



UNTERRICHTSMATERIAL ZUM FILM

WISDOM OF HAPPINESS

0000 KINOKULTUR
CINECULTURE
CINECULTURA

IMPRESSUM

Herausgeber

Kinokultur – Cinéculture – Cinecultura
Untere Steingrabenstrasse 19
4500 Solothurn | Tel. 032 623 57 07
info@kinokultur.ch | kinokultur.ch

Redaktion Ruth Köppl, Sarah Lüdi

Bildquellen © Das Kollektiv für audiovisuelle Werke GmbH und Manuel Bauer / Agentur Focus

Unterrichtsmaterial zu vielen weiteren Filmen kann auf der Webseite kostenlos heruntergeladen werden.

Anmeldung für Kinobesuche von Schulklassen und Filmgesprächen:
Tel. 032 623 57 07, info@kinokultur.ch

Der Verein wird finanziell unterstützt von: Bundesamt für Kultur, ProCinema, Schweizerische Kulturstiftung für Audiovision (Swiss Perform), Egon-und Ingrid-Hug-Stiftung, SWISSLOS Kanton Aargau, SWISSLOS/Kultur Kanton Bern, Kanton Zürich, Kanton Thurgau, Kanton Appenzell AR, Kanton St. Gallen, Kanton Solothurn, Kanton Schaffhausen, Kanton Zug, Kanton Graubünden, Kanton Basel-Landschaft, Kanton Wallis, Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH)

Partnerinstitutionen: Kultur macht Schule und Kinomagie Kanton Aargau, Schule&Kultur Kanton Zürich, Schulkultur Stadt Zürich, Kultur und Schule Kanton Bern, kkkick – Kulturvermittlung Ostschweiz, Kulturfunkel Kanton Wallis, Kultur & Schule Kanton Freiburg, Zug Kultur, InCine Kanton Basel-Landschaft, Solothurner Filmtage



kinokultur.ch

CREDITS

Regie Barbara Miller und Philip Delaquis

Kamera Manuel Bauer

Schnitt Isai Oswald und Mike Selemón

Produzenten Philip Delaquis und Richard Gere

Sprache Englisch mit deutschen Untertiteln

Genre Dokumentarfilm (CH 2024)

Spielzeit 90 Minuten

Produktion Das Kollektiv für audiovisuelle Werke GmbH, Mons Veneris Films GmbH

Verleih Elite Film AG

THEMENSCHWERPUNKTE

Lebensphilosophie, Bedeutung von Glück, Tibet, Frieden, Bildung

SYNOPSIS

Wisdom of Happiness ist ein Portrait der Gedankenwelt des Dalai Lama für unsere heutige Zeit. In einem seiner letzten Auftritte auf der grossen Leinwand wendet sich der unermüdliche Botschafter des Mitgefühls direkt an das Publikum. Er erzählt von den Erfahrungen seiner eigenen Geschichte als buddhistischer Mönch, als Oberhaupt Tibets und als Vertriebener im Exil in Indien.

Der Dalai Lama führt uns durch den Film anhand der Frage, wie es uns «modernen» Menschen gelingen kann, trotz der Krisen auf der ganzen Welt, der Unsicherheiten durch die drohende Klimakatastrophe und der Ängste angesichts aktueller Kriege, innere Ruhe zu finden und sogar glücklich zu werden.

Mit seinen Erfahrungen, seinem wachen Geist und seinem Humor skizziert der bald 90-Jährige Wege zu einem hoffnungsvollen und zufriedenen Leben und inspiriert uns, wie wir über die persönliche Entfaltung hinaus, zu einer friedlichen, ökologisch sinnvollen Zukunft unseres Planeten beitragen können.

DIDAKTISCHE HINWEISE

Der Film und das Dossier richtet sich an Schülerinnen und Schüler der **Sekundarstufen 1 (ab 9. Klasse) und 2.**

Das Unterrichtsmaterial ist als **Fundus zur Auswahl** gedacht.

Das Dossier beinhaltet Aufgaben und Übungen für die Unterrichtsphasen **vor und nach dem Film.**

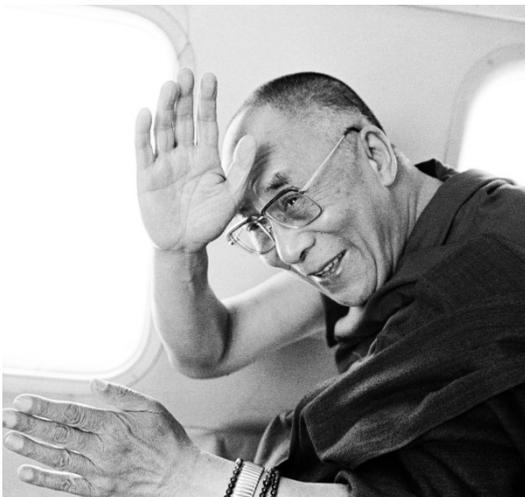
Das Material ist **fächerübergreifend** sowie **handlungs- und situationsorientiert** konzipiert.

INHALTSÜBERSICHT

ZUR VORBEREITUNG DES FILMS3

ZUR NACHBEREITUNG DES FILMS

DIE PERSON DALAI LAMA	4
MITGEFÜHL UND GLÜCK	7
ENGAGEMENT FÜR DEN FRIEDEN	9
TIBET UND DIE SCHWEIZ	11
BILDUNG UND SEE LEARNING	13
FILMGESTALTUNG	15



ZUR VORBEREITUNG DES FILMS

1) Besprecht:

- Was bedeutet Glück für dich? Wovon hängt Glück ab?
- Welche Rolle spielt die kulturelle Prägung beim Verständnis von Glück?
- Welche Erwartung habt ihr an einen Film, der den Titel «Wisdom of Happiness» hat?

