

# Tibet

## Freiwilligendienst

### Das Dach der Welt

Buddhistische Mönche in langen roten Gewändern, versunken in mystischen Zeremonien, gigantische Berglandschaften und endlose Weiten, der Dalai Lama und sein majestätischer Winterpalast „Potala“ in Lhasa – das sind die häufigsten Assoziationen, die Tibet in uns Europäern wecken. Aber auch Begriffe wie chinesische Kulturrevolution, Mao Zedong und Rote Armee bringen wir mit dem Land auf dem Dach der Welt in Verbindung.



Die Tibeter haben sich über Jahrhunderte lang ihre einzigartige Kultur und Lebensweise bewahrt, was schon seit jeher das Interesse anderer Völker und abenteuerlustiger Entdecker am „verbotenen Land“ weckte. Tibet

isolierte sich lange Zeit nach außen; Fremden war es nicht erlaubt nach Tibet bzw. Lhasa zu reisen. Nicht zuletzt seit der Annektion Tibets durch China im Jahre 1951 weckt das Schicksal Tibets immer wieder das Interesse der Weltöffentlichkeit.

Seit der Machtübernahme Chinas 1951 hat sich Tibet in vielerlei Hinsicht verändert. Durch die zahlreichen Zuwanderungen chinesischer Bürger während der letzten Jahrzehnte wird das kulturelle Bild Tibets immer mehr von chinesischen Einflüssen überprägt. Die Folgen der Modernisierung drängen die traditionelle Lebensform der Tibeter immer mehr an den Rand der Gesellschaft. Während der chinesischen Kulturrevolution wurden viele Klöster zerstört, die Anhänger des tibetischen Buddhismus verfolgt, was viele dazu veranlasste, das Land zu verlassen. Inzwischen hat sich das demographische Bild in den Städten Tibets grundlegend verändert. Die Einheimischen werden immer mehr zu Außenseitern im eigenen Land und sind besonders von Armut, Arbeitslosigkeit und Unterdrückung betroffen. Trotz allem haben sich die Tibeter einen Teil ihrer Kultur bewahrt und außerhalb der großen Städte die traditionellen Lebensweisen weitgehend erhalten. Inzwischen ist es den Buddhisten auch wieder erlaubt, ihre Religion öffentlich auszuleben.



### Das Programm

Zusammen mit unserer Partnerorganisation in Nepal und Tibet unterstützt Global-Volunteers.de Einrichtungen in Tibet. Aufgrund unserer langen Erfahrung und dem Engagement der kompetenten und engagierten Mitarbeiter/innen des Programmpartners wissen wir, worauf es bei einem Freiwilligendienst ankommt.

Wir laden Sie ein, an unserem Freiwilligendienstprogramm in Tibet teilzunehmen und Teil dieser Hilfe zu werden. Sie haben Gelegenheit, die Menschen auf einzigartige Weise kennen zu lernen und Einblicke in das alltägliche Leben der Tibeter zu bekommen. Gleichzeitig unterstützen Sie die Kinder eines Waisenhauses in Lhasa durch Ihren Freiwilligendienst.

Entdecken Sie dieses faszinierende Land und helfen Sie mit Ihrem ehrenamtlichen Engagement, Armut und Leid der Kinder in Tibet zu lindern.

Das Programm gliedert sich in zwei Abschnitte:

## Abschnitt 1:

### Sprachkurs und interkulturelles Training

Alle Teilnehmer/innen nehmen an einer einwöchigen Einführung in die tibetische Sprache und Kultur des Landes im Gästehaus unserer Partnerorganisation in Lhasa teil. Von Ihren tibetischen Betreuern erlernen Sie Grundlagen der Sprache und erhalten praktische Hinweise und Ratschläge zu Themen wie Gesundheit, Leben in Tibet, Klima sowie Informationen über den generellen Verlauf des Programms.

Die Unterrichtsdauer beträgt 3 - 4 Stunden pro Tag. In der unterrichtsfreien Zeit können Sie Lhasa erkunden. Während der Einführungswoche findet ein Tagesausflug zu den historischen, kulturellen und religiösen Zentren in Lhasa statt.

Je nach Anzahl der Teilnehmer wird der Unterricht einzeln oder in kleinen Gruppen stattfinden. Die Unterbringung während dieses ersten Programmabschnitts erfolgt in Gästehäusern in Lhasa.

