

PADECO

Meine Aufnahmeorganisation in Njombe heißt PADECO – *Participatory Development Concern*. Sie wurde von meinem Chef Wilbard Mwinuka mit der Unterstützung der „Afrikahilfe Schorndorf e.V.“ gegründet und begann als Baumschule in Luana bei Njombe um bei der Aufforstung des Gebietes zu helfen. Mittlerweile ist das PADECO-Büro nach Njombe umgezogen und hat seinen Aufgabenbereich stark erweitert. Aktuell liegt der Fokus auf der Verwirklichung von *Water Supply Projects*, dem Bau und der Ausstattung von Krankenstationen und der Vergabe von Stipendien, sowie der Betreuung von marginalisierten Jugendlichen.

Die Arbeit bei PADECO sieht dann in der Regel so aus, dass Gemeinschaften aus der Njombe-Region ins Büro kommen und die „Herausforderung“¹ schildern, der sie sich gegenüber sehen. PADECO prüft dann diesen Projektantrag und versucht ihn zu realisieren, indem externe Spendenorganisationen, sowie Fachpersonal hinzugezogen wird. Wichtig ist meinem Chef dabei der *Participatory*-Aspekt des Projektes. Also, dass die Gemeinschaft, die den Projektantrag gestellt hat auch ihren Beitrag leistet (in der Regel in Form von Arbeitskraft oder Ressourcen) um eine lückenlose Übergabe des Projektes nach der Fertigstellung zu gewährleisten. Oder eigentlich geht es streng genommen deswegen ja nicht um eine „Übergabe“, sondern darum, dass die Gemeinschaft nun die alleinige Verantwortung für die Instandhaltung des Projektes übernehmen kann.

Ich hatte keine festgeschriebenen Aufgaben, was dafür gesorgt hat, dass ich in der Zeit, in der mein Chef abwesend war und mein Kollege Boniface keine spontane Eingebung hatte, leider nichts zur Arbeit von PADECO beitragen konnte. Ich habe aber die freie Zeit in der Regel dafür genutzt, mit Boniface Swahili zu lernen oder mich selbst in Sachen Umweltwissenschaften weiter zu bilden. In der Anfangszeit lernte ich auch viel über die Arbeit von PADECO. So durfte ich Boniface beim Management eines *Water Supply Projects* in Kooperation mit *Manos Unidas* in Spanien lernend über die Schulter blicken und wurde von Wilbard über das Schreiben eines *Project Proposals* belehrt. Mir wurde auch vorgeschlagen, eventuell in *PADECO Youth Training Centre* Englisch zu unterrichten, aber dazu sah ich mich nicht bereit, da ich einerseits meinem Swahili nicht genug vertraue und andererseits auch keine Ahnung von Pädagogik habe. Ich verbrachte trotzdem einige Zeit beim PYTC um ein paar Kontakte zu knüpfen und die Arbeit dort kennenzulernen.

Neben alltäglichen Aufgaben wie dem Empfang von Besuch im Büro oder kleineren Tätigkeiten für die Öffentlichkeitsarbeit wurden Olli und ich auch stark zur selbstständigen Planung von kleinen Projekten animiert. Das fand ich eine sehr spannende Aufgabe und auch wenn unsere erste Idee mit den Mülleimern gescheitert ist, so konnte ich trotzdem sehr viel daraus lernen und glaube ich auch für unsere zweite Idee nutzen. Das Solarprojekt in Masimavalafu war wirklich gut geplant und Wilbard hatte auch die Zeit, uns zu unterstützen und das Projekt mit zu leiten, weswegen alles wirklich sehr gut lief – bis Corona natürlich. Aber immerhin existiert jetzt ein gut ausgearbeitetes *Project Proposal*, welches vielleicht in Zukunft noch verwendet werden kann.

Seminare

¹Wilbard legt großen Wert darauf, das Wort „Challenge“ statt „Problem“ zu gebrauchen.

