

## 1. Bericht

Liebe Unterstützer\*innen,

es sind schon drei Monate meines Freiwilligendienstes vergangen und nun möchte ich euch von diesen berichten.

### Vor der Abreise

Vor meiner Abreise haben mich die verschiedensten Gefühle begleitet. Einerseits habe ich sehr viel Vorfreude empfunden, andererseits war ich auch sehr verunsichert, da ich vor diesem Jahr noch nie außerhalb von Europa Urlaub gemacht habe, geschweige denn in einem anderen Land gelebt habe. Wie werden die Menschen auf mich reagieren? Werde ich mich gut in Costa Rica einfinden? Wie werde ich mich bei der Arbeit machen?

### Die Ankunft

Nach unserer Landung in Costa Rica konnte ich von Anfang an einige dieser Sorgen loswerden. Am Flughafen wurden wir herzlich von den Vorfreiwilligen, Julia und Gesine, sowie von Hermana Angelika, einer der Nonnen aus meinem Projekt, auf das ich später noch zu sprechen komme, begrüßt.

Abends haben Julia und Gesine uns auch direkt einen ersten Eindruck von der costa-ricanischen Küche gegeben: Ungefähr 2 Minuten zu Fuß entfernt von unserem Zuhause gibt es eine „Soda“, so werden kleine Restaurants hier genannt. Dort haben wir traditionelle Gerichte, wie „Gallo Pinto“ oder „Yuca“ probiert. In den nächsten Tagen haben die Vorfreiwilligen uns Alajuela gezeigt und uns Dinge, die wir wissen sollten, wie beispielsweise das Busfahren (was sich hier manchmal sehr herausfordernd gestalten kann (:)) erklärt.

Mit ihnen haben wir auch das erste Mal die Fundacion, unsere Arbeitsstelle, besucht. An einem Sonntag sind wir zuerst in den Gottesdienst, der auf dem Gelände der Fundacion stattfindet, gegangen und danach wurden uns die Stationen vorgestellt, auf denen wir dann in ca. einem Monat auch arbeiten sollten.

Die „Fundacion Hogar Manos Abiertas“ ist ein, von Nonnen geleitetes Pflegeheim für Menschen mit sowohl körperlichen als auch mentalen Einschränkungen. Grade frisch aus meinem privilegierten Leben in Deutschland gekommen, mal in die tägliche Realität vieler Menschen gebracht zu werden, war anfangs für mich persönlich definitiv sehr bewegend.

Am 15. September, dem „Dia de Independencia“ (dt. Tag der Unabhängigkeit), besuchte ich die Fundacion ein weiteres Mal. In Costa Rica wird dieser Tag groß gefeiert.

Bei diesem Besuch habe ich das erste Mal erlebt, was die Mission der Menschen, die in diesem Projekt arbeiten, ist: Die Kinder, die teilweise schwer behindert sind, wurden in traditionelle Trachten angezogen und es wurden typisch costa-

ricanische Tänze getanzt, bei denen die Kinder und auch die erwachsenen



Bewohner der Fundacion so gut wie möglich einbezogen wurden. An diesem Ort wird den Menschen, die nicht das Glück hatten, gesund geboren worden zu sein, das Gefühl gegeben, normal zu sein und geliebt zu werden.

Spätestens nach dieser Erfahrung, habe ich die Tage bis zu meinem Arbeitsbeginn gezählt!

Doch erst durften wir noch drei Wochen einen Sprachkurs besuchen. Unsere Sprachlehrerin Carla hat uns durch Exkurse nach Heredia, eine „Clasa de Frutas“ oder durch das Kochen von landestypischen Gerichten wie „Picadillo de Papa“ die spanische Sprache nähergebracht.

Zurückblickend waren diese drei

Wochen extrem hilfreich, um sich in den ersten Wochen auf der Arbeit zurechtzufinden.

Bevor die Arbeit dann aber wirklich startete, wollte ich noch einen Strand besuchen, da ich von diesen vor meine Ausreise schon so viel gehört habe. Mit ein paar anderen Freiwilligen sind wir nach „Manuel Antonio“ gefahren. Dort haben wir unseren ersten Nationalpark besucht und ich habe zum ersten Mal in meinem Leben ein Faultier gesehen!

