

Auslandspraktikum vom 04.02.2019 – 01.03.2019

Volunteer Sri Lanka

Galle, Sri Lanka

# Auslandspraktikum in Sri Lanka

---

## Ein Erfahrungsbericht



Studienfach: Gesundheit und Pflege – Pädagogik (Bachelor)

## Hintergrund

Dieser Bericht befasst sich mit den Erfahrungen, die ich während meiner Reise nach Sri Lanka machen durfte. Ich bin Physiotherapeutin und habe das Praktikum im Rahmen des Bachelorstudiengangs Gesundheit und Pflege im Fachbereich Pädagogik absolviert. Die Reise habe ich zusammen mit meiner Kommilitonin und guten Freundin [REDACTED] angetreten. Insgesamt waren wir sieben Wochen unterwegs, von denen wir vier Wochen im Praktikum verbracht haben und in der restlichen Zeit sind wir durch das Land gereist.

## Die Vorbereitungen

Nachdem der Entschluss feststand das Praktikum im Ausland zu machen, haben wir ungefähr ein halbes Jahr vor Reiseantritt mit der Planung begonnen. Nach langer Recherche sind wir über eine Kommilitonin auf *Volunteer Sri Lanka* (VSL) aufmerksam geworden, da sie ihr Praktikum bereits zwei Jahre zuvor in eben dieser Einrichtung absolviert und ihre Erfahrungen auf der Homepage der Hochschule geteilt hat. Nach einem kurzen Austausch mit ihr und weiteren Informationen, die wir über die Internetadresse der Organisation ([www.volunteersrilanka.net](http://www.volunteersrilanka.net)) gesammelt hatten, stand fest, dass es dieses Projekt werden musste. Anschließend haben wir uns direkt mit Janaka de Silva, dem Leiter des Projekts, in Verbindung gesetzt, einen Bewerbungsbogen ausgefüllt und das Praktikum für den uns passenden Zeitraum in den Semesterferien bestätigt bekommen. Es wurden die Flüge gebucht, der Reisepass verlängert, das Visum beantragt, der Impfschutz aufgefrischt, Reiseführer gelesen, Versicherungen abgeschlossen, die Reiseausrüstung zusammengestellt und die verbleibenden Tage bis zum Abflug gezählt.

## Das Projekt

Das Projekt *Volunteer Sri Lanka* befindet sich in Galle, einer kleinen Küstenstadt im Süd-Westen der Insel. Es wurde in der Zeit nach dem Tsunami im Jahre 2004 von Janaka de Silva ins Leben gerufen. Da er und seine Familie, sowie viele andere Menschen vor Ort auch, von den dramatischen Ausmaßen des Unglücks betroffen waren, suchte er nach einer Möglichkeit den Betroffenen beizustehen. Über die Jahre entwickelten sich mehrere tolle Projekte, die weit über die Wiederaufbauarbeiten

hinausgingen. Heute steht die Organisation für eine gute Zusammenarbeit und den Austausch mit Freiwilligen, die aus vielen verschiedenen Ländern der Welt ihren Weg nach Sri Lanka finden und dort ihre Mithilfe und Unterstützung anbieten. Janaka organisiert neben seiner Tätigkeit als Hotelmanager ebenfalls ehrenamtlich die Einsätze und kümmert sich sehr herzlich um die Freiwilligen. Für diese hat er neben seinem Haus, in dem er mit seiner großen Familie wohnt, ein Gästehaus errichtet, in dem man sich wie zuhause fühlen kann.

Der Tag bei VSL beginnt morgens mit dem Frühstück, das ab 7 Uhr bereit steht. Die Projekte finden vormittags von 8 Uhr bis 12:30 Uhr und nach der Mittagspause von 14 Uhr bis 16:30 Uhr statt. Für die Fahrten zu den Projekten steht Ashkar, ein freundlicher und stets gut gelaunter Fahrer mit seinem Tuk Tuk zur Verfügung. Jeden Tag wird dreimal Essen serviert, welches zwischen der typisch einheimischen und der europäischen Küche abwechselt. Getränke, frisches Obst und kleine Snacks stehen den ganzen Tag bereit. Zu den Mahlzeiten kommen alle Freiwilligen zusammen, berichten von ihrem Tag und tauschen sich über die Erlebnisse aus den Projekten aus. Die Abenden und die Wochenenden stehen den Volontären zur freien Verfügung. Oft haben wir diese genutzt, um gemeinsame Ausflüge zu unternehmen oder ein paar entspannte Stunden am Strand zu verbringen.

