

Kenia

Lwak



Von
Lea Marie Koch

Stand: 03/2018

Inhaltsverzeichnis

1. Kenia

1.1 Die Lage	S. 3
1.2 Die Wirtschaft	S. 3
1.3 Das Klima	S. 4
1.4 Natur & Tierwelt	S. 5
1.5 Die Geschichte	S. 5
1.6 Die Politik	S. 6

2. Lwak

2.1 Die Luo Region	S. 7
2.2 Lwak	S. 7
2.3 Die Schule	S. 8
2.3.1 Eure Aufgaben	S. 9
2.3.2 Eure Unterkunft	S. 10
2.4 Ausflugmöglichkeiten	S. 11
2.5 Von Paderborn nach Lwak und zurück	S. 14

3. Wichtige Infos

3.1 Handy & Geld	S. 15
3.2 Ansprechpartner*innen	S. 16
3.2 Medizinische Hinweise	S. 16
3.3 Packliste	S. 18
Reiseapotheke	S. 19
3.4 Einreise/Visum	S. 19
3.5 Gesammelte Links	S. 21
3.6 Literaturvorschläge	S. 22

1. Kenia

1.1 Die Lage

Kenia ist ein Staat in Ostafrika. Er grenzt an den Südsudan, Äthiopien, Somalia, Tansania, Uganda und den Indischen Ozean.



Die Einwohnerzahl beträgt ca. 46 Mio Einwohner. Die Amtssprachen sind Englisch und Kisuaheli. Es gibt aber auch noch über 40 Stammessprachen, die in Kenia verbreitet sind und noch heute stark gesprochen werden. Die Erstsprache der meisten Menschen in und in der Region um Lwak ist Dluo.

Kenias Hauptstadt ist Nairobi. Neben Nairobi, welche die größte Stadt Ostafrikas ist, zählen noch Mombasa und Kisumu (Lwak liegt dort in der Nähe, dazu später mehr) zu den größten Städten Kenias.

1.2 Wirtschaft

Kenias Bruttosozialprodukt ist in den letzten Jahrzehnten im Vergleich zu anderen afrikanischen Staaten überdurchschnittlich gewachsen. Da auch das Bevölkerungswachstum überdurchschnittlich war, hat sich dies nicht in einer wesentlichen Verbesserung der Lebensverhältnisse der meisten Kenianer niedergeschlagen. Die Arbeitslosenquote lag 2008 bei etwa 40%, die Inflationsrate bei etwa 26%.

Weit mehr als die Hälfte der Kenianer leben von der Landwirtschaft, doch sind nur

etwa 20% der Fläche des Landes nutzbar. Der Rest ist wegen karger Böden oder zu geringen Niederschlägen meist Brach- oder Bergland. Angebaut werden neben Kaffee und Tee auch SisalunPyrethrum, das als Basis vieler Insektenbekämpfungsmittel dient.

Daneben bauen die Menschen hauptsächlich für den Eigenbedarf Mais, Weizen, Gerste, Zuckerrohr, Bohnen, Bananen, Reis, Ananas und Baumwolle an.

In der Viehwirtschaft sind die Mast- und Milchrinder vorherrschend. Die größeren Betriebe im Hochland Kenias haben einen guten Entwicklungsstand erreicht. Umfangreiche Rinder-, Schaf-, Ziegen- und sogar Kamelherden müssen mit den kargen Mitteln des Landes ernährt werden.

Viel Waldgebiet steht unter Naturschutz. Demgemäß sind die Bambuswälder für die Papierindustrie und die Rinde der Akazien (als Gerbstoff genutzt) im Freiland von eher untergeordneter Bedeutung.

Allerdings wird etwa der besonders artenreiche Dakatcha-Tropenwald im Südosten des Landes aktuell durch den geplanten Bau einer Jatropha-Plantage durch die Firma Kenya Jatropha Energy zur Gewinnung von Agrarenergie bedroht. Die großflächige Plantage würde auch Auswirkungen auf die traditionelle Landwirtschaft der mehr als 20.000 in dem Gebiet lebenden indigenen Kleinbauern mit sich ziehen, weshalb das Vorhaben allgemein umstritten ist.

