

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 3: Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist

Artikel: Vom Himalaja in die Alpen

Autor: Bösiger, Robert

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-846740>

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: 08.01.2026

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



Die Schweiz ist für Pema Lamdark zur «zweiten Heimat» geworden. Ihre Wurzeln und ihren Glauben hält sie weiterhin hoch.

Vom Himalaja in die Alpen

Als zwölfjähriges Mädchen kommt Pema Lamdark mit ihren tibetischen Eltern als Flüchtling in die Schweiz. Hier hat sie ihre neue, «zweite Heimat» gefunden.



Text: **Robert Bösiger** Foto: **Christian Roth**

Von hier oben auf der obersten Etage eines Mehrfamilienhauses an der Peripherie von Winterthur hat man einen schönen Blick Richtung umliegender Wälder und Richtung Tösstal. Das tibetisch-buddhistische Kloster oberhalb von Rikon, das erste ausserhalb Asiens, kann man zwar von hier aus nicht direkt sehen. Aber für Pema Lamdark (67) ist es wichtig zu wissen, dass es ganz in der Nähe ist.

Pema Lamdark wird 1951 im zentralen Tibet geboren. Sie wächst behütet und glücklich im Kreise ihrer Eltern auf. Die Familie lebt von Land- und Viehwirtschaft. Sie erzählt von den schönen Erlebnissen mit Tieren: «Ich war für das Wohlergehen eines kleinen Lamms zuständig, das seine Mutter durch den Wolf verloren hatte. Ein eindrückliches Erlebnis für mich.»

Flucht über die Berge

Dass im Oktober 1949 gut 40 000 Soldaten der Volksbefreiungsarmee in Osttibet einmarschieren, einige Tausend tibetische Soldaten töten und danach Schritt für Schritt beginnen, das Heimatland zu unterjochen, davon bekommt Klein Pema natürlich noch nichts mit. Doch im Alter von gut acht Jahren steht ihr Vater kurz vor der Verhaftung durch die Besatzer. Die Familie packt das wichtigste Hab und Gut zusammen und macht sich auf eine beschwerliche Flucht. Sie erzählt: «Tagsüber versteckten wir uns in den Bergen, nachts waren wir unterwegs - über Gletscher und Bergpfade. Nach langer Flucht erreichten wir das Nachbarland Butan.»

Von dort geht es weiter ins nordindische Assam-Gebiet. Dahin, wo sich auch «Seine Heiligkeit», der 14. Dalai Lama, ins Exil begeben hatte. Die Familie findet Aufnahme in einem grossen Flüchtlingslager. Über Wasser hält sich die Familie, indem die Eltern beim Strassenbau mithelfen.

Eines Tages erhält die Familie vom religiösen Oberhaupt einen Empfang mit vielen anderen Exiltibetern. Daran erinnert sich Pema Lamdark noch bestens: «Seine Heiligkeit sagte zum Vater, er solle unbedingt dafür sorgen, dass das Mädchen eine Schulbildung erhalte. So durfte ich noch in Indien drei Jahre in eine Flüchtlingsschule gehen.»

Flug in die Schweiz

Weil sich die Mutter durch diese Arbeit schwer verletzt, gehört die Familie 1963 zum Kontingent jener gut 1000 tibetischen Flüchtlinge, die dank einem Bundesratsbeschluss in die Schweiz einreisen dürfen. Mit der Versorgung und Betreuung ist das Rote Kreuz betraut. So fliegt die Familie mitten im Winter mit der Swissair von Bombay nach Kloten. Von da geht die Reise mit der Eisenbahn nach Samedan. Die etwa 30 tibetischen Flüchtlinge werden von singenden Schulkindern und Dorfbewohnern trotz Schneefall warm und herzlich am Bahnhof in Empfang genommen. Einquartiert werden alle im ehemaligen «Gasthaus Dosch».

Samedan ist damals 1963 die einzige Gemeinde im Tal, die tibetische Flüchtlinge aufzunehmen bereit ist. Die anderen Dörfer wollten «die Eigenart des Dorfes und ihrer Bevölkerung ungeschmälert erhalten». Zudem befürchtete man, man werde eventuelle schulische Probleme nicht lösen können.

Glückskind

Pema Lamdark erinnert sich gerne an diese ersten Jahre in der Schweiz. Immer wieder sagt sie, wie gross ihr Glück gewesen sei. «Für mich war es sehr positiv. Wir Kinder wurden zunächst während eines Jahres im «Dosch» in Deutsch unterrichtet, dann gab es einen Test und wir wurden je nach Ergebnis eingeschult.» Sie kommt direkt in die 4. Klasse der Dorfschule, muss aber sogleich erfahren, dass sie kein Wort versteht. «In der Schule wurde rätoromanisch gesprochen. Das wurde für mich zum Ansporn, diese Sprache ebenfalls zu lernen.»

