

བོད་དོན་དམིགས་བཀའ། tibetfocus

171 // März 2026

Hauptfocus // **Wozu braucht es
Mitgefühl?** – Diego Hangartner



Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft in Kooperation mit
Verein Tibeter Jugend in Europa // Verein Tibetfreunde // Tibetische Frauenorganisation // Uigurischer Verein Schweiz





1 TITELSEITE // ©Wolf Altorfer **Mitgefühl** beinhaltet ein emotionales Miterleben, bei dem das Leid des anderen im eigenen Innern spürbar wird. Mitgefühl kann unterstützend sein, birgt jedoch das Risiko der Überidentifikation und sekundären Belastung. Wohingegen die Anteilnahme das Leid des Menschen nur wahrnimmt, anerkennt und präsent ist, ohne es innerlich zu übernehmen.

4 HAUPTFOCUS // **Wozu braucht es Mitgefühl?**

6 Zu Ehren Seiner Heiligkeit:
..... **Wo Politik und Spiritualität zusammenfinden**

7 BUCHKRITIK // **Ariane Knüsel und Ralph Weber: Die Schweiz und China**

9 Wahlkampflos wiedergewählt – Ein klares Votum der Exiltibeter:innen

10 Was in Tibet passiert, bleibt nicht in Tibet

12 Meine Hoffnung bleibt



Editorial // **Liebe Leserin, lieber Leser**

Auch diese Ausgabe von *tibetfocus* steht im Zeichen unseres Schwerpunktthemas «Jahr des Mitgefühls»: Der buddhistische Experte, Meditationslehrer, Wissenschaftler und Coach Diego Hangartner beleuchtet in einem fundierten Gastbeitrag das Thema Mitgefühl.

Ebenfalls in dieser Ausgabe berichtet Lea Banger vom «Geneva Forum zu Tibet 2026», und knüpft zugleich an ihren Beitrag in der letzten Ausgabe über die Wahlen der tibetischen Exilregierung an, diesmal mit Vorstellung der Kandidatinnen und Kandidaten. Ergänzt wird das Heft durch den eindrücklichen Bericht einer Tibeterin über ihr schwieriges Leben in der Schweiz: wie sie hier seit Jahren als Sans-Papiers lebt – und überlebt. Ein Leben im Schatten – nicht alle tibetischen Flüchtlinge haben die gleichen Chancen und Möglichkeiten.



Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama hat einmal zum Thema Mitgefühl gesagt: «Mitgefühl allein reicht nicht aus. Man muss auch handeln.» Diese Haltung passt gut zum Beginn des «aktiven» neuen tibetischen Feuer-Pferd-Jahres. Und wenn man sich die aktuelle Weltlage anschaut, bräuchte es dringend mehr «aktives» Mitgefühl!

In eigener Sache: Neu ist, dass an dieser Stelle jeweils ein anderes Redaktionsmitglied das Editorial schreibt; so lernt die Leserschaft das Redaktionsteam auch besser kennen. Passend dazu illustriert der Zeichner und Karikaturist Wolf Altorfer in jeder Ausgabe ein Porträt der jeweiligen Autorin bzw. des jeweiligen Autors.

Nun wünsche ich Ihnen im Namen des ganzen *tibetfocus*-Redaktionsteams eine anregende und bereichernde Lektüre!

Eric Thierstein, *tibetfocus*-Redaktion



© GSTF

14 GSTF // **Tibet-Flaggenaktion in Winterthur // In stiller Anteilnahme //**
Wie auf einem tibetischen Markt

20 SAST // **Cérémonie interreligieuse à la Cathédrale de Lausanne //**
Interreligiöse Feier in der Kathedrale von Lausanne

18 VTJE

20 TFOS

22 TIBETFREUNDE

24 UIGURISCHER VEREIN SCHWEIZ

25 CHINAFOCUS

26 **Veranstaltungen // Sektionen**



© unsplash.com/Tommao Wang

ཐེངས་འདིའི་ tibetfocus འདོན་ཐེངས་ཀྱི་བརྗོད་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་ " བྱམས་བཤེད་ལོར་ " དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན། འདིའི་ནང་སློབ་སྦྱོར་པ་དང་སློབ་སྦྱོར་དགེ་ཆུན་
ཌི་ཡེ་གློ་ (Diego Hangartner) ལགས་ཀྱིས་བྱམས་བཤེད་སྐོར་གྱི་ཉམས་ཞིབ་དབྱེད་རྩམ་ཞིག་སྤེལ་གནང་ཡོད།

འདོན་ཐེངས་འདིའི་ནང་ལི་ཡ་ (Lea Banger) ལགས་ཀྱིས་ " ༢༠༢༥ ལོའི་རྩ་བོ་དོན་མེད་སྤྱད་པའི་ " སྐོར་གྱི་གནས་ཚུལ་དང་། དེ་སྔོན་འདོན་སྤེལ་
གནང་བའི་བོད་མིའི་སློབ་འཁུགས་ཀྱི་འོས་བསྡུ་ཆེན་མོའི་གནས་བབ་དང་འོས་མི་རྣམས་ཀྱི་ངོ་སྤྲོད་ཀྱང་འཁོད་ཡོད།

དེ་མཚུངས་སྤྱད་མི་ནང་ལོ་མང་རིང་ལག་འཁྱར་མེད་པར་བཞུགས་པའི་བོད་པའི་བྱད་མེད་ཅིག་གི་མི་ཆེད་ལོ་རྒྱུས་དངོས་འཁོད་ཡོད་ཅིང་། དེའི་བརྒྱུད་ནས་བཅན་
བྱུང་བོད་མིའི་ཁྲོད་གོ་སྐབས་དང་མདུན་ལམ་འདྲ་མཉམ་མེད་པའི་དཀའ་ངལ་རྣམས་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད། སྤྱི་ནོར་ལོ་གོང་ས་ལྷོ་བས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་སྤྱིང་
རྩེ་ནི་བསམ་སྒོ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ལག་ལེན་དུ་འཁེལ་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་ལྟར། རབ་བྱུང་མི་རྒྱལ་གསར་ཆོས་དང་བསྐྱེད་ནས་བྱམས་བཤེད་ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་ནི་ད་
ལྟོའི་འཇམ་མེད་ནང་ལུང་ལས་གསལ་ཆེན་དུ་གྱུར་ཡོད།

མ་འོངས་པར་རྩམ་སློབ་པའི་ཆེད་བརྗོད་འདི་ཉིད་རྩམ་སློབ་ཆོགས་པའི་ཆོགས་མི་རྣམས་ཀྱིས་རེ་མོས་ཀྱིས་འབྲི་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། དེས་སློབ་པ་པོ་རྣམས་དང་རྩམ་སློབ་
ཆོགས་མི་དབར་ངོ་ཤེས་གཏིང་ཟབ་ཏུ་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད། དེ་བཞིན་རེ་མོ་བ་མཁས་པ་ལྷུ་ལས་ཀྱི་ཨལ་ཁོར་པར་ (Wolf Altorfer) ལགས་
ཀྱིས་འདོན་ཐེངས་རེ་རེའི་རྩམ་པ་པོ་རྣམས་ཀྱི་འདྲ་རིས་རེ་འབྲི་བཞེངས་གནང་རྒྱུ་ཡིན།

རྩམ་སློབ་ཆོགས་པའི་ཚབ་ཁྲིམ་ཏེ་རྒྱ་ཆེ་སློབ་པ་པོ་རྣམས་ལ་རྩམ་ཡིག་འདི་དག་གིས་སློབ་ཆེད་དང་སློབ་མཁས་འབེལ་བའི་སློན་འདུན་ལྟ།

(Eric Thierstein)

རྩམ་སློབ་ཆོགས་པ།

Übersetzung: Kunga Choeyang



© Philip Hepp

Wozu braucht es Mitgefühl?

Verbundenheit unter Geschwistern einer Nomadenfamilie in der westtibetischen Region Ngari. Tibet, 2000.

«Wenn du möchtest, dass andere glücklich sind, übe dich in Mitgefühl.
Wenn du glücklich sein möchtest, übe dich in Mitgefühl.»

SEINE HEILIGKEIT DER DALAI LAMA

Diego Hangartner

Warum lesen Sie diesen Artikel? Wahrscheinlich beantworten Sie diese so simpel erscheinende Frage mit: Weil ich neugierig bin, weil es mich interessiert, oder sonst eine ähnliche Antwort. Mit grösster Wahrscheinlichkeit haben Sie diese Fragen nicht beantwortet mit: «um zu leiden, frustriert, unzufrieden und enttäuscht zu sein». Obschon dies offensichtlich ist, messen wir dieser Tatsache keine Bedeutung zu.

Doch genau da liegt die Essenz unserer steten Motivation. Wenn wir nämlich genauer hinschauen, dann zeigt sich, dass wir täglich, sogar jeden Moment, damit beschäftigt sind, ja nicht zu leiden, sondern glücklich zu sein. Dies ist der Antrieb und die Grundlage all unserer Handlungen.

Und doch: obwohl es niemand auf dieser Welt will, erleben wir Leid, Enttäuschung, Unzufriedenheit und Frustration. Offenbar sind unsere Gebete, Wünsche und Hoffnungen nicht gut (oder stark?) genug, um wirklich frei von Frustration und Leid leben zu können. Warum ist das so?

Vom Leid zur Befreiung

Vor über 2500 Jahren setzte sich Siddharta Gautama, der spätere Buddha, intensiv mit dieser Frage auseinander. Als wohlbehüteter Prinz wurde er jäh mit Alter, Krankheit und Tod konfrontiert. Er begann sich zu fragen: Wie können wir diese Leiden vermindern oder sogar beheben? Nach Jahren konsequenter Suche sass er in Bodhgaya unter einem Baum, bis er in einer Vollmondnacht beim

Sonnenaufgang mit mentaler Kraft, Stabilität und tiefer Weisheit die letzten Verblendungen durchbrach. Er erkannte das Mysterium des Bewusstseins und die Zusammenhänge von Leid, Handlungen und Befreiung; es war sein Erwachen zur Buddhaschaft.

Bewegt durch Mitgefühl hielt der Buddha seine erste Lehre im Hirschkpark von Sarnath. Bezeichnenderweise sprach er zuerst über die Vier Edlen Wahrheiten: das Leiden, die Ursachen des Leidens, die Auflösung des Leidens und den Weg zur Überwindung des Leidens. Die nächsten 45 Jahre verbrachte er damit, seine Erkenntnisse über Ursache und Wirkung, mentale Faktoren und den Weg zur Überwindung des Leidens zu unterweisen.

Das Grundgerüst seiner Lehren lässt sich in den vier buddhistischen Siegeln zusammenfassen: Alles Bedingte ist vergänglich, alles Befleckte ist leidvoll, alle Phänomene sind ohne eigenständiges Selbst (leer), und Nirvana ist Frieden bzw. Befreiung. Hierzu eine wichtige Erklärung: das Wort Dukkha wird oft als «Leid» oder «Unzufriedenheit» übersetzt, ist aber in Sanskrit und Pali viel weiter gefasst. Es beschreibt einen Geist, dessen Raum eng, bedrückt und verschlossen ist – und schliesst Unzufriedenheit, Frustration, Unbehagen und Leid ein. Das Gegenteil ist Sukha (Segen): ein Geist, dessen Raum offen und weit ist.

Was hat das mit Mitgefühl zu tun?

Mitgefühl ist die Basis von Buddhas Unterweisungen und ruht auf der Grunderkenntnis: alle Wesen wollen frei von Leiden sein und benötigen dementsprechend die Ursachen zur Überwindung, doch sie verkennen die grundlegende Realität. Der Bud-

dha realisierte, dass sowohl Leid als auch Freude von Ursachen und Bedingungen abhängig sind. Da wir jedoch verblendet sind, erfassen wir die Zusammenhänge dieser Ursachen nicht und verheddern uns im Leid.

Eine zentrale Erkenntnis ist, dass alle Erscheinungen keine eigene Identität haben, sondern nur durch Zwischenabhängigkeit entstehen. In dieser Zwischenabhängigkeit liegt die Kraft des Mitgefühls – die Erkenntnis, dass alle Wesen (nicht nur ich) frei sein wollen von Leid, und dass mein Wohlbefinden auch vom Wohlbefinden der anderen abhängig ist.

In der tibetisch-buddhistischen Tradition wird Mitgefühl wie folgt definiert: **«Mitgefühl ist der gefühlte Wunsch, dass alle Wesen frei von Leid sind, und dass sie die Ursachen dazu haben.»** Bei dieser Definition sind zwei Aspekte wichtig: Erstens ist es sowohl ein Wunsch als auch eine Aufforderung, die entsprechenden Ursachen für eine Freiheit von Leid zu bewirken. Zweitens fokussiert sich die Definition nicht nur auf andere, sondern schliesst alle Wesen ein – also auch uns selbst.

Schon als 12-Jähriger stellte ich mir die Frage: Was ist Realität? Was ist dieses Bewusstsein, das meine Realität schafft? Als ich aus der christlich geprägten Schweiz kommend den Buddhismus entdeckte, wurde mir sofort bewusst, dass es hier einen grundsätzlich anderen Zugang zu diesen Fragen gibt. Was mich mit 14 Jahren im Konfirmationsunterricht vor grosse Probleme stellte (wegen zu vieler Fragen wurde ich durch den Pfarrer rausgeschmissen), wurde hier angeregt: nämlich möglichst viele Fragen zu stellen und vertieft über Konzepte, Definitionen und Annahmen nachzudenken. Es war ein Geschenk, zur *Buddhist Dialectic School* zugelassen zu werden und während 7 Jahren über grundlegende Ideen zu debattieren – auch wenn dies Anfangs in Tibetisch eine grosse Herausforderung war.

Dies brachte mich auch in Kontakt mit dem grossen Interesse, das Seine Heiligkeit den modernen Naturwissenschaften entgegenbrachte. Über viele Jahre war ich ab den 90er Jahren im *Mind and Life Dialog* involviert – als Moderator, Kurator, Organisator und Gründer von *Mind and Life Europe*. Zudem war ich als Langzeit-Praktizierender in neu entstehenden Forschungsarbeiten involviert.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Selbstverständlich ist nicht nur der Buddhismus zur Erkenntnis gekommen, Mitgefühl als zentrale mentale Haltung zu betrachten. Doch in keiner anderen Tradition fand ich Mitgefühl so pragmatisch und nachvollziehbar dargestellt. Dies zeigt sich auch in der Fähigkeit des Buddhismus, mit den modernen Naturwissenschaften in einen Dialog zu kommen. Zudem gibt es in der Tradition eine Vielzahl von Techniken und Anleitungen, wie Mitgefühl aktiv entwickelt werden kann. Als eine der wenigen Weltreligionen ist der Buddhismus in der Lage, mit modernen Naturwissenschaften zu kommunizieren, ohne auf die Religion oder ein Dogma zurückgreifen zu müssen. Verkörpert wird das besonders durch Seine Heiligkeit dem Dalai Lama.