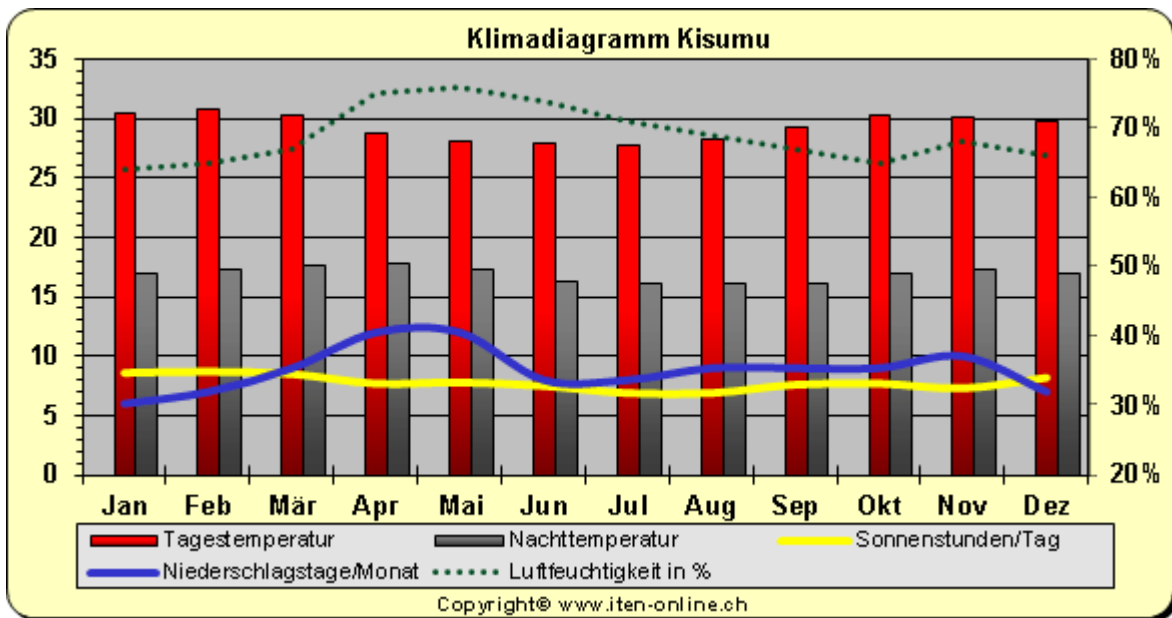
Kenia lebt vom Kaffee- und Tee-Export, von der Industrie (Maschinen- und Fahrzeugbau, Textil und Bekleidung, Ernährung und Genussmittel) und vom Tourismus (Nationalparks und Wildreservate).

Gegen Ende der 1990er-Jahre konnte im gleichen Maße, wie der Kaffee an Bedeutung verlor, die Blumen-Industrie gewinnen. Kenia hat 2003 Israel als größten Blumenexporteur der Welt abgelöst und konnte 2005 seinen Marktanteil am europäischen Blumenmarkt auf 31 % ausdehnen.

1.3 Klima

Da Kenia direkt auf dem Äquator liegt, gibt es keine Jahreszeiten, wie wir sie aus Deutschland kennen.

Man kann es in zwei Klimazonen unterteilen: Im Hochland, das höher als 1800m liegt, kommt es von April bis Juni und von Oktober bis November zu Regenperioden. Der Niederschlag fällt meist nachmittags, abends und nachts. Die Nächte sind relativ kühl. Die kälteste Zeit in dieser Region liegt im Juli und August mit etwa 10 °C täglichem Minimum. Die warme Periode liegt im Januar und Februar mit etwa 30 bis 35°C täglichem Maximum. Die Luftfeuchtigkeit beträgt etwa 65%. Die jährliche durchschnittliche Niederschlagsmenge liegt in Nairobi bei 958mm. Am Victoriasee (**Lwak Region!**) sind die Temperaturen höher, hier gibt es zum Teil starke Regenfälle.



1.4 Natur & Tierwelt

Kenia ist für seine Vielfalt an Tieren und Naturschutzgebieten weltweit bekannt.

