SNOWLAND CHILDREN FOUNDATION

Ernährungsschulungen in 8 tibetischen Kinderdörfern (TCVs) in Indien seit 2017 – 2020 ff

2013 war ich, Dr. Bianca-Maria Exl-Preysch, das erste Mal in einem der sogenannten TCVs (Tibetan Children Village), dem «Upper TCV in Dharamsala», wobei das weder in Dharamsala ist noch in McLeod Ganj. So heisst der Ort nämlich, in welchem seit nun 61 Jahren SH der Dalai Lama nach seiner Flucht 1959 vor den Chinesen aus Tibet lebt. Das Upper TCV, in welchem auch der Hauptsitz aller TCVs angesiedelt ist, liegt nochmals gut 20 Minuten mit dem «TukTuk» Berg-aufwärts, am Dal-See, auf ca. 2,500 Meter Höhe. Ich hatte 2013 ein tibetisches Patenkind «angenommen», das vor kurzem mit 5 Jahren aus Tibet angekommen war, eines der wenigen Kinder, die nach 2008 den mittlerweile extrem gefährlichen Weg von Tibet noch nach Nepal schafften. Dabei ist weniger der Weg gefährlicher geworden, sondern die Überwachung durch die Chinesen: Seit den letzten Aufständen der Tibeter 2008 am Rande der olympischen Spiele in Peking werden die Grenzen so scharf bewacht, dass heute nur noch wenige Kinder kommen.

Meine erste Übernachtung Ende Februar (ich kam von einer Ayurveda-Kur in Südindien…) werde ich nicht vergessen: Ich hatte mich im «Guesthaus» des TCV eingemietet, wusste aber nicht, dass «Losar» war, das sehr heilige tibetische Neujahrsfest, wo praktisch niemand arbeitet und auch die TCVs noch in der Winterpause sind. Eine einzige Person war schliesslich auffindbar: Dicky, eine der Patenschafts-Sekretärinnen, die mit mittlerweile eine gute Freundin geworden ist. Sie «rettete» mich und zeigte mir die ganze Anlage, half mir, mich zurechtzufinden und zeigte mir auch den Weg nach McLeod Ganj, wo das ganze Leben stattfindet. Da oben am Dal-See gab es damals nichts als das zu Losar mehr oder minder verlassene Kinderdorf. Das war der Anfang! Tenzin, mein Patenkind (oder «sponsored Child» wie sie es nennen), weinte viel und sprach kein Wort. Dieses Jahr, 2020, wird sie 12 Jahre alt, redet schon recht gut Englisch und ist ein aufgewecktes junges Mädchen, das mir sehr viel Freude bereitet. 40 EURO kostet die Unterstützung eines solchen Kindes pro Monat, seit vielen Jahren unverändert, was u.a. dazu beiträgt, dass die TCVs in immer grössere finanzielle Schwierigkeiten geraten.

Zwei Jahre vergingen. Ich besuchte Tenzin jedes Frühjahr und lernte so auch McLeod Ganj immer besser kennen. Mit der Zeit verspürte ich den Drang, doch mehr zu helfen als «nur» ein Kind zu unterstützen. Was konnte ich anbieten? Ich verstehe sehr viel von Ernährungsmedizin, habe Ernährungswissenschaft studiert und dort auch promoviert und mein ganzes Leben in einem grossen Unternehmen im Bereich Kleinkindernährung gearbeitet. Also, das war's: Zunächst kontaktierte ich ab 2015 das LHA, das grössten tibetischen Sozialwerk in McLeod Ganj. Sie waren glücklich, dass ich Vorlesungen in Ernährung anbieten konnte. Die «Studenten» waren junge, aber auch ältere Tibeter und sogar ausländische Lehrer, die dort arbeiteten.

Durch diese Tätigkeit bekam ich Kontakt mit dem TDH (Tibetan Delek Hospital), dem einzigen tibetischen Krankenhaus ausserhalb Tibets. Zunächst hatte ich ein Gespräch mit dem leitenden administrativen Direktor, **Dawa Punkhyi** und später mit dem ärztlichen Direktor und Leibarzt SH des Dali Lama, **Dr. Tsetan Sadutshang**. Man bat mich dann, auch hier Ernährungsvorlesungen anzubieten. Meine direkte Kontaktperson war dann der Oberarzt **Dr. Tenzin Desel**, der mittlerweile leider – wie viele Tibeter aus Dharamsala – in den USA «verschwunden ist. So gab ich dann **2016** zum ersten Mal 4 Wochen lang Ernährungsvorlesungen für Ärzte und Pflegepersonal in Dhasa.

