

Hallo ich bin
 Marie
 Alter : 24
 Aus Hamburg



Über mich

Ich komme aus dem Norden und liebe es, neue Wege zu gehen. Reisen ist eine große Leidenschaft von mir, da es meine Perspektiven erweitert und mir zeigt, wie vielfältig die Welt ist.



Ich bin unglaublich dankbar dafür, meine Erfahrungen hier mit dir teilen zu können – und ich freue mich, dass du hier bist und mich ein Stück begleitest.





WARUM HABE ICH MICH FÜR DEN FREIWILLIGENDIENST ENTSCHIEDEN?..

Mein Name ist Marie Lantam, ich bin 24 Jahre alt und habe mich dazu entschieden, einen Freiwilligendienst in Kapstadt, Südafrika, zu absolvieren.

Ich komme aus Hamburg, einer Stadt im Norden Deutschlands, die für ihr kaltes Wetter und viel Regen bekannt ist – beides bin ich gewohnt und schätze es sehr. Hamburg ist meine Heimatstadt, die ich liebe. Doch da ich nur die deutschen Lebensweisen kenne, wollte ich neue Erfahrungen sammeln und mehr über das Leben in Südafrika lernen. Der Austausch mit den Menschen vor Ort und das Entdecken neuer Perspektiven motivieren mich, diesen Schritt zu wagen.

Ich würde mich selbst als Afro-Deutsche beschreiben. Obwohl ich in Deutschland sozialisiert wurde, meine Schule in Hamburg besucht und eine Ausbildung abgeschlossen habe, liegen meine biologischen Wurzeln in Togo, Westafrika. Meine Eltern stammen von dort, und es ist mir ein großes Anliegen, mehr über Togo in der nahen Zukunft zu erfahren. Meine ersten Schritte, um mehr vom Kontinent Afrika zu erfahren, mache ich in Südafrika – ein Land mit anderen Werten und Traditionen als in Deutschland oder Togo, die ich gerne erleben möchte. Um meinen Freiwilligendienst zu starten, habe ich meinen Job gekündigt und meine Wohnung untervermietet. Alles, was nötig war, habe ich organisiert, um diese einmalige Erfahrung in Südafrika zu ermöglichen und mich auf eine völlig neue Lebensweise einzulassen.



Das Seminar mit der FIF

Das Seminar mit der FIF war für mich eine wertvolle Unterstützung in dieser Zeit. Es bot mir die Gelegenheit, mich intensiv mit meinen eigenen Erwartungen und Zielen auseinanderzusetzen. Ich konnte mich schnell auf das Seminar einlassen und fühlte mich dabei sehr wohl. Die lange Reise nach Freiburg war für mich ein weiterer Schritt näher an meinem Traum. Dort haben wir intensiv an verschiedenen Themen gearbeitet, die uns nicht nur auf den Freiwilligendienst vorbereiteten, sondern uns auch dazu anregten, über uns selbst nachzudenken. Es ging darum, uns selbst zu reflektieren und darüber nachzudenken, welche Rolle wir in diesem neuen Umfeld einnehmen wollten.





Der Visumsprozess – Ein steiniger Weg

Leider war der Visumsprozess nicht so einfach, wie ich es erwartet hatte. Ich habe viel Zeit investiert, und viele Anträge können in vielen Fällen zu unerwarteten Komplikationen führen. Verzögerungen sind nicht selten und können den Ausreiseprozess erheblich verlängern. In meinem Fall hat sich der Visumsprozess so stark verzögert, dass ich erst drei Monate später ausreisen konnte.

Drei Tage vor dem Abflug hielt ich schließlich meinen Reisepass in der Hand. Doch ohne Visum. Für Brach zunächst eine Welt zusammen. Nach der Absage ging ich den gesamten Prozess erneut durch – und schließlich klappte es.

Dennoch sollte man sich bewusst machen, dass der Freiwilligendienst nicht nur eine Auslandserfahrung ist, sondern auch eine Entscheidung, die Zeit, Planung und Vorbereitung erfordert. Die Reise beginnt nicht erst mit der Ausreise, sondern schon mit dem Bewusstsein, sich dieser Herausforderung zu stellen und den verschiedenen Prozessen vor der Abreise zu begegnen. Die Zeit hat mich geprägt und mir gezeigt, dass es sich lohnt, für seine Ziele und Träume zu kämpfen.