Eine wichtige Entdeckung ergab sich, als wir Langzeitpraktizierende (Matthieu Ricard und ich) in einem Labor in Zürich über Mitgefühl und Empathie meditierten. Empathie ist Neudeutsch für «Einfühlungsvermögen». Dank der genauen Beobachtung der Praxis stellte sich in der Forschung heraus, dass Empathie nicht

das gleiche ist wie Mitgefühl. Der Unterschied könnte so beschrieben werden: Empathie ist das Einfühlungsvermögen («fühlen wie»), während man beim Mitgefühl mit den anderen Wesen fühlt («fühlen mit»), ohne aber im Leid hängen zu bleiben, sondern gleichzeitig auch den Wunsch aktiviert, etwas ändern zu wollen. Die Hirnsignale sind eindeutig und unterschiedlich: Bei Mitgefühl ist der Bewegungskortex engagiert, beim Einfühlungsvermögen ist vor allem die resonante Schmerzmatrix aktiv. Man spricht daher vom Aktivieren eines eigenen Mitgefühl-Netzwerks.

Mittlerweile gibt es tausende wissenschaftliche Publikationen zur Meditations- und Mitgefühlforschung. Hier die wichtigsten Erkenntnisse:

- **Mitgefühl für andere:** Eine Meta-Analyse von 54 Studien zeigt einen statistisch signifikanten positiven Zusammenhang zwischen Mitgefühl für andere und eigenem Wohlbefinden. Mitgefühl für andere und Selbstmitgefühl hängen mit Gesundheit und reduzierter Einsamkeit zusammen.
- **Selbstmitgefühl:** Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl die Resilienz stärkt und mit psychologischem Wohlbefinden, Glück, Optimismus und Weisheit verbunden ist. Bei medizinischem Personal wirkt es als Schutzfaktor für die professionelle Lebensqualität.
- **Mitgefühlsbasierte Therapie:** Seit etwa zwei Jahrzehnten bieten mitgefühlsbasierte Therapien bei posttraumatischer Belastungsstörung Lösungen, wo etablierte Behandlungen Abbruchraten von bis zu 50 % haben. Mitgefühl wirkt als Puffer zwischen Traumaexposition und PTSD-Symptomen. Psychologische Interventionen sind effektiv bei der Reduzierung von Empathie-Ermüdung bei helfenden Berufen.
- **Organisationen am Arbeitsplatz:** In Organisationen mit vorherrschendem Mitgefühl haben Mitarbeiter reduzierten Stress und höhere Arbeitszufriedenheit. Sechswöchige Mitgefühlstrainings zeigen vielversprechende Ergebnisse bei der Verringerung von Stress und psychischen Erkrankungen. Mitgefühlsvolle Führungskräfte inspirieren ihre Teams stärker.
- **Physiologie und Neurowissenschaften:** Mitgefühlsmeditation aktiviert mesolimbische Pfade und führt zu neuroplastischen Veränderungen in verschiedenen Hirnregionen. Bedrohungsassoziierte Netzwerke werden reduziert, die Herzratenvariabilität verbessert sich. Bei regelmässiger Praxis reduziert Mitgefühlsmeditation negative und entzündliche Neuroendokrine sowie unangebrachte Verhaltensreaktionen auf psychosozialen Stress. Die Forschung dokumentiert, dass Mitgefühl als Prädiktor für geringere Einsamkeit bei Nachuntersuchungen dient.

Die moderne Wissenschaft beginnt zu zeigen, was Seine Heiligkeit der Dalai Lama seit langem lehrt: Mitgefühl – verstanden als echte Sorge um das Wohlergehen anderer und der Wunsch, ihr Leid zu lindern – ist nicht nur ein religiöses Ideal, sondern eine grundlegende menschliche Notwendigkeit für das Überleben, den inneren Frieden und die globale Harmonie. Es kann durch tägliche Praxis erreicht werden, erstreckt sich auf alle Menschen, einschliesslich Gegner, und fördert positive mentale Zustände sowie stärkere Gemeinschaften. Mitgefühl ist eine Quelle innerer Stärke, Selbstvertrauen und der Schlüssel zur Überwindung von Konflikten und zum Aufbau einer gerechteren Welt.

«Liebe und Mitgefühl sind Notwendigkeiten, kein Luxus.
Ohne sie kann die Menschheit nicht überleben.»

SEINE HEILIGKEIT DER DALAI LAMA

Zu Ehren Seiner Heiligkeit: Wo Politik und Spiritualität zusammenfinden

Lea Banger

Regen fällt in schnellen, dichten Tropfen auf das Kopfsteinpflaster der Konstanzer Marktstätte. Unter einem Mosaik aus bunten Schirmen rücken die Menschen näher zusammen. Der gleichmässige Rhythmus des Regens mischt sich mit dem leisen Rascheln der wehenden Gebetsfahnen und verleiht dem Platz eine ganz besondere Stimmung.

Es ist der 7. Juli, ein Tag nach dem 90. Geburtstag Seiner Heiligkeit, des Dalai Lama. Wer angesichts des Wetters mit einer leeren Innenstadt gerechnet hatte, wurde überrascht: Mönche, Tibeterinnen und Tibeter, Schweizer, Deutsche, Politiker, Ehrenamtliche, Rentner, Studierende – sie alle sind gekommen, um gemeinsam zu feiern, zu erinnern und ein Zeichen zu setzen. Rund 50 Menschen versammeln sich an diesem Nachmittag im Herzen von Konstanz.

Unter dem Motto «Tibet nicht vergessen» luden die Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft Sektion Ostschweiz und die Jungen Liberalen Konstanz zu einem Nachmittag ein, der Politik, ehrenamtliches Engagement und Spiritualität bewusst miteinander verband. Gäste aus Politik und Zivilgesellschaft kamen ebenso zusammen wie Vertreter des Tibet-Instituts Rikon. Zu den Anwesenden zählten unter anderem Londen Thoding vom Verein Tibeter Jugend

in Europa, Zakay Reichlin von der Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft, Geshe Lharampa Tenzin Jangchup, Abt des Tibet-Instituts Rikon, gemeinsam mit drei weiteren Mönchen, sowie der frühere FDP-Bundestagsabgeordnete und menschenrechtspolitische Sprecher Peter Heidt.

Die Reden in Kürze

Eröffnet wurde die Zusammenkunft von Zakay Reichlin, Sektionsleiter der GSTF Ostschweiz und Lea Banger, Kreisvorsitzende der Jungen Liberalen. Zakay Reichlin würdigte in seiner Begrüssung das Engagement der Jugend, welche sich aktiv für die Belange der Tibeter in- und ausserhalb Tibets einsetzt. Zudem erinnerte er an die enge Verbindung zwischen der Schweizer Zivilgesellschaft und der tibetischen Exilgemeinschaft. Lea Banger sprach in ihrer Rede über die verbindende Kraft des Nachmittags und über das «Jahr des Mitgefühls», das dazu aufruft, wachsender Polarisierung nicht mit weiterer Härte, sondern mit Menschlichkeit zu begegnen. Menschen unterschiedlichster Herkunft, Kulturen und Nationen stünden heute gemeinsam auf einer Bühne, um den Geburtstag Seiner Heiligkeit zu feiern und zugleich an jene Tibeterinnen und Tibeter zu erinnern, die diesen Tag nicht in Freiheit und Gemeinschaft begehen können.

Im politischen Teil der Kundgebung sprach der frühere FDP-Bundestagsabge-

ordnete Peter Heidt über die systematischen Menschenrechtsverletzungen durch die Volksrepublik China, sowohl gegenüber den Tibeterinnen und Tibetern als auch gegenüber der uigurischen Minderheit. Er thematisierte zudem die Überwachung von Exiltibeterinnen und -tibetern durch chinesische Vertreter sowie den gezielten Druck auf all jene, die sich öffentlich kritisch äussern – insbesondere auf Tibeterinnen und Tibeter, deren Familien weiterhin in Tibet leben und dadurch potenziellen Repressalien ausgesetzt sind.

Besonders bewegend war der Beitrag von Londen Thoding. Er schilderte eindrücklich die aktuelle Lage in Tibet: Kinder, die ihre eigene Sprache und Kultur nicht mehr lernen dürfen und teils bereits im Alter von vier Jahren zwangsweise von ihren Familien getrennt werden, um in Internaten dem Lehrplan der Volksrepublik China unterworfen zu werden. Thoding erinnerte ausserdem an den verschwundenen 11. Panchen Lama, der im Alter von sechs Jahren von den chinesischen Behörden verschleppt wurde – bis heute gilt er als jüngster politischer Gefangener der Welt.

Feierlich abgerundet wurde der Nachmittag durch ein Lang-Leben-Gebet der Mönche des Tibet-Instituts Rikon bei strömendem Regen. Unter dem Schutz der Schirme erklangen die Gebete über die Marktstätte hinweg und verliehen dem Ort für einen Moment eine Atmosphäre



v.l.n.r. Geshe Lobsang Phuntsok, Dr. Ann-Veruschka Jurisch, Abt Geshe Tenzin Jangchup, Londen Thoding, Peter Heidt, Lea Banger, Patrick Konopka, Zakay Reichlin, Acharya Sonam Gyatso

© GSTF

von Stille, Würde und Mitgefühl.

Im Anschluss hatten alle Anwesenden die Möglichkeit, eine Geburtstagskarte für Seine Heiligkeit zu verfassen. Die gesammelten Grösse wurden kurze Zeit später gebündelt nach Dharamshala geschickt.

Wie geht es weiter?

Beim gemeinsamen Essen wärmten sich die Organisatoren und Gäste auf, trockneten ihre Jacken und liessen den Abend

in entspannter Atmosphäre ausklingen. Zwischen Gelächter, intensiven Gesprächen und gutem Essen stellte sich schnell die Frage: Wie geht es weiter?

Die Organisatoren haben bereits angekündigt, das Engagement fortzusetzen. Am 10. März, dem Jahrestag des tibetischen Volksaufstands von 1959, soll eine weitere Kundgebung stattfinden. An diesem Tag wird in der Konstanzer Innenstadt die tibetische Flagge gehisst.

Inhaltlich soll die Veranstaltung vor al-

lem die Frage der Reinkarnation des Dalai Lama in den Mittelpunkt stellen – verbunden mit der klaren Forderung, dass die Volksrepublik China sich nicht in diesen zutiefst spirituellen und kulturellen Prozess einmischt. Grundlage hierfür wird ein Antrag der Jungen Liberalen Konstanz sein, der auf dem nächsten Bundeskongress der Jugendorganisation eingebracht und zur Abstimmung gestellt werden soll.

Ariane Knüsel und Ralph Weber – Die Schweiz und China

FÜR SIE GELESEN

Hans Marty

PD Ariane Knüsel und Prof. Ralph Weber sind beide am Europainstitut der Universität Basel tätig. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf den Beziehungen zwischen China und westlichen Ländern, insbesondere der Schweiz. Sie sind somit bestens qualifiziert, um ein Buch über die Beziehungen zwischen der Schweiz und der Volksrepublik China zu schreiben.

Das Buch beginnt mit dem Kapitel «Uhren und Bibeln, Opium und Kanonen 1644–1913», das auf die ersten, vor allem wirtschaftlichen Beziehungen ab dem 17. Jahrhundert zwischen den zwei Ländern eingeht. So waren beispielsweise Schweizer Uhren am seinerzeitigen Kaiserhof in Beijing sehr beliebt. Dann beschreiben die Autoren die zwei Opiumkriege im 19. Jahrhundert, die für das unterlegene China demütigend waren sowie die Zeit, in der das Land unter dem Begriff der «gelben Gefahr» als Bedrohung wahrgenommen wurde. Daraufhin kam es zum Boxeraufstand, währenddem zahlreiche Missionare und weitere Ausländer ermordet wurden. 1912 dankte der letzte chinesische Kaiser ab und anstelle der Qing-Dynastie wurde eine Republik installiert. Bereits damals standen für die Schweiz die kommerziellen Interessen im Vordergrund.

Die Zeit von 1913 bis 1950 steht unter dem Titel «Krieg, Krieg und nochmals Krieg».

Nach dem Ersten Weltkrieg nahm die Schweiz im Jahr 1918 erstmals offizielle diplomatische Beziehungen mit China auf. Dabei standen wirtschaftliche Inter-

essen weiterhin im Vordergrund. Der Handel verlief in der Zwischenkriegszeit allerdings eher langsam. Als Kuriosum sei erwähnt, dass in den 1930er Jahren chinesische Hausierer hierzulande unterwegs waren. Ab 1927 tobte in China ein Bürgerkrieg zwischen Kommunisten und Nationalisten, in den Schweizer als Waffenhändler involviert waren. Zur gleichen Zeit waren aber auch zunehmend Schweizer Bürger:innen wie Ella Maillart, der Geologe Albert Heim und der Botaniker Carl Schroeter als Reisende in China unterwegs. Dem Fotografen Bosshard gelang es, ein Fotointerview mit dem Kommunistenführer Mao Zedong nach dem langen Marsch zu machen, in dem dieser seine Vision eines chinesischen Kommunismus vorstellte. Als Japan 1931 die Mandschurei besetzte, kam es zum zweiten chinesisch-japanischen Krieg, in dem die Schweizer Presse mehrheitlich China unterstützte. Während des zweiten Weltkriegs hatten Schweizer Diplomaten eine wichtige Aufgabe zu erfüllen, weil sie als eine der wenigen Nationen die diplomatischen Beziehungen zu China und Japan aufrechterhielten und die Interessen weiterer zwanzig Nationen – darunter die USA – vertraten. Auch nach Kriegsende trugen wirtschaftliche Interessen massgeblich zur Formulierung der Chinapolitik bei.

Die Jahre 1950 bis 1960 handeln die Autoren unter dem Titel «Chinesische Kommunisten und das kapitalistische Paradies» ab.

Anfang 1950 anerkannte die Schweiz als eines der ersten Länder die im Oktober 1949 gegründete Volksrepublik China

(VRC). Allerdings musste sie sich erst an den Umgang mit chinesischen Kommunisten gewöhnen, für die die Schweiz als kapitalistisches Paradies suspekt war. Umgekehrt nahm die Schweizer Regierung den chinesischen Kommunismus als Bedrohung des Westens wahr. Erst 1954 trat bei der Korea-Konferenz in Genf eine gewisse Entspannung ein, als sich die VRC positiv zur Vermittlerrolle der Schweiz in diesem Konflikt und zu ihrer Neutralität äusserte. Das hinderte die VRC jedoch nicht daran, ihre Botschaft in Bern zum Zentrum des Spionagenetzwerks in Europa zu machen, dessen Spione der Schweizer Bundespolizei oft einen Schritt voraus waren. Das Handelsbüro in Muri wurde zum Zentrum der Handelsbeziehungen in Westeuropa. Von dort aus wurden auf illegalem Weg Produkte für die Herstellung von Atomwaffen beschafft, dank derer China bereits 1964 eigene Atomwaffen herstellen konnte. Zudem wurde die Schweiz zum Umschlagplatz für kommunistisches Propagandamaterial.

«Bewaffnet mit den Gedanken Mao Zedongs 1960–1976» heisst das nächste Kapitel, in dem zunächst die Geschichte der Tibeter:innen behandelt wird.

