Reflexions-Bericht

für „weltwärts für Völkerverständigung und Klimaschutz mit der DTP

Inhaltsverzeichnis

1. Einsatzstelle und Begleitung....1
   1.1 Beschreibung AO und Tätigkeiten während meines weltwärts-Jahres....1
   1.2 Begleitende Seminare....3
   1.3 fachliche und persönliche Betreuung....5
   1.4 Einfluss auf Arbeitsbedingungen....8
   1.5 Häufigkeit von Krankheit und nötige Unterstützung....8
   1.6 Was denkst du haben Menschen in Tansania von deinem Aufenthalt gehabt?....10
2. Eigene Entwicklung....11
   2.1 Wie hast du dich selbst während des weltwärts-Jahres erlebt?....11
   2.2 Umgang mit Schwierigkeiten....12
   2.3 Lernerfolge....13
3. Vor- und Nachbereitung und Ausblick....14
   3.1 Persönliche Entwicklung im Bereich Berufsorientierung....14
   3.2 Einstellung zu Entwicklungszusammenarbeit, Umwelt- und Klimaschutz....15
   3.3 Was nehme ich mit?....15
   3.4 Reflexion meiner Motivation....16
   3.5 Bisherige Nachbereitung....17
   3.6 Einbringen meiner Erfahrungen und Erlebnisse in Deutschland....17

1. Einsatzstelle und Begleitung

1.1 Beschreibung AO und Tätigkeiten während meines weltwärts-Jahres

TAHUDE

Meine erste Einsatzstelle war TAHUDE in Arusha. TAHUDE ist eine NGO, welche sich auf Kleinbiogasanlagen und einen Nanowasserfilter spezialisiert hat. Meine ersten Arbeitstage fanden eine Woche später als geplant statt, da ich mit einer Corona Infektion bei meiner Gastfamilie ankam. Aus diesem Grund hat mir meine Mitfreiwillige die wichtigsten Dinge erklärt.
In den ersten Wochen haben wir ziemlich viel im Büro gesessen, Namen und Kiswahili gelernt und zugeguckt, wenn es uns möglich war. Viel zu tun gab es für uns nicht. Prof. Hilonga sahen wir einmal pro Woche für etwa 20 Minuten. Während dieser Zeit versuchte er, uns seine Vision von unserer Arbeit zu vermitteln. Wir sollten eine Website und diverse Social Media Accounts für TAHUDE aufbauen und am Ende des Jahres einen Carbon Foodprint Rechner programmiert haben, sodass Menschen TAHUDE als Kompensation für ihre Flüge Geld spenden können. Mit dieser großen Aufgabe waren wir ziemlich überfordert, da uns niemand wirklich helfen konnte und auch unser local coordinator Heriely sagte, dass er keine Ahnung von dem Thema habe. Nach zwei Wochen stieß Sydney zu uns, sodass wir fortan zu dritt versuchten unseren Tag mit irgendetwas zu füllen. Wir wussten, dass ein solches Großprojekt nicht umsetzbar war, begannen aber trotzdem, Ideen zu sammeln, um Prof. Hilonga etwas vorlegen zu können. Morgens machten wir immer einmal die Mitarbeiterrunde, fragten, ob etwas für uns zu tun sei und wurden meistens mit den Antworten „Nein“ oder „Später“ zurück

geschickt. Anfangs wussten wir gar nicht so genau, wo wir uns aufhalten sollten, da es weder einen Raum noch einen Tisch für uns gab. Wir schoben uns immer irgendwo ein paar Pappkisten zusammen, um eine Schreibunterlage zu haben. Den größten Teil meines Arbeitstages verbrachte ich mit dem Lesen von Artikeln, weinen, dem Versuch mich vom Weinen abzuhalten, Gesprächen mit meiner Mitfreiwilligen und Sydney, Duolingo Übungen, Essenspausen, Telefonaten mit anderen Freiwilligen und meiner Mama und dem Warten darauf, dass die Zeit vergeht. Wenn es auf das Monatsende zuging war es ein Segen, den Monatsbericht schreiben zu können. So hatte ich eine Aufgabe, die ich auch gut und gerne auf 3 Tage strecken konnte.
In seltenen Fällen kam es dazu, dass wir Sand waschen oder mit zu einer Filterreinigung fahren durften. Dabei arbeiteten wir mit den Mitarbeiter*innen von Nanofilter (kommerzielles Unternehmen) zusammen, insbesondere Daudi. Einmal haben wir 94 Titrationen durchgeführt und aus den experimental-gewonnenen Messwerten dann die tatsächlichen Wasserrealwerte berechnet. Hierbei habe ich mit Magret und Sydney (kanadische Freiwillige) zusammengearbeitet. Mit Sydney haben meine Mitfreiwillige und ich auch einmal ein kurzes Video über Biogasanlagenbesitzer im Umland von Arusha geschnitten. Des Weiteren haben wir in den ersten zwei Wochen am Anfang des Tages 20min Wasserflaschen mit Stickern beklebt, dass haben alle Mitarbeiter gemeinsam gemacht. Direkt am Tagesanfang gab es immer einen morgendlichen Gebetskreis, dabei predigten unterschiedliche Mitarbeiter oder unsere Chefs (Madame Ruth bzw. Prof. Hilonga).
Ich merkte nach 2 Wochen, dass das so nicht weitergehen kann. Ich zählte die Tage und die Stunden bis meine Familie mich besuchen kommen würde oder ich zurück nach Deutschland durfte, es kam mir unendlich lang vor. Meine Mitfreiwillige und ich beschlossen Tanja zu kontaktieren, um ihr die Lage zu schildern. So genau kann ich mich gar nicht mehr an alles erinnern, was dann passiert ist, mein Gehirn hat Teile des folgenden Prozesses wohl noch immer verdrängt. Nebenher begannen wir jedenfalls AOs in Arusha zu recherchieren und besuchten sie auch später, teils allein, manchmal mit Unterstützung von Freiwilligen der DTP aus Morogoro, die schon mehr Erfahrung beim Thema AO-Suche hatten.
Im Rückblick kann ich erkennen, dass ich dauergestresst war, weshalb mich auch kleine Dinge umso mehr aus der Bahn warfen und einen neuen Zusammenbruch leichter provozierten. Ich war haltlos. Einerseits gab es keine klare Kommunikation mit und von ACC, das Verheimlichen der AO Suche vor den Mitarbeitern und Prof. Hilonga (was so semi erfolgreich war) belastete mich, der neue Alltag musste erst zur Routine werden, meine Gastfamilie, die oft nicht da war und mein eigener Kulturschock brachten mich an meine Grenzen und auch viel zu oft darüber hinaus. Nach wie vor versuche ich einen Umgang mit dem Erlebten zu finden, aber den Wechsel nach Morogoro Ende November 2022 sehe ich immer noch als richtigen und wichtigen Schritt an. Es war für mich bedeutend, diese eigenmächtige Entscheidung zu treffen und treffen zu dürfen. Hierfür möchte ich mich bei Tanja für den Rückhalt und auch bei der Freiwilligen aus Morogoro, die mich offen aufgenommen hat, genauso wie bei meiner zweiten AO Kinara, bedanken.

KINARA for Youth Evolution

KINARA ist eine NGO die aus der Community heraus gegründet wurde und sich mit Sexual Reproductive Health and Gender, Livelihoods, Education, and Citizen Data for Advocacy auseinander setzt. Bei KINARA arbeiten hauptsächlich Frauen und Mr. Charles Salu leitet die Organisation. Die ersten zwei/drei Wochen hat mich die Freiwillige der DTP, die schon seit August da war, an die Hand genommen und danach, als ich allein war, habe ich mich dann immer durchgefragt, was ich so machen könnte. In Morogoro gab ein wenig mehr für mich zu tun, sodass ich ein paar Stunden die Woche beschäftigt war, aber so richtig viel lief auch nicht. Recht regelmäßig habe ich englische Projektberichte auf Rechtschreibung und Grammatik

kontrolliert und Feedback gegeben, worauf Mitarbeiterinnen bei ihrer Ausdrucksweise achten sollten. Nach einer Weile, als wir auch eine Kurzzeitfreiwillige aus den Niederlanden hatten, durfte ich mit ihr zusammen auf Education Sessions mitfahren. Hierbei waren wir aber eher in der Beobachterrolle, da wir nicht so gute Kiswahilikenntnisse hatten und auch über keine spezifische Ausbildung verfügten. Aus Langweile haben wir dann einmal noch die kleine Bibliothek von KINARA komplett sortiert und aufgeräumt. Auch bei einer einzelnen Englisch-Nachhilfestunde mit Madame Nora war ich dabei und habe sie unterstützt, wo es mir möglich war.
In Morogoro habe ich in den letzten Wochen noch ein Kleinprojekt gemacht und hatte in diesem Zuge auch mal etwas zu tun. Hierbei haben mich die anderen Mitarbeiterinnen von KINARA mehr oder weniger unterstützt und ich habe vor allem mit Madame Nora, Madame Salma und Michael Samwel zusammengearbeitet. Beim Kleinprojekt bin ich nochmal im Kontext der NGO-Arbeit mit vielen kulturellen Unterschieden in Kontakt gekommen und stand vor so einigen Herausforderungen, z. B. in Bezug auf das Zeitmanagement. Letztendlich hat alles gerade noch so geklappt. Ich habe versucht meinen Perfektionismus ein wenig zurück zu stellen und mich zusammen mit den anderen über die kleinen Erfolge gefreut. Das war nicht immer leicht, aber für mich der einzige Weg, das Projekt für mich und alle Beteiligten positiv abschließen zu können. Vielleicht ist das auch ein Learning, was ich machen durfte und mir für Deutschland bewahren möchte: Es muss nicht perfekt sein, um gut zu sein.
Den Großteil meiner Arbeitszeit habe ich aber damit verbracht, darauf zu warten, dass mal etwas passiert. Hierbei war ich keinesfalls passiv, sondern habe immer proaktiv nach Mitarbeits-Möglichkeiten gefragt. Meist gab es davon nicht so viele, deshalb habe ich viel gelesen oder mich mit anderen Freiwilligen ausgetauscht. Dies war auch einer der Gründe, warum ich meinen Freiwilligendienst letztendlich vorzeitig beendet habe. Ich denke ich hatte ab einem gewissen Punkt auch nicht mehr die Kraft, Dinge versuchen so zu verändern, dass sie für mich gepasst hätten oder sie einfach zu akzeptieren wie sie sind. Als dann auch die niederländische Kurzzeitfreiwillige erfolglos versucht hat, Prozesse in Gang zu bringen und gegen Windmühlen gekämpft hat, hat dies meine Sichtweise, dass Veränderungen manchmal sehr viel Zeit und Geduld brauchen auch nochmal bestätigt.

