

Liebe Familie, Freunde und Unterstützer,

mittlerweile bin ich schon seit drei Monaten in Costa Rica und rückblickend waren das wohl die schnellsten drei Monate meines Lebens. Schon seit Jahren hatte ich den Wunsch hierherzukommen und nun geht dieser Traum in Erfüllung. Und um das schon einmal vorwegzunehmen, auch wenn natürlich nicht jeden Tag alles reibungslos abläuft, geht es mir gut und ich bin glücklich darüber, die Möglichkeit bekommen zu haben, hier für ein Jahr freiwillig arbeiten und leben zu können. Dafür bin ich sehr dankbar.

Die Ankunft: Begleitet von meinem Vater und meiner Oma ging es in aller Frühe am 24.08.2019 mit dem ICE aus Neumünster Richtung Frankfurter Flughafen. Fokussiert darauf, die Aufregung zu verdrängen, um auf der Zugfahrt Schlaf nachzuholen, igelte ich mich in den Sitzplatz. Der Plan ging jedoch nicht auf und so kam ich völlig übermüdet am Flughafen an. Nachdem ich mich von den beiden verabschieden musste, ohne wirklich zu realisieren, für wie lange ich meine Familie und Freunde nicht sehen werde, schlich ich Richtung Sicherheitskontrolle, wo ich auf meine zukünftigen Wg-Partnerinnen Freya und Lene traf. Ohne mir den Weg zurück zu merken, verließ ich für einen Kaffee noch einmal das Gate. Schließlich war es aber nicht der Kaffee, sondern die Panik, in diesem verwirrend großen Flughafen das Gate wiederzufinden, die mich wach werden ließ, denn viel zu Zeit bis zum Boarding blieb nicht mehr. Nachdem ich feststellen musste, komplett in die falsche Richtung gelaufen zu sein, fragte ich mich etappenweise durch's Flughafenpersonal und kam gerade wieder rechtzeitig zum Start des Boardings am Gate an. Im Flugzeug war der Versuch etwas zu schlafen genauso erfolglos wie im Zug. Nach etwa zwölf Stunden Flug kamen wir dann gegen 18 Uhr Ortszeit am Flughafen Juan Santamaria International Airport an. „Bienvenidos a Costa Rica“ („Willkommen in Costa Rica“) stand oben im Durchgang und war somit das erste was ich von Costa Rica sah, denn aus dem Flugzeug heraus war aufgrund eines Unwetters nicht viel zu sehen. Am Flughafen empfingen uns die Freiwilligen aus dem vorherigen Jahrgang. Aufgrund des Zeitunterschieds von acht Stunden (nach der Zeitumstellung in Deutschland sieben) blieb also trotz einer Gesamtreisedauer von etwa 21 Stunden noch genügend Zeit, in Ruhe das Hostel zu beziehen, in dem wir für die erste Woche blieben und dort in rekordverdächtiger Zeit einschliefen.

Die Eingewöhnungsphase: Im Hostel wartete jeden Morgen auf uns das Nationalgericht „Gallo Pinto“, sehr leckerer Reis mit schwarzen Bohnen, dazu wahlweise etwas Käse, Wurst, Ei, Brot oder Kochbananen. Dazu gab es Kaffee.

Die erste Woche verbrachten wir hauptsächlich Zeit mit den Vorfreiwilligen, welche gleichzeitig ihre letzte Woche hier hatten und uns die Sprachschule und die Fundacion, unsere Einsatzstelle, zeigten und uns zu vielen Treffen mit den Ticos, so nennen sich hier die Einheimischen,

mitnahmen, was uns den Start hier deutlich erleichtert hat. Zur zweiten Woche war vom Jetlag dann auch nicht mehr so viel zu spüren und wir bezogen schließlich die für die Freiwilligen vorgesehene Wohnung und begannen außerdem mit der Sprachschule, welche für vier Wochen andauerte. Unser Unterricht, von montags bis freitags von 8 bis 12 Uhr inklusive halber Stunde Kaffeepause, verlief nicht nur entspannt, sondern verhalf mir auch, mein schwer eingestaubtes Schulspanisch in meinem Kopf wieder halbwegs wieder präsent werden zu lassen. Den Unterricht hatten wir zu dritt und über die Lehrerin konnten wir uns neben der Sprache auch viel über das Land und die Kultur informieren. Im September lebte mit uns außerdem eine Vorfreiwillige aus dem Jahrgang 17/18 zusammen, die uns viele ihrer Freunde vorstellte und uns somit dazu verhalf, weitere soziale Kontakte zu knüpfen.