Es gibt eine Vielzahl an Nationalparks in Kenia, die ein wichtiges Standbein für den Tourismus darstellen. Der größte Nationalpark ist der zwischen Nairobi und Mombasa liegende Tsavo-Nationalpark, der in Tsavo-Ost und Tsavo-West gegliedert ist. Die bekannte Masai Mara, der nördliche Ausläufer der Serengeti (größter Nationalpark Tansanias), ist formell kein Nationalpark, sondern ein Naturschutzgebiet. Hier findet man besonders in den Monaten Juli und August einen großen Tierreichtum, bedingt durch die Herdenwanderungen von Gnus, Zebras, Antilopen, Büffeln und Impalas. Weitere bedeutende Nationalparks sind Amboseli, Lake Nakuru und Meru. Ebenso gibt es direkt neben der Hauptstadt Nairobi einen kleinen (künstlich angelegten) Nationalpark. Zwar ist interessant, „frei-lebende“ Tiere neben einer Metropole bestaunen zu können, doch das wahre „Wilde-Natur Feeling“ kommt dabei nicht auf.

1.5 Geschichte

Die Geschichte Kenias reicht weit zurück. Das Land wird zurecht als die "Wiege der Menschheit" bezeichnet. Beigetragen haben hierzu viele prähistorische Funde, die zu der Erkenntnis führten, dass die Vorfahren des heutigen Menschen sich wohl zuerst in dieser Gegend aufgehalten haben müssen. In Koobi Fora am Lake Turkana wurde der ca. 2 Mio. Jahre alte "Schädel 1470" gefunden, der als der älteste bekannte Vertreter der Gattung Homo, dem Vorfahren des heutigen Homo Sapiens, angesehen wird.

Um das Jahr 1000 n. Chr. bildete sich eine arabische Kultur entlang der Ostküste heraus. Ihre Handelsbeziehungen reichten schon damals bis nach China. Vom Kongo her wanderten die Bantu-Stämme ein, aus dem Norden nilotische Stämme, und

kuschitische Gruppen wie die Somal kamen aus nord-westlicher Richtung. Bald entstanden Rivalitäten um Acker- und Weideland, die bis heute in der kenianischen Gesellschaft deutlich spürbar sind.

1895 wurde Kenia britisches Protektorat. Aus dieser Zeit stammen noch viele Kolonialbauten in der Hauptstadt Nairobi. Die Unabhängigkeitsbewegung startete mit einem Aufstand der Kikuyu, dem größten Bantu-Volk. Bekannt wurde der Mau-Mau-Aufstand, in dessen Verlauf 1952-1955 viele systematische Terroraktionen gegen britische Einrichtungen brutal durch die Polizei beantwortet wurden. Kenia erreichte im Jahr 1963 die volle Souveränität.

1.6 Die Politik

Kenia ist ein Land, das sehr stark durch ständige Korruption in allen Bereichen geprägt ist. Schon alle bisherigen Präsidenten des Landes stehen unter Verdacht, korrupt gewesen zu sein.

Bei den Wahlen im März 2013 setzte sich Uhuru Kenyatta, Sohn von Kenias erstem Präsidenten Jomo Kenyatta gegen den starken Gegner aus dem Luo-Volk Raila Odinga durch. Kenyatta selbst stammt aus dem Stamm der Kikuyu.

Bei den Wahlen zuvor (Jahr 2007) kam es zu massiven Wahlfälschungen. Nach der Bekanntgabe der Vereidigung von Mwai Kibaki zum Präsidenten kam es in ganz Kenia zu schweren Auseinandersetzungen zwischen den Sicherheitskräften und Demonstranten. Schwerpunkte der gewalttätigen Auseinandersetzungen waren die Hauptstadt Nairobi, Kisumu, und die Städte Nakuru, Naivasha und Eldoret in der Provinz Rift Valley. Es wurden bis zu 1.500 Menschen getötet und mehr als 600.000 Menschen vertrieben. Angeheizt wurde die Situation durch ethnisch motivierte Gewaltakte in mehreren Landesteilen, die für einen Wechsel an der Spitze des politischen Systems stimmten. Diese richteten sich vor allem gegen Kikuyu, Angehörige der Ethnie von Präsident Kibaki.

Die aktuellsten Wahlen im August 2017, bei denen erneut Uhuru Kenyatta gewann, wurden durch den obersten Gerichtshof wegen Korruption als ungültig erklärt. Dieser Schritt zeigt zwar durchaus, dass in Kenia die Korruption bekämpft wird, doch durch eine Neuauflage der Wahlen drohten dem Land neue Eskalationen. Kurz vor den Neuwahlen trat Luo-Vertreter Railia Odinga zurück. Somit war schon vorher bekannt, dass Kenyatta erneut gewinnen würde. Die Wahlbeteiligung war jedoch extrem niedrig. Die Luos erkennen Kenyatta jedoch nicht als Präsidenten an, sondern halten Raila Odinga für den rechtmäßigen Präsidenten Kenias. Dieser lässt sich kurzerhand am 02.02.2018 selbstständig zum Präsidenten vereidigen. Für die Menschen des Luo-Volkes ist er nun der eigentliche Präsident, für den Rest Kenias nicht. Ein Zustand, der so nicht lange tragbar sein wird.