1.2 Begleitende Seminare

Vorbereitungsseminar

Das 10 tägige Vorbereitungsseminar im Juli/August 2022 war super informativ für mich und das Wissen hat mir später sehr geholfen, viele Dinge einordnen zu können. Auf gut Deutsch ohne die anderthalb Wochen in Glücksburg wäre ich in Tansania ganz schön aufgeschmissen gewesen und hätte so einige Fettnäpfchen mehr mitgenommen. Zum einen habe ich dort zum ersten Mal alle DTP Freiwilligen live getroffen, wir konnten uns gegenseitig kennenlernen und es wurden die ersten Grundlagen für Freundschaften gelegt. Unser Jahrgang ist zusammengewachsen. Dies war enorm wichtig für unsere gemeinsame Zeit, denn so konnten wir uns gegenseitig bestmöglich unterstützen. Zum Anderen gab es natürlich viel Input von Tanja Neubüser, manchmal vielleicht auch etwas zu viel in der kurzen Zeit. Wir haben Themen wie Rassismus, kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und Tansania, sensible Berichterstattung, Selbstfürsorge, eigene Sicherheit, Entwicklungszusammenarbeit und Kolonialgeschichte gemeinsam besprochen, uns aber auch Inhalte selbst erarbeitet und Experimente zu erneuerbaren Energien gemacht. Neben den Erfahrungen von Tanja selbst, konnten wir auch aus dem Erlebten von ehemaligen DTP-Freiwilligen viel lernen und für uns mitnehmen. Hanna, eine Ehemalige, hatte damals von ihren schweren Phasen erzählt und ohne ihre Perspektive wäre der Fall in den ersten Wochen in Tansania noch tiefer gewesen. Rückblickend war dieser Nachmittag mit den Ehemaligen also nochmal von besonderer Bedeutung für mich. Ich habe die Zeit als sehr intensiv wahrgenommen, hatte zwischenzeitlich jedoch mehr Fragen als am Antworten und auch viel

Respekt vor meiner kommenden Zeit in Tansania. Ein wichtiger erwähnenswerter Punkt ist auch noch, dass ich durch dieses Seminar eine vertrauensvolle Bindung zu Tanja aufbauen konnte, die für die offene Kommunikation während meiner Zeit in Tansania sehr wertvoll war.

Sprachkurs

Beim Sprachkurs war ich nur gut die Hälfte der Zeit dabei. Dadurch hatte ich schon vorher ein paar Online-Zoom-Meetings mit einem Mitfreiwilligen und Inka, einer Ehemaligen zur Vorbereitung. Das hat mir etwas mehr Sicherheit gegeben, da wir einmal alles durchgesprochen hatten. Beim Sprachkurs selbst war der spätere Einstieg dann doch etwas knifflig, weil man das gehörte Wissen, was bei mir ja länger her war, nun praktisch anwenden musste. Das war eben doch nicht so leicht. Gerade zum Ende hin, hätte ich mir da mehr Übungszeit, anstelle von grammatischen Spezialformen wie dem Applikativ, gewünscht. Ich habe jedoch mitbekommen, dass mit unserem Feedback da schon viel abgeändert und optimiert wurde. Generell soll der Sprachkurs die Grundlagen des Kiswahili einmal im Schnelldurchlauf vermitteln und einem so erste Werkzeuge an die Hand geben, dies ist meiner Meinung nach grundsätzlich gelungen. Viel größere Bedeutung hatte der Kurs jedoch für unser Gruppengefühl. Wir sind in Asche nochmal näher aneinander gerückt, hatten Zeit für Austausch und um Bedenken oder Vorfreude zu teilen, tansanisch zu kochen und das Social-Media Team über digitale Wege kennenzulernen.

Einführungsseminar

Unser Einführungsseminar begann, nachdem wir alle in Dar es Salaam gelandet waren und Santino (Ehemaliger) und Melina (tansanische Mentorin) mit einem großen Schild auf dem Karibuni stand, erblickten. Wir wurden herzlich in Empfang genommen und schossen ein gemeinsames Foto vor dem Flughafen, als ein Auto explodierte. Da waren wir also nun und ich dachte mir nur so: „Oha ist das hier normal? Ist das immer so?“. Es sollte sich herausstellen, dass während meiner Zeit in Tansania kein einziges Auto mehr in meiner Anwesenheit explodierte, was auch besser so war. Trotzdem war da dieser erste Eindruck, den Santino in den folgenden 7 Tagen versuchte so gut wie möglich auszubügeln. Das Einführungsseminar war sehr hilfreich, da wir an unser neues Leben in Tansania stückweise herangeführt wurden, immer jemand zum Fragen stellen da war und wir Freiwillige uns als Gruppe hatten.

Im Mbazi-Center konnte man dem Trubel der Stadt etwas entfliehen, was besonders anfänglich für mich sehr hilfreich war. In den ersten Tagen prasselten einfach so viele Eindrücke auf mich ein, dass ich froh war, wenn man bei einer Runde über das Gelände nur ein paar Mönchen begegnete. Diese erste Zeit hat mich ziemlich herausgefordert und teilweise auch überfordert, einerseits war alles sehr neu und aufregend, andererseits aber auch ganz ungewohnt und anders als ich es von Deutschland kannte. Wir Freiwilligen waren uns in der Zeit alle ziemlich nah und es gab auch schon Mal die ein oder andere Gruppenumarmung, Mutmachrunde oder Diskussion über Malariaprophylaxe.
Zudem haben wir in der Woche auch noch die deutsche Botschaft besucht und unsere tansanische Mentorin zum ersten Mal live gesehen. Darüber hinaus gab es nochmals einen Crashkurs in Kiswahili. Dieser bestand zwar hauptsächlich daraus Mwalimu Mussa nachzusprechen und Vokabeln aufzuschreiben, aber zur Auffrischung und für die ersten Alltagserfahrungen haben diese Unterrichtsstunden ganz gut getaugt. Wir haben auch eine Stadtrallye durch Dar es Salaam gemacht. In dem Moment kam es mir sehr fahrlässig vor, uns neue Freiwillige einfach in der Millionenstadt auszusetzen, mit einem Zettel mit Aufgaben und sehr dürftigem Kiswahili Wortschatz. Die Situation war mir nicht so ganz geheuer, aber irgendwann haben wir einfach gemacht und zusammen in unseren Gruppen ging es dann auch. Ich glaube dies war einer der ersten Momente, wo ich gemerkt habe, dieses Jahr wird eine Zeit mit vielen ungewohnten Situationen und eine Herausforderung wird.

Interessanterweise hat mir genau diese Stadtralley bei späteren Dar es Salaam Besuchen sehr geholfen, ich kannte den Trubel und auch ein paar Straßenzüge. Chaotischer als meine erste Begegnung mit dem Kariakoo Market konnte es in diesem Jahr schließlich nicht mehr werden. Dar es Salaam wurde während meines Freiwilligen Jahres ein Ort, an dem ich mich sehr wohlfühlte, den ich kannte, an dem die Menschen offener waren als in Arusha, wo ich meist die DTP Freiwilligen wieder sah, wo meine Tansania-Zeit begann und schließlich auch endete. Während des Seminars fand ich Santinos vage Antworten zu unseren Fragen manchmal sehr nervig, aber heute kann ich besser nachvollziehen, warum es sich manchmal nicht so leicht in Worte fassen lässt, was man erlebt hat und anderen rät. Irgendwie sind die Erfahrungen dann doch alle individuell.

