

Perspektiven

ERDBEBEN

Grosse Dankbarkeit
nach Nothilfe

ERNÄHRUNG

Gesünder dank
Küchengärten

SELBSTVERTRAUEN

Mehr Mut, für eigene
Rechte einzutreten

FOKUS

Neue Zuversicht
in Nepal





Liebe Leserin, lieber Leser

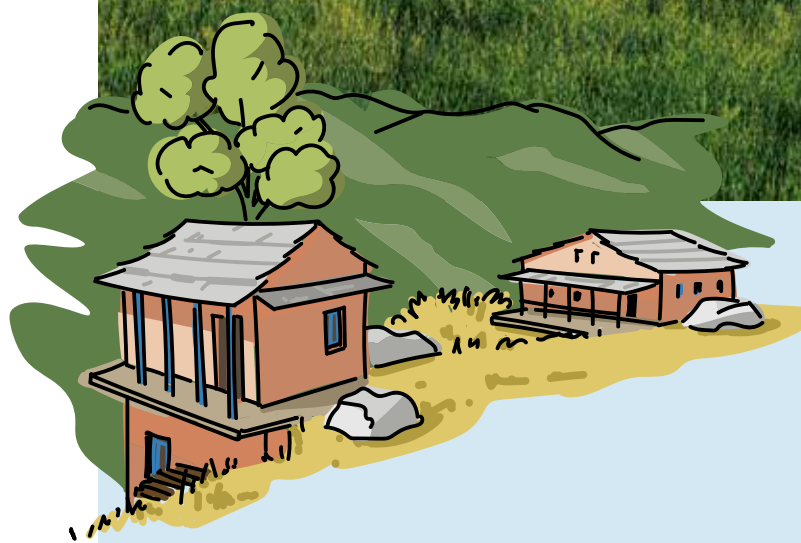
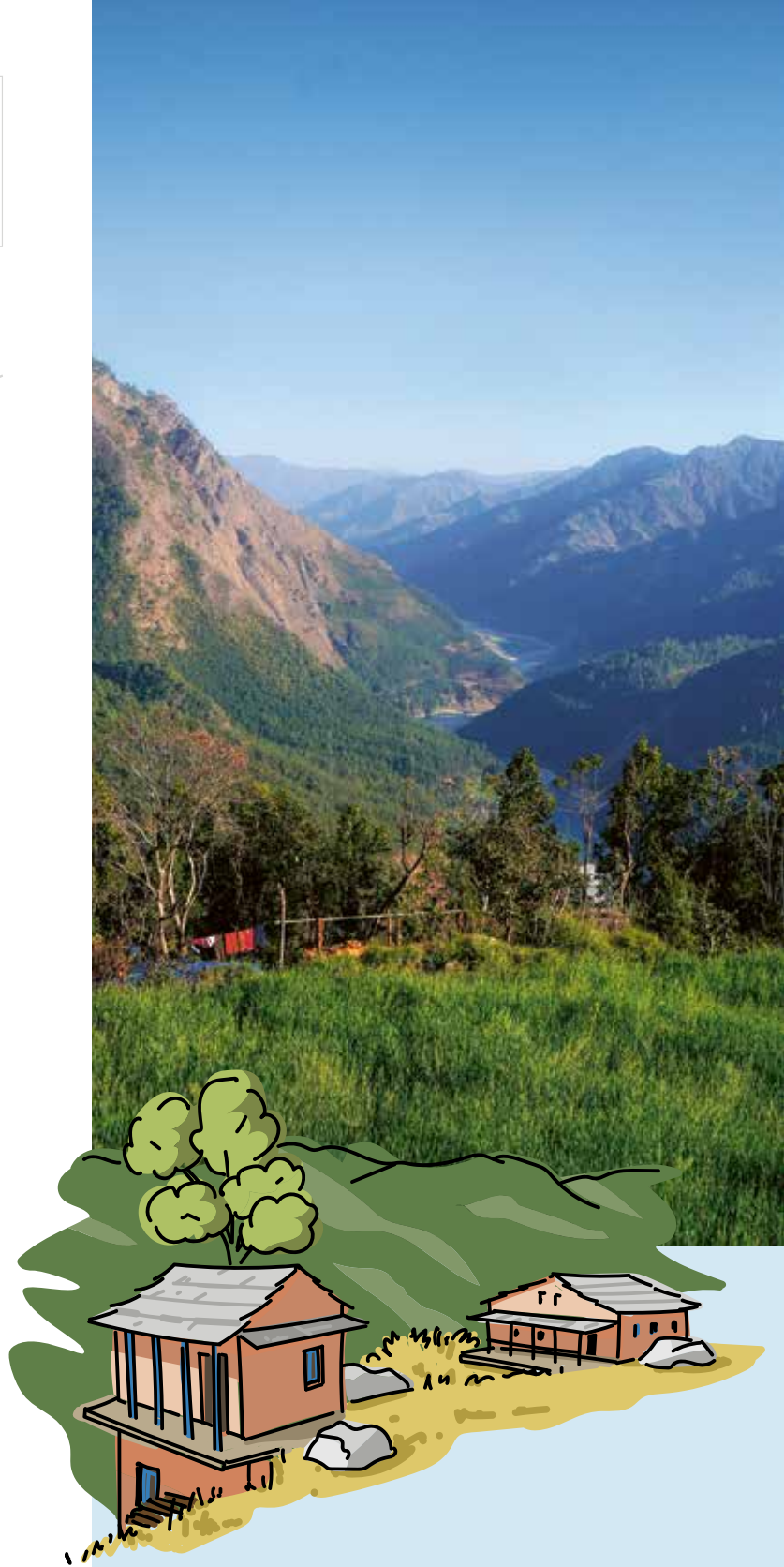
Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Besuch als neue Programmverantwortliche in Nepal im September 2023. Dieser führte mich auch zu unserer Partnerorganisation Sahakarmi Samaj – und nur schon der Weg dorthin war eindrücklich: Nach dem einstündigen Flug ab Kathmandu ging es einen Tag lang per Jeep über holprige, steile Strassen höher und höher ins Himalayagebirge. Den letzten Rest des Wegs in die abgelegenen Dörfer mussten wir schliesslich in einem zweistündigen Fussmarsch zurücklegen.

