft fragte ich mich, warum die Menschen so sehr kämpfen müssen. Ich wünschte, ich könnte ihnen helfen und alle angesteckten

Menschen heilen. Ich wünschte, ich wäre ein grosser Wissenschaftler, der alle Menschen heilt. Ich pflegte dafür zu beten, dass kein lebendes Wesen mehr unter diesem furchtbaren Virus leiden sollte. Mir ging es gut, aber mein Geist dachte ständig an die armen Menschen, die litten.

Ich hatte Angst rauszugehen, und es war auch gar nicht erlaubt rauszugehen. Das war verboten zu der Zeit. Ganz Indien stand unter dem Lockdown wegen des fürchterlichen Virus. Ich hatte Angst, dass ich wachsen würde, aber mein Geist nicht. Es war, wie wenn man Wasser in ein gesprungenes Glas giesst. Ich weiss, dass viele Schüler:innen so litten wie ich und ich wünschte mir, wieder normal in die Schule gehen zu können. Ich wünschte mir immer, dass die Menschen nicht auf diese Art sterben würden. Möge die Pandemie bald ein Ende nehmen und alle glücklich mit ihren Familien leben.

Sehnsucht nach der TCV-Schule

Tenzin Zompa (w), 9. Klasse (TCV Suja)

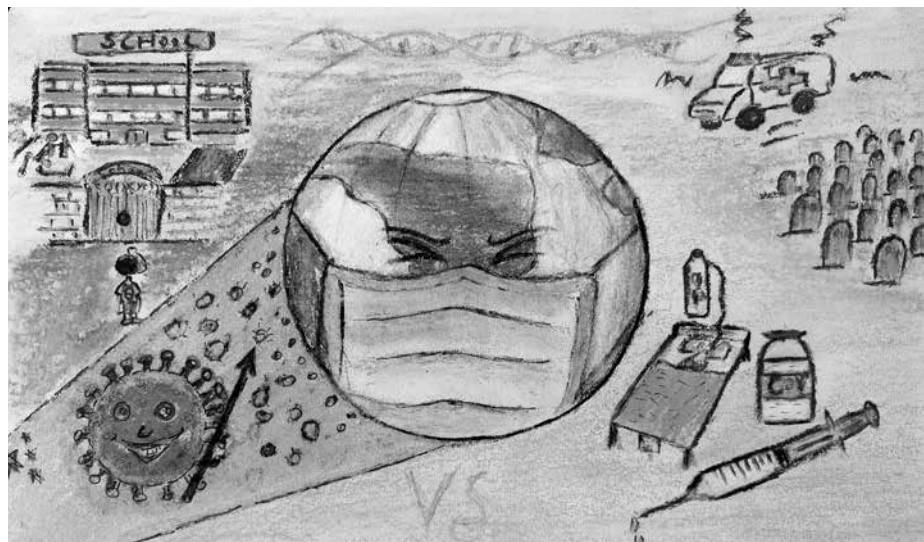
Anfänglich dachte ich mir, wie vergnüglich es sein würde, wenn ich ein ganzes Jahr Ferien bekommen würde, aber wenn man dann das bekommt, was man sich wünscht [...] Fast ein ganzes Jahr lang zu Hause zu bleiben, war auf eine Weise su-

per, aber ich bekam «Schulweh» statt Heimweh. Es ist nicht so, dass ich mein Zuhause und mein Dorf nicht gern hätte. Es ist ein sehr friedlicher Ort mit all den wunderschönen Wiesen. Wenn man in einem Dorf lebt, bedeutet das, dass man seinen Eltern bei der Arbeit auf dem Hof helfen muss.

Wir haben kein luxuriöses Leben, aber wir geniessen die guten Beziehungen zueinander. Während der Winterzeit verbringen wir viele Stunden an der Wärme des brennenden Feuers, geniessen es und lachen viel. Normalerweise haben wir nur die Winterzeit, um Zeit mit der Familie zu Hause zu verbringen, wegen der Pandemie jedoch konnte ich ein ganzes Jahr mit meiner Familie verbringen. Ich genoss alle vier Jahreszeiten.

Im Frühling wuchsen überall die Beeren und ich konnte sie ständig essen, ohne ihrer überdrüssig zu werden. Nichtsdestotrotz vermisste ich meine Schule sehr und manchmal, wenn ich ein bisschen Zeit hatte, dachte ich an die bedeutsamen und schönen Momente in der Schule.

