

Erster Rundbrief - Ankommen in Uganda

Reise und Einführung in Uganda

Am 1. August 2025 begann unsere Reise nach Uganda. Zusammen mit vier anderen Freiwilligen flog ich von Frankfurt nach Kairo, um von dort nach Enttebbe in Uganda weiter zu fliegen. In Kairo verpassten wir jedoch unseren Anschlussflug. Da der nächste Flug nach Enttebbe erst am nächsten Tag abends flog, bekamen wir von der Fluggesellschaft ein Hotel sowie 3 Mahlzeiten gestellt. Den nächsten Tag nutzen wir dann um die Pyramiden in Kairo zu besichtigen. Am dritten August kamen wir endlich in Enttebbe an und wurden am Flughafen von Lara, unserer Länderreferentin empfangen. Sie ist unsere Ansprechpartnerin vor Ort und mit ihr hatten wir eine Einführung in Uganda, die wegen unserer verspäteten Ankunft auf 3 Tage verkürzt wurde. Die Einführung fand in Kampala, der Hauptstadt von Uganda statt. Dort arbeite und lebe ich jetzt auch. Um einen guten Eindruck von Uganda zu bekommen, haben wir eine Stadtführung durch Kampala gemacht. Wir besichtigten die Uganda National Moschee, einen Markt, den Alten Taxi Park, einen Hindu Tempel und die Unabhängigkeitsstatue.

Die Unabhängigkeitsstatue stellt eine Frau in Bandagen da, die einen kleinen Jungen in die Luft hebt. Uganda hat die Unabhängigkeit von Großbritannien am 09. Oktober 1962 erlangt. Die Einflüsse zeigen sich dennoch deutlich, zum Beispiel gilt in Uganda

Linksverkehr, außerdem wird in der Schule ausschließlich auf Englisch unterrichtet.

Zudem sind viele christlich. Der Alte Taxi Park ist einer von vielen Taxiparks in Uganda. Die Taxibusse fahren von einem Taxipark zum nächsten. So kann man andere Städte in

Uganda besuchen oder sie auch als Fortbewegungsmittel innerhalb von Kampala nutzen. Der Vorteil ist, dass sie vergleichsweise billig sind, jedoch sind sie langsam. Ein anderes oft genutztes Verkehrsmittel sind BodaBodas, Motorrad-Taxis, die überall durch die Stadt fahren. Sie sind schneller als die Taxibusse, da sie durch Stau meist besser durchkommen, jedoch sind sie auch unsicherer und etwas teurer. Wenn ich in der Stadt unterwegs bin, nutze ich meist Bodas, für längere Fahrten in andere Städte immer Taxibusse. Es gibt auch Apps, mit denen man sichere Bodas ordern kann, was vor allem nachts sinnvoll ist. Während des Einführungsseminars habe ich mir Faras heruntergeladen, eine der Apps, mit der man sichere Bodas oder Übers bestellen und eine vorher vereinbarte Strecke fahren kann. Am ersten Abend haben wir noch die 2 vorherigen Freiwilligen Mats und Mia getroffen, die von ihren Erfahrungen berichtet und uns angeboten haben, bei Fragen zur Verfügung zu stehen. Es war sehr interessant, sie zu treffen, da sie bereits das Jahr beenden, das wir gerade anfangen. Es war gut mit Leuten zu sprechen, die in der selben Situation waren wie man selber gerade ist und die einen verstehen. Am nächsten Tag sind wir dann zum ersten Mal Boda gefahren, zudem haben wir ugandische SIM Karten besorgt und Mobile Money eingerichtet. Mit Mobile Money kann man mit seinem Handy fast überall in der Stadt bezahlen oder bei den vielen Läden, die das ausgeschrieben haben, Geld abheben kann.