2) Überlegt gemeinsam im Plenum, was ihr bereits über das Land Tibet und den Dalai Lama wisst.

- Haltet die Beiträge schriftlich fest.

3) Recherchiert in verschiedenen Gruppen zu folgenden Themen und Fragen rund um Tibet und besprecht diese anschliessend im Plenum:

Das Gebiet Tibet: Die Geschichte und Kultur des Landes und die Bedeutung des Dalai Lama.

Besetzung Chinas: Der Verlauf der Besetzung, der Aufstand von 1959 und das Exil des Dalai Lama.

Auswirkungen der chinesischen Kontrolle: Menschenrechte und kulturelle Unterdrückung.

Politische Positionen: Welche Positionen vertreten die chinesische Regierung und der Dalai Lama?

4) Achtet euch auf folgende Aspekte während des Films und macht euch nach dem Film Notizen:

<p>Schlüsselmomente – Welche Zitate und Momente des Films sind dir besonders im Gedächtnis geblieben?</p>	
<p>Inhalte – Welche Probleme unserer modernen Welt spricht der Dalai Lama an?</p>	
<p>Struktur – Gibt es eine thematische Struktur?</p>	
<p>Biografie – Welche Bedeutung haben die persönliche Lebensgeschichte des Dalai Lamas und historische Aufnahmen im Film?</p>	
<p>Inszenierung – Wie ist der Dalai Lama im Film inszeniert, wenn er spricht?</p>	

ZUR NACHBEREITUNG DES FILMS

DIE PERSON DALAI LAMA

- 1) Notiert anhand der Bilder, was ihr im Film über den Dalai Lama und sein Leben erfahren habt.
Vergleicht eure Notizen anschliessend mit der Biografie des Dalai Lama (Seite 5-6).



DER DALAI LAMA

Der 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, wurde am 6. Juli 1935 als Lhamo Thondup in Taktser, einem kleinen Dorf im Nordosten Tibets, geboren. Der Dalai Lama wird im tibetischen Buddhismus als Bodhisattva verstanden, als erleuchtetes Wesen, das aus Mitgefühl reinkarnierte, um das Leid anderer fühlender Wesen zu mindern.

Als Tenzin Gyatso zwei Jahre alt Jahre war, durchstreifte ein Suchtrupp das Land, um die neue Inkarnation des Dalai Lama zu finden, denn der 13. Dalai Lama war verstorben.



Der Trupp erreichte das Haus seiner Eltern, beobachtete den Jungen tagelang und stellte ihn danach auf die Probe. Sie legten Gebetsperlen, Trommeln und andere Gegenstände vor ihm aus und forderten ihn auf, zu erkennen, welche davon dem früheren Dalai Lama gehört hatten. Er löste alle Aufgaben richtig und wurde als die Reinkarnation des 13. Dalai Lama, Thubten Gyatso, anerkannt. Er zog in die tibetische Hauptstadt Lhasa, um eine umfassende Ausbildung zu erhalten, die Philosophie, Logik, Rhetorik, Kunst, Medizin und buddhistische Lehren umfasste. Ausser dem Kontakt mit seinen Lehrern wurde sein Alltag nur gelegentlich durch Besuche bei seinen Eltern unterbrochen.

1950, als der Dalai Lama in seinem 16. Lebensjahr war, marschierte China in Tibet ein und erklärte die Region als Teil seines Territoriums. In den folgenden Jahren versuchte der junge Dalai Lama, diplomatische Lösungen für den Konflikt zu finden und eine friedliche Koexistenz zu ermöglichen. Trotz seiner Bemühungen eskalierte die Situation und führte 1959 zu einem Aufstand in Lhasa. Der Dalai Lama wurde gezwungen, ins Exil nach Indien zu fliehen, wo er in Dharamsala eine Exilregierung errichtete, die bis heute als «kleines Tibet» bekannt ist.

In den Jahren 1966 bis 1969 versuchte China unter der Ideologie der Kulturrevolution Tibets jahrtausendealte Kultur zu zerstören. 6500 Tempel und Klöster wurden geplündert und angezündet. Etwa 80 Prozent der buddhistischen Stätten wurden vernichtet, mehr als 90 Prozent der Mönche und Nonnen an der Religionsausübung gehindert und 1,2 Millionen Tibeterinnen und Tibeter wurden ermordet. In seinem Exil in Dharamsala nahm der Dalai Lama so viele Geflüchtete wie möglich auf und setzte sich unermüdlich für die Rechte und die kulturelle Identität des tibetischen Volkes ein. Als politischer und spiritueller Führer Tibets wurde er in den folgenden Jahren mehr und mehr in alle Welt eingeladen zu Vorträgen und Begegnungen. Er verbreitete die Prinzipien der Gewaltlosigkeit und des Mitgefühls, inspiriert von buddhistischen Werten und dem Vorbild Mahatma Gandhis. Er reiste weltweit und traf sich mit politischen Führern und spirituellen Persönlichkeiten, um auf die Situation in Tibet aufmerksam zu machen und den Dialog für Frieden zu fördern. Kein Land der Welt hat jedoch Tibets Anspruch auf Unabhängigkeit anerkannt.

Mitte der Achtzigerjahre versuchte China durch wirtschaftliche Entwicklung auf Tibet Einfluss zu nehmen. China investierte in riesige Bauprojekte, baute moderne Strassen und Brücken, eröffnete Schulen und Fabriken in ganz Tibet. Ebenso ermutigte China Menschen anderer Ethnien in Tibet Arbeit zu suchen. Doch der Zustrom von Nicht-Tibetern und Nicht-Tibeterinnen wurde zu einem der Hauptgründe für neuerliche Unruhen. Im März 1989 hielten die Tibeter in Lhasa die grösste antichinesische Demonstration seit Jahrzehnten ab, um den Jahrestag der Flucht des Dalai Lama ins Exil zu begehen. Das damalige Kademitglied der

Kommunistischen Partei und spätere Präsident Chinas, Hu Jintao, verhängte das Kriegsrecht und beendete den Aufstand mit Gewalt. Die Politik Chinas gegenüber Tibet verhärtete sich nun zunehmend.