Online-Unterricht war nicht so gut wie Präsenzunterricht, aber er hat geholfen, meine Sehnsucht nach der Schule etwas zu lindern. Ich fragte mich, wann diese Pandemie zu Ende sein würde und wann ich wieder zur Schule würde gehen kön-



Tenzin Kunchok, 10. Klasse (TCV Dharamsala)

nen. Als der Tag endlich kam, war ich sehr glücklich und gespannt darauf, wie meine Schulkamerad:innen nach einem Jahr aussähen. Als ich wieder in die Schule kam, schaute ich mir zuerst ganz genau die Umgebung der Schule an. Sie hatte sich kein bisschen verändert. Ich hatte das Gefühl, als sei alles wie vorher. Ich war so glücklich, alle meine Freunde und Freundinnen wieder zu sehen, dass ich fast geweint hätte. Alle hatten sich äusserlich so verändert, besonders die Jungs. Wir gingen wieder in die Schule, und es war wie immer.

In den letzten zwei Jahren haben wir grossen Verlust erlitten. Wir hatten nicht die Möglichkeit, an Aktivitäten teilzunehmen, aber wir haben wichtige Erfahrungen für das Leben gewonnen.

Das Jahr 2020: «Es war die beste Zeit; es war die schlimmste Zeit.»

Tenzin Choezom (w), 10. Klasse (TCV Dharamsala)

Ich hätte nicht gedacht, dass ein Jahr, ein Datum, ein Tag so viel Bedeutung in jemandes Leben bekommen könnte, aber ach! Ich hatte noch kein Jahr wie 2020 erlebt, bis es tatsächlich kam. Diese Zahl enthält so ein tiefes bittersüßes Gefühl für mich, weil ich glaube, ich habe noch nie so sehr gewünscht, dass ein Jahr vorüber wäre, und gleichzeitig dafür gedankt, dass es dieses Jahr gibt. Es war eine Reise, diese zwei letzten Jahre – und das ist das Mindeste, was man sagen kann. Das Ausmass an emotionaler Reife, das ich durchlebte, wäre ganz und gar nicht das gleiche gewesen, wäre das Jahr anders verlaufen, glaube ich.



Tsewang Gyalpo, 8. Klasse (TCV Dharamsala)

Die Bitterkeit kommt natürlich durch die furchtbare Pandemie und die dadurch verlorenen Jahre meiner Jugend, meiner Kindheit. Ich glaube, dass ich niemals diesem Jahr vergeben werde, meine Kindheit fortgerissen zu haben, die Sorglosigkeit, die Möglichkeit zu beobachten, wie ich zu der Person werde, die ich jetzt bin, all dies. Das Jahr riss so viele unglaubliche Chancen und Gelegenheiten fort, dass ich das nicht werde vergessen können. Ich glaube nicht, dass ich das Verpasste je werde nachholen können, und dafür hasse ich dieses Jahr.

Der süsse Aspekt besteht in der emotionalen Reife und der Selbstsicherheit, die ich erlangt habe. Wie ich bereits erwähnte: Wäre dieses Jahr anders verlaufen, dann könnte ich mir nicht vorstellen, dass ich jemals einen Aufsatz so schreiben würde, mit den Gedanken und der persönlichen Bandbreite, wie mein jetzi-

ges Ich sie hat. Ein weiterer süsser Aspekt ist meine Beziehung zu meiner Schwester. Die Entwicklung unserer Beziehung im Allgemeinen und unseres Austausches miteinander im Besonderen hat, in Anbetracht unseres riesigen Altersunterschieds, einen gewaltigen Sprung gemacht. Noch heute, wenn meine Schwester nach Hause kommt und ich den ganz bestimmten Duft ihrer Körperlotion rieche, oder wir eine kleine Geste unserer Hände machen, oder etwas sagen, was wir damals zu sagen pflegten, bin ich sofort zurück im Jahr 2020. Das nostalgische Gefühl dieses Jahres ist nicht zu unterdrücken. Ein Kaffeeduft, ein Lied, das ich in jenem Jahr viel gehört habe [...] und es ist, als ob das Jahr 2020 nie vorüber gegangen ist und wir nie Silvester 2020 gefeiert hätten.