Zwischenseminar

Das DTP-Zwischenseminar fand direkt zu Beginn des neuen Jahres 2023 statt und war 7 Tage lang. Wir hatten dieses Seminar zusammen mit 3 weiteren Palotti Freiwilligen aus Ruanda in Dodoma, der Hauptstadt Tansanias. Schon die Hinfahrt war sehr spannend. Wir saßen alle in kleineren Gruppen in unterschiedlichen Bussen, weil am Tag vorher schon so viel ausgebucht war. Es gab dann auch noch einen Unfall auf der Strecke Dar es Salaam – Morogoro, weshalb meine Freiwilligenkleingruppe viel Zeit im Stau verbracht hat. Die Zeit haben wir genutzt, um gemeinsam Hörbücher zu hören, sehr viel zu schlafen, zu quatschen oder Bongo Flavour Songs mitzusingen bzw. uns extrem zu freuen, wenn mal ein Lied aus den frühen 2000er auf Englisch lief.
Auf dem Seminar haben wir uns zu bisher Erlebtem und Problemen in unserem Freiwilligendienst ausgetauscht. Es war sehr hilfreich zu erfahren, dass man nicht so allein ist, wie man denkt und alle irgendwo manchmal am Verzweifeln und Kopfschütteln sind. Diese Gemeinschaftszeit war für mich sehr Kraft spendend und mein Kopf konnte eine kleine Pause von den alltäglichen Herausforderungen machen. Ich habe trotzdem viel geweint, aber doch weniger als an so manch anderen Tagen. Zum Ende hin haben wir in Gruppen zu verschiedenen Themen Lösungsansätze erarbeitet. Wir mussten aber auch feststellen, dass dies nicht immer möglich ist. Besonders im Bereich sexuelle Belästigung und Übergriffigkeit konnten wir feststellen, dass weibliche Personen diese Situationen nur bedingt vermeiden können und es hilfreicher ist, sich Strategien zu überlegen, wie man damit umgeht und es nicht so nah an sich heranlässt. Im Rahmen des Zwischenseminars hatte ich auch ein sehr emotionales, aber hilfreiches Vorgespräch mit Vero (ehemalige Freiwillige), die mich auch beim Gespräch mit Melina (tansanische Mentorin) unterstützte. Des Weiteren haben wir das Büro von ACC kennengelernt und einen Ausflug zum ehemaligen Premierminister gemacht. Während unserer täglichen Spaziergänge durch die Nachbarschaft passierten immer ein paar lustige Dinge und ich versuchte stets einen guten Blick auf die wunderschönen Felsen in der Ferne zu erhaschen. Ich möchte jedoch anmerken, dass Vero auch manchmal nicht weiterwusste und uns nur ihr Mitgefühl ausdrücken konnte, da hätte ich mir lösungsorientierte Vorschläge oder Anleitungsimpulse gewünscht.

1.3 fachliche und persönliche Betreuung

a) AO

Bei TAHUDE war unser local coordinator Heriely Mchome für uns zuständig. Heriely hat versucht uns mit den wichtigsten Dingen vertraut zu machen und Fragen zu beantworten, wo er konnte. Seine Möglichkeiten waren jedoch begrenzt, da er oftmals sehr spontan alleine für Prof. Hilonga nach Karatu musste, selbst noch nicht so lange bei TAHUDE gearbeitet (bei unserer Ankunft 3 Monate) und auch keine Ausbildung im Umweltbereich hatte. Das erschwerte natürlich unsere

fachliche Betreuung, besonders da es kaum Aufgaben gab und wir die Zeit dann nutzen wollten, um ganz genau zu verstehen wie diese speziellen Biogasanlagen funktionierten. Auf persönlicher Ebene war er uns jedoch eine große Hilfe, da wir ihn zu vielen gesellschaftlichen sowie religiösen Aspekten ausfragen konnten und er uns stets versuchte die tansanische Sichtweise zu erklären.

Prof. Hilonga glänzte meist mit Abwesenheit und war wenn dann nur ziemlich kurz verfügbar bzw. delegierte Aufgaben wieder an Heriely zurück, der uns nicht weiterhelfen konnte. Ich hatte den Eindruck, dass ein prinzipielles Interesse für uns vorhanden war, aber wir waren für Prof. Hilonga keine Priorität, sondern vielleicht auch teilweise nur Prestige.

Durch meinen Wechsel zu KINARA war anfangs tatsächlich eine andere DTP Freiwillige, die schon bei der Organisation arbeitete, meine Ansprechperson und wurde auch von Mr. Charles dazu aufgefordert mich anzuleiten. Einerseits hatte sie schon Erfahrungen bei KINARA gesammelt, andererseits führte das bei ihrer vorzeitigen Abreise dazu, dass keiner mehr so richtig für mich zuständig war. Im Verlauf habe ich mehrmals nachgefragt, wer mein local coordinator sei, aber die Zuständigkeiten waren dahingehend nicht so klar. Ich habe mich dann bei allen immer durchgefragt, wer Aufgaben oder Kapazitäten für mein Kleinprojekt hat. Das war wesentlich umständlicher, hat aber auch halbwegs geklappt. Mr. Charles wollte, dass wir immer direkt mit ihm reden und hat sich auch bemüht Zeit dafür zu finden. Jedoch gab es einige Verständnisprobleme zwischen uns, was sowohl durch den interkulturellen Aspekt als auch durch meine vorzeitige Abreise bedingt war. Von fachlicher Seite war die Betreuung nur begrenzt möglich, da bei Umweltthemen das Wissen und die Zusammenhänge bei den Mitarbeitenden teilweise fehlten.

b) ACC und Melina Mgongo

Action for Community Care ist die tansanische Partnerorganisation der DTP und damit nicht nur für unsere Permits, sondern auch für die Betreuung vor Ort, welche AOs, Gastfamilien und persönliche Probleme betrifft, zuständig.
Melina Mgongo war meine Betreuerin auf tansanischer Seite. Sie arbeitet bei ACC und war unter anderem für uns Nord-Süd Freiwillige zuständig, hat aber auch noch andere Projekte bei ACC zu betreuen. Für mich war Melina zwar irgendwie da, aber ich hatte doch meistens den Impuls mich eher an Tanja zu wenden. Dieser Impuls war meines Erachtens nicht unbegründet und hat verschiedene Ursachen. Zuerst einmal war unser persönliches Kennenlernen sehr viel kürzer und unpersönlicher. Ich habe nur immer mal wieder kurz auf dem Einführungsseminar in Dar es Salaam mit ihr gesprochen. Nach dem ersten Monat habe ich mir Tipps, Hinweise und Feedback von ihr auf meinen Monatsbericht erhofft. Dies blieb jedoch aus und sollte auch noch die nächsten zwei Monate so bleiben. Irgendwann bekam ich dann von den Freiwilligen, die im Januar 2022 eingereist waren mit, dass sie generell nie auf Monatsberichte antwortet. Das hat natürlich einen bestimmten Eindruck von ihr hinterlassen. Vertrauen zu ihr zu fassen und einen Zugang zu ihr zu bekommen fiel mir wirklich schwer und ist mir nie so richtig gelungen. Auch kulturelle Unterschiede haben da eine Rolle gespielt. Ich konnte nicht verstehen, wie man kein oder kaum Mitgefühl und Verständnis für meine emotionale Lage, psychische Situation und meine Tränen haben konnte. Für mich war es Normalität in Deutschland meine Gefühle nicht in mich reinzufressen, sondern mich auch emotional zeigen zu dürfen. Da kamen mir manche Hinweise von ihr gerade zu unsensibel vor, die sicherlich nur gut gemeint waren und aus der tansanischen Sichtweise wahrscheinlich gut nachvollziehbar sind. Erschwert hat die Situation auch, dass ich das Gefühl hatte, dass ACC nicht immer im Interesse der Freiwilligen handelt, was ich mir gewünscht hätte, sondern auch viel Wert auf den eigenen Ruf legt. Das Sachen nie oder wenn dann meist indirekt angesprochen werden, wusste ich zwar, aber manchmal verkomplizierte es für mich die Dinge eben doch sehr. In meinem Hinterkopf war ich mir auch immer darüber bewusst, dass ich sehr vorsichtig sei musste, wenn ich Dinge an Melinas Arbeit anmerken wollte, beispielsweise in Zoom Meetings, da ich ihr auch nicht schaden wollte, wenn sie dadurch Ärger von Pendo

(Leiterin von ACC) bekommen würde. Positiv war, dass Melina sich über WhatsApp, SMS oder Telefon immer zeitnah (innerhalb eines Tages) zurückgemeldet hat, wenn ich sie mal erreichen wollte.
Im November hatten wir dann Gelegenheit Feedback zu ACC an dich Tanja zurück zu melden. Das war für mich eine ziemlich wichtige Sache, gerade damit Dinge in Zukunft besser gemacht werden können. Ich würde mir wünschen, dass ACC in gewissen Dingen vielleicht nochmal etwas mehr abgeholt wird, um unsere Freiwilligenperspektive umfassender verstehen und auch angemessen für uns da sein zu können. Selbiges gilt auch umgekehrt für uns als Freiwillige. Auch ich hätte wahrscheinlich öfter mal mit Melina sprechen sollen, aber war ab einem gewissen Punkt (unbeantwortete Monatsberichte, komplizierte AO Suche) auch nicht mehr bereit so viel Hoffnung in ACC zu setzen.

c) Agness Bweye

Mit Agness hatte ich tatsächlich recht wenig zu tun und habe sie nur bei den Kleinprojekt-Zoom-Meetings aktiv erlebt. Da mein Kleinprojektantrag sehr schnell genehmigt werden musste und das Projekt auch in recht kurzer Zeit umgesetzt wurde, konnte sie da nicht so viel Einfluss drauf nehmen oder beraten. Ich weiß jedoch, dass sie mehrmals mit Mr. Charles bzw. Madame Agness bezüglich des Kleinprojektes im Hintergrund telefoniert hat, was zu einem besseren Verständnis auf Seiten von KINARA geführt hat.

d) DTP

Die Betreuung der DTP setze ich hauptsächlich mit der Betreuung durch Tanja gleich. Tanja war meine Ansprechperson bei allen möglichen Fragen und hat mich durch meine Zeit in Tansania begleitet. Zum ersten Mal in Kontakt kam ich mit Tanja auf dem Auswahltag, dann folgte eine rege Kommunikation durch diverse Vorbereitungs-E-Mails und schließlich die fachliche Vorbereitung auf dem Seminar in Glücksburg. Besonders wichtig waren die Monatsberichte, wo ich Tanja geupdatet habe, was in den letzten 4 Wochen passiert und wie meine aktuelle Lage war. Durch diese Berichte hatte ich das Gefühl, einmal alles wegschreiben zu können und das Geschehene so auch besser zu verarbeiten. Die Antworten von Tanja konnte ich nicht immer sofort verstehen, aber mit der Zeit gelang es auch mir meine Schlüsse daraus zu ziehen. Über die Zeit ist meine Vertrauensbasis zu ihr weiter gewachsen. Tanja hat immer ihr Bestes gegeben, dass alle irgendwie einbezogen werden und miteinander sprechen, sodass es am Ende eine Lösung gibt, mit der jede Partei leben kann. Das führte dazu, dass Tanja manchmal zwischen den Stühlen stand und mir nicht so helfen konnte, wie ich es mir gewünscht hätte. Das war für mich, aber wahrscheinlich auch für sie ziemlich schwierig. Ich kann verstehen, dass Tanja besonders als die Kooperation mit ACC auf der Kippe stand, die Hände gebunden waren und das Große Ganze Vorrang vor meinen individuellen Bedürfnissen hatte. Nichtsdestotrotz hab ich mich da sehr allein gelassen gefühlt und mir vielleicht manchmal auch eine klare Ansage von der DTP gegenüber ACC gewünscht, was mit dem tansanischen Kommunikationsstil nicht ganz vereinbar gewesen wäre. Auch während meiner Zeit bei KINARA und nach meinem Abbruch konnte ich Tanja eigentlich immer kontaktieren, wenn ich ein Anliegen hatte. Durch ihre Impulse durfte ich viel lernen und möchte ihr an dieser Stelle ganz herzlich für ihre Betreuung danken.