Ich fand den Sprachkurs wirklich genial. Es war eine schöne Art, alle anderen kennenzulernen und ich finde, dass Eric und Thea das wirklich gut gemacht haben. Auch wenn ich Carlotta und Tanja sehr gerne habe, entsteht natürlich nochmal eine ganz andere Atmosphäre mit den gleichaltrigen Ehemaligen. Ich habe während des Sprachkurses auch wirklich viel gelernt, was mir den Einstieg in die Sprache definitiv erheblich erleichtert hat.

Das Vorbereitungsseminar in Glücksburg war natürlich wichtig und auch nicht uninteressant, aber es schien mir manchmal trotzdem ein wenig zäh und vielleicht nicht zielführend zu sein. Da ich mich in der Freiwilligengruppe jedoch sehr wohl fühle und Carlotta ein entspanntes, wohliges Umfeld schaffen konnte, haben mich diese kleinen Holprigkeiten wirklich nicht gestört.

Das Einführungsseminar in Dar war großartig. Im Nachhinein würde ich das definitiv als wichtigstes Seminar bezeichnen. Es hat mir ungemein geholfen, erst in der Gruppe und dann auch nur schrittweise durch Feli unterstützt in Tansania anzukommen. Das hat mit Sicherheit dazu beigetragen, dass ich mich schnell gut einfinden konnte. Und der Spaß kam auf dem Seminar natürlich auch nicht zu kurz. Gegen Ende des Einführungsseminars hatte ich kurz bedenken, ob das Seminar jetzt nicht so lange gedauert hat, dass ich mich in der kleinen Kloster-DTP-Bubble ein bisschen zu wohl und sicher fühle und deswegen vielleicht nicht gut alleine zurechtkommen könnte. Aber diese Angst hat sich glücklicherweise nicht bestätigt. (Das Essen im Kloster war sooo lecker!)

Das Zwischenseminar mit Laura und Eric war überragend. Erich kannte ich ja schon gut und Laura habe ich in den zehn Tagen auf jeden Fall ungemein schätzen und lieben gelernt. Die Art und Weise, wie sie zuhören und auf meine Anliegen eingehen konnte haben mir ein Gefühl großer Geborgenheit gegeben. Und auch wenn ich kaum – oder keine – wirklichen Probleme zu besprechen hatte, so konnte sie mich auf jeden Fall zur tiefer gehenden Reflexion animieren. Einerseits zu mir selber, andererseits aber vor allem zu intensiverem rassismuskritischem Denken. Das sind Einflüsse, Ansätze und Denkanstöße, mit denen ich mich noch heute befasse und die mich in meiner persönlichen Reflexion zum Thema Rassismus weiterhin voran bringen.

Betreuung

Durch PADECO habe ich mich stets sehr gut betreut gefühlt. Boniface war als Ansprechpartner immer für mich da und Wilbard hat sich auch sehr viel Zeit für mich genommen. Sowohl privat als auch im Büro. Boniface und Wilbard waren super engagiert dabei, mir Njombe und das Umland zu zeigen und mich sozial einzubinden und zu Veranstaltungen mitzunehmen.

Die Betreuung durch die TYC habe ich im Grunde nicht wahrgenommen. Ich wusste immer, dass ich Aziza irgendwie erreichen konnte, aber ich hatte nie das Bedürfnis oder die Notwendigkeit. Dementsprechend habe ich kein wirkliches Verhältnis zu unseren Bezugspersonen bei der TYC. Es kam vor, dass Oliva mal meinen Chef oder meine Mama angerufen hat und ich dann auch kurz mit ihr gequatscht habe, aber ohne, dass es dabei um wirklich wichtige Dinge ging.

Von der DTP fühle ich mich sehr gut betreut. Während meiner Zeit in Tansania habe ich bewusst ein wenig Distanz zur DTP genommen, weil ich mein Leben in Njombe ein wenig unabhängiger gestalten wollte. Aber die Art und Weise, wie die DTP den ganzen Freiwilligendienst gelenkt und organisiert hat (z.B. durch die Seminare) hat mir sehr zugesagt. Ich möchte mich auch auf jeden Fall dafür bedanken, dass die DTP in der plötzlich aufkommenden Corona-Situation so schnell gehandelt hat und sich um alles für uns gekümmert hat. Ich kenne genug Geschichten von Freund_innen, die im Freiwilligendienst dann gestrandet sind und sich selbstständig um ihre Heimreise kümmern mussten.