EINLEITUNG



Ankunft in Kapstadt

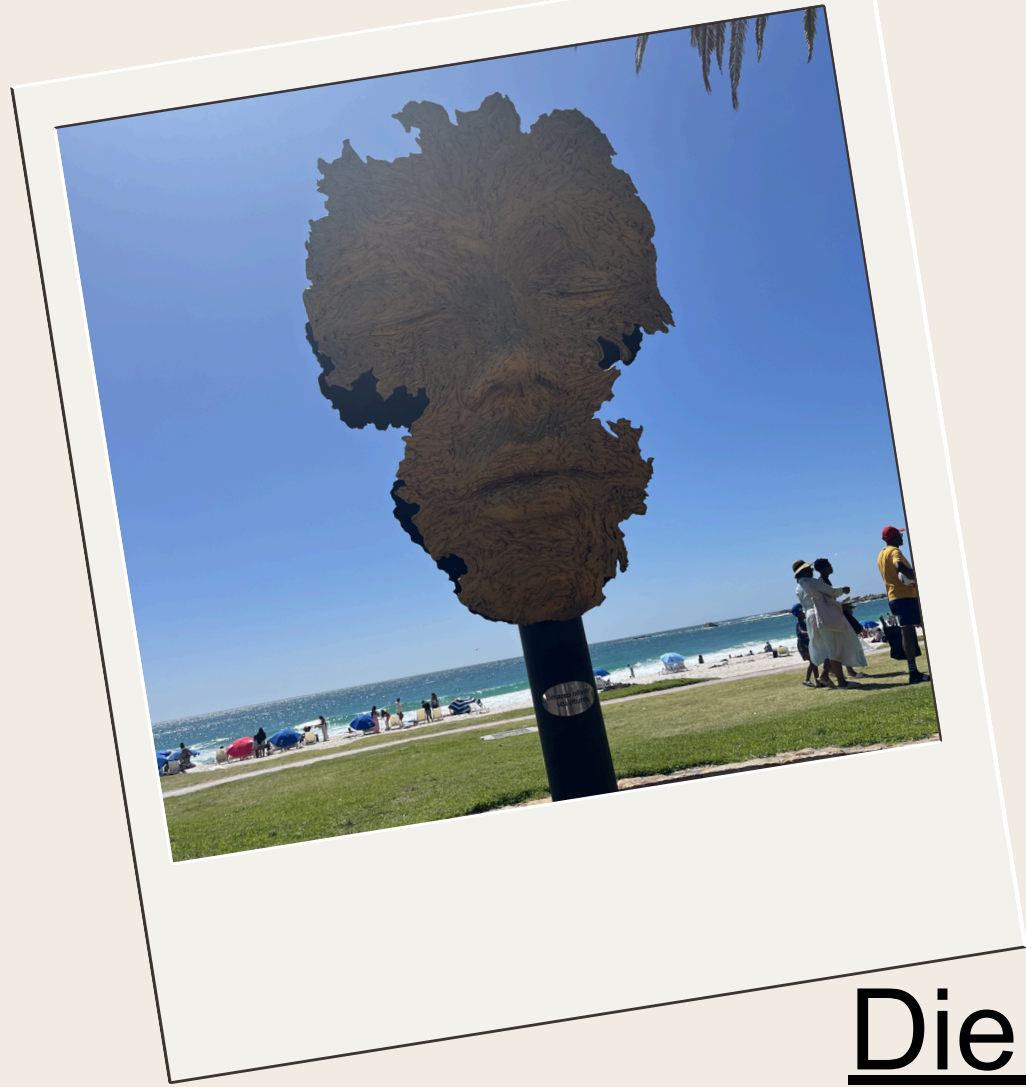
Ich bin gut und ohne Verspätung in Kapstadt angekommen. Dort wurde ich herzlich von meiner zukünftigen Betreuerin abgeholt. Schon auf dem Weg in die Stadt wurde ich jedoch sofort mit der großen Ungleichheit in Kapstadt konfrontiert. Links von der Straße liegt Nyanga, ein Township – oder besser gesagt eine „Community“, wie es genannt wird, um Vorurteile zu vermeiden. Je weiter wir in die Stadt fahren, desto deutlicher wurde der Unterschied zwischen den verschiedenen Gebieten sichtbar.

Die Häuser wurden größer, und die Beleuchtung in den Vororten von Kapstadt nahm zu.