Später, nach der ordentlichen Schulzeit, absolviert Pema Lamdark zunächst die Bäuerinnen- und Haushaltungsschule in Schiers, anschliessend lernt sie den Beruf Nonfood-Verkäuferin. Sie lernt ihren zukünftigen Mann Bumthar - ebenfalls ein Tibeter, der Mitte der 1960er Jahre in die Schweiz kam - kennen und lieben. Es folgt die Heirat 1969 und schon bald sind die Kinder da.

Pema Lamdark arbeitet zwischendurch immer wieder. Mit 42 Jahren, als die Kinder schon grösser sind, besucht sie noch einmal die Berufsschule.

>>

>>

le und lernt den Beruf als Papeteristin. Danach absolviert sie die Lehrmeisterprüfung und darf fortan Lernende betreuen.

Um die Jahrtausendwende zieht die Familie nach Winterthur. Vor allem, damit die betagten Eltern näher beim Tibet-Kloster in Rikon sein können. Pema Lamdark räumt ein, dass sie anfänglich etwas Mühe gehabt habe, Samedan den Rücken zu kehren.

Zweite Heimat

«Ja, die Schweiz ist mir zur Heimat geworden», sagt sie. Und ergänzt: «Ich habe das Glück, beide Länder zu kennen – die Kultur, die Menschen, alles.» Sie bedauert, dass sie die tibetische Kultur im Alltag nicht noch mehr ausüben kann. Immerhin behalte sie die tibetischen Rituale und die Lebensart weiter bei und pflege sie, sagt sie in unüberhörbarem Bündner Dialekt.

1997 besucht die Familie erstmals wieder den Tibet. «Mein Mann und ich wollten unseren drei Kindern zeigen, wo ihre ursprüngliche Heimat ist.» Es sei traurig, dass ihre erste Heimat noch immer von den Chinesen besetzt sei. Schrift und

Sprache der Tibeter würden immer noch, auch nach 60 Jahren Besetzung, censuriert. Und die Tibeter in der Heimat Tibet hätten keine Menschenrechte im eigenen Land. Gegen die Chinesen als solche habe sie nichts, sagt sie. Sehr wohl aber, dass die chinesische Führung Völker unterdrücke und Menschenrechte ignoriere.

Pema Lamdark kritisiert die zunehmende chinesische Einflussnahme in Afrika, in Europa und der Schweiz. «Ich sehe die Gefahr, dass die Schweizer Firmen sukzessive von den Chinesen übernommen werden. Syngenta, Gate Gourmet und so weiter. Wenn wir nicht aufpassen, dirigiert China eines schönen Tages die wirtschaftlichen Geschiicks unseres Landes. Wir müssen wachsam bleiben.» Tatsächlich befinden sich bis heute bereits rund 80 Schweizer Unternehmen in chinesischer Hand.

Für sie stehe fest, dass China die Weltmacht Nummer eins werden und die Welt beherrschen wolle. Es mache den Anschein, als würden die Schweizer den Verlockungen blauäugig erliegen in der Hoffnung, dank China zu mehr Umsatz und Gewinn zu kommen. «Ich wünschte mir, dass die

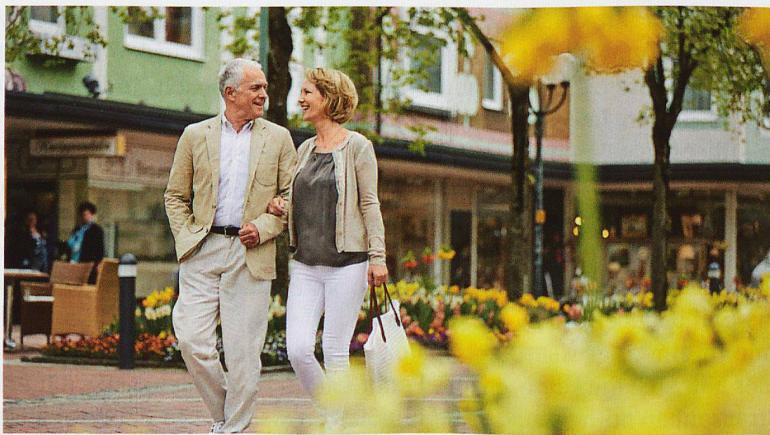
INSERAT



Brigitte und Karl Suess,
Neuenhof

«Kneippen steht für uns nicht mehr an erster Stelle, unsere Therapien beschränken sich auf die schönen Dinge des Lebens. Dazu gehören das Bummeln auf der Flaniermeile, der Besuch eines Friseursalons und natürlich das gute Essen.»

«Seit 15 Jahren machen wir Urlaub in Bad Wörishofen. Stöcklin holt uns daheim ab und bringt uns wieder zurück.»