Mir ist im Nachhinein auch nochmal bewusst geworden, dass die DTP schon als Paradebeispiel für den weltwärts-Dienst gelten kann. Ich kenne auch Leute, die nicht gut auf ihren Auslandsaufenthalt vorbereitet wurden, vor Ort von einem problematischen Projekt ins

nächste versetzt wurden und dabei nicht den Raum bekamen, ihren Freiwilligendienst zu reflektieren. Bei der DTP hatte ich persönlich eigentlich die ganze Zeit das Gefühl, dass für mich alles ziemlich reibungslos und unproblematisch verlief.

Arbeitsbedingungen

Ich hatte schon das Gefühl, dass ich Einfluss auf meine Arbeitsbedingungen nehmen konnte. Wilbard hat ja ohnehin sehr viel Eigeninitiative von Olli und mir erwartet. Am Anfang war das vielleicht ein bisschen zu viel verlangt. Da hätte ich mir eher gewünscht, ein wenig an die Hand genommen zu werden und klarere Ansagen zu Aufgaben zu bekommen, um mich einzufinden. Im Verlauf des Jahres habe ich aber mit zunehmender Leichtigkeit im Alltag gelernt, dass ich meine Projekte mit mehr Nachdruck verfolgen muss. Wenn ich Wilbard oder Boniface eine Idee oder ein Anliegen vorstelle muss ich dabei im Hinterkopf haben, dass sie sich ja auch um ihre eigenen Sachen kümmern müssen und ich deswegen, so weit es möglich ist, alleine zurechtkommen muss und die beiden daher nur im „Notfall“ von ihrer Arbeit abhalten sollte.

Da das Verhältnis zu meinen Mitarbeitenden sehr freundschaftlich und entspannt war, waren auch die Arbeitsbedingungen in der Regel recht flexibel – außer es gab ein wichtiges Projekt, oder Meeting natürlich. Ich durfte frei entscheiden, wann ich Mittag esse und Wilbard hat es Olli und mir erlaubt, früher von der Arbeit zu gehen, um rechtzeitig zum Fußballtraining zu kommen.

Krankheit

Ich war während meiner Zeit in Tansania wahrscheinlich ungefähr durchschnittlich oft krank. Meine kleine mysteriöse Magenkrankheit, über die ich ja auch in einem Monatsbericht geschrieben habe, kam in den sieben Monaten zweimal, was auf jeden Fall seltener ist, als in den Monaten vorher. Meine Familie war hier aber sehr verständnisvoll und unterstützend. Mein Cousin besorgte mir beispielsweise Schmerzmittel und sonst ließ mir meine Familie den Platz und die Ruhe, die ich in dem Moment brauche.

Ich hatte auch zwei-, oder dreimal eine kleine Grippe, was vielleicht ein bisschen häufiger ist, als in Deutschland, aber mein Körper kannte die tansanischen Grippeviren einfach noch nicht so gut. Meine Familie war auch hier mit Tee und viel Essen für mich da. In dem Fall haben sich unsere Heilmethoden ein wenig unterschieden – meine Gastmama meinte, ich müsse mehr Essen um wieder zu Kräften zu kommen; ich glaubte, ich müsste einfach nur schlafen. Im Endeffekt liegt die Lösung wahrscheinlich irgendwo dazwischen. Meine Familie und ich waren natürlich auch in Bereitschaft, falls sich eine dieser Grippe als Malaria entpuppen sollte, aber nach einer Nacht Ruhe ging es mir eigentlich immer schon wieder besser.

Mein Magen hatte glücklicherweise überhaupt keine Probleme, sich auf das tansanische Essen einzustellen.

