

## Erfahrungsbericht / Austauschprogramme Übersee

<i>Gastland, -stadt und -universität:</i> Burundi, Bujumbura, Université de Lumière	<i>Zeitraum des Aufenthalts:</i> 27.09.2022-20.11.2022
<i>Aufenthaltszweck (Studium, Praktikum...):</i> Masterarbeit, Forschungsaufenthalt	<i>Studienfach / -fächer:</i> Psychologie Master of Science
<i>Name, Vorname:</i> do Couto Preußner, Sara	Bei Fragen kann ich über Herrn Heintz (International Office) kontaktiert werden! Ja

### Bewerbung und Vorbereitung

Es gibt einige Vorbereitungen zu treffen, bevor die Reise nach Burundi starten kann. Nach einem Besuch beim Hausarzt wird deutlich, dass eine Reihe an Impfungen anstehen: Es gibt eine Gelbfieberimpfpflicht, und empfohlen werden unter anderem auch Tollwut, Typhus und Hepatitis A Impfungen. Außerdem besteht ein hohes landesweites und ganzjähriges Malariarisiko. Es ist also eine Überlegung wert, Malariaprophylaxe die ganze Reise über einzunehmen oder die Medikamente mitzunehmen, um sie im Falle einer Erkrankung einnehmen zu können. Falls du dich entscheidest, die Medikamente nicht durchgängig während deiner Reise einzunehmen, ist es sehr sinnvoll, ein gut funktionierendes Fieberthermometer einzupacken, damit du im Falle von Erkältungssymptomen deine Temperatur kontrollieren kannst. Moskitospray, eine Creme, die den Juckreiz bei Moskitostichen lindert, Sonnencreme, etwas gegen Durchfall sind die Dinge, die du aus deiner Reiseapotheke eventuell öfters mal benutzen wirst. Erwähne dich auch daran, eine Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen, bevor es losgeht, und dich in die Krisenvorsorgeliste des Auswärtigen Amtes einzutragen (<https://krisenvorsorgeliste.diplo.de/signin>). Zudem ist es eine Überlegung wert, während des Aufenthalts dein Zimmer in deiner WG zwischenzuvermieten. Es gibt einige Dinge die in deinem Koffer nicht fehlen dürfen. (1) Da öfters mal der Strom ausfällt und es einige Stunden dauern kann, bis es wieder Elektrizität gibt, darf im Koffer eine Powerbank und eine Stirnlampe oder Taschenlampe nicht fehlen. (2) Es ist sehr wahrscheinlich, dass du auf eine Hochzeit eingeladen wirst, also darf Kleidung für schicke Anlässe nicht fehlen. (3) Ich habe auch noch ganz viel Schokolade eingepackt, um kleine aber besondere Geschenke zu haben. (4) Ich würde auch das ein oder andere Spiel einpacken, denn Spiele spielen macht Spaß und das wichtigste: Sie kosten nichts. Spiele sind also super, wenn du dich mit neuen lokalen Bekannten triffst. (5) Es sollte auch etwas in den Koffer, was dir guttut: Vielleicht ein Buch, ein bisschen Wolle zum Stricken, Papier und Stifte, ein Ball, ein Puzzle, Sudoku, eine Yogamatte? (6) Das Klima ist sehr warm, aber es ist trotzdem eher empfohlen, lange Kleidung anzuziehen. Zumindest die Schultern und Knie sollten bedeckt sein. Achte also vielleicht darauf, dass du leichte Blusen, Röcke oder Kleider einpackst und vielleicht auch Kleidung mit helleren Farben. (7) Wenn du magst, kannst du auch einen zusätzlichen Koffer mitnehmen, gefüllt mit Care-Paketen wie Kleidung, Hygieneartikeln, Schuhen etc., den du dann an eine Organisation abgeben kannst. Um nicht dazu beizutragen rassistische Strukturen zu verstärken, könntest du dir überlegen nicht selbst und direkt zu "spenden", sondern vielleicht alternativ eine lokale Kontaktperson aufsuchen oder eine offizielle Organisation kontaktieren.