Der Ansatz von Sahakarmi ist erfreulich erfolgreich: Das Team kommt nicht einfach mit einem fertigen Programm in die Dörfer, sondern organisiert erst mal Gruppentreffen, um herauszufinden, welches die drängendsten lokalen Probleme sind. Bei den tiefkastigen Dalits ist dies oft die Mangelernährung. Umso eindrücklicher war es, zu sehen, wie stolz die Menschen auf ihre neuen Küchengärten sind und wie sehr es ihr Leben verändert, nun gesündere Nahrung direkt vor dem Haus zu haben.



Ich wünsche Ihnen
eine spannende Lektüre!

Katrin Rosenberg
Programmverantwortliche Nepal



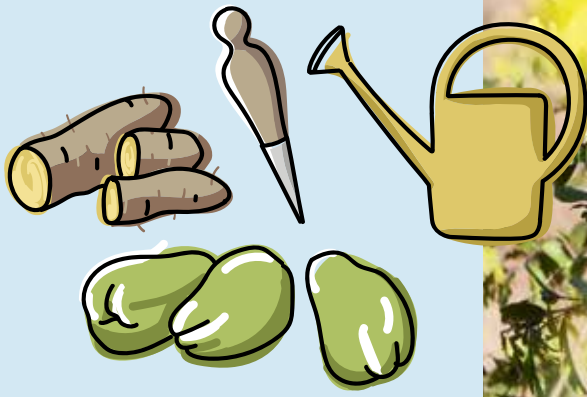
Impressum

Herausgeber: Fastenaktion, 2025
 Redaktion: Ralf Kaminski, Tiziana Conti
 Korrektorat: 1-2-fehlerfrei
 Agentur: SKISS GmbH, Luzern
 Druck: Druckerei Kyburz AG, Dielsdorf
 Papier: 100% Offset-Recyclingpapier
 Auflage: D 35 135, F 6223
 Erscheinung: Viermal jährlich
 Preis: CHF 5.– pro Spender:in werden für
 das Abonnement verwendet
 Kontakt: mail@fastenaktion.ch, 041 227 59 59

CO₂-kompensiert über
klima-kollekte.ch



Bilder: Jibiko Media
 Cover: Die drei Söhne von Kamala Pariyar (Seite 4)
 Haben das schwere Erdbeben gut überstanden.



*Erfolgreiche Landwirtschaft
trotz Klimaerwärmung.*



Verbesserte Ernährung und mehr Selbstbewusstsein

Das Leben in Nepals abgelegenen Bergdörfern ist schon unter normalen Umständen eine Herausforderung. Seit ein paar Jahren erschwert die Klimaerwärmung die Situation zusätzlich – heftige Regenfälle oder extreme Trockenheit schaden den Ernten und erhöhen das Risiko für Mangelernährung bei den kleinbäuerlichen Familien. Am meisten leiden darunter Menschen am Rande der Gesellschaft: Frauen, Landlose und tiefere Kasten wie die Dalits.