Dieses Mal hörte die damalige **Direktorin des Mütter-Ausbildungszentrums, Mrs Kalsung Sharling,** von diesen Vorlesungen und bat mich um ein Gespräch. Dabei brachte sie ihre Bitte vor, **anhand von diversen Wochen- und Tages-Menu-Plänen eine Ernährungs-Analyse** zu machen. So habe ich dann – wieder zurück in der Schweiz - anhand von verschiedenen Wochenplänen eine Ernährungsanalyse gemacht.

Im Einzelnen ergab die **Nahrungs-Analyse,** dass die Kinder im Grossen und Ganzen sogar ausgewogener ernährt sind als unsere Kinder: Sie bekommen deutlich weniger aber genügend Fett, haben mehr als genügend Nahrungsfasern (was bei uns zumeist viel zu wenig ist) und werden vegetarisch ernährt. Das liegt nicht etwa daran, dass die Tibeter insgesamt Vegetarier wären. Sie sind zwar Buddhisten, ernährten sich aber traditionell aufgrund der Höhenlage (5,000 – 7,000 Meter) und schwierigem Anbau von Getreide (Gerste wächst noch in dieser Höhenlage) in Tibet mit hinreichend (Yak-) Fleisch. Deshalb essen sie auch heute noch in den niedrigeren und heissen Klimazonen in Indien im Allgemeinen Fleisch und Tsampa (geröstete Gerste). Hinzu kommt, dass die Kinderdörfer bis zum heutigen Tag (2020) KEINE Kühlschränke besitzen. Nachdem es im Sommer je nach Lage des jeweiligen Kinderdorfes bis zu 45°C heiss werden kann, ist es in dieser Situation sicher besser, kein Fleisch zu verwenden. Zudem sind sie auch Kosten-mässig nicht in der Lage, den Kindern Fleisch anzubieten. Im Schnitt stehen pro Kind und Tag weniger als 50 Rappen zur Verfügung (2018 waren es ca. 40 – 45 Rappen….)

Die Eiweiss-Qualität ist zwar mit dem indisch-tibetischen Misch-Essen recht gut (Inder als Vegetarier wissen, wie man genügend Eiweiss durch genügend Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, usw. in der Kombination mit Reis = sogenanntes Dal Bhat, erhält und wie man sie geschickt kombiniert). Die Berechnungen haben ergeben, dass aber die Gesamt-Menge an Eiweiss knapp am Minimum ist. Und – die Eiweiss-Zufuhr ist natürlich abhängig davon, wie viele Linsen im „Dal“ enthalten sind. Ist es mehr eine Suppe, ist auch der Eiweissgehalt niedrig. Im Laufe meiner Schulungen habe ich mir deshalb angewöhnt, wie eine „tibetische Gebetsmühle“ zu rezitieren „if I have to look for the lentils with a magnifying glass, there is never enough protein in it“.

Aufgrund des Kostendruckes bekommen die Kinder zumeist keine oder nur sehr wenig Milch und auch nicht jeden Tag ein Ei, sondern maximal 3-4 Eier pro Woche. Beides wäre aber bei der vorliegenden Ernährungsweise essentiell, um die Eiweiss-Versorgung (Milch und Eier), Kalzium-Versorgung (Milch!) und B-Vitamine und Eisen (Eier) zu gewährleisten.