Neben Tanja gibt es natürlich schon noch ein paar Personen, die zur DTP gehören und Teil meines Freiwilligendienstes waren. Generell lebt die DTP von engagierten Ehemaligen mit denen ich hin und wieder mal in Kontakt kam. Santino hat unser Vorbereitungsseminar geleitet, die Kleinprojekte teilweise betreut und ist Hauptverantwortlicher im Social Media Team. Er hat uns quasi auf unseren ersten Schritten in Tansania begleitet und kam immer mal wieder mit sehr langen Sprachaudioaufnahmen um die Ecke (wir sprechen von mind. 5 Minuten), die uns Morogoro Girls aber ziemlich oft zum Lachen brachten. Gerade bei den Kleinprojekten war es manchmal schwer

seine gut gemeinten und fachlich korrekten Hinweise auch in die Tat umzusetzen. Vero war zuständig für den DTP-Blog und unsere Betreuungsperson für das Zwischenseminar. In Dodoma habe ich mich mit ihr viel über den damaligen Stand der Dinge ausgetauscht und wir hatten auch später noch vereinzelt Kontakt, wenn wir relevante Informationen oder Artikel für ihre Masterarbeit gefunden hatten. Mit Sabine hatte ich während meiner letzten zwei Wochen in Arusha und meiner Anfangszeit in Morogoro zu tun, wo ich zwei-/dreimal mit ihr telefonieren konnte, als es Tanja nicht möglich, ich aber darauf angewiesen war. Ich habe sie als Person wahrgenommen, die einem sehr viel Mut und Hoffnung zusprechen kann.

Für mich wäre es hilfreich gewesen, noch eine Notfallnummer zu haben, damit es immer eine schnelle Ansprechperson gibt, wenn die Kommunikation per E-Mail mal nicht ausreichend ist.

1.4 Einfluss auf Arbeitsbedingungen

War es dir möglich Einfluss auf deine Arbeitsbedingungen zu nehmen?

Im großen Rahmen war die Einflussnahme recht schwierig, aber kleine Aspekte konnten verändert werden.

Bei TAHUDE haben wir beispielsweise erreicht, dass wir Freiwillige einen extra Tisch bekommen und nicht auf Pappkartons, im Garten oder zu fünft an einem Tisch arbeiten müssen. An dem Grundproblem, dass wir keine Aufgaben hatten oder für diese große Aufgabe des CO_2 – Zertifikate-Handels Unterstützung benötigen, konnten wir nichts ändern. Prof. Hilonga hatte oft wenig Zeit und konnte unser Anliegen, glaube ich, auch nicht so richtig nachvollziehen. Melina hatte sich bemüht, dass es ein konkreter Arbeitsplan für uns erstellt wird, aber auch das ist nicht gelungen. Ab einem gewissen Punkt haben wir uns dann mehr auf die Suche einer neuen AO fokussiert, als Kraft in den erfolglosen Versuch der Verbesserung der Arbeitsbedingungen zu stecken.

Mit dem AO-Wechsel hatte ich auf einen Neustart gehofft, aber auch bei KINARA gab es nicht sonderlich viel zu tun. Ich hatte jedoch den Eindruck zumindest mit den Mitarbeiterinnen recht gut reden zu können und manchmal wurden sich Anmerkungen dann auch zu Herzen genommen.Gerade beim Zeitmanagement des Kleinprojektes und der Mithilfe daran hat es dann jedoch noch etwas gehapert, aber Madame Nora und Salma waren bemüht mein Vorhaben in ihren Zeitplan zu integrieren. Ich persönlich finde es schwer, aktiv selbst Veränderungen zu initiieren, da man als Freiwillige immer abhängig von seinen Kolleg*innen und dem/der Chef*in sein wird. Man kann proaktiv nachfragen, Hinweise geben oder sich selbst Arbeit schaffen, aber gerade am Anfang, wenn man eigentlich beobachten möchte und soll, fällt es schwer sich einzumischen. Jedoch funktioniert der Veränderungsprozess nur über klare Kommunikation, da sonst andere Beteiligte nicht von deinen Bedürfnissen wissen.

1.5 Häufigkeit von Krankheit und nötige Unterstützung

Warst du häufig/selten krank? Hattest du die nötige Unterstützung oder kamst du allein zurecht?

Ich denke ich war weder besonders häufig noch selten krank, aber doch öfter als in Deutschland, wo ich meist nur zweimal im Jahr eine stärkere Erkältung habe.

Direkt zu Beginn meiner Zeit in Tansania hatte ich einen positiven Corona-Test, da wir uns auf dem Einführungsseminar damit angesteckt hatten. Da ich gerade neu in einem mir fremden Land war, überforderte mich die Situation ziemlich. Ich wusste nicht welche Regeln galten, wollte mich gerne isolieren, um niemanden anzustecken, aber meine Gastfamilie konnte dies nicht so richtig nachvollziehen. In dem Moment als sie mir ihre Medikamente von der Regierung geben wollten, sicherlich nur eine gut gemeinte Geste, reagierte ich recht reflexartig und panisch und lehnte dies rundheraus ab. Die Tropfen habe ich einfach in den Blumentopf gekippt. Einen Moment habe ich mich wirklich gefragt, ob ich im falschen Film bin. Ich wusste zwar das der Umgang mit Corona in Tansania anders war, aber es zu wissen und damit real konfrontiert zu werden sind zwei

unterschiedliche Dinge. Im Umgang mit Covid-19 hätte ich mir mehr Klarheit gewünscht, Leitlinien und eine konkretere Absprache mit ACC. Nach wenigen Tagen ging ich einfach wieder arbeiten und aß mit meiner Gastfamilie zusammen. Da hatte ich schon ein ziemlich schlechtes Gewissen.

Nach unserem Botschaftsbesuch hatten eine ganze Menge Freiwillige Amöbiasis Parasiten, so wahrscheinlich auch ich. Meine Mitfreiwillige und ich haben erst nach einer Weile Symptome festgestellt, als die Kohletabletten nicht gegen den starken Durchfall halfen. Heriely hat uns dann zum Aga Khan Krankenhaus in Arusha gebracht und dort konnten wir auch Tests machen. Das Personal konnte sich weitestgehend auf Englisch verständigen, weshalb die Kommunikation kein Problem darstellte. Die Genauigkeit der Tests und die verschriebenen Medikamente jedoch schon. Meine Mitfreiwillige und ich hatten dieselben Symptome und auch das gleiche kontaminierte Essen gegessen, bei meiner Mitfreiwilligen konnten Parasiten nachgewiesen werden, bei mir nicht. Das verunsicherte mich, weshalb wir nochmal einen Bekannten meiner Mama kontaktierten, der Gastrologe ist. Mit Probiotika konnte ich meine guten Verdauungsbakterien stärken und so erfolgreich die Parasiten bekämpfen.

Auch nach dem Zwischenseminar hatten eine Menge Freiwillige Hook Worms. Alle Freiwilligen aus Morogoro haben dann einen Nachmittag im Upendo Lab verbracht und wir haben uns anschließend über das Internet informiert, welche Medikation wir benötigen. Gemeinsam in der Gruppe war es erstaunlich erträglich, wir besorgten gemeinsam die notwendigen Tabletten und standen die Parasiteninfektion durch.

Meine nächsten Krankenhausbesuche hatte ich dann dank einer Reihe roter, stichartiger Erhebungen auf meiner Haut, die sich in rasanter Geschwindigkeit ausgebreitet haben (20 neue Stellen in 45 min). Bei KINARA konnte ich zum Glück einfach gehen und die Mitarbeiterinnen haben mich in ein Bajaji in die Stadt gesetzt. Ich bin dann bei dem Büro einer anderen DTP Freiwilligen vorbei gegangen und sie hat mich zu diversen Krankenhäusern gebracht, die entweder geschlossen hatten oder komische Diagnosen ermittelten (Blutinfektion, Allergie gegen eine nicht näher definierbare Substanz). Irgendwann stieß noch eine weitere Freiwillige der DTP zur Unterstützung zu uns. Das hilft in solchen Situationen schon enorm, dass man nicht allein ist. Nach gemeinsamer Internetrecherche beschlossen wir Dr. Walter zu kontaktieren (Fotos der betroffenen Stellen, Blutwerte senden) und mich einmal komplett zu reinigen. Dr. Walter bestätigte mir einen Tag später per Telefonat, dass wir mit unserer Vermutung richtig lagen und es sich um Flohbisse handele.

