

Erster Bericht aus Costa Rica

Buenas días a todos!

Fast auf den Tag genau ist es jetzt drei Monate her, dass ich nach Costa Rica geflogen bin. Drei Monate, die auf der einen Seite wie im Flug vergangen sind, sich auf der anderen Seite aber wie eine kleine Ewigkeit anfühlen. So viel ist in der Zeit passiert! Ich hoffe, mit diesem ersten Bericht kann ich euch einen ganz guten Einblick in meine erste Zeit und meinen neuen Alltag geben.

Ankunft

Die erste Woche haben wir genutzt, um die neue Heimat kennenzulernen. Wir – das sind meine Mitfreiwilligen Lene und Jann Erik und ich. Und unsere neue Heimat – das ist Alajuela, die viertgrößte Stadt Costas Ricas, nur 20 km von San José entfernt. Zum Glück waren die Vorfreiwilligen die Woche noch da und konnten uns einen Costa Rica Crashkurs geben. So habe ich gelernt, von welcher kaum zu identifizierenden Bushaltestelle der Bus zur Sprachschule und der zur Arbeit fährt, und vor allem zu welcher Uhrzeit. Sowas wie einen zuverlässigen Busplan gibt es nämlich nicht. Ich habe gelernt, dass Gallo Pinto (Reis mit Bohnen) das wohl am meisten gegessene Gericht hier ist – immerhin haben auch wir jeden Tag zum Frühstück Gallo Pinto gegessen. Und ich habe gelernt, dass wenn mir jemand zur Begrüßung, zur Verabschiedung, oder generell bei einem kurzen Gespräch etwas Unverständliches zunschelt, es mit höchster Wahrscheinlichkeit „Pura Vida“ heißt. Denn dieser Satz wird hier für so ziemlich alles benutzt, für „Hallo“, „Tschüss“, „Wie geht´s? – Gut!“ und „Danke“. Es bezeichnet aber auch die Lebenseinstellung, alles nicht ganz so ernst zu nehmen und das Leben zu genießen. Und die ist schon ziemlich verbreitet unter Ticos (Costaricanern).

Sprachschule

Die folgenden vier Wochen habe ich in der Sprachschule viel spanische Grammatik wiederholt und neue Dinge über Costa Rica gelernt. Auch wenn ich nach den vier Wochen leider noch immer keine vernünftigen Gespräche auf Spanisch führen konnte, wie ich mir das gewünscht hatte, habe ich viel Neues gelernt.

Wir haben von der Sprachlehrerin sowohl Empfehlungen für Reiseziele bekommen als auch erfahren, dass mittlerweile etwa ein Fünftel der Bevölkerung in Costa Rica aus Nicaragua kommt. Wir haben in einer „clase de frutas“ diverse lokale Früchte kennengelernt und natürlich auch gleich probiert. Und zum Abschluss haben wir in einer Tanzstunde in ein paar verbreitete Tänze schnuppern können – Bachata, Merengue, Swing und natürlich Salsa.

In dieser Zeit lag auch der groß gefeierte **Unabhängigkeitstag** (14. und 15. Sep.), zu dem es in Städten und Dörfern, in Schulen und in wahrscheinlich jeglichen weiteren Organisationen Umzüge und Feste gab. Wir haben dieses Wochenende in der Fundación, also unserer jetzigen Arbeitsstelle verbracht. Mitgenommen habe ich, dass Costa Rica ein ziemlich patriotisches Land ist, das auch zum Teil Einflüsse aus

den USA integriert. Ansonsten habe ich viele traditionelle Tänze und Lieder kennengelernt und nebenbei schon einen ersten Eindruck der Bewohner bekommen, mit denen ich jetzt seit zwei Monaten zusammenarbeite. Es war toll zu sehen, wie glücklich und zum Teil begeistert die Bewohner von den Aktivitäten waren!

