

## „Ich wollte nicht mehr länger nur zuschauen“

Die Organisationsentwicklerin Andrea Spieth (56) lebt in Feldkirch und berät sowohl auf regionaler wie internationaler Ebene mittelständische und große Unternehmen, Einzelpersonen und Teams. Einen Großteil ihrer Freizeit widmet die passionierte Bergsteigerin und Skisportlerin aber einem völlig anderen Thema: Gleichsam aus dem Nichts hat sie das „Project 28“ ins Leben gerufen, ein Hilfsprojekt für Frauen in Nepal und für sie „ein absolutes Herzensprojekt“.

Interview: Brigitta Soraperra, Fotos: Alija Shah, Andrea Spieth, Ridam Gurung

### marie: Wie kam es zum Project 28? Was war die Initialzündung?

**Andrea Spieth:** Da kam mehreres zusammen: Ich hatte seit vielen Jahren das Bedürfnis, mich sozial zu engagieren und wollte nicht mehr länger nur zuschauen. 2018, im Rahmen einer Bergtour, kam ich zum ersten Mal nach Nepal und war von Land und Leuten sofort fasziniert. Die Menschen sind liebenswürdig, sehr bescheiden, und die Landschaften sind umwerfend. Außerdem wollte ich mich unbedingt für ein Frauen-thema engagieren.

### Warum gerade im Bereich Menstruationsgesundheit, das ist ja doch ein sehr spezifisches Thema?

Meiner Meinung nach nicht, es wird vielmehr dazu gemacht. Immerhin menstruiert ja die Hälfte der Menschheit und der weibliche Zyklus ist die Voraussetzung dafür, dass es uns Menschen überhaupt gibt. Dass die Menstruation tabuisiert wird – auch bei uns hier – sehe ich sehr problematisch. Bei der Entscheidung für dieses Thema spielen auch meine eigenen Erfahrungen eine Rolle, als Frau, als Sportlerin, als jemand, die viel arbeitet und viel in den Bergen unterwegs ist. Während meiner Monatsblutung habe ich oft gelitten, hauptsächlich weil in diesen Tagen abseits des häuslichen Komforts alles kompliziert ist: Funktioniert es mit den Hygieneartikeln, läuft Blut aus etc.

### Und wie sieht es diesbezüglich in Nepal aus?

Dort, im Himalaya, ist die Menstruation nicht nur ein Hygiene-Thema, sondern auch ein stark ökonomisches, weil die Bevölkerung in den Bergregionen wenig Geld hat. Zwar wurde der Chaupadi Brauch, eine alte Tradition in Nepal, der Frauen und Mädchen während der Menstruation aus der Küche und dem Gebetsraum verbannt, bereits 2005 verboten, aber er wird in abgelegenen Gegenden immer noch praktiziert. Das ist schockierend und macht mich ehrlich gesagt auch wütend. Allerdings ist der Umgang mit der Menstruation in Nepal in den verschiedenen Ethnien unterschiedlich.

### Was ist denn die genaue Zielsetzung Ihres Projekts?

Ich möchte nicht gegen die Tradition angehen, mir ist aber wichtig, dass die Frauen in den abgelegenen Gegenden während ihrer Menstruation ein leichteres Leben haben. Häufig sind die Männer gar nicht im Dorf, sondern im Ausland beim Arbeiten. Der größte Anteil an harter körperlicher Arbeit wird deshalb von den Frauen erledigt. Und sie haben keine Sanitär-anlagen, wie wir es gewohnt sind, keine Klospülung, kein fließendes Warmwasser. Tampons gibt es nicht, die meisten Frauen dort verwenden wiederverwendbare Binden, wer es sich leisten kann, kauft Einmalbinden und die Armen nutzen so-

genannte Cloth Pads, Binden aus alten Stoffresten, bei denen häufig das Blut ausläuft. Weil das Menstruieren so schwierig ist, gehen viele Mädchen an den Tagen ihrer Blutung nicht in die Schule.

### Wie sind Sie das Projekt angegangen?

Ich habe lange überlegt, womit genau ich den Frauen und Mädchen helfen könnte. Neben der Aufklärung über den eigenen Zyklus habe ich mich auf leicht handhabbare Hygieneprodukte fokussiert. Dabei bin ich auf Menstruationstassen gestoßen, die ich ihnen näherbringen will, denn sie sind in meinen Augen die ökologisch und ökonomisch interessanteste Lösung. Und eine Frau, die damit gut klar- kommt, kann die Tage ihrer Menstruation ohne Angst vor Blutspuren mit Würde leben.

### Jetzt ist es wohl nicht einfach, im Alleingang als Europäerin so ein Projekt umzusetzen?

Stimmt, ich hatte mir das Projekt zwar in den Kopf gesetzt, aber ich hatte keine Ahnung, wie ich es angehen soll. Ich habe mich an Hilfsorganisationen gewandt, die in Nepal schon aktiv sind, aber es war zäh. Erst als ich Ralf Ledl kennenlernte, öffneten sich Möglichkeiten. Er ist seit 2015 hauptsächlich mit Bildungsprojekten in Nepal unterwegs und bot mir an, mich mit meinem „Project 28“ bei einem von ihm für dieses Frühjahr geplanten mobilen Gesundheitscamp anzuschließen. Wir sind im März losgezogen – ein Ärzteteam aus Österreich, Deutschland und Nepal, viele Helfer und Helferinnen und ich zusammen mit Alija, einer nepalesischen Health Nurse, also Pflegefachfrau, und die Partnerin vor Ort in meinem Projekt.

