

བོད་དོན་དམིགས་བཀའ། tibetfocus

170 // November 2025

Hauptfocus // **Die Reinkarnation
als geopolitisches Schlachtfeld**
– Matthias Messmer



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





- 1 TITELSEITE // **Pferderennfest in Manigango, Sichuan Provinz** © Matthias Messmer
- 4 HAUPTFOCUS // **Die Reinkarnation als geopolitisches Schlachtfeld**
- 7 BUCHKRITIK // **«Eine Stimme für die Entrechteten» von S. H. dem Dalai Lama**
- 8 **Tenz Momo – Aktivismus, der via Magen in die Herzen gelangt**

10 **Von Dharamsala bis Zürich – wenn Tibeterinnen und Tibeter weltweit zur Wahlurne schreiten**

12 Wenn Mitgefühl zum Kompass wird – Romi Staub

15 GSTF // Eintauchen in die Atmosphäre von Tibet in Dharamsala // Wieder ein Kniefall vor der VR China // **Tibets Stimme im Bundeshaus – ein symbolisch historischer Moment** // Sechs Fragen an Ultrarunner Dominik Kelsang Erne // «Globi bei den Yaks» in den Tibeterschulen // Bewegende Momente im Tibet-Institut in Rikon



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

Kathmandu in Flammen, Regierung gestürzt – Drohnenangriffe Russlands auf NATO-Gebiet in Polen – unsagbares Leid und Hungersnot in Gaza – neue Flüchtlingsströme von Venezuela nach Europa – Bomben in Katar... *und Tibet?*

Politisches Machtgehebe, irrlichternde Politik von US-Präsident Donald Trump in Amerika mit Erschütterungen der politischen Verhältnisse in den wichtigen atlantischen Beziehungen des Westens – Schwäche der westlichen Demokratien... *und Tibet?*

Parteichef Xi Jinping in der Volksrepublik China und Russlands Präsident Putin im Marschschritt von despotischer Macht, Gewalt und Unterdrückung... *und Tibet?*

Seine Lage im geopolitischen Schlachtfeld der Weltordnung: Unser Gastbeitrag der Ausgabe 170 von *tibetfocus* gibt einen wichtigen Blick in diese dramatische Szenerie der Weltpolitik.

Er scheut auch nicht den Blick auf die heutige politisch lavierende, zaudernde Schweiz. Schauen wir weg? Fällt Tibet aus dem Netz unseres «Gesichtes»? Was sagt unser eigenes Gewissen? – so Matthias Messmer im Leitartikel im «Jahr des Mitgefühls».

Wo stehe ich – wo stehst du? Im GSTF-Einsatz; an jeglichem Ort in unserem Schweizer Gemeinwesen, in unserer freiheitlich-liberalen Demokratie.

Peter Schmitz-Hübsch, Vorstand und Mitglied im tibetfocus-Team



«Die anstehenden Wahlen der Exilregierung sind etwas Aussergewöhnliches: Sie erinnern uns daran, dass der Wunsch nach Demokratie, Freiheit und Selbstbestimmung keine Grenzen akzeptiert – und selbst jene bewegt, die tausende Kilometer von ihrer Regierung entfernt leben, zur Wahlurne zu gehen.»

LEA BANGER // SEITE 11

- 20 SAST // **D'un garage à l'Institut tibétain de Rikon: le sauvetage d'une bibliothèque // Aus der Garage ins Tibet-Institut Rikon – Die Rettung einer Bibliothek**
- 22 VTJE // **Youth Tenshug in Dharamsala // 16. Tibet Film Festival Zürich**
- 24 TFOS // **Chinese Liaison Officer Sangay Kyab Attends Ghoton Event Trungkar // Tibetan Traditional Dance Performance**
- 26 TIBETFREUNDE // **Spendenaktion für tibetischen Mönch // Patenschaft: Altenheim Kimdol in Swayambhu, Kathmandu, Nepal**
- 28 UIGURISCHER VEREIN SCHWEIZ // **Chinas steigende Männerpopulation treibt völkermörderische Politik in Ostturkestan an**
- 29 CHINAFOCUS
- 30 **Veranstaltungen // Sektionen**

འབར་བཞིན་པའི་བལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་སྐད་ཀྱི་མན་བྱ་མིང་གཞུང་གི་ཁྲིམ་ཞིག་ལྟར་དུ་ཡོད་པའི་ NATO ས་ཁུལ་དུ་མུ་
རུ་སྤུས་ཏེ་རྒྱ་གར་གྱི་འཛམ་གླིང་གི་གཞི་རྒྱ་ལྟར་དུ་བཞག་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་མེ་གི་བྱུང་བ། ཡུ་རོལ་དུ་མེ་
ཞེ་རྒྱལ་ནས་སྤྱོད་པའི་འཛམ་གླིང་གི་མཐོང་མཐོང་གི་འཕྲིན་ལ།

ཁྱེད་དུ་འབར་མས་གཞུགས་པ།

ཆབ་སྲིད་དབང་ཆའི་ཅེད་འགྲན། ཨ་མི་འི་ཀའི་སྲིད་འཛིན་ཏེ་ནལ་ཏེ་ཀྱི་འཕེལ་གཏན་མེད་པའི་སྲིད་བྱུས། རུབ་ཕྱོགས་
ཀྱི་ Atlantics ས་ཁུལ་དུ་གནས་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་འབྲེལ་ལམ་ཐོག་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་འཕོ་འགྲུར།

རྒྱ་ནག་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕོ་འགྲུབ་ཞི་ཅིང་མིང་དང་མུ་རུ་སྤུས་ཏེ་ཀྱི་ཀའི་གཉིས་ཀྱིས་དབང་ཆ་
མེད་འཛིན་དང་། དག་གཞིན། བཅན་དབང་གི་སྲིད་བྱུས་ལག་བསྟར་བྱེད་བཞིན་པ།

བོད་དོན་ནི་འཛམ་གླིང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནད་དོན་གསལ་འགྲུལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བོད་དོན་དམིགས་འདོན་ (Tibet
focus) ཞེས་པའི་དེབ་མེད་ ༡༩༠ ནང་མི་སྣ་འགའ་ཞིག་གིས་ཚུལ་ཡིག་འཁོད་པ་དག་ལས་འཛམ་གླིང་གི་ཆབ་སྲིད་
འགྲུལ་ཕྱོས་གསལ་ཆེ་མེད་ཀྱི་གོ་རྟོགས་མཁོ་སྤྱོད་གནང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱད་མི་གཞུང་ནས་བོད་དོན་རྒྱལ་སྤྱོད་ལ་
ཐེ་ཚོམ་གནང་བཞིན་པ་གསལ་སྟོན་གནང་ཡོད། ལྷ་མི་ཡུས་མེས་སི་མེར་གྱིས་བརྒྱུ་མཐུན་པའི་བྱམས་བརྩེ་ལོ་ཞེས་པའི་དེབ་
ནང་ཁོང་གིས་ད་ཆོས་ཀྱི་མེག་བསྐྱར་གྱི་ཡོད་དམ། བོད་འདི་ད་ཆོའི་མཐོང་རྒྱ་ལས་ལྷུང་གི་ཡོད་དམ།

ད་ཆོའི་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲུབ་ག་རེ་བཞེད་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དང་། སྤྱད་བོད་མཛའ་འབྲེལ་ཆོགས་པ་དང་། སྤྱད་སི་ལྷི་
ཆོགས། རང་དབང་དང་མང་གཅོད་གཞུང་འཛིན་འོག་བོད་དོན་ཐོག་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱིས་གོ་རྟོགས་དང་འགན་འཁུར་དགོས་ཞེས་ཀྱང་བྲིས་ཡོད།

Peter Schmitz-Hübsch, འགན་འཛིན་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་ཆོགས་མི་དང་ tibetfocus རུལ་གྱི་ཆོགས་མི།

Übersetzung: Kunga Choeyang

Die Reinkarnation als geopolitisches Schlachtfeld

Wer bestimmt Tibets Zukunft?
Der Dalai Lama, die Volksrepublik China
und die Weltordnung

«Im Osten nichts Neues» wäre die treffendste Beschreibung für die Lage der Tibeter:innen, hätte nicht Seine Heiligkeit der Dalai Lama anlässlich seines 90. Geburtstags vor einigen Monaten seine Wiedergeburt angekündigt. Durch diese Entscheidung des geistlichen Oberhauptes der Tibeter:innen rückt die Tibet-Frage wieder stärker in den Fokus ausländischer Medien. Sehr zum Leidwesen Chinas, das die Situation in Tibet stets als «interne Angelegenheit» bezeichnet hat: Peking würde es – ähnlich wie im Falle der Uiguren in Xinjiang – deutlich lieber sehen, wenn die Weltöffentlichkeit dieses Thema vergessen würde.

Im Grunde genommen gibt es nichts Wesentliches, was nicht schon irgendwann und irgendwo über die Situation der Tibeter:innen geschrieben worden ist. Die Fakten sind klar, die Pflöcke sind längst eingeschlagen: 1950/51 drang die chinesische Volksbefreiungsarmee bis nach Tibet vor. Anschliessend unterzeichneten Vertreter Chinas und Tibets das sogenannte 17-Punkte-Abkommen, durch das Tibet – das seit 1912 de facto unabhängig gewesen war – unter die Kontrolle Peking geriet. Aus chinesischer Sicht bedeutete diese Vereinbarung die «Befreiung Tibets» (von einem «feudalen theokratischen System»), während das bis heute umstrittene Abkommen für die Tibeter:innen lediglich einen Neubeginn der chinesischen Fremdherrschaft markierte – es war unter Waffengewalt zustande gekommen und wurde nie wirklich umgesetzt. Tibet wurde im 18. Jahrhundert in das Qing-Reich eingegliedert, ein Vielvölkerimperium, das von Mandschu, nicht aber von Han-Chinesen regiert wurde. Diese Unterscheidung ist fundamental, weil sie unterschiedliche Standpunkte in Bezug auf den heutigen völkerrechtlichen Status von Tibet zur Folge haben.

Acht Jahre nach der militärischen Unterwerfung kam es zum Aufstand der Tibeter:innen gegen die chinesischen Besatzer. Ausgelöst wurde dieser durch die befürchtete Verhaftung des Dalai Lama durch die Volksbefreiungsarmee. Am 17. März 1959 floh der Dalai Lama über den Himalaya nach Indien. Seit dieser Zeit hat die tibetische Exilregierung ihren Sitz im indischen Dharamsala.

Schätzungen zufolge kamen beim Aufstand Zehntausende von Menschen ums Leben, während insgesamt 80 000 Tibeter:innen nach Indien, Nepal, Sikkim oder Bhutan flohen. Die Schweiz nahm zu Beginn des Exodus 1000 Flüchtlinge auf und in den folgenden Jahren gelangten weitere tibetische Flüchtlinge in die Schweiz. Mit zwischen 5000 bis 8000 geschätzten Personen bilden sie heute die zweitgrösste tibetische Gemeinschaft ausserhalb Asiens.

Der brutal niedergeschlagene Aufstand von 1959 markierte einen Wendepunkt in der Geschichte der Beziehungen der beiden Völker. Er verdeutlicht den eigentlichen Konflikt zwischen China und Tibet als eine Konfrontation zwischen zwei unterschiedlichen Kulturen. Diese beschrieb bereits der indische Diplomat Apa Pant mit eindrücklichen Worten: «Die eine ist so offensichtlich ineffizient, so menschlich und fast schüchtern, aber sanft und voller Mitgefühl und strebt nach etwas, das befriedigender im menschli-



Zwei spielende Buben in Gyêgu (Yushu), Qinghai Provinz

«Die Tibet-Frage ist eine solche Achillesferse. Ansonsten würde die KPCh nicht mit so viel Empörung und Nervosität reagieren, wenn der Dalai Lama von westlichen Politikern empfangen wird.»

chen Leben ist. Die andere ist entschlossen und effizient, rücksichtslos, machthungrig und letzten Endes intolerant.»

Unter dem Gesichtspunkt dieses «Clash of Civilizations» lassen sich die Sinisierungsmassnahmen der Pekinger Führung der vergangenen Jahrzehnte einstufen: Dazu zählen die massive Ansiedlung von Chinesen in der Autonomen Region Tibet, die systematische Umerziehung der Tibeter:innen, die Einschränkung religiöser Freiheiten inklusive der «Umwandlung» und Zerstörung buddhistischer Klöster, die Dominanz der chinesischen Schrift und Sprache bei gleichzeitigem Versuch, die tibetische Sprache aus den Schulen zu verbannen, die verschärfte Kontrolle und Repression insgesamt sowie der Ausbau der militärischen Präsenz an Tibets Grenze zu Indien. In jüngster Zeit prangerte das Büro des Hohen Kommissars der Vereinten Nationen für Menschenrechte überdies die Politik der chinesischen Regierung an, die darauf abziele «die Tibeter durch ein Internatssystem kulturell, religiös und sprachlich zu assimilieren».

Angesichts solcher Machtdemonstrationen von chinesischer Seite konnten die Tibeter:innen kaum etwas tun. Seit dem Ende der Kulturrevolution und dem Tod von Mao Zedong 1976 streckte der Dalai Lama immer wieder seine Fühler von seinem Exil nach Peking aus. Ihm war nach seiner Flucht klar, dass er – was die Macht betrifft – am kürzeren Hebel sass. Hin und wieder – etwa zu Zeiten des später gestürzten KP-Chefs Hu Yaobang Anfang der 1980er Jahre – kamen sogar Hoffnungen auf, Peking würde sich für einen Dialog erwärmen. Doch die Bemühungen des Dalai Lama, die Tibet-Frage friedlich und gemäss seinem gewaltfreien «Mittleren Weg» zu lösen, scheiterten. Im Jahr 2010 fanden die letzten Gespräche zwischen Vertretern Pekings und Abgesandten des Dalai Lama statt. Damit wurde auch offensichtlich, dass die KPCh das Kapitel mit der Gründung der Autonomen Region Tibet im Jahr 1965 für abgeschlossen betrachtete. Die Bezeichnung des Dalai Lama als Personifikation des bösen Separatisten durch die Machthaber in Peking war nur mehr die logische Konsequenz, obwohl sich das Oberhaupt der Tibeter:innen seit Jahren ausdrücklich gegen eine Unabhängigkeit Tibets und für ein Zusammenleben «mit unseren chinesischen Brüdern und Schwestern in Frieden» ausgesprochen hat.

Im Gegensatz zu dem, was die Propagandamaschinerie Pekings der Welt weismachen will, geht es also schon lange nicht mehr um den Traum eines freien Tibets. Die letzten Proteste auf dem «Dach der Welt» fanden 2008 statt und auch die Selbstverbrennungen tibetischer Mönche als Akte der Verzweiflung haben seit 2013 infolge massiver Überwachung

abgenommen. Angesichts der bedrückenden Situation in Tibet und dem Aufruf von Chinas Staats- und Parteichef Xi Jinping anlässlich seines Tibet-Besuchs im Jahr 2021 zu einem verstärkten Vorgehen gegen «Separatismus» und für eine «Anpassung des tibetischen Buddhismus an die sozialistische Gesellschaft und eine Weiterentwicklung im chinesischen Kontext» stellt sich die Frage, wie es mit einer möglichen Lösung des China-Tibet-Konflikts weitergehen wird.

Xis erneuter Besuch in Lhasa im August 2025 anlässlich des 60. Jahrestags der Gründung der Autonomen Region Tibet verheisst indes wenig Spielraum für die Zukunft: Ohne gross Rücksicht auf die Wünsche und Befindlichkeiten der einheimischen Bevölkerung zu nehmen, forderte er den Aufbau eines «modernen, sozialistischen Tibets», das «geeint, wohlhabend, harmonisch und schön» sei. Selbstverständlich alles unter der Kontrolle der KP Chinas.

Obwohl der Status Tibets in der Völkerrechtswissenschaft umstritten ist, hat sich de facto fast überall auf der Welt Pekings Sichtweise durchgesetzt, nach der Tibet Bestandteil der Volksrepublik China ist. Das Selbstbestimmungsrecht des tibetischen Volkes bleibt jedoch ein zentraler Aspekt dieses Konflikts. Zu diesem Recht gehört auch, dass ein Volk selbst festlegt, wie es seine Führung bestimmen will: sowohl die politische als auch die religiöse. Genau dies möchte Peking jedoch verhindern. Voraussichtlich wird die chinesische Regierung nach dem Tod des Dalai Lama einen eigenen, linientreuen Nachfolger ernennen, um ihren Einfluss in der Autonomen Region Tibet zu stärken und den tibetischen Widerstand in der Diaspora zu schwächen. Letzteren kann Peking mittels Propaganda und Einschüchterung allerdings nur begrenzt kontrollieren.

