

Khadka baut Schulhaus in Nepal

Brunnen Heute ist er Inhaber der mtb-sports GmbH in Brunnen. Aufgewachsen ist Rajendra Khadka in Nepal. Dort ist er der Hauptförderer eines Schulhaus-Neubaus. Das Schulgebäude wurde beim Erdbeben 2015 zerstört.

Josef Grüter

Die grosse Liebe führte Rajendra Khadka vor zehn Jahren in die Schweiz. Doch bereits zuvor führte er ein bewegtes Leben. Aufgewachsen ist er in einem kleinen Dorf namens Chainpur Nuwakot in Nepal. Dort besuchte er die kleine Dorfschule Shree Birendra Primary School, welche sein Grossonkel gegründet hatte. Der einfache Weg dorthin dauerte zweieinhalb Stunden. Als 13-Jähriger zog er von zu Hause weg nach Kathmandu und arbeitete dort in einem Mountainbike-Shop. Mit dem minimalen Verdienst unterstützte er seine Familie in Nepal.

Vom Veloputzer arbeitete er sich sukzessive hoch zum Mountainbike-Guide und Bikerennfahrer. 1998 wurde er nepalesischer Meister. 2003 konnte er für drei Jahre nach München, um sich fachlich weiterzubilden. Zurück in Nepal, gründete er seinen eigenen Bikeshop und leitete Biketouren für Touristen.

Das Schicksal wollte es, dass 2008 die Urnerin Daniela Herger eine solche



Rajendra Khadka-Herger in seinem Geschäft in Brunnen.

Tour buchte. Die beiden verliebten sich und heirateten schon nach kurzer Zeit. Inzwischen sind sie zu einer glücklichen Familie mit vier Kindern angewachsen.

Das Erdbeben vor drei Jahren zerstörte Grossteil des Landes

Am 25. April 2015 wurde Nepal von einem grossen Erdbeben heimgesucht.

8700 Tote und ein verwüstetes Land waren die Folge. Sein Dorf war zu 80 Prozent zerstört, das Schulhaus inklusive. Da konnten Rajendra und seine Frau Daniela nicht zuschauen und organisierten eine Soforthilfe. Eine Spendenaktion von insgesamt 10 000 Franken ermöglichte es, für den ersten Monat Lebensmittel für rund 500 Familien respektive

1500 Personen zu erwerben. Zudem galt es, die zerstörte Wasserversorgung zu ersetzen und die Schule provisorisch weiterzuführen.

Die Familie Khadka gründete im gleichen Jahr den Verein Nepallai, welcher zum Ziel hat, das Schulhaus in Chainpur Nuwakot neu aufzubauen und die schulische Bildung in Nepal zu fördern.

Die Schule steht, doch noch gibt es viel zu tun

Das Schulhaus ist seit April dieses Jahres wieder in Betrieb. Am 2. November findet die offizielle Eröffnung statt. Die Kosten von 250 000 Franken konnten grösstenteils durch Schweizer Spenden aufgebracht werden. Ein weiteres Projekt ist der Bau einer einfachen Kantine für 88 000 Franken. Zudem muss für die kommenden Jahre mit laufenden Kosten von jährlich 40 000 Franken gerechnet werden. Damit kann der Schulbetrieb für 330 Schüler in zehn Schulklassen garantiert werden. 11 der 16 Lehrer werden vom Verein Nepallai finanziert,

