

## Mein Freiwilligendienst in Naranjo, Costa Rica

Als ich vor fast einem Jahr nach Costa Rica kam, hatte ich nur eine grobe Vorstellung davon, was mich erwarten würde. Ich wusste, dass mich eine neue Kultur, ein anderes Klima und ein ungewohntes Lebensumfeld erwarten würden. Doch wie anders es wird, wurde mir erst nach und nach bewusst.

### Zwischen Erwartungen und Realität

In den ersten Wochen war ich viel mit Beobachten beschäftigt. Es gab aus meiner Sicht keine klare Aufgabenverteilung und keine ausführliche Einarbeitung, das war für mich am Anfang sehr schwer. In den ersten Monaten war ich viel im Schwestern Zimmer und habe Aufgaben bekommen wie Tabletten stellen, Kompressen falten und einpacken oder Medikationsbecher zu spülen. Das hatte sich nach einem Gespräch aber auch verändert und kurze Zeit später war ich rund um die Uhr im Kontakt mit den Bewohnern, ich habe die Strukturen kennengelernt und habe versucht meine ersten Gespräche zu führen.

Ich habe vieles gesehen, das mich innerlich beschäftigt hat wie zum Beispiel Fixierungen am Rollstuhl und Sessel, es war nicht wegen der Menschen sondern vielmehr das Systems, das mir befremdlich war. Trotzdem merkte ich, dass die Mitarbeiter engagiert sind und sich mühe geben jedem Bewohner gerecht zu werden.

Anfangs dachte ich: „So kann es doch niemandem gutgehen.“ Aber nach und nach habe ich verstanden, dass es hier eben anders ist. Dass die Mitarbeitenden trotz begrenzter Mittel ihr Bestes geben und die Bewohner sehr zufrieden wirken. Ich verstand, dass sich mein Blick auf das Ganze verändern musste.

## Meine Aufgaben und Erfahrungen

Mit der Zeit übernahm ich immer mehr Verantwortung besonders in der Bewohnerbetreuung. Ich half bei der Essensverteilung, war präsent im Alltag der Menschen, begleitete Gespräche, reichte Hände, wenn es nötig war. Es waren nicht die großen Aufgaben, sondern oft die kleinen, stillen Momente, die Bedeutung hatten: ein Lächeln, ein Blickkontakt, eine Berührung zur richtigen Zeit. Die Arbeit war oft still und Unsichtbar aber sie hatte ihre Wirkung

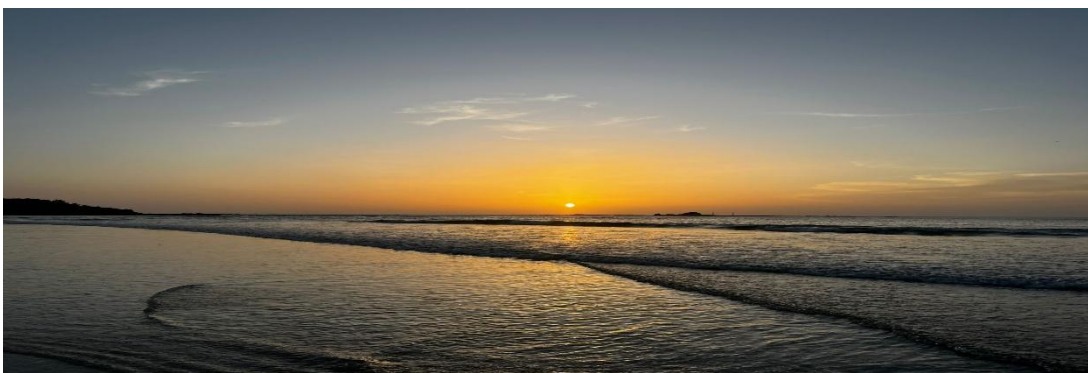
Ich habe gelernt, was es heißt, einfach nur da zu sein ohne gleich etwas verändern zu können. Das auszuhalten ist mir am Anfang schwer gefallen, aber ich habe begriffen, dass auch kleine Gesten eine Wirkung haben können.

Ich habe erlebt das manchmal genügt „Hola como esta?“ (hallo wie geht es ihnen) zu sagen um ein Lächeln ins Gesicht der Bewohner zu zaubern.

## Persönliche Entwicklung

Einer der größten Lernprozesse für mich war es, meine inneren Urteile zurückzustellen. Ich habe gelernt einfach zu akzeptieren statt zu Urteilen und Dinge auch einfach hinzunehmen. Ich habe gelernt, geduldiger zu sein mit der Einrichtung, mit den Umständen und mit mir selbst.

Ich bin als Mensch gewachsen: Ich habe mehr Ausdauer entwickelt, kann besser mit Unsicherheit umgehen und habe meinen Blick für kulturelle Veranstaltungen Unterschiede geschärft. Diese Erfahrung war sehr wichtig für mich und hat nicht nur meine Zeit hier geprägt sondern mein ganzes leben.



## Gedanken zur Rückkehr

Ich freue mich sehr auf meine Rückkehr nach Deutschland. Besonders meine Familie habe ich vermisst das Gefühl von Vertrautheit. Gleichzeitig weiß ich, dass ich viele Erfahrungen mit nach Hause nehme, die mich langfristig prägen, als Pflegekraft und als Mensch.

Heute habe ich einen anderen Blickwinkel auf die Dinge, ich versuche mehr zu verstehen, bevor ich bewerte, und schätze die Möglichkeiten, die wir in Deutschland haben, noch mehr.

## Dankbarkeit

Ich bin sehr dankbar an de Menschen in der Einrichtung, dass sie mich aufgenommen und mir die Strukturen und Abläufe erklärt habe. Auch wenn es sprachlich nicht immer leicht war, gab es viele stille Begegnungen, die mir im Herzen bleiben werden.