Was haben Menschen in Tansania von meinem Aufenthalt gehabt?

Ich finde, das ist eine wirklich gute Frage.

Der emotionalere (und naive?) Teil in mir will auf jeden Fall den Fokus in erster Linie auf Freundschaften und Bekanntschaften legen. Ich habe viele nette Leute kennengelernt, mit denen ich mich gut verstanden habe und ich hoffe, dass diese Leute sich ebenso über meine Freundschaft freuen, wie ich mich über ihre.

Wilbard hat auch gesagt, dass die Tatsache, dass PADECO an einem internationalen Freiwilligenprogramm mit Deutschland teilnimmt, dem Büro natürlich auch so etwas wie Prestige oder zumindest gesteigerte Aufmerksamkeit beschert. Das würde ich aber eher ungerne auf mich persönlich beziehen, da ich keine besonderen Qualifikationen mitgebracht habe, die dem Büro jetzt weiterhelfen können. Ich sehe mich da vielleicht eher als ungelerner Praktikant bei PADECO, der ebenso als Botschafter für diese Art von Zusammenarbeit fungiert.

Gleichzeitig habe ich mich auch ein wenig als Botschafter deutscher Kultur und Traditionen verstanden, die ich mit meiner Familie, dem Büro und meinen Freund_innen geteilt habe (z.B. Essen, Karneval, Sprache, oder einfach im Gespräch).

Es ist auch sehr gut vorstellbar, dass ich durch mein Verhalten Vorurteile gegenüber Weißen, oder Europäer_innen verstärkt, aber eventuell auch widerlegt habe.

Mir ist dabei aber definitiv bewusst geworden, dass ich von meinem Aufenthalt am meisten gehabt habe. Ich durfte viel mehr erleben und lernen, als ich ansatzweise (aktiv) vermitteln konnte. Ich bin einerseits dankbar dafür, aber andererseits hadere ich deswegen auch ein wenig mit dem einseitigen und egoistischen Charakter meines Freiwilligendienstes.

Selbstwahrnehmung

Ich hatte interessanterweise zu Beginn das Gefühl, gar nicht dazu zu kommen, mich selbst wahrzunehmen. Dafür ist irgendwie zu viel um mich herum passiert. Ich bin einfach erst einmal in das Leben eingetaucht und habe mich treiben lassen. Das ist mir vor allem in der ersten Nacht in meiner Gastfamilie aufgefallen. Ich lag abends im Bett und hatte das Gefühl, genau richtig zu sein. Ich habe mir über meine Situation und die nächsten Monate keine besonderen Gedanken gemacht. Ich war einfach ich selbst.

Im späteren Verlauf des Freiwilligendienstes habe ich aber mehr und mehr auf mich selbst geachtet. Mir ist aufgefallen, dass ich in manchen Situationen zu ungeduldig war – gerade in Bezug auf meinen Mitfreiwilligen. Da wurde ich manchmal ein wenig gereizt.

Ich konnte mir aber die Zeit nehmen, mich mit mir selber auseinanderzusetzen und beispielsweise durch Meditation Gleichmut für Kleinigkeiten, die mich ein wenig auf die Palme gebracht haben, zu finden. Mir ist zum Glück aufgefallen, wie gut ich über viele kleine Sachen, die mich im Affekt gestört haben, im Nachhinein ganz einfach lachen konnte.

Manchmal habe ich mich als ein bisschen zurückhaltend wahrgenommen. Aber das war auch sehr von der Situation abhängig. Und oft konnte ich auch – beispielsweise bei meiner Familie – ganz aus mir herauskommen. Ich fühle mich ganz wohl, wenn ich albern sein kann. Wenn ich lustige Geschichten erzählen kann und wenn ich – was noch wichtiger ist – bei lustigen Geschichten zuhören kann. Und dafür war meine Familie genau die richtige.

Ich glaube tatsächlich, dass ich insgesamt sehr ich selbst sein konnte.