Zur Erinnerung: 1950 besetzten die Kommunisten Tibet, was zu Unruhen gegen die chinesische Herrschaft und 1959 zur Flucht des Dalai Lamas mit Tausenden Tibeter:innen ins indische Exil führte. In der Schweiz kam es zu einer Welle der Sympathie für die geflüchteten Menschen. Der Bundesrat erlaubte 1961 die Aufnahme von Erwachsenen und Kin-

dern. Daraus entwickelte sich eine der grössten exiltibetischen Gemeinschaften. Im selben Jahr wurde das Tibetertausch im Kinderdorf Trogen eröffnet. Während die Schweizer Tibethilfe vor allem Flüchtlinge in Indien und Nepal unterstützte, vermittelte die umstrittene Aktion Aeschmann angebliche Waisenkinder aus Tibet an Schweizer Familien, was oft nicht stimmte. 1967 wurde mit dem Bau des klösterlichen Tibet-Instituts in Rikon begonnen. Das Schweizer Engagement für tibetische Flüchtlinge belastete die Beziehungen zu China stark, weshalb ihnen politische Aktivitäten untersagt wurden. Die Kulturrevolution von 1966 bis 1976 unter Mao führte in China zu anarchischen Zuständen. Dies bewog die meisten der dort ansässigen Schweizer zur Ausreise und führte zu ernsthafter diplomatischer Verstimmung zwischen den zwei Staaten. Später wurde Chinas Aussenpolitik wieder moderater und andere Länder nahmen diplomatische Beziehungen mit der VRC auf, wodurch die Schweiz ihre Funktion als Drehscheibe verlor. Doch wurde das Land für den Aussenhandel wieder interessant, wofür sich die Schweiz mit der Industrieausstellung Sitex 1974 empfahl.

Dies wird im folgenden Kapitel «Schweizer Goldgräberstimmung und Chinas Öffnung 1976–1989» thematisiert. Mit dem Tod Maos begann sich China allmählich zu öffnen. Es etablierte sich ein wissenschaftlicher Austausch und Schweizer Unternehmen spielten bei der Handelswirtschaft eine Schlüsselrolle. So ging die Aufzugfirma Schindler frühzeitig ein Joint Venture mit China ein. Andererseits wurden viele Schweizer Unternehmen Opfer von chinesischer Wirtschaftsspionage. Die Themen Menschenrechte und Tibet blieben dabei während der achtziger Jahre in den bilateralen Beziehungen tabu. Als der Dalai Lama 1983 die rund 1700 in der Schweiz lebenden Tibeter:innen besuchte, war China erzürnt. Trotzdem kam es vermehrt zu kulturellem Austausch: Max Frisch besuchte China und zwischen Zürich und Kunming etablierte sich eine Städtepartnerschaft.

«Massaker, Eklat und diplomatische Gratwanderungen» kennzeichnen die Jahre 1989 bis 1999.

Das Massaker der VRC an Demonstrierenden auf dem Platz des Himmlischen Friedens im Jahr 1989 schockierte die Schweiz, die sich zur Freude der Wirtschaft allerdings nicht an Sanktionen gegen China beteiligte. Es zeigte sich eine Diskrepanz zwischen der öffentlichen Empörung und den unverhohlenen Geschäftsinteressen der Schweizer Unternehmen. 1999 kam es beim Staatsbesuch von Jiang Zemin, dem Staatspräsidenten

der VRC, zum diplomatischen Eklat, weil Tibet-Aktivist:innen in Sichtweite lauthals ihre Meinung kundtaten. Dies führte jedoch nicht zu grundlegenden Interessenkonflikten zwischen China und der Schweiz.

Damit leiten die Autoren zum letzten Kapitel «Die Schweiz auf eigenen Wegen 1999–2024» über, das unsere Leser:innen besonders interessieren dürfte.

Nachdem die Schweiz (im Gegensatz zu der EU und den USA) 2007 der VRC den Status einer Marktwirtschaft zuerkannt hatte, konnte sie 2013 als erstes kontinentaleuropäisches Land ein Freihandelsabkommen mit China abschliessen. Es wurde eine innovative strategische Partnerschaft zwischen den zwei Ländern vereinbart und eine Absichtserklärung zur Unterstützung des Projekts «Neue Seidenstrasse» (Belt and Road Initiative) unterzeichnet. Dabei unterliess es Bundesrat Maurer, explizit auf Menschenrechte und Demokratie hinzuweisen, obwohl sich gemäss Gesamtbundesrat die Menschenrechtslage in den letzten Jahren verschlechtert habe. In der Folge florierender Wirtschaft und Tourismus. Bei dieser konstanten Zunahme der wirtschaftlichen Bedeutung der VR China für die Schweiz wurden die Tibeter:innen zum Störfaktor. Die Unterstützung für die in der Schweiz

ansässigen Tibeter:innen und Uiguren schwand im Gleichschritt mit dem Zuwachs der Wirtschaftsbeziehungen. Seit 2005 wurde der Dalai Lama nicht mehr vom Bundesrat empfangen und die Möglichkeiten, beim Besuch wichtiger chinesischer Persönlichkeiten zu demonstrieren, wurden zunehmend eingeschränkt. Doch wurde die öffentliche Diskussion über die VR China ebenfalls kritischer, unter anderem wegen der Übernahme hiesiger Firmen durch China oder der chinafreundlichen Berichterstattung durch die «Weltwoche». Angesichts der wirtschaftlichen Bedeutung setzen die Wirtschaftsverbände aber weiterhin auf Dialog und lehnen Sanktionen wegen der Menschenrechtsverletzungen in China ab. Insgesamt, so die Autoren, verfolge die Schweiz ähnlich wie die EU einen prinzipiellen Pragmatismus und damit eine schwer vorhersehbare Zickzack-Politik. Dies kann auch als Versuch eines «Durchwurstelns» zwischen den Machtblöcken verstanden werden.

Das Buch gibt einen umfassenden Überblick über die wechselhaften Beziehungen zwischen der Schweiz und China. Es lässt den Schluss zu, dass dabei aus Schweizer Sicht die wirtschaftlichen Interessen gegenüber Menschenrechtsfragen in aller Regel im Vordergrund standen und wohl auch weiterhin stehen werden.

Ariane Knüsel, Ralph Weber:
Die Schweiz und China.
352 Seiten
Verlag Hier und Jetzt, 2024.

Dieses und weitere
Bücher sind im
Online-Shop der GSTF
erhältlich:
[gstf.org > shop](https://gstf.org/shop)



Wahlkampflos wiedergewählt – Ein klares Votum der Exiltibeter

Lea Banger

Aus westlicher Perspektive wirkt es beinahe undenkbar. Während Wahlkämpfe hierzulande Monate im Voraus strategisch geplant werden, kündigte Sikyong Penpa Tsering für die diesjährigen Präsidentschaftswahlen der tibetischen Exilregierung etwas anderes an: Er werde keinen Wahlkampf führen. Kein neues Programm, keine Interviews, keine öffentliche Mobilisierung. Er verwies potenzielle Wählerinnen und Wähler lediglich auf sein Wahlmanifest von 2021: Wer wissen wolle, wofür er stehe, solle dort nachlesen.

Am 1. Februar schritten schliesslich 51.140 Tibeterinnen und Tibeter zur Wahlurne – verteilt über den gesamten Globus. Insgesamt 103 Personen wurden für das höchste Amt der tibetischen Exilregierung, das des Sikyong, auf den Wahlzettel geschrieben. Traditionell treten die zwei Bestplatzierten anschliessend in einer Stichwahl gegeneinander an. Diese war – gemeinsam mit den Parlamentswahlen (Chitue) – für den 26. April vorgesehen.

Doch dazu wird es nicht mehr kommen. Der amtierende Sikyong setzte sich – ganz ohne Wahlkampf – bereits im ersten Wahlgang durch. Mit 61 Prozent der Stimmen (31 325 Stimmen) gewann Penpa Tsering klar. Auf dem zweiten Platz landete Kelsang Dorjee Aukatsang mit 17 843 Stimmen. Der Drittplatzierte, Tsering Phuntsok, kam lediglich auf 159 Stimmen.

Die Kandidierenden für das 18. Parlament im Exil stehen fest

Am 26. April finden nun ausschliesslich die Wahlen zum tibetischen Exilparlament statt. Auf Grundlage der Vorrunde hat die Wahlkommission eine Vorauswahl getroffen:

Für die zehn Provinzsitze wurden jeweils drei Kandidierende nominiert – insgesamt 30 Namen. Auch für die beiden Sitze der religiösen Traditionen und Klosterschulen stehen jeweils drei Bewerberinnen und Bewerber zur Wahl. Hinzu kommen die geografischen Wahlkreise der Diaspora. Gemäss Artikel 37 der Charta der Tibeter im Exil entfallen jeweils zwei Sitze auf Nord- und Südamerika sowie auf Europa und Afrika und ein Sitz auf Australasien (mit Ausnahme von Indien, Nepal und Bhutan). Auch hier wurden pro

Sitz jeweils drei Kandidierende nominiert. **Wie informiere ich mich über meine Kandidierenden?**

Unter tibet.smartvote.org können Wählerinnen und Wähler die Positionen der Kandidierenden einsehen. Anhand von 33 Fragen lässt sich dort prüfen, welche Bewerberinnen und Bewerber den eigenen politischen Überzeugungen am nächsten stehen.

Für die Diaspora Europa & Afrika sind derzeit Tenzin Yahgkar, Thupten Gyatso, Ngawang Tenpa, Ngedun Gyatso Drongpatsang, Wangpo Tenzin Tethong und Tashi Delek nominiert – sortiert nach der Anzahl der Stimmen in der ersten Wahlrunde.

Tenzin Yangkar betont die besondere Verantwortung der Diaspora, als Stimme der Tibeterinnen und Tibeter in Tibet aufzutreten und die Führung Seiner Heiligkeit des Dalai Lama als Grundlage des gemeinsamen Weges nicht zu vergessen. Thupten Gyatso stellt Rechtsstaatlichkeit, nationale Einheit sowie den Schutz des spirituellen und kulturellen Erbes Tibets in den Mittelpunkt seiner politischen Arbeit. Von Ngawang Tenpa liegt bislang kein veröffentlichtes inhaltliches Profil vor. Ngedun Gyatso Drongpatsang versteht die

Exilgemeinschaft als Brücke zwischen den Opfern früherer Generationen und den Hoffnungen der kommenden – verbunden mit dem klaren Bekenntnis «Bod Gyalo». Wangpo Tenzin Tethong stellt Freiheit und Demokratie für Tibet in den Fokus seiner Kandidatur. Tashi Delek, schliesslich, setzt sich für den Schutz der tibetischen Sprache und Kultur sowie für die Wiederherstellung Tibets als Nation ein.

Hinweis: Dieser Artikel wurde am 15. Februar verfasst. Bis zur Veröffentlichung können sich die endgültigen Kandidaturen noch ändern. Wer mehr über den Ablauf sowie die Hintergründe der Wahlen erfahren möchte, findet eine ausführliche Darstellung im [tibetfocus](#) 169/170.

Quellen:

- www.tibetanreview.net/sikyong-penpa-tsering-declared-re-elected-on-basis-of-preliminary-poll-vote-count
- www.thetibetpost.com/news/exile/introducing-the-five-tibetan-candidates-for-the-2026-sikyong-elections
- tibet.smartvote.org
- www.democracyanddebate.org/tibetan-election-2026
- www.youtube.com/watch?v=73wqRO-kT-P4&t=103s



Was in Tibet passiert, bleibt nicht in Tibet

Genf. Ein kühler, regennasser Februarmorgen legt sich über die Dächer der Stadt der Menschenrechte. Ich stehe im überfüllten Tram vom Bahnhof Richtung Kongresszentrum, während leise Musik durch meine Kopfhörer ertönt. Zwei Tage liegen vor mir – zwei Tage voller Analysen, Informationen und Debatten. Insgesamt würden Delegierte aus über 26 Ländern aus fast allen Kontinenten der Welt vor Ort sein.

Lea Banger

Das Genfer Forum fand vom 9. bis 10. Februar statt und wird seit 2020 jährlich ausgerichtet. In diesem Jahr stand es unter dem ebenso klaren wie dringlichen Motto: «Unterdrückung und Widerstandsfähigkeit: Menschenrechte in Tibet und Regionen unter chinesischer Herrschaft». Eröffnet wurde der Kongress von Penpa Tsering, Präsident der tibetischen Exil-Regierung, Thinlay Chukki, Vertreterin des Dalai Lama in Genf, sowie Nationalrätin Laurence Fehlmann Rielle, Mitglied der Parl. Gruppe für Tibet, die in ihren Ansprachen sowohl die historisch belegte Unabhängigkeit Tibets, als auch die Mittelweg-Politik als pragmatische Lösung des sino-tibetischen Konflikts hervorhoben und zugleich die besondere Bedeutung Genfs als Zentrum des internationalen Menschenrechtssystems unterstrichen.

Insgesamt fanden sechs Podiumsdiskussionen mit über 23 Expertinnen und Experten statt, die detailliert über ihre Forschung, Erfahrungen und persönlichen Einblicke berichteten. Die nachfolgenden Zeilen versuchen, die Inhalte dieser beiden Tage in gebotener Kürze zusammenzufassen – wohl wissend, dass zwei Seiten der Fülle an Informationen und Argumenten kaum gerecht werden können. Dennoch kristallisierten sich für mich über alle Podien hinweg drei zentrale Kernthemen heraus, die ich im Folgenden näher erläutern werde.

Narrative sind Macht

Wer das Narrativ kontrolliert, kontrolliert die Macht. Die Volksrepublik China (VRC) deutet den Begriff der Menschenrechte grundlegend um. Nicht das Individuum steht im Zentrum, sondern die Entwicklung und Stabilität des Staates. Im westlichen Verständnis, geprägt unter anderem von John Stuart Mill, darf staatlicher Zwang gegenüber dem Individuum nur ausgeübt werden, um Schaden an anderen zu verhindern. Die VRC hingegen verschiebt die Zuständigkeit im Menschenrechtsdiskurs auf den Staat selbst. Individuelle Freiheit kann dadurch einge-

beschränkt werden – vermeintlich «zum Wohle aller». Diese Priorisierung von Ordnung und Stabilität dient der VRC als Rechtfertigung für weitreichende Eingriffe in persönliche Rechte. Diese Argumentationslinie widerspiegelt in zahlreichen Anklagen gegen unliebsame Stimmen, die häufig auf «Terrorismus» oder «Zusammenarbeit mit ausländischen Mächten» lauten. Solche Vorwürfe schaffen die rechtliche Grundlage, um im Namen des kollektiven Schutzes fundamentale Rechte Einzelner einzuschränken oder vollständig zu entziehen.

Die Deutungshoheit über den Menschenrechtsbegriff bleibt dabei nicht auf juristische Verfahren beschränkt, sondern prägt auch gesellschaftliche Strukturen. Tibetische Kinder werden teilweise bereits im Alter von vier Jahren in staatliche Internate geschickt. Offiziell geschieht dies, um Kindern aus «armen» oder «bildungsfernen» Minderheiten bessere Chancen zu ermöglichen. In Wahrheit ist es jedoch vor allem ein Instrument der Kontrolle und kulturellen Assimilation – ein Prozess der Sinisierung, der darauf

abzielt, Identität, Sprache und kulturelles Gedächtnis schrittweise zu verdrängen und auszulöschen. Schliesslich beginnen Narrative im Klassenzimmer. Wer sie früh formt, formt langfristig Denken, Loyalität und Weltbild.

Klimaschutz oder Klimakatastrophe?