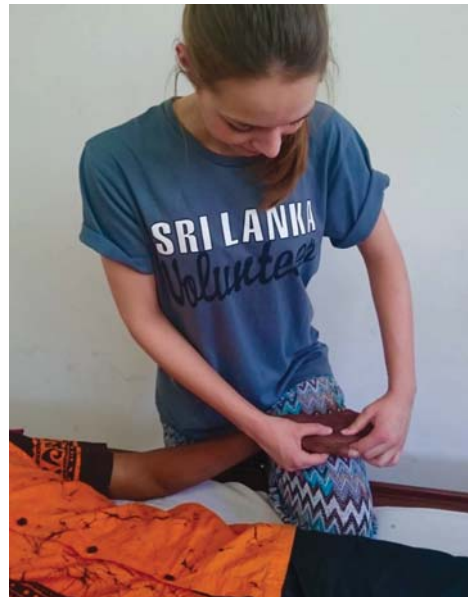
## **Die Einsatzorte**

Die Organisation bietet viele verschiedene Projekte an, die ein jeder mit seinen individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten bereichern kann. Aus der Fülle der Projekte haben wir uns für die vier folgenden entschieden:

Das erste Projekt, das uns sehr am Herzen lag, war der Ausbau des Rehabilitationszentrums, in dem wir als Physiotherapeuten tätig waren. Zunächst einmal ist es wichtig zu erwähnen, dass Physiotherapie in Sri Lanka selten angeboten wird, da die Ausbildung sowie auch die Therapie an sich vergleichsweise teuer sind. Die rehabilitative Nachsorge nach einer Operation oder einem Krankenhausaufenthalt ist sehr schlecht bzw. gar nicht vorhanden. Deshalb ist es umso schöner, dass es Patienten durch das Projekt, egal aus welcher finanziellen Schicht stammend, ermöglicht wird, Physiotherapie kostenlos in Anspruch nehmen zu können.

Die Idee des Rehabilitationszentrums entstand aus der Zusammenarbeit zwischen dem Projektleiter und einem Neurochirurgen des nahegelegenen Krankenhauses in Galle, der seine Patienten zu uns überwies. Während den Therapien stand uns stets ein Übersetzer zur Seite, der die Kommunikation um einiges erleichterte. Dadurch

dauert alles etwas länger, aber im Endeffekt hat man sich immer irgendwie verständigen können. Natürlich unterscheiden sich die Standards und die äußeren Gegebenheiten stark von denen in Deutschland, weil alles eben sehr simpel gestaltet ist. Deshalb hat es uns jede Menge Kreativität und Einfallsreichtum abverlangt, um mit den einfachsten Mitteln eine gute und effektive Therapie für jeden einzelnen Patienten zu ermöglichen. Es war auch sehr wichtig, die Patienten und vor allem die Angehörigen anzuleiten, wie sie Hilfsmittel richtig gebrauchen, Übungen eigenständig und korrekt zuhause durchführen und wie sie ihr alltägliches Leben trotz ihrer Einschränkungen gut bewältigen können. Außer den Terminen in unserer kleinen Praxis unternahmen wir auch Hausbesuche für die Patienten, denen es nicht möglich war den Weg zu uns auf sich zu nehmen.



*Manuelle Therapie im  
Rehabilitationszentrum*

Neben unserer Arbeit als Physiotherapeuten hatten wir auch die Gelegenheit, an Projekten mit pädagogischem Schwerpunkt teilzunehmen. So übernahmen wir an zwei Nachmittagen die Gestaltung des Nachmittagprogrammes in der *Haliwala Muslim School*. Für Kinder von der ersten bis zur siebten Klasse überlegten wir uns Möglichkeiten, wie wir ihnen die englische Sprache auf spielerische und einprägsame Weise nahe bringen konnten. Wir verbanden die theoretischen Inhalte mit der praktischen Erfahrung und so lernten die Kleinsten beispielsweise die Farben und Begrifflichkeiten wie rechts, links, Fuß und Hand beim Twister spielen.

Ein paar Mal hielten wir auch Schwimmunterricht für Kinder und Kinder mit Beeinträchtigungen. Die Hauptaufgabe bestand darin, den Kindern die Angst vor dem Wasser zu nehmen, ihnen die Grundlagen des Schwimmens beizubringen und ihnen Freude am Spielen im Wasser zu vermitteln. Hierbei gab es keinen Übersetzer, aber auch so haben wir es irgendwie geschafft sich im wahrsten Sinne des Wortes nach dem Prinzip des Vormachens und Nachmachens mit Händen und Füßen zu verständigen.

Desweiteren unterstützten wir an den restlichen beiden Tagen der Woche den Englisch Unterricht in der *School of Nursing*, in der angehende Pflegekräfte ausgebildet wurden. Hier halfen wir dem Lehrer Mr. Ariyananda, indem wir die Kleingruppen betreuten, Referate Korrektur lasen und beim Lösen von Grammatikübungen oder beim Verfassen von Hausarbeiten halfen. Dem Lehrer war es sehr wichtig, dass die



*Wir Freiwilligen mit den Krankenpflegeschülerinnen*

Schülerinnen viel Englisch redeten und uns auch beim Reden zuhörten, denn so lernt man eine fremde Sprache am besten... durch Ausprobieren. Unser physiotherapeutisches Wissen konnten wir beim Behandeln von medizinischen Inhalten auch gut gebrauchen und weitergeben.

