Schlussbericht Selbstbestimmung für Kids (noch aus Afrika)
„Wenn zu Hause da ist, wo das Herz ist, spüren wir Verbindung.“
Natalie Uhlmann

Liebe Freunde und interessierte Menschen

In drei Tagen werde ich die warme, rote und manchmal sehr staubige afrikanische Erde verlassen und heimwärts reisen. Das sagt sich so leicht: heimwärts reisen.

Kurz gefasst: Wir schlossen den Kurs erfolgreich ab und ich bin stolz auf meine Studentinnen und Studenten. Sie setzten ihre eigenen Unterrichtseinheiten mit Kindern und mit ihrer zukünftigen Zielgruppe wirklich gut um. Am meisten freute mich, wie toll sie den Kulturtransfer hinkriegten. Sie verwoben das vermittelte Wissen teilweise in traditionelle Tänze und Gesänge und passten ihre eigenen Spiele entsprechend an. Da wurde zum Beispiel das Spiel „Wer hat Angst vor dem bösen Mann“ zum Spiel „Wer hat Angst vor dem Löwen“, bei dem ein Fluss überquert werden muss, bevor der Löwe zupacken will und in Mamas oder Papas rettenden Armen Zuflucht gefunden werden muss.

Die Studentinnen und Studenten sind an den gestellten Aufgaben gewachsen und richtig selbstbewusst geworden. Ich lege Euch ein Gruppenfoto und einige Schnappschüsse aus ihren Lektionen bei.

Zum Kursabschluss übergaben wir ihnen ein Zertifikat. Das ist immer eine sehr wichtige, auch ein wenig formelle und steife Angelegenheit. Alle trugen dafür ihre besten, frisch gewaschenen Kleider. Dies ist von besonderer Bedeutung, wenn man bedenkt, dass das Waschwasser unten am Fluss geholt, die Wäsche von Hand geschrubbt und danach auf der Wiese zum Trocknen ausgelegt werden muss. Während der Zerfikatsübergabe spürte man deutlich, wie sich traditionelle afrikanische und neuzeitliche Einflüsse manchmal etwas hemmungslos ihren Raum suchen und nehmen.

Die Zeremonie wurde mit einem Lied zu unseren Ehren abgeschlossen. Yvette hatte es komponiert. Sie war auch die Vorsängerin. Ich höre mir den Gesang immer wieder an, um mein

Heimweh doppelt zu spüren. Ich lege es diesem Mailing bei und hoffe sehr, dass auch ihr die Dankbarkeit der Singenden spüren könnt. Es ist mir ein grosses Anliegen, etwas von dieser Kraft und Freude an Euch zurückfliessen zu lassen, damit es uns alle nährt. Nach der Abschluss- und Abschiedsfeier des I-feel-it-Kurses räumten wir das Schulzimmer. Alle Flipcharts wurden abgehängt und themenbezogen zusammengerollt. Dabei recycelten wir sorgfältig das Malerband, mit dem sie befestigt waren. Es kam aus der Schweiz und hielt die Flipcharts auch dann noch an den Wänden, wenn ein Windstoss durch die offenen Fenster fegte. Kurt Madörin übernahm das gesamte Material. Er wird sich mit seiner Crew um das Wachsen und Gedeihen unserer „Saat“ bemühen. Ich danke von Herzen dafür.

Nun ist der Raum bereit für die vierte und letzte Arbeitswoche, die, wie sich herausstellt, mit verschiedenen, organisatorischen Sitzungen und Follow-up-Kursen für mich noch einmal sehr dicht gefüllt sein wird.

Langsam verstehe ich als geradlinige, zielorientierte Handlerin auch die Vorzüge der afrikanischen, langwierigen Sitzungen. Ich erinnere mich, dass mich das ständige Wiederholen der Voten der Vorredner manchmal nahe an meine Geduldsgrenze brachten. Jetzt, einige Jahre später und mit mehr Projekterfahrungen sehe ich, dass diese Praxis dem Prinzip des Webens folgt: Jeder Faden wird aufgenommen, das Muster wird wiederholt und gleichzeitig ein neuer Faden eingefügt. Ich entsinne mich an ein afrikanisches Sprichwort, das ich eine Zeitlang an die Wand gehängt hatte und sinngemäss lautete: „Willst du schnell vorankommen, gehe alleine. Willst Du weit kommen, gehe zusammen mit anderen.“ Und hier geht es definitiv darum, weit zu kommen.