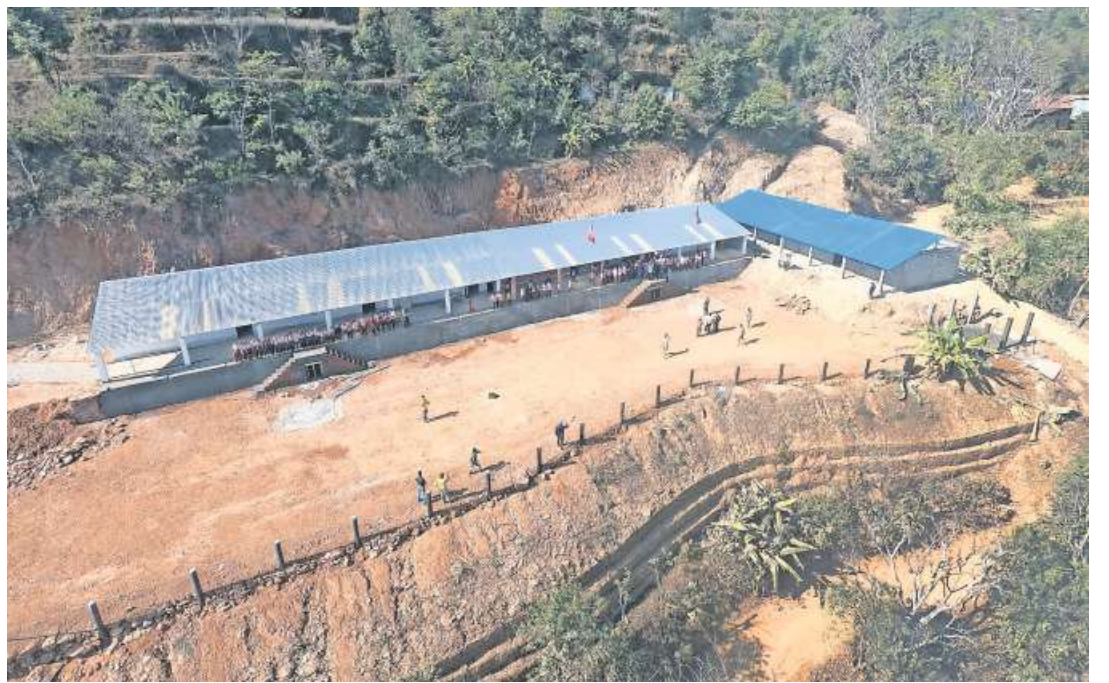
fünf werden von der Regierung Nepals gestellt. Mittelfristig ist geplant, zwei weitere Schuljahre anzubieten, in denen die Schüler eine Art landwirtschaftliche Berufsmatura absolvieren können. Dadurch soll die Landwirtschaft in Nepal gefördert und gestärkt werden. Das umfangreiche Projekt in Nepal wird von Rajendras Bruder, Upindra Khadka, vor Ort begleitet, während der Verein Nepallai die Hilfe und die Spendengelder in der Schweiz organisieren (siehe auch www.nepallai.com). Durch diverse Anlässe und Informationsabende hofft man, die nötigen Mittel aufzubringen. Rajendra Khadka: «Maximal 5 Prozent der Spendengelder sind Administrationskosten und Spesen, der Rest gelangt direkt in unser Projekt in Nepal. Somit ist unsere Hilfe sehr effizient, das garantiere ich.»

Hinweis

Benefizkonzert Irische Folklore am 2. November um 19.30 Uhr im MythenForum Schwyz zugunsten Schulhausbau in Nepal.



Bild links: Unbrauchbar wurde das 1981 erbaute Schulhaus in Chainpur durch das Erdbeben vor drei Jahren. Bild rechts: Der durch Spenden erstellte Neubau kurz vor der Vollendung im Januar dieses Jahres.



Bilder: Josef Grüter und Rajendra Khadka

Ratgeber

Kind lässt kaum mehr Raum für die Zweierbeziehung

Beziehungen Unser Sohn ist nun schon 2 Jahre alt, wir lieben ihn sehr. Doch die Probleme zwischen mir und meinem Mann häufen sich. Wir finden fast keine Zeit mehr füreinander. Er sagt, er fühle sich von mir nicht mehr geliebt. Und ich habe das Gefühl, kein Leben mehr zu haben. Alles dreht sich um das Kind. Und wenn mal nicht, streiten wir.

Die Freude auf ein Kind ist gross. Viele Paare gehen davon aus, dass man einander durch eine Familie noch näherkommt. Doch führt ein Kind zur Überforderung, wird es zum Risiko für die Paarbeziehung. Dabei wäre es doch schön, eine gemeinsame Lebensaufgabe zu haben.

Doch Kinder benötigen viel Zeit und Aufmerksamkeit. Sie bedeuten Verzicht auf einen Teil der eigenen Bedürfnisse. Je mehr Bedürfnisse ungestillt sind, umso mehr reagieren Menschen mit Wut und Trauer. Vielleicht muss ein Elternteil eine Zeitlang punkto Beruf und Karriere kürzertreten. Die Zeit für Freundschaften wird knapper. Momente, die man für sich alleine hat, werden seltener. Und die Zweisamkeit steht auf einmal nicht mehr an erster Stelle. Neu ist das Kind zum Mittelpunkt der Familie geworden. Die körperliche Nähe wird

oftmals durch das Kind besetzt oder durch einen Streit zwischen den Eltern verhindert.