Im selben Jahr wurde dem Dalai Lama der Friedensnobelpreis verliehen, als Anerkennung für seinen anhaltenden gewaltfreien Kampf für die Befreiung Tibets und seine friedensstiftende Arbeit. Seine Philosophie, die auf Mitgefühl, Toleranz und globaler Verantwortung basiert, machte ihn zu einer international anerkannten



Persönlichkeit und einem Symbol des Friedens. Der Dalai Lama hat mehrere Bücher verfasst, die Themen wie Glück, Spiritualität und ethisches Verhalten behandeln. Zu seinen bekanntesten Werken gehören «Der Weg zum Glück» und «Ethik ist wichtiger als Religion». Er betont, dass ethische Grundsätze und Mitgefühl universelle Werte sind, die alle Menschen verbinden, unabhängig von ihrem Glauben.

Trotz seines weltweiten Ansehens entschloss sich der Dalai Lama sein Funktion als politisches Oberhaupt Tibets schrittweise an eine demokratisch gewählte tibetische

Exil-Regierung abzugeben, da es ihm ein Anliegen war, die politische Macht von der religiösen Führung zu trennen. Dieser Demokratisierungsprozess wurde 2011 vollendet. Er beendete damit bewusst die über 350-jährige Tradition, die dem Dalai Lama eine politische Führungsrolle zusprach. Als spiritueller Führer nimmt er jedoch weiterhin Einladungen aus der ganzen Welt an, um Vorträge darüber zu halten, wie wir Mitgefühl und Mitverantwortung entwickeln und in einer globalisierten Welt in die Praxis umsetzen können.

2) Bespricht:

- Welche Aufgaben, Pflichten und Verantwortung trägt der Dalai Lama als spirituelles und früher auch politisches Oberhaupt von Tibet. Was bedeutet das für sein Privatleben?
- Wie würdet ihr den Dalai Lama charakterisieren? Wofür interessiert er sich? Was hat ihn geprägt? Wie stellt ihr ihn euch als Privatperson vor?

Quellen

(Texte): Presseheft

https://de.wikipedia.org/wiki/Dalai_Lama

<https://www.planet-wissen.de/kultur/asien/tibet/index.html>

<https://www.tir50.ch/biografie.html>

MITGEFÜHL UND GLÜCK

- 1) **Schreibe einen kurzen Text darüber, wie du Glück definierst und ob der Film dein Verständnis von Glück verändert hat.**
- 2) **Lest folgende Zitate des Dalai Lama (sinngemäss von seinen Aussagen im Film) und besprecht im Plenum, wie der Dalai Lama diese Aussagen im Film erläutert:**

«In der Wut verliert der Mensch seine Intelligenz.»

«Wir leben nicht, um zu glauben, sondern um zu lernen.»

«Der eigentliche Sinn unseres Lebens besteht im Streben nach Glück.»

«Die Liebe und das Mitgefühl sind die Grundlagen für den Weltfrieden.»

- 3) **Notiert in Gruppen in Stichworten, was der Dalai Lama zu folgenden Themen sagt und tragt eure Notizen anschliessend im Plenum auf der Tafel oder auf einem Board zusammen:**

Stress, Angst und negative Gefühle

Natur und Gemeinschaft

Materialistisches Leben und moderne Technologie

Männer und Frauen

Wir und die anderen

Bildung und Geist

- 4) **Der Dalai Lama beschreibt Mitgefühl als «sense of concern of other's suffering and other's well-being» (Gefühl der Sorge um das Leid und das Wohlergehen der anderen). Besprecht:**
 - Welchen Stellenwert hat Mitgefühl in unserer Gesellschaft? In welchen Bereichen ist Mitgefühl für unser Zusammenleben massgebend und in welchen wird es eher vernachlässigt?
 - Wie können wir Mitgefühl entwickeln?
 - Was hat Glück mit Mitgefühl zu tun?
 - Wie hat der Dalai Lama diese Philosophie des universellen Mitgefühls in seinem Leben gelebt?
 - Warum betont der Dalai Lama, dass seine Botschaft unabhängig von Religion und dem Buddhismus ist?
 - Warum sieht der Dalai Lama diese Philosophie als Grundpfeiler für die Lösung der Probleme unserer modernen Gesellschaft?
 - Was kann Meditation bewirken und welche Form betreibt der Dalai Lama?
 - Welche Ratschläge nimmst du vom Dalai Lama mit, die du im Alltag anwenden kannst?
 - Welche Atemtechnik zeigt der Dalai Lama vor, die uns hilft, ruhiger und bedachter zu werden?

5) Wie würdet ihr die folgenden Begriffe mit Pfeilen so anordnen, dass die kausale Wirkung eines Begriffs auf den nächsten deutlich wird – ganz im Sinne der Überzeugung des Dalai Lama?

- Ruhiger Geist
- Atmung
- Innere Kraft und Selbstvertrauen
- Bereitschaft für Dialog
- Klarheit
- Weniger Angst und Misstrauen
- Gefühle analysieren und verändern

6) Probiert die vom Dalai Lama vorgezeigte Atem-Technik aus. Ihr könnt auch noch eine Achtsamkeitsübung mit der unten aufgeführten Anleitung ausprobieren. Tauscht euch anschliessend im Plenum aus, wie ihr euch danach fühlt.