Übersetzung aus dem Englischen von Kerstin A. Paul

Patinnen und Paten gesucht für TCV-Schüler:innen

Kezang Dorjee Komu, geb. 2015

Kezangs Eltern sind arme Bauern, die ein kleines Stück Land im sehr abgelegenen indischen Staat Arunachal Pradesh bearbeiten. Das Einkommen reicht gerade für die Ernährung der neunköpfigen Familie. In jeder tibetischen Siedlung in Indien gibt es einen Sozialarbeiter, an den sich Bedürftige wenden können. Er sorgt dafür, dass ihre Kinder in einer Internatsschule aufgenommen werden können.

Kezang spielt sehr gern Fussball. Sein Lieblingsfach ist Tibetisch und sein Ziel ist die Ausbildung zum Lehrer.

Lhamo Choedon, geb. 2013

Lhamos Vater arbeitet als Küchenhilfe in einem Restaurant. Die kleine Schwester

von Lhamo wird von ihrer Mutter betreut. Zudem leben die Grosseltern bei der jungen Familie. Die Eltern des Mädchens haben sich an TCV gewandt und um Aufnahme ihrer Tochter gebeten. Die neunjährige Lhamo singt und tanzt fürs Leben gern und ist eine fleissige Schülerin. Da sie sehr hilfsbereit ist, wird sie von den Hauseltern und Mitschüler:innen sehr geschätzt. Sie kümmert sich gerne um kleinere Kinder, die mit ihr im Haus leben und gute Betreuung finden.

Tenzin Namdol, geb. 2010

Ihr Vater führt ein kleines Restaurant in Dharamsala, das er gepachtet hat. Tenzin hat zwei jüngere Geschwister, die beide noch zu Hause leben. Auch sie hat in der

TCV-Internatsschule Aufnahme gefunden. Das Einkommen des Vaters reicht nicht aus, um das Schulgeld zu bezahlen. Nach Abklärung durch den Sozialarbeiter hat TCV der Aufnahme zugestimmt. Das lebenswürdige Mädchen hat sich sehr gut eingelebt und hat viele Freund:innen in der neuen Schule gefunden.

Der Jahresbetrag für eine Patenschaft beträgt 550 Franken. **Wenn Sie gern eines dieser Kinder während ihrer Schulzeit in der TCV-Schule unterstützen möchten, wenden Sie sich bitte an:**

Samra Losinger, Junkerngasse 23, 3011 Bern; 031 311 37 36, 079 29 28 364, samra.losinger@bluewin.ch.



Grossrats-Retreat



Tschösang Tender

Im Juni verreisten wir mit dem neuen Grossrat in die Innerschweiz für drei Tage zum jährlichen Grossrats-Retreat. Mit verschiedenen Workshops wurde sichergestellt, den neuen Sektionsleiter:innen so gut wie möglich zu helfen, in ihr neues Amt zu starten. So wurde auch für das Jahr ein Jahresplan erstellt. Natürlich kam der Spass nicht zu kurz und so wurden zwischendurch immer wieder kleine Spiele gespielt, um den Teamgeist im neuen Grossrat zu fördern.

Trunkar-Fussballturnier

Tschösang Tender

Nach zwei Jahren Coronapause konnten wir endlich wieder unsere Fussballfans zum altbekannten Trunkar-Fussballturnier begrüßen. Das diesjährige Turnier fand in Oberglatt statt. 20 Mannschaften aus dem In- und Ausland spielten um den legendären Trunkar-Pokal.

Nebst dem Fussballturnier gab es auch etwas vom Grill und den Zuschauer:innen wurde mit einer Tombola etwas Zusätzliches neben dem Fussball geboten. Das Turnier blieb bis zum Schluss spannend. Im Finale setzte sich nach Elfmetern «Bhoepa United» durch.

Wir gratulieren dem neuen Champion herzlich zum Titel!



SAVE THE DATE

- **3. September:** Semshuk Beachvolleyballturnier in Jona
- **9.–11. September:** Tibet Film Festival in Zürich
- **9.–14. September:** Kinderlager
- **14.–17. September:** Teenielager
- **22. September:** Benefit for Tibet @ Kanzlei Club Zürich

Jetzt mit TWINT bezahlen!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Zahlung bestätigen



Tibet Film Festival

Lobsang Reichlin,
TFF-Organisationskomitee

Die 13. Ausgabe des Tibet Film Festivals (TFF) ist schwergewichtig dem Dokumentarfilm gewidmet. Ngawang Choephel, dem mit seinem Erstling «Tibet in Song» (2009) einer der stärksten tibetischen Dokumentarfilme der letzten Jahre gelang und der dafür mit internationalen Preisen belohnt wurde, präsentiert nach über 10 Jahren das mit Spannung erwartete Folgewerk: «Ganden: A Joyful Land», eine Hommage an das Kloster Ganden und seine Mönche. Der Film lässt mit Interviews, Animationen und Archivaufnahmen die einstige Grösse dieses so wichtigen Klosters wieder aufleben. Wir dürfen den Regisseur persönlich am Festival willkommen heissen und freuen uns auf ein Wiedersehen mit Ngawang Choephel.