2. Lwak

2.1 Die Luo Region

Die **Luo** sind eine nilotischsprachige Ethnie am Victoriasee in Kenia und Tansania, der etwa 3,4 Millionen Menschen angehören. In Kenia sind sie nach den Kikuyu und den Luhya die drittgrößte Ethnie. Sie sind ethno-linguistisch verwandt mit den Acholi, den Kalendjin und den Massai. Ihre Sprache heißt ebenfalls Luo oder Dholuo und gehört zu den nilotischen Sprachen.

Wörtlich bedeutet *Luo* „Menschen aus den Sümpfen“, was auf ihre Herkunft aus den sudanesischen Sümpfen am Zusammenfluss des Weißen Nils und des Bahr al-Ghazal anspielt. Von dort wanderten sie aus nicht geklärten Gründen ab dem 14. Jh. aus und spalteten sich in immer weitere Untergruppen auf, die in ihrer Lebens- und Wirtschaftsweise von der neuen Umgebung Anleihen nahmen. Nach Kenia wanderten Luo-sprachige Gruppen während eines Zeitraums von ca. 1550 bis 1800 ein und besiedelten in mehreren Schüben das Gebiet Nyanza und das Westufer des Victoriasees. Obwohl ursprünglich nomadisch (Wandervolk) wie die Massai heute, begannen sie dort sehr schnell mit dem Ackerbau und dem Fischfang, denn für eine nomadische Lebensweise stand hier nicht genügend Weideland zur Verfügung.

2.2 Lwak

Lwak liegt im Westen Kenias nahe am Viktoriasee. Bondo ist die nächstgrößere Stadt.

Von Lwak aus ist Bondo in etwa 20 Minuten mit dem PikiPiki/Moped-Taxi zu erreichen.

Lwak selbst ist nur ein kleiner Ort, der jedoch über mehrere Grundschulen, Kindergärten und weiterführenden Schulen verfügt. Zudem findet man einen kleinen Markt, auf dem es jeden Tag frisches Obst, Fisch und Fleisch zu kaufen gibt. Zudem gibt es eine Schneiderin und einen kleinen Supermarkt.

Der nahegelegene Victoriasee ist der drittgrößte Süßwasser-See der Welt und der größte See ganz Afrikas. Er hat eine Oberfläche von 68.800 km², dies entspricht in etwa der Fläche Bayerns oder Irlands. Für die Menschen in Lwak ist der See eine wichtige Wasser- und Fischquelle.

2.3 Die Schule

Der Lehrplan orientiert sich am sogenannten 8-4-4-System, welches das koloniale Schulsystem mit seinen eurozentristischen Inhalten ablöste, das heißt acht Jahre Grundschule (Schulpflicht), vier Jahre High-School und vier Jahre Hochschule (freiwillig, häufig vom Finanziellen abhängig).

Jedes Jahr findet zwischen den Schulen ein Wettkampf um die höchsten Punktzahlen im nationalen Wettbewerb statt. Die Medien berichten ausführlich und mit Homestorys über die Sieger und Siegerinnen. Die besten Schüler des Landes erhalten vom Präsidenten Preise, etwa einen Ochsen oder ein Universitätsstipendium.

Die Alphabetisierungsrate in Kenia betrug 2015 78,0 %.

Die St. Mary's Lwak Girls School ist eine katholische High-School nur für Mädchen, geführt von der Ordensgemeinschaft der Franziskanerinnen. Es handelt sich zudem um ein reines Internat, d.h. alle Mädchen, die dort zu Schule gehen, wohnen während der Schulzeiten auch auf dem Schulgelände. Internate gehören in Kenia, anders als bei uns, zur gängigen Schulform. Auch, dass es sich um reine Mädchen bzw. Jungenschule handelt, ist in Kenia durchaus der Normalfall. Die Schülerinnen dieser Schule kommen aus dem ganzen Land nach Lwak, um dort auf die Schule zu gehen. Die Ergebnisse der Abschlussprüfungen waren in den letzten Jahren überdurchschnittlich gut. Die Schulleiterin Sister Anastasia Amollo ist im Jahr 2017 zur besten Schulleiterin des Landes ausgezeichnet worden. Somit ist die Schule sehr beliebt und hat im Moment (Stand 02/2018) 1800 Schülerinnen, aufgeteilt auf vier sechszügige Stufen.