Ich gebe an dieser Stelle die Essenz wieder, die sich in all den Sitzungen herauskristallisierte: Die Jugendlichen wünschen sich mehr und vertiefte Inputs im Umgang mit Traumafolgestörungen. Plötzlich zeigte das gewobene Muster einen neuen Keim: Es fühlte sich an, als wäre gerade das nächste Projekt gezeugt worden. Es wurde still und das „In-den-Raum-hineinhorchen“ begann. Die Sitzungen fanden jeweils ihr natürliches Ende, das Garn zum Weiterweben war noch nicht da. Es wird vielleicht kommen und

vielleicht auch nicht – wie der Regen. Ich bin fasziniert.

Dann bleibt noch die Pflege der vorherigen „Saat“: die Follow-up-Kurse. Die Leute sind durstig, die Erde trocken: Inputs sind gefragt. Und ganz wichtig ist die Wertschätzung der bisher geleisteten Arbeit. Und es ist wirklich viel und gut gearbeitet worden. Ich bin erstaunt über die Nachhaltigkeit. Ich kann wirklich tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen beobachten. Es ist bizarr zu sehen, wie ein Desaster – in diesem Fall eine AIDS-Epidemie, die Tausende von Waisenkindern zurücklässt und unglaubliches Leid verursacht – auch zu einem gesellschaftlichen Segen werden kann. **Hier einige Kurzinfos zu den verschiedenen Follow-ups:**

Follow-up für ca. 60 Trainerinnen und Assistenztrainerinnen für frauenspezifische Selbstverteidigung

Sie unterrichten zurzeit jeden Samstag ca. 1500 junge Frauen und Mädchen in einem Gebiet, das die Grösse des Kantons Aargau hat.

Ich bin tief beeindruckt von ihrem Commitment.

Follow-up für 40 Trainerinnen für Seniorinnen-Selbstverteidigung

Sie unterrichten in 66 verschiedenen Gruppen einmal wöchentlich Gymnastik und Selbstverteidigung für Grossmütter und sie melden zurück, dass sich ihr Wohlbefinden dank der Kurse sehr gesteigert habe.

Ich brachte dieses Jahr neben Techniken zur Abwehr von nächtlichen Überfällen auch einen neuen Beitrag zur einfachen Steigerung des eigenen Wohlbehagens: kleine, angeleitete Massagen für die Hände, den Rücken, den Nacken. Sie haben fast geschnurrt, wunderschön! „Watoto“, „wie ein Baby“, war ihr Spruch.

Follow-up für 15 Männer von „Peace is a Decision“

Sie waren sehr an Inputs interessiert, wie sie mit „Rachedürstenden“ umgehen sollen, sowie an Cranio-Techiken, um mit posttraumatischem Stress, teilweise auch ihrem eigenen,

nachhaltiger umgehen zu können. Ein einziger Unterrichtstag war etwas wenig. Deshalb wünschten sie sich mehr Einheiten. Diese würde ich ihnen nur zu gerne ein anderes Mal gewähren.

Wir haben aus ihren Reihen einige neue „Aggressoren“ für die Selbstverteidigungskurse ausgebildet. Mit „wir“ meine ich mich, in Zusammenarbeit mit den „alten Hasen“, die ich vor vier Jahren ausbildete. Ich war sehr beeindruckt, wie diese „Alten“ ihr Wissen weitergeben. Ich kann von ihnen immer auch ganz viel lernen. Wir liessen mit viel gegenseitiger Wertschätzung, manchmal auch mit Tränen in den Augen los und nahmen Abschied mit der Hoffnung auf ein Wiedersehen. Ein Wiedersehen, um den „Trauma-Traum“ zu erfüllen, wie es Kurt Madörin mit einer Prise Ironie auf den Punkt brachte. Ich kehre jetzt in meine Heimat zurück und freue mich auf meinen eigenen Garten, dessen Erde braun ist und den zum Glück andere in der Zwischenzeit bewässert haben. Auch dafür ein grosses, grosses DANKE!

Und dann höre ich dem mit Sicherheit kommenden Regen und meinen Träumen zu.

In Verbundenheit
Natalie Uhlmann

Letzte Tage auf Sansibar, Tansania, Region Beach Café mit Internetzugriff

Selbstbestimmung für Kids, 4053 Basel, Postkonto: 61-368708-6
Wir freuen uns sehr, von Euch zu hören:
info@selbstbestimmungfuerkids.ch
Weiterführende Informationen:
http://www.selbstbestimmungfuerkids.ch