Normalerweise repräsentiert eine Diasporagemeinde das Schicksal und das Gewissen eines ins Exil getriebenen Volkes. Es geht um die Bewahrung von Identität, Werten, Sprache, Kultur und Geschichte. Das ist bei den Uiguren nicht anders als bei den Kurden oder den Tibetern. Alle drei sind staatenlose Diasporen. Immerhin ist etwa die tibetische grösser als die der Uiguren, die sich im Ausland bedeutend weniger Gehör verschaffen können.

Die grösste tibetische Diaspora lebt in Indien. Es wäre also keine Überraschung, wenn ein Nachfolger des gegenwärtigen Dalai Lama auf dem Subkontinent «gefunden» würde. In seinem Anfang des Jahres publizierten Buch «Pure Visions and Spiritual Realizations» hat der Dalai Lama bereits klargemacht, dass sein Nachfolger oder seine Nachfolgerin in der «freien Welt» geboren werden wird. Nur so könne



© Matthias Messmer



© Matthias Messmer

Oben: In einem Kloster in Gyêgu (Yushu), Qinghai Provinz

Unten: Novizen beim Trocknen der Wäsche und Spielen, Kreis Sêrxü (Shiqu), Sichuan Provinz

seine «althergebrachte Mission» weiterbestehen.

Eine Wiedergeburt des Dalai Lama innerhalb der tibetischen Exilgemeinde in Indien beinhaltet allerdings erheblichen diplomatischen Sprengstoff: Seit 1959 und erst recht nach dem Grenzkrieg von 1962 ist das Misstrauen zwischen den asiatischen Grossmächten Indien und China immer grösser geworden. Peking scheut sich inzwischen nicht einmal mehr, fast den gesamten indischen Bundesstaat Arunachal Pradesh als «Zangnan» (Südtibet) zu bezeichnen – und das Gebiet in den neuesten Karten auch gleich als Teil der Volksrepublik auszuweisen. Die Geburtstagswünsche des indischen Ministerpräsidenten Modi an die Adresse des Dalai Lama lieferten bereits einen Vorgesmack auf einen möglichen Konflikt zwischen Peking und Delhi: China reagierte prompt und erinnerte Modi daran, «umsichtig zu handeln und aufzuhören, diese Themen zu nutzen, um sich in Chinas innere Angelegenheiten einzumischen».

China ist in den letzten Jahren zur Grossmacht aufgestiegen. Daran gibt es keinen Zweifel, sondern höchstens Bedenken von Chinas Nachbarn und von denjenigen, denen freiheitliche Werte wichtiger sind als die Erschliessung von

Märkten. Den Machthabern in Peking scheint allerdings auch bewusst zu sein, dass mit dem wirtschaftlichen und politischen Aufstieg ihres Landes auch erhebliche Verletzlichkeiten einhergehen. Die Tibet-Frage ist eine solche Achillesferse. Ansonsten würde die KPCh nicht mit so viel Empörung und Nervosität reagieren, wenn der Dalai Lama von westlichen Politikern empfangen wird.

Für Tibeter:innen ausserhalb Chinas bleibt es somit eine unentbehrliche Aufgabe, dafür zu sorgen, dass das Schicksal ihrer Glaubensbrüder und -schwestern innerhalb ihrer Heimat Tibet nicht in Vergessenheit gerät. Die Zeit zwischen dem Tod des Dalai Lama und der Übernahme der Verantwortung durch einen Nachfolger ist schwierig. Peking wird dieses Machtvakuum für seine eigenen Ziele nutzen. Daher sind auch Nicht-Tibeter aufgefordert, den Stimmen dieser gefährdeten Gemeinschaft mit ebenso grosser Empathie zuzuhören, wie sie den Schallmeinenklängen aus Peking lauschen. Dies schuldet man nicht nur jenen, die sich für Toleranz und Menschlichkeit einsetzen, sondern auch dem eigenen Gewissen.

Dr. Matthias Messmer ist Sozialwissenschaftler, Berater und Autor.

«Eine Stimme für die Entrechteten» von S. H. dem Dalai Lama

FÜR SIE GELESEN

Eric Thierstein

Das Buch erschien in diesem Jahr 2025. Seine Heiligkeit der Dalai Lama erzählt darin die Geschichte seiner 75-jährigen Auseinandersetzung mit China zur Rettung Tibets und seines Volkes, mit teils nie veröffentlichten Betrachtungen. Er reflektiert, wie er sich gegen grösste Hindernisse für Tibet, seine Sprache, Kultur, Religion, Geschichte und Landschaft eingesetzt hat. Er schildert zudem seine Sicht auf die geopolitische Lage der Region und erklärt, wie er seine Menschlichkeit allen Umständen zum Trotz bewahren konnte.

Die Umschlagsseiten des Buches zeigen sowohl auf der Vorder- wie auch auf der Rückseite eine Sonne am Horizont: Geht sie auf – oder geht sie unter? Angesichts des doch hohen Alters vom 14. Dalai Lama denke ich zuerst an eine untergehende Sonne. Aber vielleicht geht sie auch auf; und, könnte damit eine bessere Zukunft Tibets gemeint sein? Ausserdem erinnert das Foto an die Nationalflagge Tibets, wo ja auch eine Sonne am Horizont, stilistisch, abgebildet ist. Ich habe das Gefühl, das Foto zeigt einen Sonnenaufgang.

In Bezug zum Buchtitel schreibt der Dalai Lama anfangs: «Da es den Menschen in Tibet verboten ist, ihre Stimme zu erheben, ist es, seit ich 1959 ins Exil ging, meine Aufgabe, die Stimme der Entrechteten zu sein.» Das Buch ist in der Ich-Form des Dalai Lamas geschrieben; es ist also seine Stimme, es sind seine Worte – und dies wirkt sehr persönlich. Im Vorwort betont der Dalai Lama unter anderem zunächst das Verbindende: Er schreibt, dass sein Buch auch ein Appell an das Gewissen der Chinesinnen und Chinesen sei – von denen viele, wie die Tibeter:innen, im Mahayana-Buddhismus verwurzelt seien – sowie an die internationale Gemeinschaft, sich der Notlage des tibetischen Volkes anzunehmen.

Erste Bemühungen, viele Reisen und geopolitische Überlegungen

Man erfährt viel Interessantes geschichtliches: In einem Anfangskapitel zum Beispiel erfährt man, dass er bei einer frühen, damaligen Reise durch China (1954) die seltene Gelegenheit hatte, die Innere Mongolei zu besuchen. Er schreibt, dass dies eine bewegende Erfahrung gewesen sei, angesichts der alten und engen siri-

tuellen Verbindungen zwischen den Tibern und den Mongolen. Zudem beschreibt er auch den grossen Einfluss, den Indien auf Tibets Kultur im Laufe der Geschichte hatte – und wo der Dalai Lama ja später Exil und seine «zweite Heimat» gefunden hat. Über seine Reisen nach China (1954–1955) und nach Indien (1956–1957) schreibt er ausführlich.

Flucht und Exil in Indien

Er erzählt auch von seiner dramatischen Flucht nach Indien und seinem Leben im Exil in Dharamsala; und er spricht im Buch mehrmals grosse Dankbarkeit gegenüber Indien aus, das ihn und unzählige weitere Tibeter:innen ja aufgenommen hat.

Der Dalai Lama schreibt auch über das unsägliche Nichteinhalten von Vereinbarungen durch die VR China, bereits in den 1950er Jahren. Er spricht im Buch zudem Umweltthemen an: Zum Beispiel erfährt man, dass die von der VR China vor allem in den 1980er Jahren aggressiv durchgeführte, grossflächige Entwaldung des tibetischen Hochlandes mehr als 50 Prozent (!) der Wälder in Kham (Osttibet) zerstört hat.

Die vielen Bemühungen des Dalai Lamas um Gespräche, Treffen, Briefe, etc. mit den politischen Führern des kommunistischen China werden von ihm ausführlich beschrieben. Und er denkt über die heutige Lage nach und wagt einen Blick in die Zukunft.

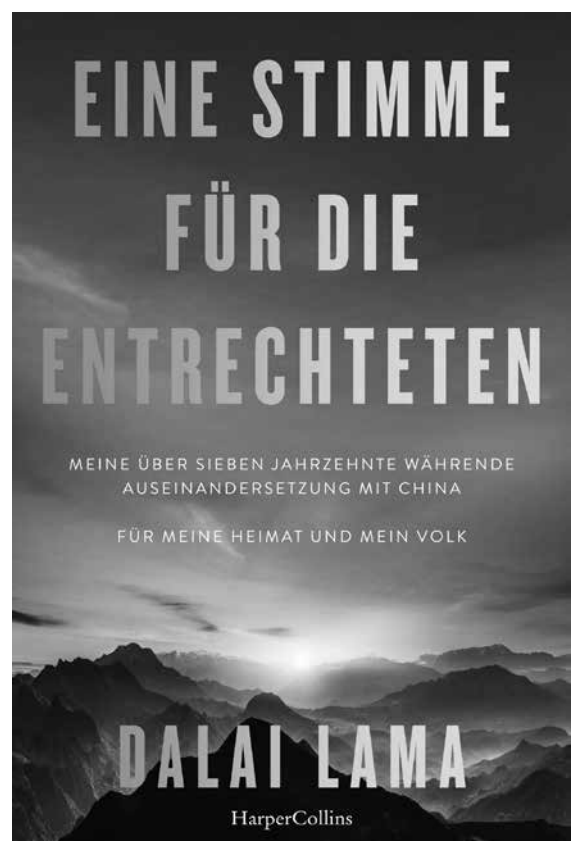
Grosser Anhangsteil und Fotos

Zusätzlich gibt es im hinteren Teil des Buches einen ausführlichen Anhangsteil über die Geschichte Tibets, über einen alten Vertrag zwischen Tibet und China (von 821/822), Briefe an frühere chinesische Führer und das «Memorandum über echte Autonomie für das tibetische Volk» (und eine Anmerkung dazu). Im Mittelteil des Buches ist zudem ein schöner Bildteil mit einigen alten Fotos, vor allem vom 14. Dalai Lama zusammen mit politischen Führer:innen, auf Reisen, seiner Flucht und im Exil in Indien.

Der Dalai Lama widmet das Buch seiner Heimat und seinem Volk. Ein vom ihm sehr persönlich geschriebenes, geschichtliches und zu einem grösseren Teil auch geopolitisches, umfassendes, empfehlenswertes Buch!

Dalai Lama:
«Eine Stimme für die
Entrechteten»
Harper Collins-Verlag
287 Seiten
auch als eBook erhältlich

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



© Harper Collins

Tenz Momo – Aktivismus, der via Magen in die Herzen gelangt

Momo ist das tibetische Gericht schlechthin. In den letzten Jahren haben die Teigtaschen in der Schweiz einen unglaublichen Popularitätsschub erhalten und sind von der gastronomischen Landkarte nicht mehr wegzudenken. Einen massgeblichen Beitrag dazu geleistet hat dabei Tenz Momo – ein Food & Drink Unternehmen, das vor 10 Jahren als Ein-Mann-Spendenprojekt startete und sich mittlerweile mit über 200 Mitarbeitenden zu einem der grössten tibetischen Arbeitgeber ausserhalb Tibets entwickelt hat. Was Gründer und CEO Tenzin «Tenz» Tibatsang dazu angetrieben hat und ihn weiterhin motiviert, Momo zu verkaufen, hat er uns im persönlichen Gespräch verraten.

Kelsang Gope

tibetfocus – Eben erst hast du mit deinem Unternehmen das 10 Jahre Jubiläum mit einer grossen Block Party gefeiert. Wie wars?

Tenzin Tibatsang – Ich bin immer noch überwältigt, wenn ich an unsere grosse Feier zurückdenke. So viele Menschen waren dabei, die uns über all die Jahre begleitet haben. Familie, Freunde, Partner und Wegbegleiter – oder wie wir es auch gerne nennen, der ganze Tenz Tribe.

Die Block Party, angelehnt an die Block Parties aus den USA, wo die Communities sich auf der Strasse versammeln und gemeinsam essen, feiern – jung und alt, genau das wollten wir als Höhepunkt unseres Jubiläumsjahres unseren Mitarbeitenden, aber auch wie bereits erwähnt dem gesamten Tenz Tribe bieten. Eine Feier, die sowohl unserer tibetischen Seite, aber auch unseren westlichen Einflüssen gerecht wird – eigentlich genau das, was wir als Marke «Tenz Momo» auch sonst jeden Tag leben. Ein authentischer, frischer Mix.

Ein Jubiläum ist immer auch ein guter Moment, zurückzublicken. Was fällt dir alles ein, wenn du an die letzten 10 Jahre Tenz Momo zurückdenkst?

Wenn ich zurückblicke, sehe ich den Anfang noch ganz genau vor mir:

Es war die Idee, tibetische Projekte zu unterstützen. In meiner kleinen 2,5-Zimmer-Wohnung habe ich die ersten Momo gefaltet und in der Agentur, in der ich als Grafiker arbeitete, verkauft. Dann kamen kleine Events und später die grossen Street-Food-Festivals – Schritt für Schritt wuchs daraus etwas Grösseres. Was als Abwechslung zum Bürojob begann, wurde meine Leidenschaft. Ein Produkt, das mich seit meiner Geburt begleitet, habe ich plötzlich neu entdeckt – und mich darin verliebt. Ohne grossen Plan kündigte



Jubiläumsfeier auf dem Gelände rund um die Tenz-Produktionsstätte

ich meinen Job, übernahm ein Lokal im Lochergut und beschäftigte mich mit Behördenauflagen und Umbauarbeiten – ohne Businessplan, aber mit viel Herzblut.

Das Lokal war eine Baustelle. Und blieb eine Baustelle. Und zwar für eine sehr lange Zeit. Schnell war mein ganzes Ersparnis aufgebraucht. Also brachte ich mir Bauarbeiten per YouTube-Videos bei, finanzierte den Umbau über weitere Festivals und versuchte mich so über Wasser zu halten. In den ersten zweieinhalb Jahren war ich zweimal «pleite». Meine Eltern mussten mir finanziell helfen, und mein Vater fuhr mich regelmässig zum Bauhaus – da ich keinen Führerschein hatte und

wenn er mal nicht da war, transportierte ich Baumaterial oft mit dem ÖV. Umso schöner war dann der Moment, als wir nach 21 Monaten unser allererstes Tenz Restaurant am Lochergut eröffneten und von Tag 1 an so viele Menschen uns besucht haben und das immer noch machen! Besonders stolz bin ich, dass unsere erste Mitarbeiterin, Dhondup Dolma, bis heute bei uns ist und inzwischen die Filiale im Lochergut leitet.

Das ist eigentlich an sich schon eine unglaubliche Erfolgsgeschichte. Doch bei dir ging's dann erst richtig los, oder?



Gründer und CEO Tenzin Tibatsang beim Aufbau des ersten Tenz-Restaurants im Lochergut Zürich

Das ist wirklich so. Danach folgte eine Filiale nach der anderen. Wir haben uns über jede Anfrage gefreut – ob eine Tischreservation, eine Geburtstagsfeier oder die Zusammenarbeit mit Partnern – und wir haben stets Ja gesagt. So sind wir schnell gewachsen.

2019 kam dann FELFEL als unser erster B2B-Partner hinzu. Die Gründer waren Stammgäste im Lochergut und fragten uns nach einer Zusammenarbeit. Für uns war das ein Meilenstein – zum ersten Mal mussten wir uns intensiv mit Produktionsprozessen, Planung und Abläufen auseinandersetzen.

Ein Jahr später klopften Migros und die SBB gleichzeitig an. Da war mir klar: Wir müssen einen grossen Schritt gehen. Die gesamte Produktion, Logistik und unser Office mussten an einem Ort zentralisiert werden – um Qualität, Effizienz und nachhaltiges Wachstum sicherzustellen.

Nach 17 Monaten Planung und Bau haben wir im Juni 2022 unsere Produktionsstätte, die Momofaktur, in Schlieren eröffnet. Seitdem ist sie unser Hauptsitz – und genau dort feierten wir natürlich auch unsere grosse 10 YEARS OF TENZ Block Party.

Tibetische Projekte zu unterstützen war der Auslöser für die Gründung von Tenz Momo. Warum war das so wichtig und wie stark hat das heute noch Gewicht?