Sahakarmi-Geschäftsleiter Amar Bahadur Air (Mitte) bei einem Treffen mit lokalen Partnern.

Hier setzen Fastenaktion und ihre Partnerorganisationen an. Zu diesen gehört Sahakarmi Samaj, die aktuell acht Projekte in drei abgelegenen Provinzen Nepals durchführt. «Wir arbeiten mit rund 3000 Gruppen zusammen, die sich für Fortschritte in ihrer Gemeinde engagieren, und erreichen damit etwa 175'000 Haushalte», sagt Amar Bahadur Air. Der 52-jährige Geschäftsleiter hat Sahakarmi vor 27 Jahren mitbegründet.

Im Zentrum der Arbeit stehen die Stärkung von Frauen und Minderheiten, aber auch die Ernährungssicherheit und die Anpassung an die Klimaerwärmung. «Wir konzentrieren uns auf marginalisierte Gemeinschaften wie die Dalits, um deren Selbstachtung und wirtschaftliche Situation zu verbessern»,

erklärt Air. «Unser Ansatz besteht darin, die Bedürfnisse mit der Gemeinschaft abzuklären, die Menschen mit Wissen und Selbstbewusstsein zu stärken und die Zusammenarbeit mit den lokalen Behörden zu fördern.» Daneben organisiert Sahakarmi Schulungen zu agrarökologischen Techniken, zum Anlegen von Küchengärten und zur Verbesserung der Lebensmittelproduktion.

Die Erfolge sprechen für sich: «In vielen Gemeinden haben sich die Ernährungssicherheit und der soziale Zusammenhalt deutlich verbessert», berichtet der Sahakarmi-Geschäftsleiter. «Indigene Minderheiten kennen nun ihre Rechte und fordern sie auch ein. Es herrscht eine neue Zuversicht.» Die Unterstützung von Fastenaktion sei für diese Fortschritte entscheidend. «Sie bietet Flexibilität, Vertrauen und ermöglicht uns Projekte, die ganz auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft zugeschnitten sind.»

Grosse Solidarität nach Erdbeben

Fastenaktion unterstützte Sahakarmi auch bei der Nothilfe nach einem heftigen Erdbeben im November 2023, das Hunderte Tote und Verletzte forderte und Zehntausende Häuser zerstörte oder beschädigte. «Neben der Bereitstellung von Lebensmitteln haben wir über unser Netzwerk rund 300 lokale Freiwillige mobilisiert, die beim Aufbau von Notunterkünften und zerstörten Gebäuden geholfen haben.» Inzwischen ist auch die Katastrophenvorsorge Teil des Programms. «Wir fördern insbesondere erdbebensicheres Bauen.»

Als grösste Herausforderung für die Arbeit seiner Organisation sieht Amar Bahadur Air, das Vertrauen der Gemeinden zu gewinnen. «Dies gelingt uns, indem wir die Menschen in die Planung einbeziehen und die langfristigen Vorteile unserer Projekte aufzeigen.»

Tief bewegt von der Hilfe nach dem Erdbeben



Die Kleinbäuerin Kamala Pariyar (35) ist Mutter von vier Kindern im Alter von 6 bis 14 Jahren. Die Familie lebt im Distrikt Jajarkot. Dank der Hilfe von Freiwilligen haben sie nach dem schweren Erdbeben wieder ein Dach über dem Kopf.



« Ich war gerade fertig mit Geschirrspülen, als das Beben begann. Mein Mann und meine Schwiegermutter waren mit mir im Haus, die Kinder spielten draussen. Ich war so verängstigt, dass ich mich zuerst gar nicht bewegen konnte. Aber schliesslich rannten wir ins Freie. Um uns herum schwankte alles, Häuser stürzten ein, und Menschen wurden unter ihnen begraben. Aus meiner Familie wurde zum Glück niemand ernsthaft verletzt, aber wir verbrachten diese ganze furchtbare Nacht damit, anderen aus den Trümmern zu helfen.

Auch unser eigenes Haus war völlig zerstört, ebenso unsere Bienenstöcke. Und unser Vieh ist weggelaufen. Mein Mann war schon länger krank und kann auch jetzt nur Teilzeit als Tagelöhner auf dem Bau arbeiten, deshalb war unsere Situation ohnehin schwierig, finanziell wie psychisch. Das Beben machte uns zusätzlich noch obdachlos.