ACHTSAMKEITSÜBUNG

- Setzt euch bequem auf den Stuhl – spürt, wie er euren Körper stützt.
- Richtet eure Aufmerksamkeit jetzt auf die Füße. Spürt die Oberfläche der Füße und spürt sie von innen.
- Richtet eure Aufmerksamkeit jetzt auf die Hände. Spürt, wie sie auf dem Stuhl oder auf dem Körper ruhen. Spürt die Oberfläche der Hände und spürt sie von innen.
- Richtet eure Aufmerksamkeit jetzt auf euer Gesicht. Macht verschiedene Grimassen und entspannt die Gesichtszüge dann wieder.
- Spürt dann die Oberfläche des ganzen Körpers
- Achtet auch auf eure Atmung und folgt ihr – einatmen – ausatmen.
- Jetzt lenkt eure Aufmerksamkeit in die Brust, in die Umgebung des Herzens und bleibt mit der Aufmerksamkeit in der Herzgegend. Spürt, wie es dort ist.
- Denkt dann an jemanden, den ihr sehr gern habt und spürt ihn oder sie im Herzen. Es kann jemand aus der Familie sein oder ein guter Freund oder ein Haustier.
- Lasst dieses schöne Gefühl sich nun im ganzen Körper ausbreiten. Bleibt still sitzen und spürt, wie es ist.
- Bewegt euch ein bisschen und bereitet euch darauf vor, eure Aufmerksamkeit wieder auf das Klassenzimmer zu richten.

7) Organisiert in eurer Schule einen Tag des Mitgefühls und der Mitmenschlichkeit mit:

- Achtsamkeits-, Atem- oder Meditationsübungen in verschiedenen Räumen und Lektionen
- Informationsveranstaltungen zur Philosophie des Glücks oder zur Glücksforschung
- Interviews der Mitschülerinnen und Mitschüler, Personen auf der Strasse oder Philosophinnen und Philosophen zu Fragen «Was ist Glück?» oder wie «Wie stark hängt das eigene Glück vom Glück der anderen ab?»
- Diskussionen oder Podien, zu denen ihr jemanden aus der Friedensbewegung oder Fachpersonen aus der Psychologie, die mit Meditation oder Achtsamkeitsübungen arbeiten, einladet.

ENGAGEMENT FÜR DEN FRIEDEN

1) Diskutiert:

- Was versteht der Dalai Lama unter «peace of mind» oder «peaceful mind»?
- Wie kann der Dalai Lama Ungerechtigkeiten wie bspw. das Vorgehen Chinas gegenüber Tibet ohne Wut und Hass gegenüberstehen?
- Was haben diese Gefühle Wut und Hass oft mit uns selber zu tun?

2) Lest die Aussage des Dalai Lama aus dem Film und besprecht im Anschluss die unten aufgeführten Fragen:

«All destructive emotions are not based on reality. 90% of negativity is a mental projection. So the destroyer of inner peace is not an external enemy, but our own inner enemy.»

(Alle destruktiven Emotionen basieren nicht auf der Realität. 90% der Negativität ist mentale Projektion. Der Zerstörer des inneren Friedens ist also kein äusserer Feind, sondern unser eigener innerer Feind.)

- Seid ihr mit dieser Aussage des Dalai Lamas einverstanden?
- Welche persönlichen Erfahrungen bestätigen diese Aussage? Erzählt euch Situationen, die ihr selber kennt.
- Welche Situationen gehören zu diesen 10%, in denen destruktive Gefühle entstehen, die nicht durch mentale Projektionen verursacht werden?
- Welchen Beitrag können wir als Individuum für den Frieden leisten?

3) In einem Interview spricht Richard Gere, der den Film mitproduziert hat, über die Wirkung des Films. Lest den Interviewausschnitt und diskutiert im Anschluss die Fragen:

Frage: *«Der Dalai Lama erläutert dies [Mitgefühl und Selbstlosigkeit] im Film als Weg zur Überwindung von Krieg und der Zerstörung dieser Erde, da wird man den Eindruck nicht los: Dieses Werk hat den Anspruch, die Welt zu retten.»*

Richard Gere: *«Natürlich hat es das!»*

Frage: *«Überschätzen Sie da nicht den Einfluss eines Films?»*

Richard Gere: *«Es ist doch ganz einfach, und es ist eine Essenz der buddhistischen Weisheit: Sein eigenes Leben von Hass, Neid, Wut, Selbstüberhöhung zu reinigen, ist ein täglicher Prozess. Ein Individuum, das ihn auf sich nimmt, ändert damit auch sein Handeln. Jeder noch so kleine Schritt verändert also die Welt.»*

- Meint ihr, dass die Überwindung von Krieg und Zerstörung auf der Welt möglich ist, wenn wir nach diesen Prinzipien leben?
- Was wären konkrete erste Schritte, die wir in unserem Alltag und in einem grösseren gesellschaftlichen sowie politischen Rahmen machen müssten?

4a) Überlegt in Gruppen, welche gesellschaftlichen und politischen Bedingungen es braucht, dass Frieden auf der Welt möglich und gesichert ist. Vergleicht anschliessend eure Überlegungen mit folgenden Handlungsfeldern für die Grundlegung und Erhaltung von Frieden:

Bildung und Friedenserziehung	Demokratisierung	Menschenrechtsarbeit und Rechtsstaatlichkeit
Aufbau von Institutionen	Konfliktsensibler Journalismus	Nothilfe und Traumaarbeit
Gewaltprävention und Sicherheit	Vergangenheitsarbeit und Versöhnung	

b) Wählt in Gruppen eines dieser Handlungsfelder und besprecht zuerst, was ihr darunter versteht. Recherchiert anschliessend, warum dieses Handlungsfeld für die Friedenssicherung wichtig ist und welche Massnahmen es dafür braucht.