Der Schulalltag ist sehr lang und sehr organisiert. Die Mädchen stehen um spätestens 5:00 Uhr auf und haben von 6:00 Uhr bis 16 Uhr Unterricht. Von 16-18 Uhr haben sie Freizeit, wobei viele in Sport- oder Dramagruppen tätig sind. Von 19-22 Uhr findet noch einmal Unterricht oder Lernzeit statt. Unterrichtet werden die Mädchen in den Fächern Englisch, Mathe, Kisuaheli, Physik, Biologie, Chemie, Deutsch, Französisch, Hauswirtschaft, Landwirtschaft und Geschichte. Zu dem Schulalltag gehört auch die regelmäßige Teilnahme am Schulgottesdienst und das gemeinsame Beten.

Offiziell sollte die Schulbildung in Kenia kein Geld kosten. Leider ist dies in der Realität noch nicht der Fall. Den Schulen werden viel zu wenige Lehrkräfte zugeteilt, so dass sie auf eigene Kosten weitere Lehrkräfte einstellen müssen. Auch Schulmaterialien und Geld für Schulgebäude gibt es zu wenig. Diese Mehrkosten müssen von den Eltern der Schülerinnen bezahlt werden. Da viele Menschen in Kenia nicht sehr viel Geld haben, können leider bis heute nicht alle Kinder zur Schule gehen. Hinzu kommt, dass viele Kinder in Kenia nur die achtjährige Grundschule abschließen und dann nicht weiter zur Schule gehen. Leider trifft dies insbesondere auf Mädchen zu, da diese manchmal früh heiraten und dann Hausfrau und Mutter werden.

Die St. Mary's School leistet an dieser Stelle jedoch herausragende Arbeit und bildet die Mädchen zu selbstbewussten, gut gebildeten, jungen Frauen aus.

2.3.1 Eure Aufgaben

Man sollte sich darauf einstellen, dass man sich seine Aufgaben teilweise selber suchen muss und es ab und zu auch Tage geben wird, an denen man nicht so viel zu tun hat. Auf jeden Fall sollte man jede Chance nutzen, sich etwas anzuschauen. So lohnt es sich zu der ein oder anderen Assembly (Versammlung) morgens um 7:30 Uhr zu gehen und sich auch einmal einen Schulgottesdienst anschauen. Die Schülerinnen und Lehrkräfte freuen sich über eure Anwesenheit und die Gottesdienste sind sehr beeindruckend und unterscheiden sich stark von den Gottesdiensten, die man aus Deutschland kennt.

In den Nachmittagsstunden finden verschiedene Aktivitäten statt. So haben wir uns beispielweise die Theater-AG angeschaut oder beim Basketball mitgespielt.

Auch die verschiedenen Unterrichtsstunden sind sehr interessant und die meisten Lehrkräfte freuen sich, wenn ihr mit in den Unterricht kommt. Fragt dazu am besten einfach mal rum, in welchem Unterricht ihr mitgehen könntet. Insbesondere Georg Soyo, der Deutschlehrer hilft euch gerne bei der Suche nach Aufgaben weiter.

Eine Besonderheit der Schule ist, dass dort Deutschunterricht angeboten wird. Der Deutschlehrer (Georg Soyo) freut sich sehr, wenn ihr mit in den Unterricht geht und ihm bei dem Deutschunterricht zur Hand geht. Die Schülerinnen werden sowieso viele Fragen über Deutschland und unser Leben haben.

