

Projektreise Nepal 2026

Deutsch-Nepalesische Hilfsgemeinschaft e.V. (DNH)

27.03. – 14.04.2026

Ankunft in Kathmandu – 28. März 2026

Am Morgen des 28. März 2026 erreichten wir Kathmandu, die Hauptstadt Nepals. Nach dem langen Flug waren wir froh, endlich angekommen zu sein. Am Flughafen wurden wir von **Tempa Travel** abgeholt und direkt zu unserem Hotel, dem **Hotel Holy Himalaya**, gebracht.

Nach einer kurzen Pause machten wir uns später auf den Weg, um erste Eindrücke von Kathmandu zu sammeln. Schon bei unserem ersten Spaziergang wurde deutlich, wie lebendig und vielseitig diese Stadt ist. Überall begegneten uns kleine Tempel, kunstvoll gestaltete Statuen und religiöse Symbole. Zwischen den geschäftigen Straßen und dem bunten Treiben fanden sich immer wieder ruhige spirituelle Orte.

Die vielen Eindrücke – die Menschen, der Verkehr, die Gerüche, die Farben und die zahlreichen Tempel – machten uns schnell bewusst, dass wir in einer ganz anderen Welt angekommen waren. Kathmandu wirkte auf uns lebendig, manchmal chaotisch, aber gleichzeitig faszinierend und voller Geschichte.

Kathmandu entdecken – 29. März 2026

Am nächsten Tag, dem 29. März, erkundeten wir Kathmandu ausführlicher. Wir tauchten immer tiefer in das Leben der Stadt ein und konnten viele interessante Eindrücke sammeln.

Besonders beeindruckend waren die zahlreichen Tempel und historischen Bauwerke, die sich mitten im Stadtbild befinden. Das religiöse Leben ist überall präsent. Menschen beten, zünden Räucherstäbchen an und bringen Opfergaben dar. Gleichzeitig herrscht auf den Straßen ein reges Treiben.

Ein besonderes Erlebnis war der Besuch von **Swayambhunath**, einer der ältesten Tempelanlagen der Welt. Nach etwa 400 Treppenstufen erreichten wir die auf einem Hügel gelegene Anlage, die auch als „Tempel der Affen“ bekannt ist. Der Name kommt nicht von ungefähr: Auf dem gesamten Gelände gibt es eine große Population von Rhesusaffen, die sich frei zwischen den Besuchern bewegen.

Bei unserem Rundgang konnten wir Kathmandu nicht nur als Hauptstadt, sondern auch als kulturelles und religiöses Zentrum Nepals kennenlernen. Die vielen Begegnungen und Eindrücke machten Lust darauf, in den kommenden Tagen noch mehr vom Land und insbesondere von den Projekten der DNH kennenzulernen.

Ayurveda und Erholung – 30. März 2026

Am 30. März stand ein etwas ruhigerer Programmpunkt auf unserem Reiseplan. Wir besuchten ein **Ayurveda Health Center**. Nach den vielen Eindrücken der ersten Tage konnten wir dort etwas zur Ruhe kommen und uns entspannen.

Tempel, Stupa und erstes DNH-Projekt – 31. März 2026

Am 31. März besuchten wir zunächst **Pashupatinat**, eine der bedeutendsten hinduistischen Tempelanlagen Nepals und zugleich eine wichtige Verbrennungsstätte für Hindus. Die Anlage vermittelte uns einen tiefen Einblick in die religiösen Traditionen und den Umgang mit Leben und Tod im Hinduismus.

Anschließend besuchten wir **Boudhanath** und umrundeten die beeindruckende buddhistische Stupa. Die Atmosphäre rund um die Stupa war geprägt von Gebeten, Ritualen und vielen Menschen, die ihren religiösen Traditionen folgten.

Ein besonders wichtiger Programmpunkt war der Besuch unseres ersten **DNH-Projektes**. In einem der größten Krankenhäuser der Stadt betreibt die DNH eine Armen-Apotheke. Hier erhalten die ärmsten Menschen kostenlos Medikamente und weitere dringend benötigte Materialien. Drei Mitarbeiter sind für die DNH in diesem Bereich tätig.