Tibet gilt als «Dritter Pol» der Erde und ist die Quelle von zehn grossen asiatischen Flüssen, von denen rund zwei Milliarden Menschen abhängen. Was in dieser sensiblen Hochregion geschieht, hat daher globale Auswirkungen. Unter dem Banner staatlicher und ökonomischer «Entwicklung» treibt die VRC massive Infrastrukturprojekte voran: Dämme werden errichtet, Wälder weichen Strassen und Autobahnen. Der Preis dieses Fortschritts ist hoch. Tibet erwärmt sich nahezu dreimal so schnell wie der globale Durchschnitt, die seismische Instabilität nimmt zu, Erdbeben häufen sich und die Folgen reichen flussabwärts weit über die Region hinaus. Gleichzeitig werden Nomaden und traditionelle Gemeinschaften umgesiedelt, die über Generationen im Einklang mit der



© Lea Banger

Natur gelebt haben und nun ihre Lebensgrundlage verlieren. Offiziell geschieht dies zu ihrem eigenen Vorteil – zur Armutsbekämpfung und zum Schutz der Umwelt. Eigentlich ist es jedoch eine strategische Neuordnung des Raumes: Neben wirtschaftlicher Nutzung wird die Region zunehmend auch sicherheitspolitisch durch neue Militärstützpunkte erschlossen, wodurch der staatliche Zugriff auf Tibet weiter gefestigt wird.

Künstliche Intelligenz als Machtinstrument – und wachsende Gefahr für den Westen

Die Volksrepublik China setzt Künstliche Intelligenz (KI) seit Jahren systematisch zur Kontrolle ethnischer und religiöser Minderheiten ein. Gesichtserkennungstechnologien werden nicht nur gegen Tibeterinnen und Tibeter, sondern auch gegen Uigurinnen und Uiguren genutzt und ermöglichen eine nahezu lückenlose Überwachung des öffentlichen und privaten Lebens. Selbst religiöse Alltagsgegenstände bleiben davon nicht verschont: In einigen Regionen wurden Gebetsmühlen mit Überwachungstechnologie ausgestattet, sodass KI-gestützte Systeme Identitäten analysieren, Bewegungsprofile erfassen und vermeintliche Verstöße gegen staatliche Vorgaben registrieren können mit dem Ziel, Verhaftungen schneller und effizienter durchzuführen. Auch im Bereich des Umwelt- und Naturschutzes zeigt sich ein ähnliches Muster. In abgelegenen Regionen kommen Robotertiere, etwa künstliche Fische oder Antilopen, zum Einsatz, offiziell zur Erhebung von Daten über Flora, Fauna und Umweltbedingungen. Tatsächlich ermöglichen diese Technologien jedoch weit mehr als ökologische Forschung: Sie erlauben es der Regierung, schwer zugängliche Gebiete technisch zu kontrollieren.

KI dient darüber hinaus als Instrument transnationaler Repression. Kritikerinnen und Kritiker werden durch Deepfakes diskreditiert, während kritische Beiträge auf Plattformen wie X systematisch durch Millionen automatisierter Bot-Accounts mit pornografischen Inhalten überflutet werden. Dieselben Netzwerke melden anschliessend massenhaft die ursprünglichen Beiträge, was zur Löschung von Inhalten und zur Sperrung von Accounts führen kann. Besonders alarmierend ist der Versuch, auch global narrative Kontrolle zu gewinnen. Mit der KI-Suchmaschine DeepSeek stellt China ein kostenloses Alternativprodukt zu kostenpflichtigen westlichen KI-Tools bereit, das zunehmend auch hier in Europa genutzt wird. Da die ausgegebenen Informationen jedoch staatlicher Kontrolle



unterliegen, werden sensible Themen gefiltert, historische Ereignisse umgedeutet oder systematisch ausgeblendet. Geschichte und Gegenwart werden so algorithmisch neu erzählt. Die Podiumssprecher:innen des Genfer Forums warnten deshalb eindringlich vor einer zunehmenden Nutzung chinesischer (KI-) Technologien im Westen, denn diese erlaubt der VRC, westliche Köpfe leise und unauffällig zu beeinflussen und auch ausserhalb der eigenen Grenzen Kontrolle über Narrative zu erlangen.

Resilienz trotz Repression

Angeichts der Vielzahl an Herausforderungen und der oftmals zögerlichen Haltung vieler Staaten im Umgang mit der VRC könnte man leicht in Pessimismus verfallen. Doch eines hat das Genfer Forum mit all seinen Teilnehmenden eindrücklich gezeigt: Tibeterinnen und Tibeter sind resilient – und sie sind nicht allein. Ob Hongkonger, Taiwaner, Uiguren, Schweizer, Tschechen oder Deutsche: Die wachsende Einflussnahme und Repression der VRC wird zunehmend als gemeinsame Herausforderung erkannt.

Die Gemeinschaft ist nicht immun gegen Druck, Einschüchterung oder Desinformation, doch sie findet Wege, widerstandsfähig zu bleiben. Gerade das Genfer Forum war ein sichtbares Signal der Solidarität nach innen wie nach aussen und ein Beweis dafür, dass Resilienz dort entsteht, wo Menschen trotz Drucks an Freiheit, Wahrheit und Gemeinschaft festhalten.

Abschliessend bleibt festzuhalten: Was in Tibet geschieht, bleibt nicht in Tibet. Die Entwicklungen betreffen uns alle. Ob Klimafragen, der Einsatz Künstlicher Intelligenz oder gezielte Diffamationskampagnen – die VRC agiert längst über ihre eigenen Grenzen hinaus. Umso wichtiger ist es, nicht zu schweigen, sondern aufmerksam zu bleiben, Missstände zu benennen und immer wieder öffentlich über diese Themen zu sprechen.

Quelle: Eine detaillierte Übersicht aller Rednerinnen und Redner sowie die vollständigen Aufzeichnungen der Panels finden sich auf der offiziellen Webseite des Genfer Forums 2026 unter: tibetoffice.ch/genevaforum



Meine Hoffnung bleibt

Tselhamo Büchli

Es war kalt an jenem Februartag und ob schon kein Schnee lag, spürte Lhamo (Name geändert) bei ihrer Ankunft die frische Brise in der Schweiz. Fünfzehn Jahre ist es her, und erneut ist es ein kühler Tag, als Lhamo mir ihre Geschichte erzählt.

«Tashi Delek, ich bin gleich so weit», ruft sie mir zu, während sie eine ältere Dame zum Ausgang begleitet. Lhamo könnte meine Mutter sein, denke ich, während ich die Szene beobachte. Sie ist eine zierliche Frau mit einer ruhigen, aber starken Ausstrahlung. An einem kleinen runden Tisch kommen wir ins Gespräch. «Ich arbeite freiwillig jeden Donnerstag hier und unterstütze die Menschen, gerade diese ältere Dame kenne ich bereits länger, wir sind uns vertraut», erzählt Lhamo.

Ankunft

«Wo soll ich beginnen, ich kam im Jahr 2011 kurz nach dem Valentinstag in der Schweiz an. Es war ähnlich kalt wie jetzt, nur lag kein Schnee und meine Erleichterung war sehr gross, endlich in Sicherheit zu sein. Die erste Asylunterkunft war in Basel, nach einiger Zeit wurde ich mit weiteren tibetischen Flüchtlingen nach St. Gallen und im Verlauf des Jahres über Winterthur nach Zürich verlegt. Zu dieser Zeit hatte ich den N-Status und während mein Asylverfahren geprüft wurde, besuchte ich regelmässig den Deutschunterricht. Die Zeit verging langsam und dieses Gefühl des Abwartens kann einem mental sehr zusetzen. Um mich zu beschäftigen, nutzte ich die verschiedenen freiwilligen Angebote und war froh, mich dadurch ablenken zu können.»

Freiwilligenarbeit

«Ein Jahr nach meiner Ankunft arbeitete ich in einer Kinderkrippe und blieb über zwei Jahre. Ich half in der Küche und zeitweise in der Kinderbetreuung oder übernahm weitere Aufgaben. Als diese Einsätze endeten, arbeitete ich während des Sommers ein paar Monate in der Velostation «Züri rollt», ein Angebot der AÖZ. Später betreute ich zwei ältere Damen in ihrem Privathaushalt und war in zwei Altersheimen, einerseits in der Lingerie, andererseits in der Reinigung, tätig.» Während ich Lhamo zuhöre, spüre ich förmlich ihre Freude, aber auch einen gewissen Stolz. «Ich habe keine hohen Bildungsab-

schlüsse», sagt sie, «aber Lebens- und Arbeitserfahrung.»

«Diese gemeinnützigen Tätigkeiten», so betont sie, «halfen mir, die ungewisse Zeit zu überstehen und meine Hoffnung aufrecht zu erhalten. Ich war guten Mutes, da einige aus meiner damaligen Ankunftsgruppe einen positiven Asylentscheid erhalten hatten. Warum sollte es nicht auch bei mir so sein? – Doch es kam anders...»

Shugu Nakpo

«Im Jahr 2015 erhielt ich Shugu Nakpo*! Tieftraurig verstand ich diesen Entscheid nicht. Ich konnte nicht zurück, weder nach Tibet, noch nach Indien oder Nepal. Was also sollte ich tun?» Lhamo lächelt mich trotz der Belastung dieser Gedanken an. «Wir Tibeter sind staatenlose Flüchtlinge – wohin sollen wir also gehen?»

Ich nicke bekräftigend, habe aber keine Antwort darauf.

Hintergrund: Abgewiesene Asylsuchende müssen das Land verlassen, für tibetische Flüchtlinge ist eine Rückkehr aufgrund Verfolgung, Haft und Folter unmöglich. Folge daraus ist ein Dasein ohne Perspektiven, ein Leben mit Nothilfe und stets mit der Angst verbunden, verhaftet zu werden. Was dies für die Menschen bedeutet sehen Sie in dieser Reportage: youtube.com/watch?v=vwEqhCvkDeY



Hoffnung

«Dieser Entscheid stimmte mich traurig, doch ich wollte nicht aufgeben – ich hatte keine andere Wahl. Seit diesem Entscheid habe ich bereits drei Härtefallgesuche eingereicht, die Voraussetzungen für eine

Erteilung eines Härtefallgesuchs sind nicht einfach zu erfüllen und so erlebte ich wiederholt eine verschlossene Türe. Mal reichten die Empfehlungsschreiben nicht, mal hiess es, ich müsse eine Arbeitszusicherung haben, doch wer gibt mir Arbeit ohne Papiere. Das bereitet mir grosse Sorgen und es wird nicht leichter, je älter ich werde. Meine Sorgen teile ich jedoch kaum mit jemandem, auch nicht in der tibetischen Community. Ich vermeide es, zum pö bang** hinter dem Landesmuseum zu gehen, denn ich spüre dort wenig Verständnis für meine Situation.»

Bei all dieser Schwere frage ich abschliessend, wie Lhamo trotzdem weitermachen und Mut schöpfen kann. «Ich bin der Schweiz sehr dankbar für das, was sie tut», meint Lhamo. «Auch bin ich dankbar, dass es Menschen gibt, die helfen. Probleme gibt es immer und in dieser Situation helfen mir die Worte Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama: Wenn ein Problem gelöst werden kann, so sei es, wenn nicht, besteht kein Nutzen darin, sich über das Problem Sorgen zu machen». Bevor ich mich für das Gespräch bedanken kann, meint Lhamo klar: «Meine Hoffnung bleibt.» Ge-

rade wartet sie auf den Bescheid ihres Härtefallgesuchs, das sie vor einem Jahr eingereicht hat.

Wir verabschieden uns, ich sehe Lhamo hinaus in den kühlen Abend schreiten und bald in der Masse der Pendler:innen verschwinden...

* Die tibetische Bezeichnung für einen negativen Asylentscheid.

** Wiese, auf welcher sich Tibeter:innen treffen

Helfen Sie mit, unseren neuen GSTF-Clip für Tibet zu verbreiten // Aidez-nous à diffuser notre nouveau clip de la SAST pour le Tibet

Die Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft hat einen neuen Clip erstellt. Schauen Sie rein, lassen Sie sich inspirieren - und teilen Sie ihn mit Freunden und Bekannten. Er soll möglichst viele Menschen erreichen und motivieren, Mitglied zu werden und die Arbeit der GSTF in Sachen Tibet zu unterstützen.

La Société d'Amitié Suisse-Tibétaine (SAST) a réalisé un nouveau clip vidéo de présentation. Jetez-y un coup d'œil, laissez-vous inspirer — et partagez-le avec vos amis et connaissances. Il vise à atteindre le plus grand nombre possible de personnes et les motiver à devenir membres et à soutenir le travail de la SAST en faveur du Tibet.



← vimeo.com/1148643809



WIR ROLLEN DIR DEN ROTEN TEPPICH AUS
NOUS DÉROULONS LE TAPIS ROUGE POUR TOI
STENDIAMO IL TAPPETO ROSSO PER TE



Willkommen bei der GSTF // Bienvenue à la SAST

Seit 1983 setzt sich die GSTF für die Sache Tibets ein. Werden Sie Teil dieses Engagements – als Mitglied oder in der Vorstandsarbeit.

Hier erfahren Sie mehr über unseren Verein: gstf.org



Depuis 1983, la SAST s'engage pour la cause du Tibet. Participez vous aussi à cet engagement – en devenant membre ou en contribuant au travail du comité.

Vous trouverez ici plus d'informations sur notre organisation :



Willkommen bei der GSTF // Bienvenue à la SAST

10. März 2026 Solidaritätsaktion: Tibet-Flaggenaktion in Winterthur

Peter Schmitz-Hübsch

Damals

10. März 1959 Lhasa – An diesem Tag fand in Tibet in der Stadt Lhasa ein grosser Volksaufstand statt. Die Volksrepublik China hatte in einer grossangelegten Militäraktion das freie Tibet besetzt. Es kam in Lhasa und anderen Regionen zum grossen Volksaufstand der Tibeter:innen. Über 100 000 Tibeter:innen verloren ihr Leben.

Heute

10. März 2026 in Winterthur – Die Flaggenaktion in Winterthur am Oberen Graben sollte die Solidarität in der heimischen Bevölkerung wecken. Passant:innen wurden durch einen Marktstand mit Informationsmaterial der Gesellschaft Schweizerisch-Tibetischen Freundschaft / GSTF (Sektion Zürich-Mittelland) auf die heutige Situation in Tibet aufmerksam gemacht.

Immer mehr zeigt sich in der aktuellen weltpolitischen Lage der Rückfall in den Imperialismus vergangener Zeiten. Die regelbasierte, nach dem 2. Weltkrieg errungene Weltordnung, gerät immer stärker unter Druck und wird durch die Machtblöcke USA, Volksrepublik China und Russland durchbrochen – aus machtpolitischen Gründen, insbesondere Sicherheitsideologien und wirtschaftliche Interessen.

Der Weg der Gewalt ist ein Akt, der jegliche internationale Regel und Norm ignoriert und das Gewaltverbot der Uno-Charta ad absurdum führt. Auch die staatliche Souveränität, wie im Falle Tibets 1959, ist zu einem Wechselspiel in den Einflussphären der Machtblöcke geworden. Die Tibet-Flaggenaktion findet jährlich jeweils am 10. März statt, so auch in diesem Jahr in der Stadt Winterthur. Sie ist ein wertebasierter Aufruf der GSTF für ein freies Tibet und richtet sich an die gesamte Bevölkerung der Schweiz.

Die Stadt Winterthur zeigt schon seit Jahren Solidarität hoch oben auf dem Stadthaus durch eine sichtbare Tibet-Flagge an diesem Tag. Sie flattert im Wind unter dem offenen Wolkenhimmel der Schweiz: FREE TIBET!



Fotos: z/vg



In stiller Anteilnahme

Tselhamo Büchli

Der Übergang ins neue Jahr wurde jäh von einem tragischen Unglück in Crans-Montana überschattet. Ein grosser Verlust, den man nicht in Worte fassen kann und doch so schmerzlich fühlbar ist. Die GSTF wünscht allen Betroffenen von Herzen und in tiefer Verbundenheit viel Kraft und Zeit für- und miteinander.