Wie viele meiner Kolleginnen und Kollegen bei Tenz Momo bin auch ich in Tibet zur Welt gekommen. Mit fünf Jahren floh ich über Nepal nach Indien und lebte viereinhalb Jahre in einem SOS-Kinderdorf. Mit neuneinhalb kam ich dann im

Rahmen des Familiennachzugs in die Schweiz. Die ersten Jahre hier waren intensiv – ich musste mich einleben und integrieren. Nach wenigen Jahren merkte ich, dass ich im Kopf auf Deutsch zählte, träumte und am Familiennessen nicht mehr fließend Tibetisch sprach. Bis dahin war für mich klar gewesen: Ich bin Tibeter.

Doch plötzlich stellte sich die Frage nach meiner Identität neu.

Ich habe für mich entschieden, dass ich mich nicht für das eine oder das andere entscheiden muss – ich darf beides sein: eine Mischung. Um meine Wurzeln nicht zu verlieren, schloss ich mich dem VJTE an, nahm an Aktivitäten teil und half bei Events. Später wurde es ernster: politische Themen rückten in den Vordergrund, und ich engagierte mich zwei Jahre im Vorstand. Als meine Amtszeit 2013 endete, hatte ich plötzlich viel freie Zeit und ich wollte mich weiter engagieren. So begann ich Momo zu falten und zu verkaufen – um tibetische Vereine, Organisationen und Künstler:innen zu unterstützen.

Seitdem konnten wir viele Projekte fördern und Talente begleiten. Das ist auch bis heute mein Antrieb.

Was heisst das konkret?

Wir verstehen Tenz Momo nicht nur als wirtschaftliches Unternehmen, sondern auch als soziale Plattform, die Brücken zwischen Kulturen baut und unserer Gemeinschaft etwas zurückgibt.

Unser Beitrag zeigt sich auf vielfältige Weise. Sei es durch finanzielle Unterstützung für tibetische Vereine, einzelne Künstler:innen oder kulturelle Initiativen, durch kreative Unterstützung unseres Marketingteams bei der Umsetzung von Projekten, oder durch die Bereitstellung von Infra-

struktur und Räumlichkeiten. Zudem stellen wir unsere Kommunikationskanäle zur Verfügung, um Projekten mehr Sichtbarkeit und Reichweite zu verschaffen.

Wir arbeiten eng mit verschiedenen tibetischen Organisationen zusammen und engagieren uns insbesondere im Bereich Musik und Kunst, wo wir zahlreiche tibetische Künstler:innen begleiten und fördern. Ein Herzensprojekt ist dabei das Tibet Film Festival, das wir seit vielen Jahren als Hauptsponsor unterstützen.

Viele unserer Mitarbeitenden sind tibetische Flüchtlinge, die in der Schweiz eine neue Heimat gefunden haben. Ihnen eine berufliche Perspektive zu bieten, bedeutet für uns weit mehr als nur Arbeitsplätze zu schaffen – es ist ein aktiver Beitrag zur Integration, zum Erhalt der tibetischen Kultur und zur Stärkung des Selbstwertgefühls von Menschen, die ihr Land verlassen mussten.

Als Unternehmen mit tiefen Wurzeln in der tibetischen Kultur und Geschichte sehen wir uns in einer besonderen Verantwortung gegenüber unserer Gemeinschaft.

Und jetzt, nach dem grossen Jubiläumsjahr: wohin geht die Reise?

Die letzten 10 Jahre sind nicht nur ein Grund zurückzuschauen – sie sind auch ein Anfang. Unsere Reise geht weiter: mit einem starken, motivierten Team, wertvollen Partnerschaften, frischen Ideen und grossen Chancen – getragen von derselben Leidenschaft wie am ersten Tag. Wir wollen weiterwachsen, unsere Marktführerschaft in der Schweiz festigen und zugleich den Schritt ins Ausland wagen. Ich bin überzeugt: Die besten Kapitel unserer Geschichte liegen noch vor uns.

Mitarbeitende und ihre Familienmitglieder von Tenz Momo am exklusiven Pre-Screening von «Wisdom of Happiness»



Von Dharamsala bis Zürich – wenn Tibeterinnen und Tibeter weltweit zur Wahlurne schreiten

Sieben Kontinente. Über 30 Länder. Mehr als 80.000 Menschen gingen 2021 zur Wahl, um die tibetische Exilregierung zu bestimmen. Trotz besetztem Staatsgebiet und weltweiter Zerstreuung gelingt es dem tibetischen Volk, Demokratie zu leben – dort, wo andere sie längst aufgegeben hätten.

Lea Banger

Eine einzigartige Demokratie

Als dem 14. Dalai Lama 1951 im Alter von 15 Jahren die weltliche Herrschaft über Tibet übertragen wurde, war ihm bewusst, dass Tibet nur mit tiefgreifenden Reformen eine stabile Zukunft haben würde. Er träumte von einem modernen politischen System, das auf demokratischen Grundsätzen und einer klaren Trennung von Exekutive, Legislative und Judikative beruht.

Nach seiner Flucht ins Exil 1959 begann er, diese Vision schrittweise zu verwirklichen. In Dharamsala, dem Sitz der tibetischen Exilregierung, verkündete er 1963 die Verfassung für ein freies Tibet. Dieses Dokument – die sogenannte Charter of the Tibetans in Exile – wurde zum Fundament einer jungen, lebendigen Demokratie im Exil – geprägt von den Idealen der Menschenrechte und zugleich tief verwurzelt in tibetischen kulturellen Werten. Im Jahr 2011 zog sich der 14. Dalai Lama vollständig aus der Politik zurück und übergab alle politischen Befugnisse an die demokratisch gewählte Regierung, während er seither ausschliesslich als spirituelles Oberhaupt des tibetischen Volkes wirkt.

Was unterscheidet eine Exilregierung von einer normalen Regierung?

Die tibetische Exilregierung, die Central Tibetan Administration (CTA) mit Sitz in Dharamsala, erfüllt viele Aufgaben einer Regierung – doch sie tut dies ohne ein eigenes Staatsgebiet. Seit der chinesischen Besetzung Tibets in 1950 kann die legitime tibetische Führung ihre Macht im Land nicht mehr ausüben. Stattdessen organisiert sie im Exil demokratische Wahlen, verwaltet Schulen, Klöster und Flüchtlingssiedlungen und vertritt die Interessen des tibetischen Volkes international. Im Unterschied zu einer normalen Regierung verfügt die CTA jedoch über keine territoriale Kontrolle, keine Steuerhoheit und kein Gewaltmonopol. Ihre Handlungsfähigkeit beruht auf der freiwilligen Unterstützung der tibetischen Ge-

meinschaft im Exil – allen voran durch das sogenannte «Green Book». Das Green Book (Chatrel) weist freiwillige Beiträge an die Exilregierung nach und symbolisiert die Anerkennung der CTA als Vertretung des tibetischen Volkes.

Völkerrechtlich wird die CTA zwar nicht als souveräner Staat anerkannt, doch sie verfügt über eine eigene politische Struktur mit Exekutive, Legislative und Judikative und wird von vielen Regierungen als legitime Stimme der Tibeter:innen respektiert. Damit ist sie ein seltenes Beispiel für eine funktionierende Demokratie ohne territoriale Basis, die aus dem Exil heraus den politischen und kulturellen Fortbestand eines ganzen Volkes sichert.

Doch wer wird eigentlich gewählt, wer darf abstimmen – und wann genau finden die nächsten Wahlen statt?

Wer wird gewählt?

Alle fünf Jahre werden Tibeterinnen und Tibeter im Exil dazu aufgerufen, ein neues Parlament (Chitue) und einen neuen Regierungschef (Sikyong) zu wählen. Das Parlament vertritt die politischen, regionalen und religiösen Gemeinschaften des tibetischen Volkes und beschliesst Gesetze, Budgets und Richtlinien der Exilregierung. Der Sikyong führt als Regierungschef die Geschäfte der CTA, leitet das Kabinett (Kashag) und repräsentiert das tibetische Volk nach aussen. Er kann für maximal zwei Amtszeiten gewählt werden.

Seit Einführung der direkten Wahl des Regierungschefs im Jahr 2001 bekleideten Samdhong Rinpoche, Lobsang Sangay und Penpa Tsering dieses Amt. Ursprünglich trug der Regierungschef den Titel Kalon Tripa, was wörtlich «Vorsitzender der Minister» bedeutet. Erst 2011, als der Dalai Lama alle politischen Befugnisse an die demokratisch gewählte Führung übergab, wurde das Amt in Sikyong umbenannt – ein Begriff, der «politischer Führer» bedeutet. Damit war Lobsang Sangay der erste Amtsinhaber unter der neuen Bezeichnung und zugleich der erste Regierungschef einer vollständig säkularisierten tibetischen Exilregierung.

Weltweiter Wahlkampf?

Der Wahlkampf der Kandidierenden für das Parlament der tibetischen Exilregierung und das Amt des Sikyong sind ebenso einzigartig wie herausfordernd. In der globalen Diaspora ersetzen persönliche Netzwerke und digitale Formate klassische Parteistrukturen.

Für den Wahlkampf gelten aber auch strenge Regeln, die den ethischen Charakter der tibetischen Demokratie bewahren sollen. Wahlwerbung darf weder das Bild des Dalai Lama noch die tibetische Nationalflagge, das Emblem der Central Tibetan Administration oder die Landkarte Tibets verwenden. Der Dalai Lama soll als überparteiliche, spirituelle Autorität unangetastet bleiben, seine Person darf nicht zur politischen Legitimation instrumentalisiert werden.

Darüber hinaus verpflichtet die Wahlordnung alle Kandidierenden zu einem respektvollen, sachorientierten Wahlkampf. Persönliche Angriffe, religiöse oder regionale Spaltung, Bestechung, Falschinformationen oder Druck auf Wähler und Wählerinnen sind ausdrücklich untersagt. Ebenso dürfen tibetische Institutionen – etwa Klöster oder NGOs – keine Wahlempfehlungen abgeben. Kampagnen sind in Schulen verboten, und Mitarbeitende der Exilregierung dürfen sich nicht parteilich einbringen.

Besonders ist zudem, dass der Wahlkampf im Vergleich zur Schweiz deutlich stärker personenbezogen ist und sich weniger um Parteien dreht. Dadurch verläuft jede Wahl anders: stärker geprägt von den Persönlichkeiten der Kandidierenden, als von festen Parteiprogrammen. Die Einhaltung dieser Regeln wird von der tibetischen Wahlkommission streng überwacht. Denn auch im Exil steht die CTA für eine Demokratie, die politische Freiheit mit moralischer Integrität verbindet.

Wie wird gewählt?

Der Wahlprozess selbst ist zweistufig. In einer ersten Runde (der sogenannten Vorwahl) können alle Wahlberechtigten frei Namen von Personen auf ihren Stimmzettel schreiben. Die meistgenannten Kandi-

datinnen und Kandidaten werden anschliessend offiziell von der Tibetan Election Commission nominiert. In der zweiten Runde treten dann die bestplatzierten Kandidierenden gegeneinander an – beim Sikyong sind es die beiden mit den meisten Stimmen aus der Vorwahl.

Das tibetische Parlament im Exil besteht aus insgesamt 45 Mitgliedern. Den Kern bilden je zehn Abgeordnete aus den drei traditionellen Provinzen Tibets – Ü-Tsang, Kham und Amdo, darunter mindestens zwei Frauen. Ergänzt wird das Parlament durch Vertreter und Vertreterinnen der religiösen Gemeinschaften. Aus jeder der fünf grossen Schulen – Nyingma, Kagyu, Sakya, Gelug und Bön – werden zwei Mitglieder gewählt. Die Diaspora entsendet zwei Abgeordnete aus Nord- und Südamerika, zwei aus Europa und Afrika, sowie eine Vertreterin oder einen Vertreter aus Asien und Australien/Ozeanien (mit Ausnahme von Indien, Nepal und Bhutan).

Wann wird gewählt?

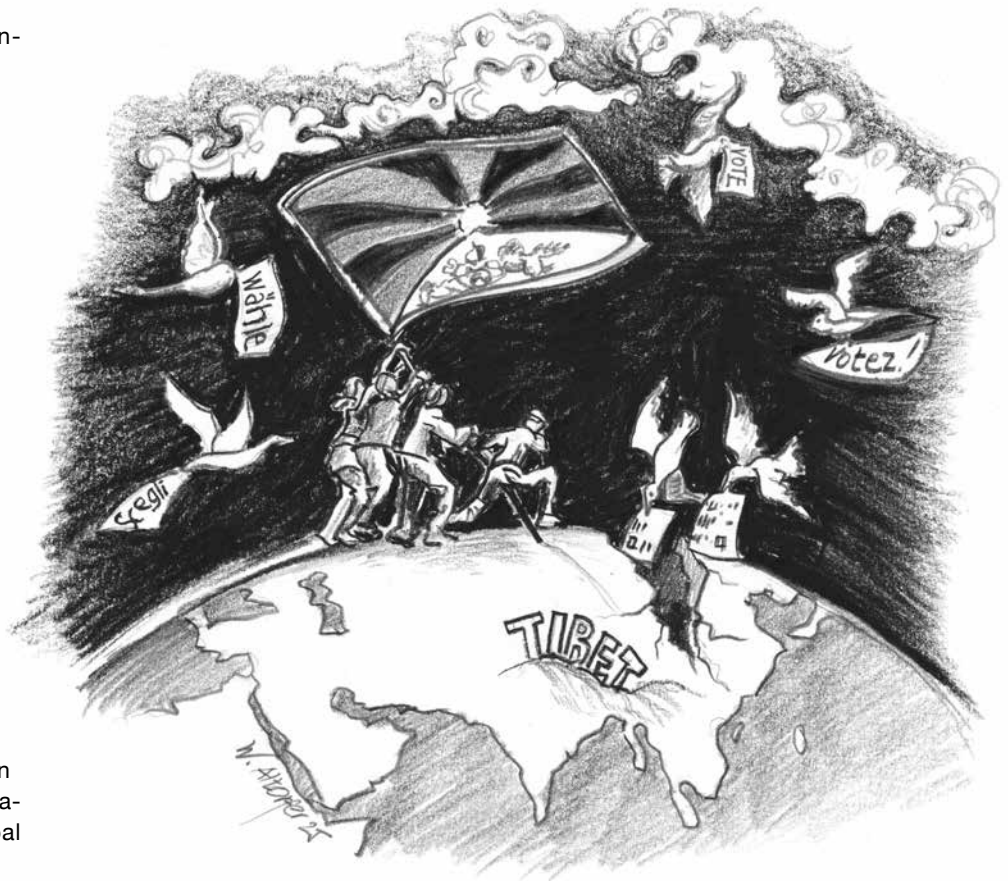
Die Vorwahlen für den Sikyong und das 18. tibetische Exilparlament sind für Sonntag, den 1. Februar 2026, und die endgültigen Wahlen für Sonntag, den 26. April 2026, angesetzt.

Wer darf wählen?

Wählen darf, wer ein gültiges Green Book besitzt und mindestens 18 Jahre alt ist – oder es noch vor dem 23. November 2025 wird. Wie die Wahlkommissarinnen Nangsa Choedon und Tsering Youdon mitteilen, läuft die Wählerregistrierung vom 8. Oktober bis 8. November 2025. Wichtig zu beachten ist: Die jährlichen Green-Book-Beiträge müssen bis spätestens 31. März 2026 bezahlt sein, um an der Wahl teilnehmen zu können. Zudem muss das Green-Book beim Wahlgang vor Ort mitgeführt werden.

Wen soll ich wählen?

Noch läuft die Vorwahlphase, und die offiziellen Kandidatinnen und Kandidaten stehen daher noch nicht fest. Wer sich dennoch schon vorbereiten möchte, kann dies bald online tun: Auf www.smartvote-tibet.org – dem tibetischen Pendant zu Smartvote in der Schweiz oder dem Wahl-O-Mat in Deutschland – beantworteten Nutzerinnen und Nutzer einige Fragen zu ihren politischen Positionen und erhalten anschliessend eine Übersicht, welche Kandidierenden ihnen inhaltlich am nächsten stehen. Bereits bei der letzten Wahl war die Plattform ein grosser Erfolg



und wird auch diesmal wieder zur Verfügung stehen, sobald die Wahlen näher rücken.

Demokratie leben: Wählen gehen

Wir leben in einer Zeit, in der mehr Menschen in Autokratien leben als in Demokratien. Freiheit, Mitbestimmung und Rechtsstaatlichkeit sind längst keine Selbstverständlichkeiten mehr. Nirgendwo wird das deutlicher als im Fall Tibets: Unter der anhaltenden chinesischen Besatzung besitzen Tibeterinnen und Tibeter keine politischen Rechte, um ihre eigenen Vertreter frei zu wählen oder sich selbst politisch zu organisieren. Grundlegende Freiheiten wie Meinungs-, Presse- und Versammlungsfreiheit sind stark eingeschränkt, und politische Betätigung, die nicht mit der Linie der Kommunistischen Partei Chinas übereinstimmt, wird systematisch unterdrückt.