Die Wohnsituation: Freya, Lene und ich leben zu dritt in einer Wohnung im Süden des Zentrums von Alajuela. Alajuela fasst in etwa 51.000 Einwohner, liegt zentral im Land und gehört zum Ballungsraum der Hauptstadt San Jose. Die Wohnung befindet sich in einer Sackgasse einer wenig befahrenen Straße und trotzdem ist alles Wichtige innerhalb weniger Minuten zu Fuß zu erreichen. Die Wohnung bietet genügend Platz und jeder hat sein eigenes Zimmer. Gelegentlich kochen wir zusammen und versuchen die Reinigungsaufgaben möglichst gerecht aufzuteilen. Daran, dass das Leben in einer Wg sich deutlich anders gestaltet als zuhause, hatte ich vor dem Beginn des Jahres gar nicht gedacht. Nachdem es zu Anfang etwas schwieriger war sich zu einigen, entwickelt sich unser Zusammenleben nun positiv. Oft spielen wir zum Beispiel diverse Kartenspiele zusammen, wenn nach der Arbeit die Zeit oder auch die Energie fehlt für größere Unternehmungen. Damit geht's auch schon zum wichtigsten Teil des Berichts.

Die Arbeit: Am 30.09. 2019 begann unsere Arbeit und damit startete unser Freiwilligendienst. Nach etwa zwanzigminütiger Busfahrt erreichen wir die Fundacion Manos Abiertas, die etwas außerhalb von Alajuela liegt. Am ersten Tag wurden wir zunächst von der Obernonne empfangen und nachdem wir alle notwendigen Formalitäten, inklusive der Aufteilung der Arbeitsbereiche, besprochen hatten, wurden wir von einer weiteren Nonne durch die Fundacion geführt und lernten so alles im Groben noch einmal kennen. Danach ging es direkt an die Einarbeitung. Ich wurde für den zweiten Stock des Hauptgebäudes eingeteilt, in dem zurzeit 26 Kinder und Jugendliche mit starken körperlichen und zum Großteil auch mit geistigen Beeinträchtigungen leben. Mein Tagesablauf ist sehr strikt durchgeplant und wurde mir zudem als Schriftstück mit allen regulären Aufgaben mitgegeben. Die Arbeitszeiten sind montags bis freitags von 7 bis 15.30 Uhr, inklusive 15 Minuten Frühstücks- und einer Stunde Mittagspause, in denen wir jeweils auch eine Mahlzeit bekommen.

Der Tag fängt mit einem Gebetskreis an, anschließend geht es direkt an die Arbeit. Zuerst hole ich die Kinder aus ihrem Bett, je nach

Körpergewicht alleine oder zu zweit, um sie dann mit Hilfe einer Fahrtrage in das Bad zu transportieren, wo sie gewaschen werden. Der zweite Stock ist in zwei Bereiche aufgeteilt, für beide gibt es jeweils ein Bad. Je nach Bereich, in dem ich aushelfe, dauert das eine oder eine Dreiviertelstunde. Anschließend gehe ich zu der ca. 200 Meter entfernten Hauptküche, in der die Mahlzeiten für die Bewohner zubereitet werden. Da ich alle Mahlzeiten aus der Küche hole und das Geschirr wieder zurückbringe, bin ich viel mit Laufen beschäftigt, da ich am Tag in der Regel zehn Mal zwischen Küche und dem Wohngebäude hin und wieder zurücklaufe, manchmal auch öfter. Des Weiteren bereite ich morgens die Sonden vor. Diese basieren auf einem frisch zubereiteten Saft und individuell für jedes Kind angepasst gibt es einen Plan, der vorschreibt was noch hinzugegeben wird. Dies wird in einen spezialisierten Plastikbeutel gegeben und dem jeweiligen Kind über einen Zugang in den Magen angeschlossen. Zu Beginn war es schwierig zu sehen, dass das die Art ist, wie viele der Bewohner „Frühstücken“ müssen. Insgesamt nehmen nur sechs Kinder bzw. Jugendliche im zweiten Stock ihre Nahrung durch den Mund auf. Des Weiteren gehören Lagerarbeiten zu meinen Aufgaben, sowie das Holen von sämtlichen Kartons mit Windeln und das Auffüllen der Lebensmittel für die Sonden und der Putzmittel. Oftmals bleibt nur wenig Zeit, um etwas mit den Bewohnern zu machen. Zu Beginn habe ich noch gelegentlich in der „Escuelita“, eine kleine Schule für die nicht oder wenig geistig Beeinträchtigten, ausgeholfen. Seitdem mir allerdings mehr Aufgaben außerhalb des Gebäudes gegeben wurden, gab es dazu kaum noch eine Gelegenheit. Ansonsten helfe ich noch gelegentlich bei der Einnahme der Mahlzeiten oder versuche, möglichst viel Zeit mit Moises zu verbringen. Moises ist 19 Jahre alt und leidet an einer schweren Form des Muskelschwundes. Obwohl er dadurch stark körperlich beeinträchtigt ist, mit Ausnahme seiner Hände und seinem Gesicht kann er sich kaum aus eigener Kraft bewegen, ist er stets gut drauf, macht ständig Späße und hat sich zugleich auch für mich zu einer Vertrauensperson entwickelt, mit der ich immer darüber reden kann, was in der Fundacion oder generell so passiert. Außerdem spielen wir zumindest einmal am Tag das Fußballvideospiele Fifa an der Playstation, was uns beiden großen Spaß bereitet, obwohl ich am Ende meistens den Kürzeren ziehe. Der Verlierer muss sich für den Rest des Tages dann meistens so einiges anhören. Auch ist er für mich eine enorme Hilfe, meine Spanisch-Skills zu verbessern und er wird nicht müde mir dasselbe Wort oder dieselbe Redewendung das zehnte Mal zu erklären, wenn ich gefühlt mal wieder meinen halben Wortschatz vergessen habe. Nichtsdestotrotz ist es wichtig, nicht die anderen Bewohner zu vergessen und auch Zeit mit ihnen zu verbringen. Die Zeiteinteilung hierfür gestaltet sich bisher schwierig, auch weil außerhalb meines Zeitplans oft etwas Anderes zum Aushelfen dazwischen kommt.