In Gedenken an die Opfer fanden am 19. Januar Gebete im Kloster Rikon statt.

Bonjour und Guten Tag

zVg



Nicole Schuwey

Seit einiger Zeit unterstütze ich das Team der Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft (GSTF) als Koordinatorin in einem Teilzeitpensum. Parallel dazu arbeite ich bei Caritas-Bergeinsatz in Luzern.

Mein beruflicher Weg begann an der Handelsschule, führte mich jedoch bald in die Welt der Sprachen. Ich liess mich zur Übersetzerin und Sprachlehrerin ausbilden und unterrichtete mehrere Jahre Deutsch an verschiedenen Schulen. Später absolvierte ich eine therapeutische Ausbildung in Shiatsu und erweiterte mein

Wissen durch zahlreiche Kurse in fernöstlicher Medizin. Rückblickend erkenne ich einen roten Faden, der sich durch diese unterschiedlichen Stationen zieht: die Freude an Begegnungen, an Vielfalt und an sinnstiftenden Aufgaben, die mehr sind als Routine. Diese Mischung finde ich auch bei der GSTF wieder – aus diesem Grund investiere ich meine Energie nun gerne in die Sache Tibet.

In meiner Freizeit fühle ich mich draussen am wohlsten. Es zieht mich oft in die Berge, an oder auf den See und auf Reisen. In der Natur und während meines jährlichen Vipassana-Retreats finde ich Ruhe, Erholung und Klarheit für den Alltag.

Wie auf einem tibetischen Markt – ein Stimmungsbild

Peter Schmitz-Hübsch

Bülach, 13. Dezember 2025 – Jubiläumsfeier in der Stadthalle Bülach in Erinnerung an die Nobelpreisverleihung an Seine Heiligkeit den 14. Dalai Lama

Im Foyer der Stadthalle in Bülach waren schon die ersten Marktstände aufgebaut, als im Saal noch die Bühnenproben der tibetischen Tanzgruppen mit den Musi-

kern liefen. Das Fest hatte noch nicht begonnen. Im Eingangsbereich des Saales waren jedoch schon die verschiedenen NGOs mit dem Aufstellen ihrer Stände beschäftigt; so auch die Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft/GSTF. Mehr und mehr Besucher:innen strömten an der Eingangskontrolle vorbei in den Saal. Die Farben der traditionellen tibetischen Trachten empfinde ich immer wieder als Augenweide. Die tibetischen Männer müssen sich, aus meiner persönlichen Sicht, eindeutig der Schönheit der tibetischen Frauen in ihrer festlichen Kleidung «geschlagen geben». Selbst die Kinder in ihren Kleidern konnten ihnen keine Konkurrenz machen.

Der Besucherandrang wurde immer stärker. Dann kurz vor 12 Uhr wurde es im lauten Stimmengewirr etwas gedämpfter und der Einzug der Mönche aus dem Kloster in Rikon im Tösstal mit den gela-

denen Gästen und Vertretern der tibetischen Vereinigungen in der Schweiz stand bevor. Ein Bildnis des Dalai Lamas wurde vorgetragen und auf der Bühne in der Stadthalle Bülach auf einem geschmückten Altar abgestellt. Die tibetischen Mönche und die Gäste legten ihre weissen Khatas der Reihe nach vor dem Bildnis Seiner Heiligkeit ab; der Mönchsgesang gab dem Eröffnungsritual einen liturgischen Charakter.

Das Fest war eröffnet. Die Stimmung stieg messbar und auch die Händler im Foyer mit ihren Imbissständen erfreuten sich des Umsatzes. Die ersten Tanzgruppen in ihren prächtigen Kleidern zogen auf die Bühne. Das traditionelle süsse Reisgericht Dresi wurde in kleinen Kartonschälchen an alle Besucher:innen als Begrüssung und Auftakt verteilt.

Das Stimmengewirr nahm wieder zu – es wurde in Bülach tibetisch gefeiert.

zVg



Cérémonie interreligieuse à la Cathédrale de Lausanne

Tenzin Wangmo, Section Romandie

Le 16 novembre 2025 une grande cérémonie interreligieuse a été célébrée officiellement à la Cathédrale historique de Lausanne en collaboration entre l'Arzillier (association dévouée au dialogue interreligieux : www.arzillier.ch) et les autorités communales et cantonales pour fêter les 750 ans de la Cathédrale de Lausanne. Tenzin Wangmo, conseillère et membre de la communauté tibétaine du canton de Vaud, co-responsable de la Société d'amitié suisse-tibétaine section Romandie, y a été invitée comme intervenante. Sous la supervision de Lama Djinpa Lodrö (responsable du centre bouddhiste de Genève cebtg.ch), elle a rédigé le discours suivant :

Discours

C'est un honneur de vous apporter aujourd'hui un éclairage bouddhiste et tibétain sur les thèmes de Paix, Dialogue et Hospitalité.

Voici 750 ans, le bouddhisme était presque éteint dans son berceau indien, mais il était florissant ailleurs en Asie. No-

tamment dans mon pays, le Tibet, il était bien répandu, car à l'époque, le chef des bouddhistes tibétains Drogön Chögyal Phagpa était le précepteur du puissant empereur mongol Khubilai Khan, régnant également sur le territoire chinois. Jusqu'à aujourd'hui, le peuple tibétain est très majoritairement bouddhiste et les enseignements de Bouddha sont au cœur de l'identité culturelle et spirituelle tibétaine. – Qu'est-ce que le bouddhisme peut nous apporter dans le dialogue interreligieux ?

Paix

Il y a 2500 ans, Bouddha a dit : « Quand une personne est transpercée par une flèche et qu'elle se préoccupe de qui l'a tirée ou du pourquoi, le blessé se met en grand danger de mort. Moi, j'enseigne comment ôter la flèche » Donc, Bouddha, tel un médecin, met la cessation de la souffrance au centre de son enseignement. Lors de son tout premier sermon en Inde, il a partagé le contenu de sa réalisation ultime, les quatre nobles vérités :

1. Constat : La vie est souffrance
2. Analyse : Les 3 origines de la souffrance

3. Diagnostic : Il est possible de mettre fin à la souffrance

4. Thérapie : Elle permet de transformer toute souffrance en libération ; nous l'appelons le Noble sentier octuple qui est un chemin pour atteindre l'éveil, c'est à dire l'état de Bouddha. Son essence est la justesse dans notre posture envers soi-même et les autres dans tous nos actes quotidiens au niveau du corps, de la parole et de la pensée.

Dialogue

Au sujet du dialogue, je voudrais vous citer deux exemples tibétains :

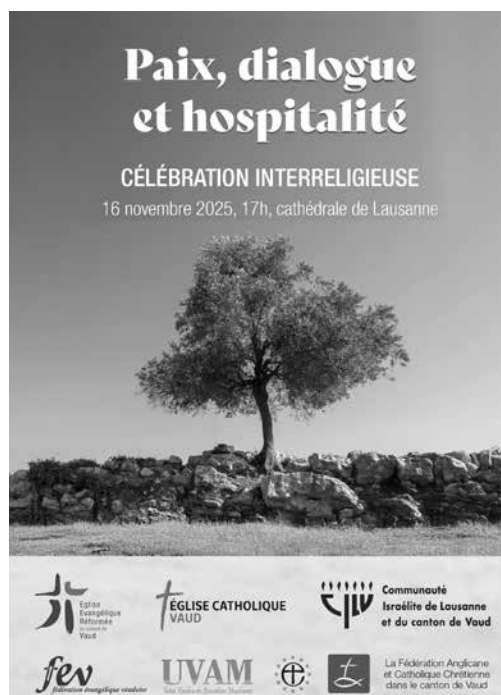
1. Les débats dialectiques très animés, mais toujours bienveillants, qui ont lieu dans les monastères et dans la diaspora font partie de nos anciennes traditions. L'objectif n'est jamais la victoire, mais la meilleure compréhension de l'enseignement de Bouddha.
2. La non-violence politique : malgré l'occupation et les souffrances infinies du peuple tibétain, le 14^e Dalaï Lama a toujours privilégié le dialogue avec la Chine et transformé la souffrance en un message de paix universel, ce qui lui a valu le prix Nobel de la paix en 1989.

Hospitalité

L'enseignement bouddhiste se traduit par une ouverture concrète aux autres : – Notre sens de l'hospitalité dépasse le simple fait d'ouvrir notre maison ; il s'agit d'ouvrir notre cœur et de pratiquer la générosité. Ainsi au 17^e siècle, le 5^e Dalaï-Lama a officiellement reconnu la communauté musulmane de Lhassa, capitale du Tibet, et lui a accordé des droits spéciaux. Il lui a donné des terres pour construire une mosquée, des droits de justice et la liberté du commerce et du culte.

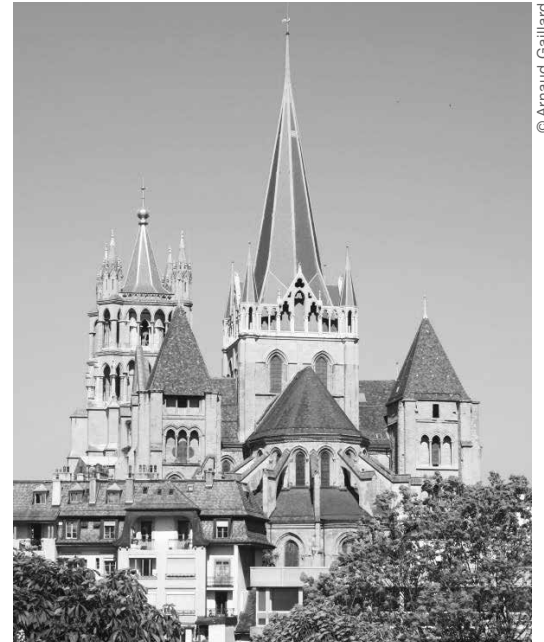
Mon espoir

Je conclus sur une note de réconciliation. Avec la foi commune partagée par les nombreux bouddhistes en Chine et au Tibet, j'espère que cette force spirituelle réunie permettra de mettre fin aux conflits et d'instaurer une paix durable entre les deux peuples et dans le monde.





Tenzin Wangmo, Co-Leiterin
der Sektion Romandie mit langem
Khata für die Kathedrale //
Co-responsable de la section
Romandie avec une longue écharpe
pour la cathédrale



Cathédrale de Lausanne // Kathedrale von Lausanne

Interreligiöse Feier in der Kathedrale von Lausanne

Tenzin Wangmo, Sektion Romandie

Am 16. November 2025 wurde in Zusammenarbeit zwischen Arzillier (Vereinigung für interreligiösen Dialog: www.arzillier.ch/) und den kommunalen und kantonalen Behörden in der historischen Kathedrale von Lausanne eine grosse interreligiöse Zeremonie gefeiert, um das 750-jährige Bestehen der Kathedrale von Lausanne zu feiern. Tenzin Wangmo, Beraterin und Mitglied der Tibetergemeinschaft des Kantons Waadt, Co-Leiterin Sektion Romandie, war dazu als Rednerin eingeladen. Unter der Aufsicht von Lama Djinpa Lodrö (Leiter des buddhistischen Zentrums in Genf, cebtg.ch) verfasste sie folgende Rede:

«Es ist mir eine Ehre, Ihnen heute eine buddhistische und tibetische Betrachtung zu den Themen Frieden, Dialog und Gastfreundschaft zu präsentieren.

Vor 750 Jahren war der Buddhismus in seiner indischen Wiege fast ausgestorben, blühte aber anderswo in Asien. Insbesondere in meinem Land, Tibet, war er weit verbreitet, da zu dieser Zeit der Führer der tibetischen Buddhisten, Drogön Chögyal Phagpa, der Lehrer des mächtigen mongolischen Kaisers Kublai Khan war, der auch über das chinesische Reich herrschte. Bis heute ist die überwiegende Mehrheit der tibetischen Bevölkerung buddhistisch, und die Lehren Buddhas stehen im Mittelpunkt der kulturellen und spirituellen Identität Tibets. Was kann uns

der Buddhismus im interreligiösen Dialog bringen?

Frieden

Vor 2500 Jahren sagte Buddha: «Wenn ein Mensch von einem Pfeil getroffen wird und sich Gedanken darüber macht, wer ihn abgeschossen hat oder warum, bringt er sich in grosse Lebensgefahr. Ich lehre, wie man den Pfeil entfernt.» So stellt Buddha, wie ein Arzt, die Beendigung des Leidens in den Mittelpunkt seiner Lehre. In seiner allerersten Predigt in Indien übermittelte er den Inhalt seiner letztendlichen Erkenntnis, die vier edlen Wahrheiten:

1. Feststellung: Das Leben ist Leiden.
2. Analyse: Die drei Ursachen des Leidens.
3. Diagnose: Es ist möglich, das Leiden zu beenden.
4. Therapie: Sie ermöglicht es, jedes Leiden in Erlösung zu verwandeln; wir nennen sie den Edlen Achtfachen Pfad, der ein Weg ist, um die Erleuchtung, d. h. den Zustand Buddhas, zu erreichen. Ihr Kern ist die Angemessenheit unserer Haltung gegenüber uns selbst und anderen in all unseren täglichen Handlungen auf der körperlichen, sprachlichen und gedanklichen Ebene.

Dialog

Zum Thema Dialog möchte ich Ihnen zwei konkrete tibetische Beispiele nennen:

- a) Die sehr lebhaften, aber stets wohlwollenden dialektischen Debatten in unse-

ren Klöstern und in der Diaspora sind Teil unserer alten Traditionen. Ziel ist niemals der Sieg, sondern das bessere Verständnis der Lehre Buddhas.

- b) Politische Gewaltlosigkeit: Trotz der Besetzung und des unendlichen Leids des tibetischen Volkes hat der 14. Dalai Lama stets den Dialog mit China bevorzugt und das Leid in eine universelle Friedensbotschaft verwandelt, was ihm 1989 den Friedensnobelpreis einbrachte.

Gastfreundschaft

Die buddhistische Lehre drückt sich in einer offenen Haltung gegenüber anderen aus: Unsere Gastfreundschaft geht über das blosses Öffnen unserer Türen hinaus; es geht darum, unser Herz zu öffnen und Grosszügigkeit zu üben. So erkannte der 5. Dalai Lama im 17. Jahrhundert die muslimische Gemeinschaft in Lhasa, der Hauptstadt Tibets, offiziell an und gewährte ihr Sonderrechte. Er gab ihr Land für den Bau einer Moschee, Justizrechte und die Freiheit des Handels und der Religionsausübung.

Meine Hoffnung

Ich schliesse mit einem versöhnlichen Gedanken. Angesichts des gemeinsamen Glaubens, den die vielen Buddhisten in China und Tibet teilen, hoffe ich, dass diese vereinte spirituelle Kraft dazu beitragen wird, Konflikte zu beenden und dauerhaften Frieden zwischen den beiden Völkern und in der Welt zu schaffen.»