Schwierigkeiten

Ich glaube meine Art und Weise, mit Schwierigkeiten umzugehen, habe ich erst in Tansania gelernt, aber im letzten halben Jahr in Deutschland weiterhin beibehalten und intensiviert. Es sind Ideen, die ich mir aus manchen buddhistischen Lehren (z.B. Siddharta), dem Kleinen Prinzen von Saint-Exupéry und der Moralphilosophie von Epiktet zusammengesammelt habe. Es geht mir in erster Linie darum, Ruhe zu finden, mich dann meines Problems zu besinnen und dieses Problem zu relativieren. Warum ist das ein Problem? Was hat das für mich für eine Auswirkung? Was ist mir am wichtigsten?

Häufig wird mir dann bewusst, dass es nur ein Problem ist, weil ich es zu einem Problem mache. Ein Ding an sich kann nicht problematisch sein. Nur meine Meinung darüber. Das bedeutet auch, dass ich dessen Einfluss auf mich selbst steuern kann. Und wenn ich an dem Punkt angelangt bin, kann ich an Dinge denken, die mir wichtiger sind und das macht mich in der Regel glücklich.

Ich kann mir vorstellen, dass ich jetzt in Tansania keinen sonderlich großen Problemen begegnet bin (zumindest fällt mir nichts ein) und es mir aus meiner privilegierten Position deswegen vielleicht einfacher fällt, meinen Pfad zu gehen. Aber ich glaube auch, dass es super wichtig ist, mich durch geringfügige Probleme in dieser Methode zu schulen, damit ich sie im Zweifel auf größere Probleme anwenden kann.

Selbstfindung

Ich habe über mich gelernt, wie wenig ich brauche um glücklich zu sein. Ich habe gelernt, wie eine intensive Auseinandersetzung mit mir selbst und meinen Gedanken dafür sorgt, dass ich glücklich sein kann – wenn ich einfach den richtigen gedanklichen Ansatz wähle.

Ich war überrascht, wie wenig Kummer oder Schwierigkeiten ich hatte. Bei meinen Überlegungen dazu ist mir aufgefallen, dass es einen Unterschied zwischen Gleichgültigkeit und Gleichmut gibt. Wenn mir alles gleichgültig gewesen wäre, hätte mich nichts begeistert. „Das eine ist mir genau so egal, wie das andere“

Ich habe aber Gleichmut gefunden. „Das eine ist genau so gut, wie das andere“, konnte ich mir oft sagen. Beispielsweise auch in meiner Reflexion über den plötzlichen Abbruch des Freiwilligendienstes. Ich fühlte mich in Tansania sehr wohl und war gerne da. Ich wusste aber auch, dass ich mich in Deutschland wohl fühlen werde. Und da ich keine Entscheidungsmacht in der Situation hatte, fiel es mir ganz einfach, mich mit ihr abzufinden. Es war ja nichts, was ich machen konnte – also warum sollte ich mich darüber ärgern? Das hat dafür gesorgt, dass ich regelrecht auf einer Welle von positiven Gedanken dahinfloss. Wenn alles gut und richtig ist, so wie es passiert, dann kann mich nichts aus der Bahn werfen. Erwartungen spielen dabei auch eine große Rolle. Epiktet schreibt: „Verlange nicht das etwas so geschieht, wie du es wünschst, sondern wünsche, dass es so geschieht, wie es geschieht [...]“

Das ist eine Lehre, die mir sehr viel gegeben hat. Es ist nur wichtig, dass ich mir immer wieder Zeit nehme, sie mir vor Augen zu führen.

Berufsorientierung

Lustigerweise hat mir mein Freiwilligendienst tatsächlich Inspirationen zur Berufsorientierung gegeben. Die Arbeit des Projekt Managements bei PADECO fand ich ungemein spannend und ich kann mir tatsächlich vorstellen, nach dem Studium in dieser Richtung zu arbeiten, oder zumindest noch ein Praktikum oder ähnliches zu machen. Mich würde auch interessieren, wie die Arbeit in diesem Sektor in Deutschland, aber auch in andern Teilen der Welt aussieht. Wahrscheinlich von der Grundidee recht ähnlich, aber die Projekte wären bestimmt verschieden.