Am Abend fand im DNH-Haus ein **Come-together mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern** statt. Bei einem großen nepalesischen Buffet kamen wir miteinander ins Gespräch und konnten viele interessante Einblicke in die Arbeit der DNH und in den Alltag unserer nepalesischen Partner gewinnen. Der persönliche Austausch war für uns eine wertvolle Erfahrung.

Flug über den Himalaya – 1. April 2026

Am 1. April hieß es sehr früh aufstehen. Auf dem Programm stand ein **Mountain Flight entlang der Himalaya-Gebirgskette**. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir die schneebedeckten Gipfel aus der Luft bewundern.

Wir sahen insgesamt **sechs Achttausender**, darunter auch den **Mount Everest**. Der Anblick dieser gewaltigen Bergwelt war für uns alle äußerst beeindruckend. Nun konnten wir nachvollziehen, warum der Himalaya oft als „Dach der Welt“ bezeichnet wird.

Gegen Mittag besichtigten wir einen Hindu-Tempel in **Patan**, der vorwiegend aus Holz und Backsteinen errichtet wurde. Das Bauwerk war beim schweren Erdbeben im Jahr 2015 stark beschädigt worden, konnte aber zu einem großen Teil wieder aufgebaut werden.

Anschließend besuchten wir noch zwei **Newari-Dörfer**, die insbesondere für ihre traditionelle Holzschnitzkunst und die Herstellung von Buddha-Figuren und anderen Metallarbeiten bekannt sind. Dabei konnten wir traditionelle Handwerkskunst aus nächster Nähe erleben.

Von Kathmandu nach Dhulikhel – 2. April 2026

Am 2. April verließen wir Kathmandu und machten uns auf den Weg in Richtung **Dhulikhel**, unserer nächsten Station.

Die Fahrt war ein Erlebnis für sich: dichter Verkehr, staubige und holprige Straßen sowie zahlreiche Umleitungen begleiteten uns auf unserem Weg. Unser erstes Ziel war die Kulturstadt **Bhaktapur**. Die historische Stadt beeindruckte uns mit ihrer einzigartigen Architektur aus Holz und roten Backsteinen. Auch Bhaktapur war durch das Erdbeben von 2015 sehr stark zerstört worden, wurde jedoch inzwischen fast vollständig wieder aufgebaut.

Bhaktapur ist außerdem für seine traditionelle **Töpferkunst** bekannt, die zu den ältesten Handwerkskünsten der Welt zählt. Bei unserem Besuch konnten wir einen Eindruck von dieser jahrhundertealten Tradition gewinnen

Anschließend stand ein weiteres DNH-Projekt auf unserem Programm: Wir besuchten ein **Rehabilitationszentrum für querschnittsgelähmte Mensch**. Insgesamt werden dort rund 75 Patientinnen und Patienten betreut. Viele von ihnen haben ihre Querschnittslähmung durch Verkehrs-, Bau-, Landwirtschafts- oder andere Unfälle erlitten

Die DNH finanziert die ca. 3-monatige Rehabilitation von **5 Patienten** pro Jahr. Die Patientinnen und Patienten erhalten unter anderem physiotherapeutische und ergotherapeutische Betreuung. Die Klinik machte auf uns einen sehr kompetenten Eindruck. Besonders beeindruckt waren wir von den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich mit großem Einsatz um die Patientinnen und Patienten kümmern

Am Abend erreichten wir unser Hotel in Dhulikhel. Der wunderschöne Ausblick auf die schneebedeckten Berge bildete einen besonderen Abschluss dieses ereignisreichen Tages. Nach den vielen Eindrücken der vergangenen Tage war dieser Ort für uns eine willkommene Oase der Ruhe und Besinnung.

Besuch der DNH-Grundschule in Lamidanda – 3. April 2026

Am 3. April besuchten wir eine von der DNH vor vielen Jahren gebaute und seither unterstützte **Grundschule in Lamidanda**. Dort wurden wir sehr herzlich empfangen. Die Schülerinnen und Schüler begrüßten uns mit einer Tanz- und Gesangseinlage, die uns alle sehr berührte.

Die Kinder besuchen die Klassen 1 bis 5. In der Schule wird die aus Indien stammende **Mul -Grade-Mul -Level-Methode (MGML)** angewendet. Dabei lernen Kinder unterschiedlicher Jahrgangsstufen teilweise gemeinsam. Die Klassenstufen 1 bis 3 sowie 4 bis 5 werden gemeinsam betreut.