Auszeiten und Rituale

Organisieren Sie sich persönliche Auszeiten, alleine wie auch als Paar. Spannen Sie Ihre Familie, Ihren Freundeskreis oder Dienstleister wie Krippen oder Babysitter ein, die Ihnen Auszeiten für Regeneration ermöglichen.

Kurzantwort

Kinder fordern Eltern auch in Bezug auf deren Paarbeziehung. Diese gilt es zu pflegen, etwa in Form von kleinen Inseln der Erholung und Zweisamkeit, die man konsequent nehmen und organisieren sollte. Es gilt auch, von einem gewissen elterlichen Perfektionismus Abstand zu nehmen. (red)

chen können. Es gibt auch unterstützende Vereine wie die Familienhilfe Kanton Zug oder die «Rotkäppchen - Kinderbetreuung zu Hause» in Luzern.

Um sich dann als Paar wieder zu finden, braucht es nicht grosse Gesten oder wertvolle Geschenke. Kleine Rituale können helfen, Ihre Beziehung zu pflegen und dem Partner Nähe zu zeigen. Damit stärken Sie das Vertrauen zueinander und Ihre Beziehung als Paar und als Eltern.

Jeder erzählt 5 Minuten

Dazu empfiehlt sich die Übung des «5-Minuten-Gesprächs». Es ist wichtig, dass störende Faktoren beiseitegelegt werden. Also kein TV, keine Musik, das Handy ausgeschaltet. Jede Person erzählt täglich 5 Minuten von sich, was sie während des Tages erlebt hat, wie es ihr geht und was sie gerade so beschäftigt.

Wenn Pausen entstehen, sollen sie auch Raum haben. Die andere Person schweigt, bewertet nicht und stellt keine Fragen, hört einfach nur zu. Dann wird gewechselt. Zum Abschluss können Sie sich gegenseitig noch Fragen stellen, und geben Sie sich gegenseitig ein Kompliment. Fällt Ihnen nichts ein, ist auch schon das Danken für das Zuhören eine schöne Geste. Knüpfen Sie die Übung an einer alltäglichen Tätigkeit an wie das Abendessen oder das Zubettgehen. Wenn Sie die 5 Minuten problemlos ausfüllen, können Sie die Gesprächszeit pro Person auf 10 Minuten erhöhen.

Die Übung klingt simpel. Doch 5 Minuten über sich und seine Gefühle zu reden, ist gerade nach Monaten oder Jahren des Streites schwierig. Das Ritual bietet eine gute Basis, um sich auf eine neue Art zu begegnen. Sie müssen und

können als Eltern und als Paar keinen perfekten Job abliefern. Setzen Sie Ihre eigenen Erwartungen auf ein Mass, das für Sie beide gut erreichbar ist und Ihnen auch kleine Pausen und Erholung bieten kann.



David Siegenthaler
dipl. psychologischer Berater
Sexual- und Paarberatung Zug
www.sexual-und-paarberatung.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE

SCHLAF- UND RÜCKENTAGE

Wir begrüßen Sie herzlich an den diesjährigen Schlaf- und Rückentagen.

**Freitag, 26. Oktober 2018
9-18.30h: Richtig gebettet gegen Rückenschmerzen, die Volkskrankheit Nr. 1**

Leiden Sie an einem Bandscheibenvorfall, Skoliose, Schmerz in der Lordose?

10.15-11h:

Gratis-Workshop mit Markus Kamps: Worauf Sie als Patient/-in beim Matratzenkauf achten sollten.

Ganzer Tag:

Sprechstunden nach Vereinbarung. Der aus dem TV (ZDF, RTL etc.) bekannte Präventologe Markus Kamps erarbeitet Ihnen ein massgeschneidertes Schlafsystem.

Betten Thaler AG
Am Kasernenplatz
CH - 6003 Luzern
T: 041 240 86 46

Weitere Veranstaltungen auf www.rueckentag.ch

RÖWA
FASZINATION BETT