Der 1985 entstandene Dokumentarfilm «Exil-Tibeter zwischen zwei Kulturen» hingegen ist selbst ein zeitgeschichtliches Dokument. Vertreter der älteren wie auch der jüngeren Generationen der Tibeter:innen in der Schweiz wurden anlässlich der Kalachakra-Initiation in Rikon zu ihrem Exil-Dasein befragt. Wie kommen die damaligen Statements heute an? Worin unterscheiden sie sich vom gegenwärtigen Lebensgefühl der jungen und alten Exil-Tibeter:innen? An der Podiumsdiskussion werden wir hier sicherlich einige Antworten erhalten. Der Film wurde in aufwändiger Arbeit digitalisiert und restauriert und wird erstmals seit über 35 Jahren wieder aufgeführt.

Nachdem der Kurzfilmwettbewerb in den letzten zwei Ausgaben des Tibet Film Festivals leider ausfallen musste, zeigt er dieses Jahr ein umso kräftigeres Lebenszeichen. 15 Kurzfilme, eingereicht aus Diaspora-Ländern wie Indien, Nepal, Kanada, USA, Belgien, Holland und der Schweiz sind ein schöner Beleg dafür, dass das Interesse am kreativen Umgang mit dem Medium Film nach wie vor vorhanden ist! Das TFF verstand sich von Beginn weg als eine Plattform, um junge Talente zu fördern und sie aufzufordern, ihre Geschichten mit filmischen Mitteln zu erzählen. Nebst dem Jury-Preis wird auch das Publikum seine Stimme abgeben können und der Gewinner des Audience-Awards erkoren.

Wir freuen uns auf einen spannenden Wettbewerb, historische Bilder und viele neue Eindrücke von tibetischen Regisseur:innen aus der ganzen Welt.

Das Tibet Film Festival findet vom 9. bis 11. September im Kino Kosmos in Zürich statt.

**Weitere Infos unter tibetfilmfestival.org
Tickets unter kosmos.ch**



Retrospektive des 1985 entstandenen Dokumentarfilms «Exil-Tibeter zwischen zwei Kulturen» am diesjährigen Tibet Film Festival in Zürich



Fuss des Kaisers Xi Jinping, gestoben am Grössenwahn

Journalistinnen werden Ziele chinesischer Online-Attacken

ASPI, 3. Juni 2022

Ein Bericht des Australian Strategic Policy Institute ASPI (aspistrategist.org.au/smart-asian-women-are-the-new-targets-of-ccp-global-online-repression) zeigt anhand individueller Beispiele und Statistiken auf, wie prominente China-kritische Journalistinnen zur Zielscheibe einer Desinformations- und Dif-famierungskampagne werden. Speziell Journalistinnen asiatischer Herkunft sind von Nachrichten aus gefälschten Twitter-Konten betroffen. Manche dieser Konten zielen nur auf eine Person ab, andere auf mehrere. Eine dritte Gruppe von Konten existierte schon vorher und verbreitete die offizielle chinesische Regierungspropaganda über die Covid-Pandemie, die Internierungslager in Ost-Turkestan (chin. Xinjiang) oder die Invasion Russlands in der Ukraine. Nun ändern diese Konten ihren Fokus auf betroffene Journalistinnen.

Die von diesen Konten verbreiteten Nachrichten sind teils beleidigend und bombardieren die Empfängerinnen pauschal mit Vorwürfen von Falschnachrichten über China. Noch bösartiger sind individualisierte Attacken, die persönliche Umstände oder Aspekte des beruflichen und privaten Lebens der Journalistinnen angreifen, was aufwändige vorherige Recherchen über die Betroffenen voraussetzt. Diese werden als «Verräterinnen» und «Lügnerinnen» beschimpft, die ihr Mutterland «verraten». Mehr noch, auch ihre körperliche Erscheinung und professionelle Kompetenz werden angegriffen, oft im Kontext ihrer vorherigen Publikationen in Medien. Die Nachrichten enthalten herabsetzende rassistische und sexistische Bemerkungen oder Drohungen wie «Verräterinnen sterben schlecht» oder «Verräterinnen nehmen kein gutes Ende».