Der erste Eindruck von den Communities

Als wir auf der Autobahn fahren, sah ich die ersten Communities und fühlte mich unwohl, da es nicht das war, was ich kannte. Die Bilder, die ich mir zuvor gemacht hatte, waren nur im Kopf, doch in der Realität konnte ich mir nicht genau vorstellen, wie es ist, an Communities vorbeizufahren. Ich hatte ein Gefühl der Überwältigung, gemischt mit Angst und einer gewissen Unsicherheit. Und zugleich stellte sich die Frage, ob ich es nach all dem Kampf (wegen des Visums) hier aushalten würde. So etwas hatte ich in meinem Leben noch nie gesehen und nicht erwartet – gleich nach dem Verlassen des Flughafens damit konfrontiert zu werden. Zuvor hatte ich keine großen Erwartungen, sondern eher Vorurteile im Kopf, die natürlich unüberlegt waren.





Die Umgebung in Plumstead

Als wir schließlich in Plumstead, einem Vorort von Kapstadt, ankamen, war ich zunächst überrascht, wie sicher die Gegend war. Ich hatte erwartet, dass es sich um ein weniger sicheres Gebiet handeln würde, doch zu meiner Überraschung war es viel sicherer, als ich angenommen hatte. Kapstadt hat, wie viele andere große Städte auch, verschiedene Viertel, die stark voneinander abweichen, was die Sicherheitslage angeht. Plumstead gehört zu den ruhigeren und sichereren Gegenden, was mir sofort auffiel.

Das Haus, in dem ich nun wohnen würde, war hoch ummauert und zusätzlich mit einem Wachhund sowie einer Alarmanlage gesichert. Zunächst schien mir diese Sicherheitsvorkehrung ungewöhnlich, da es in meiner Heimatstadt nicht üblich ist, Häuser in diesem Maße zu sichern. Doch ich wusste, dass es in Kapstadt und vielen anderen südafrikanischen Städten durchaus normal ist, dass Häuser so geschützt werden, besonders in städtischen Gegenden. Hohe Mauern, Zäune und Wachhunde gehören hier zur alltäglichen Sicherheitsroutine, um die Bewohner*innen vor möglichen Gefahren zu schützen.

Das Gefühl von Sicherheit ist jedoch etwas sehr Subjektives und variiert je nach den persönlichen Erfahrungen und Perspektiven der jeweiligen Person. Was für die einen als sichere Umgebung gilt, kann für andere vielleicht beängstigend oder sogar einschränkend wirken. In meinem Fall habe ich mich jedoch von Anfang an in meiner Umgebung sicher gefühlt. Die Nachbarschaft ist ruhig, es gibt kaum Lärm und die Menschen scheinen respektvoll miteinander umzugehen.

Ich habe gelernt, dass die Sicherheit in Kapstadt, wie auch in vielen anderen Städten weltweit, stark vom jeweiligen Stadtteil abhängt. Und auch wenn manche Menschen vielleicht eine höhere Sicherheitswahrnehmung haben, fühle ich mich hier in Plumstead persönlich sehr wohl und geschützt.

Ankunft bei der Gastfamilie

Angekommen bei der Gastfamilie, bei der ich wohne, wurde ich herzlich aufgenommen, und der Familienhund Paolo stellte sich mir direkt vor. Ich lebe mit der Gastmutter und ihrer Tochter zusammen. In meinem Zimmer ist alles, was ich für das Leben brauche: ein Bett, ein Schreibtisch, ein Spiegel und ein Kleiderschrank. Ich war froh, endlich angekommen zu sein und nach all dem Stress und Warten mein Ziel erreicht zu haben. So fühlte es sich an – ich war am Ziel, und jetzt konnte meine Erfahrung beginnen.



Der Beginn einer neuen Reise

Auch wenn ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht genau wusste, wohin mich meine Reise führen würde, hatte ich ein starkes Gefühl: Endlich konnte ich etwas bewirken, Erfahrungen sammeln und einen echten Beitrag leisten. Für mich bedeutete es, aus meiner Komfortzone herauszutreten und neue Perspektiven zu gewinnen. Es wurde mir schnell klar, dass die Menschen hier im Land – ebenso wie die Organisation Life Choices – nicht auf mich angewiesen sind. Sie kommen auch ohne mich zurecht, was mich jedoch nicht entmutigte. Ganz im Gegenteil, es motivierte mich, meinen eigenen Beitrag zu leisten.