- Unter folgendem Link findet ihr zu den einzelnen Themen Informationen:



Konzepte und Handlungsfelder der Konfliktbearbeitung

<https://www.bpb.de/themen/kriege-konflikte/dossier-kriege-konflikte/54711/konzepte-und-handlungsfelder-der-konfliktbearbeitung/>



TIBET UND DIE SCHWEIZ

1a) Lest den unten abgedruckten Text sowie den verlinkten Artikel. Beantwortet anschliessend folgende Fragen schriftlich:

- Warum gibt es in der Schweiz die grösste tibetische Gemeinschaft Europas?
- Warum gibt es so viel Sympathien gegenüber den Tibeterinnen und Tibetern?
- Warum anerkennt die Schweiz und alle anderen Ländern Tibet nicht als unabhängiges Land an?
- Wie beeinflussen die wirtschaftlichen Beziehungen zu China die Solidarität der Schweiz gegenüber den Tibeterinnen und Tibetern?
- Warum werden Tibeterinnen und Tibeter in der Schweiz nicht mehr als Flüchtlinge anerkannt und warum können sie nach einer Abweisung nicht aus der Schweiz ausreisen?



Tibet-Flüchtlinge unerwünscht

<https://www.srf.ch/news/schweiz/ohne-staat-und-heimat-tibet-fluechtlinge-unerwuensch>

TIBET UND DIE SCHWEIZ

1911 endete nach mehr als 2000 Jahren in China die Kaiserzeit. Der 13. Dalai Lama erklärte Tibet direkt nach dem Sturz der Qing-Dynastie (auch: Mandschu-Dynastie) für unabhängig und wies die beiden Statthalter (Ambane) des Kaiserreichs aus dem Land. Wenig später wurde die Republik China gegründet. Tibet besass alle Merkmale eines unabhängigen Staates, nämlich ein definiertes Staatsvolk, ein Staatsgebiet mit den drei historischen Provinzen Amdo, Kham und U-Tsang und eine Regierung, die effektiv in ihrem Territorium Gewalt ausübt mit eigener Armee und staatlicher Organisation. Dazu hatte Tibet eine eigene Schrift (eine Silbenschrift, die aus dem Sanskrit entwickelt wurde, und keine Symbolschrift wie die chinesische), eine eigene Währung und ein eigenes Postwesen. Tibet versäumte es jedoch, während der Zeit der Unabhängigkeit den Status auf eine völkerrechtliche Ebene zu stellen, zum Beispiel durch Aufnahme diplomatischer Beziehungen oder Verträge mit den Nachbarstaaten.

China war nach der Gründung der Republik von Kriegen und einem zwei Jahrzehnte andauernden Bürgerkrieg geprägt. Mit dem Sieg der Kommunistischen Partei Chinas unter Mao Zedong und der Gründung der Volksrepublik 1949 änderte sich für die Tibet die Lage, denn Mao hatte bald nach der Machtergreifung die «Heimkehr Tibets ins chinesische Mutterland» und die «friedliche Befreiung Tibets» von einer angeblichen «feudalen Sklavenhalter-Herrschaft» zu einem seiner politischen Ziele erhoben.

Im Oktober 1950 fiel die chinesische Volksbefreiungsarmee in Tibet ein, um die «friedvolle Befreiung Tibets» zu bewirken, so die offizielle Formulierung. Tatsächlich marschierten 80.000 Soldaten Maos in Tibet ein und annektierten das Land.

Tibet hatte der chinesischen Waffengewalt nichts entgegenzusetzen und musste Verhandlungen mit China aufnehmen. Sie mündeten im «17-Punkte-Abkommen», das tibetische Verhandlungsdelegation ohne Mandat, aber unter massivem Zwang, in Peking unterzeichnete. Dieses Abkommen sicherte Tibet die volle Autonomie über innere, kulturelle und religiöse Angelegenheiten zu. In den folgenden Jahren griff China in Verletzung dieses Abkommens massiv in das politische Leben Tibets ein. Eine neue Steuerpolitik sowie Eingriffe in die Sozialstruktur und althergebrachte Kultur des Landes mit Berichten von Gräueltaten an religiösen und weltlichen Exponenten führten 1958 zu Unruhen und massiven Protesten seitens der Bevölkerung.

Bei den Unruhen kamen 87.000 Tibeter und Tibeterinnen um und weitere 80.000 flohen nach Indien, Nepal und Bhutan. Mit ihnen floh auch der Dalai Lama nach Indien. China setzte daraufhin zu gross angelegten politischen «Säuberungen» an. Der Kommunismus wurde zur offiziellen Staatsdoktrin erhoben, die traditionellen Klassenstrukturen in Tibet aufgelöst. Verheerend waren die Eingriffe ins religiöse Leben. Der tibetische

Buddhismus wurde unterdrückt, Mönche und Nonnen bedrängt und verhaftet. Es begann die Zeit der offenen Unterdrückung Tibets.

Das Schicksal der tibetischen Flüchtlinge in Indien und Nepal löste in der Schweizer Öffentlichkeit grosse Anteilnahme aus. Dank dieser sowie der Unterstützung von Geologen, Entwicklungshelfern wie Toni Hagen, und Alpinisten wurden Hilfskomitees zugunsten Tibets gegründet. Die Schweiz war das erste europäische Land, das tibetische Flüchtlinge aufnahm. Zu Beginn der 1960er Jahre kamen die ersten Flüchtlinge aus Tibet in die Schweiz. Sie wurden in dreierlei Lebensräumen aufgenommen: im Kinderdorf Pestalozzi in Trogen, in Schweizer Familien und in Hausgemeinschaften, die durch das Schweizerische Rote Kreuz und den «Verein Tibeter Heimstätten» organisiert und betreut wurden. Aufgrund eines Bundesbeschlusses im Jahr 1963 wurde die Einreise von tausenden tibetischen Flüchtlingen bewilligt, die zumeist in Heimstätten untergebracht wurden. In Rikon (Gemeinde Zell ZH) haben die Industriellen Henri und Mathilde Kuhn-Ziegler und Jacques Kuhn 1966 auf Wunsch des Dalai Lama das erste tibetische Kloster, das Tibet-Institut Rikon, im Westen errichtet. Der Dalai Lama ist bis heute Schirmherr des Klosters und wählt die Äbte aus. Die Stiftung und die Mönche setzen sich ein für die Sicherstellung der spirituellen Betreuung für Tibeter und Tibeterinnen aller Schulrichtungen in der Schweiz und in Europa. Das Institut bezweckt zudem die Weitergabe der tibetischen Kultur und Religion für nachfolgende tibetische Generationen, die Vermittlung von tibetischer Kultur an westliche Interessierte, die Unterstützung wissenschaftlicher Arbeiten auf tibetologischem Feld sowie die Förderung des Dialogs zwischen buddhistischer Philosophie und westlicher Wissenschaft. Der Dalai Lama hat das Tibet-Institut bisher 15-mal besucht.

