

# INHALT

Mystisches Shangri-La und ungelöster Nationalitätenkonflikt 9

## LAND UND LEUTE

Leben auf dem Dach der Welt 14

Entstehungsgeschichte, geographische Aufteilung, Vegetation 14 · Die Tierwelt 19 · Die Menschen: Abstammung, Sprache, ethnische und kulturelle Zugehörigkeit 21 · Selbsthaftwerdung, Ernährung, Siedlungsform 24 · Medizin, Bestattungsriten 25 · Familienstrukturen und Rolle der Frau 28 · Die vorbuddhistische Religion 30 · Mythen und Sagen 31

## GESCHICHTE UND POLITIK

Ein gefürchtetes Königreich 34

Die Himmelskönige 34 · Die Religionskönige 35 · Die territoriale Ausdehnung 37 · Die erste Verbreitung der buddhistischen Lehre 38 · Der allmähliche Zerfall des Reiches 42

Buddhistische Missionierung 44

Terror der Provinzpotentaten 44 · Die zweite Verbreitung der Lehre 44 · Die Reinkarnationslehre 47 · Mongolisch-tibetische Wechselwirkungen 48 · Machtkämpfe und Ausschreitungen 50

Die Herrschaft der Mönche 50

Die drei Säulen des buddhistischen Staates 50 · Mongolische Interventionen 52 · Der „Große Fünfte“ 54 · Chinesisch-mongolische Auseinandersetzungen 58 · Die innere Struktur des Gottesstaates 59 · Bedrohung von außen 60 · Innenpolitische Reformen 61 · Das gewaltsame Ende der Reformen 63

Krieg und Diplomatie 64

Dynastische Verbindungen und Rivalitäten 64 · Mongolen auf dem Drachenthron 66 · Der Einfluß der Qing 67 · Umstrittene Verträge 69 · Unabhängigkeit 70

Pekings langer Arm 71

Zunehmende Unterdrückung und Guerillakrieg 74 · Der Volksaufstand vom März 1959 76 · Zerstörung und Verfolgung 77 · Die Große Proletarische Kulturrevolution 79 · Die Bilanz der Zerstörungen 81 · Die Überwindung der Traumata 82 · Wirtschaftliche Ausbeutung 85 · Die Militarisierung Tibets 87 · Anhaltende Unruhen 89 · Der „mittlere Weg“ des Dalai Lama 93

Aus Tibet wird Xizang 95

Zwangsmaßnahmen zur Geburtenkontrolle 96 · Entwicklungsprogramm „Lhasa 2000“ 98 · Der Zugriff auf den Barkhor 103 · Die Zukunft des Landes? 104 · Internationale Hilfe 106

## RELIGION UND GESELLSCHAFT

Der allgegenwärtige Buddhismus 110

Die Delegationen des Dalai Lama 110 · Die Religiosität tibetischer Kader 113 · Der Zustand der Klöster 113 · Repressionen gegen Unbeugsame 115 · Die Religiosität auf dem Land 118

Die Exiltibeter als Hüter der Tradition 120

Eine neue Heimat 120 · Tibet vor den Vereinten Nationen 121 · Die Verwaltung der Exilgemeinden 122 · Die soziale Situation der Exilanten 124 · Dünne Luft in Nepal 128 · Opposition gegen den Dalai Lama 124 · Tibeter in Europa 131 · Deutsche Hilfe für Tibet 133

## TIBET UND DIE FREMDEN

Ein verbotenes Land 138

Gerüchte und Mythen 138 · Erste Missionsbemühungen und Erkundungen: die Jesuiten 139 · Rivalen: die Kapuziner 142 · Britisches Handelsinteresse 143 · Erste Forschung 144 · Weitere

Missionsversuche: Die Herrnhuter 146 · Wachsender Einfluß der Engländer 149 · Die wissenschaftliche Erforschung Tibets 151 · Alexandra David-Néel und Lama Govinda, zwei europäische Buddhisten 152 · Die langsame Öffnung 154 · Der Bambusvorhang 156

Tourismus auf dem Dach der Welt 156

Tourismus als Devisenquelle 156 · Assimilierung und Propaganda 158 · Schattenseiten für die Chinesen 159 · Zunehmende Bewegungsfreiheit 161 · Die Wege nach Lhasa 162 · Der Aufenthalt in Lhasa 164 · Reise zu fernerer Zielen 166 · Gesundheitliche Schwierigkeiten 167 · Ernährung 168 · Sitten und Gebräuche 168

Die Perspektiven der Tibeter 170

## ANHANG

Tibet auf einen Blick 176

Zeittafel 177

Literaturhinweise 183

Nützliche Adressen 189

Bildquellenverzeichnis 189

Tibet im Internet 190

Register 191

Karte 197