Generell hatte ich immer wieder kleine Erkältungen und nach dem längeren Ausbleiben meiner Periode sehr starke Schmerzen. Hierbei kann ich allen Freiwilligen empfehlen eher mal einen Tag im Bett zu bleiben und sich zu erholen, als wie in Deutschland direkt weiter zu hetzen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Körper sich so viel schneller regeneriert und das die Erkältungen oftmals auch ein Zeichen sind, dass man etwas Zeit für sich zum Wiederauftanken und Durchatmen braucht.

Während meines Freiwilligendienstes habe ich die psychologischen Beratungsangebote von Psychologen Online über die Dr. Walter Krankenkasse genutzt. Es gab Phasen, wo es mir psychisch so schlecht wie noch nie in meinem Leben ging. Das war vor allem in der Zeit des Kulturschocks am Anfang, aber auch noch Wochen/Monate danach verbrachte ich jeden Tag mehr als eine Stunde damit zu Weinen und meine Gefühle so irgendwie herauszulassen. Dieser Zustand war auf Dauer keinesfalls gesund und auch Gespräche mit Familie/Freunden/Ehemaligen halfen nur bedingt. Aus diesem Grund habe ich mir professionelle Hilfe gesucht. Mir haben diese Gespräche mit einer unabhängigen, geschulten Person sehr geholfen, bestimmte Dinge zu verarbeiten und einen Umgang damit für mich zu finden. In der gemeinsamen Arbeit mit meiner Psychologin habe ich neue Sichtweisen kennenlernen können und so Stück für Stück akzeptieren gelernt, dass auch ein Abbruch keine Schwäche ist, sondern Mut zu seinen eigenen Grenzen zu stehen und das ich trotz alle dem super viel aus der Zeit mitnehmen werde. Diese Gespräche kann ich jedem nur wärmstens ans Herz legen (auch wenn man sich nicht in einer akuten Situation befindet).

Zusätzlich sind die Guides und Erfahrungen anderer (ehemaliger) Freiwilliger sehr sinnvoll, um Infektionen vorzubeugen, auf natürlichere Weise als mit Antibiotika zu behandeln oder gute Labore/Krankenhäuser (Polykliniken) zu finden. Bei Unsicherheiten oder zur Absicherung empfiehlt es sich Dr. Walter zu kontaktieren, in Notfällen per Telefon, sonst per App (günstigere Variante).

1.6 Was denkst du haben Menschen in Tansania von deinem Aufenthalt gehabt?

Grundsätzlich möchte ich festhalten, dass ich denke, dass ich weitaus mehr von meinem Auslandsaufenthalt in Tansania profitiert habe, als die Menschen vor Ort. Dies geschieht allein schon dadurch, dass wir verschiedene Seminare besuchen durften, um uns weiterzubilden.

Ich glaube einige Tansanier*innen sind durch mich zum ersten Mal näher in Kontakt mit einer weißen Person aus dem globalen Norden gekommen. Viele haben mich gefragt wie mein Leben so sei oder ganz konkret wie denn unsere Klassenräume in Deutschland aussehen. Ich habe versucht immer bestmöglich zu antworten und so ein möglichst realistisches Bild von dem Leben in Deutschland zu geben. Ich glaube, so habe ich ein wenig die Sicht einzelner tansanischer Menschen erweitert, die jetzt ein Bewusstsein dafür haben, dass es auch in Deutschland Probleme gibt. Vielleicht hat aber auch mein Nachfragen und Handeln dazu geführt, dass bestimmte Aspekte stärker durchdacht werden. Meine Mitbewohnerin in Morogoro und ich haben unsere Maandazi , Katschori und Chapati beispielsweise so oft wie möglich in Brotdosen packen lassen. Die Frauen haben mich dann irgendwann gefragt, warum ich das denn so mache. Daraufhin habe ich erklärt, dass so nicht immer neue Plastiktüten verwendet werden müssen, die nur einmal genutzt werden und dann am Ende verbrannt werden. Sie waren interessiert und gaben zu, dass das praktisch sei. Mama Hajirad (Nachbarin und das was einer Gastmutter am nächsten kommt) fragte vor meiner Abreise, ob sie eine Dose haben könnte. Genauso verhielt es sich damit, dass wir Freiwilligen in Morogoro immer viel zu Fuß unterwegs waren, erst wurden wir etwas skeptisch beäugt und gefragt, warum wir nicht fahren würden, denn wir hätten doch das Geld dazu und ob wir Hilfe bräuchten ein Bajaji zu finden. Wir erklärten, dass wir so in Bewegung bleiben und das nicht nur gut für die Gesundheit ist, sondern auch Geld spart. Einige Tansanier*innen fanden unseren Ansatz sehr interessant und Madame Nora (Mitarbeiterin) ist mit mir durch die ganze Stadt gelaufen, als wir fürs Kleinprojekt einkaufen waren. Dies sind nur ein paar Beispiele von vielen, aber ich glaube, generell sind es die kleinen Impulse die über lange Zeit etwas bewegen können und vielleicht zu einer noch nachhaltigeren Lebensweise führen.

Prof. Hilonga hat insofern etwas von uns gehabt, als das er uns auf Veranstaltungen „vorzeigen“ konnte und so doch des Öfteren angesprochen wurde, was TAHUDE möglicherweise mehr Aufmerksamkeit gebracht hat.

Des Weiteren konnte ich KINARA unterstützen, da ich die Project Reports/Proposals immer kontrolliert habe und so die Ausdrucksweise, Rechtschreibung und Grammatik verbessert wurde. Dies erhöht die Chancen, dass ein Proposal erfolgreich ist. Da ich immer im Kommentatormodus korrigiert habe, konnten die Mitarbeiterinnen ihre Fehler sehen und bei häufig auftretenden Kommentaren habe ich ihnen erklärt, wo die Ursache liegt und wie sie es in Zukunft besser machen können. Durch mein Kleinprojekt konnte KINARA außerdem sein Portfolio erweitern, da nun auch ein Umweltprojekt darunter ist. Möglicherweise haben Madame Nora, Michael und Mr. Charles durch das Kleinprojekt auch etwas mehr über die Ursachen und Zusammenhänge des Klimawandels gelernt, da ich ihnen die Unterrichtsinhalte vorher erklärt und Fragen beantwortet hatte. Sie haben jetzt zudem Anschauungsmaterial in Form von Flip Charts für noch kommende Projekte. Mr. Charles konnte außerdem am AO Seminar teilnehmen und hat sich dadurch selbst fachlich weiterbilden können.

Mit meinem Kleinprojekt habe ich versucht etwas an die Menschen vor Ort zurück zu geben und wenn die gepflanzten Setzlinge weiter wachsen, dann gibt es in Zukunft schattigere Schulhöfe und vielleicht hat auch der/die ein oder andere Schüler*in verstanden, was es mit dem

menschengemachten Treibhauseffekt auf sich hat.

Ich denke gerade Mama Hajirad hat in mir eine Freundin gefunden und genießt es mich immer mal wieder zu fragen wie es mir geht und Fotos aus Deutschland zu bekommen. Sie war sehr dankbar, dass ich sie manchmal mit kleineren finanziellen Summen unterstützt habe oder Hajirad in Englisch etwas helfen konnte.

2. Eigene Entwicklung

2.1 Wie hast du dich selbst während des weltwärts-Jahres erlebt?

Ich habe viele Seiten von mir gesehen, von denen ich wusste, dass sie da sind, aber nicht das sie so ausgeprägt hervor kommen können. Es war ein Auf und Ab der Gefühle, ich war mit meinen Emotionen sehr oft selbst überfordert und besonders in den ersten 3-4 Monaten wusste ich teilweise gar, wie ich mit diesem Zustand umgehen sollte. Rückblickend waren das wahrscheinlich Symptome von Dauerstress, die bei mir durch Langeweile und einer gewissen Perspektivlosigkeit für das Jahr hervorgerufen wurden. Da ich kein/kaum soziales Umfeld in Arusha vor Ort hatte, was mich hätte auffangen können, war ich irgendwie sehr haltlos. Ständiges Zerdenken gepaart mit innerer Rastlosigkeit, Selbstzweifeln und vielen Tränen waren bis Anfang/Mitte Dezember meine täglichen Begleiter. Letztere traten unkontrolliert auf, aber das lernte ich mit der Zeit zu akzeptieren und darüber hinweg zu sehen, dass das in der tansanischen Kultur nicht üblich war. Meine Gefühle waren okay und valide. Ich telefonierte fast täglich mit meiner Mama, weil ich mich manchmal so einsam und allein gefühlt habe und jemanden brauchte, der mir zuhörte und mir den Mut zusprach. Ich bin ein Mensch, der es rauslassen muss, habe aber auch irgendwann gemerkt, dass ich nicht wirklich voran komme. Veränderungen an der Situation ließen sich nicht so schnell vornehmen und alles brauchte seine Zeit. Irgendwann hatte ich alle Ehemaligen Kontakte, die ich hatte, abgeklappert und mehr oder weniger erfolglos nach Tipps gefragt. Ich kreuzte die Tage bis zu meiner Rückkehr im August 2023 ab und die Zeit verging in meinen Augen unglaublich langsam. Ich war noch nie so tief im Loch gewesen, aber auch da habe ich es wieder heraus geschafft, langsam und mit Rückschlägen. Es hat sehr viel Kraft gekostet, aber mittlerweile geht es mir wieder gut. Es ging vorbei und die Situation war nur temporär, damit hatten meine Freunde und Familie Recht. Während der gesamten Zeit war ich immer offen, habe nie verschwiegen wie es mir geht und darüber gesprochen. Ich habe versucht meine Situation in die Hand zu nehmen, die Arbeitsbedingungen zu verbessern bzw. die AO zu wechseln und mir Hilfe/Unterstützung geholt. Darauf bin ich ziemlich stolz.