1964 kam der Bundesrat einer Anfrage des Dalai Lama nach und erlaubte ihm, in Genf ein Büro für seine persönliche Vertretung in der Schweiz zu eröffnen. Sowohl dieser Beschluss wie auch andere politische Gesten lösten umgehend chinesische Reaktionen aus. Die Schweizer Regierung verwies in ihrer Antwort jeweils auf ihre Neutralität und humanitäre Tradition sowie auf ihren Willen zur Integration der Flüchtlinge.

Heute leben rund 8000 Tibeterinnen und Tibeter in der Schweiz, womit die Schweiz über die grösste tibetische Gemeinschaft in Europa verfügt.

Die Schweizer Regierung zeigte bei Besuchen des Dalai Lama stets Zurückhaltung, um Spannungen mit China zu vermeiden. Dennoch erfahren die Tibeterinnen und Tibeter in der Schweiz weiterhin breite Unterstützung, sowohl in der Bevölkerung als auch im Parlament, motiviert durch religiöse, kulturelle und politische Verbundenheit. Ein deutliches Zeichen dafür war eine pro-tibetische Demonstration auf dem Bundesplatz im Jahr 1999, die während des Aufenthalts des chinesischen Staatschefs stattfand. Offiziell betrachtet die Schweiz Tibet jedoch als Teil der Volksrepublik China. Gleichzeitig nutzt sie seit 1991 bilaterale Dialoge mit China, um Themen wie Menschenrechte, Minderheitenschutz und den Erhalt der tibetischen Kultur anzusprechen.

b) Führt eine Pro- und Contra-Debatte darüber, ob sich die Schweiz gegenüber China stärker für die Menschen aus Tibet, deren Autonomie und deren Menschenrechte einsetzen soll:

- Die Klasse teilt sich in eine Pro- und eine Contra-Gruppe ein.
- Jede Gruppe sammelt Argumente für ihre Meinung und bringt sie in der Debatte ein.
- Die Lehrperson übernimmt die Moderation der Diskussion.

Quellen

<https://www.planet-wissen.de/kultur/asien/tibet/index.html>
van Walt van Praag/Boltjes «Tibet erklärt». Prong-Press, 2024 (ISBN 978-3-906815-52-7).
Tibet Bureau Genf, www.tibetoffice.ch
Tibet-Institut Rikon, www.tibet-institut.ch
Tibeter Gemeinschaft in der Schweiz & Liechtenstein (TGSL), www.tibetswiss.ch
Gaden Phodrang Foundation of the Dalai Lama (GPFDL), de.dalailama.com
Tibetische Frauen-Organisation in der Schweiz (TFOS), www.tfos.ch
Verein Tibeter Jugend in Europa (VTJE), www.vtje.org
Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft, GSTF, www.gstf.ch

BILDUNG UND SEE LEARNING

1) Diskutiert:

- Was sagt der Dalai Lama über Kinder und die Erziehung aus?
- Was meint der Dalai Lama mit folgenden Aussagen:
«Trough education, we must teach inner values.» (Durch die Erziehung müssen wir innere Werte vermitteln.)
«The whole purpose of education is trying to know reality.» (Der ganze Zweck der Erziehung ist der Versuch, die Wirklichkeit zu erkennen.)
- Wird das Prinzip des Mitgefühls in unserer Erziehung und in unserer Schulbildung eurer Meinung nach genügend berücksichtigt?

2a) Lest die Informationen zu den Kernelementen von SEE Learning sowie die konkreten Beispiele für Lernerfahrungen (S. 13). Diskutiert anschliessend in Gruppen die folgenden Fragen:

- Was haltet ihr von diesem pädagogischen Konzept SEE Learning?
- Welche Elemente findet ihr auch in eurem Unterricht und welche fehlen ganz?
- Meint ihr, dass SEE Learning Vorteile für das intellektuelle und soziale Verstehen mit sich bringt?

KERNELEMENTE VON SEE LEARNING

Mitgefühl als Fundament für eine ethische Ausrichtung

SEE Learning fördert die Kultivierung von Freundlichkeit und Mitgefühl als universellen Grundwert. Die Schüler:innen üben dabei, Mitgefühl für sich selbst und andere Lebewesen zu entwickeln. Die Pflege dieser menschlichen Grundwerte ist nicht nur für das persönliche und zwischenmenschliche Wohlergehen von essenzieller Bedeutung, sondern ist auch die Grundlage für ethisches Handeln und somit für soziale Gerechtigkeit und Friedensförderung.

Schulung der Aufmerksamkeit

SEE Learning beinhaltet Lerneinheiten, die dabei helfen zu lernen, wie man die Aufmerksamkeit selbst lenken und langfristig als Fähigkeit kultivieren kann.

