

Allein in Nepal, aber niemals einsam

Fabian Göhr

Mitte Juni – Ende August 2025 | Monsunzeit

Ich habe Wirtschaftsingenieurwesen studiert und beginne nun meinen Master in BWL. Ein Auslandsaufenthalt in dieser Form gehörte dabei nie zu meinen Gedanken. Meine Reise nach Nepal war nicht Jahre im Vorfeld geplant. Die Möglichkeit hat sich für mich erst ein halbes Jahr vor Abflug eröffnet. Ich war mitten in der Bachelorarbeit, als mir zufällig Josef Erdrich vorgestellt wurde. Er sei der Mann, der die „Sache mit Nepal“ macht. Ich fragte nach, was diese „Sache mit Nepal“ sei. Ich traf mich mehrmals mit Josef und er stellte mir die Volontärs-Arbeit in der ASHA-Schule, das Netzwerk und Kathmandu vor. Der Zeitpunkt war perfekt. Vor dem Master hatte ich Zeit. Jedoch war ich anfangs zögerlich. Konnte mir trotz der vielen Erklärungen nicht wirklich vorstellen, wie es für mich in Kathmandu sein würde. Ich sah es zu Beginn eher als eine Herausforderung. Doch ich fasste Vertrauen in das Netzwerk. Ich kann mich nicht an einen konkreten Moment der Entscheidung erinnern. Es war vielmehr ein langsamer Prozess, bei dem ich viel zugehört und mich nach und nach auf die mögliche Reise eingelassen hatte. Ich bin zuvor nie allein gereist und war nie längere Zeit von zu Hause weg. Für mich bedeutete das einen großen Schritt in etwas Ungewisses. Der Abflug rückte näher und ich merkte, dass immer mehr ehrliche Vorfreude aufkam. Neben der Aufregung.

Nach der Ankunft war das überwiegende Gefühl Verwirrung. Die Stadt überflutete mich. Ich war orientierungslos. Ohne Wasser, ohne Internet und ohne Geld. Doch ich hatte das Glück, dass Sophie und Swee, die beiden Volontärinnen aus Deutschland, mir in den ersten beiden Wochen Orientierung geben konnten. Ich lernte das Leben in Kathmandu, die Kinder, die Schule und das Yoga kennen. Auch Roshna unterstützte mich. Ich lebte in den ersten beiden Wochen in ihrem Apartment, bevor ich ins Hostel zog.



In der Schule wurde ich außergewöhnlich empfangen. Das Schultor wurde geöffnet und ich wusste nicht, was mich erwartet. Die Schüler standen Spalier. Ich war aufgeregt und überrascht von diesem Empfang. Sie überreichten mir natürliche und gebastelte Blumen. So viele, dass mir gleich ein Tablett gegeben wurde. Ein roter, ritueller Begrüßungsschal wurde mir umgehängt.

Es dauerte ein bisschen, bis ich das Netzwerk, von dem Josef sprach, wirklich spüren konnte. Neben Roshna lernte ich Anupendra, den Schulleiter (links auf dem Foto) kennen. Er stellte mir seine Projekte und Schulen vor. Bei einem gemeinsamen Frühstück meinte er, dass es schon lange feststand, dass wir beide uns treffen würden. Nur wie es passieren sollte, das mussten „die da oben“ erst noch regeln. Und sie hatten es geregelt, denn wir saßen zusammen und sprachen. Nach ein paar Tagen war ich in der ASHA-Grundschule eingebunden. Ich wurde als Lehrkraft eingesetzt. Ich hatte noch nie zuvor unterrichtet. Es fühlte sich ungewohnt, aber gut an. In der ersten Woche in Kathmandu wurde ich zum Yoga eingeladen. Ich kam ein paar Minuten zu spät. Ich hatte Schwierigkeiten beim Finden des Ortes. So unauffällig wie möglich stellte ich mich ganz hinten zur Gruppe. Dass ich zu spät war, interessierte niemanden. Dendi leitete die Stunde. Als er mich sah, rief er mich sofort nach vorne. Ich nahm Platz und war ab jetzt Teil der Gruppe. Es war für mich wichtig, dass es diese Anknüpfungspunkte, wie die Schule, Roshna, das Yoga, Dendi und Anupendra in Kathmandu gab. Personen, denen ich vertrauen konnte und die mir helfen würden, sobald ich Unterstützung benötigte.





Meine anfängliche Zögerlichkeit wurde langsam durch Neugier und das Wissen, dass es viel zu erleben gibt, abgelöst. Nach der Ankunft in Kathmandu fiel es mir zunächst schwer, aus eigener Motivation etwas neben dem Schulbetrieb zu unternehmen. Es dauerte, bis ich mich zurecht fand.