### Visum (erforderliche Unterlagen, Bearbeitungszeit, Kosten...)

Um nach Burundi einzureisen, war es zu der Zeit meines Aufenthaltes nicht notwendig, vorher ein Visum zu beantragen, denn bei Ankunft am Flughafen konnte das Visum bei Vorlage des Reisepasses für 90 Dollar erhalten werden. Zudem musste ein PCR-Test, der 100 Dollar kostet, gemacht werden,

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.

bevor der Flughafen verlassen werden durfte. Ich würde empfehlen, das Geld direkt passend in Dollar dabeizuhaben da nur diese Währung akzeptiert wird. Alternativ gibt es vor Ort Bankautomaten um Bargeld abzuheben. Nach einem Monat läuft das bei Einreise erhaltene Visum ab, und beim PAFE (Immigrationsamt) ist es möglich, eine Verlängerung des Visums zu bekommen. Hier solltest du viel Zeit und Geduld mitbringen, denn die Beantragung dauert mindestens einen ganzen Tag, und bis du dich im Amt orientiert hast, wird wahrscheinlich etwas Zeit vergehen. Auch hier ist es zu empfehlen, die 90\$ für „Multiple Entries“ oder 70 \$ für „Single Entry“ in Bar passend mitzubringen. Während bei „Multiple Entries“ Burundi während des Zeitraums des Visums verlassen werden kann und ohne weitere Kosten wieder eingereist werden darf, ist dies bei dem Visum „Single Entry“ nicht gestattet.

#### Anreise (Reisemöglichkeiten, Fluglinie, Zielflughafen...)

Ich bin mit Swiss vom Flughafen Luxemburg mit Zwischenstopp in Zürich und in Brüssel nach Bujumbura geflogen. Falls du in Saarbrücken oder Umgebung wohnst, würde ich empfehlen, bei der Flugsuche als Startflughafen Luxemburg auszuwählen, da die Flüge von hier im Vergleich zu zum Beispiel Frankfurt bei meiner Flugsuche um 200 bis 400 Euro günstiger waren. Außerdem gibt es einen Expressbus, der direkt von Saarbrücken Hauptbahnhof nach Luxemburg Hauptbahnhof fährt. Der Bus benötigt von Saarbrücken bis zum Hauptbahnhof von Luxemburg ungefähr eine Stunde und fünfzehn Minuten und ist für Studierende bei Vorlage des Studentenausweises kostenlos. Von hier gibt es ebenfalls kostenlose Busse, die in regelmäßigen Abständen zum Flughafen fahren und zirka 20 weitere Minuten benötigen. Der Flughafen von Luxemburg ist klein und sehr übersichtlich und dazu die erste Möglichkeit, Französisch zu sprechen. Vor Ankunft in Bujumbura wird im Flugzeug ein Formular für den Visumsantrag ausgeteilt: Hier solltest du die Adresse deiner Unterkunft wissen und eine lokale Kontaktperson und deren Nummer angeben können. Außerdem sparst du Zeit, wenn du bereits im Voraus online einen Termin im Coronatestzentrum am Flughafen ausmachst. Bei der Rückreise ist es zu empfehlen, das Flugticket ausgedruckt zu haben, um unabhängig von möglichen vorherigen Stromausfällen (die dich für mehrere Stunden daran hindern könnten, dein Handy aufzuladen) am Flughafen alle Dokumente vorzeigen zu können.

#### Praktische Tipps (z.B. Auslandskrankenversicherung, Unterkunft, Mobilität am Ort...)

Bei der Auslandskrankenversicherung habe ich die Versicherung von Allianz ausgewählt und würde sie auch weiterempfehlen.

Um die Unterkunft selbst musste ich mich nicht kümmern, da alle, die aus Deutschland das Projekt nach Burundi reisen, immer in derselben Unterkunft untergebracht werden. Die Unterkunft habe ich vorab kontaktiert, um für die Zeit meines Aufenthaltes ein Zimmer zu reservieren. Ich wurde auch hier gebeten, die Miete in Dollar zu bezahlen, und vorab darauf zu achten, dass die Geldscheine, die ich mitbringe, möglichst unbeschädigt und groß sind, da diese einfacher in die burundische Währung zu wechseln sind.