Die absendenden Twitter-Konten zeigen Profilfotos von unbeteiligten Personen, die im Internet gestohlen wurden, oder auch Gesichter, die mit künstlicher Intelligenz angefertigt sind, sogar solche von Jugendlichen. Interventionen von anderen Ländern, diese Konten zu blockieren, werden damit unterlaufen, dass stets neue Konten kreierte werden und so die Präsenz im Internet aufrechterhalten bleibt.

Statistiken und zahlreiche andere Indizien von ASPI über die Herkunft dieser Attacken weisen auf China hin. Die Attacken schwollen jeweils während der Bürozeiten in China an und nahmen zum Feierabend ab, und waren fast nicht existent während der chinesischen Frühlingsferien.

Derartige Einflussnahmen über soziale Medien sind nicht neu. Eine Studie von BBC vom 28. Mai 2020 (www.bbc.com/news/blogs-trending-52657434) zeigte auf, dass China seit Beginn des Jahres 2020 mit über 1200 gefälschten Benutzerkonten versuchte, Regierungspropaganda zu verbreiten. Diese Konten verbreiteten im Wesentlichen regierungsoffizielle Meinungen über die Bewältigung der Corona-Pandemie und die Demokratiebewegung in Hongkong in sozialen Netzwerken wie Facebook, Twitter und YouTube; bemerkenswert ist, dass diese

Netzwerke innerhalb der Volksrepublik China für gewöhnliche Nutzer gesperrt sind.

Dieses Netzwerk weist auffallende Ähnlichkeiten mit dem 2019 entstandenen Netzwerk «Spamouflage Dragon» auf, das gleichermassen regierungsoffizielle Nachrichten verbreitete und Regierungskritiker mit Fluten von nutzlosen Nachrichten eindeckte.

Die Mehrzahl dieser gefälschten Konten entstand zwischen Januar und Mai 2020. Zumeist verwendeten sie Profilbilder ohne Wissen der unbeteiligten Personen, die diese von sich anderweitig in Netzwerken gepostet haben. Dabei unterliefen auch amateurhafte Fehler, wenn zum Beispiel ein männliches Profilbild mit einem weiblichen, oft englischen oder russischen, Namen unterlegt war.

Hikvision präsentiert hoch entwickelte Technologie für Verhöre

IPVM, 19. Juli 2022

Die chinesische Firma Hikvision, die bisher als Produzentin für Video-Überwachungsanlagen bekannt ist, präsentiert eine neue Technologie für Verhöre. Das berichtet die nach eigenen Angaben unabhängige und strikt ethisch arbeitende Organisation IPVM, die sich auf Informationen über Video-Überwachungen spezialisiert.

Hikvision bietet ein integriertes System zur Überwachung von Verhören an, das mit dem sogenannten «Tiger-Sitz», der Verhörte in schmerzhaften Positionen fixiert, kombinierbar ist. Das System fertigt während der Verhöre eine Video-Aufnahme mit Mikrofon und Kameras aus mehreren Positionen an und überwacht gleichzeitig Vitalzeichen wie Puls, Blutdruck und Sauerstoff-Gehalt des Blutes der Verhörten. Dazu kann es dank – laut Werbematerial – «intelligenter Verhaltensanalyse» Alarm schlagen bei «kraftvollen Bewegungen» der Verhörten.

Das System ist mit einer Konsole und einer Festplatte zur Aufzeichnung ausgerüstet. Video-Aufnahmen werden automatisch auf eine DVD gebrannt, und das Verhörprotokoll kann sofort nach Ende des Verhörs zur Unterzeichnung durch die betroffenen Gefangenen ausgedruckt werden.

Das System ist nur innerhalb der Volksrepublik China erhältlich und kostet dort zwischen USD 2800 und USD 3800.



Detaillierte Informationen mit Bildern und Werbe-Videos sind unter ipvm.com/reports/hikvision-interrogation?code=fdshesd (Hikvision Interrogation Solution For PRC Police – ipvm.com) zu sehen.

Veranstaltungen

September 2022

TIR: So 11.9., 9.30–16 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, um uns besser zu fühlen.

KSH: Fr 16.9., 19.30–21 Uhr

WisdomWordZ – Interaktion mit der indischen Dhrupadmusik

Musik von Aana Sharma und Willy Strehler

TIR: So 18.9., 14.30–16.30 Uhr

Die Fünf Elemente-Praxis und Meditation der Glücklichkeit

Der Ew. Acharya Pema Wangyal praktiziert Übungen von Kamalashila (8. Jh.), die helfen, Elemente in Einklang zu bringen und Glück des Geistes zu finden.