Für eine bessere Versorgung mit Vitamin A wären ebenfalls die Eier zuständig. Das Pro-Vitamin Beta-Carotine, das der menschliche Körper zu etwa 1 Drittel in Vitamin A umwandeln kann, kriegen sie nur mit genügend Mengen an möglichst buntem Gemüse. Weiterhin kommt erschwerend hinzu, dass Fett-lösliche Vitamine wie Vitamin A nur mit Fett zusammen aufgenommen werden können. Enthält nun die Mahlzeit wenig oder kein Fett (wie sehr oft der Fall), geht selbst bei direkt vorliegendem Vit. A in der Mahlzeit die Absorptionsrate stark zurück. Eine Mangelsituation ist also durchaus nicht ausgeschlossen in den TCVs. Im Übrigen besteht in vielen asiatischen Ländern noch immer ein Vitamin A Mangel! Die anderen Fett-löslichen Vitamine (D-E-K) sollten ausreichend zur Verfügung stehen. Besonders Vitamin D, welches in Indien häufig zu gering ist, sollte bei den TCV-Kindern ausreichend auf der Haut gebildet werden, da sie sich oft mit unbedeckten Armen und Beinen draussen befinden und i.A. keine Sonnenschutzmittel benutzen.

Etliche Gemüse (z.B. Brokkoli) u.a. enthalten auch Kalzium, aber erstens müssen die Mengen stimmen, zweitens ist die Absorptionsrate viel schlechter. Vitamin C erhöht die Absorptionsrate von Kalzium und auch Eisen aus Gemüse, aber dafür bräuchten sie dann genügend Zitronen, um den Saft auf das Gemüse zu träufeln. Und – da hapert es dann auch schon wieder. In den meisten TCVs haben sie zwar schon vor meinen Schulungen angefangen, Zitronen-Bäumchen zu pflanzen, aber – es ist eine mühsame Sache und meistens gedeihen sie nicht wirklich gut.

In Indien gibt es zwar ein ausreichendes und vielfältiges Angebot an Gemüse oder Salat, aber die Mengen müssen auch stimmen. Im Zuge meiner späteren Schulungen stellte sich heraus, dass oft

die Abwechslung beim Gemüse fehlt und auch die Mengen pro Kind einfach zu niedrig sind. Es ist immer vom Markt-Preis abhängig. Avocados gibt es z.B. überall, wegen dem hohen Preis wird man sie aber nie auf dem Speiseplan der TCVs finden. Dasselbe gilt für Früchte wie Mango, die es in Indien nun genügend geben würde. Der „Salat“ besteht in den TCVs (und oft auch in indischen Restaurants) nur aus rohen geschnittenen Zwiebeln, Karotten oder Gurken, völlig ungewürzt, also ohne Öl für eine bessere Absorption fett-löslicher Vitamine. Viele Hausmütter bemühen sich sehr, neben ihrer vielen Arbeit auch noch Gemüse anzubauen, aber es ist abhängig von der Fläche, die ihnen zur Verfügung steht und natürlich von der vorhandenen Zeit.

Aufgrund der beschriebenen Situation ist die **Versorgung mit Kalzium zu niedrig. Im Durchschnitt erhalten sie im Wachstumsalter (!!!) nur 50% des Tagesbedarfes! Auch bei der Eiweiss-Zufuhr liegen vor allem die grösseren Kinder an der Untergrenze.** Einige B-Vitamine (B1, B2, Folsäure aber auch B12) waren laut meinen Berechnungen entweder zu wenig oder sehr an der Untergrenze. Mädchen ab der Pubertät erhielten zu wenig Eisen. Beim Vitamin A respektive beta-Carotinoid war ich mir nicht sicher, da ich keine genauen Zufuhrmengen in den Rezepten finden konnte. Ich vermutete aber (und heute bin ich mir aufgrund von 3 Jahren Erfahrung sicher), dass meine Berechnungen hinsichtlich der Zufuhrmengen eher zu grosszügig waren, die Kinder also vermutlich auch zu wenig Vitamin A respektive Beta-Carotin erhalten.

Mein Gesamt-Ergebnis und Schlussfolgerung war, dass die Ernährung optimiert werden könnte, wenn die Kinder genügend Milch, Eier und vor allem quantitativ mehr Gemüse aber auch mehr Gemüse-Variationen bekämen. Natürlich könnten auch die Zubereitungsarten zur besseren Werterhaltung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen optimiert werden.

