

## **Wagt euch zu den Ufern! - Unser Abschlusseminar vom 03.07.15 bis zum 11.07.15**

Der Freitag startete, nachdem fast alle angekommen waren, mit einem gemeinsamen Abendbrot, bei dem wir uns nach langer Zeit alle wieder viel zu erzählen hatten. So ging es laut, lustig und gespannt auf die nächsten Tage los. Direkt am Samstag mussten wir unsere Gehirnzellen wachhalten, um uns über die Rollen von Entsende- und Partnerorganisation bewusst zu werden; vor allem aber auch darüber, wie wir uns als Freiwillige in diesem System verhalten sollten. So können wir uns nun alle offen und neugierig auf die jeweilige Partnerorganisation freuen und uns sicher sein, in jedem Fall Unterstützung von den Franziskanerinnen Salzkotten und den Teamern zu erhalten. Schließlich ging es ans Berichteschreiben. In unserem Freiwilligendienst müssen wir vier Berichte schreiben und von unseren Erfahrungen im Ausland erzählen. Große Themen waren ebenfalls HIV und AIDS: Was ist das noch mal genau für eine Krankheit und wie schütze ich mich richtig? Nach vielen Informationen haben wir dazu abschließend ein Spiel mit verschiedenen Rollen gemacht, um uns der Gefahren einer möglichen Ansteckung bewusst zu werden. Auch auf Konflikte haben wir uns im Laufe der Woche vorbereitet. Wir haben Methoden der Gewaltfreien Kommunikation und Basismechanismen der Eskalation kennen gelernt. Zum Thema Stressbewältigung haben wir alle unsere eigene Stresstorte gezeichnet, in der unsere persönlichen Varianten stehen, wie wir Stress bewältigen können. Von dem ganzen Input-Wissen konnten wir uns immer wieder durch Morgen- und Abendimpulse erholen und den Tag nochmal Revue passieren lassen. In der Mittagspause gab es auch immer viel Zeit für zusätzlichen Austausch und Fragen an die Teamer, die schon in den verschiedenen Ländern und Projekten waren. Ansonsten haben wir organisiert und Vorbereitungen für die Aussendungsfeier mit dem Thema „Wagt euch zu den Ufern!“ am Samstag getroffen. Durch das Erzbistum Paderborn hatten wir einen informativen Vortrag über die Prävention von sexualisierter Gewalt. Richtig abwechslungsreich war auch ein Ausflug nach Scharmede auf den Vauß-Hof. Dies ist ein Biobauernhof, der von zwei ehemaligen MaZlern, mit dem Ziel möglichst nachhaltig zu leben, betrieben wird. Ich fand es sehr beeindruckend, wie diese Familie ihren Hof führt und die Würstchen, welche wir zum Ende gegrillt haben, waren echt lecker! Sehr schön war auch unsere Abend mit den Patenschwestern. Wir haben sie besser kennenlernen dürfen und hatten nette Gespräche. Zum Ende der Woche haben wir uns dem Thema Tod, Trauer und Abschied gestellt. Wir konnten dadurch aber auch Kraft in der Gruppe tanken, schließlich sind wir alle in derselben Situation. Unser Gruppenabschied, aber vor allem auch der selbstgestaltete Gottesdienst am Samstag, hat allen sehr gut gefallen. Es (der Aussendungstag mit Sommerfest) war ein schöner, festlicher Tag, zu dem auch unsere Familien und Freunde kamen. Sie konnten einen Eindruck über unsere Projekte gewinnen und sich nun besser vorstellen, was uns im kommenden Jahr erwarten wird.

Nun stehen für jede/n Einzelne/n noch die letzten Vorbereitungen zu Hause an. Ich denke, jeder kann sich auf sein Jahr in einem spannenden Land freuen!

(Franziska Ruthe, MaZ in Vorbereitung)