

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 4

Artikel: Achtsamkeit für die kleinen Dinge : Lama Tenzin Jottotshang :
"Zufriedenheit entsteht durch unser Handeln"
Autor: Weetering, Senta van de
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819041>

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: 18.02.2026

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

Achtsamkeit für die kleinen Dinge: Lama Tenzin Jottotshang

«Zufriedenheit entsteht durch unser Handeln»

In den 60er-Jahren wurde das Klösterliche Tibet-Institut in Rikon auf Wunsch und unter der Schirmherrschaft Seiner Heiligkeit, des 14. Dalai Lama, gegründet. «visit» hat den bereits seit vierzig Jahren in diesem Kloster lebenden Mönch besucht.

Senta van de Weetering

Das Tibet-Institut ist ein weisser Bau im Wald ausserhalb von Rikon im Tösstal. Heute leben dort neben dem Abt neun tibetische Mönche verschiedener Richtungen, unter ihnen Lama Tenzin Jottotshang, der vor 40 Jahren in die Schweiz kam. Geboren ist er in Tibet, in Lhasa. Mit zehn Jahren kam er ins Kloster, sieben Jahre später, 1959, flüchtete er nach Indien. Die Flucht nach dem niedergeschlagenen Volksaufstand im von China besetzten Tibet sei völlig ungeplant gewesen, erzählt er. Er habe nichts bei sich gehabt ausser seinen Kleidern, da er geglaubt habe, nur für eine kurze Zeit wegzugehen. In Indien setzte er seine Studien in Buddhistischer Philosophie fort und unterrichtete tibetische Schrift und Grammatik. 1967 kam er mit drei weiteren Mönchen in die Schweiz, um die Tibetergemeinde hier seelsorgerisch zu betreuen. Seither lebt er in einem kleinen Zimmer im Tibet-Institut. An den Wänden hängen Gebetsrollen, das Bett dient als Sitzgelegenheit, auf dem Tisch stapeln sich Bücher und überall stehen kleine Statuen religiöser und auch nichtreligiöser Art. «Ich liebe diese kleinen Dinge», sagt Lama Tenzin und lacht. Überhaupt lacht er viel. Er spricht ein langsames Deutsch, das er sich selbst beigebracht hat. Für einen Deutschkurs sei keine Zeit geblieben, sagt er. Er seinerseits unterrichtet Tibetisch und hat mit Hilfe eines Schweizer Lehrers ein Deutsch-Tibetisch-Lehrbuch entwickelt, damit die tibetische Sprache auch unter Tibetern, die in Europa aufwachsen, lebendig bleibt und für Deutschsprachige zugänglich wird. Es ist mittlerweile in der dritten Auflage erschienen. Der Lama nahm sich Zeit für ein Gespräch, das einmal kurz unterbrochen wurde, weil eine Anfrage für ein anderes Interview geklärt werden musste: Ein Gymnasiast will den Lama für seine Abschlussarbeit sprechen. Dieser sagt zu und beantwortet dann geduldig weiter die Fragen von «visit». Die Mönche und Mitarbeiter im Kloster sind offen für jeden Dialog.



Lama Tenzin Jottotshang in seinem Zimmer im Kloster Rikon

Foto: Privat

«visit»: Sie kamen mit 25 Jahren aus Indien in die Schweiz. War das damals schwierig für Sie?

Lama Tenzin: In Indien war es heiss und feucht, da hat mir das Klima hier besser gefallen. Die Tibeter haben sich sehr gefreut über unsere Anwesenheit, und auch die Schweizer gaben mir das Gefühl, willkommen zu sein. Ich konnte aber kein Deutsch, und so war es zuerst nicht richtig möglich, Kontakt aufzunehmen, auch wenn ich gesehen habe, dass ein

Schweizer mit uns sprechen wollte. Wir waren in solchen Momenten ganz auf Zeichen angewiesen und haben uns dann halt einfach zugelacht. Das war merkwürdig für mich. Ich bin sehr froh, dass ich jetzt mit den Leuten reden kann.

Bald ist ja Weihnachten. Bekommen Sie dies hier in Rikon überhaupt mit?

Ja. Einerseits gibt es bei uns im Winter das Lichterfest, das manchmal fast gleichzeitig stattfindet. Andererseits feiern die Tibeter hier auch Weihnachten.

Dann haben schliesslich alle Ferien, man trifft die Familie und Freunde, isst gemeinsam und freut sich.

Für viele Schweizer hat Religion wenig Bedeutung. Können Sie das verstehen?

Wenn sich Schweizer nicht für Religion interessieren, dann rede ich auch nicht mit ihnen darüber, dann sprechen wir über anderes. Wenn sie mit Fragen zum Buddhismus zu uns kommen, dann erklären wir, was sie wissen wollen. Ich denke, dass die Religionen sich in vielem gleich sind, wenn es um das Verhalten geht. Unterschiedlich sind nur die Ansichten. Aber alle Religionen lehren gutes Verhalten, niemandem zu schaden, Mitgefühl, Liebe, Geduld, Hilfsbereitschaft.

Die Ansichten sind für Sie weniger wichtig?

Ja. Mit der Religion ist ein Bisschen wie mit der Medizin. Es gibt eine mongolische, eine tibetische, eine europäische. Sie alle machen Menschen gesund, und das ist gut so. Ich glaube, wichtig ist Zufriedenheit. Sie entsteht nicht durch das, was wir besitzen, nicht durch Geld oder Autos, sondern durch unser Handeln.

