

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 81 (1972)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Religion, ein Schutz gegen Entwurzelung  
**Autor:** Ott-Marti, Anna Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-974438>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Religion, ein Schutz gegen Entwurzelung

Dr. Anna Elisabeth Ott-Marti

Alle Verhaltensweisen, die mit der Religion in Beziehung stehen, haben sich in den zehn Jahren Emigration weniger gewandelt als die profanen. Die Religion ist den meisten Tibetern ein Schutz gegen Entwurzelung. Wenigstens im Gebet und in frommer Versenkung, in der Darbringung von Opfern und im Empfangen von gesegneter Speise fühlen sie sich noch geborgen.

Als sie sich auf die Flucht begaben, nahmen selbst viele Laien mehr heilige Gegenstände mit als rein praktische, lebensnotwendige. Teils taten sie dies aus alter Gewohnheit, teils, weil sie ahnten, dass diese Dinge ihnen ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit geben würden. So trug jeder Flüchtling auf sich, was er brauchte, um irgendwo seinen Gottesdienst zu verrichten.

*Gau* (gahu, spr. gau) sind kleine, aus Silber getriebene Kästchen. Frauen tragen sie in viereckiger Form wie ein Schmuckstück auf ihrer Brust. Sie sind mit Filigranarbeiten und Türkisen reich besetzt und angeblich häufig mit Reliquien, Gebetstexten oder Bildnissen gefüllt. Ihre grosse Öse erlaubt, dass man sie überecks an ein Halsband hängt. An diesem sind grosse, unregelmässige, gerundete Stücke Türkis (gyu), Onyx (gzi, spr. gs'i), Bernstein (spos-shel, spr. pö-schel) oder Korallen (byu-ru, spr. dschu-ru) aufgereiht. Neuerdings werden auch billige, in Indien angefertigte Imitationen dieser Gau getragen und unter Umständen den alten vorgezogen.

Grössere solche Reliquiarien sind manchmal rund oder sehen einem kleinen Tempel ähnlich. In der Mitte ist das Bild eines Buddhas oder eines Dalai Lamas eingelassen; oft ist es eine kolorierte Fotografie des Dalai Lamas als Kind. Diese Gau befinden sich in einem schön bestickten Seidenfutteral mit einem Deckel, der rasch geöffnet werden kann, wenn der tragbare Kleinaltar gebraucht wird. Heute hängt ihn der Tibeter nicht mehr um, wenn er auf Reisen geht, sondern er stellt ihn auf den Hausaltar. Am 5. November 1968 wurden einige ins Gönpa gebracht und dort in einem grossen, speziell-

len Gottesdienst (rab-gans, spr. rab-nè) durch eine Schnur mit dem Buddhabild verbunden und von den hohen Lehrern des Dalai Lamas gesegnet.

Auch *Rollbilder*, *Gebetsmühlen* und *Gebet-zählschnüre*, die dem katholischen Rosenkranz gleichen, wurden von Laien mitgenommen und sind hier jeden Tag in Gebrauch. Besonders die alten Menschen beschäftigen sich dauernd mit den Gebet-zählschnüren. Bei solchen Gegenständen suchen sie Trost und innern Halt. Von ihnen erhoffen sie sich Schutz gegen ihre Entwurzelungsdepression. Ein Laie brachte 100 kleine messingene Butterlämpchen in die Schweiz und schenkte sie dem Tibet-Institut. Wasserschalen, die noch immer jeden Morgen frisch gefüllt auf jeden Hausaltar gestellt werden, stammen selten aus Tibet. Zu diesem Zwecke kauft man heute billige Glasschalen in einem Warenhaus.

Geistliche nahmen zusätzlich eine ganze Ausrüstung an Kultgegenständen mit, weil das die heiligsten Dinge waren, die es zu retten galt . . .

Von Mönchen, denen Lasttiere zur Verfügung standen, wurden noch heilige Bücher, kleine Statuen, kostbare Altardecken und anderer Altarschmuck gerettet. Weitere Gegenstände, welche die Altäre in jeder Tibeter Stube und im Gön-pa zieren, werden von Mönchen und Laien im Asyl-land hergestellt.