Gerade deshalb sind die anstehenden Wahlen der Exilregierung etwas Aussergewöhnliches. Sie erinnern uns daran, dass der Wunsch nach Demokratie, Freiheit und Selbstbestimmung keine Grenzen akzeptiert – und selbst jene bewegt, die tausende Kilometer von ihrer Regierung entfernt leben, zur Wahlurne zu gehen.

Daher bleibt abschliessend nur noch zu sagen: Geht wählen. Denn wer nicht wählt, überlässt anderen die Entscheidung über die eigene Zukunft.

Quellen:

- <https://arunachaltimes.in/index.php/2025/10/08/schedule-announced-for-elections-to-tibetan-parliament-in-exile>
- www.tibet-initiative.de/exil-wahlen-tibet/#:~:text=Die%20Rede%20ist%20von%20den%20Wahlen%20der%20Tibeter,%28Chitue%29%20und%20einen%20neuen%20Regierungschef%20%28Sikyong%29%20zu%20w%C3%A4hlen.
- www.tribuneindia.com/news/himachal/tibetan-election-commission-announces-2026-general-election-schedule
- www.swissinfo.ch/ger/wirtschaft/schweizer-demokratiwerkzeug-fuer-tibet/46628398
- <https://savetibet.de/aktuelle-nachrichten/pressemitteilungen/hintergrund-wie-funktioniert-die-tibetische-exildemokratie>
- <https://savetibet.org/why-tibet/democracy/>
- <https://tibet.net/central-election-commission-announces-schedule-for-2025-2026-sikyong-and-18th-tibetan-parliament-in-exile-elections-along-with-election-code-of-conduct>

Wenn Mitgefühl zum Kompass wird – Ein Gespräch mit Romi Staub

Romi Staub blickt auf eine Begegnung zurück, die ihr Leben geprägt hat. Die Tage mit dem Dalai Lama haben ihre Sicht auf Mitgefühl und Verantwortung verändert.

Diese Werte begleiten sie von ihrer Zeit bei der Polizei bis zu ihrer heutigen Tätigkeit als Mentalcoach und Seelsorgerin. In Interview berichtet sie, wie diese Erlebnisse ihr Denken und Handeln bis heute formen.

Tenzin Daellenbach

Eine entscheidende Begegnung tibetfocus – Du warst gerade frisch zur Polizistin ernannt worden, als du wenige Tage später den Dalai Lama trafst. Kannst du beschreiben, wie es dazu kam und wie du diese Gelegenheit erlebt hast?

Romi Staub – Dem Besuch wurde keine politische Bedeutung zugemessen, weil die Beziehungen zur VR China zu wichtig waren. Für die Behörden galt er daher eher als *Persona non grata*. Ich war jung, neugierig und wollte die Chance nutzen, eine einmalige Erfahrung machen, Neues lernen zu können. Kurzfristig wurden Freiwillige gesucht, der Andrang war bescheiden. Neben mir meldete sich noch ein viel älterer Kollege. So kamen wir beide zu diesem einmaligen Sondereinsatz.

Hattest du vor diesem Einsatz bereits Berührungspunkte mit dem Dalai Lama oder der tibetischen Gemeinschaft?

Ja, schon während meiner Lehrzeit im Zivilstandsamt in Horgen, das auch für Gesundheits- und Bestattungswesen zuständig war. Die Firma Feller hatte auf ihrem Gelände eine kleine Siedlung für tibetische Flüchtlinge errichtet. Eines Tages rief die Sozialarbeiterin an: Auf dem Innenhof finde eine Frauen-Zeremonie statt, vermutlich für die Geburt eines Kindes. Möglicherweise bräuchte es den Sanitätsdienst. Tatsächlich fand diese Geburt inmitten und im Schutz der singenden Tibeterinnen statt, samt fachgerechter Entbindung. Sanitätsdienst war überflüssig. Ein eindrückliches Erlebnis. Vielleicht motivierte mich dieser erste Kontakt Jahre später, mich sofort als Freiwillige für den Dalai Lama zu melden. Wir begleiteten ihn in Zivil mit verdeckter Dienstwaffe während seines Aufenthalts im Kloster Rikon.

Wie hast du die Stimmung dort wahrgenommen?

Sehr ruhig und gleichzeitig intensiv. Der Dalai Lama sprach in der Muttersprache und in Englisch, der Kurator übersetzte teilweise ins Deutsche. Ich verstand nicht alles, doch seine Ausstrahlung war überwältigend; zurückhaltend, aber herzlich, oft lachend und abends segnend. Besonders erinnere ich mich an seine Ermahnung, dass eine Konversion erst sinnvoll sei, wenn man die eigene Kultur bis in die Tiefe verstanden habe. Damals war der Buddhismus hierzulande kaum bekannt. Was mich nachhaltig bewegte, war jeweils sein Abgang nach den Belehrungen mit der Bemerkung: «vergisst nie, vielleicht ist auch alles ganz anders... ha, ha, ha»...

Wiedersehen in Einsiedeln Über dreissig Jahre später hast du den Dalai Lama wiedergetroffen, diesmal im Kloster Einsiedeln. Wie war dieses Wiedersehen?

Es war ein krasser Gegensatz: In Rikon war es intim, in Einsiedeln ein Grossereignis mit gefühlt Hunderten Tibetern aus ganz Europa. Ich stand in der dritten oder vierten Reihe und spürte, wie sich seine liebevolle Aura im ganzen Raum ausbreitete. Obwohl er fast eine Stunde verspätet war und Abt Werlen ungeduldig wurde, liess er sich nicht drängen. Er segnete die Kinder, sprach mit den Besuchern und strahlte dabei eine unglaubliche Ruhe und unbeschreibliche Liebe aus, als hätte er alle Zeit der Welt. Es schien, als gäbe es nur den gegenwärtigen Moment, und seine Botschaft war dieselbe wie damals: Liebe und Mitgefühl gegenüber der Schöpfung und allem Leben.

Welche Spuren haben diese Begegnungen in dir hinterlassen?

Ich werde sie nie vergessen. Eine so tiefe Begegnung mit einem Menschen, die bis in die Seele reicht, erlebt man nur selten; dem Dalai Lama kann man sich einfach

nicht entziehen. Wie ein roter Faden zieht sich die Liebe durch sein Leben, und sein Spruch «Vielleicht ist alles ganz anders» begleitet mich bis heute als immerwährendes Motto. Für mich steht er für Offenheit, Demut und den Willen, jedes Ereignis aus mehreren Perspektiven zu betrachten. Dies war mir als Polizistin besonders wichtig, denn man darf nie vorschnell urteilen. Ausserdem weckte er mein Interesse für Religionen und letztlich führte mich das zurück zum Christentum, allerdings mit dem Bewusstsein, dass sich Religionen im Kern ergänzen. Barmherzigkeit, Nächstenliebe und Gewaltlosigkeit verbinden sie alle.

Das Gewissen und das Mitgefühl als Berufung

Mitgefühl und Polizeiarbeit scheinen auf den ersten Blick schwer vereinbar. Wie hast du das erlebt?

Und doch gehören sie für mich zusammen. Zeitgleich zur Europatour des Dalai Lama lief einer der grössten Spionagefälle Europas, der Fall Kälin in Winterthur, an dem ich aktiv beteiligt war. Daneben hatte ich Einsätze, die mich emotional belastet haben: entlaufene Jugendliche, Abschiebungen von Straftäterinnen oder die Übermittlung von Todesfällen an Familienangehörige. Ich wollte dabei immer den Menschen sehen, nicht nur den Fall. Oft fragte ich mich: Was wäre, wenn ich jetzt auf der anderen Seite stünde? Der gesetzliche Rahmen ist klar, denn diejenigen, die ein Verbrechen begangen haben, müssen bestraft werden. Gleichzeitig finde ich, dass man solchen Menschen weiterhin menschlich begegnen sollte. Der Dalai Lama hat mich darin bestärkt, dass humanistisches Handeln kein Widerspruch zur Polizeiarbeit ist, und dass es mein Recht ist, empfindsam und mitfühlend zu sein, auch als Polizistin. Das war eine aussergewöhnliche Haltung, doch ich bereue nicht, in erster Linie Freund, Helfer und Seelsorgerin gewesen zu sein.

Du hast später zur Luftwaffe gewechselt und arbeitest heute als Mentalcoach, Hypnosetherapeutin und Seelsorgerin. Wie kam es dazu?

Mein Ziel war ursprünglich, Polizeipsychologin zu werden, doch da hatten Männer bessere Chancen, weshalb ich ins Personalwesen wechselte und schliesslich Personalleiterin bei der Luftwaffe wurde. Später entschied ich mich für die Selbstständigkeit. Ich eröffnete meine Praxis für Mentalcoaching, um mich neuen Herausforderungen zu stellen, neue Menschen kennenzulernen und auf andere Weise zu helfen. Schon früher

hatte ich erlebt, wie Hypnose in einem Kriminalfall wirksam eingesetzt werden konnte, und dies inspirierte mich, selbst damit zu arbeiten. Heute arbeite ich vorwiegend mit Methoden der Wachhypnose, um meinen Klienten und Klientinnen zu helfen, Ängste zu überwinden oder mentale Blockaden zu lösen.

Welche Methoden oder Ansätze nutzt du im Coaching, wenn jemand deine Unterstützung sucht oder Lebensfreude zurückgewinnen möchte?

Ein zentraler Ansatz ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Ich stelle Fragen, die dazu an-

regen, eigene Lösungen für schwierige Situationen zu finden. Meist reichen ein bis drei Sitzungen. Eine typische Frage lautet: Stellen Sie sich vor, Sie führen ihre erwogene Lösung aus, was geschieht dann? So kommen die Menschen ins Nachdenken und entwickeln neue Perspektiven. Dabei ist Mitgefühl entscheidend: nicht Mitleid, sondern Einfühlung. Ich versetze mich in die Lage des anderen und spüre, was hilft, und achte gleichzeitig auf meine Balance zwischen Nähe und Distanz. Ebenso wichtig ist es, bei der Lebensfreude den Blick auf das zu richten, was Freude bereitet oder Stolz auslöst. Viele übersehen das Gute an sich selbst. In wertschätzenden Gesprächen helfe ich, diese Stärken sichtbar zu machen und mit den eigenen Ressourcen zu verknüpfen. Zuspruch von aussen genügt nicht; gerade Menschen im Zweifel müssen Kraft in sich selbst finden. Unsere grössten Feinde, lehrt auch der Dalai Lama, sind oft unsere eigenen Gedanken. Gerade deshalb geht es nicht ums Verdrängen oder Beschönigen, sondern darum, eine klare innere Haltung zu entwickeln und das eigene Potenzial zu erkennen.

Der rote Faden: Liebe und das Verzeihen

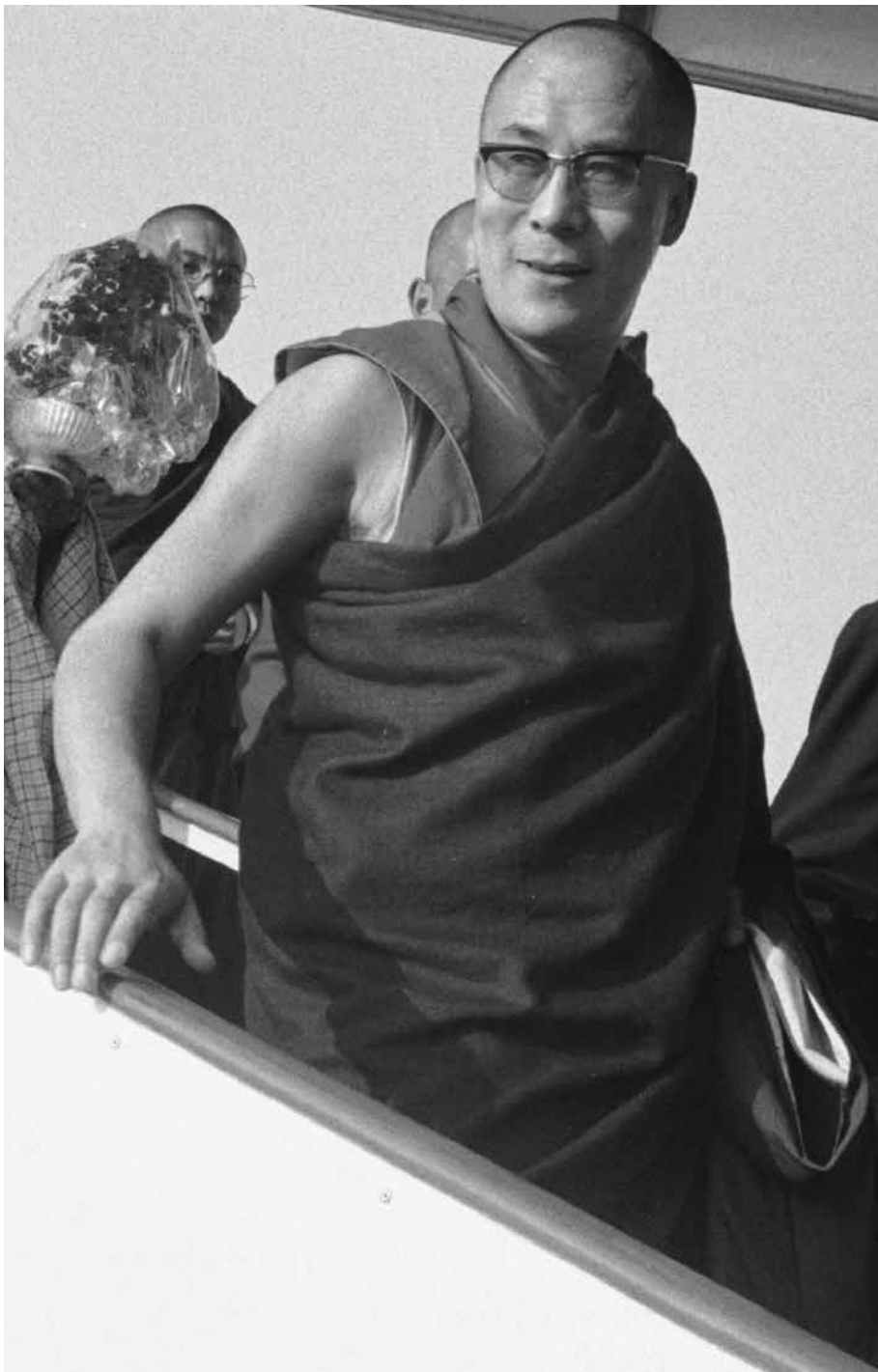
Du hast viel über Mitgefühl gesprochen. Was bedeutet das für dich konkret und wie setzt du es um?

Ich habe den Dalai Lama immer ein wenig im Ohr; er erinnert mich daran, Barmherzigkeit zu leben und mein Gegenüber ernst zu nehmen. Es gibt Studien, die beweisen, dass wir von Geburt an mitfühlend sind, dies aber aufgrund äusserer Einflüsse oder mit der Entwicklung des «Ich» verlieren. Wenn ich den Welt Schmerz sehe, all die Kriege und das Leid, sehe ich, wie schwer es ist, Mitgefühl zu bewahren und barmherzig zu handeln. Umso wichtiger ist es für mich, innezuhalten; ich reflektiere, bete, und übe mich in der Achtsamkeit. Manche finden diese Klarheit in der Meditation, und auch ich versuche, im Alltag barmherzig zu handeln. Dazu gehört auch das Verzeihen. Es kostet Kraft und Mut, aber es befreit. Mitgefühl soll deshalb kein Lippenbekenntnis sein, und ich versuche, dies auch im Coaching weiterzugeben.

Zum Abschluss: Gibt es eine Botschaft oder Einsicht, die dir besonders am Herzen liegt?

Wir sollten alle mehr auf das Vereinende achten und weniger auf das Trennende; egal ob im Beruf, im Glauben oder im Alltag. Mitgefühl ist dabei keine Schwäche, es ist die Liebe, wo die Wahrheit liegt. Und immer daran denken: Vielleicht ist alles ganz anders!

©ETH-Bibliothek Zürich



Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama bei seiner Ankunft am Flughafen Kloten, Oktober 1973

5 Tage mit S.H. XIV. Dalai Lama – Persönliche Begegnung

Romi Staub

Als junge Kriminalbeamtin der Kantonspolizei Zürich trat ich nach der Vereidigung am 1. November 1973 meine erste Stelle im Spezialdienst des Offizierspostens Winterthur an.