So haben wir im Herbst 2016 per Mail-Verkehr mit dem Präsidenten aller 8 Kinderdörfer, Thupten Dorjee-la, 2 Stossrichtungen beschlossen, um die Situation zu verbessern:

1.) Wir haben das Pilot-Projekt „Kuhmilch“ (= Bau eines Kuhstalles für 20 Kühe) im Kinderdorf TCV Chauntra beschlossen. Hierzu gibt es einen speziellen Bericht

2.) Parallel dazu wollten wir (zunächst) die Hausmütter in Ernährung schulen, so dass sie besser in der Lage wären, eine ausgewogene aber auch nährwerterhaltende Ernährung in der Küche für die ihnen anvertrauten Kinder zu garantieren.

Ich hatte mich bereit erklärt, zunächst einmal innerhalb von 2 Jahren ab 2017 alle 8 Kinderdörfer jeweils eine Woche zu besuchen und in dieser Zeit ausführliche Ernährungsschulungen mit den Hausmüttern als Projektwoche zu organisieren:

Eine Hausgemeinschaft in einem tibetischen Kinderdorf besteht im Allgemeinen aus 25 – 45 Kindern zwischen 3-5 und 12-15 Jahren (je nach Schultyp im jeweiligen TCV), der Hausmutter, die dort angestellt ist, und zumeist einem Hund. Die Hausmütter (Amalas genannt = Mutter in der tibetischen Sprache) haben nicht selten auch eigene Kinder, die aber nie in ihrem Haushalt leben, sondern entweder mit einer anderen Amala oder ganz ausserhalb des TCV untergebracht sind. Im Allgemeinen (einige wenige TCVs haben eine Gemeinschaftsküche) bereiten sie die 3 Haupt-Mahlzeiten am Tag zu, führen den Haushalt und unterhalten zumeist noch einen Gemüsegarten, um die knappe Ernährung mit frischem Gemüse anzureichern. Natürlich helfen je nach Alter alle Kinder mit, sie waschen das Geschirr ab, helfen auch bei der wöchentlichen Wäsche, putzen Schuhe usw. Trotzdem muss man diese unermüdliche Arbeit der Hausmütter unglaublich bewundern: Sie stehen sehr früh auf, damit die Kinder vor Schulbeginn ein Frühstück haben. Dann geht es umgehend ans Kochen des Mittagessens, damit die Kinder, wenn sie hungrig aus der Schule kommen, gleich etwas zu essen bekommen. Am Nachmittag wird geputzt, Hausaufgaben betreut und kaum ist eine kleine Pause eingelegt, geht es in den Garten oder schon wieder zum Zubereiten des Nachtessens.

Mittlerweile (2020) habe ich diese 2 Jahre für alle 8 Kinderdörfer (4 pro Jahr = 4 Wochen pro Jahr Schulungen) (2017 und 2018) „absolviert". Dazu habe ich bereits **Ende 2017 ein Begleitbuch mit allen Bildvorlagen** zusammengestellt, das mittlerweile bereits in die 3. Auflage gegangen ist! 2019 haben wir dann begonnen, allen Hausmüttern sogenannte „Refresher-Kurse" von 2-3 Tagen anzubieten, was 2020 hätte abgeschlossen werden sollen. Aufgrund der derzeitigen Situation in der Welt mit der Corona-Pandemie wurde meine bereits geplante Reise am Vorabend meiner Abreise (13. März 2020) durch die indische Regierung gestoppt, die alle Europäischen Visa gestoppt hat.

Zusätzlich haben wir begonnen, im **ITI Selakui,** einem von Indien zertifiziertem tibetischen **Lehrlingsausbildungs-Institut,** jeweils eine Schulungswoche in Ernährung pro Jahr anzubieten. Weiterhin haben wir angefangen, diese **Wochen-Block-Kurse auch mit den älteren Schülern der 10. – 12. Klasse (je nach TCV-Situation)** anzubieten. Es war geplant, dass wir 2020 diese Schulungen das erste Mal in allen 8 TCVs durchgeführt haben. Mit der jetzigen Pandemie-Situation werden wir diese Pläne auf das nächste Jahr 2021 verschieben müssen.

In der Zukunft werden wir vor allem die ITI-Kurse und die Schüler-Kurse durchführen, die beide auf grosses Interesse bei den Jugendlichen gestossen sind.