Ich weiss nicht, wie wir ohne die Hilfe der Freiwilligen überlebt hätten, die Sahakarmi Samaj mobilisiert hat. Eine Gruppe junger Leute baute schon kurz nach dem Beben eine provisorische Unterkunft für uns, sie kochten Mahlzeiten, kümmerten sich sogar um meinen Mann. Ich hätte niemals mit so viel Freundlichkeit von völlig Fremden gerechnet, und ich bin noch immer tief bewegt und dankbar.

Zwar wohnen wir noch immer in dieser provisorischen Unterkunft, weil uns das Geld für ein grösseres Haus fehlt, aber unsere Situation ist dank dieser Hilfe viel besser als die anderer Familien. Dennoch bleibt der finanzielle Druck hoch – es ist ein täglicher Kampf, genug Essen auf den Tisch zu bringen, und ich mache mir Sorgen um die Zukunft meiner Kinder. Aber wir müssen für sie stark bleiben. Ich denke oft an die Freiwilligen zurück und hoffe auf ähnliche Unterstützung in der Zukunft. »

Viel gelernt und Gemeinschaft gestärkt

« Seit wir unseren eigenen Küchengarten bewirtschaften, müssen wir kein Gemüse mehr auf dem Markt kaufen, sondern können dort sogar selbst welches verkaufen. Das hat nicht nur unsere Ernährung und unsere Gesundheit verbessert, sondern auch unsere finanzielle Situation.

Dabei hilft auch die Spargruppe, die Sahakarmi Samaj initiiert hat. Jedes Mitglied zahlt 100 Rupien (etwa 60 Rappen) pro Monat ein. Dies ermöglicht es, innerhalb der Gemeinschaft günstige Kredite zu vergeben. Einige züchten damit Hühner, andere investieren in die Landwirtschaft oder in ihren Haushalt.

Wir sind jetzt seit drei Jahren Teil des Projekts. Ursprünglich hatte ich gezögert, es schien mir zu viel Arbeit. Aber heute genieße ich es, dabei zu sein, und habe wegen all der Fortschritte sogar mehr Zeit für mich. Ich habe viel gelernt und bin selbstbewusster geworden – früher habe ich mich kaum getraut, in einer Gruppe meinen Namen zu nennen. Auch unsere Ehe hat sich positiv entwickelt, mein Mann und ich arbeiten heute eng zusammen.

Die Gemeinschaft profitiert ebenfalls. Wir achten auf Sauberkeit und werfen den Müll nicht mehr einfach in die Landschaft. Und wenn während der Regenzeit Strassen beschädigt werden, reparieren wir sie gemeinsam. Wir gehen sogar zum Gemeindebüro und stellen Anträge. Ich hoffe, dass es so weitergeht mit den Fortschritten. Mein Mann und ich planen jedenfalls, noch mehr Gemüse und Obst anzubauen und zu verkaufen.»

