

Inhalt

Vorwort	9
Das größte Hochland der Welt	11
<i>Der Naturraum Tibets: Weites Land und keineswegs nur Berge, Berge, Berge 11 · Ein rauhes und doch herb-schönes Klima 14 · Vegetation und Tierwelt 16</i>	
Ein hartes Leben mit Frohsinn	27
Die Bevölkerung auf dem Dach der Welt	
<i>Die Nomaden auf dem Changthang-Plateau 28 · Händler und Bauern 31 · Die Salzkarawanen der Drokpas 41 · Wie kommen Türken und Mongolen nach Tibet? 43</i>	
Jenseits der »Sitze der Götter«	46
Entdeckungsgeschichte	
Im Reich des »Gütig Herabblickenden«	61
Geschichte und Religion des tibetischen Gottesstaates	
<i>Schöpfungsmythen 61 · Das Reich Zhangzhung 62 · Die Dynastie, die vom Himmel stieg 64 · Buddhistische Renaissance in Guge 66 · Gründung der ersten Reformorden und Aufstieg Sakyas zur Macht 67 · Entwicklung des Gelbmützenstaates 68 · Die tibetisch-chinesischen Beziehungen bis zum Ende der Kaiserzeit 70 · Die Machtverhältnisse auf dem gesamten Hochland am Vorabend des chinesischen Einmarsches 72</i>	
Om	82
Die Gedankenwelt des Buddhismus – von den Anfängen bis zur tibetischen Ausprägung	

Der Hintereingang zum Paradies	86
Magie und Geisterglaube der Tibeter	
<i>Die alten Glaubensvorstellungen des Bön 87 · Die dogmatisierte Bön-Religion 98 · Der einfache buddhistische Gläubige auf der Suche nach dem Heil 99 · »Om ma ni pe me hum« 100</i>	
Fließende Gebete und segensreiche Bilder	103
Symbolik und Sinngehalt der tibetischen Architektur, Skulptur, Malerei und Kultgegenstände	
Eiszeit	118
Tibets Schicksal in der chinesischen Volksrepublik	
<i>Der Einmarsch der Roten Armee und seine Folgen 119 · Der tibetische Aufstand von 1959 und Beijings Reaktion 120 · Kulturrevolution: Rote Garden auf dem Dach der Welt 121 · Zerstörung oder Auslöschung? – Versuch einer Bilanz 123 · Die wirtschaftspolitischen »Sünden« seit dem chinesischen Einmarsch 124 · Wirtschaftlicher Reformkurs 125 · Anzeichen eines gewissen Wohlstandes 126 · Ökologische Probleme 128</i>	
Tibetischer Gottesstaat oder Autonome Region der VR China?	137
<i>Wo herrschte das »alte Tibet«? 137 · Zwei Standpunkte ohne Ausweg? 138 · Die politische Sicht der Chinesen 139 · Die Anschauung der Tibeter 141 · Das »Lhasa-Problem« 142 · Hoffnungsschimmer oder Ausweglosigkeit 144</i>	
Begegnungen und Impressionen	155
<i>Flanieren zum tibetischen Neujahr in Jyekundo 155 · Maskentänze in Kumbum 156 · Streck die Zunge raus 158 · Tsampa und »Yak«-Buttertee 159 · Die Stellung der Frau in der tibetischen Gesellschaft 160 · Tibetische Ärzte und Heilkundige 170 · Tanz und Musik, Arbeit und Muße 173 · Sing ein Lied und trink 175 · Fahren, reiten, laufen 175 · Mit beiden Beinen auf dem Boden 176</i>	
Pflege und Erhalten tibetischer Kultur	186
<i>Der Dalai Lama und die Exiltibeter 186 · Das Dilemma des Exils 188 · Westliche Hilfestellungen 189 · Bemühungen in der VR China: Ansätze zu kultureller Förderung 189 · Tashi delek! 192</i>	

Das »Namenproblem«	193
Bemerkungen zu Umschrift und Aussprache tibetischer Namen	
Anmerkungen	196
Hinweise und Zitatnachweise	
Anhang	200
Namensübersicht (<i>Auswahl</i>) 200	
Literaturverzeichnis 203	