Die Fundación

Die „Fundación Hogar Manos Abiertas“ ist ein Wohnheim für fast 100 Personen mit Beeinträchtigung, von Babys bis zu Senioren. Die Einrichtung wird von katholischen Nonnen geführt und wurde auch von ihnen gegründet, um Menschen mit Behinderung, die von ihren Familien verlassen oder misshandelt wurden, ein Zuhause zu geben.

Es gibt ein Haupthaus mit zwei Etagen, in dem die Kinder und Jugendlichen untergebracht sind. Auch wenn die Arten der Behinderung stark variieren, haben viele der Kinder eine Schwer- oder Mehrfachbehinderung. Viele werden darum auch mit Sonden ernährt und einige brauchen einen Traqueo (ein Gerät am Hals, das dauerhaft die Atmung unterstützt). In diesem Haupthaus arbeiten Lene in der ersten und Jann Erik in der zweiten Etage.

Weiter hinten gibt es einen Bereich mit drei Häusern, in denen fast ausschließlich Erwachsene untergebracht sind. Es gibt ein Männerhaus, ein Frauenhaus und das „PC“, in dem sowohl Frauen als auch Männer wohnen. Die Erwachsenen sind in den meisten Fällen selbstständiger als die Kinder und können zum Teil selber essen und laufen. Mit einzelnen kann man sich auch unterhalten.

Ich selbst arbeite im PC, habe aber durch gemeinsame Aktivitäten auch mit den Bewohnern aus den anderen beiden Häusern zu tun.

7:00 Uhr: Mein Tagesablauf startet jeden Tag mit einem kurzen Gebetskreis, ein schöner Weg, gemeinsam in den Tag zu starten. Mittlerweile habe auch ich das spanische Vaterunser gelernt. Danach werden die Bewohner geduscht oder gebadet, wobei ich meistens beim Baden helfe. Meistens sind meine Aufgaben, die Bewohner zu wecken und auf einer Liege, einem Stuhl extra für die Dusche oder eben zu Fuß ins Bad zu bringen und nach dem Baden anzuziehen. Da ich in der Regel bei den Jungs helfe, bin ich nicht fürs Frisieren verantwortlich, sondern nur für die obligatorischen (Un)Mengen an Deo und Parfüm, mit denen jeder eingesprüht wird.

8:30 Uhr: Wenn meine Jungs sauber und munter im Aufenthaltsraum sitzen, bereite ich das Frühstück vor und helfe hinterher beim Essen anreichen. Bestimmt die Hälfte meines täglichen Textes am Anfang bestand aus „coma“ (iss), „tome“ (trink) oder „abra la boca“ (mach den Mund auf), aber auch wenn es manchmal einiges an Überredung braucht, helfe ich sehr gerne beim Essen.

9:30 Uhr: Ein kleiner Programmpunkt für die Cuidadoras (Pfleger*innen) sind die täglichen Dehnübungen, vor allem für den Rücken, die natürlich immer gewissenhaft und mit viel Spaß gemacht werden.

10:00 Uhr: Mein persönliches Highlight täglich sind die Vormittagsprogramme. Wir gehen entweder zusammen spazieren, malen, basteln oder hören Musik und es wird

gesungen und getanzt. Es ist einfach jedes Mal aufs Neue schön, ein Lächeln auf die Gesichter zaubern zu können oder den Stolz zu sehen, wenn mir kleine Kunstwerke präsentiert werden!

Jeden Mittwoch stehen Spiel und Spaß mit der Physiotherapeutin an. Dazu treffen wir uns mit den Bewohnern aus den anderen beiden Häusern auf der Wiese hinter dem Frauenhaus, und bei Musik spielen wir vor allem Bewegungsspiele. Mit einigen kann ich Fußball und Volleyball spielen. Ansonsten werden viele Ballspiele gespielt oder Teams gebildet, die gegeneinander antreten – zum Beispiel in verschiedenen Arten von Wettrennen, auch mit Rollstühlen. Bei meinem Lieblingsspiel sitzen alle im Kreis und ein Ball wird herumgereicht. Wenn die Musik stoppt, muss die Person mit dem Ball in die Mitte und entweder singen oder tanzen. Alle anderen unterstützen denjenigen natürlich lautstark und es herrscht jedes Mal eine ausgelassene Stimmung.