-An dieser Stelle ein kleiner Tipp: Bei der Beantwortung dieser Fragen sollte man etwas vorsichtig sein. Häufig haben die kenianischen Schülerinnen die Vorstellung, dass Deutschland sehr reich ist und alle Menschen in Deutschland luxuriös (z.B. in Villen) leben. Natürlich leben wir in Deutschland unter anderen Umständen und natürlich sollt ihr auch nicht lügen, doch sollte man vorsichtig sein. So muss man z.B. nicht als erstes erzählen, dass im Grunde jeder Mensch in Deutschland eine Maschine hat, die unsere Wäsche wäscht und dann noch eine Maschine, die unsere Wäsche danach trocknet. Wie gesagt, sollt ihr auch auf keinen Fall lügen, doch man sollte sich darüber im Klaren sein, welches Bild man den Schülerinnen vermitteln kann und wie einige Aussagen wie beispielsweise über Waschmaschinen auf die Schülerinnen wirken.-

Nach ein paar Deutschstunden hat der Lehrer uns sogar alleine mit den Deutschschülerinnen gelassen. Er hat uns vorher gesagt, was durchgenommen werden soll und hat uns dann freie Hand gelassen. Dies fordert natürlich, dass man sich auf den Unterricht vorbereiten sollte. Neben den Schulstunden vormittags, haben wir abends von 19-21:30 Uhr eine Art Deutsch -AG angeboten, zu der fast alle Schülerinnen gekommen sind. In diesen Stunden haben wir mit dem jeweiligen Thema weitergemacht und/oder deutsche Sprachspiele gespielt und jede Menge Fragen beantwortet. Es ist möglich an der Schule kostenlos zu kopieren. Sollte man sich jedoch unwohl fühlen, wenn man alleine unterrichten soll, kann man dies auf jeden Fall sagen. Das nimmt euch niemand übel! Allerdings ist es

eine tolle Möglichkeit für Lehramts-Studierende das Unterrichten zu üben und zudem eine tolle Möglichkeit die Mädchen besser kennenzulernen.

2.3.2 Die Unterkunft

Ihr werdet vermutlich in einem kleinen Gästehaus auf dem Schulgelände untergebracht sein. Je nachdem, ob in dem Zeitraum noch andere Gäste dort sind, gibt es ein freies Doppelzimmer oder zwei freie Einzelzimmer. Das Haus verfügt über ein kleines Wohn- und Esszimmer, eine Küche und ein Badezimmer. In dem Badezimmer gibt es eine Dusche (mit fließendem Wasser) und eine Toilette. Die Toilette spült jedoch manchmal nicht sehr gut, was zu Verstopfung und schlechtem Geruch führen kann. Es gibt jedoch draußen auch ein typisch kenianisches Plumpsklo, welches zwar etwas gewöhnungsbedürftig ist, doch es verbraucht kein Wasser zum Abspülen und man berührt im Normalfall nichts. Von daher habe ich persönlich das Plumpsklo draußen bevorzugt.

Die Schule hat eine Köchin für uns organisiert, die 3x täglich für uns gekocht hat. Morgens gab es Toast, Würstchen, Pfannkuchen oder Eier. Mittags und abends gab es Reis, Kartoffeln oder Nudeln mit einer Fleisch- oder Gemüsebeilage. Da es eher unüblich ist, Gästen Ugali (Maisbrei) anzubieten, gibt es dies nicht. Ugali gilt in Kenia aber als Nationales und ist unglaublich beliebt. Normalerweise besteht in Kenia mindestens eine Mahlzeit aus Ugali und einer Beilage. Man sollte Ugali also zumindest einmal probiert haben, am besten fragt ihr die Köchin, ob sie es einmal für euch zubereiten kann. Generell gab es viel Fleisch oder Fisch, da dies als gutes Essen gilt und man seinen Gästen gerne etwas Gutes anbieten möchte. Sollte eine/r von euch Vegetarier/in sein, ist es auch möglich mehr Gemüse zu bekommen. Man sollte sich jedoch etwas Zeit nehmen, um dies der Köchin zu erklären und nicht einfach das Fleisch jeden Tag stehen lassen. Ab und zu steht auch frisches Obst auf dem Tisch. Wir sind aber auch gerne nachmittags auf den Markt gegangen und haben uns Mangos, Ananas und Avocados gekauft.

Generell ist die Unterkunft sehr schön und da sie sich mitten auf dem Schulgelände befindet, bekommt man viel vom Schulalltag mit.