Bereits seit August 2017 werden die Reisekosten und der Druck der Schulungsunterlagen freundlicherweise von der „International Campaign for Tibet, Deutschland" als Spende an die «Snowland Children Foundation» übernommen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung der TCV-Kinder. Seither haben wir die TCV-Ernährungsschulungen in die Stiftungsarbeit als eigenes Dauer-Projekt aufgenommen.

Im Frühjahr 2019 haben wir beschlossen, eine **„Tibetische Ernährungspyramide"** zu schaffen. Warum? Die Indische Pyramide, die es gibt, ist meines Erachtens nach aus verschiedensten Gründen ungeeignet. Die Schweizer Pyramide, die bisher 5 Mal am Tag Milch und Milchprodukte empfiehlt (wird derzeit geändert auf täglich 3 Mal Milch und Milchprodukte), ist nicht realistisch für tibetische Kinderdörfer (und diese Mengen waren auch übertrieben). Zudem hat die Schweizer Pyramide als zweitunterste (= zweithäufigste Lebensmittel) Früchte und Gemüse. Das ist nicht nur unrealistisch, sondern auch überholt. Also haben wir uns entschlossen, eine spezielle Pyramide für Tibeter zu schaffen, die dann hoffentlich auch ausserhalb der tibetischen Kinderdörfer verwendet werden wird. Die erste Version wird auf Englisch erstellt. Wir planen jedoch, sie sowohl ins Deutsche wie auch Tibetische zu übertragen und sie dann auch Deutsch-sprachigen Tibetern anbieten zu können sowie Tibetern in Indien oder Nepal, die kein Englisch sprechen.

Auch hier werden wir von der ICT unterstützt. Ohne diese kontinuierliche Hilfe wäre es nicht möglich, die ganze Aktion „Ernährungsschulungen" auf Dauer aufrecht zu erhalten!

Ein weiteres Problem, das wir in der Zwischenzeit entdeckt haben, ist **SNACKING:** Alle TCVs haben kleine Verkaufsstände oder Kiosks, wo die Kinder mit ihrem knappen Taschengeld etwas kaufen können. Und – wie bei den meisten Kindern dieser Welt – aber auch wegen den sehr niedrigen Kosten - sind **Chips** (10 Ruppees pro Beutel mit 30 g) und **Soft Drinks** (sie bekommen sonst nur Wasser oder Tee) extrem beliebt. Nur, wenn man zu der täglichen Nahrungs-Berechnung noch 2 Beutel Chips (das ist absolut nicht unrealistisch wie ich vielfach gesehen habe) und 1-2 Flaschen Soft Drinks hinzurechnet, ist es schnell vorbei mit der „ausgewogenen" Ernährung: Das (schlechte) Fett schnellt hoch und übersteigt leicht einen 30% Energie-Anteil. Ausserdem erhöhen sich die (leeren) Zucker-Kalorien. Damit steigt der ohnehin zu hohe Kohlenhydrat-Anteil nun auch noch zusätzlich mit schlechten Carbs (da Zucker zu schnell verfügbar ist) an. Der Eiweissanteil an der täglichen Ernährung geht dann prozentual noch weiter hinunter.

Deshalb planen wir als nächstes auch noch ein **Poster zum Snacking.** Zunächst einmal werden wir jedoch mit der Nahrungs-Pyramide arbeiten, da sie das Snacking in der Spitze ja auch beinhaltet. Zuviel auf einmal wäre eben auch nicht gut.

Insgesamt gibt es noch so viel zu tun. Es gibt bereits Initiativen anderer Europäer, besonders einer Hamburgerin, Christine Czerlitzki, die sich bemüht, in den Verkaufsständen Obst und frische Fruchtsäfte zum gleichen Preis anzubieten wie Chips, Softdrinks und andere Süssigkeiten. Das ist schon einmal ein guter Ansatz. Wir haben uns bewusst nicht dafür entschieden, die Chips, Softdrinks und andere Süssigkeiten zu verbannen, da es nicht dazu führen würde, dass die Kinder freiwillig darauf verzichten. Sie würden es sich von Verwandten und Freunden bringen lassen und umso mehr „zuschlagen" sobald sie die Gelegenheit dazu haben. Wir setzen auf Selbstbestimmung und eigene Erkenntnis. Die Zukunft wird zeigen, ob wir Recht haben.