Erkenntnis über den eigenen Weg

Dieser Schritt, der für mich eine lange Zeit ein unerfüllter Wunsch war, fühlte sich wie ein großer, wichtiger Moment an. Doch je weiter ich in meinen Prozess eintauchte, desto mehr wurde mir bewusst, dass er vielleicht komplizierter war, als ich zunächst dachte. Ich hatte nicht berücksichtigt, dass ich mich schon viel länger auf diesem Weg befand, als mir eigentlich klar war. Die Entscheidung, mein gewohntes Umfeld zu verlassen und in die unbekannte Welt aufzubrechen, war nur der Anfang. Erst jetzt wurde mir wirklich bewusst, dass meine Reise nicht mit dem Stempel meines Visums oder meiner Ankunft in Kapstadt begann, sondern viel früher – bereits bei den ersten Gedanken, die mich motivierten, diesen mutigen Schritt zu wagen.





Erster Arbeitstag

Am 12.11.2024 landete ich in Kapstadt und nahm mir zwei Ruhetage, um die Reise zu verarbeiten und neue Energie zu sammeln. Am ersten Arbeitstag wurde ich von meiner Ansprechpartnerin bei Life Choices abgeholt und ins Büro gefahren. Dort hatte ich die Gelegenheit, mehr als 30 Kolleg*innen kennenzulernen und mich mit den Räumen sowie den verschiedenen Programmen von Life Choices vertraut zu machen. Es war spannend, die Organisation kennenzulernen und einen ersten Eindruck von der Arbeit zu bekommen, die mich in den kommenden Monaten erwarten würde.

Life Choices ist eine gemeinnützige Organisation, die sich dafür einsetzt, die Zukunft von Menschen in Kapstadt zu verändern und verschiedene Personengruppen in den Vororten von Kapstadt zu unterstützen. Insgesamt gibt es bei Life Choices fünf Projekte, die sich speziell an Jugendliche richten, aber auch Programme für Eltern und werdende Eltern sowie HIV-Programme anbieten. Life Choices verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, und die Mitarbeitenden leben die Inhalte ihrer Programme und werden durch interne Schulungen weitergebildet.

Jugendliche treffen Entscheidungen, die ihre Zukunft beeinflussen, wie Tabakkonsum oder ungeschützten Sex. Viele gesundheitliche Probleme und psychische Erkrankungen beginnen schon in der Jugend. Deshalb ist es wichtig, junge Menschen zu unterstützen und ihnen den Zugang zu besseren Gesundheitsdiensten zu ermöglichen – besonders in benachteiligten Gemeinden.

Die ersten Eindrücke im Büro

Ich habe die ersten Tage damit verbracht, anzukommen und mich in die Programme einzufinden. Das Arbeiten im Büro ist eher entspannt. Die Mitarbeitenden erledigen ihre Aufgaben mit Leichtigkeit und ohne großen Druck. Das könnte natürlich auch daran liegen, dass es nur noch zwei Wochen bis Weihnachten sind und nicht mehr viele Aufgaben anstehen.



Wir haben eine Fußballveranstaltung organisiert, bei der Schüler*innen Hotdogs kaufen konnten, und das gesammelte Geld fließt in wichtige Programme von Life Choices. Alle konnten sich in verschiedene Gruppen eintragen und mitmachen. Ich hatte die Gelegenheit, meine Kamera mitzunehmen und die Rolle der Fotografin zu übernehmen. Die Bilder werden später auf den Social-Media-Kanälen von Life Choices geteilt, und dafür wurde mir die vorbereitete Einverständniserklärung erklärt und gezeigt.