Natürlich gab es auch andere Momente, die Minuten, später Stunden oder auch mal Tage, wo es leichter war. Die Zeit als es die ersten kleinen Erfolgsmomente gab, wovon ich versuchte zu zehren. Ich habe viel hinterfragt, so gut es geht versucht mit Menschen zu sprechen, Neues ausprobiert und mutig Dinge einfach mal gemacht, was vorher eher nicht so meins war. Klar konnte ich in dem Jahr freier sein, mich kannte niemand, man kann verschiedene Dinge einfach tun und Facetten von sich kennenlernen. Ich hatte viel Zeit zum Denken, manchmal war das negativ, aber teilweise kamen mir dabei auch sehr spannende Gedanken und Selbsterkenntnisse über den Ursprung mancher Haltungen, z.B. zum Thema Leistungsgedanken. In den Monaten in Tansania war ich achtsamer als normalerweise, habe mehr in mich hinein gespürt: Was sagt mein Bauch? Was will ich wirklich? In Morogoro habe ich viel Halt bei meinen DTP Mitfreiwilligen gefunden, wir waren eine gute Gruppe, haben aufeinander geachtet und uns ausgetauscht. Ich wusste das sehr zu schätzen.

Ansonsten war ich ein buntes Potpourri aus Gefühlen, Einstellungen und Herangehensweisen, die Tagesform abhängig immer mal wieder variierten.

2.2 Umgang mit Schwierigkeiten

Wie bist du mit Schwierigkeiten umgegangen? Was hat dir geholfen?

Grundsätzlich kam ich irgendwann zu der Erkenntnis (es hat lange gedauert), dass es nicht immer in meiner Hand liegt, diese Schwierigkeiten zu beseitigen. Das heißt die Situation zunächst einmal akzeptieren und dann schauen, was kann ich gerade tun.

Persönlich finde ich es immer sehr hilfreich, sich zuzugestehen emotional sein zu dürfen. Konkret hieß das ich hab geweint oder die Gefühle irgendwie raus gelassen, damit sie nicht in mir feststecken bleiben und sich immer wieder hoch drängen wollen. Mir hilft dabei Bewegung auch sehr gut oder einfach mal alles raus zu meckern, egal ob alleine oder gemeinschaftlich. Einmal haben wir uns auf der Kilakala Wiese in Morogoro getroffen und sind wütend auf alten Wasserkanistern rumgehüpft, haben diese getreten und unsere Frustration herausgeschrien. Das war befreiend, kann ich empfehlen, wenn es mal zu viel wird.

Ansonsten ist meine Strategie Reden, Reden und Reden. Ich habe viel mit Freunden und Familie telefoniert, mit Fuge Leuten geschrieben und als Erste Freiwillige jemals Jana vom WWF kontaktiert, mich mit Mitfreiwilligen ausgetauscht und Tanja berichtet. Durch das Reden fühlte ich mich nicht mehr so ganz allein mit der Situation, konnte Missstände ansprechen und mich mit meinem Gegenüber über mögliche Lösungen austauschen. Dabei habe ich immer versucht zu betonen, dass ich meine Sicht der Dinge darstelle und es meine individuelle Wahrnehmung ist. Gerade beim Zwischenseminar habe ich gemerkt, dass irgendwie doch alle ihre Probleme haben.

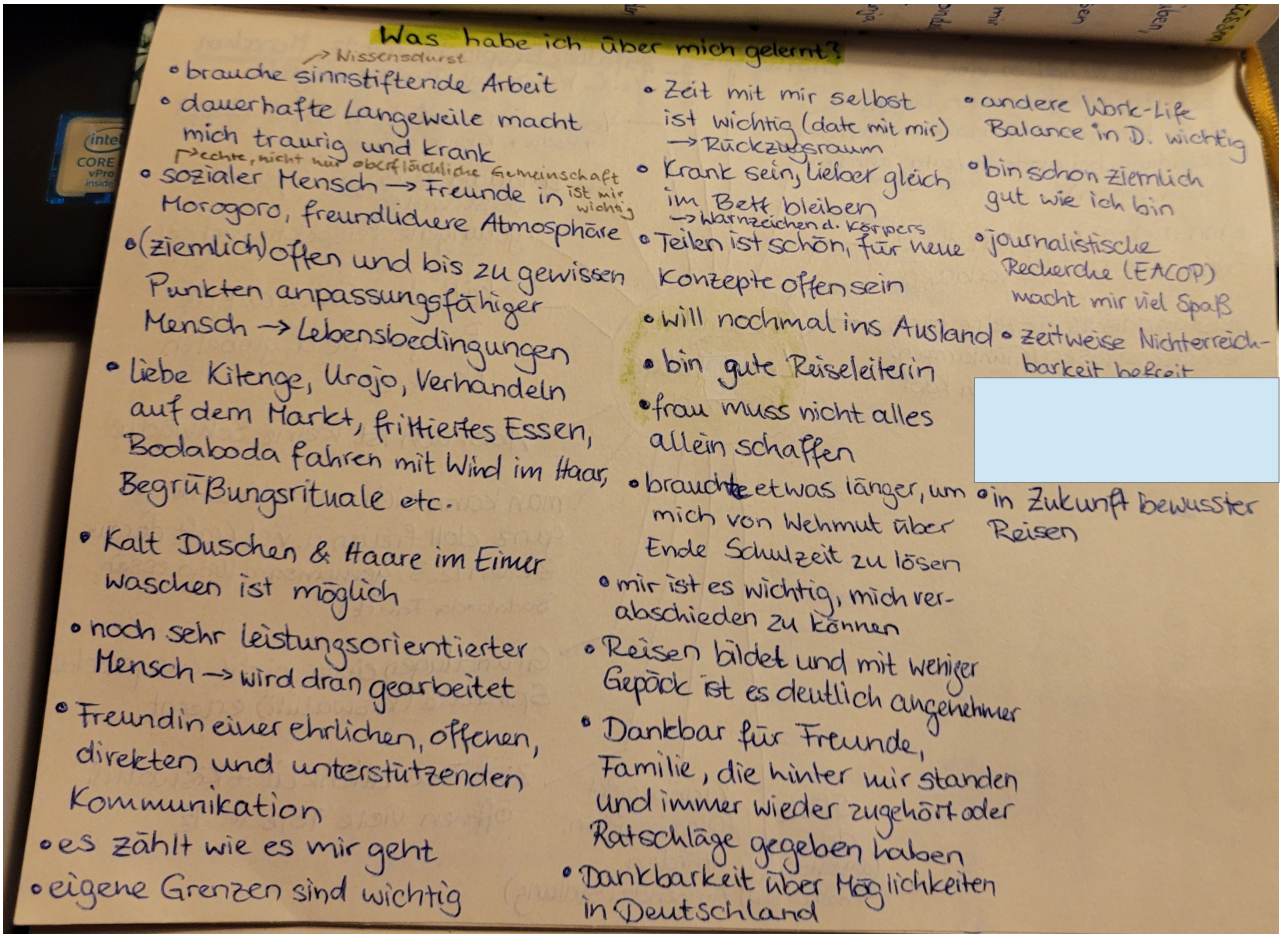
Im nächsten Schritt oder teilweise auch parallel habe ich dann jedoch Gedanken aufgeschrieben, geordnet und reflektiert, um danach ins Handeln zu kommen. Proaktiv sein und gemeinsam mit anderen Lösungen zu suchen, gibt einem das Gefühl von Kontrolle etwas zurück.