Zudem waren wir noch in einer Mall, in der ich mir einen neuen Stecker gekauft habe, da hier britische Steckdosen genutzt werden. Zwar kann man auch den zweier Stecker, den ich dabei hatte, mit einem einfachen Trick, den uns Lara gezeigt hat, nutzen allerdings hat es bei mir immer lange gedauert bis es geklappt hat. Zurück in unserer Unterkunft hatten wir ein Abendessen mit den Freiwilligen, die nächstes Jahr im März von Uganda nach Deutschland kommen und dort, so wie wir in sozialen Einrichtungen arbeiten. Alle

Freiwillige kommen aus Partnerorganisationen von EIRENE, meiner Entsendeorganisation. Aus der L'Arche Uganda sind es zwei Freiwillige für nächstes Jahr. Von einem ist bereits bekannt, wo er arbeiten wird, der Ort liegt ca 40 min von meinem Zuhause weg, sodass ich mich jetzt schon freuen kann, wenn ich nach Deutschland zurückkomme ihn wieder zu sehen. Für mich ging es dann schon an diesem Abend in meine Einsatzstelle, die anderen Freiwilligen fahren erst am nächsten Morgen. Da ich spät abends ankam, lernte ich meine Mitbewohner und Mitbewohnerinnen erst am nächsten Tag kennen.

L'Arche besteht aus zwei Häusern, dem Lamula Haus und dem Thomas Haus, die beide nach Core-Mitgliedern (Leuten mit Beeinträchtigung) benannt sind. Für die erste Hälfte meiner Aufenthaltes in Uganda lebe ich im Lamula Haus. Hier leben vier Assistierende (Leute ohne Beeinträchtigung, die hier arbeiten) und sechs Core-Mitglieder und jetzt auch eine Freiwillige (ich). Morgens gibt es immer Tee und etwas kleines zu essen, vor dem Essen wird immer ein kurzes Gebetslied gesungen. Danach fahren wir mit dem Minibus der L'Arche zum Thomas Haus, es liegt ungefähr 20 min Fußweg vom Lamula Haus entfernt. Dort finden die Tagesaktivitäten für die Core-Mitglieder statt. Zunächst war ich nur für eine Woche in der L'Arche, danach sind wir zum Sprachkurs in Gastfamilien umgezogen. In der Zeit habe ich mich ohne klare Aufgabe erst mal eingewöhnt. Zu dieser Zeit war noch eine Missionarin aus den USA da, Anna, sie hat einen Ausflug an den Nile gesponsert was ein wirklich sehr schönes Erlebnis zum Einstieg war. Wir haben dort im Wasser Ball gespielt und Softeis gegessen (wenn man in Uganda Eis essen geht, meint man meistens Softeis). Unter der Woche habe ich mir außerdem noch einen Helm, fürs Boda fahren, gekauft. Mit Anna und noch drei anderen Assistierenden, Teddy, Andrew und

James habe ich den Kabaka Palace besucht, Kabaka nennt man den König in Uganda.

Danach ging es zum Sprachkurs nach Kawanda, etwas außerhalb von Kampala.

Tusoma Luganda ewa Jackson (wir lernen Luganda bei Jackson)

Wir hatten drei Wochen Sprachkurs. Dazu wurden wir in Gastfamilien untergebracht, bei denen wir geschlafen und gegessen haben. Sie waren sehr nett, aber ich habe nicht so ein enges Verhältnis mit ihnen entwickelt. Da mir gesagt wurde, dass ich mir einen ugandischen Namen geben lassen soll, damit es für die Core-Member einfacher ist, wurde mir von ihnen der Name Sanyu gegeben. Mir gefällt der Name sehr gut, zum einen, da er mit S anfängt, was mir wichtig war, zum anderen wegen seiner Bedeutung, denn Sanyu bedeutet Freude oder Glück in Luganda. Die Gastfamilie wohnt in der Nähe von Jackson, unserem Sprachlehrer. Dort haben wir Luganda gelernt, dies ist die Sprache, die im Buganda Königreich gesprochen wird, dem größten Königreich in Uganda. Insgesamt gibt es aber über 50 verschiedene Sprachen in Uganda. Da Kampala im Buganda Königreich liegt, sprechen hier alle um mich herum Luganda. Der Sprachkurs war also sehr wichtig für mich. Jackson hat sehr guten Unterricht gehalten, so dass wir zum Ende des Sprachkurses die Basics konnten wie Begrüßungen, einfache Sätze, Verhandeln/Geld und die Uhrzeiten, sowie Vergangenheit und Zukunft von einigen Verben. Die Uhrzeiten zu lernen war sehr interessant, da es in Uganda neben der europäischen Uhr auch eine Ugandische Uhr gibt, auch mit 12 Stunden, jedoch verschoben, sodass 7 Uhr in europäischer Zeit 1 Uhr in Ugandischer Zeit ist. Das wurde so gewählt, da es um ca. 7 Uhr morgens hell und abends ca. 7 dunkel wird, somit ist es die erste Stunde am Tag oder die erste Stunde in der Nacht. Neben dem Luganda Lernen, redeten wir auch über kulturelle