All diese Massnahmen brauchen entsprechende Mittel. Neben der sehr anerkennungswürdigen Unterstützung durch die ICT Deutschland suchen wir noch immer andere Organisationen, die uns bei unseren Anstrengungen helfen. Wie bereits berichtet, stehen pro Kind und Tag weniger als 50 Rappen zur Verfügung. Wenn wir den 8,500 Kindern ein Glas (250 ml) frische Milch und 1 Ei extra pro Tag geben wollen, brauchen wir auf der Basis von Durchschnittspreisen in Indien (Numbeo, Lebenshaltungskosten in Indien, Februar 2020) in etwa 750,000 CHF pro Jahr mehr. Mit diesem Betrag hätten wir jedoch nur die Milch und zusätzlichen Eier abgedeckt. Es würden immer noch die (einmaligen) Kosten für den Kauf von Kühlschränken für die einzelnen Häuser in den Kinderdörfern fehlen.

Somit suchen wir dringend regelmässige Unterstützung durch weitere Organisationen oder in Zukunft vielleicht sogar durch die Entwicklungshilfe Schweiz.

Und – es bräuchte auch dringend eine einmalige Investition für die Küchen der 200 Hausmütter: Neben der generellen Renovierung (manche Küchen sind 40 Jahre alt oder älter) bräuchte es im Jahr 2020 endlich Kühl- und besser auch noch Gefrierschränke für die Küchen und eine angemessene Warmhalte-Installation (mindestens 60°C).

<u>Exkurs zu den tibetischen Kinderdörfern:</u>

Eigentlich wäre das Jahr 2020 für die 8 grossen tibetischen Kinderdörfer in Indien (es gibt noch etliche kleinere Einrichtungen dort) ein Jubiläumsjahr in zweierlei Hinsicht: Es ist das 60ste Gründungsjahr und es sollte viele Feierlichkeiten geben. Eigentlich wäre es jedoch eher eine Trauerfeier als eine Glücksfeier. Mit der Corona-Pandemie wird man allerdings noch sehen müssen, was sich dieses Jahr noch durchführen lässt. Zunächst einmal sind alle TCVs geschlossen (Indien hat alle Schulen geschlossen). Die Kinder, die Verwandte oder Eltern in erreichbarer Nähe haben, wurden nach Hause geschickt. Die anderen Kinder sind geblieben, aber Unterricht gibt es per Gesetz derzeit keinen mehr. Im Augenblick hat die CTA (Central Tibetan Administration = Tibetische Exil-Regierung in Dharamsala) erklärt, dass alle tibetische Schulen bis mindestens den 5. Juni 2020 geschlossen bleiben, also auch alle TCV-Schulen.

Als Hintergrund-Information zu dem 60. Gründungsjahr muss man wissen, dass **SH der Dalai-Lama** 1959 aus Tibet vor der chinesischen Besatzung und dem Angriff in Lhasa geflohen ist. Damals wurden 84,000 Menschen von den Chinesischen Truppen ermordet. Ein Jahr später, 1960, hat er das erste Kinderdorf im indischen Dharamsala gegründet, wo er nach seiner Flucht aus Tibet von der indischen Regierung einen Aufenthaltsort bekam. SH der Dalai-Lama sah diese Notwendigkeit, nachdem ihm immer mehr Flüchtlinge aus Tibet folgten, bei welchen natürlich auch Kinder waren. Aber – und das war das Ausschlaggebende – es kamen auch viele Kinder alleine, entweder hatten sie ihre Eltern unterwegs verloren, oder sie waren in Lhasa beim Angriff der Chinesen gestorben. Später wurden zunehmend mehr Kinder von ihren Eltern aus Tibet mit Fluchthelfern geschickt, damit sie im buddhistischen Glauben und mit der tibetischen Sprache und Tradition aufwachsen konnten. Diese Fluchtwelle dauerte bis zum Jahr 2008 unvermindert an. Nach den Aufständen am Rande der olympischen Spiele in Beijing wurden die Grenzkontrollen aber auch Kontrollen in Tibet selbst so verstärkt, dass heute kaum noch Kinder unversehrt über die Grenze kommen.