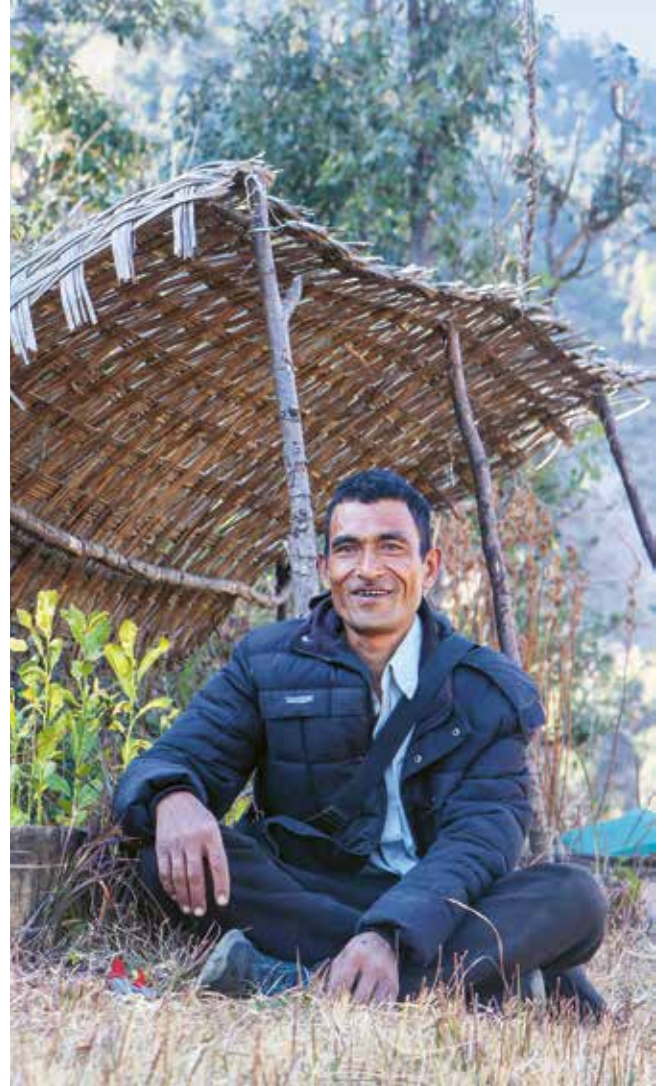


Kamala Gurung (29) ist eine Kleinbäuerin im Distrikt Jajarkot. Sie ist Mutter von zwei Kindern.

Ein nachhaltigeres und erfüllteres Leben

«**Bevor ich vor knapp drei Jahren dem Projekt von Sahakarmi Samaj beigetreten bin, wusste ich nur wenig über die Ansprüche verschiedener Pflanzen. Heute baue ich unterschiedliche Gemüse und Früchte an und weiss genau, wie man sie pflegt, einschliesslich Techniken wie Beschneiden, Giessen und organischem Düngen. Unsere Ernährungssituation hat sich dadurch erheblich verbessert. Früher waren wir auf Lebensmittel vom Markt angewiesen, etwa Reis und Gewürze. Heute bauen wir den Grossteil unserer Nahrung selbst an und müssen nur noch in der Nebensaison Lebensmittel hinzukaufen. Dadurch haben sich auch die Finanzen meiner Familie verbessert.**

Ausserdem liefere ich mit meiner Gärtnerei die Setzlinge für die Gemeinschaft. Teil des Projekts zu sein, gibt mir ein Gefühl der Stärke. Ich getraue mich jetzt eher, meine Meinung zu äussern und für meine Rechte einzutreten. Auch unsere Gemeinschaft wurde gestärkt: Wir tauschen gegenseitig unser Wissen aus, etwa über Landwirtschaft und Baumschulmanagement. Sogar die Beziehung zu meiner Frau ist heute stärker, weil wir enger zusammenarbeiten. Unser Leben ist nachhaltiger und erfüllter. Meine Hoffnung ist, dass ich meine Gärtnerei zu einem erfolgreichen Unternehmen ausbauen und mein Wissen mit noch mehr Menschen teilen kann.»

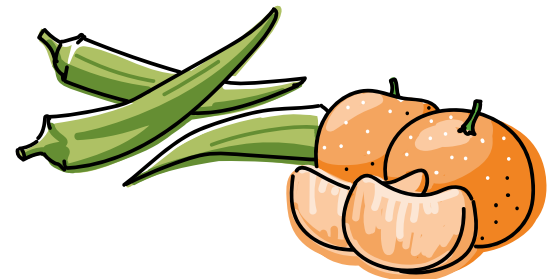


Jay Bahadur Basnet (43) ist Kleinbauer und Gärtner im Distrikt Jajarkot. Er ist Vater von zwei Kindern.



Fastenaktion

Alpenquai 4, Postfach, CH-6002 Luzern, 041 227 59 59, fastenaktion.ch



Ermöglichen Sie Wege aus der Armut

Wir helfen in der Not nach einem Erdbeben und stärken Frauen und Minderheiten in unseren Projekten. In Schulungen lernen kleinbäuerliche Familien, wie sie Küchengärten anlegen können, um ihre Ernährung nachhaltig zu sichern. Dies sind nur drei Beispiele unserer vielfältigen Arbeit im Globalen Süden. Die Erzählungen aus Nepal verdeutlichen, welche enormen Verbesserungen unsere Partnerorganisationen für Menschen in Armut bewirken.

Diese positiven Berichte inspirieren uns täglich, doch für unsere Arbeit sind wir auf Ihre Solidarität angewiesen: Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung, Ihre Spende wirkt!

www.fastenaktion.ch/spende

IBAN CH16 0900 0000 6001 9191 7

Jetzt mit Twint spenden!



QR-Code mit der Twint-App scannen.



Betrag eingeben und Spende bestätigen.

