



WeltWEIT Abenteuer



„Von wegen, so hubbelige Straßen gibt es nur in Nepal. Hier in Tibet ist es genau dasselbe. Mir ist schon wieder ganz schlecht“, fängt Gani schon wieder an zu meckern. Doch dieses Mal lässt Roxy nicht zu, dass Gani sich ausruht. „Nichts wird hier gemeckert. Wir erkunden nun das Land. Ich will unbedingt mal in einen Tempel. Das haben wir in Nepal nicht gemacht“, ruft Roxy engagiert. Und los geht es...



Im Vorfeld:

Roxy und Gani haben viele Ideen für jeden Tag, manche für drinnen, andere für draußen. Sucht euch die Aktionen aus, die euch Spaß machen und die bei euch auch funktionieren. Schaut euch die Materialien an, und macht das, wozu ihr Lust habt.



RELIGION

Der Jokhang-Tempel ist einer der wichtigsten Orte für Buddhisten. Früher waren in Tibet alle Menschen buddhistisch. Mittlerweile gibt es auch Hindus und Christen. Aber nur sehr wenige. Der Tempel ist so besonders, dass er nicht nur religiös, sondern auch kulturell wichtig ist. Er ist Weltkulturerbe der UNESCO.

Einer anderen Legende nach warf der König einen seiner Ringe zu Boden. Dort, wo der Ring letztlich landete, sollte ein Tempel errichtet werden.

„Was sind eigentlich Buddhisten?“, fragt Roxy interessiert. Er hat schon so viel von ihnen gehört, aber so genau weiß er es immer noch nicht.

Der **Buddhismus** ist eine Lehre aus Asien und eine der fünf Weltreligionen. Den Namen hat der Buddhismus von „Buddha“: So wurde Siddharta Gautama, der Gründer, von seinen Anhängern genannt. Sein Nachfolger ist der Dalai Lama. Er ist das religiöse Oberhaupt der Buddhisten. Wenn der Dalai Lama stirbt, wird ein neuer Dalai Lama berufen.

Es ist wichtig im Buddhismus, Gutes im Leben zu tun und anderen Menschen und Tieren kein Leid zuzufügen. Das Ziel ist die Erleuchtung, das Nirvana: Man begehrt nichts mehr und leidet nicht mehr. Das gelingt nur sehr wenigen Menschen.



Shiva – eine Göttin im Hinduismus

Buddhisten glauben an die Wiedergeburt. Tiere und Menschen sterben, aber sie haben eine Art Seele. Nach dem Tod wird man wiedergeboren, als ein anderer Mensch oder auch als ein anderes Tier. Wer das Nirvana erreicht hat, wird nicht wieder geboren. Mehr Info unter: www.kinderweltreise.de

Nach der Erklärung von einem einheimischen Tibeter weiß Roxy schon mehr. Aber Gani will noch mehr wissen: „Und was genau ist der Unterschied zum Hinduismus?“

Es handelt sich um zwei völlig verschiedene Religionen. Während die Hindus an viele Gottheiten glauben, tun dies die Buddhisten nicht. Im Hinduismus wie auch im Buddhismus gibt es viele verschiedene Richtungen.

Siddharta Gautama war selbst einmal Hindu, hat aber den Buddhismus gegründet. Er wurde auch zu einer großen Religion. Jesus war ja auch Jude, und die ersten seiner Nachfolger haben dann das Christentum gegründet.

Auf ihren Touren entdecken Roxy und Gani immer wieder große und kleine Mandalas. Das Mandala hat eine große Tradition in Tibet. Es hilft den Menschen, den Weg in ihr Inneres zu finden. Nur so kommt man zum Glück. Sagt der Buddhismus.



KREATIV

Auch ihr könnt ein Mandala machen. So geht es:

1. Stellt euch alle Materialien bereit.
2. Malt mit Hilfe von Teller und Bleistift ein schönes, rundes Mandala.
3. Tipp: Beginnt von außen nach innen. So kommt ihr auch besser in eure eigene Mitte.
4. Wenn ihr eure Vorlage habt, malt sie mit Wasserfarben aus.

Viel Spaß dabei!