### Wie liefen diese Gesundheitscamps ab? Und wie haben Sie die Frauen für die Workshops gefunden?

Wir waren über einen Zeitraum von zwei Wochen für jeweils zwei Tage in verschiedenen Dörfern in der Chumnu-bri Region tätig. Das war physisch sehr anstrengend, weil man nur zu Fuß unterwegs sein kann und neben vielen Kilometer auch viele Höhenmeter absolviert. Das ärztliche Team bestand aus acht Personen: zwei Kinderärzt:innen, zwei Zahnärzt:innen, drei Allgemeinmediziner:innen und einer Gynäkologin. Das Camp wurde einen Monat vorher regional durch Plakate und über die lokalen Health Posts beworben. Für unsere P28 Workshops sind die Frauen von den Health Nurses vor Ort gezielt angesprochen und eingeladen worden.



oben:  
Zufriedene Absolventinnen am Ende des vierten Workshops in Philim.



links:  
Workshop in Chumling.  
Durchschnittlich 20-25 Frauen nahmen an den Workshops teil.

Andrea Spieth (rechts im Bild neben Projektpartnerin vor Ort Alija Shah), ist ursprünglich studierte Germanistin und Sportwissenschaftlerin und wechselte dann in den Human Resources-Bereich. Acht Jahre leitetet sie die Personal- und Organisationsentwicklung bei Swarovski in Liechtenstein. Seit 2016 ist sie als Organisationsentwicklerin selbständig. 2018 besuchte sie zum ersten Mal den Himalaya und hat sich in Land und Leute „schockverliebt“.

### Und sie sind auch gekommen?

Ja, und viele sogar von weit her. Alija und ich konnten insgesamt vier Workshops mit jeweils 20-25 Teilnehmerinnen durchführen. Dabei war allerdings maximale Flexibilität von uns gefordert. Wir mussten die ursprünglich auf sechs Stunden angesetzten Workshops um einiges kürzer gestalten, weil die Frauen auch ihre Babys im Arm und Kleinkinder dabei hatten, die draußen spielten. So haben wir uns auf das Wesentliche konzentriert und alles „weniger Wichtige“ weggelassen. Insgesamt haben sich dann 91 Frauen für eine Menstruationstasse entschieden, die wir ihnen am Ende des Workshops geschenkt haben.

### Wow, das klingt nach einem Erfolg.

Ja, für uns war das überraschend und sehr erfreulich. Auch der weitere Verlauf des Projekts bildet Grund zur Freude. Denn seit den Workshops werden die Frauen über einen Zeitraum von fünf Monaten durch Alija und die lokalen Health Nurses begleitet und befragt, wie sie mit den Tassen zurechtkommen. Mehr als zwei Drittel geben an, die Tassen zu verwenden.

### Gab es keine Vorbehalte, dass die Frauen vor Ort dachten, was will uns die Westlerin da jetzt vermitteln?

Diese Sorge hatte ich definitiv und ich wollte die Workshops deshalb so konzipieren, dass ich selber gar keine Rolle darin spiele. Ich wurde aber von Alija und anderen Nepales:innen überzeugt, dass das Thema eine größere Bedeutung bekommt, wenn ich bei den Workshops aktiv dabei bin. Die Teilnehmerinnen haben sich immer unglaublich bedankt. Sie haben es wertgeschätzt, dass jemand von weither kommt und ihnen Menstruationstassen bringt.

### Wie geht es nun weiter mit dem Projekt?

Meine Vision ist, dass ich ein Netzwerk an Frauen in Nepal aufbaue, die die „Project 28“-Workshops selbständig durchführen können, sodass ich langfristig gesehen „nur noch“ die Finanzierung und die inhaltliche Fitness im Leiten der Workshops unterstütze. Als konkreter nächster Meilenstein werden Ralf und ich eine junge Nepalesin anstellen, die gerade einen Bachelor in Public Health abgeschlossen hat. Sie wird für das Patenprogramm von Ralfs Organisation arbeiten und für „Project 28“. Mit ihr zusammen könnte meine Vision bereits in den nächsten Jahren real werden. Das hat sich erst vor Kurzem so ergeben und macht mich gerade sehr glücklich. 🙌

### INFOBOX

Das Frauenprojekt „Project 28“ verdankt seinen Namen dem durchschnittlichen Monatszyklus einer Frau, der 28 Tage beträgt. Es will dazu beitragen, das Thema Menstruation in Nepal zu enttabuisieren und verhilft Frauen in abgelegenen Gegenden zu einer ressourcenschonenden und nachhaltigen Monatshygiene. Das ist eine Grundlage für ein würdevolles Leben als Frau.

### Spendenadresse

Menschen im Dialog e.V.  
Verwendungszweck: Project 28  
VR-Bank Ostalb eG, Aalen  
DE57 6149 0150 0402 0860 07  
GENODES1AAV