Die DNH hat die Kosten für **die kindgerechte Ausstattung der Klassenräume, die Unterrichtsmaterialien und die Schulung der Lehrkräfte** übernommen. Besonders schön war zu beobachten, mit welcher Freude, Leidenschaft und großem Interesse die Kinder am Unterricht teilnahmen.

Anschließend besuchten wir das **Lehrerausbildungszentrum der DNH**, in dem diese in der MGML-Methode geschult werden. Nach einem leckeren **Dal Bhat**, der Hauptmahlzeit in Nepal, ging es in den praktischen Teil über

Dabei durften auch wir wieder einmal „die Schulbank drücken“. Mit verschiedenen Lernspielen wurde uns anschaulich vermittelt, wie Wissen auf spielerische und kindgerechte Weise weitergegeben werden kann. Das hat uns allen viel Spaß gemacht und gleichzeitig einen interessanten Einblick in das pädagogische Konzept gegeben.

Weiterreise nach Pokhara – 4. April 2026

Am 4. April flogen wir nach **Pokhara**.

Pokhara gilt als Tor zum Himalaya und ist ein faszinierender Ort, an dem Natur, Kultur und Abenteuer aufeinandertreffen. Die Stadt liegt inmitten einer beeindruckenden Landschaft mit ruhigen Seen, üppigen grünen Hügeln und den schneebedeckten Gipfeln des Himalaya.

Nach den vielen Besuchen und Projekten der vergangenen Tage bot Pokhara eine willkommene Abwechslung und gleichzeitig eine beeindruckende Kulisse

Tibetisches Camp und Children Nepa – 5. April 2026

Am Vormittag des 5. April besuchten wir ein Camp, in dem rund **300 Tibeterinnen und Tibeter**, überwiegend im Alter von über 60 Jahren, leben. Wieder wurden wir sehr herzlich mit **Khatas**, den traditionellen weißen Glücksschals, empfangen

Die DNH unterstützt 45 bedürftig Bewohnerinnen und Bewohner dieses Camps. Die dort lebenden Tibeter werden vom nepalesischen Staat nicht unterstützt. Einige besitzen teilweise keine Pässe und haben nur eingeschränkte Rechte. Dadurch sind sie in besonderem Maße auf Unterstützung angewiesen.

Nachdem uns das gesamte Projekt vorgestellt worden war, konnten wir gemeinsam verschiedene Yoga- und Gymnastikübungen durchführen. Die Begegnung war für uns eine besondere Erfahrung und zeigte einmal mehr, wie wichtig die Unterstützung der DNH für Menschen in schwierigen Lebenssituationen ist

Gegen Mittag besuchten wir das **Children Nepal Project**. Dort werden 340 Mädchen aus der Kaste der Dalit unterstützt, die eine staatliche Schule besuchen und meist aus sehr armen Familien stammen. Die DNH übernimmt das gesamte Schulgeld und steht in ständigem Kontakt mit den Familien.

Auch die Mütter werden unterstützt. Sie haben beispielsweise die Möglichkeit, das Nähen an Nähmaschinen zu erlernen und an verschiedenen Kursen teilzunehmen. Dadurch erhalten sie die Chance, eigene Fähigkeiten zu entwickeln und möglicherweise ein Einkommen zu erzielen.

Anschließend besuchten wir noch eines der **Slums**, in denen die Mädchen mit ihren Familien leben.

Dieser Besuch hat uns sehr bewegt. Zu sehen, unter welchen schwierigen und teilweise erschreckenden Bedingungen manche Menschen leben müssen, hat uns nachdenklich gemacht. Gleichzeitig wurde uns erneut bewusst, wie wichtig die konkrete und direkte Hilfe der DNH vor Ort ist.

Sarangkot und World Peace Stupa – 6. April 2026

Am 6. April starteten wir früh am Morgen zu einer **Sonnenaufgangstour nach Sarangkot**. Dort befindet sich ein rund 700 Jahre alter Tempel, der vor allem für seine etwa 20 Meter hohe goldene Ganesha-Statue bekannt ist.

Bei schönem Wetter bot sich uns ein fantastischer Blick auf die gewaltige Bergwelt des Himalaya. Die Aussicht auf die 7.000er- und 8.000er-Gipfel war erneut ein beeindruckendes Erlebnis.

