

## Lourdes, Naranjo de Alajuela, Costa Rica.

November 2024

Drei Monate bin ich nun in Costa Rica und durfte bereits viele neue Eindrücke sammeln, Menschen kennenlernen und auch neue Seiten meiner Selbst erkennen.

Hier ein kleiner Einblick in die bisherige Zeit und meinen Alltag in dieser anderen Realität.

### Der Anfang und unmittelbare Einstieg

Am 11. August bin ich mit Isabella, meiner FöF-Mitfreiwilligen und Xaver, einem Freiwilligen der Organisation Visioneers nach Costa Rica gestartet und am Flughafen in Alajuela gelandet. Dort empfing uns Andrés, ein Tíco (so nennen sich die Costa Ricaner umgangssprachlich) der selbst eineinhalb Jahre Freiwilligendienst in Berlin absolvierte. Er brachte uns auf eine Finca im Regenwald von Leon Cortes, wo die nächsten zwei Wochen einem Sprachkurs und der Eingewöhnung in Costa Rica dienen sollten.

Ich hatte im Vorhinein keine wirklichen Spanischkenntnisse und vielleicht etwas zu viel Hoffnung in den Sprachkurs gesteckt. Die Zeit auf der Finca war traumhaft schön und der perfekte Einstieg. Es gab frische Mango, Ananas oder Bananen aus der Region und teilweise sogar eigenem Garten.

Wir unternahmen in einer Gruppe von 16 deutschen Freiwilligen Ausflüge, lernten costa ricanische Küche wie Kaffeeanbau kennen und hatten eben auch Spanischunterricht, der stand aber durch die vielen neuen Einflüsse und Menschen auf ähnlicher Mission ehrlicherweise nicht so wirklich an erster Stelle.

Am 25.08. endete die Fincazeit und wir mussten uns von den anderen Freiwilligen, Andres und dem Team sowie der Fincahündin Luna verabschieden.

Unsere Mentorin Evelyn holte Isabella und mich mit ihrer Familie großzügig in San José ab, wo wir abgesetzt worden waren.

Mit gemischten Gefühlen und vor allem viel Aufregung ging die Reise nach Naranjo.

So kamen wir in unserem Wohnort Lourdes de Naranjo und unserer 2er-WG an, ein Haus mit drei Schlafzimmern und einer großen Küche.



Die ersten Momente waren für mich, weg vom Finca-Komfort und der ständigen Unterhaltung, sehr fordernd. Jetzt sollte es so richtig losgehen.

Evelyns aufgeschlossene und herzliche Art erleichterte uns den Einstieg auf jeden Fall sehr, sie lud uns zu sich nach Hause auf Chifrijó, eine costa ricanische Spezialität, ein, begleitete uns zum ersten Mal einkaufen und konnte auf Englisch viele Fragen beantworten und Dinge erklären. Auch unsere Nachbarn (und gleichzeitig Vermieter) lernten wir bereits am ersten Tag kennen, genauso hilfsbereit und aufgeschlossen. Ihnen gehört ein kleines, hübsches Café direkt neben unserem Haus und so werden wir immer wieder mit Nachtischen beschenkt oder am Sonntag spontan zum Abendessen eingeladen.



*Sprachkurs in Leon Cordes*

Wir wohnen 10 Fußminuten von Evelyn entfernt und sie brachte uns auch am ersten Arbeitstag in unsere Einsatzstellen.

## Die Arbeit

Meine Einsatzstelle, das CEDAM (Centro Diurno Adultos Mayores), eine Tagespflege für Senioren, liegt ungefähr 15 Fuß- und 15 Busminuten von unserer WG entfernt. Ich gehe täglich um 7:30 Uhr morgens auf den Bus und arbeite ungefähr bis 16:15 Uhr.

Als ich am ersten Tag beim Gallo-Pinto (Reis mit Bohnen, klassisches costa ricanisches Frühstück) erfuhr, dass meine Chefin auch Englisch spricht, fiel mir ein großer Stein vom Herzen.

Zu Beginn habe ich hauptsächlich versucht, mich irgendwie allen vorzustellen, bei Bastel- und Küchenarbeiten geholfen oder die Senioren bei verschiedenen Aktivitäten begleitet. Die Energie auf Arbeit ist von allen Seiten aus sehr positiv, ob von den Senioren, dem Team oder freiwilligen Studierenden, die sich hier engagieren.



Die Mehrheit der Tagesgäste hat Demenz und dementsprechend ist das Programm über körperliche Aktivität, Lieder singen, interaktiven Englisch- oder Psychologieunterricht, Gebete und verschiedenste Handarbeiten sehr abwechslungsreich und fördernd aufgebaut. Meine Aufgabe besteht in erster Linie darin, die „Profes“ bei ihren jeweiligen Einheiten zu unterstützen. Profes (sinngemäß Lehrer) sind meist externe Personen, die typischerweise ein bis zwei Mal pro Woche ein Programm gestalten.