Um dich vor Ort zu bewegen, gibt es drei Möglichkeiten: Du läufst zu Fuß, du nimmst einen Bus oder du nimmst ein Taxi. Vom Busfahren wird eher abgeraten. Beim Taxifahren ist es wichtig, immer vorher den Preis zu verhandeln. Es ist wahrscheinlich, dass von dir im Vergleich zu einer lokalen Person mehr Geld verlangt wird. Hier kannst du am besten vorher lokale Bekannte oder Freunde fragen, wie viel ein fairer Preis wäre.

#### Finanzen (monatliche Kosten, Finanzierung, Bankkonto, Kreditkarte...)

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.

Ich habe das Geld, das ich für den Aufenthalt brauche, in Bar mitgenommen. Hier ist es wichtig zu beachten, dass du bei Ankunft am Flughafen das Visum und den PCR-Test in Dollar bezahlen musst und die Verlängerung des Visums ebenfalls. Nachdem du mit der Unterkunft besprochen hast, in welcher Währung du bezahlen sollst, kannst du den Rest in Euro mitnehmen, den du dann vor Ort in die lokale Währung umtauschst. Es ist also möglich, sowohl Euro als auch Dollar ohne weitere Schwierigkeiten umzutauschen. Hier ist es ebenfalls hilfreich, dies zusammen mit einer lokalen Person zu machen. Prinzipiell ist es auch möglich, mit einer Kreditkarte zu reisen, aber du bist auf der sicheren Seite, wenn du in Bar das Geld, das du benötigst, bereits versorgt hast.

### Inhaltliche Beschreibung des Aufenthalts

Ich stehe morgens auf, packe meine Tasche und frühstücke saftige und leckere Früchte, bevor es gegen 8:20 Uhr losgeht. Auf dem Weg zum Büro laufe ich an vielen kleinen Obst- und Gemüseständen sowie anderen kleinen Läden vorbei. Unterwegs wünschen mir viele einen guten Morgen oder fragen, wie es mir geht. Es ist sehr heiß, und meine Füße werden in den Sandalen durch die Erde der Straßen etwas dreckig. Nach einem kleinen Spaziergang komme ich im Büro von Psychologues sans Frontières (Psychologen ohne Grenzen) an. Hier wird dieses Jahr ein humanitäres Unterstützungsprojekt zur sozialen Integration von ungewollt schwangeren Jugendlichen durchgeführt. Das Hauptziel dieses Projekts ist die Verbesserung der mentalen Gesundheit und die Prävention der Entwicklung von psychischen Störungen bei Jugendlichen. Dies soll durch kognitive Verhaltenstherapie und kulturell angepasste Interventionen erreicht werden, die eine signifikante Reduzierung psychisch belastender Symptome unterstützen. Jeden Tag begegnen mir unterschiedliche Aufgaben. Einen Teil der Zeit arbeite ich an meiner Masterarbeit, welche die Auswirkungen von Trauma, Depression, Kindesmisshandlung und Zurückweisungserfahrungen auf die Beziehung zu Babys bei den Teilnehmerinnen des aktuellen Projektes thematisiert. Zudem begleite die psychoedukativen und problemlöse Gruppen, bei denen die Teilnehmerinnen Fähigkeiten erlernen sollen, sich gegenseitig bei den Herausforderungen einer ungewollten Mutterschaft zu unterstützen. Konkret erwerben sie Kenntnisse und Fähigkeiten darüber, sich selbst und ihr Kind zu versorgen, ihr Kind durch positive Verstärkung statt Gewalt zu erziehen, mit Stigmatisierung, Scham, Paar- und Familienkonflikten effektiver umzugehen und besser informiert über Sexualität und Verhütung zu sein. Ich begleite auch die wirtschaftlichen Selbsthilfegruppen, bei denen die Teilnehmerinnen Wissen über den Umgang mit Geld, effektive Sparmethoden und die Planung und Umsetzung rentabler Projekte erhalten. Ich protokolliere außerdem die Supervision der Fallbesprechungen und nehme an den Teambesprechungen jede Woche teil. An der angebotenen Fortbildung zu unterschiedlichen Therapieansätzen für das lokale Team habe ich ebenfalls teilgenommen und organisatorisch unterstützt. In der Mittagspause gehe ich mit dem Team in einem kleinen lokalen Restaurant Mittagessen. Hier sitzen wir alle ganz nah beieinander und bekommen Bohnen, Spinat, Kartoffeln, Ubugali (ein Getreidebrei aus Maismehl, der zu relativ fester Konsistenz gekocht wird), kleine Fische aus dem Tanganjikasee und ab und zu ein kleines bisschen Fleisch. Ich bin erstaunt, wie wenig Tierprodukte konsumiert werden, und nach ein wenig Recherche stoße ich auf die Information, dass der Pro-Kopf-Fleischkonsum derzeit in Deutschland rund 60 kg pro Jahr beträgt, während er in Burundi unter 4 kg liegt. Nachmittags geht es dann gegen vier Uhr für mich zurück nach Hause, und ich verbringe meine Abende immer sehr unterschiedlich: mal gemütlich im Bett mit einem Buch, mal mit Eva, der angehenden Psychotherapeutin, die einen Teil meines Aufenthaltes ebenfalls für die Fortbildung in Burundi war und direkt neben mir im Zimmer gewohnt hat, mal mit Tanzunterricht, Spaziergängen, einem Einkauf auf dem Markt, langen Telefonaten mit Freunden und Familie, etc.