KSH: Di 20.9., 19–20.30 Uhr

Auf Buddhas Spuren – Pilgern im Buddhismus

Bildervortrag von Thomas Lempert

TIR: Sa 24.9., 14.30–16 Uhr

Öffentliche Führung

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

TIR: Sa 24.9., 16.30–18.30 Uhr

Das Geheimnis des Tibetischen Totenbuches

Loten Dahortsang lehrt aus den Weisheitslehren des Tibetischen Totenbuches, schwierige Momente neu zu bewältigen und daraus guten Nutzen zu ziehen.

Oktober 2022

TIR: Sa 1.10., 14.30–16.30 Uhr

Die Fünf Elemente-Praxis und Meditation der Glücklichkeit

Der Ew. Acharya Pema Wangyal praktiziert Übungen von Kamalashila (8. Jh.), die helfen, Elemente in Einklang zu bringen und Glück des Geistes zu finden.

KSH: Fr 7.10., 19.30–21 Uhr

Blick auf Bhutan 1969

TV-Dokumentarfilm von Peter Schellenberg

TIR: Sa 8.10., 9.30–16 Uhr

Der Stufenweg zur Erleuchtung – Einführung (Tagesseminar, Teil 10)

Der Ew. Geshe Lobsang Phuntsok erläutert Lama Tsongkhapas klassische Schrift «Der mittlere Stufenweg» mit ihrer Vielfalt systematisch gegliederter Anweisungen.

TIR: So 9.10., 14.30–16.30 Uhr

Vollmond-Meditation

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

TIR: So 16.10., 14.30–16.30 Uhr

Shamatha-Meditation

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

TIR: Sa 22.10., 14.30–16 Uhr

Öffentliche Führung

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

TIR: So 23.10., 10–15 Uhr

Phowa – das Trainieren der Bewusstseinsübertragung zu Lebzeiten (Tagesseminar)

Der Ew. Abt Geshe Thupten Legmen erklärt die Phowa-Praxis. Die Bewusstseinsübertragung zum Zeitpunkt des Todes kann zu Lebzeiten trainiert werden.

November 2022

KSH: Fr 4.11., 19.30–21 Uhr

Filme junger Nepali im Fokus

Der Freundeskreis Schweiz-Nepal präsentiert geförderte Filme.

KSH: Di 8.11., 19–20.30 Uhr

Erleuchtung? Zwischen Radikalität und Einfachheit

Vortrag von Thomas Lempert

KSH: Fr 11.11., 19.30–21 Uhr

Tibet – der Welt abhandengekommen

Bildervortrag von Josef Mann

TIR: Sa 12.11., 9.30–16 Uhr

Der Stufenweg zur Erleuchtung – Einführung (Tagesseminar, Teil 11)

Der Ew. Geshe Lobsang Phuntsok erläutert Lama Tsongkhapas klassische Schrift «Der mittlere Stufenweg» mit ihrer Vielfalt systematisch gegliederter Anweisungen.

TIR: So 13.11., 9.30–16 Uhr

Lojong – Sieben Punkte-Geiststraining (Tagesseminar)

Erklärungen und Meditation mit dem Ew. Acharya Pema Wangyal. Das Geiststraining von Atisha zeichnet sich durch praktischen Alltagsbezug aus.

TIR: Di 15.11., 9.30–11 Uhr

Buddhistischer Feiertag:

Lha-Bab Duechen, Buddhas Niederfahrt auf Erden

Puja mit der Ew. Mönchsgemeinschaft

TIR: Sa 19.11., 10–15 Uhr

Weisse Tara-Einweihung mit dem Ew. Abt Geshe Thupten Legmen

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

KSH: Di 22.11., 19–20.30 Uhr

Ein Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

KSH: Fr 25.11., 19.30–21 Uhr

Das Bild des Buddha –

Vom Symbol zum Abbild

Bildervortrag von Michael Henss

TIR: Sa 26.11., 14.30–16 Uhr

Öffentliche Führung und Bibliothek

Klosterführung mit Philip Hepp, Kurator. Individuelle Bibliotheksbesuche (10–16 Uhr) mit Renate Koller, Bibliothekarin.