## Die Rundreise

Im Anschluss an das Praktikum folgte unsere dreiwöchige Reise quer durch Sri Lanka. Mit unseren ganzen Sachen in nur einem riesigen Rucksack lernten wir das Land noch einmal auf eine ganz andere Weise kennen. Ich bin sehr froh, dass wir die Gelegenheit und die Zeit dazu hatten, denn so erfuhren wir einiges mehr über die Kultur, die verschiedenen Glaubensrichtungen und deren Bräuche. Wir trafen beeindruckende Menschen, Einheimische sowie andere Reiselustige, und übernachteten bei sehr freundlichen und zuvorkommenden Gastfamilien. Wir erlebten die Vielseitigkeit der Natur von Palmenstränden über tropische Wälder bis hin zum Hochland und sahen Dinge, die wir zuvor noch nie gesehen hatten.

## Fazit

Alles in allem bin ich sehr froh, das Praktikum im Ausland gemacht zu haben. Ich bin dankbar für die vielen Erfahrungen, Begegnungen und Glücksmomente und noch viel dankbarer bin ich, all das an dieser Stelle nun auch teilen zu können.

In Bezug auf meine physiotherapeutische Tätigkeit war das Praktikum sehr bereichernd. Da wir vor Ort die einzigen Physiotherapeuten waren, blieb es zwar aus von einheimischen Therapeuten lernen und sich untereinander austauschen zu können, aber auf diese Weise wurden wir vor andere Herausforderungen gestellt, die es zu meistern galt. So mussten wir vieles selbst in die Hand nehmen und selbst entscheiden, aber auch dies war eine neue und gute Erfahrung. Zudem war es auch ein sehr gutes Gefühl, die Dankbarkeit und das wahre Interesse auf Seiten der

Patienten und Angehörigen zu erfahren, welche uns für unsere Arbeit entgegengebracht wurde.

Auch im Hinblick auf meine pädagogische Tätigkeit war das Praktikum sehr gewinnbringend. Vom reinen Hospitieren über das Leiten einer Gruppe bis hin zur eigenen Stundenplanung war alles mit dabei. So hatten wir die Möglichkeit uns auch einmal selbst als Lehrkraft auszuprobieren und konnten erfahren, wie es ist, vor einer Klasse zu stehen und wie viel Freude es macht, den Schülern und Schülerinnen etwas beizubringen und sie für das Lernen auf verschiedene Weisen zu begeistern. Allerdings wurde uns auch schnell klar, dass man sehr viel Erfahrung und Übung braucht, um die Ruhe im Unterricht zu bewahren. Spontaneität und Flexibilität werden ebenfalls jederzeit gefordert, da eine im Vorfeld sorgfältig geplante Unterrichtsstunde in der Praxis schnell vom Plan abweichen kann.

Auch an die anderen Sprachen im Gastland haben wir uns schnell gewöhnen können, sodass es bereits nach einer kurzen Zeit ganz normal war Englisch zu sprechen. So konnten wir unseren Wortschatz erweitern und haben sogar ein paar Worte auf Singhalesisch gelernt.

Von alleine hat sich nebenbei auch ein ganz individueller Lerngewinn eingestellt, der sich vor allem auf meine persönlichen Einstellungen und Sichtweisen bezieht. So weiß ich die kleinen Dinge im Leben viel mehr zu schätzen und nehme nichts mehr als selbstverständlich hin. Mir ist bewusster denn je, wie wichtig es ist sich gegenseitig zu achten und das Miteinander zu stärken. Und ich weiß wie wertvoll es sein kann, auch in herausfordernden und schwierigen Situationen immer etwas Positives zu sehen.

Sri Lanka an sich ist ein wunderschönes Land und wird völlig zu recht mit den Worten „strahlend schönes Land“ übersetzt. Die Insel ist auf jeden Fall eine Reise wert, denn sie hat mit ihren endlosen Stränden, dem farbenreichen Hochland, den zahlreichen kulturellen Orten, den gastfreundlichen Bewohnern, den belebten Städten, aber auch mit der ruhigen und unberührten Natur einiges zu bieten.

Schlussendlich kann ich Auslandspraktika wie dieses nur empfehlen. Auch wenn damit im Vorfeld viel Aufwand und Ungewissheit verbunden sind, im Nachhinein kann man einen so großen Mehrwert aus dieser Zeit ziehen und Erfahrungen sammeln, die ein ganzes Leben lang bleiben und an die man sich gerne zurück erinnert. Natürlich gibt es auch hin und wieder schwierige Situationen, bei denen man an seine eigenen Grenzen zu stoßen scheint. Aber selbst hier findet sich immer eine Lösung und man kann stets eine Lektion daraus ziehen und daran wachsen. Es lohnt sich definitiv einmal aus seiner gewohnten Komfortzone zu schlüpfen und zu entdecken, was es außerhalb

dieser noch so alles zu entdecken gibt. Das Auslandspraktikum bietet dazu eine gute Gelegenheit die berufliche Tätigkeit, den pädagogischen Anteil und die Reiselust an sich zu verbinden.



*Eine Zugfahrt durch das Hochland und die Teeplantagen*



*Eine Buddha-Statue am Gipfel des Little Adam's Peak*



*Die Flagge Sri Lankas*



*Sonnenuntergang über dem indischen Ozean*