### *Unabhängigkeitstag im CEDAM*

Ende September durfte ich zum ersten Mal selbst eine Bastelstunde (mit starker Unterstützung meiner Chefin) anleiten und im Laufe des Oktobers schon Vorträge über das Leben in Deutschland sowie den ersten Deutschunterricht halten. Im Oktober, dem „Mes del Adulto Mayor“ Costa Ricas begleitete ich die Senioren außerdem zu verschiedenen Wochenendaktionen und half beispielsweise beim großen Bingo oder verteilte Speisen und Getränke bei einem Umzug. Im normalen Arbeitsalltag bin ich so ein bisschen Mädchen für alles, darf in jedem Bereich mal helfen: Beim Mahlzeiten servieren, Programm umsetzen und vorbereiten oder auch Putz- und Haushaltsarbeiten.



### *Vortrag im CEDAM*

Pünktlich zum Novemberstart beginnen hier die Weihnachtsvorbereitungen und ich kann „Oh Tannenbaum“, welches wir gemeinsam üben, schon jetzt, drei Wochen vor dem 1. Advent, nicht mehr hören.

## Das Leben außerhalb der Arbeit

Die Möglichkeiten für Aktivitäten im Freien sind leider etwas eingeschränkt. Derzeit ist noch



*Morgensonne*

Regenzeit, das bedeutete in den ersten zwei Monaten fast jeden Tag knallende Sonne am Morgen und starker Regen am Nachmittag. Zurzeit regnet es fast nur, bald soll aber der Sommer beginnen und der Niederschlag bedeutend weniger werden.

Es wird hier auch recht früh dunkel. Wir wohnen außerdem ungefähr eine halbe Stunde mit dem Bus von Naranjo, der nächsten Kleinstadt, entfernt und der letzte Bus zurück fährt schon um 19:30 Uhr.

Unter der Woche sind die Möglichkeiten bisher also eher begrenzt. Aber das ein oder andere Mal konnte ich schon zum Indoor 5vs5-Fußball mitkommen und etwas mit einem Kollegen von der Arbeit unternehmen.

Mich privat in eine Gemeinschaft hineinzufinden hatte ich mir einfacher vorgestellt, nun weiß ich das deutsche Vereinswesen umso mehr zu schätzen.

Seit nun drei Wochen versuche ich, Evelyns

neunjähriger Tochter einmal wöchentlich Deutschunterricht zu geben und ansonsten gilt es, zuhause gesunde Gewohnheiten zu meinem eigenen Wohl zu etablieren.

Es sieht danach aus, als könnten wir im Januar nach Naranjo umziehen und das sehe ich als Chance, der Kultur näher zu sein sowie das Leben hier mehr tatsächlich zu erleben.

An den freien Wochenenden sind immer wieder Reisen möglich und so war ich schon mit anderen Freiwilligen an der Pazifikküste und einige Male in der je nach Tageszeit und Wochentag 1-2h mit dem Bus entfernten Hauptstadt San José unterwegs.

WG-Leben bedeutet auch Haushalt und Kochen. Samstags gibt es einen Wochenmarkt in Naranjo, wo Obst und Gemüse vergleichsweise günstig sind. Ansonsten liegen die Lebenshaltungskosten hier durchaus hoch und die meisten Produkte im Supermarkt kosten mehr als in Deutschland. Umso dankbarer bin ich für die Gutmütigkeit der Köchin im CEDAM und unserer Nachbarn.



*Das erste Mal am Meer in Esterillos*

## Was ich sonst noch sagen möchte

So weit weg von zuhause werden mir einige Dinge erst einmal richtig bewusst und ich spüre immer wieder, was mir eigentlich wichtig ist. Genauso ist es spannend, wie ehrlich positiv hier die Attitüde und Lebenseinstellung sind. Ich habe das Gefühl, die Menschen hinterfragen hier Dinge weniger als in Deutschland und nehmen sie eher so wie sie sind, machen für sich



*Naturdusche*

auch nach drei Monaten jedoch noch weit davon entfernt, richtig Spanisch zu sprechen und zu verstehen. Der Einsatz im Dienst verlangt viel Energie ab und diese eine Hürde weniger kann schon sehr Vieles erleichtern - es fliegt dir nicht einfach so zu.

das Beste draus.

Die „Pura Vida“ (so etwas wie das costa ricanische Motto, sinngemäß „pures Leben“), Dinge eben nicht allzu Ernst nehmen, sich auf das Positive konzentrieren und mit dem, was gegeben ist, zufrieden sein, ist eine für mich beachtliche Lebensweise, von der wir als Gesellschaft in einiger Hinsicht bestimmt lernen können.

Wenn ich eines anders machen würde und was ich auch allen künftigen Freiwilligen nahelege, ist es, zumindest schon mit sprachlichen Grundkenntnissen in den Dienst zu gehen. Natürlich habe ich, vor allem dank wöchentlicher Vokabeltests mit einer anderen Freiwilligen und der Hilfe einiger Ticós, mittlerweile große Fortschritte gemacht, verstehe deutlich mehr und kann auch über einige Themen schon Gespräche führen.

Der äußere Druck auf Arbeit ist auch nicht groß und das Feedback stets positiv und ermutigend, nichtsdestotrotz bin ich