TIR: So 27.11., 14.30–16.30 Uhr

The Power of the Enlightened Mind and Meditation on Bodhicitta

Teaching and meditation with Ven. Acharya Sonam Gyatso. The enlightened mind can make our negative mind good and pure.

Dezember 2022

TIR: Sa 3.12., 14.30–16.30 Uhr

Die Heilmantras des grossen Meisters Ju Mipham

Der Ew. Acharya Pema Wangyal gibt die Übertragung von ausgewählten Heilmantras und erläutert ihre praktische Anwendung.

KSH: Sa 3.12., 10–16 Uhr

Traditioneller Weihnachtsverkauf

im Songtsen House mit ausgesuchtem Kunsthandwerk aus Asien

KSH: Sa 3.12., 19.30–22 Uhr

Kundun – Film über den jungen Dalai Lama

Ein Porträt des Dalai Lama bis zu seiner Flucht aus Tibet von Regisseur Martin Scorsese

TIR: Do 8.12., 18–20 Uhr

Vollmond-Meditation

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

TIR: So 18.12., 14.30–16.30 Uhr

Buddhistischer Feiertag: Ganden

Ngachö, Lichterfest

Puja und Lichtopfergaben mit der Ew. Mönchsgemeinschaft

Tibet-Veranstaltungen bei der Volkshochschule Brugg

Tibet – Kultur und Bewohner

Mo 24.10.2022, 19–20.30 Uhr
Lobsang Zatul

Kochkurs Tibetische Momos

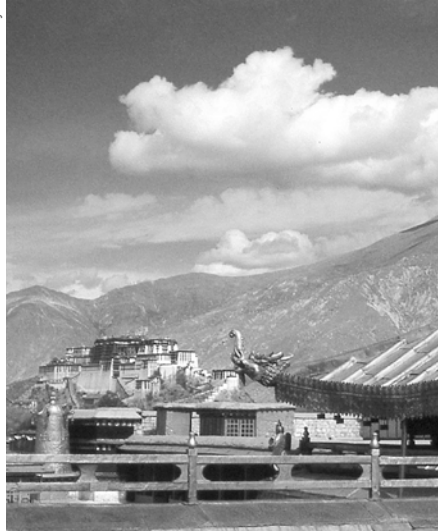
Sa 29.10.2022, 14–16 Uhr
Tashi & Rinzin Khadhakpa

Anmeldung und Infos

VHS Brugg
056 451 12 69
brugg@vhsag.ch
<https://www.vhsag.ch/brugg/events>



© Uwe Meyra



© GSTF



Regelmässige Veranstaltungen

TIR: Täglich ausser Sonntag, 7–7.45 Uhr

Morgenmeditation

mit der Ew. Mönchsgemeinschaft

KSH: Jeden Montag 8–12 Uhr

nach Vereinbarung

Tibetische Medizin mit Tashi Mechokpa

Der Heilpraktiker bietet Beratung,
Behandlung, Kurse. mechokpa@gmx.ch

KSH: In der Regel alle 2 Wochen am

Montag 19.9., 3.10., 24.10., 7.11., 21.11.,
5.12., 19.12., 20–21 Uhr

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

KSH: Jeden Mittwochmorgen, 9.30–11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

Anmeldung erforderlich:
www.auscul-to-disco.ch oder 076 436 98 53

KSH: Jeden Mittwochabend, 18–19.25 Uhr,
19.30–20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga und Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Erstanmeldung für die Abendkationen:
info@bodymind-training.ch
(danach individuell via Doodle-Link)

TIR: Mi 21.9. 5.10., 19.10., 2.11., 16.11.,
30.11., 14.12., 19–20.30 Uhr

Tibetisch für Anfänger

mit dem Ew. Lama Tenzin.
Anmeldung erforderlich.

TIR: Do 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11.,
1.12., 15.12., 19–20.30 Uhr

Tibetisch für Fortgeschrittene

mit dem Ew. Lama Tenzin.
Anmeldung erforderlich.

TIR: Mi 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11.,
23.11., 7.12., 19.30–21 Uhr

Leben im Jetzt –

Glück im Augenblick finden

Meditation mit Loten Dahortsang. Durch
die Transformation unserer Gedanken
und Gefühle entsteht in uns Wärme und
Weisheit, die von grossem Nutzen sind.

KSH: In der Regel alle 2 Wochen am

Dienstag 13.9., 4.10., 1.11., 15.11., 6.12.,
13.12., 19.30–21 Uhr

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas
Lempert

KSH: Jeweils einmal monatlich am Sonntag
25.9., 23.10., 20.11., 18.12.