Dann trat ich meine erste Reise an. Es ging in die Berge. Eine geführte Tour, zu zweit mit einem Guide. Erst kurz zuvor sprach ich mit Dendi über eine mögliche Reise. Innerhalb von zwei Tagen stellte mir Dendi einen vollständigen Reiseplan vor. Wenig später ging es los. Ich durfte Berge sehen, die mich faszinierten. Mächtig und wunderschön. Während meines Aufenthalts organisierte mir Dendi eine weitere Reise in die Berge und eine Reise in den Nationalpark im Flachland. Somit war ich auch zu den Ferienzeiten der ASHA-



Schule und des Hostels bestens beschäftigt. Obwohl hierbei das Wort „beschäftigt“ nicht annähernd groß genug ist. Ich durfte in diesen freien Zeiten Landschaften und Tiere sehen. Frei und wild. Einem Krokodil aus einem Holzboot in die Augen zu sehen, war beängstigend und wunderschön zugleich. In den Bergen gab es Tage, an denen wir nur nach oben liefen. Die Luft wurde dünner. Der Herzschlag im Kopf spürbar. Das Sehen eingeschränkt. Das Laufen, aber auch die Aussichten waren atemberaubend. Ich traf Menschen, die ich



in meinem Leben nur einmal sehen würde, und wir spürten trotzdem eine fast freundschaftliche Verbindung.



Auf diesem Foto ist das gemeinsame Zusammensitzen und Tee-Trinken nach meiner ersten Yoga-Einheit zu sehen.

Zu meiner zweiten Yoga-Einheit kam ich dann allein. Dendi war nicht dabei. Viele erkannten mich wieder. Ich fühlte mich wohl in der Gruppe. Nach dem Ende dieser Stunde baute eine Gruppe von orange gekleideten Menschen Matten und ein Mikrofon auf. Es waren ungefähr 30 Personen. Ein älterer Herr aus meiner Yoga-Gruppe ging mit mir zu dieser anderen Gruppe. Er konnte recht gut Englisch und erklärte mir, dass diese Gruppe für den morgigen Tag probte. Morgen sei der internationale Yoga-Tag. Die andere Gruppe bat uns mitzumachen. Der alte Herr setzte sich. Ich machte es ihm nach und nahm Platz neben ihm. Alle waren vollständig in orange gekleidet. Ich hatte mein weißes T-Shirt an. Ich war größer als alle anderen. Und ich war Ausländer. Kurz gesagt: Ich fiel auf. Dann gab es eine Ansage des Chefs und die Sitzordnung wurde geändert. Aus dem bisherigen Kreis wurde ein Block. Nun schauten alle in die gleiche Richtung. Ich sollte ganz vorne in der Mitte sitzen. Ich fiel somit noch mehr auf. Meine bisherigen Yoga-Erfahrungen beliefen sich auf zwei Stunden. Ich war ein völliger Neuling. Mit einem Mann, den ich nur wenig kannte in einer Gruppe, die ich noch nie zuvor gesehen hatte. Der Chef der Gruppe begann etwas zu verkünden. Auf Nepalesisch. Ich verstand kein Wort. Ich wusste nicht, was passieren würde. Ich lauschte. Verstand nichts. Es ging sehr schnell und auf einmal ist der alte Herr aufgestanden. Bevor ich irgendwie reagieren konnte, ist er um die Ecke gegangen und war weg. Ich war überfordert. Blieb einfach sitzen. Der Mann vorne sprach weiter in sein Mikrofon. Dann begann die Probe. Ich versuchte alle Übungen mitzumachen, abzuschauen, was die anderen machten, denn den Anweisungen konnte ich nicht folgen. Manches funktionierte. Manches weniger. Manchmal unterstützten mich meine Sitznachbarn, indem sie meine Arme drehten oder meine Füße in die richtigen Positionen brachten. Ich war mittendrin, voll dabei und versuchte so wenig Aufmerksamkeit wie möglich auf mich zu ziehen. Vorne neben dem Chef wurde begonnen zu filmen. Mit einer Digitalkamera. Ein weiterer Mann filmte zusätzlich nicht mit einem, sondern gleich zwei Handys gleichzeitig. Ich gehe sehr davon aus, dass ich auf all den Videos für einen Großteil der Zeit auffällig, groß und mittig zu sehen bin. Die Probe ging zu Ende. Einige der Teilnehmer gingen. In der Aufbruchsstimmung wurde ich von einer Frau angesprochen, sie trug kein orange. Sie fragte, ob ich gleich bei ihrer Yoga-Einheit teilnehmen möchte. Eine weitere Gruppe versammelte sich währenddessen auf dem Platz. Ihre Gruppe. Ich lehnte dankend ab. Es war kurz vor acht Uhr morgens und ich wollte mit den Kindern im Hostel frühstücken.