Kurz vorher, am 6. Oktober 1973, besuchte der Dalai Lama als Teil seiner ersten Europareise zum ersten Mal die Schweiz und das im zürcherischen Tösstal gelegene Tibet Kloster (Tibet-Institut) in Rikon. Unter anderem zelebrierte er dort am 9. Oktober 1973 eine Beichtfeier.

Nach einem kurzen Unterbruch kehrte der Dalai Lama vom 7.–11. November 1973 ins Kloster Rikon zurück.

Aus diplomatischen Gründen verzichtete die Schweiz damals auf offiziellen Personenschutz; damit die Sicherheit des politisch gefährdeten Dalai Lama trotzdem einigermaßen gewährleistet werden konnte, wurden zwei Kantonspolizisten aus Winterthur – auf freiwilliger Basis! – für seine Begleitung abkommandiert. Diese Gelegenheit liess ich mir nicht nehmen und so verbrachte ich einige Tage im Tibet Kloster, wo wir, neben einigen Schweizer Frauen aus der Umgebung, an den an die Mönche gerichteten Belehrungen teilnehmen durften.

Diese Stunden im kleinen, sehr persönlichen Rahmen haben mich nachhaltig geprägt. Vor allem zwei seiner Aussagen sind mir bis heute in bester Erinnerung geblieben: Im Zusammenhang von Christentum und Buddhismus ermahnte der Dalai Lama uns Schweizer eindringlich, zuerst unsere eigene Religion bis auf den Grund kennen zu lernen, bevor wir zum Buddhismus konvertieren wollen.

Am Ende seiner Belehrungen raffte er jeweils sein Gewand zusammen mit den Worten: «Und vergesst nie: vielleicht ist auch alles ganz anders! ... ha, ha, ha, ha...» und mit diesem, seinem berühmt gewordenen Lachen, verliess er dann den Raum. Dieser letzte Satz ist mir zur Lebensphilosophie geworden.

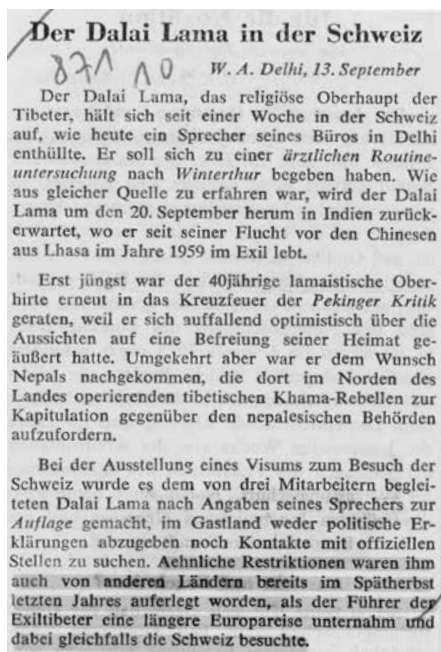
Ich habe mich über Jahrzehnte intensiv mit den Weltreligionen und verschiedenen spirituellen Ausrichtungen auseinandergesetzt und wurde vertieft in christlicher Theologie und Liturgie ausgebildet.

Mir ist nie mehr ein Mensch begegnet mit einer so kolossal liebevollen Ausstrahlung, wie sie mich beim XIV. Dalai Lama zutiefst berührt hat. Eine Erfahrung, die mir 2005 bei seinem Besuch im Kloster Einsiedeln nochmals geschenkt wurde. – Gott behüte ihn!



©zvg

«Mir ist nie mehr ein Mensch begegnet mit einer so kolossal liebevollen Ausstrahlung, wie sie mich beim XIV. Dalai Lama zutiefst berührt hat.»



Die NZZ verwies in einer Notiz anlässlich des erneuten Besuchs des Dalai Lama 1974 mit einem Nebensatz auf den Besuch 1973.

Im deutschen Filmportal ist über den Besuch des Dalai Lama 1973 in Rikon ein Dokumentarfilm gelistet:

Besuch des XIV. Dalai Lama im Klösterlichen Tibet-Institut Rikon (Schweiz) 1973

Abschiedsbesuch des Dalai Lama zum Abschluss seiner ersten Europareise im Oktober: Ankunft und Abreise des Dalai Lama, Ausschnitt aus einer Beichtfeier unter Leitung des Dalai Lama, Szenen aus der Zeremonie «Festes Verweilen», in welcher der Dalai Lama rituell gebeten wird, lange zu leben und sich immer wieder neu zu verkörpern.

Regie und Produzent: Alfons Michael Dauer

Produktionsfirma: Institut für den wissenschaftlichen Film (IWF) (Göttingen)



Eintauchen in die Atmosphäre von Tibet in Dharamsala

Thomas Büchli,

GSTF-Vize-Präsident und PGT-Sekretär

8. Oktober, Flughafen Zürich, kurz nach 10 Uhr beim Check-in: Die Mitglieder der Parlamentarischen Gruppe für Tibet (PGT) Linda de Ventura, Léonore Porchet und Co-Präsident Fabian Molina sind pünktlich bereit, um zum Kurzbesuch bei der tibetischen Exilgemeinde in der nordindischen «Hillstation» Dharamsala zu starten.

Nach angenehmem Flug wurden wir in Delhi von der Schweizer Botschafterin Maya Tissafi am Gate abgeholt und rasch zu einer reservierten Lounge geführt. Der kurze Morgenflug brachte unsere Gruppe bei wunderbarem Wetter und entsprechend eindrücklicher Himalaya-Sicht zum Sitz S.H. dem 14. Dalai Lama und der tibetischen Exilregierung.

Schon kurz nach Ankunft startete der Meeting-Marathon mit einem Austausch mit Sikyong Penpa Tsering, dann mit dem Parlaments-Speaker Ven. Khenpo Sonam Tenphel, einem Besuch in der Tibetan Library und der Einladung zum Abendessen mit tibetischen Exil-Parlamentarier:innen.

Nach einem kurzen Frühstück am zweiten Tag machten wir uns zu Fuss auf den Weg zur Audienz mit Seiner Heiligkeit. Vor uns warteten schon viele Menschen auf ein ebensolches Erlebnis und zur grossen Überraschung von Fabian, Linda und Léonore tönte es ab und zu vertraut «Grüezi – so guet sind ehr do!» Alle waren danach tief beeindruckt von der Präsenz S.H. des Dalai Lama und wir

konnten danach noch im neuen Tibet-Museum die Hintergründe der Tibet-Tragödie erforschen.

Jetzt folgte ein Treffen mit der Aussenministerin Kalon Norzin Dolma und dann der Besuch im Tibetischen Medizin- und Astro-Institut. Das Abendessen mit der Kalon Norzin Dolma, Kalon Dolma Gyari und Tanz- und Gesangs-Darbietungen rundeten den Besuch offiziell ab.

Am nächsten Morgen hiess es wieder: Abheben nach Delhi und anschliessend nach Bhutan!

Ein PGT-Mitglied fehlte bei der Reise: Co-Präsident Nicolas Walder, in Genf Regierungsrat-Kandidat. Viele «Tashi Deleks» aus Dharamsala halfen ihm – er wurde glanzvoll gewählt – und Léonore Porchet tritt in der PGT seine Nachfolge als Co-Präsidentin an.



© private office HHDL



© private office HHDL

«Nicolas Walder wurde in Genf glanzvoll als Regierungsrat gewählt – und Léonore Porchet tritt in der PGT seine Nachfolge als Co-Präsidentin an.»



Wieder ein Kniefall vor der VR China

Hans Marty

Das Regionaljournal Bern Freiburg Wallis von Schweizer Radio DRS hat publik gemacht, was wohl nicht für die breite Öffentlichkeit bestimmt war: Bei der jährlichen Lichtshow «Rendez-vous Bundesplatz», heuer unter dem Motto «Voyage»,

sollte unter verschiedenen anderen Ländern auch Tibet vorgestellt werden. Auf Geheiss der Verwaltungsdelegation der Parlamentsdienste musste Tibet aber durch Thailand ersetzt werden, denn es dürfen nur Beiträge ohne politischen Bezug auf die symbolträchtige Fassade des Bundeshauses projiziert werden. In vor-

auseilendem Gehorsam wird so versucht, allfällige negative Reaktionen der Volksrepublik China zu vermeiden.

Stellt sich nur die Frage, wofür unser Bundeshaus denn als Symbol stehen soll: für Freiheit und Unabhängigkeit, oder für unterwürfiges Duckmäusertum?

Tibets Stimme im Bundeshaus – ein symbolisch historischer Moment

Peter Schmitz-Hübsch und Thomas Büchli

Bern, 17. September 2025

Das Tibet Bureau Genf und die Parlamentarische Gruppe für Tibet (PGT) mit der Gesellschaft Schweizerisch-Tibetischen Freundschaft (GSTF) hatten aus Anlass des 90. Geburtstages Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama zur Begegnung und zum Austausch Parlamentarier:innen zum Apéro im Bundeshaus eingeladen.

Im Jahr des Mitgefühls ein Erfolg.

Der politische Austausch unter den rund 30 Parlamentarier:innen aus allen Parteien unter der Bundeshauskuppel mit den anwesenden Vertreter:innen der Tibetischen Gemeinde in der Schweiz war breit gefächert und rege. So ist auch der Dialog mit den Parlamentariern und Parlamentarierinnen, die (noch) nicht der PGT angehören, ein gutes Zeichen und für zukünftige Vorstösse im Parlament oder in Kommissionen eine gute Basis. Zu den 29 Mitgliedern der Parlamentarischen Gruppe konnten sogar zwei Neumitglieder noch gewonnen werden. Ständerätin Maya Graf entschuldigte ihre Abwesenheit infolge «Schulreise» des Ständerates.

Die Co-Präsidenten der PGT Fabian Molina und Nicolas Walder, begrüßten die interessierten Kolleg:innen und Repräsentantin Thinlay Chukki überbrachte

die Grüsse der tibetischen Exilregierung aus Dharamsala und dankte den Schweizer Parlamentarier:innen für ihre beständige Unterstützung. Sie verwies auf die jüngste Mitteilung der UNO, in der die Volksrepublik China aufgefordert wird, die Religionsfreiheit der Tibeter:innen zu respektieren und sich nicht in die Anerkennung der Reinkarnation Seiner Heiligkeit einzumischen – eine Forderung, die von der PGT ins Schweizer Parlament eingebracht werden kann.

In einer kurzen Ansprache von Kelsang Gyaltzen wurde die tiefe Verbundenheit zwischen der Schweiz und Tibet zum Ausdruck gebracht. Wir geben hier Auszüge seiner Ansprache weiter:

«Wenn ich mich so herumschaue, so scheint es, dass ich nicht nur der Älteste unter den heute hier anwesenden Tibetern bin, sondern auch derjenige, der am längsten in der Schweiz lebt. Ich kam bereits 1963 als 12-jähriger in die Schweiz und sie ist zu meiner zweiten Heimat geworden. (...) Wie mir geht es den meisten Tibetern, die hier als Flüchtlinge Aufnahme gefunden haben. Die Schweiz hat uns Schutz, Sicherheit und Freiheit gegeben und damit ein neues Leben; eine neue Heimat. (...)

Die Tibeter meiner Generation sind in Tibet in einer Zeit geboren worden, als unser Land mit militärischer Gewalt gezwun-

gen wurde, den Weg von nationaler Eigenständigkeit in die politische Bevormundung und Fremdherrschaft zu gehen. Die Folgen der chinesischen Besetzung sind: Die Zerstörung einer eigenständigen Kultur und Zivilisation, die politische Umerziehung und Entmündigung eines ganzen Volkes. Für Exil-Tibeter: Vertreibung, Flucht, Flüchtlingslager. (...)

Vor diesem Hintergrund bleibt die andauernde Tragödie in unserem Ursprungsland, Tibet, für uns Tibeter in der Schweiz eine persönliche wie auch eine gemeinschaftliche Herausforderung in unserem Leben. (...)

Unser Engagement für Tibet ist auch ein klares Bekenntnis zu den Idealen, die die Schweiz seit jeher prägen: Freiheit, Frieden, Menschlichkeit, Solidarität und humanitäre Verantwortung etc. (...) Vielen Dank!»

Daran arbeitet auch die Parlamentarische Gruppe Tibet, vor über 30 Jahren mitbegründet durch die GSTF und die seit Jahren von Thomas Büchli als Sekretär begleitet wird.

Die Kulinarik am Anlass begleitete das Buffet mit Momos, tibetischem Rettichsalat und Chili-Nüssen von *TenzMomo* – auch ein tatkräftiger Unterstützer der tibetischen Sache. Hoffen wir, dass der tibetische «Klang» in den Stimmen noch längere Zeit im Bundeshaus nachhallt.



Bilder: © OOT Genf

Sechs Fragen an Ultrarunner Dominik Kelsang Erne, der mit seinem Weltrekord ein Zeichen für Tibet setzt

Tselhamo Büchli

tibetfocus – Dominik, wie geht es dir heute – mit 373 Kilometern und dem Weltrekord in den Beinen?

Dominik Erne – Es geht mir sehr gut und ich bin bereits wieder am Trainieren. Nach dem «We Run For Tibet – Silent Run 2025» musste ich am Montag, 8. September bereits wieder im Büro sein – das war nicht einfach. Ich brauchte ein paar Tage, um den Run physisch, aber auch emotional zu verarbeiten. Im Ganzen gesehen, bin ich sehr glücklich, aber auch erleichtert, dass alles so gut gepasst hat.

Weshalb der Silent Run 2025?

Ich habe den Silent Run durchgezogen, weil es ein wichtiges solidarisches Zeichen für Tibet ist. In der heutigen Zeit spricht man kaum mehr über das Dach der Welt. Doch mit «We Run for Tibet» haben wir, die GSTF und ich, eine in Bewegung bleibende Form der Demonstration geschaffen. Es ist eine gewaltfreie Aktion, welche dynamisch ist und viele Menschen mobilisiert. Ein Lauf für Freiheit und Solidarität.

Du hast während deinem Run verschiedene Phasen durchlebt.

Deine Aussage «So lange der Geist

stark bleibt, folgt der Körper» scheint dabei ein Schlüssel zu deinem Erfolg gewesen zu sein. Was bedeutet das für dich?

Es ist mein Ansatz und ich bin überzeugt davon! Für meine Leidenschaft nutze ich eine Kombination aus verschiedenen Techniken. Eine gute Vorbereitung, viel Training, grosses Commitment und ein eigenes Krisenmanual sind ein paar Beispiele. Das Krisenmanual unterstützt mich in Krisensituationen gelassen und richtig zu reagieren, denn ein Run hat immer Hochs und Tiefs. Wichtig dabei ist immer, auch in negativen Augenblicken etwas Positives zu sehen, sich daran zu orientieren und flexibel zu bleiben.

Mir scheint, du bist zu jeder Zeit am Laufen. Träumst du auch vom Rennen?

Je nachdem, ich träume auch ab und zu vom Geschäft (lacht). Ich glaube, meine Challenge ist, dass viele verschiedene Projekte gleichzeitig stattfinden. Nebst dem arbeite ich ja 100%, organisiere Events und gebe Public Speeches. Es läuft sehr viel und hier die Balance zu halten, auf den Körper und Geist Acht zu geben, ist sehr wichtig. Ich will bis an mein Lebensende rennen können!

ZUR PERSON

Dominik Kelsang Erne, halb Schweizer und halb Tibeter, 6-facher Schweizermeister im Ultra Running, erreichte mit seinem Silent Run for Tibet 2025 am 7. September einen Weltrekord. 373 km von St. Gallen nach Genf in 58 Stunden und 18 Minuten, alles im Zeichen der Solidarität für Tibet.



[dominik-erne.com](https://www.dominik-erne.com)



[instagram.com/reel/DKxTsC0s4sk/?igsh=cnhqNnp0MHpwYTg4](https://www.instagram.com/reel/DKxTsC0s4sk/?igsh=cnhqNnp0MHpwYTg4)

Rennen kennt kein Ende, genauso wie das Aktivbleiben für Tibet. Was können Tibet-Unterstützer:innen aus deinen Erfahrungen als Ultraläufer mitnehmen?

Ich glaube fest an «Never give up!» Nach vorne blicken, weitermachen. Meine grösste Niederlage war der Abbruch von We Run For Tibet 2025 im März aufgrund einer Erkältung. Es nagte an mir und ich wollte es so nicht belassen. Also startete ich einen neuen Versuch – und erreichte so einen Weltrekord.