Möchten Sie wieder nach Tibet zurückkehren?

Ja, um meine Familie zu sehen. Meine Eltern, die Tanten und Onkel sind mittlerweile alle gestorben, doch ihre Kinder würde ich gerne kennenlernen. Aber dort bleiben möchte ich nicht. Ich habe jetzt 37 Jahre in diesem Zimmer gelebt, ich bin hier zu Hause.

Lama Tenzin Jottotshang wurde 1942 in Lhasa geboren und kam mit 10 Jahren ins Kloster. Dort wurde er in tibetischer Schrift und Kalligrafie ausgebildet und studierte buddhistische Philosophie. Wie viele andere auch verliess er Tibet 1959, nach einem Volksaufstand, der von der chinesischen Regierung brutal niedergeschlagenen wurde, und ging zunächst nach Indien ins Exil. 1967 kam er mit drei anderen Mönchen in die Schweiz, nach Rikon, wo es damals bereits eine beachtliche Tibetergemeinde gab. Seither lebt er im dortigen Kloster und hat sich in verschiedener Weise engagiert, zum Beispiel als Vertreter der Mönche in der Tibeter Gemeinschaft oder als Leiter des Tibet-Office. In der Tibeterschule Rikon lehrte er während 37 Jahren tibetische Sprache, Schrift, Religion und Geschichte. Bis heute unterrichtet er tibetische und westliche Schüler in Buddhismus und tibetischer Sprache.

Fünfunddreissig Jahre im Kindertanztheater Claudia Corti: Vreni Waeber

Engagement hinter den Kulissen

Den kleinen Bewegungskünstlerinnen und ihren Eltern ist sie über Jahre hinweg eine Stütze gewesen. Vreni Waeber war immer für sie da. Der Entschluss Claudia Cortis, den Unterricht an ein jüngeres Team zu übergeben, bedeutet auch für sie einen neuen Lebensabschnitt.

Senta van de Weetering

Auf der Bühne des Theaters Winterthur bewegen sich jeden Herbst erstaunliche kleine Gestalten. Da sind zum Beispiel Einhörner, Waldwichtelchen, Schneeflöcklein und zahlreiche Phantasiewesen zu sehen. Die Ideen für die Farbenpracht entwickelt jeweils Claudia Corti. Die Tänzerin leitet seit 35 Jahren das Kindertanztheater in Neftenbach. Jahr für Jahr inszeniert sie mit etwa 150 Kindern jeden Alters eine Aufführung. Was jedes der Kinder weiss und viele Zuschauer nicht sehen: Ebenfalls während 35 Jahren war Vreni Waeber der gute Geist des Theaters; nicht nur während der Aufführungen, sondern das ganze Jahr hindurch. «Claudia Corti hat das Kreative gemacht, und ich war für Organisation und Finanzen zuständig», beschreibt sie die Aufgabenteilung, die mit dem vergangenen Jahr endete, als Claudia Corti zu unterrichten aufhörte und sich nur noch um die Produktion im Theater kümmern wollte.

«Das Theater war mein Baby»

Am Anfang stand ein harmloser Satz: «Wenn nötig kann ich hie und da Schreibarbeiten für Sie übernehmen.» Die junge Mutter hatte ihn zur Tanzlehrerin ihrer ältesten Tochter gesagt. Claudia Corti kam auf das Angebot zurück. Inzwischen kennen Generationen von Kindern aus der Stadt Winterthur und Umgebung Vreni Waeber, die nicht nur hie und da Schreibarbeiten, sondern bald die gesamte Administration des Kindertanztheaters übernahm und darüber hinaus für Eltern und Kinder immer ein offenes Ohr hatte; dies alles mit Begeisterung und Herzblut – und in freiwilliger Arbeit. «Das Kindertanztheater war ja während 35 Jahren auch mein Baby», sagt sie. Sie habe auf andere Weise viel für ihren Einsatz zurückbekommen. Sie spricht von den vielen spannenden Menschen – Kinder und Erwachsene –, die sie durch die Tänzerin kennengelernt habe,



Foto: Thomas Kunz

Vreni Waeber war stets mit Herzblut dabei.

und von der Faszination, die Claudia Cortis unendlich scheinende Kreativität immer auf sie ausgeübt habe.

Gut organisiert

«Wenn ich etwas mache, dann gerne richtig», sagt sie von sich. Ihr Sternzeichen ist Jungfrau, das betont sie mehrfach und verweist auf die Liebe zu Struktur und Gründlichkeit, die man in diesem Zeichen Geborenen nachsagt. Diese ausgeprägte Fähigkeit, sich und andere zu organisieren, machte es möglich, die eigene Familie, das Kindertanztheater und während 25 Jahren auch noch die Arbeit in einer Aufsichtskommission unter einen Hut zu bringen.

Höhepunkt des Jahres war für Vreni Waeber jeweils die Aufführung. Sie war dabei jeweils als Inspizientin für den reibungslosen Ablauf der gesamten Vorstellung verantwortlich. Das Öffnen des Vorhangs musste mit dem Beginn der Musik synchron geschehen, links die Schneeflocken für ihren Auftritt bereit sein, während sich auf der rechten Bühnenseite Raben blitz-