Die Zusammenarbeit mit einigen Mitarbeitern ist gut, mit anderen aber auch weniger. Vielen fehlt die Geduld oder vielleicht auch das Verständnis dafür, dass man in seiner Drittsprache nicht alles auf Anhieb versteht und es gelegentlich auch ein zweites oder drittes Mal erklärt bekommen haben

muss. Es gilt hierbei aber auch zu berücksichtigen, dass auf den Arbeitskräften enormer Druck lastet, denn sie arbeiten Woche für Woche 48 Stunden und haben kaum Zeit sich zu erholen und jeder Fehler könnte für sie bedeuten, dass sie ihre Anstellung in der Fundacion verlieren könnten.

Generell ist die Fundacion von sehr strenger Hand geführt, uns Freiwilligen gegenüber verhalten sich die Nonnen, die unsere Vorgesetzten sind, meistens nett und machen auch oft Scherze mit uns. Das Verhältnis zwischen den Nonnen und den Arbeitskräften ist leider im negativen Sinne häufig sehr unterschiedlich zu dem unsrigen. Bevorteilt zu werden, empfinde ich den Arbeitern gegenüber als unangenehm, allerdings liegt es kaum im Rahmen meiner Möglichkeiten, etwas daran zu ändern.

Freizeit: Die Freizeitaktivitäten sind für mich noch nicht sehr zufriedenstellend. Bislang hat's für mich erst zu zwei Kurzausflügen in die Natur gereicht. Vor allem, wenn ich den Ausblick aus der Stadt auf die Berge und die schöne Natur sehe, kann ich es kaum abwarten, endlich dorthin zu gehen. Die von den Freunden empfohlenen Reiseziele lassen sich mittlerweile nicht mehr an zwei Händen abzählen.

Aber seitdem ich hier bin, gehe ich jeden Sonntagabend mit Freunden auf einem Fußballplatz hinter dem Stadion des ortsansässigen Fußballklubs für eine Stunde kicken.

Außerdem unternehmen wir an den Wochenenden gelegentlich etwas mit den Leuten, die wir bisher kennengelernt haben, wie zum Beispiel Tanzen in den Nachtclubs von San Jose.

Ausblick: In Bezug auf die Arbeit hoffe ich, dass nicht noch mehr Aufgaben hinzukommen, wie zum Beispiel die Lagerarbeiten, denn ursprünglich wollte ich nicht nur für, sondern auch mit den Bewohnern arbeiten. Sollte es so kommen, werde ich versuchen, den Nonnen die Situation zu schildern und nach einer Lösung zu suchen, die für alle zufriedenstellend wäre.

Da die Arbeit körperlich sehr stark beanspruchend ist und wir erst gegen halb fünf zuhause sind (um halb sechs wird es jeden Tag dunkel), habe ich nach der Arbeit bislang nur sehr selten etwas unternommen und meistens ging es dann schon sehr früh ins Bett, auch weil wir gegen 5.45 Uhr jeden Morgen aufstehen müssen. Dennoch ist es unbefriedigend nach der Arbeit nichts zu tun. Eigentlich würde ich gerne wieder in ein Fitnessstudio gehen, allerdings fehlte mir bislang dafür die Energie, ich hoffe dass mein Körper es in der nächsten Zeit schafft sich besser an die Umstände anzupassen. Da allerdings die Nächte bisher meistens sehr kurz waren aufgrund von Schlafproblemen, ist es schwierig zu regenerieren.

Des Weiteren möchte ich mehr mit den Leuten von hier unternehmen und auch außerhalb der Arbeit, auf der wir ausschließlich Spanisch sprechen, versuchen mich möglichst nur noch auf Spanisch zu verständigen. Im Moment ist es mit Freunden eine Mischung aus Spanisch und Englisch.

Ein weiteres Ziel ist es, in nächster Zeit einen Tanzkurs anzufangen.

Bis bald und liebe Grüße,

Euer Jann Erik