Material: Wasserfarben (oder ähnliches), Bleistift, Teller als Vorlage, Unterlage, Pinsel, weißes Papier



LÄNDERINFO

Es gibt immer wieder Streit und Kämpfe über die Frage, wem Tibet gehört und wer es regieren soll. Die Tibeter möchten frei und unabhängig sein und Tibet selbst regieren. Die chinesische Regierung meint dagegen, dass Tibet zu China gehört. 1912 erklärte der damalige Dalai Lama Tibet für unabhängig. Doch das änderte nichts an den Problemen und an der Meinung der Chinesen. Bis heute ist Tibet noch nicht unabhängig von China.

„Das ist aber gemein!“, ruft Gani empört, als er davon hört. „Die Menschen hier dürfen doch leben, wie sie wollen.“ Roxy beruhigt ihn und sagt: „Es wird von vielen Seiten nach einer Lösung gesucht. Manchmal ist das nicht so einfach. Bis heute kämpfen die Tibeter noch für ein freies Tibet“, weiß Roxy. „Das ist sicher eins der Gebete, die sie auf ihre Gebetsfahnen schreiben, die hier überall rumhängen“, entdeckt Gani.



Viele Tibeter hängen diese Gebetsfahnen an ihre Häuser und in die Straßen. Auch ihr könnt euch welche basteln. So geht es:



KULTUR

Schneidet kleine viereckige Stoffe zurecht.
Schreibt eure Gebete darauf. Hängt sie an eine Schnur.
Die fertige Gebetsfahne könnt ihr aufhängen.

Material: Stoff, Filzstift, Schnur



KINDER

„Was ist denn da auf der Wiese los?“, wundert sich Roxy. Bei einem Spaziergang sehen sie viele Kinder, die komische Übungen machen. „Die verrenken ja ihren ganzen Körper. Die sind ja beweglich wie Flummies.“

Roxy und Gani sind an einer Gruppe Kinder, die Yoga machen, vorbeigekommen.

Yoga haben die Tibeter aus Indien übernommen. Es bedeutet so viel wie „Einheit“ oder „Harmonie“ und hilft, dass man gut zu sich selber findet. Auch du kannst heute ein paar Yogaübungen ausprobieren. Roxy und Gani ist das nicht soo gut gelungen. Die sind lieber in einem netten Restaurant eine kühle Limo trinken gegangen.

Ganz leicht geht es los. Leg dich auf den Boden und stemme deine Arme nach oben. Halte so 20 Sekunden aus. Oder schaffst du es auch länger?



Bilder: Miriam Hensel



Strecke deine Po in die Luft und trage dein Körpergewicht mit deinen Händen und Füßen. Mit dieser Übung dehnt du deinen Körper richtig gut. Halte 30 Sekunden.



Nun hast du deinen Körper gut vorbereitet, um ganz ruhig und konzentriert eine richtige Yogaübung zu machen. Stell dich fest mit beiden Beinen auf den Boden. Falte deine Hände zusammen, und wenn du ganz konzentriert bist, hebe einen Fuß zum Knie. So kannst du etwa eine Minute stehen. Viel Freude dabei!



GESCHICHTE

Die Ursprünge der tibetischen Flagge gehen bis ins 7. Jahrhundert zurück. Damals war das Land in viele verschiedene Regierungsbezirke aufgeteilt, die jeweils ihre eigenen Flaggen besaßen. Viele dieser Motive sind in die heutige Fahne Tibets eingegangen.

Aufhängen dürfen die Tibeter ihre Flagge nur heimlich.
Hoffentlich ändert sich das einmal!



„Das ist ja wirklich spannend, Gani. Da gibt es wirklich wieder viel zurückzublicken. Lass uns das wieder beim Tagesrückblick machen.“ „Du hast Recht. Dann machen wir mal Pause, und anschließend kann es weitergehen.“

Roxy und Gani fliegen ganz ruhig und zufrieden zu weiteren Abenteuern.
Seid ihr auch gespannt, was sie noch alles erwartet?

Für das Abendritual gibt es eine eigene Vorlage auf www.wir-sind-da.online/weltweitabenteuer.

Miriam Hensel, Gemeindereferentin