Gegen Mittag unternahmen wir eine Bootsfahrt zum **Barahi-Tempel**, der auf einer kleinen Insel im Phewa-See liegt. Anschließend ging es zu Fuß weiter zur **World Peace Stupa**. Über 1.500 Naturstufen mussten wir bewältigen

Der Aufstieg war anstrengend und brachte uns ordentlich ins Schwitzen. Doch die atemberaubende Aussicht entschädigte uns für alle Mühen. Oben angekommen, waren die Anstrengungen schnell vergessen.

Lumbini – Geburtsort Buddhas – 7. April 2026

Am 7. April flogen wir mit **Buddha Airlines nach Lumbini**, dem Geburtsort von Siddhartha Gautama, dem späteren Buddha.

Lumbini ist ein gigantischer, rund **7,7 Quadratkilometer großer Komplex**. Archäologische Ausgrabungen und Funde weisen auf eine sehr lange Geschichte des Ortes hin.

Tausende Gebetsfahnen, zahlreiche Tempelanlagen und meditierende Mönche erzeugten eine ganz besondere Atmosphäre. Für uns war die Stimmung auf dem gesamten Gelände außergewöhnlich und beeindruckend.

Auf dem weitläufigen Gelände sollen insgesamt **45 Tempel verschiedener buddhistischer Länder** entstehen. Ein großer Teil davon ist bereits fertiggestellt. Jeder dieser Tempel ist auf seine eigene Weise faszinierend und vermittelt einen Eindruck davon, wie unterschiedlich der Buddhismus in den verschiedenen Ländern gelebt und dargestellt wird.

Kapilavastu – 8. April 2026

Am 8. April fuhren wir mit dem Bus in den **Distrikt Kapilavastu**. Bei Ausgrabungen wurden hier bedeutende buddhistische Reliquien entdeckt. Kapilavastu wird derzeit zu einem internationalen Pilgerzentrum ausgebaut.

Gegen Mittag besichtigten wir weitere Tempelanlagen verschiedener buddhistischer Länder. Die unterschiedlichen Baustile und die jeweiligen religiösen Darstellungen machten auch diesen Besuch zu einem interessanten kulturellen Erlebnis.

Von Lumbini nach Chitwan – 9. April 2026

Am 9. April hieß es wieder früh aufstehen. Mit dem Bus machten wir uns von Lumbini aus auf den Weg in Richtung Süden nach **Chitwan**.

Die Fahrt entwickelte sich zu einem echten Abenteuer. Aufgrund eines Erdbebens war die Straße teilweise gesperrt beziehungsweise nur einspurig befahrbar. Der ohnehin schwierige Verkehr machte die Reise zusätzlich anstrengend.

Für die etwa **180 Kilometer** benötigten wir rund **sieben Stunden**. Doch wie sagt man so schön: **Der Weg ist das Ziel**.

Am Nachmittag wurden wir vom Komitee des Kumroj Community Forest Projekt im **Chitwan National Park** herzlich begrüßt. Dabei erfuhren wir von einer besonderen Verbindung zwischen dem Nationalpark und der DNH. Die DNH war 1993 maßgeblich daran beteiligt, um den Chitwan Nationalpark eine Pufferzone zu errichten. Es wurde ein versteptes ehemaliges Waldgebiet mit 142.000 Bäumen neu begrünt und der Dorfbevölkerung zur Nutzung überlassen. Dieses Projekt besteht noch heute und leistet nach wie vor einen positiven Beitrag zur Entwicklung des Parks.

Anschließend unternahmen wir eine Kanufahrt. Dabei konnten wir zahlreiche Krokodile beobachten. Die Fahrt auf dem Wasser bot uns eine ganz andere Perspektive auf die beeindruckende Natur des Nationalparks. Der Chitwan National Park ist tatsächlich für seine Kanufahrten und seine vielfältige Tierwelt bekannt.

Am Abend ging es in unser Hotel. Dort erwartete uns noch eine nepalesische Tanzgruppe, die uns mit traditionellen Tänzen und Musik einen stimmungsvollen Einblick in die Kultur der Region gab.

Jeep-Safari im Chitwan National Park – 10. April 2026

Am 10. April stand eine **Jeep-Safari durch den Chitwan National Park** auf dem Programm.