Unterschiede, zum Beispiel zeigt man Respekt einer Person gegenüber, in dem man sich hinkniet. Die Kinder meiner Gastfamilie haben sich hingekniet, als ich das Gastgeschenk übergeben habe und immer zur Begrüßung. Für mich war das sehr ungewohnt und ich wollte auch nicht, dass sich jemand vor mir hinkniet. Aber als wir darüber geredet haben, habe ich eingesehen, dass es am sinnvollsten ist, das zu akzeptieren, da eine ablehnende .oder negative Reaktion den Kindern nur das Gefühl gibt, etwas falsch zu machen

Unser Sprachlehrer war nicht nur gut im Unterricht, er war auch menschlich gesehen sehr beeindruckend. Bei ihm wohnten mehrere Kinder von verstorbenen Freunden, die durch .ihn auch alle in die Schule gehen konnten, trotz Schulgebühren

Während der Zeit im Sprachkurs war die Afrikanische Nationenmeisterschaft. Deswegen sind wir mehrmals in die Stadt, ins Namboole Stadion gefahren um die Spiele von Uganda anzuschauen. Das erste Spiel, dass wir schauen waren, war gegen Guinea, Uganda hat 3:0 gewonnen. Es war eine tolle Stimmung im Stadion, und mein Sitznachbar hat mir eine Uganda Flagge geschenkt. Auch das Spiel gegen Niger (2:0 gewonnen) sahen wir im Stadium. Das Stadium war immer zu 99% gefüllt mit Uganda Fans, was ich mir für die gegnerische Mannschaft sehr demotivierend vorstelle. Das Spiel gegen Südafrika haben wir in einer Bar in der Nähe angeschaut, dort waren wir auch öfter Billard spielen.

Südafrika galt als starker Gegner, aber Uganda gelang in der Nachspielzeit noch das Ausgleichstor zum Endstand 3:3. Im Viertelfinale gegen Senegal verlor Uganda leider 0:1, womit sie ausschieden. Es war auch interessant zu sehen, dass sich manche Spieler aus Uganda vor dem Anstoß hinknieten, um zu beten. Neben den eigenen Spielen wird auch sehr viel Premier League geschaut. So gut wie jeder hat eine englische Lieblingsmannschaft.

Von Lara wurden wir eingeladen, bei dem Breakdance Projekt vorbeizukommen, bei dem ihr Freund aktiv ist. Dort haben wir an dem Breakdance Unterricht teilgenommen. Mir hat das sehr gut gefallen und die Leute dort waren super nett und haben sich gefreut, uns etwas bei zu bringen. Das Training ist kostenlos immer montags und mittwochs und besteht aus 2 bis 3 Trainingseinheiten, bei denen jemand vorne eine Choreografie mit bestimmten Schritten beibringt, danach kommt der Part, in dem einen Kreis gebildet wird, in den dann immer abwechselnd eine Person in die Mitte geht und tanzt. An beiden muss man nicht teilnehmen, man kann auch beschließen, selber am Rand zu üben. Zum Schluss wird eine Einheit gehalten, in der man sich bei Leuten für etwas bedanken kann und danach kommt Kommunikation, falls jemand etwas mitteilen möchte. Diese Einheit wird immer von Frauen oder Mädchen geleitet, um ihr Selbstbewusstsein und das Sprechen vor vielen Menschen zu fördern. Außerdem gibt es ein Sponsor-Program, bei dem Mitglieder einander ermöglichen zur Schule zu gehen.

Zurück in der L'Arche

Zurück in der L'Arche wurde mir nun eine klare Aufgabe gegeben, montags und dienstags arbeite ich im Craft-Sektor, hier werden Dinge zum Verkauf hergestellt. Mittwochs und donnerstags arbeite ich in der Farm. Freitags und das Wochenende habe ich frei, die Regeln wurden wegen meiner Vorgängerin vor zwei Jahren geändert, da sich gezeigt hat, dass es sonst zu viel ist. Generell kommen wir an einem normalen Arbeitstag gegen 9 Uhr mit dem Minibus im Thomas Haus, dem größerem Haus, an und halten ein Morgensgebet mit dem Sektor, in dem man an dem Tag arbeitet. Um 10:30 gibt es dann für alle Tee oder Porridge und dazu manchmal Popcorn oder Erdnüsse. Um 13 Uhr gibt es Mittagessen. Um 15 Uhr fahren wir normalerweise zurück, es sei denn der Minibus wurde gebraucht,