#### Verlauf der Einführungsveranstaltung

Im Folgenden geben wir einen Überblick über den möglichen Verlauf des Einführungskurses:

**Tag 1:** Begrüßung der Teilnehmer/innen im Büro der Partnerorganisation in Lhasa und Vorstellung der Inhalte des einwöchigen Einführungskurses und des weiteren Programmverlaufs sowie Klärung offener Fragen. Beginn des Unterrichts.

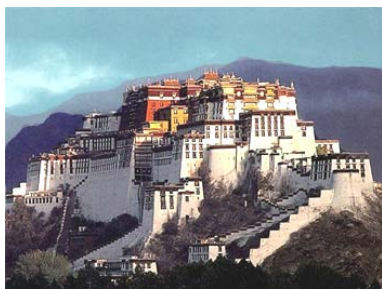
**Tag 2:** Fortsetzung des Sprachkurses und Einführung in Buddhismus, Kultur, Geographie und Politik Tibets.

**Tag 3:** Fortsetzung des Unterrichts.

**Tag 4:** Fortsetzung des Unterrichts.

**Tag 5:** Fortsetzung des Unterrichts.

**Tag 6:** Ausflug und Besichtigung des Potala Palasts und des Jokhang Tempels, zwei der höchsten Heiligtümer Tibets und des Barkhor Bazzars im historischen Zentrum von Lhasa.



**Tag 7:** Ende des Einführungsprogramms, Auswertung und Abschlussbesprechung.

*Anmerkung: Der vorstehend beschriebene Verlauf der Einführungswoche ist lediglich ein Beispiel und abhängig von den Verhältnissen vor Ort. Die Einführungswoche kann sowohl inhaltlich als auch chronologisch von der Beschreibung abweichen. Verantwortlich für den Inhalt der Einführungswoche ist ausschließlich unsere Partnerorganisation in Tibet..*

## Abschnitt 2:

### Freiwilligendienst

An das Einführungsprogramm schließt sich der eigentliche **Freiwilligendienst** in einem Waisenhaus und einer Schule in Lhasa an.

Am Rande des chinesischen Wirtschaftswunders wachsen die Städte auch in Tibet sprunghaft an. Große Bevölkerungsgruppen werden hin- und hergeschoben, Nomaden geben ihre angestammte Lebensweise auf und werden sesshaft. Familien- und Clanstrukturen lösen sich auf.

Doch um die schwächsten Glieder in der sozialen Kette - um die Kinder - kümmert sich niemand. Hier setzt die Hilfe von Global-Volunteers<sup>de</sup> an!



In den Morgen- und Abendstunden unterstützen Sie die Angestellten des Kinderheims bei ihrer Arbeit. Zu Ihren Aufgaben zählen u. a. die Mithilfe in der Küche und das Spielen mit den Kindern. Dazwischen helfen Sie in der nahe gelegenen Schule für Behinderte aus, wo Sie als Assistenzlehrer den Kindern im Alter von ca. 6 – 13 Jahren ca. 2 – 3 Stunden täglich Englisch beibringen. Darüber hinaus wirken Sie bei außerschulischen Aktivitäten.

Es werden keine bestimmten Qualifikationen für die Arbeit. Sie sollten jedoch über gute Englischkenntnisse verfügen, die Sie in einem Leistungskurs oder einem Studium erworben haben. Darüber hinaus bringen Sie den Kindern Liebe und ehrliche Zuneigung entgegen und besitzen ein großes Maß an Flexibilität und Geduld.

**Unterbringung:** Mehrbettzimmer im Gästehaus der Partnerorganisation bzw. in einem Hotel in Lhasa

**Projektort:** Außenbezirke von Lhasa, nahe dem Potala Palast

#### Programmdauer

Die kürzeste Programmdauer beträgt 3 Wochen, die längste derzeit über Global-Volunteers<sup>de</sup> buchbare Programmdauer beträgt 8 Wochen.

Sie können dieses Programm hervorragend mit einem Freiwilligendienst in Nepal kombinieren! Weitere Informationen hierzu auf Anfrage.

#### Arbeitszeit

Die Arbeitszeit beträgt zwischen 20 und 40 Stunden pro Woche.

## Termine

Alle Projekte finden ganzjährig statt und beginnen jeweils am ersten und dritten Montag eines Monats. Die Anreise nach Lhasa sollte idealerweise am Vortag, also sonntags, erfolgen. Die Abreise aus Ihrem Projekt erfolgt am Tag nach dem Programmende.