Mittlerweile rekrutieren sich die Kinder in den tibetischen Kinderdörfern eher aus der inzwischen zweiten oder sogar dritten Generation von Tibetern in Indien.

Warum das so ist? Nun, Indien hat den Tibetern zwar Zuflucht und Aufenthaltsberechtigung gegeben, sowie dem Dalai Lama im «Upper Dharamsala» (McLeod Ganj) für damalige Verhältnisse genügend Platz für sich und seine Landsleute, aber – für heutige Verhältnisse mit 6,000 Einwohnern und keiner Berechtigung, neues Land zu kaufen (ausser SHDL) wird es immer beengter. Nachdem die Tibeter in Indien keinen Pass erhalten, ist das Reisen für sie sehr schwierig. Sie müssen jedes Mal eine spezielle Reiseberechtigung beantragen. Auch die Niederlassung in freien Berufen und Gründung eigener Unternehmen ist extrem schwierig. So kommt es, dass auch heute noch die TCVs einen ständigen Zustrom an neuen Kindern haben. Zudem werden immer öfter Kinder aus abgelegenen indischen Bergdörfern im Himal Pradesh Gebiet aufgenommen, so dass manche Kinderdörfer bereits bis zu 25% arme indische Kinder beherbergen. Es ist ein gegenseitiges «Geben und Nehmen»: Die indischen Kinder wachsen in der tibetischen Kultur und Glauben auf, und umgekehrt erhalten sie eine gute Schulbildung und ein zuhause mit genügend Verpflegung und Versorgung.

Das zweite grosse Jubiläum 2020 wäre der 80. Geburtstag einer Schwester SH des Dalai-Lama, **Kasur Jetsun Pema-la,** von allen nur AMALA (tibetisches Wort für Mutter) genannt. Sie hat ihr ganzes Leben den tibetischen Kinderdörfern in Indien gewidmet und war bis vor kurzem noch die Präsidentin. Erst vor wenigen Jahren wurde als neuer Präsident **Thupten Dorjee-la** bestimmt, das erste Mal, dass kein Familienmitglied SH des Dalai Lama die TCVs präsidiert. Thupten Dorjee-la hat sein ganzes Leben in und mit den TCVs verbracht und ist durch alle Stufen der Hierarchie gelaufen, bis er schliesslich Präsident wurde. Es ist vorgesehen, dass im Oktober 2020 zu Ehren und zur gleichzeitigen 60-Jahres-Feier der TCVs in Dharamsala ein grosses heiliges Fest gefeiert wird (Ten-Shuk = Long Life Prayer Offering). Nun ist nur mit der Corona-Pandemie zu hoffen, dass es auch durchgeführt werden kann! Falls möglich, werde ich selbst auch daran teilnehmen!

In den „besten“ Zeiten lebten bis zu 15,000 Kinder in den 8 tibetischen Kinderdörfern in Indien, inklusive einem Kinderdorf in Ladakh, das mittlerweile auch zu Indien gehört, aber eigentlich ein tibetischer Landesteil ist. Heute leben in Indien immerhin noch etwa 7,500 Kinder zwischen 3-5 und 14 (oder 16) Jahren, je nach zugehörigem Schultyp. Die Kinderdörfer sind wie ein SOS-Kinderdorf oder auch Pestalozzi-Kinderdorf (in der Schweiz) organisiert und haben mit den SOS-Kinderdörfern auch eine enge Partnerschaft. Jede Hausmutter betreut zwischen 25 und 45 Kinder, je nach örtlicher Gegebenheit. Der Lebensmittel-Einkauf wird zwar zentral gemacht, doch gekocht wird in den meisten Kinderdörfern in jedem Haushalt selbst. Nachdem die Mittel sehr beschränkt sind, auch im Jahr 2020 noch immer keine Kühlschränke in den einzelnen Häusern vorhanden sind, ist es nicht leicht für die Hausmütter, unter den gegebenen Umständen 3 nahrhafte und ausgewogene Mahlzeiten für die Kinder zuzubereiten.

60TH FOUNDING ANNIVERSARY OF TIBETAN CHILDREN'S VILLAGE | 80TH BIRTHDAY CELEBRATION OF AMA JETSUN PEMA LA

INTERNATIONAL CAMPAIGN FOR TIBET