Ich zog ins Hostel ein. Die ersten Umarmungen mit den Kindern zur Begrüßung waren eher zögerlich und zurückhaltend. Das sollte sich über die Zeit verändern.



Bei meiner Verabschiedung zweieinhalb Monate später waren es dann Umarmungen, die viel Verbindung und Vertrauen zum Ausdruck brachten. Wir sind zusammengewachsen.

Ich versuchte meine Begeisterung für Sport mit den Kindern zu teilen. In der Schule. Aber vor allem im Hostel. Ich freute mich auf die beginnende Sporteinheit und startete Party-Musik über eine Box. Die Kinder waren bereit und ich war es auch. Es ging los. Ich machte die ersten Übungen vor und motivierte zum Mitmachen.



Ich sah angestrenzte Gesichter. Hörte immer wieder lautes Lachen. Die Kinder wollten die vorgemachten Übungen auch schaffen. Sie bemühten sich und nicht nur ich kam ordentlich ins Schwitzen.

Gegen Ende sank die Motivation. Bei manchen. Für viele der Jungs und die meisten Mädchen war es genug der Anstrengung. Wir hatten an diesem Samstagmorgen eine ordentliche Kräftigungseinheit geschafft.



Doch drei neunjährige Mädchen kamen zu mir und sagten: „Fabi Sir, we know some army exercises!“ Und ich zögerte nicht. Wir machten zu viert die vorgeschlagenen Übungen. Die gesamte Aktion und die Begeisterung der Mädchen erfüllten mich zutiefst.



Nachdem Swee und Sophie zurück nach Deutschland reisten, übernahm ich ihre Unterrichtseinheiten für die vierte und fünfte Klasse vollständig. Anfangs war es schwierig. Ich stand vor der Klasse. Fragen kamen auf. Was gefällt den Schülern? Was

können sie bereits? Wie gehe ich mit der Klasse um? Im Laufe der Zeit verstand ich es besser. Ich integrierte immer wieder sportliche Einheiten in den Unterricht. Mein zeitlicher Rahmen war vorgegeben, aber die Inhalte durfte ich frei gestalten. Ich versuchte viel Unterschiedliches. Geschichten. Verschiedene Rätsel. Mathematik. Ein wenig Grammatik. Englische Vokabeln. Malen und Zeichnen.

Jeden Morgen setzte ich mich mit den Kindern aus dem Hostel in den Schulbus. Der Fahrer brachte uns durch die belebten Straßen zur Schule. Bis der Unterricht begann, war meistens noch etwas Zeit. Manchmal spielten wir. Manchmal kamen die kleinen Kinder aus dem Kindergarten und der ersten Klasse zu mir. Sprechen konnten wir nicht miteinander. Aber das war auch nicht nötig. Verbindung und Liebe kann auch ohne Sprache gezeigt werden.



Mehrmals in der Woche setzte ich mich mit fünf jungen Nepalesen in meinem Alter in einem Raum im Hostel auf den Boden. Ich unterstützte sie beim Deutschlernen. Es war schwieriger als erwartet die deutsche Sprache auf Englisch zu vermitteln. Wie erkläre ich deutsche Grammatik auf Englisch?



Ich durfte das Janai Purnima Festival miterleben. Am Vormittag kam ich in die fünfte Klasse. Ich wollte mit dem Unterricht

beginnen, doch bevor ich etwas sagen konnte, kamen die Mädchen zu mir nach vorne gerannt. Sie haben mir selbst gebastelte Armbänder umgebunden. Während dieser aufgeregten Stimmung im Klassenraum erklärten mir die Mädchen diese Tradition. Bei dem Festival wird die Verbindung zwischen Geschwistern gefeiert. Das Armband, das die Schwestern den Brüdern schenken, symbolisiert dabei lebenslangen Schutz und Liebe. Ich fühlte mich geehrt und war dankbar für diese Wertschätzung der Klasse.

An meinem letzten Tag in der Schule wurden mir gebastelte Blumen und herzliche Karten übergeben. Die Mühe der Schüler war greifbar. Glückwünsche und Komplimente, wie ich sie noch nie erlebt hatte.



Ein sehr großes Dankeschön geht an Josef.
Dein positives Wirken konnte ich spüren.
Dein vertrauenswürdiges Netzwerk war ausschlaggebend, dass ich mich traute, diese Reise anzutreten.
Und diese Entscheidung war gut.

Namaste, Fabian Göhr
Offenburg, den 23.02.2026