## Teilnahmevoraussetzungen

- Mindestalter: mindestens 18 Jahre zum Zeitpunkt der Ausreise;
- Verpflichtung zum Abschluss eines Versicherungspakets (mind. Auslandsreise-Krankenversicherung) für die gesamte Dauer des Programms;
- Besitz eines Reisepasses mit ausreichender Gültigkeitsdauer (mindestens sechs Monate über das Ende des Aufenthalts hinaus);
- Persönliche Reife, Flexibilität, Unabhängigkeit, Hilfsbereitschaft;

## Preise und Leistungen\*

Dauer des Freiwilligendienstes	Preis in Euro
3 Wochen:	1.360,--
4 Wochen:	1.445,--
5 Wochen:	1.535,--
6 Wochen:	1.620,--
7 Wochen:	1.710,--
8 Wochen:	1.795,--

Im Programmpreis für Freiwilligendienste sind enthalten:

- Vermittlung in ein Freiwilligendienstprojekt;
- Transfer bei Ankunft vom Flughafen Lhasa ins Gästehaus der Partnerorganisation in Lhasa;
- Einwöchiges Einführungsprogramm mit Besichtigungstour;
- Unterkunft im Mehrbettzimmer im Gästehaus der Partnerorganisation bzw. in einem Hotel in Lhasa und 2 landestypische Mahlzeiten - Frühstück und Mittagessen - pro Tag für den ganzen Zeitraum;
- einmaliger Transfer zum Projektort;
- umfassende englischsprachige Betreuung während des gesamten Aufenthalts durch den Einreisekoordinator der Organisation vor Ort;
- 24 h Notfallrufnummer von Global-Volunteers<sup>de</sup> in Deutschland.

\* Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Nicht in den genannten Programmpreisen enthalten sind Kosten für die internationalen Flüge, für Visum, persönliche Ausgaben z. B. für Getränke außerhalb der Mahlzeiten, Wäsche waschen, Telefon, Impfkosten, Taschengeld, Kosten für die Rückreise zum Flughafen nach Programmende, Versicherung, sonstige

individuelle Kosten, Eintrittsgelder während der Einführungswoche.

## Anreise

Mit dem Flugzeug haben Sie 2 Möglichkeiten, um nach Lhasa zu gelangen: Während der Monate April – November haben Sie die Möglichkeit, von Kathmandu aus mit einem Direktflug nach Lhasa zu fliegen. Der Flughafen von Lhasa befindet sich ca. 100 km außerhalb der Stadt. Das Flugticket kostet ca. US\$ 560 (Angabe ohne Gewähr).

Von Dezember – März finden keine direkten Flüge von Kathmandu nach Lhasa statt. In dieser Zeit können Sie entweder über China (von Peking über Chengdu) nach Lhasa fliegen oder auf dem Landweg nach Lhasa reisen. Die Anreise auf dem Landweg von Kathmandu aus erfolgt per Bus oder Jeep, kann bis zu 5 Tage dauern und führt Sie durch die grandiose Bergwelt des Himalayas. Die Anreise auf dem Landweg ist auch von chinesischer Seite möglich. Entweder per Bus über Golmud oder seit einiger Zeit per Zug von Peking aus. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, von Peking mit dem Zug nach Lhasa zu fahren (nähere Informationen zur Zugverbindung finden Sie hier: <http://www.china-train-ticket.com/#beijing>).

## Visum und Einreisebestimmungen

Für den Freiwilligendienst in Tibet benötigen Sie ein Touristenvisum für China. Dieses beantragen Sie rechtzeitig vor Ihrer Abreise bei der chinesischen Botschaft in Deutschland. Die Kosten für das chinesische Touristenvisum betragen ca. 30, US\$. Um ein Visum beantragen zu können, benötigen Sie ein Einladungsschreiben, das Ihnen unsere Partnerorganisation ausstellen wird.

Die chinesische Botschaft in Kathmandu erteilt ebenfalls Visa für Tibet. Derzeitige Bearbeitungsdauer ca. 4-5 Tage.

## Sicherheitshinweise

*Für dieses Land besteht derzeit kein landesspezifischer Sicherheitshinweis.*

(Quelle: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de), Stand: Oktober 2007.)

**Haftungsausschluss:** Reise- und Sicherheitshinweise beruhen auf den zum angegebenen Zeitpunkt verfügbaren und als vertrauenswürdig eingeschätzten Informationen des Auswärtigen Amtes. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit sowie eine Haftung für eventuell eintretende Schäden kann nicht übernommen werden. Gefahrenlagen sind oft unübersichtlich und können sich rasch ändern. Die Entscheidung über die Durchführung einer Reise liegt allein in der Verantwortung des Reisenden.