um ins Krankenhaus zu fahren, dann waren wir bis um 17 Uhr oder später im Thomas Haus. In der Farm wachsen Matookebäume (also Kochbananen), ein Jackfruitbaum sowie Bohnen, Mais, Auberginen, Tomaten zudem Casava, Yams und Zuckerrohr. Auf den einzelnen Feldern wachsen meist mehrere Pflanzen, so dass Permakulturen entstehen. Zum Beispiel wachsen Bohnen zwischen den Matookebäumen. Dadurch, dass ohne Maschinen gepflügt und geerntet wird, ist dies gut möglich. Der Zuckerrohr wächst an einem kleinen Tümpel. Wenn einer meiner Kollegen eine Zuckerrohr-Stange kauft, wird sie frisch geerntet und mit ein paar Kollegen geteilt. Im Stall in der Farm lebt zudem eine Sau, die vor kurzem 10 Ferkel auf die Welt gebracht hat. Sie bekommt immer die übrig gebliebenen Essens- und Pflanzenreste aus der Farm.

Die Beeinträchtigungen und Verhaltensweisen der Core-Member sind sehr individuell. Deswegen fällt es mir schwer, sie als Gruppe zu beschreiben. L'Arche ist für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung. Da dies aber auch teilweise mit einer körperlichen Beeinträchtigung einhergeht, sind hier auch 3 Leute im Rollstuhl, darunter Thomas, der Namensgeber vom Thomas Haus und eine Frau in einer Liege. Mit ihr zum Beispiel kann man sich gut unterhalten und lange Gespräche führen. Im Gegensatz dazu lebt eine nonverbale autistische Frau hier, die nicht auf ihren eigenen Namen reagiert. Sie mag es gerne, wenn man ihr auf die Fingerspitzen tippt und manchmal kommt sie auf einen zu und umarmt einen. Viele Core-Member sind nur tagsüber im Thomas Haus und kehren anschließend zu ihren Familien zurück. Ein Core-Member kann dadurch, dass er eine sehr leichte Beeinträchtigung hat, auch alleine wohnen. Er bekommt ein Assistentengehalt, von dem er etwas an seine Familie schickt. Allerdings können auch leichte Beeinträchtigungen starke Auswirkungen haben. Ein Core-Member aus dem Lamula Haus hat in der Vergangenheit viel Ablehnung erfahren und hat nun selbstverletzendes Verhalten. Das

selbstverletzende Verhalten ist aber in ihrer Zeit hier deutlich besser geworden. Im Lamula Haus ist auch ein Core-Member, mit dem ich mich besonders gut verstehe. Er ist sehr nett und hat mich eingeladen, wenn es Zeit für die Heimbefuche ist, mit zu kommen und seine Familie kennenzulernen.

Wir haben auch ein neues Mitglied bekommen, einen 6-jähriger Junge mit Autismus. Er kommt immer tagsüber zum Thomas Haus. Mit ihm habe ich mich auch angefreundet, er kommt immer zu mir, wenn er gekitzelt werden will.

Da in der L'Arche ein gutes Gemeinschaftsgefühl herrscht, kommen auch oft Freunde oder ehemalige Assistierende vorbei.

Einmal in der Woche gibt es immer ein Gathering bei dem sich alle Mitglieder der L'Arche zusammensetzen, beten und jeder Sektor erzählt, wie es ihnen geht und welche Neuigkeiten es gibt.

Jeder Geburtstage wird gefeiert. Dazu wird man mit Wasser übergegossen (nicht bei allen Core-Membem). Man setzt sich zusammen und betet und singt für das Geburtstagskind. Danach wählt dann drei Personen aus, mit denen gemeinsam der Kuchen angeschnitten und dann an alle verteilt wird. Wenn man gut mit der Person befreundet ist, kann man ihr etwas Sahne des Kuchens ins Gesicht schmieren.

Ich hoffe, dass der Bericht einen guten ersten Eindruck vermittelt habt. Falls noch Fragen offen geblieben sind oder ihr ein Thema habt, dass euch interessiert würde, könnt ihr mich gerne kontaktieren. Ich freu mich über jedes Feedback :)