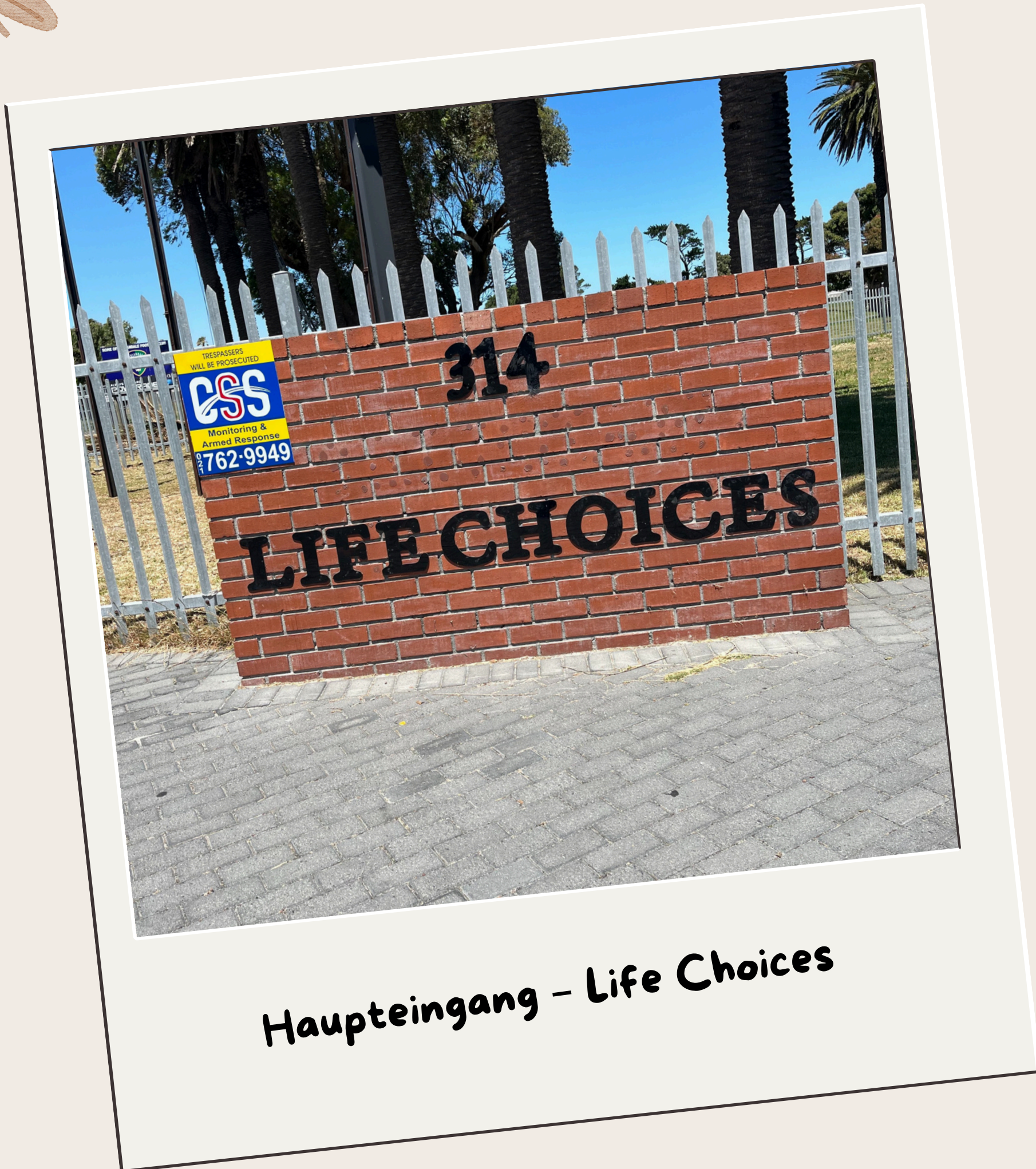
Außerdem habe ich im Team von „Family Affairs“ mitgewirkt. In diesem Programm absolvieren Eltern ein 7-Wochen-Programm zur Selbstreflexion. Es ist ein freiwilliges Angebot, das Eltern dabei unterstützt, ihre Kinder und Enkelkinder besser zu verstehen und ihre Erziehung zu verbessern. Jede Woche treffen sich die Teilnehmenden in einer Gruppensitzung, und am Ende überlegen sie gemeinsam, welches Projekt sie umsetzen möchten. Die Gruppe, mit der ich gearbeitet habe, sprach Englisch und überlegte, kostenlos Sandwiches für Obdachlose zu verteilen.

Zurzeit unternehmen die Teams von Life Choices verschiedene Teambuilding-Maßnahmen und spannende Aktivitäten. Mit dem Team von „Health for Life“ war ich zum Beispiel im Park und wir haben das vergangene Jahr gemeinsam reflektiert. Es war eine besonders bereichernde Erfahrung, da das Team viele Herausforderungen gemeistert hat. Solche Auszeiten sind wichtig, um Erlebnisse zu besprechen und sich auszutauschen. Im kommenden Jahr stehen bereits viele spannende Projekte an Schulen und im Bereich der Familienberatung an. Ich freue mich darauf, diese mitzugestalten und bin schon jetzt gespannt auf die weiteren Einblicke und Erfahrungen, die mich erwarten.