11:00 Uhr: Während der Großteil der Cuidadoras Mittagspause hat, bereite ich die (zwei) Sonden für das Mittagessen vor und gucke ansonsten, wer gekämmt werden muss, bei wem ich die Windel wechseln muss oder ich bringe Bewohner zur Physiotherapie (was den ganzen Tag über zu meinen Aufgaben gehört).

12:00 Uhr: Die Stunde Mittagspause verbringe ich meistens mit Lene, danach steht das Mittagessen für die Bewohner an. Auch hier helfe ich beim Essen anreichen.

14:00 Uhr: Am Nachmittag gibt es nochmal eine Aktivität mit den Bewohnern, bei der wir spielen/ malen/ basteln, spazieren gehen oder einen Film gucken. Die Zeit ist aber meistens auf die einzelnen Häuser begrenzt, ich mache deshalb immer was mit den Leuten aus dem PC. Nach der Aktivität verteilen wir noch eine „merienda“ (meistens einfach ein Saft) und dann geht es für mich auch schon wieder nach Hause.

Auch wenn es am Anfang viele Schwierigkeiten aufgrund der Sprache oder der Tatsache, dass ich im Grunde nicht eingearbeitet wurde, sondern mir die Aufgaben selbst suchen und erfragen musste, gab, habe ich in der Zeit schon viel gelernt und Spaß an eigentlich allen Aufgaben gefunden. Mittlerweile kann ich mich zum Glück auch immer mehr unterhalten und auch an meine verschiedenen Rufnamen habe ich mich gewöhnt – weil mein Name anscheinend sehr schwierig auszusprechen ist, stelle ich mich auf der Arbeit nur noch mit „Frida“ vor, und so werde ich auch von allen genannt. Na gut, fast allen, denn wenn ab und an „Chiara“ von der Bewohnerin Yenori durch die Gänge hallt, bin auch ich gemeint.

Freizeit

Auch wenn die Tage lang sind, bleibt abends und vor allem am Wochenende ausreichend Zeit, um sich mit Freunden zu treffen oder für sonstige Freizeitaktivitäten. Lene und ich gehen ein bis zweimal die Woche zu einem Tanzkurs, in dem wir bisher die Grundlagen für Merengue, Bachata und Salsa gelernt haben – Was ein Spaß!!!

An den Wochenenden haben wir zusammen einige Ausflüge gemacht, wir haben die Wasserfälle „Los Chorros“ ganz in der Nähe besucht und waren sowohl an der

November 2019

Pazifikküste in Jacó und an der Atlantikküste in Puerto Viejo. Es ist unglaublich was für Unterschiede man in der Landschaft, dem Klima und auch in den kulturellen Einflüssen bemerkt, als wir in den verschiedenen Teilen Costa Ricas waren. Zum Beispiel wirkt Jacó für mich sehr amerikanisiert, während man in Puerto Viejo auch Einflüsse aus anderen karibischen Ländern bemerken kann.

Ich bin auf jeden Fall gespannt, was ich hier in Costa Rica noch alles entdecken kann und was die nächste Zeit – Weihnachtszeit – so mit sich bringt. Ich hoffe, ihr könnt euch jetzt konkreter vorstellen, wie mein neuer Alltag auf der anderen Seite der Welt so aussieht.

Ganz liebe Grüße

Eure Freya (oder Frida)



Meine Mitfreiwilligen Lene, Jann Erik und ich auf dem idyllischen Gelände der Sprachschule



Auf der Feria, einem Markt für Obst und Gemüse, gibt es alle Früchte zu kaufen, die das Herz begehrt!