*Opfergaben* (gtor-ma, spr. tor-ma) wurden in Tibet aus Tsam-pa und Butter geknetet. Hier hat man entdeckt, dass aus Plastilin dauerhaftere Ornamente geformt werden können. Deshalb verwendet man jetzt nur noch für die kegel- und birnenförmigen Gebilde, die zur Meditation dienen, danach gesegnet und zum Essen ausgeteilt werden, wirklich Butter und Mehl. Am 6. und 13. Oktober 1968 waren sie stellenweise mit Konfitüre rot gefärbt. In Tibet hatte man die dazu verwendete Farbe aus Wurzeln gewonnen. Am 29. September und am 12. November 1968 wurden gewürzte Butter-Mehl-Kugeln (ts'he-ril, spr. tshe-ril)

ausgeteilt. Noch immer ist es von grosser Wichtigkeit, dass jeder von der geheiligten Nahrung mit nach Hause nimmt, und mir wurde nahegelegt, allen meinen Familienmitgliedern von den ausgeteilten Butterfiguren, den Früchten, Nüssen und Biskuits zu essen zu geben, damit sie des Segens teilhaftig würden . . .

Ebenfalls in der Schweiz hergestellt werden gezeichnete und gemalte *Mandala* (dkyil-hkhor, spr. kyil-khor) und symbolische Bilder (tsa-li). Einer der Ministranten im Gottesdienst beherrscht diese Kunst mit ihren komplizierten Regeln besonders gut. Er ist ein Geistlicher, der sich so stark assimiliert hat, dass er im Alltag kaum von einem Europäer zu unterscheiden ist. Er will jedoch die ihm wesentlich scheinenden Elemente seiner Kultur bewusst erhalten und weiterleiten.

Die *Gottesdienste* wollen mit ihren Meditationen und Ritualen bewirken, dass das im Kosmos allgegenwärtige Heilige in alles Irdische, Weltliche eindringen könne. Dieses Wirken des Guten kann jedoch auf mannigfaltige Weise vollzogen werden. Es nimmt je nach Jahresfest oder Gelegenheit eine andere Form an. Rein äusserlich und oberflächlich gesehen, muten uns die Gottesdienste nicht so fremdartig an, wie wir es erwartet haben mögen. Die zum Teil gesungenen Texte, das Antworten der Gemeinde, die dem christlichen Rosenkranz ähnlich sehenden Gebet-zählschnüre und das Austeilen von geweihtem Wasser, von Tee und Speise, das an unsere Kommunion erinnert, könnten irrtümlicherweise den Eindruck erwecken, dass gewisse gemeinsame Züge zwischen der christlichen und der buddhistischen Religion bestünden. Dieser erste Eindruck verschwindet bald, wenn wir uns mit den Ritualen näher befassen.

An diesen Gottesdiensten nehmen die ganzen Familien teil. Während der bis zu vier Stunden dauernden Kulte sitzen Männer und Frauen, alte und junge, kunterbunt gemischt, mit gekreuzten Beinen am Boden. Nur für die Mönche besteht je nach Art der

Gottesdienste eine bestimmte Sitzordnung. Frauen und Männer hüten und trösten Kleinkinder. Wenn möglich werden sie in den Schlaf gewiegt. Ab und zu werden Kinder über die Köpfe weg von Arm zu Arm gereicht, wenn sie hinaus müssen. Den Säuglingen reichen die Mütter die Brust, sobald sie schreien. Viele Tibeterinnen stillen auch in der Schweiz gut drei Jahre lang. Manche Frauen zeigen aber plötzlich eine Scham, dies in der Öffentlichkeit, besonders vor Europäern, zu tun und bringen daher eine Saugflasche mit, die häufig gesüßtes Mineralwasser enthält.

Die meisten Tibeter sind während dieser Gottesdienste für unsere Begriffe sehr frei und natürlich. Sie lachen und schwatzen zwischen den meditativen Phasen. Die Kinder sind manchmal unaufmerksam, wie europäische Kinder es wären. Hingegen fiel mir auf, dass sich einige junge Burschen, die im Alltag die schweizerischen «Halbstarke» imitieren, im Kult ganz anders benehmen als sonst. Sie schienen sich nachhaltiger und intensiver in Gebet und Meditation zu vertiefen als jene, die sich langsamer an die Verhaltensweise ihrer Schul- oder Arbeitskameraden anpassen und dadurch immer ausgeglichener und tibetischer wirken. Ich vermute, dass während des Gottesdienstes die Schuldgefühle stärker werden, weil die Jugendlichen den Tibeter in sich verleugnen, und dass diese Anwandlung von Frömmigkeit echte Versuche sind, diese Schuld gutzumachen und sich wieder als Tibeter zu benehmen.