Essen und Getränke für die Teilnehmenden von „Family Affairs“-Programm





Haupteingang - Life Choices



Life Choices Gebäude



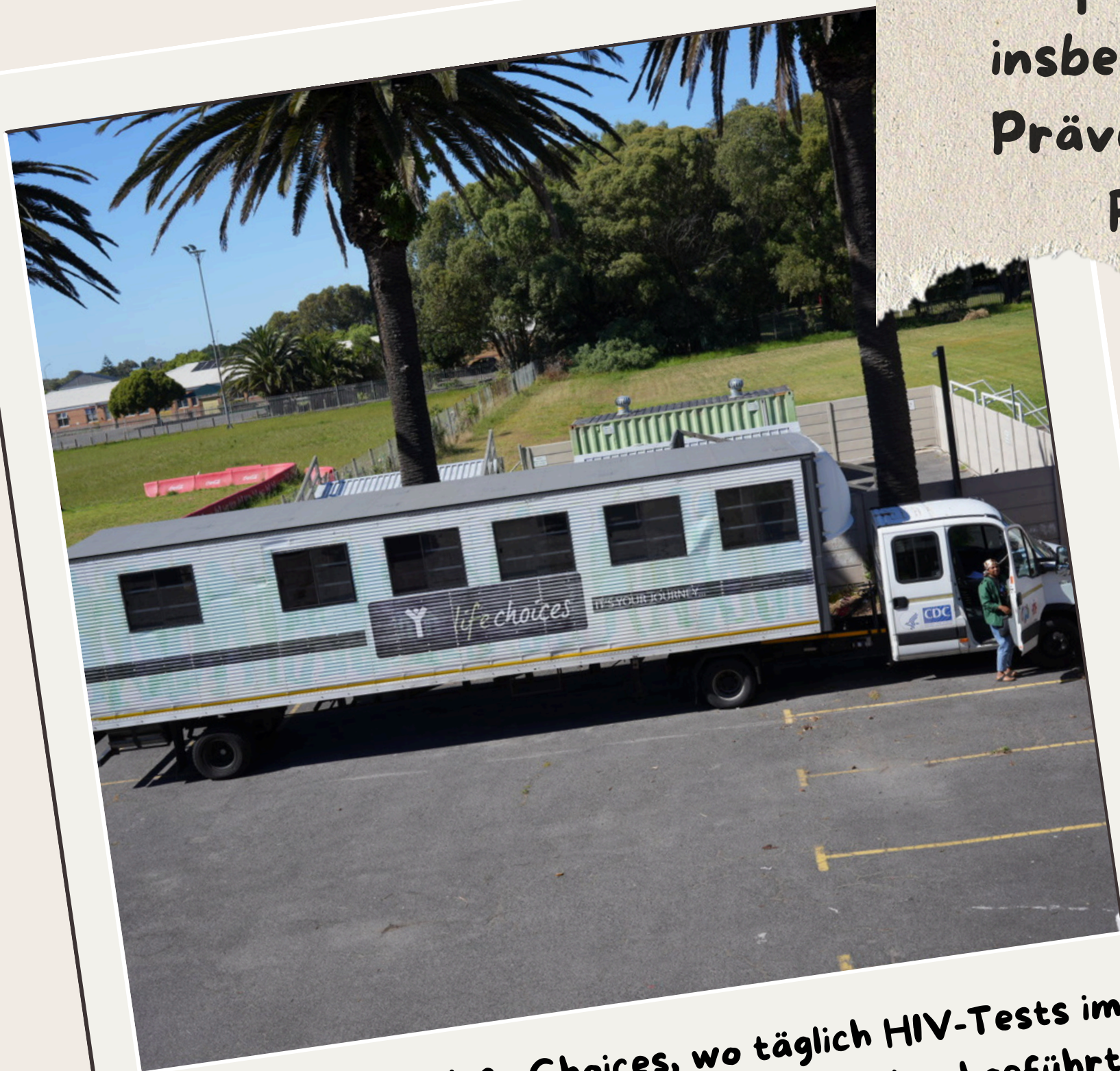
Life Choices Büro





Die Teilnehmenden des ‚Family Affairs‘-Projekts verteilen frische Sandwiches an Obdachlose in der Community. Eine herzliche Geste, die das Gemeinschaftsgefühl stärkt

Life Choices unterstützt junge Menschen durch verschiedene Bildungs-, Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklungsinitiativen. Die Organisation hat das Ziel, Einzelpersonen zu stärken und positiven Wandel zu fördern, insbesondere durch Aufklärung und Prävention von HIV sowie durch die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens



Der Track von Life Choices, wo täglich HIV-Tests im Rahmen des Programms „healf 4Life“ durchgeführt werden, um die Gemeinschaft zu unterstützen und aufzuklären.