Bad Wörishofen

Kurstadt mit grosser Kneipp-Tradition und vielen anderen Angeboten vom Kurpark über die Südseetherme bis zu Golf und Segelfliegen.

Stöcklin Angebot

Kur- und Ferienaufenthalte Bad Wörishofen von 4, 5, 8, 11, 12, 15 oder mehr Tagen. Erstklassige Hotels, Schnupperreisen, Ausflüge, z.B. nach Füssen.



Oben: Gesund und gut essen
Links: Bummel in Bad Wörishofens Einkaufsstrasse

STÖCKLIN

Stöcklin Reisen AG
Dorfstrasse 49
CH-5430 Wettingen
Tel. 056 437 29 29
www.stoecklin.ch,
info@stoecklin.ch



Pema Lamdark (Bild Mitte) hat 1964 im Tibeterheim in Samedan das erste Mal eine Begegnung mit dem Samichlaus.

Schweiz selbstständig bleibt und ihre Stärke behält, sich gegen äussere Einflussnahme zur Wehr setzen kann.»

Vielfältig engagiert

In der tibetischen Gemeinschaft engagiert sich Pema Lamdark seit Langem. Derzeit präsidiert sie die tibetischen Frauenorganisationen (TFOS). Ebenfalls lange dabei ist sie bei den Samaritern und turnt in der Frauenturngruppe mit. Zudem ist sie Mitbegründerin der sogenannten «Femmes-Tische» in tibetischer Sprache, der integrativen Runde unter Frauen. Femmes-Tische bringt mehrheitlich Frauen mit Zuwanderungsgeschichte zusammen, die sich in Diskussionsrunden im privaten oder institutionellen Rahmen mit Fragen zu Erziehung, Lebensalltag und Gesundheit auseinander setzen. Sie sei halt «von Natur aus gwundernäsig und die Sorgen und Nöte der Frauen sind mir ein Anliegen», sagt sie lächelnd.

Ist Pema Lamdark in der Schweiz dem Rassismus begegnet, weil sie anders aussieht? «Ja, selbstverständlich», sagt sie und beginnt gleich damit, ein krasses Beispiel zu schildern: «Mitten im hektischen Weihnachtsgeschäft habe ich in der Papeterie mal einen Kunden beraten und bedient. Er verliess das Geschäft mit dem Einkauf, kam aber nochmals zurück in den Laden und sagte zu mir: Ob ich mir eigentlich bewusst sei, dass ich den Schweizern einen Arbeitsplatz wegnehme. Ich solle diesen doch gefälligst wieder freigeben.»

Dieser Satz, so kurz vor den Weihnachtstagen, habe sie tief erschüttert. «Ich war perplex, weinte und konnte an diesem Tag nicht mehr arbeiten.» Interessant ist, dass Pema Lamdark diesen Kun-



Die Familie von Pema und Bumthar Lamdark ist mit den Jahren grösser geworden. Das Familienfoto stammt aus dem Jahre 2012.

den noch in Schutz nimmt: «Vielleicht hatte er ja an diesem Tag selber grosse Probleme ...»

Kloster und Dalai Lama

Ein Dorn im Auge ist ihr eine Praxisänderung aus dem Jahre 2014. Bis dahin, sagt sie, hätten die Tibeter in der Schweiz in ihrem Flüchtlingspass den Vermerk «staatenlos» oder «Tibet (Volksrepublik China)» gehabt. Dann hätten die Schweizer Behörden mit China ein Handelsabkommen geschlossen. Seither werden alle Tibeter automatisch mit der Nationalität «China (Volksrepublik)» registriert.

Für sie selber, die seit vielen Jahren eingebürgert ist und die Schweizer Staatsbürgerschaft hat, sei dies zwar weniger ein Problem. Aber für alle anderen in der Schweiz lebenden rund 7500 Tibeterinnen und Tibeter schon: «Von einem Tag auf den anderen sind alle Tibeter automatisch chinesische Staatsangehörige.» Pema Lamdark vermutet wohl nicht zu Unrecht den Einfluss Chinas hinter dieser Praxisänderung. Zu wichtig sei offenbar der Handelspartner China. Es ist bekannt, dass China namentlich keine Freude daran hat, dass der Dalai Lama immer mal wieder unser Land besucht und damit auch die Exiltibeter. Bald ist es wieder so weit, sagt Pema Lamdark, die ihn schon mehrfach getroffen hat: «Im Spätsommer wird seine Heiligkeit zu Ehren des 50-jährigen Bestehens des tibetischen Klosters in Rikon anreisen.»

Damit sich Visit ein Bild machen kann, ist Pema Lamdark bereit, uns das Kloster zu zeigen. Wir nehmen dies gerne an. Bevor wir losfahren, kleidet sie sich in ihre Tracht. ■