Resilienz & Selbstregulierung

Unser Nervensystem ist fortlaufend unterschiedlichsten Stressfaktoren ausgesetzt, welche unser Wohlbefinden

aus dem Gleichgewicht bringen. SEE Learning zeigt Schüler:innen explizit auf, wie das Nervensystem funktioniert und wie sie ihren Körper, ihre Emotionen und ihr Stressniveau mithilfe von gezielten Übungen und sogenannten Soforthilfestrategien regulieren können.

Systemisches Denken und globales Engagement

Neben dem persönlichen und dem sozialen Bereich ist die Systemebene ein weiterer Schwerpunkt von SEE Learning. Die Schüler:innen lernen, sich selbst und ihre Umwelt im grösseren, globalen und historischen Kontext zu sehen und die wechselseitige Abhängigkeit (Interdependenz) zu erkennen. Dadurch kann gemeinschaftsbezogenes und globales Engagement wachsen.

SEE Learning legt den Schwerpunkt auf erfahrungsorientiertes Lernen und Selbstreflexion. Das vermittelte Wissen soll hinterfragt, im Alltag erprobt und vertieft werden, um sich schliesslich zu ‚verkörpertem‘ Verständnis – zu tragenden Lebenskompetenzen zu entwickeln.

Quelle
(Text): <https://www.see-learning.ch/lehrmittel-1/>



SEE Learning Mittelschule (S. 37-44)
<https://www.see-learning.ch/lehrmittel-1/>

Kapitel 1	Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen
LERN-ERFAHRUNG 3	Klassenvereinbarungen treffen
ABSICHT	
Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung liegt darin, sich eingehender mit Mitgefühl, freundlicher Zuwendung und Rücksichtnahme zu beschäftigen und zu erkunden, wie sehr wir alle auf diese Qualitäten angewiesen sind und sie	im Klassenzimmer gilt, da sie sehen können, wie sie selbst und andere von den Punkten auf der Liste direkt betroffen sind. Es richtet die Kinder zudem dahin aus, sich mit der konkreten Präsenz anderer Menschen sowie deren Gefühl-

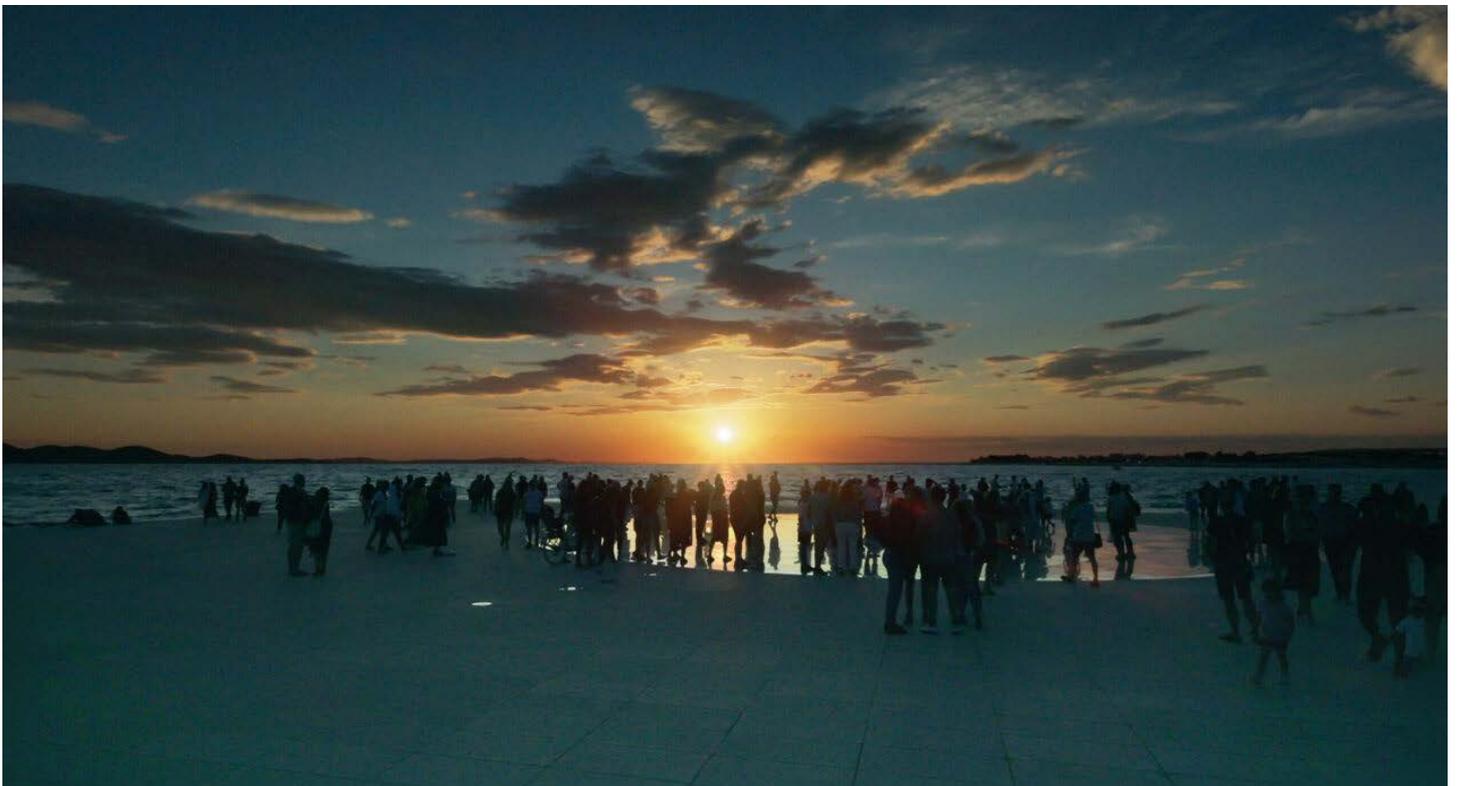
S. 37- 41 | Lernerfahrung 3: Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen – Klassenvereinbarungen treffen