## Gesundheit und Impfungen

Konsultieren Sie rechtzeitig, mindestens 6 - 8 Wochen vor Reiseantritt, Ihren Hausarzt oder einen Reise-mediziner, um sich über eventuell erforderliche Impfung zu informieren. Reise- und Gesundheitsinformationen finden Sie auch im Internet, z. B. unter [www.travelmed.de](http://www.travelmed.de) oder auf den Seiten des Auswärtigen Amtes ([www.diplo.de/gesuenderreisen](http://www.diplo.de/gesuenderreisen)).

## Wichtiger Hinweis

Ein entlegenes Gebiet wie Tibet hat besondere Reize, aber auch eigene Risiken. Sie treffen auf eine sehr einfache touristische Infrastruktur und übernachten unterwegs meist in einfachen Hotels/Gästehäusern und reisen in Fahrzeugen mit einheimischem Standard. Die Bereitschaft, sich einfachen Verhältnissen anzupassen, auf Komfort zu verzichten und Gemeinschaftsgeist sind unabdingbare Voraussetzungen für den Aufenthalt in Tibet.

Programmänderungen aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse wie z. B. ungünstigen Witterungs- und Verkehrsverhältnissen oder anderen unabwendbaren Faktoren bleiben ausdrücklich vorbehalten. Lange Fahrten über schlechte Straßen sowie Umwege oder Verzögerungen erfordern eine gute körperliche Verfassung, Belastbarkeit und Flexibilität der Teilnehmer. Bitte bedenken Sie auch, dass das unberechenbare Phänomen der Höhenkrankheit individuell zu unvorhersehbaren Schwierigkeiten führen kann, auch wenn im Allgemeinen Höhenlagen gemieden werden, in denen unbedingt mit Höhenkrankheit gerechnet werden muss.

## Anmeldung und Anmeldefrist

In der Anlage finden Sie das Anmeldeformular.

Bitte senden Sie das Anmeldeformular **spätestens 8 Wochen** vor dem geplanten Termin ausgefüllt und mit den genannten Anlagen an:

*Global-Volunteers<sup>de</sup>*  
Pützfelder Weg 23  
D-53177 Bonn  
Deutschland

Sie erhalten umgehend eine schriftliche Bestätigung und Rechnung über die Buchung. Nach Eingang der Bestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 15% des Programmpreises fällig, der Restbetrag ist 3 Wochen vor Abreise, spätestens jedoch mit Übersendung der Projektinformation fällig.

## Bericht eines ehemaligen Teilnehmers

Firstly I found the work amazingly rewarding and a unique opportunity. Tenzin is doing an honorable job at the orphanage and catering for volunteers. So I will run through my experience at the orphanage in hope that some information might be of help to you or future volunteers.

I was met on arrival in Lhasa airport by Tenzin who had a car waiting to drive me to the hotel. I was given my own twin room at Kirey hotel (some volunteers shared twin rooms though so not everyone should expect privacy) which was paid in full for my whole stay. The hotel is a very comfortable Tibetan run hotel in the center of Lhasa which is popular with travelers so offers many opportunities to meet other people and

organize road trips etc. the hotel has 2 restaurants in its courtyard, the renounced tashi 2, and a just opened but more expensive bar and restaurant called Shangri-La. Kirey has a reliable regular hot shower block, a free laundry service to guests, daily boiling water to your room and regularly cleaned shared toilets.

From the Kirey hotel you take a bus from just outside the hotel to the orphanage every morning. The fare is just 1 Yuan and the journey takes around 20/30 minutes. I was shown where to get on and off by another volunteer already placed at the orphanage otherwise Tenzin will show you on your first day. Lessons at the school start at 9:30 am with lunch running from 12:30 until 3pm in which time you can either eat at the orphanage with the children (usually rice and cabbage or dhal) or you can bring dried noodles to prepare with hot water. Then you are free to play with the children, prepare lessons or play pool outdoors up the street with locals.

In terms of what I did at the orphanage my first week was occupied with mainly house keeping tasks such as sewing up holes in the children clothes, washing there clothes, planting seeds and watering the garden areas and tidying children dormitories the second 2 weeks though I taught regular English and art classes to grades 1-3 and grade 4. As a have limited experience of teaching English I chose to concentrate on art and craft lessons. I would strongly suggest other volunteers would be advised to prepare for what types of lessons they would like to be involved in BEFORE they leave for Tibet and there are limited resources at the school and it is A LOT easier to do this preparation and research beforehand. Any type and basic English activity book for young children would be a good starting basis as are any personal photos of your home country, family, places you have been of great interest to the children.