Das Haus



Ein Schlafzimmer



Wohn/Ess Bereich



2.4 Ausflugsmöglichkeiten

1) Kisumu

Die nächst größere Stadt Kisumu ist auf jeden Fall einen Besuch wert, um auch das kenianische Stadtleben kennenzulernen. Von Lwak sollte man ein Piki-Piki (Motorrad-Taxi) nach Bondo oder Akalla nehmen (ca. 150 Ksh, 15min) und von dort ein Matatu (Großraumtaxi) nach Kisumu nehmen (ca. 200 Ksh, 1,5h). Die Matatus fahren regelmäßig (immer wenn sie voll sind) vom Straßenrand ab. Man kann den Piki-Piki Fahrern jedoch schon sagen, dass man nach Kisumu möchte und diese bringen einen dann direkt zu der Stelle, von wo die Matatus abfahren. Bei Matatus sollte man sich darauf einstellen, dass diese sehr überfüllt werden, dies ist jedoch Gang und Gebe in Kenia und kann auch sehr lustig sein.

Im Kisumu sollte man dann mind. eine Nacht verbringen, da sich der Ausflug ansonsten nicht lohnt. Zu empfehlen ist das zentral gelegene Sooper Guesthouse an der Oginga Odinga Road (<https://www.sooperguesthouse.com/>). Dort gibt es günstige, saubere Einzel-Doppel- und Dreierzimmer mit eigenem Bad.

In Kisumu kann man sich den Massai-Markt anschauen. Dort gibt es sehr viele schöne Andenken und Mitbringsel zu kaufen. Man sollte sich jedoch auf aufdringliche Verkäufer einstellen, mit denen man handeln muss. Grundsätzlich sollte man fast immer auf die Hälfte des angegebenen Preises herunterhandeln

können. Zudem sollte man in Kisumu auch einmal in einen Nakumatt, um einen riesigen kenianischen Supermarkt kennenzulernen, hier gibt es auch europäische Süßigkeiten.

Sonntags morgens ist in Kisumu immer Kibuye Markt. (Piki-Piki Fahrer Kibuye Markt sagen). Einer der größten Freiluft-Märkte Ostafrikas. Dort sollte man jedoch dementsprechend auf seine Wertsachen aufpassen. Insbesondere für schönen kenianischen Stoff ist dieser Markt sehr zu empfehlen. (Einfach zu den Stoffen (Kitenge & Kangas) durchfragen). Zudem kann man dort auch sehr gut frühstücken: In der Mitte des Marktes steht ein großes orangenes Haus, in dem es kenianisches Gebäck und frisch gepressten Passion Fruit Saft gibt. (Unglaublich lecker!!)

Essen in Kisumu:

Deutsches Restaurant: Green Garden Hotel.

Indisches Restaurant: Laughing Buddha. (Achieng' Oneko Road) Sehr zu empfehlen!

Keninisches Restauarnt: Marys Cafe.

2) Kit Mikay

Kit Mikay sind besonders angeordnete Felsen in der Nähe von Lwak. Es handelt sich um ein schönes - bis heute unerklärliches - Naturphänomen. Dort kommt man auch mit dem Matatu hin und kann dort eine Führung bekommen oder einfach selbst etwas spazieren gehen. Am besten fragt man die LehrerInnen der Schule nach Kontaktmöglichkeiten.

3) Bondo

Auch Bondo ist einen Besuch wert. Es handelt sich dabei um eine Kleinstadt, in der aber auch regelmäßig ein schöner Markt stattfindet. Sollte man generell etwas gestresst oder überfordert sein, gibt es in Bondo die Möglichkeiten an einem Pool in einem kleinen Hotel zu entspannen. Das Hotel nennt sich Pride Hotel (<http://bondopridehotel.com/contact-us/>) und gegen eine kleine Gebühr (ca. 200 Ksh) kann man dort am Pool entspannen und auch anschließend dort duschen. Zudem kann man auch zu normal-etwas teureren Preisen sehr gut dort essen.

4) Kakamega

Kakamega (ja, ein sehr lustiger Name) ist der einzige tropische Regenwald in Kenia, ca. 2 Stunden Fahrt von Lwak entfernt. Es handelt sich um ein National Reserve, in dem man viele verschiedene vom Aussterben bedrohte Tierarten sehen kann, u.a. 7 Affenarten. Man könnte dort früh morgens hinfahren und direkt am Parkeingang eine geführte Wanderung buchen (2-5 Stunden). Es bietet sich jedoch auch an, eine Nacht in einem Guesthouse zu verbringen und sich auch die Stadt

Kakamega anzuschauen und so könnte man die Wanderung schon einen Tag vorher am Parkeingang buchen. Aber auch für diesen Ausflug wäre es möglich, die LehrerInnen zu fragen. Oft kennen sie ein gutes Guesthouse und die beste Möglichkeit dorthin zu gelangen.