Lichtshow-Protest auf dem Bundesplatz

Arya Amipa

Jährlich zieht die Lichtshow, welche auf dem Bundesplatz in Bern stattfindet, hunderttausende Schaulustige an. Das diesjährige Konzept der Show sah eine visuelle Weltreise vor, wobei Tibet eines der gezeigten Länder sein sollte. Da die Lichtshow jeweils auf das Bundeshaus projiziert wird, benötigen die Organisator:innen jeweils die Bewilligung des Parlamentsdienstes. Dieser intervenierte jedoch und forderte die Streichung Tibets aus der Show, da Tibet zu politisch konnotiert sei. Folglich wurde Tibet gestrichen, um sicherzustellen, dass China nicht verärgert würde. Diese Selbstzensur und das Einknicken gegenüber dem politischen Druck aus China sind enttäuschend. Um dem entgegenzuwirken, setzten wir am letzten Tag der offiziellen Lichtshow, am 22. November 2025, auf dem Bundesplatz ein Zeichen gegen die Zensur Tibets, indem wir eine eigene Lichtshow inszenierten. Am Folgetag berichteten über ein Dutzend Zeitungen und Zeitschriften von unserem Protest.



© VTJE

Mini Action Camp des Vereins Tibeter Jugend in Europa (VTJE)

Tenga Dotschung

Vom 21. bis 23. November 2025 fand das VTJE Mini Action Camp in Mollis, Glarus Nord statt. Ein unerwarteter Schneesturm erschwerte die Anreise zum abgelegenen Lagerhaus – einige schaufelten die Strassen frei, andere stiessen die Autos an. Dank unseres Teamworks erreichten wir es schliesslich – und damit war das Eis bereits gebrochen für ein ereignisreiches Wochenende.

Die folgenden Tage waren geprägt von abwechslungsreichen Workshops,

welche Einblicke in unterschiedliche Themen boten – etwa in die Geschichte des VTJE oder in das Konzept der «Pillars of Power». Auch praktische Inhalte kamen nicht zu kurz: Wir setzten uns unter anderem damit auseinander, wie eine Kampagne aufgebaut wird oder wie ein Banner-drop funktioniert. Darüber hinaus standen noch weitere Programmpunkte auf dem Plan, die das Wochenende inhaltlich vielseitig und abwechslungsreich gestalteten.

Das Camp bestärkte die Teilnehmenden in ihrem Einsatz für Tibet, es entstanden neue Freundschaften und viel neues



© VTJE

Wissen und neue Fähigkeiten wurden angeeignet.

Besuch an der Kantonsschule Wiedikon

Nawang Pegentsang

Nach unseren Besuchen an den Kantonschulen MNG Rämibühl, Zug und Olten begaben wir vom Verein Tibeter Jugend in Europa (VTJE) uns am 21. Januar 2026 zur Kantonsschule Wiedikon. Im Rahmen einer Präsentation informierten wir über die aktuelle politische Lage in Tibet und gewährten Einblicke in die Lebensrealität der tibetischen Gemeinschaft im Exil. Neben einem kompakten historischen Überblick standen persönliche Erzählungen im Mittelpunkt. Sie eröffneten den Schüler:innen einen unmittelbaren Zugang zu Themen wie Flucht, Identität und dem Engagement junger Tibeter:innen. In der anschließenden Fragerunde entwickelte sich ein differenzierter Austausch zur politischen Situation und zu konkreten Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden.



© VTJE

Für uns sind solche Begegnungen von besonderer Bedeutung. Gerade in Zeiten, in denen soziale Medien immer häufiger Inhalte verbreiten, die die Position der chinesischen Regierung in den Vorder-

grund stellen und tibetische Stimmen kaum sichtbar machen, ist es uns wichtig, dass junge Menschen auch unsere Perspektive kennenlernen und die Situation in Tibet aus erster Hand einordnen können.

Geneva Forum: Neues Wissen und Inspiration

Kunsel Gyekagong

Am 9. und 10. Februar 2026 fand das 6. Geneva Forum, organisiert vom Tibet Bureau Geneva und dem Department of Information and International Relations der Central Tibetan Administration, statt. Unter dem diesjährigen Leitthema «Repression and Resilience: Human Rights in Tibet and Regions under China» widmete sich das Forum den anhaltenden und sich verschärfenden Menschenrechtsverletzungen in Tibet und in weiteren Regionen unter der Verwaltung der Volksrepublik China.

Das Forum bot Raum für fundierte Analysen, für den Austausch zwischen Forschenden, Betroffenen und politischen Entscheidungsträgern aus 26 Ländern.

Für uns als VTJE war das Forum eine besonders wertvolle Quelle der Inspirati-



© VTJE

on. Die Arbeit all dieser engagierten Personen und Organisationen zeigt eindrücklich, wie vielfältig und kraftvoll Menschenrechtsarbeit sein kann. Am Ende des ersten Forumstages lud Sikyong

Penpa Tsering uns und weitere junge Aktivist:innen zu einem lehrreichen und anregenden Austausch ein. Dieser offene Dialog bildete einen motivierenden Abschluss eines bedeutenden Tages.

57. Generalversammlung des VTJE

3.-6. APRIL

Vom 3. bis 6. April findet wieder unser GV-Wochenende im Hotel Allegro, Einsiedeln, statt, welches dieses Jahr unter dem Motto «Young Voices for Tibet» steht. Am Freitag findet für unsere Mitglieder die offizielle Generalver-

sammlung statt und von Samstag bis Sonntag bieten wir spannende Workshops und ein unterhaltsames Abendprogramm für alle an. Das Programm findet ihr auf unserer Webseite www.vtje.org. Kommt vorbei, wir freuen uns!



vtje.org

Für den Inhalt dieser Seiten ist das tibetfocus-Redaktionsteam nicht verantwortlich. Die alleinige inhaltliche Verantwortung liegt beim VTJE.

18th Geneva Summit for Human Rights and Democracy // 18. Februar 2026

Tashi Lueyar

Der diesjährige Sprecher für Tibet Kiran Tirado beim 18. jährlichen Geneva Summit für Menschenrechte und Demokratie erinnert eindringlich an das Schicksal des 11. Panchen Lama, Gedhun Choekyi Nyima. Nachfolgend seine vollständige Rede.

«Mein Name ist Kiran Tirado, und ich bin Schüler am Institut Florimont in Genf.

Der leere Stuhl auf dieser Bühne ist Gedhun Choekyi Nyima gewidmet. Am 14. Mai 1995 erkannte Seine Heiligkeit der Dalai Lama ihn als die Reinkarnation des 10. Panchen Lama an. Im tibetischen Buddhismus ist der Panchen Lama die zweithöchste spirituelle Autorität – ein Amt, das in jahrhundertealter, heiliger Tradition und spiritueller Kontinuität verwurzelt ist. Nur drei Tage nach dieser Anerkennung liess die Kommunistische Partei Chinas Gedhun Choekyi Nyima und seine Familie gewaltsam verschwinden. Er war erst sechs Jahre alt und damit der jüngste politische Gefangene der Welt. Dreissig Jahre später gilt er noch immer als verschwunden. Die Absicht war unmissverständlich: den Panchen Lama aus dem öffentlichen Leben zu entfernen und die Zukunft der tibetischen religiösen Nachfolge unter staatliche Kontrolle zu stellen. Seit jenem Tag durfte kein unabhängiger Beobachter ihn sehen.

Die chinesischen Behörden erklärten, der Dalai Lama habe kein Recht, die Rein-



karnation ohne staatliche Zustimmung zu bestimmen. Sie zwangen eine andere Gruppe von Mönchen, ein anderes Kind zu ernennen – eines, dessen Familie Verbindungen zur Partei hatte – als staatlich anerkannten Panchen Lama. Das gewaltsame Verschwindenlassen des wahren Panchen Lama war nicht nur ein Unrecht an einem Kind; es war ein Angriff auf die Religionsfreiheit und die spirituelle Identität des tibetischen Volkes.

Gedhun Choekyi Nyima wurde nie eines Verbrechens angeklagt. Er stand nie vor Gericht. Jahr für Jahr fordern Menschenrechtsorganisationen von China einen Lebensnachweis. Diese Appelle werden mit Schweigen, Ausflüchten und Propaganda beantwortet.

Heute steht dieser leere Stuhl für einen Jungen, der seiner Familie, seiner Gemeinschaft und seinem rechtmässigen Platz in seiner religiösen Tradition entrisen wurde. Er erinnert uns an eine gestohlene Kindheit und eine zum Schweigen gebrachte Stimme. Und wenn wir ihn betrachten, werden wir mit der Realität eines Staates konfrontiert, der bereit ist, die Zukunft eines Kindes zu zerstören, um den Glauben eines Volkes zu kontrollieren.

An die tibetische Gemeinschaft sagen wir: Euer Einsatz für Würde und Religions-



freiheit ist nicht vergessen. Wir stehen an eurer Seite. Wir werden weiterhin die sofortige Freilassung des 11. Panchen Lama und Rechenschaft für die Verantwortlichen seines Verschwindens fordern.

Er muss freigelassen werden – JETZT.»

Die TFOS dankt Kiran Tirado für seine Ansprache. Für weitere Informationen hatte es einen Infostand im Foyer.





Celebration of the 36th anniversary of H. H. the 14th Dalai Lama's Nobel Peace Prize

Yangchen Wujohktsang

It has been an honor to participate in the celebration of the 36th anniversary of His Holiness the 14th Dalai Lama's Nobel Peace Prize, organized by the Tibetan community of Switzerland and Liechtenstein. With our deepest respect and love, we offered a simple and sincere gratitude dance. May Your Holiness live long and remain in good health.

«Norbus Gebetsfahnen» – ein Kinderbuch über tibetische Gebetsfahnen

Tsering Manee

Awa Books, ein Zürcher Kinderbuchprojekt, das bilinguale tibetische Kinderbücher entwickelt, hat zum Jahresende ein neues Buch veröffentlicht.

Im bilingualen Kinderbuch «Norbus Gebetsfahnen» steht eine einfache Alltagsszene im Mittelpunkt: Norbu sitzt mit seinem Vater im Garten, während bunte Gebetsfahnen im Wind flattern. Der Vater beginnt zu erzählen – über die Fahnen, ihre Farben und ihre Bedeutung.

Norbu lebt mit seinen Eltern in der Schweiz. Tibet kennt er nicht aus eigener Erfahrung, sondern aus seinem Zuhause, aus Erzählungen und aus Symbolen, die ihn begleiten. Die Gebetsfahnen sind eines davon.

Mit schönen Bildern und einfachen Sätzen erklärt der Vater, warum es fünf Fahnen gibt, wofür die Farben stehen und weshalb sie mit Respekt behandelt werden.

Kulturelles Wissen kindgerecht erzählt

«Norbus Gebetsfahnen» führt Kinder behutsam an ein wichtiges Element tibetischer Kultur heran. Begriffe wie Lung-Ta, das Windpferd, oder die fünf Elemente werden in einfacher Sprache erklärt und visuell unterstützt.

Das Buch ist bilingual aufgebaut (Tibetisch-Deutsch bzw. Tibetisch-Englisch). Die tibetischen Texte sind bewusst einfach gehalten und eignen sich gut zum gemeinsamen Lesen – auch für Eltern, die Tibetisch nicht fließend sprechen. Am Ende des Buches findet sich ein kleines Glossar mit zentralen Begriffen.

Awa Books möchte Geschichten zugänglich machen, die im Alltag von Familien in der Diaspora ihren Platz finden. Die Bücher richten sich aber ebenso an Familien, die gemeinsam mit Kindern andere Kulturen kennenlernen möchten. Durch einfache Geschichten und Bilder entsteht Raum für Neugier, Gespräche und gemeinsames Entdecken.

Einen besonderen Dank gilt der Tibetischen Frauenorganisation Schweiz (TFOS), die in dieser Ausgabe Raum für die Vorstellung dieses Buches geschaffen hat. Mit diesem Engagement unterstützt die TFOS Kinder und Familien in der Diaspora dabei, tibetische Kultur und Werte zeitgemäss weiterzugeben.



© Awa Books

«Norbus Gebetsfahnen» sowie alle weiteren Bücher von Awa Books sind erhältlich:

- über Instagram: www.instagram.com/awabooks4kids
- über Facebook: www.facebook.com/awabooks4kids
- per E-Mail: contact.awabooks@gmail.com
- bei Amazon: www.amazon.de/dp/B0G59N39KS



Kommende Anlässe

25. April **Geburtstagfeier S. H. 11. Panchen Lama** // Tibet Institut Rikon, 9.30–12 Uhr

17. Mai **Entführungstag S. H. 11. Panchen Lama** // weitere Infos folgen auf tfos.online

tfos.online
tibetanwomen.org



Für den Inhalt dieser Seiten ist das tibetfocus-Redaktionsteam nicht verantwortlich. Die alleinige inhaltliche Verantwortung liegt bei der TFOS.



25 Jahre Musik für Tibet

Kerstin A. Paul

Anfang Dezember 2025 fand wieder das überaus beliebte Benefiz-Konzert mit der Musiker-Familie Dubois im Konservatorium Bern statt. Seit 25 Jahren ist die Familie Dubois unserem Verein verbunden, und ihre Benefiz-Konzerte sind ein wertvoller Beitrag zur Unterstützung von kulturellen und humanitären Projekten der tibetischen Exilgemeinschaft in Indien und Nepal. In diesem Jahr stand der Abend ganz im Gedenken an Samra Losinger-Zschokke, die 2024 gestorben war. Der Saal war vollbesetzt. Zu Anfang wurde das Publikum von Heinz Holliger – einem langjährigen Freund Samra Losingers – beschenkt mit der Uraufführung eines ihr gewidmeten Stücks für Oboe. Anschliessend beeindruckten Anna, Jean und André Dubois die Zuhörernden mit Werken von Chopin und Rachmaninoff. Beim Schlussapplaus feierte das Publikum die drei Pianist:innen. Der Reinerlös dieses Konzerts (CHF 9367.–) geht an ein tibetisches Seniorenheim in Nepal für Instandsetzungsarbeiten.

Ein Alter in Würde

Das Seniorenheim in Kimdol, Swayambhu (Nepal) wird seit 1988 von der Tibetan Women's Welfare Group (TWWG), Kathmandu geführt. Zurzeit leben dort 35 ältere Menschen. Sie erhalten eine gepflegte Unterkunft und Mahlzeiten sowie eine gute Gesundheitsversorgung, um ihr Alter in Würde verbringen zu können.

Das Personal besteht aus acht Personen, die sich um die alten Menschen kümmern und die Mahlzeiten zubereiten. In der Tagesroutine wird darauf geachtet, Zeit freizuhalten für die Praktizierung religiöser Rituale sowie für Freizeitaktivitäten, um soziale Kontakte zu pflegen. Ein wichtiger Bestandteil des Alltags der Bewohner:innen ist es, die Gebetsmühlen, die sich auf dem Gelände des Seniorenheims befinden, zu betätigen und den Swayambhu Stupa zu umrunden – sofern sie noch gut zu Fuss sind. Die Tibetan Women's Welfare Group legt grossen



Wert auf die Pflege und Aufrechterhaltung der reichen tibetischen Kultur und Tradition. Alle tibetischen Feiertage und besonderen Anlässe werden mit speziellem Essen und Festivitäten gefeiert.

Zur medizinischen Versorgung gehört ein monatlicher Besuch eines tibetischen Arztes, der Vorsorgeuntersuchungen durchführt sowie die Bewohner:innen mit den benötigten Medikamenten versorgt. Die medizinischen Kosten werden vom Seniorenheim getragen.

Dank der grosszügigen Spende durch das Benefizkonzert der Familie Dubois können nun im Seniorenheim umfassende Renovierungsarbeiten und Verbesserungsmaßnahmen durchgeführt werden.