Some of the boys are obviously very enthusiastic about football and international teams such as Brazil, France and England are particularly popular. I also found the boys have a fascination with motorbikes which could be used to engage them.

Careful not to alienate the girls who greatly enjoy craft activities, singing and play yard type skipping games etc. Tibetan children are quite shy by nature so volunteers should not expect to be greeted by hordes of smiling children and hugs. It takes a few days to win their trusts, also the orphanage receives many visitors.

So the children may not be able to distinguish between who is there for a few hours and who will be staying for a few weeks at first. A handful of the children speak good English so I found it useful to use these ones as interpreters for the rest so they all learn where you are from and how long you are staying etc. the class sizes where around 30-35 for grade 1,2,3 who are all in one

class together then around 10-15 for grade 4 and 5 each in different rooms. I found that it is very useful to bring photocopied material to each lesson and give each child their own work sheet and shared coloring materials etc. I left a lot of my teaching resources (books and coloring pens, pencils, crayons) with Tenzin so there should be more of a stock of resources for volunteers to use now. A good source of resources of Tibetan specific material can be found here:

<http://www.snowlionpub.com/> (click Tibetan culture then children corner)

I will list the books I have already left at the end. I taught around 1-2 lessons a day (each lesson is normally split into 2 halves of about 45-50 minutes each). I organized a time table of lessons I would teach with Tenzin in my second which I would highly recommend other volunteers to do as it makes things a lot more structured and can save waiting around for a long time for something to get involved in. When not teaching there are many other activities to become involved in such as paper making, dress making, general cleaning and maintenance, gardening, administration and spending free time with the children. During your time in Tibet it is very easy to organize afternoon/ day or longer weekend trips to monasteries around Lhasa, namtso frozen lake, reting monastery and valley, tildrum hot springs etc. Tenzin is very knowledgeable about such places and how to get there, permits required prices etc and can help you organize trips to get the most out of your stay. Also at the end of your time in Tibet Tenzin will obtain your return flight to chengdu for you or help you organize overland jeep transport from Lhasa to Tibet.

I hope this information is of help to you. I believe that the Tibetan orphanage programmed is a vital project and encourage you to keep supporting it in any way you can for the long term future. I think some volunteers may not get the most out of it due to its early days as a placement destination but with some preparation and enthusiasm I believe this placement is of great benefit and reward to both volunteers and the orphanage alike.

Books and resources already available for lesson to volunteers:

EXPLORE TIBET by the Junior Museum Staff of the Newark Museum.

HIMALAYA by Tenzing Norbu Lama

I AM A YAK by Norbu Kharitsan

PRINCE SIDDHARTHA COLORING BOOK by Jonathan Landaw, line drawings by Janet and Lara Brooke

PRINCESS METOK LHAZEY: A Tibetan Folk Tale by Paljor Publications

A SNOW LION'S LESSON: A Tibetan Folk Tale by Norbu Kharitsang

TIBETAN DESIGNS by Mary Noble

Robert

### Generelles

Freiwilligendienste in Asien und in anderen Regionen sind eine hervorragende Möglichkeit, durch ehrenamtliche Arbeit mit Land und Leuten in intensiven Kontakt zu treten und dabei ein lokales Projekt zu unterstützen. Ein solcher Freiwilligendienst von einigen Wochen oder Monaten kann dennoch keinen Entwicklungsdienst ersetzen! Er ist allerdings auch keine „touristische Konsumveranstaltung“ und auch keine geführte Reise. Neben der Hilfe und dem gemeinnützigen Engagement in den Projekten verfolgt ein Freiwilligendienst vor allem das Ziel des interkulturellen Austauschs: voneinander lernen und miteinander leben! Toleranz, Offenheit, Flexibilität, Eigeninitiative, Einsatzbereitschaft und Interesse an dem Land und seinen Menschen sind deshalb unabdingbare Voraussetzungen für einen erfolgreichen Programmverlauf. Durch Ihre Arbeit werden Sie häufig auch mit der rauen Wirklichkeit Tibets konfrontiert, was Ihnen ebenfalls ein hohes Maß an physischer und psychischer Belastbarkeit und Stabilität abverlangen wird. Die Dankbarkeit der Menschen und das Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben, werden Sie jedoch für Ihre Mühen und Anstrengungen entschädigen.

**Join the world – it's yours!**