Die Mädchen geben sich im Gottesdienst konservativer als der Grossteil der Burschen. Sie fügen sich möglichst unauffällig und andächtig ein, ohne dass sie den Eindruck erwecken, sich dabei besondere Mühe geben zu müssen. Sie tragen die tibetischen Festkleider auf völlig natürliche Weise und fühlen sich offensichtlich wohl darin. Äusserlich ist eine Anpassung an die Europäerinnen in den Gottesdiensten höchstens daran zu sehen, dass die jungen Tibeterinnen ihre Haare nicht wie die älteren Frauen in Zöpfe flechten, dass sie neben tibetischem auch europäischen Schmuck tragen und diskret ein wenig Schminke auflegen.

Ich konnte nicht erfragen, ob das uns völlig natürlich scheinende Verhalten im Gottesdienst in Tibet anders gewesen war und eine Lockerung des frommen Gebarens darstellt, weil der Wandel von Verhaltensweisen selten zum Bewusstsein kommt und von den Tibetern selber weder wahrgenommen noch zugegeben wird.

## *Monlam chenmo - das Grosse Gebet*

Martin Brauen

Die Einführung des «monlam chenmo» (Grosses Gebet) geht auf den berühmten tibetischen Reformator Tsong-kha-pa zurück. Im selben Jahre, als er das später berühmte Kloster Gan-den gründete (1407), rief er die Mönche seines Ordens (Gelug-pa) zum ersten Mal zum «monlam chenmo» zusammen. Dieser eben gegründete Orden der Gelug-pa sollte durch die Abhaltung des gemeinsamen «Grossen Gebetes» gefestigt werden.

Anfänglich wurde das «monlam chenmo» nicht regelmässig durchgeführt. Erst der fünfte Dalai Lama (1617–1682) verschmolz das Fest mit den Neujahrsfeierlichkeiten und fügte es so zu einem sinnvollen Ganzen. Wegen der engen Verbindung mit dem Neujahrsfest wurde es eine Zeremonie mit reinigender Wirkung, eine Zeremonie, die in der stets kritischen Zeit des Jahresbeginns die Götter günstig stimmen soll, so dass während des folgenden Jahres Glück und Frieden unter den Leuten herrscht.

Einmalig war die Wirkung des «monlam chenmo» auf das politische Leben Tibets: Während der 21monlam-Tage wurden alle Regierungsbeamten ihrer Ämter enthoben. Die Exekutive lag völlig in den Händen der beiden obersten Mönche des Dre-pung-klosters und ihrer Untergebenen. Nach dem Tode des fünften Dalai Lama, der mit dieser Geste die Mönche für die durch ihn veranlasste Einbusse an politischer Macht versöhnen wollte, trieben die Mönche zum Teil grossen Missbrauch mit der ihnen übertragenen Gewalt. Sie unterdrückten die Bevölkerung Lhasas und die in die heilige Stadt gereisten Pilger und verstanden es, in den drei Wochen des Gebetes grosse Reichtümer anzusammeln, um für den Rest ihres Lebens mit Geld eingedeckt zu sein. Erst der 13. Dalai Lama (1876–1933) machte dieser «Schreckensherrschaft» der Mönche während des «monlam chenmo» ein Ende.

«Das Grosse Gebet», einst das bedeutendste Fest Lhasas, wird auch heute noch im indischen Exil alljährlich im ersten tibetischen Monat gefeiert. Es beginnt drei oder vier Tage nach Anbruch des neuen Jahres und wird im Exil nur noch ungefähr 12 Tage lang abgehalten. Seit zwei Jahren findet es im Jo-khang, im Haupttempel des 14. Dalai Lama in Dharamsala (Nordwestindien), statt und wird stets von vielen Pilgern und Mönchen besucht. Wie bereits zu Zeiten des Reformators Tsong-kha-pa hofft man, durch die Gebete für sich und die andern ein günstiges Schicksal herbeiführen zu können. Zudem will man betend den zukünftigen Buddha, Maitreya, veranlassen, bald in diese leidvolle Welt zu kommen, damit er alle Lebewesen vom Leiden befreie und in höhere Sphären geleite, ein Wunsch, der angesichts der heutigen Lage, in welcher sich das tibetische Volk befindet, besondere Aktualität besitzt.