Und falls das mit dem Studium gar nichts wird habe ich mit Wilbard ja schon die Grundlage dafür geschaffen, nach Tansania zu ziehen und dort Avocadobauer zu werden.

Entwicklungszusammenarbeit, Klimaschutz und Erneuerbare Energien

Neben einem verantwortungsvolleren und weniger verschwenderischen Umgang mit Ressourcen habe ich in Bezug auf Klimaschutz und Erneuerbare Energien nicht besonders viel neues gelernt. Das war einfach nicht der Hauptaspekt der PADECO-Arbeit. Selbst wenn Ollis und mein Kleinprojekt auf Erneuerbare Energien angespielt hätte.

Zur Entwicklungszusammenarbeit habe ich im Zuge der Vorbereitung auf den Freiwilligendienst eine eher kritische Haltung angenommen. Mir sind das erste Mal die Problematiken vor allem bei der sogenannten „Entwicklungshilfe“ klar geworden. Mir sind die Haltungen des Globalen Nordens, die damit zusammenhängen vor Augen geführt worden und ich habe realisiert, wie sie in einen postkolonialen Kontext der Machtpositionen gesetzt werden können.

Bei PADECO habe ich aber gelernt, wie gut eine solche Zusammenarbeit auch funktionieren kann, wenn sie gut koordiniert und ernst genommen wird. Ich habe ja schon den essentiellen „Participatory“-Aspekt angesprochen. PADECO bekommt Gelder aus Europa, hat aber gleichzeitig auch die Freiheit, mit eigenem Know-How und eigenen Beziehungen das Geld an die richtigen Stellen zu bringen und sinnvolle Projekte umzusetzen. Ich hatte dabei aber auch das Gefühl, dass das recht stark von Einzelpersonen abhängig sein kann. Wilbard ist beispielsweise ein ungemein motivierter und hartnäckiger Mensch, der sich große Ziele setzt und alles daran gibt, diese Ziele zu erreichen. Das hat mich mit sehr viel Bewunderung erfüllt.

Was nehme ich mit?

Ich habe ja wie gesagt gelernt, einfach glücklich zu sein. Also auch, mit einfachen Mitteln glücklich zu sein. Ich möchte mich aber bewusst von diesem Klischee distanzieren, dass ich in Tansania erlebt hätte, „wie glücklich Menschen sein können, obwohl sie doch so viel weniger haben, als wir. Hach ja, uns geht's so gut“. Ich bin mir viel mehr meinen Privilegien und meinem Luxus besser bewusst geworden und kann deswegen jetzt meine Probleme differenzierter betrachten und verarbeiten. Beispielsweise, rege ich mich deswegen viel weniger auf, oder beschwere mich. Mir ist einfach bewusst geworden, dass das bei marginalen, unwichtigen Problemen die Dinge nur verkompliziert. Ich versuche das in jeder Phase meines Lebens aktuell umzusetzen und auch wenn es hier und immer mal hapert, mache ich doch weiterhin gute Fortschritte.

Ich glaube ich bin mittlerweile Fremden auch offener gegenüber. Also dass ich dadurch irgendwie öfter mit dem Mann im Buchladen, oder dem Jungen im türkischen Lebensmittelladen ins Gespräch komme. Das kann tatsächlich daher kommen, dass ich großen Gefallen daran gefunden habe, wie in meinem Umfeld in Tansania mit größerer Leichtigkeit und Ungezwungenheit, als in meinem Umfeld in Deutschland kommuniziert und interagiert wurde.

Motivation

Eine große Motivation war für mich ja, meine Komfortzone zu erweitern, anstatt einfach nur aus ihr herauszutreten. Und jetzt, da ich das gerade schreibe, wird mir klar, dass mir das wirklich relativ gut gelungen ist und ich freue mich sehr darüber. Anstatt, dass ich mehr Dinge „aushalte“, kann ich jetzt in viel mehr Dingen etwas Gutes sehen. Das ist ein sehr angenehmes Gefühl.