Kapitel 1	Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen
LERN-ERFAHRUNG 4	Freundlichkeit und Mitgefühl praktisch umsetzen
ABSICHT	
Der Schwerpunkt dieser Lernerfahrung besteht darin, sich auf der Grundlage der vorhergehenden Erfahrungen mit der konkreten Form und Praxis von Freundlichkeit und Mitgefühl zu befassen, um ein erfahrungs-	lichkeit und Mitgefühl, von ihren Klassenvereinbarungen und davon, wie diese in der Praxis aussehen. Dieser Prozess des verkörperten Verstehens sollte im weiteren Verlauf des Schuljahres fortgesetzt werden; er wird

S. 42- 44 | Lernerfahrung 4: Ein mitfühlendes Klassenzimmer schaffen – Freundlichkeit und Mitgefühl praktisch umsetzen.

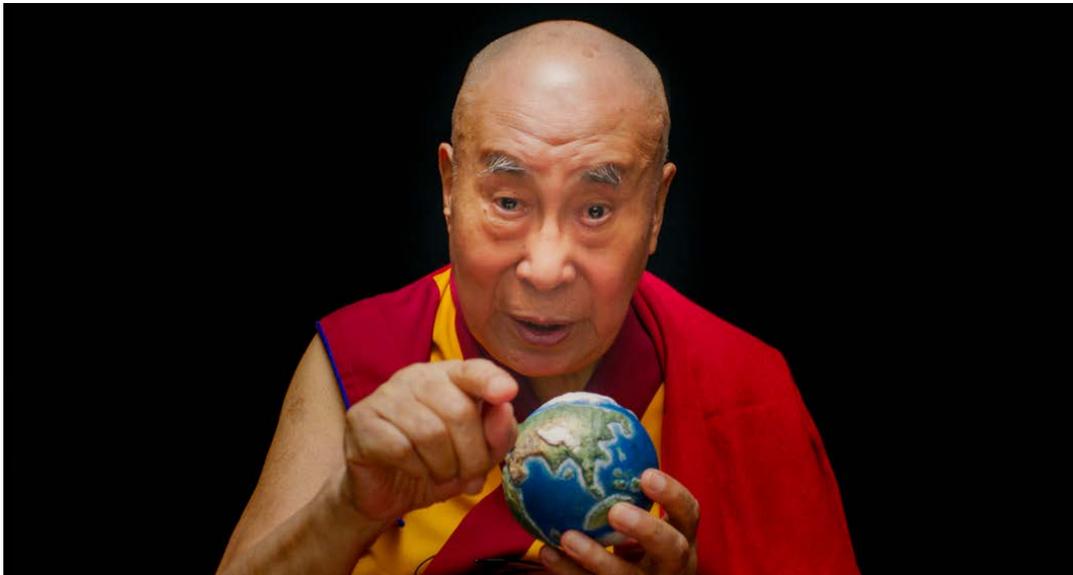
b) Entwickelt ein Poster mit Ideen, wie SEE Learning im Unterricht eurer Schule konkret einfließen könnte:

- Präsentiert eure Plakate im Plenum und diskutiert, welche Herausforderungen diese allenfalls für die Schulorganisation, für Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler, die Gestaltung der Lektionen und Leistungsnachweise bedeuten würde.



Für Lehrpersonen, Fachlehrpersonen, Schulleitungen, Bildungsbehörden
SEE LEARNING in Schule und Bildung an der Pädagogischen Hochschule Bern:
<https://www.phbern.ch/soziales-emotionales-und-ethisches-lernen-see-learning>

FILMGESTALTUNG



1) Macht euch Notizen zu folgenden Fragen und tragt eure Überlegungen anschliessend im Plenum zusammen:

- Wie ist der Dalai Lama im Bild inszeniert? Warum ist der Hintergrund schwarz? Welche Wirkung hat das?
- Wie spricht er zu uns?
- Wie ist er beleuchtet und wie wirkt die Farbe seiner Kleidung?
- Welchen Gesamteindruck vermittelt diese Inszenierung?
- Empfindet ihr ihn als Lebensberater, Weisen, eher als autoritären oder toleranten Lehrmeister?

2) Schaut euch den Filmausschnitt 1 an. Bearbeitet die Aufgaben und Fragen entweder direkt mit dem Lichtblick-Analysetool oder macht euch Notizen zu folgenden Fragen und vergleicht sie anschliessend im Plenum:

- Über welches Thema spricht der Dalai Lama in diesem Ausschnitt? Mit welchen Bildern wird das Thema eingeleitet?
- Wie ist diese Filmsequenz aufgebaut? Ist darin ein Muster erkennbar, das auch in anderen Teilen des Films vorkommt?
- Von welchen persönlichen Erfahrungen erzählt der Dalai Lama und wie werden diese mit Bildern begleitet?
- Mit welchen Bildern werden die Aussagen des Dalai Lama illustriert und auf das Gesagte geschnitten?
- Was fällt auf der Tonebene auf? Welche verschiedenen Geräusche hört ihr in dieser Filmsequenz? Welchen Eindruck vermitteln diese Geräusche? Wie verändert sich die Musik während in dieser Sequenz? Erkennt ihr ein wiederkehrendes, musikalisches Leitmotiv, das im Film verwendet wird?



Filmausschnitt 1
<https://www.nanoo.tv/link/v/YWMGWVmA>



Filmausschnitt im Lichtblick-Analysetool
<https://kinokultur.nwdl.eu/user/dist/?id=aece1292ad92c5198dcd54ea557c555e2>



Erklärvideo zum Lichtblick-Analysetool
<https://www.nanoo.tv/link/v/QmeHgPdY>