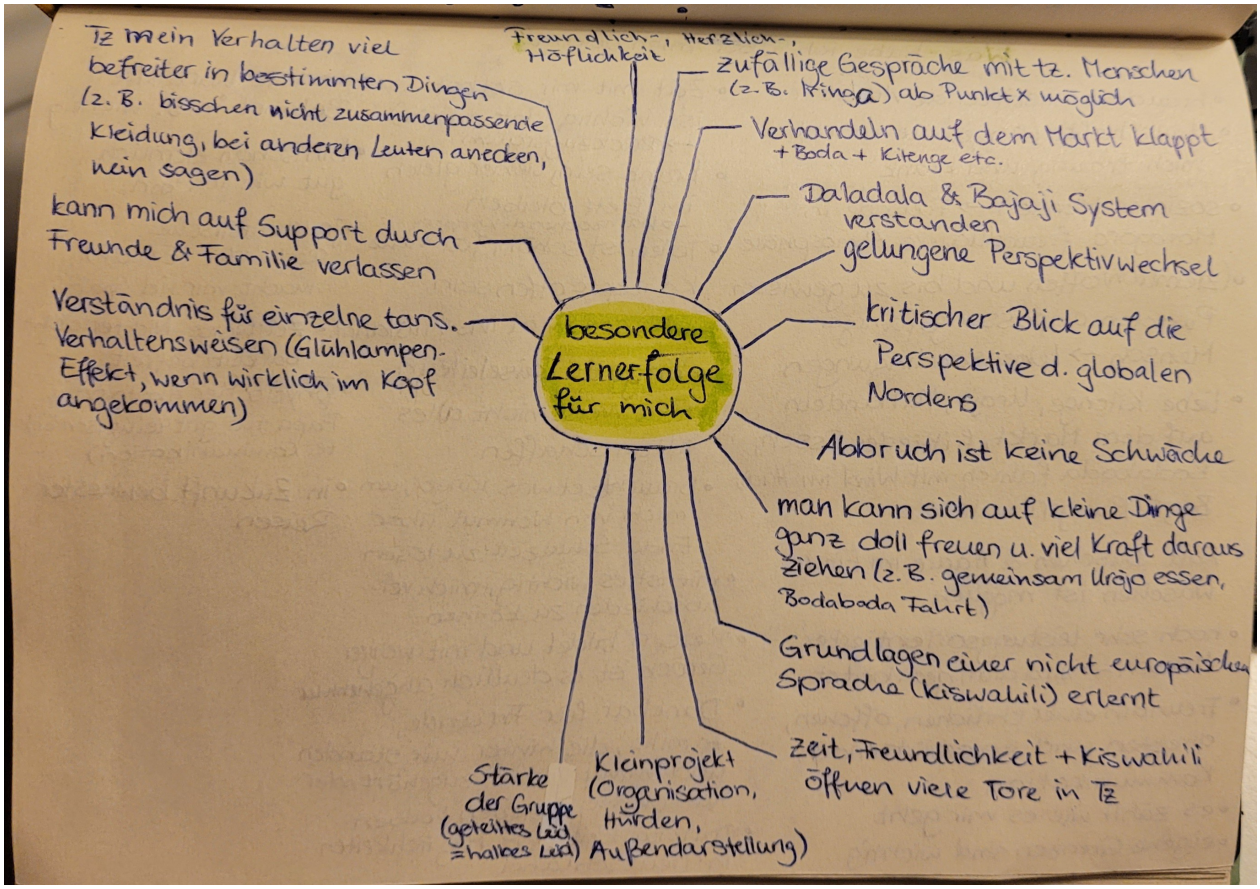
Darüber hinaus war es für mich enorm wichtig, Grenzen zu setzen und diese zu kommunizieren. Ich wollte mir nicht alles gefallen lassen und habe zum Beispiel bei Beziehungsangeboten irgendwann eine Standartantwort parat gehabt. Teilweise hilft mir auch eine gewisse „I don't care“ Einstellung und Humor weiter, wenn ich nichts ändern kann und Lachen dann doch die bessere Option zum Weinen ist. Die Vogelperspektive einzunehmen und für alternative Sichtweisen offen zu sein, fällt mir in solchen Situationen nicht leicht und ist mir nur bedingt gelungen, aber wenn hatte ich danach doch einen differenzierten Blick auf die Dinge.

Konkret haben neben dem schon Erwähnten auch die Gewissheit, dass die Lage nur temporär ist geholfen sowie das Schmieden von Plänen für die Zukunft. Ich habe versucht den Lerneffekt und das Positive aus schwierigen Situationen mitzunehmen, z. B. das diese mich näher mit den Morogoro Girls zusammen gebracht hat. Manchmal war auch direkte Konfrontation mit dem Problem gut. Ein anderes Mal brauchte ich eher Abstand in Form von Ablenkung oder Urlaub, um einen frischen Blick auf die Situation zu bekommen oder mit neuer Kraft nochmal zu beginnen. Bei Problemen auf der Arbeit hat es mir in Morogoro sehr geholfen, meine Freizeit und Wochenenden schön und aufregend zu gestalten, indem ich allein oder mit den anderen Ausflüge gemacht habe, ich mich zum kochen verabredete oder Märkte besucht habe. Jeder Fall ist aber unterschiedlich und erst mit der Zeit habe ich herausfinden können, was mir wann konkret hilft. Es ist eine Mischung aus verschiedenen Komponenten und es schadet nie sich in Schwierigkeiten (professionelle) Hilfe zu suchen oder diese zu erbitten.

2.3 Lernerfolge

Was hast du über dich gelernt? Was waren besondere Lernerfolge für dich?





3. Vor- und Nachbereitung und Ausblick

3.1 Persönliche Entwicklung im Bereich Berufsorientierung

In wie weit hast du dich persönlich in Richtung Berufsorientierung entwickelt?

In Tansania konnte ich viel reflektieren und hab mir die Zeit genommen nachzudenken, wo ich eigentlich mal hin möchte. Ich hatte mir den ZEIT Studienführer mitgenommen und mich durch diesen chronologisch durchgearbeitet. Es gab verschiedene Leitfragen, die ich für mich beantwortet habe. So konnte ich konkretisieren, was mir Freude bereitet und mich interessiert. Die gesammelten Erkenntnisse habe ich in einem tansanischen Notizbuch festgehalten, was dreimal mit Panzertape von mir zusammengeklebt wurde, damit es nicht zerfällt. Ich hatte es nämlich immer dabei, um die Gedanken sobald sie mir kamen, zu verschriftlichen.

In Arusha habe ich dann im Büro diverse Studieninteressentests gemacht und aus den Ergebnissen eine Liste mit allen relevanten Studiengängen, die ich mir vorstellen konnte, erstellt. Diese bin ich über Monate im Büro oder später im Oasis durchgegangen und habe mich zu den Studienfächern belesen, Notizen gemacht und ggf. unpassende aussortiert. Neben der Internetrecherche, haben wir im Kreise der Morogoro Girls viel darüber gesprochen und auch Arnout vom WorldWaterNet hat mir in einem Gespräch interessante Sichtweisen mit auf den Weg gegeben. Im Oasis habe ich dann online eine Studienberatung der Uni Potsdam für Geoökologie gehabt. Nach meiner Rückkehr kamen die Favoriten Umwelt(naturwissen)schaften, Geoökologie, Biogeowissenschaften, Erneuerbare Energien oder Angewandter Klimaschutz raus. Durch meine vorzeitige Abreise hatte ich die Chance zwei Unis live zu besuchen und auch nochmal ein Praktikum im Umweltbereich zu machen.

Während meiner Arbeit in den AOs habe ich feststellen können, dass ich etwas studieren möchte, was mich wirklich erfüllt und in eine sinnhafte Tätigkeit mit gewisser Abwechslung mündet. Meine Arbeitserfahrungen in Tansania waren recht unzufrieden stellend und so habe ich überlegt, was mir fehlt und daraus dann meine Schlüsse gezogen. Umweltthemen waren für mich auch weiterhin relevant und weckten mein Interesse, gerade da ich durch Tansania nochmal den globalen Aspekt der Probleme erleben konnte und merkte wie vielschichtig diese sind.

3.2 Einstellung zu Entwicklungszusammenarbeit, Umwelt- und Klimaschutz

Hat sich deine Einstellung zum Themenbereich Entwicklungszusammenarbeit, Umwelt- und Klimaschutz verändert/konkretisiert?

Durch die Aufgaben vor dem ersten Seminar und das Vorbereitungsseminar, habe ich mich zum erstem Mal intensiver mit entwicklungspolitischen Themen auseinander gesetzt. Anschließend hautnah erleben zu können wie die Bedingungen und das Leben vor Ort sind, hat das Ganze nochmal viel nachvollziehbarer gemacht. Gerade durch das Kleinprojekt konnte ich erfahren, vor welchen interkulturellen Hürden man doch dann manchmal steht und wie komplex die gesamte Thematik ist. Ich habe für mich noch keinen so richtige Position gefunden, sondern sehe es eher so, dass die Zusammenarbeit immer im Einzelfall bewertet werden muss. Alles andere würde nicht gerecht sein. Es spielen viele unterschiedliche Interessen und Sichtweisen in Projekte mit hinein. In jedem Fall sollte, die Zusammenarbeit jedoch auf Augenhöhe stattfinden und eine gewisse Langfristigkeit haben. Die Menschen, die im internationalen Kontext arbeiten, sollten beidseitig geschult werden und Fehler oder Misserfolge sollten transparent kommuniziert werden, damit daraus gelernt werden kann.

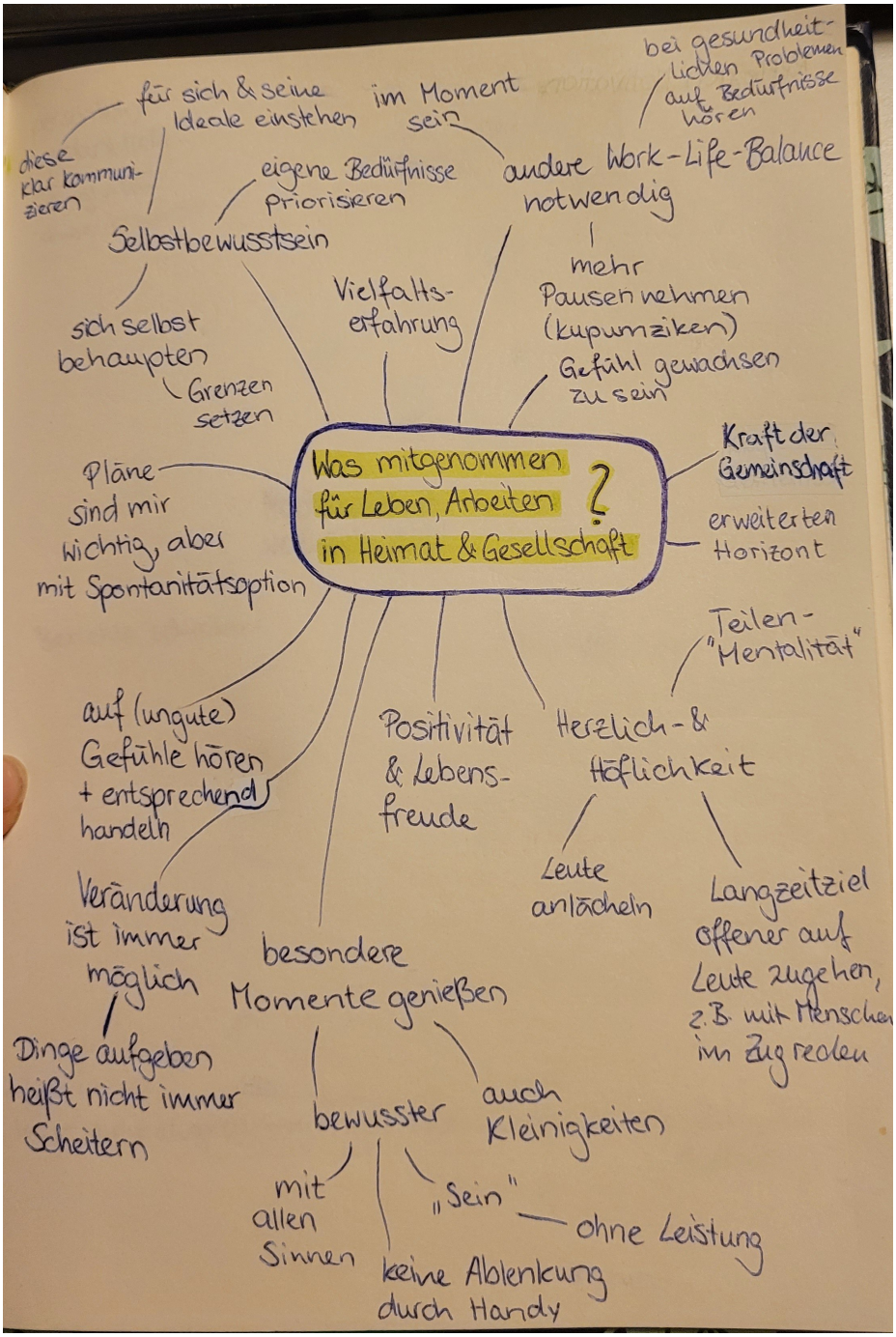
Im Bereich Umwelt- und Klimaschutzes sind meine Grundeinstellungen dieselben geblieben. Mir ist aber klar geworden, dass Tansanier*innen nicht nachhaltiger sind, weil sie bewusster leben, sondern, weil ihre begrenzteren monetären Ressourcen dafür sorgen, dass eben mehr repariert wird usw.. Die Klimawandelbekämpfung ist sehr facettenreich und keinesfalls gibt es Lösungen, die für