Wir hatten das große Glück, zahlreiche Tiere in freier Wildbahn zu beobachten. Dazu gehörten Krokodile, Nashörner, Rotwild, Eisvögel, Seeadler und große Echsen. Immer wieder entdeckten wir neue Tiere am Wegesrand oder im Dickicht des Dschungels.

Ein ganz besonderes Erlebnis waren jedoch zwei äußerst seltene und scheue **Gaurs**. Diese beeindruckenden Wildrinder gelten als die größte Wildrindart der Welt. Als die beiden gewaltigen Tiere plötzlich unseren Weg kreuzten, waren wir sprachlos. Dieser Anblick wird uns sicher noch lange in Erinnerung bleiben.

Die Safari zeigte uns eindrucksvoll, welche außergewöhnliche Artenvielfalt der Chitwan National Park zu bieten hat.

Elefantensafari und Rückflug nach Kathmandu – 11. April 2026

Am 11. April stand eine weitere besondere Erfahrung auf unserem Programm: eine **Elefantensafari im Nationalpark**.

Jeweils vier Personen saßen in einem Korb auf dem Elefanten. Dadurch erlebten wir den Dschungel aus einer völlig anderen Perspektive als am Vortag aus dem Jeep. Beeindruckend war vor allem, mit welcher Sicherheit sich die gewaltigen Tiere durch die dichte Vegetation bewegten.

Auch an diesem Tag konnten wir wieder zahlreiche Wildtiere beobachten.

Gegen späten Nachmittag flogen wir zurück nach Kathmandu.

Noch einmal Kathmandu – 12. April 2026

Am 12. April erkundeten wir Kathmandu noch einmal auf eigene Faust. Da das nepalesische Neujahrsfest nur noch zwei Tage entfernt war, herrschte in der Stadt bereits ein besonders reges und lebendiges Treiben.

Wir nutzten die Gelegenheit, noch den einen oder anderen Tempel zu besuchen und natürlich auch das eine oder andere Souvenir zu kaufen. Zwischendurch blieb immer wieder Zeit, das bunte Leben auf den Straßen zu beobachten.

Am Abend ließen wir den Tag bei einem leckeren gemeinsamen Essen ausklingen.

Garten of Dreams und nepalesisches Neujahr – 13. April 2026

Der 13. April stand uns zur freien Verfügung.

Wir besuchten den **Garden of Dreams**, eine wunderschöne und zugleich überraschend ruhige Oase mitten im hektischen Kathmandu. Nach den vielen Eindrücken und dem Trubel der Stadt war dieser Ort genau das Richtige, um etwas zur Ruhe zu kommen.

Am Abend trafen wir uns noch einmal zu einem gemeinsamen Abendessen. Daraus entwickelte sich spontan eine kleine Feier zum bevorstehenden **nepalesischen Neujahr**. Es war ein schöner und geselliger Abschluss unserer gemeinsamen Zeit in Nepal.

Rückreise – 14. April 2026

Am 14. April hieß es Abschied nehmen.

Unser Rückflug startete um **08:00 Uhr ab Kathmandu** und führte über Delhi nach Frankfurt. Nach einer langen Reise erreichten wir Frankfurt um **19:35 Uhr**.

Persönliches Schlusswort

Abschließend möchte ich mich noch einmal herzlich für diese **außergewöhnliche und eindrucksvolle Projektreise** bedanken.

Unter der Führung von **Richard und Karin** haben wir uns während der gesamten Reise sehr wohl und bestens aufgehoben gefühlt. Ein besonderer Dank gilt **Tempa**, der die gesamte Reise organisatorisch hervorragend geplant und begleitet hat.

Auch die gesamte Gruppe möchte ich ausdrücklich hervorheben. Sie war sehr harmonisch, ausgewogen, interessiert und immer für einen Spaß zu haben. Gerade diese Gemeinschaft hat wesentlich dazu beigetragen, dass die Reise zu einem so schönen Erlebnis geworden ist.

Neben den beeindruckenden Landschaften, den kulturellen Erlebnissen und den Begegnungen mit den Menschen in Nepal waren es vor allem die vielen Besuche der DNH-Projekte, die diese Reise für mich besonders wertvoll gemacht haben. Zu sehen, wie konkret und nachhaltig die Unterstützung vor Ort ankommt, hat einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

So macht Reisen Spaß!

Euer Andreas Lübke