### Freizeitaktivitäten (individuelle, organisierte)

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.

Kontakte knüpfen kann zu Beginn etwas schwierig sein. Hierfür gibt es eine ganz einfache Lösung: Du kannst dich bei InterNations anmelden. InterNations ist ein Netzwerk für Menschen, die im Ausland leben und arbeiten. Du erstellst ein Profil und kannst dann sehen, wer in der Stadt, in der du bist, auch gerade wohnt. Du kannst mit den Personen schreiben und dich treffen. Es gibt auch manchmal Events, bei denen sich alle, die können, irgendwo treffen. Es sind auch viele lokale Menschen in der App, die einfach Interesse haben, sich mit Ausländern oder Expats zu treffen. Außerdem gibt es einen Club der Medizin und Deutsch in Burundi (KMDB). Der Club ist sehr an Kontakten zu Deutschen interessiert, die nach Burundi kommen. Unter der folgenden E-Mail kannst du Kontakt zum Club aufnehmen: [kmdburundi@gmail.com](mailto:kmdburundi@gmail.com). Es gibt außerdem auch einen Deutschclub an der Universität von Burundi. Um Kontakt aufzunehmen, kannst du Colombe Ngabirano unter folgender E-Mail-Adresse kontaktieren: [ngabococo@yahoo.fr](mailto:ngabococo@yahoo.fr). Einmal wöchentlich ist jeweils donnerstagsabends ein Treffen der deutsch-burundischen Freundschaftsgesellschaft ABBA (Association des Amitiés Burundi-Allemagne). Um sicherzugehen, dass die Treffen immer noch donnerstags sind, schreibst du am besten an [aababurundigmail@gmail.com](mailto:aababurundigmail@gmail.com). Terrain ASK bietet zudem unterschiedliche Sportaktivitäten an, unter anderem Volleyball, Fußball, Basketball und Schach. Falls du an einem Tag mal etwas Leckeres Essen gehen möchtest, würde ich dich einladen, einen dieser Orte kennenzulernen: Safari Gate Hotel (Frühstück), Zion Beach Bar, Buja Café, Ubuntu Café, Café Gourmande oder Waka-Waka. Wenn du doch lieber in eine Bar gehen möchtest oder Lust hast, eine Nacht durchzutanzten, kannst du die Zion Beach Bar, Arena (hier kannst du auch Billard spielen), Zanzi oder Pacha ausprobieren. Außerdem gibt es in Hotels die Option, für 10.000 burundische Franc pro Tag in deren Schwimmbädern einen Badetag zu unternehmen. Eine Option ist zum Beispiel das Zion Hotel. Falls du den Strand bevorzugst, kannst du entweder ein kleines Fischerdorf am Strand nach Kanyosha entdecken gehen oder du läufst zum Miami Beach.