Gibt es bereits Pläne für «Run for Tibet 2026»?

Ja, es gibt auf jeden Fall auch in Zukunft einen We Run For Tibet Anlass. Einiges ist noch in Planung. Ideen sind gefragt und dafür erachte ich ein kleines OK-Team als sehr wertvoll. In diesem Sinne möchte ich alle interessierten laufbegeisterten Leser:innen einladen, sich unter buerog@gstf.org zu melden, um ein OK-Team «Run For Tibet» zu bilden.

Wer bereits rennt und ein Zeichen für Tibet setzen will, kann im GSTF-Shop oder auf werunfortibet.com ein eigens produziertes hochwertiges Lauf-T-Shirt bestellen.

Vielen Dank für das Interview, Dominik!



zVg

«Globi bei den Yaks» in den Tibeterschulen in Tibetischer Sprache in der Schweiz

Peter Schmitz-Hübsch

Die Reise Globi wurde in den Schulen mit viel Freude und Begeisterung aufgenommen. Über Aarau, Bern, Basel, Lausanne, Luzern, Rapperswil-Jona kommt Globi noch ins Bündnerland, nach Wädenswil und Zürich. Allen Helferinnen und Helfern der Sektionen der GSTF für ihren Einsatz herzlichen Dank!

Als Beispiel für den Erfolg dieser GSTF-Aktion geben wir die Nachricht der Tibeterschule Rapperswil-Jona weiter.

Die Freude und Überraschung der Kinder in der Tibeter Schule Rapperswil-Jona war den Gesichtern der Tibeter-Kinder abzulesen. Ein erstes offizielles Unterrichtsmaterial, das in dieser Weise den weiten Weg aus Indien mit Unterstützung der tibetischen Exilregierung und der GSTF in die Schulen in der Schweiz findet.

Der Dank des Präsidenten vom Vorstand der Schule, Sherab Gongyue, trifft in seinem Brief an die GSTF den wichtigen Kern dieser Botschaft:

«Dieses besondere Werk ist ein wunderbares Geschenk, das die Verbundenheit der Tibeterinnen und der Tibeter mit



zVg

der Schweiz widerspiegelt. Da Globi ein fester Bestandteil der Schweizer Kinderkultur ist, sind wir überzeugt, dass er auch in Zukunft viele Generationen von Kindern prägen und ihnen Freude bereiten wird.

Gerade dieser Band «Globi bei den Yaks» bietet Kindern in der Schweiz ei-

nen ersten Einblick in unsere einzigartige tibetische Kultur.

Wir hoffen sehr, dass Initiativen wie die eure dazu beitragen, das Interesse und die Wertschätzung für die tibetische Sprache und Schrift bei unseren tibetischen Kindern zu stärken.»

Bewegende Momente im Tibet-Institut in Rikon

Peter Schmitz-Hübsch

Am 4. Oktober wurde im Rahmen des 2. Halbjahrestreffens 2025 der Sektionsleiterinnen und -leiter der GSTF, kombiniert mit einer Vorstandssitzung, in der Bibliothek des Tibet-Institutes in Rikon eine würdige Feierstunde abgehalten.

Tashi Khadhakpa und Wolf Altdorfer rückten dabei ins Rampenlicht. Tashi Khadhakpa wurde für seine Vertretung der GSTF-Präsidentin Nordön Pema im Rahmen des traditionellen Mangtsö-Berichtes über die Aktivitäten der GSTF im Jubiläums-Jahr des Mitgefühls gedankt. Auch sein Einsatz mit seiner Frau Rinzin in den verschiedenen Momo-Workshops der GSTF bekamen Anerkennung.

Wolf Altdorfer wurde für seine mehrjährige Freiwilligenarbeit im Rahmen der tibetfocus-Redaktion der GSTF gedankt. Seine treffenden Zeichnungen und auch Karikaturen in den jeweiligen Ausgaben von tibetfocus sind für die Leserinnen und Leser unverzichtbar geworden. Drei schön gebundene Ausgaben der Ori-

nalzeichnungen der letzten Jahre wurden der Bibliothekarin Renate Koller für die Bibliothek des Tibet-Institutes übergeben. Dort können sie nun bewundert werden. Wir wünschen den Büchern viele interessierte Betrachter:innen!



Bilder: zVg

D'un garage à l'Institut tibétain de Rikon : le sauvetage d'une bibliothèque

Cet article retrace l'histoire mouvementée du sauvetage de la Bibliothèque d'Étude de l'Aire Culturelle Tibétaine (BEACT), un fonds d'archives et d'ouvrages précieux, qui a finalement trouvé refuge à l'Institut tibétain de Rikon, près de Zurich. Martin Vernier, créateur du fonds, et Marie Phüntsoq Drönma, étudiante et collaboratrice clé, racontent les défis de cette entreprise bénévole.

Section Romandie

De l'Héritage à la Constitution du Fonds

Le projet BEACT est né de la volonté de Martin Vernier, archéologue passionné par l'Aire Culturelle Tibétaine, de regrouper et de valoriser des fonds d'archives reçus au fil des ans. L'élément déclencheur fut la rencontre avec Jean-Claude Buhner, qui confia à Vernier la bibliothèque de recherche de son épouse défunte, Claude B. Levenson, pionnière des études tibétaines. Cette collection de plus de 1500 titres a été suivie d'autres legs importants, notamment de l'ethnomusico-

logue Mireille Hellfer (environ 354 titres), consolidant un fonds riche et diversifié.

La valeur de cet ensemble, selon Martin Vernier, réside dans son unité, car elle illustre la quête intellectuelle de ceux qui l'ont réunie. Le fonds comprend aussi des pièces rares et des curiosités linguistiques.

Le Parcours du Combattant

La recherche d'un lieu d'accueil permanent fut un véritable «parcours du combattant». Après avoir essuyé des refus de musées et d'institutions spécialisées, les cartons de livres ont transité par le Château d'Oron. Toutefois, l'association gérant

le lieu n'a pas pu financer l'installation des rayonnages, forçant Martin Vernier à rapatrier la collection dans son garage.

Le principal obstacle fut le manque de réactivité et d'espace des organismes contactés. Pour Martin Vernier, il était crucial de conserver l'unité de la collection, alors que de nombreuses institutions n'étaient intéressées que par une sélection de titres. Marie Phüntsoq Drönma, dont l'arrivée fut décisive, a relancé inlassablement les démarches face à la lassitude. Elle a notamment passé deux mois à tenter d'inventorier les 1744 ouvrages.

L'Aboutissement et les Archives en Attente

Dans un dernier élan, Marie Phüntsoq Drönma relança l'Institut tibétain de Rikon, qui, un an et demi après un premier contact, put finalement libérer de l'espace. Le déménagement, logistiquement complexe (500 kg), a pu être financé grâce à la SAST (Société d'Amitié Suisse-Tibet) et à l'Institut.

Martin Vernier est satisfait : avec l'intégration de la bibliothèque à Rikon et son inclusion dans le réseau Swisscovery, l'objectif des légataires – que les livres continuent à «vivre» et à être consultés – est atteint.

Cependant, l'aventure n'est pas terminée. Le fonds BEACT contient également d'autres trésors qui attendent un lieu d'accueil : des archives photographiques (Vittoz, Vohra, Rizvi), des notes de recherche (dont les travaux linguistiques de Pierre Vittoz) et une collection d'objets ethnographiques du Ladakh. Les deux protagonistes regrettent la fermeture du département d'études sur l'Asie Centrale à Berne et appellent la Suisse à mieux se positionner dans ce domaine de recherche, afin d'assurer la conservation et la valorisation de cet héritage.



Institut tibétain de Rikon // Tibet-Institut Rikon (ZH)



Ein Schatz zum zügeln // Un trésor à déménager



Transport eines Schatzes // Le transport d'un trésor

Aus der Garage ins Tibet-Institut Rikon – Die Rettung einer Bibliothek

Dieser Artikel erzählt die bewegte Geschichte der Rettung der Bibliothèque d'Étude de l'Aire Culturelle Tibétaine (BEACT), einem Archiv mit wertvollen Dokumenten und Büchern, das schliesslich im Tibet-Institut Rikon in der Nähe von Zürich eine neue Heimat gefunden hat. Martin Vernier, Gründer des Bestands und Marie Phüntso Drönma berichten von den Herausforderungen dieses Vorhabens.

Sektion Romandie

Vom Erbe zur Gründung des Fonds

Das BEACT-Projekt entstand aus dem Wunsch von Martin Vernier, einem Archäologen mit einer Leidenschaft für den tibetischen Kulturraum, die im Laufe der Jahre erhaltenen Archivbestände zusammenzuführen und aufzuwerten. Auslöser war die Begegnung mit Jean-Claude Buhner, der Vernier die Forschungsbibliothek seiner verstorbenen Frau Claude B. Levenson, einer Pionierin der Tibetstudien, anvertraute. Dieser Sammlung von mehr als 1500 Titeln folgten weitere bedeutende Vermächtnisse, insbesondere von der Ethnomusikologin Mireille Hellfer (etwa 354 Titel), wodurch ein reichhaltiger und vielfältiger Fundus entstand.

Der Wert dieser Sammlung liegt laut Martin Vernier in ihrer Einheit, da sie das intellektuelle Streben derjenigen widerspiegelt, die sie zusammengetragen haben. Der Bestand umfasst auch seltene Stücke und sprachliche Kuriositäten.

Der steinige Weg

Die Suche nach einem dauerhaften Standort war ein wahrhaftig «steiniger Weg».

Nachdem Museen und spezialisierte Einrichtungen abgelehnt hatten, wurden die Kartons mit Büchern zunächst im Schloss von Oron untergebracht. Der Verein, der diesen Ort verwaltet, konnte jedoch die Installation von Regalen nicht finanzieren, sodass Martin Vernier gezwungen war, die Sammlung wieder in seine Garage zu bringen.

Die grössten Hindernisse waren die ungenügende Reaktionsfähigkeit und der Platzmangel der kontaktierten Einrichtungen. Für Martin Vernier war es entscheidend, die Einheit der Sammlung zu bewahren, während viele Institutionen nur an einer Auswahl von Titeln interessiert waren. Marie Phüntso Drönma, deren ehrenamtliche Mithilfe entscheidend war, hat trotz aller Ermüdungserscheinungen unentwegt weitergemacht. Sie hat insbesondere zwei Monate lang versucht, die 1744 Werke zu inventarisieren.

Das Erreichte und die noch wartenden Archive

In einem letzten Anlauf kontaktierte Marie Phüntso Drönma das Tibet-Institut Rikon noch einmal, das eineinhalb Jahre nach einer ersten Kontaktaufnahme end-

lich Platz zur Verfügung stellen konnte. Der logistisch komplexe Umzug (500 kg) konnte dank der guten Zusammenarbeit mit der Sektion Romandie finanziert werden.

Martin Vernier ist zufrieden: Mit der Integration der Bibliothek im Tibet-Institut und ihrer Aufnahme in das Swisscovery-Netzwerk ist das Ziel der Erblasser erreicht – dass die Bücher weiter «leben» und konsultiert werden können.

Das Abenteuer ist jedoch noch nicht zu Ende. Der BEACT-Bestand enthält noch weitere Schätze, die auf einen neuen Aufbewahrungsort warten: Fotoarchive (Vittoz, Vohra, Rizvi), Forschungsnotizen (darunter die sprachwissenschaftlichen Arbeiten von Pierre Vittoz) und eine Sammlung ethnografischer Objekte aus Ladakh. Die beiden Protagonisten bedauern die Schliessung der Abteilung für Zentralasienstudien in Bern und fordern die Schweiz auf, sich in diesem Forschungsbereich besser zu positionieren, um die Erhaltung und Aufwertung dieses Erbes zu gewährleisten.



Youth Tenshug in Dharamsala

Karma Gahler

Am 10. September 2025 fand in Dharamsala das erste Youth Tenshug statt – ein historisches Ereignis, getragen von tibetischen Jugendlichen aus aller Welt. Über 1000 junge Tibeter:innen nahmen an der Zeremonie teil, darunter auch 20 Mitglieder des Vereins Tibeter Jugend Europa (VTJE). Besonders war dieser Tag, weil es die erste Langlebenszeremonie für Seine Heiligkeit, den 14. Dalai Lama war, die vollständig von der tibetischen Jugend organisiert und durchgeführt wurde.

Die Teilnahme war für uns mehr als nur ein spirituelles Ritual. Sie war Ausdruck unserer Verbundenheit mit der tibetischen Identität, unseres Einsatzes für die Bewahrung der tibetischen Kultur und unseres Engagements für die Vision Seiner Heiligkeit. Das Youth Tenshug war damit nicht nur eine Zeremonie, sondern auch ein kollektives Versprechen der jungen Generation sowie eine Danksagung an Seine Heiligkeit auf traditionelle Art und Weise. «Das Youth Tenshug brachte die junge Generation näher zu ihren Wurzeln und setzte ein starkes Zeichen der Bereitschaft der Jugend, die Verantwortung unserer Bewegung weiterzutragen», sagt Arya Amipa, Mitglied des 15-köpfigen Organisationskomitees für das Youth Tenshug.

Im Anschluss daran fand im Upper TCV ein dreitägiges Youth Festival statt. Vielseitige Marktstände, packende Vorträge und kulturelle Workshops boten Raum für Begegnung, Austausch und Inspiration. Ein besonderes Highlight war das Konzert mit jungen tibetischen Künstler:innen von nah und fern, das die Vielfalt und Kreativität der Jugend eindrucksvoll widerspiegelte.



VTJE-Mitglieder nach der Audienz bei Seiner Heiligkeit

Ein Höhepunkt der Woche war zudem die Audienz bei Seiner Heiligkeit für die Teilnehmenden des Youth Tenshug – ein sehr bewegender Moment, den wir alle tief in Erinnerung behalten werden.

Die Tage in Dharamsala waren für uns eine bereichernde und prägende Erfahrung. Wir kehren zurück mit vielen Eindrücken, Begegnungen und Inspirationen, die uns noch lange begleiten werden.



VTJE-Dinner in Dharamsala



Teilnehmende aus über 10 Ländern



Seine Heiligkeit während dem Youth Tenshug am 10. September 2025

Bilder: ©VTJE



vtje.org

16. Tibet Film Festival Zürich

OK TFF Zürich

Mitte September wurde Zürich mit dem Tibet Film Festival (TFF) wieder drei Tage lang zum Treffpunkt für tibetisches Kino. Nach zweijähriger Pause kehrte unter der Leitung des TFF London der internationale Kurzfilmwettbewerb zurück. Uns erreichten mehr Einsendungen, als erwartet und wir konnten ein spannendes Programm zusammenstellen: acht starke Kurzfilme – vom feinfühligem Porträt einer Begegnung rund um Buttertee bis zum Thriller mit tibetischen Teenagern auf Waldexkursion. Interessant: Das Publikum in Dharamsala und Zürich wählte unterschiedliche Gewinner. Nun sind wir gespannt auf die Preisvergabe durch die Jury am TFF London. Alle Infos zu Teilnehmenden, Jury und Yak-Preis findet ihr auf unserer Website unter «Short Film Competition 2025».

Zwei Schweizer Premieren und volle Säle

Gleich zwei CH-Premieren konnten wir dieses Jahr ans TFF Zürich bringen. Den Auftakt machte My Sweet Pala (Tao Okamoto, 2025), ein eindrücklicher Kurzfilm über eine tibetische Einwandererfamilie in den USA. Die Vorstellung war rasch ausverkauft und beim anschliessenden Q&A gaben Produzent:innen Tenzin Wild (Japan), Dechen Kelden (USA) und Schauspieler:in Pema Shitsetsang (Schweiz) interessante Einblicke in die Entstehung des Films.

Ein weiteres Highlight war State of Statelessness (Div., 2024), der erste tibetische Anthologiefilm überhaupt. Tibetische Regisseur:innen aus Indien, den USA und Vietnam verarbeiten in vier starken Kurzfilmen die Themen Staatenlosigkeit



©TFF

keit und Migration. Produziert wurde der Film vom Kollektiv Drung, das von Dharamsala aus weltweit tibetische Künstler:innen vernetzt. Mit Tenzin Tsetan Choklay durften wir einen der Regisseur:innen persönlich begrüßen.

Mit Mola (Yangzom Brauen & Martin Brauen, 2025) zeigten wir einen aktuellen Schweizer Dokumentarfilm über Kunsang Wangmo, die kurz vor ihrem 100. Geburtstag den Wunsch hegt, in ihre Heimat Tibet zurückzukehren.