Weissen und Renovieren der Gebäude

Die Gebäude bekommen von aussen wie von innen einen Kalkanstrich, um eine saubere und hygienische Umgebung aufrechtzuerhalten. Diese Massnahme wird die Mauern vor wetterbedingten Schäden schützen und somit die Lebensdauer der Gebäude verlängern. Zusätzlich schafft die helle Farbe eine freundliche Atmosphäre für die Bewoh-

ner:innen. Beide Gebäude sowie auch der Anbau sind seit ihrem Bau 2012 bzw. 2015 nicht geweißt und neu gestrichen worden. Reparaturen von beschädigtem Gemäuer sowie Anbringung von Feuchtigkeitsschutz sind auch vorgesehen.

Schutz für Durchgang zwischen Küche und Speisesaal

Bisher wird der Durchgang zwischen Küche und Speisesaal provisorisch mit einer Blache abgedeckt. Das Anbringen eines Daches aus einer Platte verzinktem Stahl gibt den Bewohner:innen und dem Personal mehr Schutz in der Regenzeit und bietet mehr Sicherheit vor der Rutschgefahr auf dem nassen Untergrund, wenn das Essen von der Küche in den Speisesaal gebracht wird oder das Personal den Bereich auf dem Weg zum Geschirrabwaschen passiert.

TWWG ist sehr dankbar dafür, auf diese Weise die Wohn- und Lebensbedingungen der alten Menschen verbessern zu können. Einen grossen Dank an die Musiker:innen Dubois für ihre unermüdliche Unterstützung des Vereins Tibetfreunde!

Unterstützen Sie Kinder und Jugendliche sowie betagte Tibeter:innen in Pokhara, Nepal

Beatrice Güdel

Nach der gewaltsamen Besetzung Tibets durch China im Jahr 1950 schloss sich eine Gruppe junger und starker tibetischer Flüchtlinge als Widerstandskämpfer (Khampas) einer Guerillabewegung an. 1974, unter dem Druck bestimmter Kreise und auf Ratschlag Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama, löste sich die Guerillabewegung auf und die Mitglieder zogen nach Pokhara. Die nepalesische Regierung gab ihnen ein Grundstück: Es entstanden die tibetischen Flüchtlingssiedlungen Jampaling und Paljorling sowie später Tashi Gang. Diese liegen in der Nähe von Pokhara City, rund 200 km westlich von Kathmandu.

1983 wurde der Lodrik Welfare Fund (LWF) gegründet. Mit seiner Hilfe konnten Schulen und Unterkünfte errichtet sowie für eine Grundversorgung mit Elektrizität, Trinkwasser und sanitären Anlagen gesorgt werden. Es wurden auch Teppichfabriken gebaut. Viele Tibeter:innen waren in der Teppichproduktion tätig. 1991 sank die Teppichproduktion in einem solchen Ausmass, dass LWF diesen Geschäftsbereich schliessen musste.

Die Khampas hatten ein schweres und hartes Leben. Viele leben ohne Familie oder Kinder, die Frauen sind grösstenteils Witwen. Aufgrund des hohen Alters ist das Leben heute für sie nicht einfach. Sie haben ein kleines oder kein Einkommen (teilweise leben sie bei Familienmitgliedern). Für die älteren Leute wurde das Altersheim Jampaling gegründet, wo Tibeter:innen ohne Familie zusammenwohnen und sich gegenseitig unterstützen.

Die Kinder besuchen unterschiedliche lokale tibetische Schulen in Pokhara oder in Kathmandu. Teilweise gehen sie auch in Schulen in Indien (z.B. TCV), wo der Schulunterricht weniger politischen Unruhen unterworfen ist. Während den Ferien kommen

diese Kinder nach Hause. Nach der Schulzeit (12 Jahre) beginnen die Jugendlichen eine Ausbildung oder ein Studium.

Für folgende alte und junge Menschen suchen wir Patinnen oder Paten:

Mrs. Tsering Choe-don, geb. 1962 in Tibet, floh mit ihren Eltern während der Invasion der Chinesen nach Nepal. Als sie siebzehn war, arrangierte ihre Mutter ihre Ehe mit einem Mann, der so alt war wie ihr Vater. Das Paar bekam sechs Kinder, und nach dem Tod ihres Mannes hatte sie die alleinige Verantwortung für die Familie. In den vergangenen Jahren arbeitete sie als Köchin im Wohnheim einer Siedlungsschule. Trotz Krankheit, Armut und mangelnder Ressourcen kämpfte sie mutig weiter. Ihre älteste Tochter ist taub und ihre alte Mutter lebt noch – beide sind völlig von ihr abhängig.



Mr. Namgyal, geb. 1950 in Tibet, flüchtete 1959, schloss sich den freiwilligen tibetischen Guerillakämpfern an und blieb Mitglied, bis diese verboten wurden. Er liess sich in der tibeti-



schen Siedlung Jampaling niederliess. Mit einer kleinen Landwirtschaft verdiente er sich den Lebensunterhalt, auch arbeitete er zehn Jahre lang als Gärtner. Aufgrund gesundheitlicher Probleme musste er diese Arbeit 2019 aufgeben. Mit viel Liebe zog er fünf Söhne gross – leider leben diese nicht mehr bei ihm. Er lebt zusammen mit seiner betagten Frau. Er ist freundlich, grosszügig und fürsorglich geblieben. Mittlerweile hat er Probleme beim Gehen und Hören und hat weitere gesundheitliche Probleme. Die steigenden Preise für Lebensmittel und Medikamente machen das Leben schwer.

Tenzin Khentsun, 2012 in Nepal geboren, besucht die neunte Klasse in der TCV School in Suja (Indien). Er ist ein fröhlicher Teenager, der sich gut im Internat eingelebt hat. Er fährt gerne Fahrrad und hat einen älteren Bruder. Die Eltern leben in der tibetischen Siedlung Jampaling und betreiben ein kleines, gemietetes Restaurant. Sie arbeiten hart und das Einkommen ist bescheiden. In den Ferien hilft Tenzin den Eltern im Restaurant. Er ist sehr aufgeschlossen, tanzt gut und ist ein fleissiger Schüler. Er weiss, dass ein Leben ohne Bildung schwer ist.



Fotos: Lodrik Welfare Fund

Die Patenschaftskosten für ein Kind belaufen sich auf CHF 500.– und für eine ältere Person auf CHF 400.– pro Jahr. Wenn Sie sich für eine Patenschaft interessieren oder die Schule oder das Altersheim bzw. eine ältere Person mit einer einmaligen Spende unterstützen möchten, wenden Sie sich bitte an Frau Beatrice Güdel: 078 653 57 66, beatrice@tibetfreunde.ch

Unterstützung für Nonnen-Klöster in Nordindien

Beatrice Güdel

Das Kloster Jamyang Choling Institute, Sherab Choling Institute und Tibetan Nuns Project sind auf Ihre Unterstützung angewiesen. Übernehmen Sie eine

Patenschaft (CHF 420.– bzw. CHF 480.– pro Jahr) oder machen Sie eine einmalige Spende. Gerne gibt Ihnen Frau Beatrice Güdel weitere Informationen: 078 653 57 66, beatrice@tibetfreunde.ch



tibetfreunde.ch

Für den Inhalt dieser Seiten ist das tibetfocus-Redaktionsteam nicht verantwortlich. Die alleinige inhaltliche Verantwortung liegt beim Verein Tibetfreunde.



Das Land der Schatten Ostturkestan: Das Regime der Stille, dessen Zeuge ich wurde

Dies ist nicht die Geschichte einer Region, sondern die stille Geschichte eines Volkes, dessen Identität, Glaube und Erinnerung Schritt für Schritt ausgelöscht werden sollen.

Taha Yasin Erel

Ostturkestan – Ich bin nicht als Reisender auf der Suche nach einer «exotischen Route» in diese Region gereist, sondern vor allem mit der Verantwortung, die mir als Mensch obliegt. Als ich mein Ticket kaufte, während der Zugfahrt und bei der Zollkontrolle in Urumqi, hatte ich immer nur eine Frage im Kopf: Wie wirkt sich die von China verfolgte Politik der Unterdrückung auf das tägliche Leben eines normalen Menschen aus?

Diese Reise zeigte mir nicht nur eine Region, sondern auch eine unterdrückte Geschichte, eine verstummte Stimme und eine «normalisierte» Unterdrückung. Die folgenden Zeilen sind nicht nur Notizen zu einem Monat, den ich im Mai 2025 in Ostturkestan verbracht habe, sondern auch ein Versuch, Zeugnis davon abzulegen, was dort tatsächlich geschehen ist.

Einreise nach China

Als ich in Peking landete, war das Erste, was ich lernte: Wenn man in China auch nur Wasser kaufen möchte, muss man sich zunächst zwei Apps zulegen: Alipay und WeChat. Mit diesen Apps muss man U-Bahn-Tickets, Hotelrechnungen, Einkäufe im Supermarkt, Zugtickets, Taxifahrten und sogar kleine Ausgaben in den entlegensten Dörfern bezahlen. Diese «Bequemlichkeit» verbindet sich schnell mit einer anderen Realität: Wenn alle Informationen über Ihre Zahlungen, Ihre Bewegungen, mit wem Sie kommunizieren und wo Sie sich befinden, an einem einzigen Ort gesammelt werden, ist dies nicht nur ein Zahlungssystem, sondern bedeutet auch eine detaillierte Aufzeichnung Ihres Lebens. Diese Infrastruktur bildete den unsichtbaren Hintergrund für alles, was ich in Ostturkestan erleben würde: ein Leben, in dem die Menschen daran gewöhnt sind,

sowohl auf der Strasse als auch auf ihrem Handy überwacht zu werden, und deshalb zum Schweigen gezwungen sind.

Eine Geschichte: Wer sind die Uiguren?

Wenn ich auf meiner Reise nach Ostturkestan nur das heutige Unterdrückungsregime sehen, fotografieren und notieren wollte, wäre meine Darstellung unvollständig geblieben. Denn die Uiguren waren weit mehr als nur eine «abweichende Minderheit» im Westen Chinas. Das Uigurenreich war im 8. Jahrhundert eine der wichtigsten politischen Mächte Zentralasiens. Die Uiguren, die das Erbe der Göktürken antraten, schufen eine hochentwickelte Zivilisation in den Bereichen Schrift, Kunst, Recht und Religion. Später, während der Karachaniden-Dynastie, verwandelte sich diese Region in ein Zentrum der Wissenschaft und Kultur mit Kashgar als Zentrum. Persönlichkeiten wie Yusuf Has Hacıb und Kaşgarlı Mahmud legten den Grundstein dafür, dass wir heute noch Türkisch sprechen und diese Sprache zu einer Schriftsprache gemacht haben. Im 19. Jahrhundert besetzte die zu dem Zeitpunkt in China herrschende mandschurische Qing-Dynastie die Region und gab ihr 1884 den Namen «Xinjiang», was «Neues Land» bedeutet. Im 20. Jahrhundert erlangten die Uiguren zweimal die Unabhängigkeit als Republik Ostturkestan, doch beide Male wurde diese durch Einmischung von aussen zunichte gemacht.

Heute hält China diese Region nicht nur aus machtpolitischen, sondern auch aus geopolitischen und wirtschaftlichen Gründen unter strenger Kontrolle. Ostturkestan liegt im Herzen des Projekts «One Belt, One Road»: Aufgrund seiner Energieressourcen, seiner Bodenschätze und seiner Lage als Tor zu Zentralasien, ist es für Peking unverzichtbar. Diese strategische Bedeutung hat für die Uiguren zu

Unterdrückung, Überwachung und Zwang zur Assimilation geführt.

Stumme Gesichter, unvollendete Sätze, unterdrückter Glaube

Als ich in Ostturkestan ankam, bot sich mir ein ganz anderes Bild: Fast alle Menschen, die sich in den engen Gassen tummelten, waren chinesische Touristen. Die meisten Jugendlichen, die in bunten Trachten posierten, und die Tänzer auf den Strassen waren Han-Chinesen.

Während meiner Tage in Urumqi war eine meiner schwersten Erfahrungen, mit eigenen Augen zu sehen, dass die Menschen Angst hatten, zu sprechen, oder auch nur mir zuzuhören. Die Aussagen eines türkischen Geschäftsmannes, den ich in Urumqi traf, machten dies noch deutlicher. Dieser Mann, der seit fünfzehn Jahren in der Region Handel treibt, erzählte mir, dass Uiguren in schwarze Fahrzeuge gepercht und aus der Region verschleppt wurden, um nie wieder zurückzukehren. «Fast jeder, den Sie hier sehen, war entweder selbst im Gefängnis oder hat mindestens einen nahen Verwandten, der noch immer inhaftiert ist. Erwarten Sie also nicht, dass sie «sprechen». Schweigen ist hier keine Feigheit, sondern eine Überlebensstrategie.» Ein anderer uigurischer Mann, den ich in der Moschee traf, erzählte mir, dass seit Jahren kein Gebet mehr verrichtet werde und dass man nur noch an einigen «kontrollierten Stellen» im Stadtzentrum unter Kameraüberwachung beten dürfe. Hier werden Kultur, Glaube und Identität unterdrückt.

Den vollständigen Artikel finden Sie hier:

gstf.org/tibetfocus-service-seite



uigurischerverein.ch

Innere Mongolei: Massive Restriktionen – Entwicklung ähnlich wie in Tibet

Eric Thierstein

Die Innere Mongolei ist eine autonome Region in der VR China und wird von den Mongolen selbst «Südliche Mongolei» genannt. In der Inneren Mongolei machen Han-Chinesen heute ca. 78 Prozent aus; Mongolen ca. 17 Prozent (ca. 4,2 Mio. Mongolen) und ethnische Minderheiten ca. 3 Prozent. Obwohl die Mongolen in der VR China nur eine kleine Minderheit der Bevölkerung stellen, leben dort mehr Mongolen, als in der Mongolei (auch «Äussere Mongolei») selbst.

Autonomie ist vor allem symbolischer Natur

Die Autonomie der Inneren Mongolei ist seit der Gründung der VR China vor allem symbolischer Natur: Die Macht liegt bei der Kommunistischen Partei; die Regierung des autonomen Gebietes, an der die Mongolen beteiligt sind, ist der Partei untergeordnet. Seit Jahrzehnten werden in der Inneren Mongolei systematisch Han-Chinesen angesiedelt. Diese Ansiedlung wurde aus mehreren Gründen von der Zentralregierung vorangetrieben. Unter anderem wegen den bedeutenden Vorkommen an Bodenschätzen, die bereits vor der Ausrufung der Volksrepublik ausgebeutet wurden.

Zwangsumsiedlungen hunderttausender Hirten

Die Kommunistische Partei hat sich das Ziel gesetzt, die Mongolen zum Aufgeben ihrer nomadischen Lebensweise und zum Übergang zu moderner Landwirtschaft zu bewegen. Mit der Begründung «Vermeidung von Überweidung und Bodenerosion» wurden hunderttausende Hirten zwangsumgesiedelt; vorwiegend in städtische Gebiete, wo sie als Hilfsarbeiter in chinesisch dominierten Unternehmen ein wenig zufriedenstellendes Leben führen und ihre Identität zunehmend verlieren.

Spannungen zwischen Mongolen und Han-Chinesen

Zwischen den Mongolen, die in ihrer Geschichte schon immer Nomaden und Viehzüchter waren und den Han-Chine-

sen gab und gibt es immer wieder Spannungen. Die Spannungen haben häufig ihre Ursache in Konflikten um die Landnutzung – der boomende und von Han-Chinesen dominierte Abbau von Kohle, Erzen, Kupfer und seltenen Erden zerstört grosse Weideflächen, von denen die mongolischen Viehzüchter wirtschaftlich abhängig sind. Proteste vonseiten der Mongolen kommen deshalb immer wieder vor.