### Individuelle interkulturelle Erfahrungen

Ich habe erfahren, dass jeden Sonntag um 13:00 Uhr die Akayazwe Troupe, eine traditionell burundische Tanz- und Trommelgruppe, hinter dem Musée Vivant trainiert, und habe mich entschlossen, mir das Training anzuschauen. Ich hatte ein kleines Geschenk von zwei anderen Studierenden dabei, die die Gruppe vor mir kannten, und wurde direkt sehr liebevoll aufgenommen. Ich durfte bei den Frauen mittanzen, und sie lehrten mir ihre traditionellen Tänze. Als ich sagte, dass ich Fotografin bin und Interesse habe, die Gruppe zu Events zu begleiten, wurde ich auf Hochzeiten und Trommelwettbewerben mitgenommen, und ich hatte die große Ehre, die Veranstaltungen auf Fotos festzuhalten und diese mit der Gruppe zu teilen. Ich finde es herausfordernd in Worten zu beschreiben, warum der Kontakt zu Akayazwe so besonders für mich war. Mir wurde ganz oft gesagt, dass wenn ich die Trommler von Burundi nicht sehe, ich Burundi nicht kennengelernt habe, und dies hat sich als wahr herausgestellt. Das Wort "Ingoma" bedeutet sowohl "Trommel" als auch "Königreich" und zeigt, finde ich, ganz deutlich die Bedeutung der Tamburinäre für Burundi. Die Trommelkunst in Burundi ist mehr als nur musikalisch – sie ist ein Ausdruck von Geschichte, Spiritualität und Gemeinschaft. Die traditionellen Trommeln sind tief in der burundischen Kultur verwurzelt und spielen eine bedeutende Rolle in Zeremonien und anderen sozialen Ereignissen. Während der energiegeladenen und dynamischen Auftritte haben die Tamburinäre verschiedene traditionelle Kostüme an und nutzen ungefähr fünfzehn Trommeln mit Zubehör. Die Trommler stellen ihre Trommeln für den Auftritt im Halbkreis auf. Die Haupttrommel, die die burundische Flagge trägt, steht in der Mitte. Wenn die Trommler anfangen zu spielen, wird alles um sie herum durch die kraftvollen Rhythmen und pulsierenden Klängen lebendig. Die Trommeln werden mit großer Präzision und Leidenschaft gespielt, während die Trommler oft synchron tanzen und singen. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, sich von der Musik und der Kunst der Tamburinäre mitreißen zu lassen und dadurch eine kulturelle Reise durch die Welt der burundischen Musik und Traditionen zu erleben. Ich denke, ich kann durch meine Fotos meine Erfahrung noch besser teilen.

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.



Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Übersee-Webseiten einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit ein.



### Persönliches Fazit / Empfehlungen

Ich glaube, es ist sehr wichtig als Besucherinnen und Besucher in einem anderen Land, sich bewusst zu sein, wie das eigene Verhalten und die eigenen Einstellungen wirken können. Burundi, mit seiner komplexen Geschichte, die ethnische Spannungen und Konflikte einschließt, sowie den tiefgreifenden Auswirkungen der Kolonialzeit, erfordert ein sensibles Verständnis seitens der Reisenden. Es glaube es ist daher sehr empfehlenswert, sich vor der Reise intensiv mit der Geschichte des Landes auseinanderzusetzen, insbesondere in Bezug auf ethnische und historische Kontexte sowie die Auswirkungen der Kolonialzeit. Ebenso ist es glaube ich sehr wichtig, sich mit dem Thema Rassismus auseinanderzusetzen. Ein fundiertes Verständnis kann nicht nur dabei helfen, Missverständnisse zu vermeiden, sondern auch den Respekt für die lokale Bevölkerung fördern und dem Reisenden erleichtern kohärent nach den eigenen Werten aufzutreten und zu handeln. Dies ist ein wichtiger Schritt, um als Besucher\*in einen positiven Beitrag zur kulturellen Interaktion und zum interkulturellen Verständnis in Burundi leisten zu können.