10.30–11.30 Uhr, Türöffnung 10 Uhr

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli,
Kontakt: info@kristallklang.ch

Tibet-Institut Rikon (TIR)

Wildbergstrasse 10 // 8486 Rikon
052 383 17 29
info@tibet-institut.ch
tibet-institut.ch

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

Kulturzentrum Songtsen House (KSH)

Gubelhangstrasse 7
8050 Zürich-Oerlikon
044 400 55 59
info@songtsenhouse.ch
songtsenhouse.ch

Öffnungszeiten: An allen Veranstal-
tungsabenden jeweils eine Stunde vor
dem Anlass (ohne Lu Jong und
Belehrungen). Wenn möglich werden
zusätzlich Übertragungen via Internet
angeboten.

Weitere Anlässe finden Sie
in der Agenda auf

gstf.org

GSTF-Shop: Geschenke mit Tibet-Bezug

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

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



© Pema of Tibet

Sektionen GSTF/SAST-Sections

Sektion	Leitung	Sektionstreffen und -anlässe
Bern	Lisa Pema Bärtschi und Michelle Dür sektionsleitung-be@gstf.org	Die GSTF-Sektion Bern sucht nach aktiven Mitgliedern! Bei Interesse und für Informationen und Auskünfte melden Sie sich gerne bei der Sektionsleitung.
Mittelland	Jonathan Loosli, 077 477 07 53 sektionsleitung-ml@gstf.org	14.9., 12.10., 9.11., 14.12., 18 Uhr Restaurant La Spezia, Aarau
Nordwestschweiz	Margrit Schmied, 079 885 73 68 sektionsleitung-nws@gstf.org	Jeden 1. Mittwoch im Monat 5.10., 2.11., 19 Uhr Pfarrei St. Clara, Lindenberg 10, Basel
Ostschweiz	Veronika Koller, 079 717 56 13 und Zakay Reichlin, 078 633 01 22 sektionsleitung-os@gstf.org	Wenn Sie an interessanten Themenabenden, Veranstaltungen oder Sektionstreffen der Sektion OS teilnehmen möchten, kontaktieren Sie gerne die Sektionsleitung.
Suisse romande	Tenzin Wangmo, 078 626 21 20 et René Longet, 079 690 31 19 responsables-sr@gstf.org	Pour les activités en Suisse romande, voir Infos Tibet, le bulletin de la section.
Zentral-schweiz	Regula Erazo sektionsleitung-zs@gstf.org	Jeden 1. Dienstag im Monat 4.10., 1.11., 6.12., 19–20.30 Uhr Pfarreizentrum Barfusser, Winkelriedstrasse 5, Luzern
Zürich	Rinzin Lang sektionsleitung-zh@gstf.org	Jeden 1. Dienstag im Monat 4.10., 1.11., 6.12., 19 Uhr GZ Schindlergut, Kronenstrasse 12, Gruppenraum 1, Zürich – anschliessendes Nachtessen im Restaurant Himalaya Tibet, Ackerstrasse 52.



Service-Seite zum Magazin auf

gstf.org

tibetfocus 158, Dezember 2022
Redaktionsschluss 30.10.2022



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 (gb), Tselhamo Büchli (tsb), Bettina Eckert (be), Karin Gaiser (kg/Redaktionsleitung), Rahel Jud (rj), Ursula Lüchinger (ul), Romina Häner (rh), Hans Marty (hm), Ursula Sager (us), Kunga Sara (ks), Eric Thierstein (et), tf@gstf.org | **Tibetische Übersetzung** Kunga Tethong | **Tibet-Information der GSTF** Uwe Meya | **Tibetfreunde** Kerstin A. Paul, koach@posteo.ch; Annick Busset, annick@tibetfreunde.ch | **TFOS** Tsering Ott, tseringott@gmx.ch | **VTJE** Tschösang Tender, t.tender@vtje.org | **Illustrationen** Wolf Altorfer | **Layout** karinhutter.com | **Druck** rueggmedia.ch | **Preise** Einzelnummer Fr. 8.–, Jahresabo Fr. 35.– | **Erscheinungsweise** 4 x jährlich | **Druckauflage** 2400 | **ISSN** 1662-9906 | **GSTF-Büro** Binzstrasse 15, 8045 Zürich, 044 451 38 38, buer@gstf.org, gstf.org. | **Adressänderungen** Bitte umgehend an die Vereine melden.