Besonders freute uns, dass wir die Filmemacher:innen des berührenden Films zum anschliessenden Q&A begrüßen durften.

Mit einem Nachruf und der Reprise seines 1986 erschienenen Films «Exiltibeter zwischen zwei Kulturen» ehrte das TFF Zürich Tashi Tsering Buser, eine bedeutende Stimme der tibetischen Diaspora in der Schweiz.

Musik und Begegnungen

Wie in den Vorjahren traten verschiedene Künstler:innen auf: Am Freitag bezauberten die Schwestern Padme (Geige) und Uma Gyetsa (Klavier) mit klassischer Musik, am Samstag eröffnete Loten Namling mit Flöte und beeindruckendem tibetischem Gesang. Den Abschluss bildete am Sonntag eine berührende Interpretation von Colors of the Wind durch UMA.

Was das Tibet Film Festival besonders macht – das hören wir immer wieder – ist die offene, angeregte Atmosphäre. Alte Bekannte treffen auf neue Gesichter, etablierte Filmschaffende auf Nachwuchstalente, und es entstehen Gespräche, die weit über die Filme hinausreichen. Wir freuen uns, dass wir auch dieses Jahr wieder zu einer lebendigen Plattform rund um den tibetischen Film werden durften.

Wer einen Einblick aus Besucher:innenperspektive möchte, findet ihn im Blogbeitrag von Dawa Lokyitsang:



lhakardiaries.com/2025/09/18/tibet-film-festival-zurich-2025-celebrating-tibetan-stories-across-borders.

Die Kulturanthropologin reiste aus den USA ans TFF Zürich und moderierte das Q&A zu State of Statelessness.

Herzlichen Dank an alle Unterstützer:innen, Helfer:innen und Besucher:innen. Wir freuen uns schon auf die nächste Ausgabe!

tibetfilmfestival.org

©TFF



©TFF



Chinese Liaison Officer Sangay Kyab Attends Ghoton Event Organised by Regional Tibetan Women's Association at Tibet Institute Rikon

© TFOS



Office of Tibet, Geneva

Geneva: On 12 October 2025, Sangay Kyab, the Chinese Liaison Officer for European countries representing the Tibet Bureau in Geneva, attended the Ghoton programme at the Tibet Institute Rikon. The event was organised by the Regional Tibetan Women's Association of Switzerland.

The gathering was attended by the Abbot of Tibet Institute Rikon, executive members of the Regional Tibetan Women's Association, monks from the institute, and local community members.

The Ghoton event was marked with the offering of long-life prayers for His Holiness the 14th Dalai Lama, during which attendees and community members prayed together for three hours.

Following the prayer session, the Chinese Liaison Officer addressed the gathering. He commended the Regional Tibetan Women's Association for organising the event and highlighted the historical origins of the Association, which was initially established in Tibet before the Tibetans' flight into exile. He also

acknowledged the Association's ongoing social service and contributions within the exile community and encouraged them to continue working for the greater well-being of the Tibetan people.

He remarked, «As His Holiness the Dalai Lama has often reiterated, women are the foundation of human society, being the primary nurturers of future ge-

nerations. It is equally important for the Association to recruit younger members, ensuring that the responsibilities are passed on to the next generation of Tibetan women.»

The event concluded successfully with a brief Buddhist teaching delivered to the gathering later in the evening by the Abbot of the Tibet Institute Rikon.



© TFOS

ཉིན་གུང་མི་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ཚོགས་པས་གོ་སྐྱབ་འོག་རི་ཀོན་ཆོས་འཁོར་དགོན་དུ་ལོག་པ་མཆོག་གིས་གོ་སྐྱབ་བྱུང་བཅི་ལུས། དབུས་དགེ་འདུན་པ་རྣམ་ཆོས་ཚུགས་ཀྱི་དགེ་སྐྱབ་སྩོན་ན་ལམ་དང་། ཁྱུའ་པའི་ཞབས་བརྟན་གསོག་སྐྱབ་ནས་བྱང་ཆེས་ལུས། དེ་ཉིན་ཟླ་ངོའི་ཕྱག་ཚིང་། ༡་པོ་
 ཐོག་རི་དགོན་ཆོས་འཁོར་དགོན་གྱི་མཐན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་དབུས་དགེ་འདུན་པ་རྣམ་པའི་དབུ་འཁྲིད་དེ་ཚོགས་ཐེབས་མེ་མང་རྣམས་ཀྱི་༧
 གོང་མ་མཆོག་སྐྱ་ཆེ་ཡུན་བརྟན་གྱི་གསོལ་འདེབས་དང་རྒྱལ་པའི་ཞབས་བརྟན་གསོག་སྐྱབ་ལུས།
 ཉིན་གུང་དུ་མཐན་རིན་པོ་མཆོག་གིས་ནང་ཆོས་ངོ་སྟོན་བྱི་དང་ཉལ་པར་བྱང་ཆུབ་ལེམས་བསྐྱེད་མྱོར་བཀའ་ཆོས་ཆུལ་།
 དེ་བཞིན་སྐྱ་མཁོན་གཙོ་བོ་སྤང་མི་དོན་གཙོད་ལང་གི་སྐྱ་ཆུབ་ཡུ་རོབ་རྒྱ་རིགས་འབྲེལ་མཐུད་པ་སངས་རྒྱལ་སྐུབས་ལགས་ཀྱིས་བཀའ་སློབ་གནང་བའི་ནང་དོན་ཉིང་བཟུས་འདི་ལྟར་
 ཉེ། བྱང་མི་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ཚོགས་པས་ཆོས་ཚུགས་ཞབས་བརྟན་སོག་སྐྱབ་ནས་གོ་སྐྱབ་བྱུང་བཅི་གནང་བ་ནི་ཉ་ཅང་གི་དོན་དང་ཐུན་པ་ཡིན། བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ཚོགས་པ་ནི།
 བཅོམ་བྱུལ་བྱི་ཚོགས་ནང་གཞུང་སྐངས་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་གསལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན། འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་བོད་ཀྱི་བདེན་དོན་འཐབ་ཚིང་དང་།
 དེ་བཞིན་བོད་པའི་བྱི་ཚོགས་ནང་བྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་མང་པོ་བསྐྱབས་ཡོད་པ་མེད།
 མ་འོངས་པ་ཡིན་ཡང་ཁྱ་མཐུད་བོད་པའི་བདེན་དོན་དང་བྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་ལས་དོན་ལ་འབད་དགོས།
 བྱང་མེད་ཀྱི་གསལ་ཆེན་རང་བཞིན་མྱོར་ལ་ལོག་པ་མཆོག་གིས་བཀའ་སློབ་རབ་དང་རིམ་པ་གནང་ཡོད། བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ནི་བོད་པའི་བྱི་ཚོགས་ཀྱི་མང་གཞི་ལྷ་བུ་ཡིན།
 མི་རབས་གསར་པ་གསོ་སྦྱང་ཆེད་ཉ་ཅང་གསལ་ཆེན་པོ་བྱུར་ཡོད་པས། བྱང་མེད་རྣམ་པས་ཁྱ་མཐུད་དུ་འགན་བྱུར་དགོས་པ་གསལ་ཆེན་པོ་ཡིན།
 དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ཚོགས་པའི་ནང་ཚོགས་མི་ན་གཞོན་གང་མང་འཛུལ་དགོས་པ་སོགས་ཀྱི་གསུང་བཤད་གནང་ཆེ་མཛད་སློ་ལེགས་བྱུང་བྱུང་སོང་། བྱང་མི་བོད་ཀྱི་བྱ་མེད་ཆོ
 གས་པའི་ཚོགས་གཙོ་བོ་དང་མ་དབྱངས་ཆོ་ནས་ལུལ་།

© TFOS





Spendenaktion für tibetischen Mönch

Claudia Boesch und Markus Geisler unterstützen seit 2001 ihr tibetisches Patenkind. Weil seine wichtigste Bezugsperson erkrankt ist, haben sie ein Crowdfunding ins Leben gerufen.

Annick Busset

Claudia und Markus, wie seid ihr mit Tibet in Berührung gekommen?

Mit Anfang 20 reisten wir nach Indien und in Ladakh erlebten wir einen Wow-Effekt. Diese Reise hat uns tief berührt. Fünf Jahre später waren wir in Tibet, und schon damals war uns klar: Wenn wir einmal Kinder haben, wollen wir auch ein tibetisches Flüchtlingskind unterstützen.

Daran habt ihr euch gehalten.

Ja. 2001, kurz nach der Geburt unserer ersten Tochter, besuchten wir Samra Losinger, die Gründerin von Tibetfreunde. In ihrer Wohnung in der Berner Altstadt legte sie mehrere Dossiers von tibetischen Kindern auf den Tisch, die auf Paten warteten. Eigentlich hatten wir eher an ein Mädchen gedacht, doch dann war da das Dossier eines Jungen, nur zehn Tage älter als unsere Tochter. Für ihn haben wir uns entschieden.

Wie ging es weiter?

Der Austausch mit seiner Familie war anfangs schwierig, da sie Analphabeten



© zVg

Geshe Lobsang mit Claudia Boesch sowie den Töchtern bei ihrem Besuch 2012

waren. Trotzdem hielten wir losen Kontakt. Irgendwann erfuhren wir, dass er ins Tibetan Children's Village in Dharamsala aufgenommen worden war.

Und dort habt ihr ihn besucht?

Alles begann mit dem Besuch des Dalai Lama in Zürich am 10. April 2010. Wir standen mit unseren beiden Töchtern beim Hinterausgang des Kongresshauses, als ein Security-Mitarbeiter unserer Jüngsten einen Khata-Glücksschal zeigte und erklärte, wie man ihn richtig hält. Dann geschah etwas, das wir nie vergessen werden: Der Dalai Lama tauchte auf, ging direkt auf unsere Tochter zu und grüsste sie. Dieser Moment war der Auslöser, so bald wie möglich unser Patenkind in Indien zu besuchen.

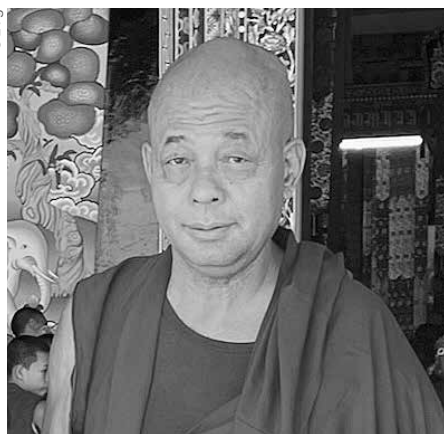
Wie war der Besuch in Indien?

Es war eine schöne Zeit. Unser Patensohn war ein lebhafter, robuster Junge, und wir spielten gemeinsam Fussball. Erst vor Ort erfuhren wir etwas Unglaubliches: Er ist ein Tulku, also die Wiedergeburt eines bedeutenden Gelehrten. Das hat uns völlig überrascht.

Wie blieb der Kontakt zu ihm bestehen?

Bald erfuhren wir, dass er ins Drepung-Kloster in Südindien käme und wir keine finanziellen Beiträge mehr leisten müssten. Trotzdem war es uns wichtig, ihn im Leben weiter zu begleiten. So besuchten wir ihn 2012 im Kloster und konnten sehen, wie er als Mönch aufwuchs und sich entwickelte.

© zVg



Geshe Lobsang 2024 im Drepung Kloster

Wie habt ihr diese Zeit erlebt?

Es war mehr als eine Reise, es war wirklich eine sehr berührende Erfahrung. Es war wunderschön zu sehen, wie gut er umorgt wurde. Mit Geshe Lobsang hatte er nicht nur einen Lehrer, sondern auch eine Art Vaterersatz. Später kam ein weiterer Lehrer hinzu, doch Geshe Lobsang blieb bis heute seine wichtigste Bezugsperson.

Was geschah in den Jahren danach?

Der Kontakt ist danach etwas abgebrochen. Wir erfuhren aber, dass Geshe Lobsang an einer Nierenerkrankung litt und regelmässig zur Dialyse musste. Ende 2024 besuchten wir das Kloster erneut, um an den Feierlichkeiten des Geshe-Diploms unseres Patenkindes teil-

zunehmen. Dort wirkte Geshe Lobsang schwach, doch er sagte, er akzeptiere sein Schicksal.

Wie geht es Geshe Lobsang heute?

Kürzlich erhielten wir die Nachricht, dass Geshe Lobsang bereit sei für eine Nierentransplantation. Doch die Operation ist sehr teuer und die finanziellen Möglichkei-

ten des Klosters sind begrenzt. Wir haben uns daher entschieden, ihn zu unterstützen, und starteten ein Crowdfunding. Für uns ist das eine Herzensangelegenheit: Geshe Lobsang ist nicht nur ein ganz wichtiger Mensch für unser Patenkind, sondern auch ein wichtiger Lehrer, der sich dafür einsetzt, dass der tibetische Buddhismus weiterlebt.

Möchten Sie die Spendenaktion von Claudia Boesch und Markus Geisler unterstützen?

Auch kleine Beiträge sind sehr willkommen! Link zur Spendenaktion: nierefuergeshe.jimdosite.com
Oder auf www.tibetfreunde.ch unter «Härtefälle».

Patenschaft: Altenheim Kimdol in Swayambhu, Kathmandu, Nepal

Tsering Kunz

Das Altenheim (OAH) in Kimdol, Swayambhu steht seit 1988 unter der Verwaltung der Tibetan Women's Welfare Group (TWWG), Kathmandu. Derzeit leben 35 ältere Bewohnerinnen und Bewohner im Heim, darunter auch Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Das Altenheim bietet ihnen eine komfortable Unterkunft, ausgewogene Mahlzeiten und eine gute medizinische Versorgung.

Ein strukturierter Tagesablauf ermöglicht den Seniorinnen und Senioren, sich mit religiösen Praktiken, Freizeitaktivitäten und sozialem Austausch zu beschäftigen – etwa beim Verweilen an den Gebetsmühlen im Hof oder, für jene, die mobil sind, beim Umrunden der heiligen Swayambhu-Stupa.

Für folgende drei Bewohner:innen suchen wir aktuell Patinnen und Paten:



Fotos: zVg



Tsering Dorjee, geboren 1972, lebt seit 2022 im Altenheim. Obwohl er erst 52 Jahre alt ist und somit nicht zu den Senioren gehört, bleibt er aufgrund seiner besonderen Umstände – einschliesslich chronischer Gesundheitsprobleme und des Fehlens familiärer Unterstützung – in Obhut der TWWG. Er übernimmt leichte tägliche Aufgaben und spielt eine bedeutende Rolle in der Gemeinschaft, indem er ältere Bewohner:innen unterstützt und hilft, eine positive und fürsorgliche Atmosphäre aufrechtzuerhalten.

Chima und Palmo sind ein Ehepaar ohne Kinder. Sie leben seit August 2024 im Altenheim. Sie wurden in Gorkha, Nepal, geboren und wuchsen dort als Bauern ohne formale Schulbildung auf.

Im Jahr 2002 zogen sie nach Kathmandu. Der Grund war Chimas schwere Erkrankung: er litt an Gelbsucht und musste im Krankenhaus behandelt werden. Für die medizinischen Kosten wurden ihre gesamten Ersparnisse aufgebraucht.

Ab 2021 arbeiteten sie als Hauswarte, doch ihr Einkommen reichte kaum zum Leben. Sie kämpften mit grossen finanziellen Schwierigkeiten.

Chima leidet an Bluthochdruck, erhöhtem Harnsäurespiegel und Kniebeschmerzen; er ist auf Medikamente angewiesen. Auch Palmo hat gesundheitliche Probleme: Sie leidet unter Magenbeschwerden, nimmt Medikamente ein und hat zusätzlich Knoten im Nacken, die ärztlich beobachtet werden müssen.

Eine Patenschaft beträgt Fr. 400.– pro Jahr. Wenn Sie eine Patenschaft übernehmen oder das Altenheim mit einer einmaligen Spende unterstützen möchten, wenden Sie sich bitte an die **Patenschaftsbetreuerin Tsering Kunz:** tsering@tibetfreunde.ch

tibetfreunde.ch





Chinas steigende Männerpopulation treibt völkermörderische Politik an

Gülmire Berdas

Weltkongress der Uiguren – Ökologiekomitee

1. Die Verbrechen der Ideologie «Mädchen sind minderwertig»

Chinas 2000 Jahre alte Vorstellung, «Mädchen sind minderwertig und verdienen es zu sterben», übt bis heute einen starken Einfluss aus. Ein Bericht der Nankai-Universität stellte fest:

Dass in der Volkszählung der VRC im Jahr 2000 die Zahl der verschwundenen Mädchen im Alter von 0–17 Jahren bei 11,9 Millionen lag. Das «Verschwinden» beruht hauptsächlich auf drei Prozessen:

Durch Abtreibung weiblicher Föten. Das «China Health Statistics Yearbook» zeigt, dass die Zahl der Schwangerschaftsabbrüche 2019 in der VRC 9,762 Millionen erreichte. Tötung weiblicher Kinder durch Strangulation und falsche Bevölkerungsstatistiken der VRC.