Mongolische Minderheit steht unter zunehmendem Assimilationsdruck

Lange liess Peking Chinas Mongolen ihre kulturelle Identität. Nun aber hat Xi Jinping angeordnet, dass sie sich der Kultur der chinesischen Mehrheit unterordnen müssen. Seitdem er 2012 an die Macht kam, hat der Druck auf die Innere Mongolei stark zugenommen. Ebenfalls unter Xi Jinping wurde die Kontrolle über die Klöster in der Inneren Mongolei verschärft. Und bereits mongolische Organisationen, die sich nicht einmal politisch, sondern nur kulturell engagieren, stehen unter strenger Beobachtung von Behörden und Partei.

Die Mongolische Sprache wird verdrängt; Proteste und Verhaftungen

Ende 2016 protestierten die Einwohner in Ulanhot gegen die Anordnung, dass in den Kindergärten nicht mehr Mongolisch, sondern nur noch Chinesisch (Mandarin) gesprochen werden darf. Und als die Regierung kurz vor Beginn des Schuljahres 2020 ankündigte, dass mehrere Fächer künftig nur noch auf Mandarin unterrichtet werden würden, sorgte dies in der Inneren Mongolei für grossen Aufruhr. Tausende Menschen demonstrierten daraufhin gegen die neuen Vorgaben. Viele Eltern behielten ihre Kinder zu Hause, und es kam zu Demonstrationen vor den Schulen, darunter auch zu Auseinandersetzungen mit der Polizei. Der Staat reagierte mit Gewalt: Aktivisten zufolge wurden rund 10 000 Menschen vorübergehend in Gewahrsam genommen. Nach diesen Protesten setzte der Staat viele Mittel ein, um die Stimmen des Widerstands zum Schweigen zu bringen.

Transnationale Repression

In der Region werden auch zunehmend mongolisch-sprachige Bücher über die Geschichte und Kultur verboten. Eltern, die 2020 gegen die schrittweise Abschaffung der mongolischen Sprache in Schulen protestierten, wurden von den Behörden eingeschüchtert. Einige von ihnen mussten ins Ausland fliehen, zum Beispiel in die Mongolei. Aber selbst dort werden sie vom chinesischen Staat verfolgt. Chinesische Polizisten schüchtern sie mit Anrufen und Textnachrichten ein und üben Druck auf ihre noch in der Inneren Mongolei lebenden Familien aus.

Mongolische Kultur wird durch anderen Begriff ersetzt

Seit 2023 verwendet der chinesische Staat für die mongolische Kultur einen neuen Begriff, der jegliche ethnische Konnotation ausblendet: «Kultur der Nordgrenze». Dieser Begriff wird nun von staatlichen Medien und in akademischen Seminaren verwendet.

Verhältnisse wie in Tibet und Ostturkestan

Die in Tibet und Ostturkestan anzutreffenden Zustände halten nun auch im chinesischen Teil der Mongolei Einzug. Wie dort will die chinesische Regierung die jüngeren Generationen mit aller Macht davon abhalten, die Sprache ihrer Eltern und Grosseltern zu lernen. Auch in Bezug auf Religion herrschen in der Inneren Mongolei nun diejenigen Zustände, wie sie aus Tibet bekannt sind. Und dazu – ebenfalls wie in Tibet – wird dasjenige, was noch toleriert ist, zur Folklore für Touristen degradiert. Proteste gegen die von Xi Jinping «Sinisierung» genannte Assimilationspolitik werden, wie in Tibet, unterdrückt. In der Inneren Mongolei existiert nun kaum mehr eine ausgeprägte mongolische Kultur, sondern bestenfalls eine Mischform, die immer stärker Han-chinesisch, als mongolisch daherkommt.

Quellen:

Wikipedia, Der Spiegel, GfBV Deutschland u.a.

Veranstaltungen im Tibet-Institut Rikon

April

Do 9.4. | 19–21 Uhr

Ew. Dorje-Lopön Tsewang Samdup

Details folgen

Sa 11.4. | 13.30–15.30 Uhr

Peter Oberholzer

Öffentliche Führung

So 12.4. | 16–19 Uhr

Ew. Khenpo Jigme Lodue

**The Ornament of Precious Liberation
(Part 2)**

Fr 17.4. | 19–21 Uhr

Ew. Khenpo Rinchen Dorji

**The 37 Practices of the Bodhisattvas
(Part 2)**

Sa 18.4. | 10–16 Uhr

Kalsang Samling & Ew. Mönche

**Buddhismus Workshop
für Kinder & Jugendliche**

So 19.4. | 14–19 Uhr

Ew. Acharya Sonam Gyatso

Das Streuen des Sandmandala

Fr 24.4. | 19–21 Uhr

Ew. Abt Geshe Lharampa Tenzin Jangchup

Shamatha and Vipashyana

Sa 25.4. | 9.30–12 Uhr

Ew. Mönchsgemeinschaft

**Puja zu Ehren des Geburtstages
des Panchen Lama**

So 26.4. | 14–19 Uhr

Ew. Khenpo Tsultrim Dawa

**Der Pfad zum inneren Frieden –
die Praxis der Achtsamkeit (Satipatthana)**

Mai

Sa 2.5. | 9.30–12 Uhr

Ew. Mönchsgemeinschaft

**Lang-Lebe-Gebet für Seine Heiligkeit
den Dalai Lama**

Sa 2.5. | 14–19 Uhr

Loten Dahortsang

Buddhistische Psychologie

So 3.5. | 14–19 Uhr

Loten Dahortsang

**Lu Jong – das Gesundheitsgeheimnis
der tibetischen Mönche**

Mi 6.5. | 19.30–21 Uhr

Loten Dahortsang

**Leben im Jetzt – Glück im Augenblick
finden (Meditation)**

Sa 9.5. | 14–19 Uhr

Loten Dahortsang

Tibetan Spiritual Coaching

So 10.5. | 10–16 Uhr

Loten Dahortsang

**3. Tagesseminar Meditationsleiterkurs
2025/26**

Di 12.5. | 19–21 Uhr

Ew. Khenpo Jigme Lodue

**The Ornament of Precious Liberation
(Part 3)**

Sa 16.5. | 10–12 Uhr

Peter Oberholzer

Öffentliche Führung

So 17.5. | 14–19 Uhr

Loten Dahortsang

Chöd – die geheime Praxis der Dakinis

Mi 20.5. | 19.30–21 Uhr

Loten Dahortsang

**Leben im Jetzt – Glück im Augenblick
finden (Meditation)**

Sa 23.5. | 14–19 Uhr

Ew. Khenpo Rinchen Dorji

**The 37 Practices of the Bodhisattvas
(Part 3)**

Di 26.5. | 19–21 Uhr

Ew. Khenpo Tsultrim Dawa

**Lojong – Die Kunst, Glück und Leid
als Pfad zu nutzen**

So 31.5. | 9.30–12 Uhr

Buddhistischer Feiertag

Saka Dawa

Juni

Di 2.6. | 19–21 Uhr

Ew. Acharya Sonam Gyatso

21 Tara Mantra

So 14.6. | 9.30–12 Uhr

Buddhistischer Feiertag

Jamgön Mipham Dhäs-Chöd

Mo 15.6. | 19–21 Uhr

Ew. Khenpo Rinchen Dorji

**The 37 Practices of the Bodhisattvas
(Part 4)**

Mi 17.6. | 19.30–21 Uhr

Loten Dahortsang

**Leben im Jetzt – Glück im Augenblick
finden (Meditation)**

Di 23.6. | 19–21 Uhr

Prof. em. Dr. Karénina Kollmar-Paulenz

**Frauen in Tibet und im tibetischen
Buddhismus (Teil 3)**

57. Generalversammlung des VTJE

Wann: **3.–6. April**

Wo: **Hotel Allegro, Einsiedeln**

TFOS // Tibetische Frauenorganisation in der Schweiz

17. Mai **Entführungstag**

S. H. Panchen Lama

weitere Infos folgen

auf www.tfos.online

Mi 24.6. | 19–21 Uhr

Ew. Khenpo Tsultrim Dawa

Der Weg zum inneren Frieden

So 28.6. | 14–19 Uhr

Ew. Abt Geshe Lharampa Tenzin Jangchup

The Wheel of Life (Bhavachakra)

Mo 29.6. | 9.30–12 Uhr

Buddhistischer Feiertag

Zamling Chisang – Rauchopfer-Tag

Regelmässige Veranstaltungen

Mi 1.4., Fr 1.5., So 31.5. und Mo 29.6. |
19–21 Uhr

Vollmond-Meditation

Ew. Lama Tenzin Jottotshang

Sprachkurse mit Lama Tenzin

jeweils 19–20.30 Uhr im Klassenzimmer:

Fortgeschrittene: 20.4., 4.5., 18.5., 15.6.

Anfänger: 22.4., 6.5., 20.5., 1.6., 17.6.

Bibliothek

Die Bibliothek ist jeweils am **Mittwoch**
und **Donnerstag** sowie an folgenden

Samstagen geöffnet:

4.4., 11.4., 2.5., 23.5., 6.6., 20.6.

Tibet-Institut Rikon (TIR)

Wildbergstrasse 10 // 8486 Rikon

052 383 17 29

info@tibet-institut.ch

Die Veranstaltungen und kurz-
fristige Änderungen werden auf
unserer Webseite, Instagram
(@Tibet-Institut rikon) und WhatsApp
Kanal (Tibet-Institut Rikon) publiziert

Sektionen GSTF // SAST Sections

Für Neumitglieder: Bitte rufen Sie vor dem Treffen bei der Sektionsleitung an, damit Sie über spontane Änderungen informiert werden können.

Sektion	Leitung	Sektionstreffen und -anlässe
Zentral-schweiz	Regula Erazo sektionsleitung-zs@gstf.org	<i>Auf Anfrage bei Regula Erazo // Pfarreizentrum Barfusser, Winkelriedstrasse 5, Luzern</i>
Zürich-Mittelland	Rinzin Lang und Yangchen Büchli sektionsleitung-zh@gstf.org	Jeden 1. Dienstag im Monat, alternierend im «GZ Schindlergut» in Zürich und «Alte Kaserne» in Winterthur // 19. April, 14.30 Uhr: Sächsilüte-Kinderumzug
Nordwest-schweiz	Margrit Schmied, 079 885 73 68 sektionsleitung-nws@gstf.org	Mittwoch 6.5. und 3.6.26, 18–20 Uhr // Herzbar, Clarastrasse 11, Basel <i>Die Treffen finden in der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat statt.</i>
Ostschweiz	Veronika Koller, 079 717 56 13 und Zakay Reichlin, 078 633 01 22 sektionsleitung-os@gstf.org	Di, 19.5.26: Stammtisch, Cinewil, Wil 20.6.26: Fest der Kulturen, Infostand, St. Gallen <i>Die Mitglieder werden jeweils vorgängig informiert.</i>
Suisse romande	Tenzin Wangmo, 078 626 21 20 et René Longet, 079 690 31 19 responsables-sr@gstf.org	<i>Pour les activités en Suisse romande, voir Infos Tibet, le bulletin de la section.</i>

Weitere Anlässe finden Sie
in der Agenda auf

gstf.org

AUFRUF DES VEREINS TIBETFREUNDE

Unsere langjährige Arbeit steht auf dem Spiel

Sabra Vidali

Seit 1988 steht der Verein Tibetfreunde für verlässliche Unterstützung und dafür, dass alle Spenden zu 100 % (1:1) dort ankommen, wo sie dringend gebraucht werden. Dieses Versprechen konnten wir über Jahrzehnte hinweg halten. Zum ersten Mal seit der Gründung des Vereins stehen wir jedoch vor der Herausforderung, dieses Versprechen nicht mehr uneingeschränkt garantieren zu können. Der Verein wird fast vollständig von freiwillig

Engagierten getragen, doch aktuell sind unsere personellen Ressourcen sehr knapp. Ohne zusätzliche Unterstützung können wir unsere Arbeit mittelfristig nicht im bisherigen Umfang weiterführen.

Damit unsere Arbeit weitergehen kann, brauchen wir Ihre Unterstützung.

Wir suchen Menschen, die bereit sind, überschaubare und klar definierte Aufgaben zu übernehmen, etwa im Vorstand, in der Patenschaftsbetreuung, in der Administration oder bei einzelnen organisato-

rischen Tätigkeiten. Der zeitliche Aufwand ist begrenzt und flexibel gestaltbar.

Auch neue Mitglieder helfen uns, Verantwortung auf mehr Schultern zu verteilen. Nur so können wir langfristig sicherstellen, dass Spenden weiterhin ohne Abzüge dort ankommen, wo sie am dringendsten gebraucht werden.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder Fragen haben, freuen wir uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme (info@tibetfreunde.ch).

Jede Unterstützung zählt.



Service-Seite zum Magazin auf

gstf.org

tibetfocus 172, Juni 2026
Redaktionsschluss 10.5.2026



klimaneutral
powered by ClimatePartner
Druck | ID 11726-1503-1001

Impressum Publikationsorgan der GSTF (Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft), des Vereins Tibetfreunde, der TFOS (Tibetischen Frauenorganisation in der Schweiz), des VTJE (Verein Tibeter Jugend in Europa) und des Uigurischen Vereins Schweiz. | Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die persönliche Meinung der Verfasser und müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. | **Redaktion GSTF** Wolf Altörfer (wa), Lea Banger (lb), Tselhamo Büchli (tsb), Thomas Büchli (tb), Tenzin Dällenbach (td), Chokey Dunchu (cd), Ursula Lüchinger (ul), Peter Schmitz-Hübsch (psh, Redaktionsleitung), Nicole Schuwey (ns), Eric Thierstein (et), redaktion@tibetfocus.ch | **Tibetische Übersetzung** Kunga Choeyang | **Tibetfreunde** Kerstin A. Paul, koach@posteo.ch; Annick Busset, annick@tibetfreunde.ch | **TFOS** Pema Yangtso Youdutsang, tfoswiss59@gmail.com | **Uigurischer Verein Schweiz** Andili Memetkerim, endelib@hotmail.com | **VTJE** Arya Amipa, president@vtje.org | **Layout** Karin Hutter | **Druck** ruggmedia.ch | **Preise** Einzelnummer Fr. 8.–, Jahresabo Fr. 35.– | **Erscheinungsweise** 4 x jährlich | **Druckauflage** 2400 | **ISSN** 1672-9906 | **GSTF-Büro** Binzstrasse 15, 8045 Zürich, 044 451 38 38, buero@gstf.org, gstf.org. | **Adressänderungen** Bitte umgehend an die Vereine melden.



© Philip Hepp

Ein Novize auf dem Weg zum Gebet im Kloster Tashilhünpo in Shigatse. Tibet, 1996.

Fotografien aus Tibet und Asien

Philip Hepp ist Ethnologe und ehemaliger Geschäftsführer des Tibet-Instituts Rikon. Seit 1987 hat er Tibet, Indien und Nepal

häufig und teils über längere Zeiträume besucht. Dabei fotografierte er vor allem mit Fokus auf die Menschen und ihre Kulturen.

Nun stellt Philip Hepp seine neue Website vor:
www.philiphepp.com

© Philip Hepp



Tibetische Reiter beim jährlichen Pferdefest eines Bauerndorfs in der Region Nyalam. Tibet, 1999.



Zusätzlich publiziert er auf Instagram:
@philiphepp