Der Strand war so schön, hier habe ich zum ersten Mal das costa-ricanische Lebensmotto „Pura Vida“, welches so viel wie Pures Leben bedeutet und eine Lebensform impliziert, in welcher man jeden Moment genießt und im Einklang mit der Natur lebt, erleben. Die Menschen gehen mit einer Leichtigkeit durchs Leben, die mich wirklich beeindruckt hat. Jetzt, drei Monate später, kann ich sagen, dass dieses Lebensmotto definitiv schon auf mich abgefärbt hat und ich viele Dinge im Leben aus einer ganz anderen Sicht sehe.



## Meine Arbeitsstelle

Dann war es aber endlich so weit: Der erste Arbeitstag. Ich hatte große Bedenken, ob mein Spanisch ausreicht, aber besonders die Hermanas haben sich viel Zeit genommen mit mir zu kommunizieren und mir die Abläufe der Arbeit zu erklären.

Anfangs war nicht klar, auf welcher Station bzw. in welchem „Salon“ ich arbeiten werde.

Ehrlich gesagt hatte ich gehofft, im Salon Verde zu arbeiten. Dort arbeitet man mit eher fitteren Kindern, die beispielsweise sprechen oder teilweise sogar laufen können.

Im Salon Azul sieht das etwas anders aus. Die Kinder sind stark beeinträchtigt und sind in jeglichen Bereichen extrem auf unsere Hilfe angewiesen, dementsprechend ist der Arbeitsalltag auf dieser Station stark durch Pflegearbeit geprägt.

Der Grund, wieso ich auf dieser Station anfangs ungerne arbeiten wollte, war, dass ich es mir einfach nicht zugetraut habe. Da ich vor diesem Jahr so gut wie noch nie mit der Pflege von Menschen mit Beeinträchtigungen gearbeitet habe, hatte ich viele Selbstzweifel und war mir nicht sicher, ob ich die Arbeit wirklich so ausführen könne, wie es von mir erwartet wird.

Letztendlich wurde ich in den Salon Azul eingeteilt. Erstmal machte mich das etwas unruhig, doch bereits am ersten Tag wurde mir klar, dass man viel Rücksicht auf mich nehmen und viel Geduld mit mir haben würde.

Viele Aufgaben in der Pflege, von denen ich dachte, dass ich sie nicht so einfach bewältigen könnte, waren dann doch überhaupt nicht so schlimm wie gedacht. Generell sieht mein Tag immer relativ ähnlich aus, da wir einen Tagesplan haben, damit kein Chaos entsteht.

Oft darf ich auch Kinder ins Krankenhaus zu Arztbesuchen begleiten. Hier bekomme ich oft nochmal medizinische Eindrücke mit, aus denen ich schon viel neues Wissen mitgenommen habe.

Trotzdem gibt es viele Tage, an denen ich nach der Arbeit einfach müde und fertig bin. Es ist eben sowohl körperlich als aber auch mental manchmal eine ganz schön anstrenge Arbeit. Im Vergleich zu dem, was mir die Arbeit jedoch gibt, ist diese Erschöpfung ein ganz kleines Problem.

Mittlerweile sind mir die Kinder und Jugendlichen total ans Herz gewachsen. Auch wenn ich mit ihnen vielleicht nicht sprechen kann, kommunizieren wir auf ganz eigenen- und mit jedem Kind individuellen Wegen. Außerdem ist es so ein schönes Gefühl die kleinen und großen Erfolge der Kinder im Alltag miterleben zu dürfen. Mittlerweile haben die meisten Kinder auch schon ein Vertrauen zu mir aufgebaut, was mir meine Arbeit deutlich erleichtert und ich bin unglaublich dankbar diese Möglichkeit zu haben.

Schon am Wochenende freue ich mich darauf am Montag die Kinder wiederzusehen und laufe jeden Morgen mit einem Lächeln zu Arbeit.

Das nächste große Ereignis, welches ansteht ist Weihnachten! Ich werde Weihnachten dieses Jahr in der Fundacion verbringen und freue mich schon auf diese Erfahrung.

Pura Vida!

Sezen