Meine Motivation war auch, längere Zeit im Ausland zu leben, aber das ist jetzt glaube ich nicht die originellste Idee.

Ich weiß ehrlich gesagt nicht, ob ich irgendwie so eine Motivation hatte, die in Richtung „ich helfe voll, etwas zu bewegen“ ging. Mir war eben von Beginn an bewusst, dass ich keine großen Qualifikationen mitbringe und deswegen eigentlich keinen direkten Mehrwert für eine Organisation wie PADECO habe.

Nachbereitung

Als sehr entscheidenden Teil meiner Nachbereitung sehe ich, wie ich meinen Freiwilligendienst nach außen hin kommuniziere und darstelle. Dass ich einerseits den weltwärts-Dienst immer wieder kritisch diskutiere und auch aufmerksamer, vorsichtiger, reflektierter und rücksichtsvoller im Bericht über Tansania und „Afrika“ auftrete. Ich habe tatsächlich das Gefühl, dass ich in meinem Bekannten- und Freundeskreis dadurch neue Ideen und Sichtweisen präsentieren konnte.

Dazu kommt noch die coronabedingte Nachbearbeitung von Themen rund um die SDGs, mit denen ich mich in den letzten fünf Monaten auseinander gesetzt habe.

Und zu guter Letzt natürlich noch die „emotionale“ Nachbereitung in Form meines Büchleins, eines Fotoalbums und meines tansanischen Kochabends.

Herausforderungen in Deutschland

Mir hat die Umstellung wie gesagt keine allzu großen Probleme bereitet, da ich durch meine Methoden recht schnell Frieden damit finden konnte. In manchen Momenten habe ich mir deswegen sogar ein wenig Vorwürfe gemacht, weil ich mir dachte, ich müsste mich eigentlich schlechter fühlen. Gerade dieses Gefühl ist auch durch einige Inhalte von der DTP zur „Schmerzbewältigung“ verstärkt worden. Ich finde das sehr gut, dass solche Angebote gemacht wurden, um die Leute zu unterstützen, die in dem Moment eben einen Raum zur Verarbeitung ihrer Gefühle brauchen. Ich habe mich dadurch aber trotzdem wie gesagt ein

wenig komisch gefühlt, warum ich keinen großen Kummer empfinde. Auch solche Kommentare wie: „Bei manchen tritt der Schmerz vielleicht erst später ein“ haben in mir weiterhin komische Gefühle ausgelöst.

Lernerfahrungen in Deutschland

Die größte Sache, die ich gelernt habe, ist, wie schön es ist, in Deutschland vernetzt zu sein. Das ist mir durch die Vielzahl an Online-Seminaren, die von verschiedenen Netzwerken geleitet wurden, klar geworden. Es ist recht einfach, sich frei weiterzubilden und aktiv zu werden, wenn ich gut vernetzt bin – selbst während der sozialen Distanz. Ich bin auf jeden Fall motiviert, über die Universität im Herbst erneut bei dieser Art des Netzwerkers weiterzumachen.

Inspirationen

Meine persönliche Entwicklung hat mich tatsächlich sehr inspiriert. Ein schleichender Prozess der Selbstakzeptanz hat dafür gesorgt, dass ich offener, fröhlicher und selbstbewusster geworden bin und ich möchte diese Qualitäten definitiv beibehalten. Ich habe gemerkt, dass ich durch Meditation und Nachdenken – generell durch konzentrierte Ruhezeit – viel ausgeglichener geworden bin.

Ich habe aktuell das Glück, dass ich schöne Sachen schön finden kann und für unschöne Sachen dann immer noch ein Lachen übrig habe und mich von ihnen distanzieren kann. Dieses Glück, welches ich in Tansania gefunden und gelernt habe, will ich nicht verlieren. Und ich weiß auch, dass ich aktiv für mentales Glück arbeiten kann.