alle Lebensformen passend sind. Gerade in der Klimapolitik sind wir deshalb darauf angewiesen, dass Locals aus allen Ländern mit am Tisch sitzen und jede Stimme auch Gewicht hat.

3.3 Was nehme ich mit?

Was nimmst du mit für dein Leben und Arbeiten in deiner Heimat, in der Gesellschaft?

Zunächst einmal ganz viele Erfahrungen, die mehr so keiner wieder nehmen kann. Ich merke jetzt schon wie ich manchmal das Gefühl habe, dass ich gewachsen bin und irgendwie eine reifere Einstellung habe als noch vor einem Jahr. Mir ist bewusster als jemals zuvor, dass ich noch so viel zu lernen habe und von anderen lernen kann. Hier ist eine kleine Mind-Map, was ich konkret aus Tansania mitgenommen habe... ich denke, mit der Zeit werden da noch einige Erkenntnisse dazu kommen.



3.4 Reflexion meiner Motivation

Was hatte dich motiviert, das weltwärts-Jahr zu machen und was hattest du für Erwartungen? Reflektiere nun, nach deinem Jahr, noch einmal deine Motivation.

Meine Hauptmotivation lässt sich grob in zwei Teile unterteilen.

Es war mir sehr wichtig meine Komfortzone zu verlassen und eine für mich neue Welt kennenzulernen. Davon habe ich mir Erkenntnisse über eine andere Kultur, aber auch für mein eigenes Handeln versprochen und wollte so mein Weltbild erweitern. Ich würde sagen, dies ist so eingetreten, da ich unter anderem eine neue Sprache gelernt habe, mit einem anderen Zeitverständnis und Lebensstil in Berührung kam. Viele Dinge, die für mich in Deutschland selbstverständlich waren, immer Strom, eine Waschmaschine etc. gab es in Tansania nicht mehr, weshalb ich mich an die Gegebenheiten anpassen musste und den „Luxus der westlichen Welt“ jetzt viel mehr wertschätzen kann.

Der zweite Teil bezog sich darauf, dass ich aktiv etwas mit meiner Arbeit bewirken kann und schon mal etwas Berufsluft im Umweltbereich schnuppere. Diese Erwartungen wurden leider enttäuscht und das ziemlich stark, weil mir nach dem Vorbereitungsseminar zwar bewusst war, dass es keine oder nicht so viel Arbeit geben könnte, aber für mich war das nicht realistisch. Eine Welt ohne etwas zu tun, kannte ich nicht. Aus diesem Grund war die Umstellung vom Abistress hinzu einem Arbeitstag bei TAHUDE ziemlich krass. Ich finde jedoch, dass auch zu wenig kommuniziert wird, dass diese Phasen auftreten können. Diese Kommunikation muss nicht erst auf dem Vorbereitungsseminar stattfinden, sondern am besten transparent bevor Verträge geschlossen werden, um Enttäuschungen vorzubeugen. Hier ist auch weltwärts in der Pflicht, diesen Freiwilligendienst nicht als Gap Year für jede/n zu vermarkten, sondern auch deutlicher herauszuheben, welche Herausforderungen auf einen zukommen können.

Darüber hinaus bin ich davon ausgegangen, dass wir in Gastfamilien kommen, die sich wirklich für uns interessieren, was bei mir jedoch nur in einem sehr begrenzten Rahmen der Fall war.

Im Nachhinein kann ich anerkennen, dass mir diese Zeit, was persönliches Wachstum angeht enorm viel gebracht hat und noch bringen wird.

3.5 Bisherige Nachbereitung

Wie hast du bisher dein weltwärts-Jahr nachbereitet?

So Konkretes kann ich zu dem Punkt gar nicht nennen. Nach meiner Rückkehr brauchte ich erst mal ein wenig Abstand zu dem Ganzen. Das war nicht so leicht und die Fragen zwischen Tür und Angel nach meinem Jahr in „Afrika“, die nur darauf abzielten die Antwort „war gut“ zu bekommen, haben mich vor eine Herausforderung gestellt und irgendwann eben auch genervt. Stück für Stück habe ich dann mit meiner Familie über Tansania gesprochen, wenn Fragen auftraten oder ich ein Redebedürfnis hatte. Es kamen mir immer mal wieder spontan und unerwartet Gedanken zu verschiedensten Themen, die ich versucht habe für mich zu sortieren.

Darüber hinaus habe ich meine Bilder geordnet und angefangen mir Notizen für meine Berichte zu machen. Lange Zeit konnte ich das Kapitel aber gar nicht abschließen, da ich das Gefühl hatte noch live dabei zu sein. Ich telefonierte regelmäßig mit den Freiwilligen aus Morogoro und war durch den Austausch in der Morogoro Girls Gruppe immer ganz gut informiert, was eben so passierte. Mama Hajirad rief mich manchmal unerwartet an oder wir schrieben uns SMS, um zu erfragen wie es der anderen geht. Dabei und doch nicht da.

Eine Freiwillige aus Morogoro, die ich mittlerweile eine Freundin nennen darf, hatte mich eine Woche nachdem sie zurück gekehrt war, zu sich eingeladen. Wir haben 3 h gemeinsam tansanisches Essen zubereitet und anschließend gab es eine Bilderpräsentation. Das war der Punkt an dem ich irgendwie auch die Chance hatte mit Menschen tiefer gehend über Tansania zu sprechen und so

manche Dinge auch für mich nochmal zu verarbeiten.

Ich freue mich schon auf den Austausch beim Nachbereitungsseminar. (Nachtrag: Das Seminar war wirklich ein schöner und runder Abschluss.) Mir ist bewusst, dass das Jahr lange nachwirken wird und es seine Zeit braucht. Langfristig wird meine Arbeit für den Instakanal der DTP den Faden nach Tansania nicht abreißen lassen und ich bin gespannt, was ich dadurch alles lernen kann.

3.6 Einbringen meiner Erfahrungen und Erlebnisse in Deutschland

Welche Vorstellungen hast du, wie du deine Erfahrungen und Erlebnisse in Deutschland einbringst?

Ich glaube meine Erfahrungen in Tansania, haben meinen Blick für bestimmte entwicklungspolitische Themen geschärft und ich möchte diese Perspektiven auch mit anderen teilen, sodass am Ende bestenfalls mehr Verständnis und Sensibilität herrscht. Ich kann an dieser Stelle natürlich immer nur über meine Erfahrungen und Eindrücke sprechen, die sich darauf beziehen wie ich Tansania wahrgenommen habe. Allerdings denke ich, es ist schon sehr hilfreich, wenn mein Umfeld versteht wie facettenreich dieses Land ist und das es nicht immer nur schwarz und weiß gibt.

Die interkulturellen Kompetenzen sind auch in Deutschland ziemlich hilfreich, wenn verschiedenste Menschen mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen aufeinander treffen. Ich merke schon jetzt, dass mir der Perspektivwechsel in vielfältigsten Situationen immer ein wenig besser gelingt, weil ich das in Tansania aktiv geübt habe. Für mich selbst ist ein zentraler Punkt, dass ich gemerkt habe, dass ich an meiner Einstellung zu Wert im Zusammenhang mit Leistung arbeiten muss und auch Grenzen setzen darf und sollte.

Meine ganz persönlichen und individuellen Erlebnisse würde ich gerne insofern nutzen, dass sie Anhaltspunkt für Verbesserungen systemischer Natur sind und auch zukünftigen Freiwilligen als Erfahrungsbericht weiterhelfen. Ich wäre auch bereit mich als externe Ansprechperson zur Verfügung zu stellen, wenn Freiwillige nur mal mit jemandem reden wollen, der Tansania als Land und ähnliche Situationen vielleicht kennt.