2. Folgen der Ideologie «Söhne werden geschätzt»

Demographisch gilt ein Geschlechterverhältnis bei männlichen und weiblichen Geburten im Verhältnis 100:107 als normal. Wird dieses Gleichgewicht gestört, sind die Ursachen nicht natürlicher Natur. Laut dem UN-Bevölkerungsfonds lag das Verhältnis in der VRC 2004 bereits bei 121 männlichen Geburten. Das Statistikamt der VRC veröffentlichte 2012 Bevölkerungszahlen dazu. Es gibt 35 Millionen mehr Männer als Frauen in der Gesamtbevölkerung!

3. Überschüsse und Ehestatus lediger Männer in der VRC

Die Zahl lediger Männer steigt jährlich um mehr als 1,15 Millionen. 2030 wird die Zahl der ledigen Männer 28 Millionen erreichen, und 40 Millionen in 2040.

Christophe Guilmoto, französischer Demograph, schätzt: 2050 könnten auf dem Heiratsmarkt in der VRC 150–190 Männer auf 100 Frauen kommen.

Diese Situation ist für die KP Chinas ein grosses Problem. Deshalb blicken sie

nach Ostturkestan, um im Heiratsmarkt nach «neuen Quellen» zu suchen.

4. Ehen in Ostturkestan im politischen Kontext der Kommunistischen Partei Chinas

Die Uigurische Akademie schätzte 2018 die uigurische Bevölkerung auf ca. 20 Millionen. 2021 lag die Zahl der Uigurischen Frauen bei rund 9,9 Millionen. Von den 20–39-Jährigen sind das etwa 33% Frauen; was ca. 3,3 Millionen heiratsfähige Frauen ergibt. Rechnet man andere ethnische Gruppen hinzu, sind es über 4 Millionen. Die KP Chinas nimmt diesen Anteil Frauen ins Visier, um sie 17 Millionen ledigen chinesische Männern gegenüberzustellen! Das ist einer der Hauptgründe für den uigurischen Genozid.

Ein teuflischer Plan zur Eliminierung der Männer in Ostturkestan

Adrian Zenz, deutscher Anthropologe, hält fest: Seit 2017 wurden fast 1,8 Millionen Uiguren, Kasachen und andere türkstämmige Einheimische verschleppt. Die grösste Verschleppung seit dem Holocaust. Dr. Erkin Sidick dazu: Zwischen den Jahren 2014–2021 waren ca. 9 Millionen Menschen in Lagern und Zwangsarbeitszonen; 1,8 Millionen in Gefängnissen und über 2 Millionen in andere Regionen der VRC deportiert. Die überwältigende Mehrheit davon waren Männer zwischen 18–45 Jahren!

Uigur:innen werden zur Ehe unter Druck gesetzt

Inhaftierte Frauen und die betroffenen Verwandten werden nur freigelassen, wenn die Frau einen Chinesen heiratet. Dafür wird ein besseres Leben mit Vorteilen versprochen.

Chinesische Männer werden zur Ehe überredet

«Seid Paare, seid Familie»: Die kommunistische Partei Chinas sandte über 1 Million Beamte der VRC in Uigurische Haushalte; davon 90 % Männer. Die Regierung der VRC verspricht dafür abgesicherte Ehen, Land und politische Vorteile.

Das Regime verfolgt damit zwei Ziele: Den Männerüberschuss in der Bevölkerung zu lösen und eine vollständige Siniisierung Ostturkestan voranzutreiben.

Ergebnisse und Zielsetzung

Ein UN-Bericht aus dem Jahr 2022 bestätigt: Seit 1949 hat die VRC die ethnische Zusammensetzung der Bevölkerung systematisch verändert. 1953 waren in Ostturkestan 75% der Bevölkerung Uiguren und 7% Chinesen. Im Jahr 2020 bestand die Bevölkerung aus 45% Uiguren und 42% Chinesen. Das kommunistische Regime der VRC verfolgt in Ostturkestan die Eliminierung der Männer, die Chinesisierung der Kinder, die Ansiedlung lediger Chinesen, die Zwangsverheiratung der Uigur:innen und damit die Schaffung einer sinisierten Mischgesellschaft.

Schlussfolgerung

Die Absicht der Regierung der Volksrepublik China ist klar: Ostturkestan (1 828 418 km²) in das grösste «Freiluftgefängnis der Welt» zu verwandeln. Die Uiguren als ethnische Bevölkerungsgruppe zu vernichten und der Welt damit ein neues, rein «siniisiertes Xinjiang» zu präsentieren.

Folgende Schritte sind notwendig:

- Aufklärung über die Krise in der VRC mit dem seit der «Dreikinderpolitik» im Jahr 2021 ständig wachsendem Männerüberschuss.
- Enthüllung und Gegenmassnahmen zu dem Genozid in Ostturkestan und Tibet, sowie der «Brautmarkt-Diplomatie» in Südasien und Zentralasien.
- Klarstellung, dass diese Völkerrechts-Verbrechen nach internationalem Recht die schwersten Strafen verdienen.
- Die Warnung laut und klar aussprechen, dass Ostturkestan die letzte Bastion gegen Chinas Expansion in den politischen Wirkungsfeldern – auch in Europa – ist!

Fällt sie, wird die Bevölkerungssituation im Sinne einer Invasion Zentralasiens beschleunigt.

uigurischerverein.ch



Ueli Maurers Fehl(t)ritt zur Pekinger Militärparade

Tselhamo Büchli

Auf ein Wort Herr Maurer...

Gerade Sie betonen, wie wichtig es sei, miteinander statt übereinander zu sprechen. Also packten Sie, wie Sie betonten, in privater Sache Ihre Koffer und flogen am 3. September 2025 nach Peking. Sie folgten der Einladung des chinesischen Präsidenten Xi Jinping, um den 80. Jahrestag des "Sieges Chinas über Japan im Zweiten Weltkrieg" mitzufeiern. Sie dort mitten unter autoritären Machthabern zu sehen, empört. Denn auch in privater Mission vertreten Sie, als Schweizer und ehemaliger Bundesrat, die Werte unseres Landes – Meinungsfreiheit, Men-

schenrechte und eine gelebte Demokratie. Und doch stehen Sie inmitten einer Gruppe, die genau diese Werte mit Füßen tritt – und lächeln dabei in die Kamera.

Ich wüsste gerne, ob Sie in diesem Moment an das unterdrückte Tibet, an Ostturkestan, an die Bevölkerung Hongkongs oder das von der VR China bedrohte Taiwan gedacht haben – ich glaube kaum – eine solche Ignoranz wäre inakzeptabel. Auf ein Wort Herr Maurer, ich hätte erwartet, dass Sie mit Abwesenheit glänzen und dadurch still, aber stark patriotische Haltung für die Werte der Schweiz zeigen.

Sie sprechen von Dialog und Miteinander, doch mit jenen, die Sie trafen, exis-

tiert kein Miteinander, nur ein kompromissloser Machtanspruch in der Weltpolitik.

Xi Jinping demonstrierte diesen Anspruch unmissverständlich mit der Militärparade, der Sie beiwohnten.

Und was haben Sie jetzt der Schweiz mitgebracht?

Seit Ihrer Reise sind einige Wochen vergangen und Sie befinden sich vermutlich wieder in der Schweiz. Und was konnten Sie mit Ihrem Trip zum internationalen Diktatoren-Treffen für uns alle erreichen? Diese und viele weitere Fragen müssen wohl unbeantwortet bleiben. Und so bleiben mir alle weiteren Worte an Sie im Halse stecken...

Veranstaltungen im Tibet-Institut Rikon

November

Do, 20.11. // 19–21 Uhr

Energetische Reinigungspraxis in der tibetischen Tradition

Ew. Acharya Sonam Gyatso

Sa, 22.11. // 13.30–15.30 Uhr

Öffentliche Führung

Peter Oberholzer

So, 23.11. // 14–19 Uhr

Maha Mudra – Belehrung und Meditation

Ew. Dorje-Lopön Tsewang Samdup

Mi, 26.11. // 19.30–21 Uhr

Leben im Jetzt – Glück im Augenblick finden (Meditation)

Loten Dahortsang

Do, 27.11. // 19–20.30 Uhr

Die acht Glückszeichen

Lobsang Zatul

Sa, 29.11. // 9.30–12 Uhr

Tara Puja; Lang-Lebe-Gebet zu Ehren Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama

Ew. Mönchsgemeinschaft

Sa, 29.11. // 13.30–15.30 Uhr

Kharikatu | Buddhist:innen des 21. Jahrhunderts – moderierter Dialog

Ew. Khen Rinpoche & Losang Mantoe

So, 30.11. // 14–19 Uhr

Aus dem Text des Dzogpa Chenpo Longchen Nyingthig (Teil 14)

Ew. Khenpo Tsultrim Dawa

Dezember

Fr, 5.12. // 19–21 Uhr

Vollmond-Meditation

Ew. Lama Tenzin Jottotshang

Sa, 6.12. // 14–19 Uhr

Die Lehre von den zwei Wahrheiten

Ew. Abt Geshe Lharampa Tenzin Jangchup

So, 7.12. // 10–16 Uhr

2. Tagesseminar Meditationsleiterkurs

2025/26, Loten Dahortsang

Mi, 10.12. // 19–20.30 Uhr

Frauen und Weisheit des Herzens –

Gedanken S.H. dem Dalai Lama.

Buchbesprechung Teil 4

Dr. Karma D. Lobsang

So, 14.12. // 14.30–16.30 Uhr

Ganden Ngachö – Lichterfest

Buddhistischer Feiertag

So, 14.12. // 17.30–19.30 Uhr

Lang-Lebe-Zeremonie

Lama Lodrö Tulku Rinpoche

Sa, 20.12.2025 // 10–16 Uhr

Bibliothek geöffnet

Renate Koller, Bibliothekarin

Januar

Sa, 3.1.2026 // 9.30–12 Uhr

Sa-Chöd Duechen

Sakya Panditas Jahrestag

Buddhistischer Feiertag

Puja mit der Ew. Mönchsgemeinschaft

Februar

Donnerstag, 5.2.2026 // 19–21 Uhr

Wandbilder im tibetischen Buddhismus

Dolores Zoé Bertschinger

Kopieren, übermalen, erfinden. Wie der Buddhismus in tibetischen Wandbildern überliefert und erneuert wird. Vor 2000 Jahren wurden die buddhistischen Höhlen in Ajanta (Zentralindien) mit elaborierten Wandbildern geschmückt. Und auch heute noch werden Tempel mit aufwändigen Malereien ausgestaltet. Dabei kommen sowohl traditionelle Motive als auch neue Darstellungen an die Wand. Der Vortrag beleuchtet ausgewählte Beispiele aus dem Kontext des tibetischen Buddhismus, die nach den 1960er-Jahren in Nepal, Indien, Frankreich und der Schweiz entstanden sind.

©TIR



Benefiz- Klavierabend für Tibet

Freitag, 5. Dezember 2025

19.30 Uhr

im Konservatorium Bern

Anna, Jean und André Dubois spielen Werke von Chopin und Rachmaninoff

Alle Infos unter:
www.tibetfreunde.ch

Buddhismus- Workshop im Jahr des Mitgefühls

Die 4 edlen Wahrheiten. Wie lernt man Mitgefühl?

Veranstaltung mit Frage-Antwort-Teil und Gebets-Ritualen

14. Februar 2026, 14–19 h

im Tibet-Institut Rikon

Leitung Ew. Abt

**Geshe Tenzin Jangchup,
mit Übersetzung**

Offene, gemeinsame Veranstaltung der GSTF mit dem TIR // Reduziertes Kursgeld für GSTF-Mitglieder

**Details folgen auf gstf.org
und tibet-institut.ch**

Tibet-Institut Rikon (TIR)

Wildbergstrasse 10 // 8486 Rikon

052 383 17 29

info@tibet-institut.ch

Die Veranstaltungen und kurzfristige 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	Dienstag, 9.12., 19 Uhr // Pfarreizentrum Barfusser, Winkelriedstrasse 5, Luzern
Zürich-Mittelland	Rinzin Lang und Yangchen Büchli sektionsleitung-zh@gstf.org	Jeden 1. Dienstag im Monat, 2.12., 18.30 Uhr // Alte Kaserne Winterthur, Technikumstrasse 8, Winterthur
Nordwest-schweiz	Margrit Schmied, 079 885 73 68 sektionsleitung-nws@gstf.org	Mittwoch 3.12., 18–20 Uhr // Herzbar, Clarastrasse 11, Basel Die Treffen finden in der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat statt.
Ostschweiz	Veronika Koller, 079 717 56 13 und Zakay Reichlin, 078 633 01 22 sektionsleitung-os@gstf.org	Angebote im Songtsen House mit Tibet-Bezug: 14.11.25: Tod und Sterben 21.11.25: Tibet Overland – eine aktuelle Reise
Suisse romande	Tenzin Wangmo, 078 626 21 20 et René Longet, 079 690 31 19 responsables-sr@gstf.org	Pour les activités en Suisse romande, voir Infos Tibet, le bulletin de la section. 25. November, Genf: Zusammenkunft mit Dominik Kelsang Erne und Sportlern, um die Belange Tibets in diesen Kreisen bekannt zu machen

Nachruf Sandra Barry // 22. Januar 1967 – 7. August 2025



Sandra Barry engagierte sich jahrelang für die Rechte des tibetischen Volkes. Nach einem Jahr als Englischlehrerin in Südindien im tibetischen Nonnenkloster Janchub Choeling trat sie der GSTF bei. Sie war als deren Geschäftsstellenleiterin tätig, langjähriges Mitglied und arbeitete in der tibetfocus-Redaktion mit.

Im August wurde sie unerwartet und viel zu früh aus dem Leben gerissen.

Wir erinnern uns an einen humor-, fantasievollen und authentischen Menschen, der mit seiner Liebe zu Menschen und Tieren viele Leben berührt hat. In der GSTF haben wir sie während ihres Einsatzes für ein freies Tibet immer sehr geschätzt.

Wir wünschen ihren Angehörigen viel Kraft und bleiben herzlich verbunden.

Vorstand der GSTF



Service-Seite zum Magazin auf

gstf.org

tibetfocus 171, März 2026
Redaktionsschluss 22.2.2026



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 Altorfer (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, tfosswiss59@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 × 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.

Vorankündigung //

44. Mitgliederversammlung der GSTF mit Vorstandswahlen

Samstag, 28. März 2026, 13.30 Uhr
Zentrum Johannes,
Mülhauserstrasse 145, 4056 Basel

Die Sektion Nordwestschweiz organisiert die Mitgliederversammlung und lädt alle Mitglieder sowie interessierte Gäste herzlich dazu ein. Der Vorstand freut sich, zahlreiche Teilnehmer:innen in Basel zu begrüssen.

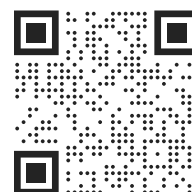


JETZT MITGLIED BEI DER GSTF WERDEN

Die Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft engagiert sich seit 1983 für die Rechte des tibetischen Volkes.

«Ich engagiere mich
überzeugt in der GSTF,
um mich aktiv und gewaltfrei
für Tibet einzusetzen.»

Tselhamo B.



QR-Code scannen
und Mitglied werden!

@ buero@gstf.org

gustf.org/mitglied-werden

+41 44 451 38 38

gstf.sast

gstf_sast

- Menschenrechte stärken: Wir setzen uns politisch für Tibet ein.
- Magazin «tibetfocus»: Hintergrundberichte & Neuigkeiten – 4x jährlich.
- Kultur & Begegnung: Veranstaltungen, Vorträge und Workshops.

WARUM

Gemeinsam setzen wir uns für die Menschenrechte und den Erhalt der tibetischen Kultur ein.

VORTEILE

- 4x jährlich das Magazin tibetfocus
- Veranstaltungen und Infoabende
- Mitgestaltungsmöglichkeiten

KOSTEN

Jährliche Kosten
Einzel: CHF 70
Partner: CHF 95
Studierende: CHF 30
Körperschaft: CHF 130

GSTF-Shop // Geschenke mit Tibet-Bezug

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