<http://kws.go.ke/content/kakamega-forest-reserve>

5) Viktoriasee

Da der Viktoriasee nur wenige Kilometer von Lwak entfernt liegt, lohnt sich auch ein Ausflug zum See. Auf dem See sind viele schöne, kleine, unberührte Inseln, auf denen hauptsächlich Fischer mit ihren Familien leben. Allerdings kommt man häufig nur mit einem privaten Kontakt auf diese Inseln. Viele LehrerInnen oder Schwestern in Lwak haben jedoch Verwandte oder Freunde dort und können euch einen Ausflug dorthin organisieren. Ansonsten kann man auch zum Hippo-Point in Kisumu und dort eine Bootsfahrt buchen, auf der man garantiert viele Flusspferde sieht.

6) Reisen

Kenia ist ein wunderschönes Land und es lohnt sich herumzureisen, wenn man schon einmal da ist. Eine deutsche Reiseleiterin (Monika Solanki, wohnt in Mombasa) kann relativ günstige, vertrauenswürdige Reisen organisieren. Ich finde folgenden Trip besonders empfehlenswert:

Über Nacht mit dem Bus (z.B. Coast Bus, ab Kisumu) nach Mombasa fahren. Die Fahrt dauert zwar 12 Stunden, der Bus ist jedoch sehr bequem und man kann gut schlafen und zudem zahlt man weniger als 20€. In Mombasa kann man dann ein paar Tage an einem traumhaften Strand verbringen, z.B. Bamburi Beach oder Tiwi Beach (Monika bucht die Selbstverpflegung-Unterkunft und organisiert eure Fahrt vom Bus zum Strand). Nach ca. 3 Tagen am Strand wird man von einem Ranger abgeholt und besucht 2-3 Nationalparks, besonders zu empfehlen sind hier der Tsavo West, der Tsavo Ost und der Amboseli Nationalpark. Die Unterkünfte in den Parks werden auch von Monika gebucht und man ist die ganze Zeit mit dem gleichen Ranger unterwegs. Abschließend wird man wieder zum Flughafen in Nairobi gebracht. Von daher bietet es sich an, die Reiseweche als letzte Woche im Land zu planen. Generell muss man allerdings 500€ für diese Reise einplanen, was sich aber durchaus lohnt! Generell können natürlich alle möglichen Änderungen und Wünsche mit Monika abgesprochen werden.

Monika Solanki (Lofty Tours)

<http://www.lofty-tours.com/de/kontakt/>

Monika ist auch eine gute Ansprechpartnerin, wenn man organisatorische Probleme hat, die nichts mit der Schule usw. zu tun haben. Sie kennt die

kenianischen Gesetze und alle Anlaufstellen, wie beispielsweise deutsche Botschaften.

2.5 Von Paderborn nach Lwak und zurück

Eine der wichtigsten Fragen ist natürlich, wie man überhaupt von Paderborn nach Lwak kommt und wie wieder zurück. Erst einmal zum Flug: Inzwischen bieten einige Fluggesellschaften Flüge nach Nairobi an. Ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis bieten beispielsweise Turkish Airlines (Zwischenstop in Istanbul). Lufthansa bietet auch einen Direktflug von Frankfurt/Main an. Dieser ist jedoch häufig dementsprechend teurer. Egal für welche Fluggesellschaft man sich entscheidet, man wird auf jeden Fall in Nairobi auf dem Jomo Kenyatta Airport landen. Für die Flüge sollte man ca. 500-700€ einplanen.

Nairobi ist jedoch noch ein ganzes Stück von Lwak entfernt. Nun gibt es zwei Möglichkeiten dorthin zu kommen.

Die erste Möglichkeit ist eine Busfahrt nach Bondo. Von Bondo sind es nur noch wenige Kilometer nach Lwak, die Lehrkräfte der Schule werden euch wahrscheinlich bereits in Bondo abholen. Für die Busfahrt ist das Unternehmen „Easy Coach“ zu empfehlen (Ca. 1500 KSH). Zwar dauert die Busfahrt an die 10 Stunden, doch es handelt sich um bequeme Reisebusse und man kann schon unglaublich schöne Eindrücke sammeln und viel von dem Land sehen.

Die Busfahrt kann man vorher online buchen (<http://www.easycoach.co.ke/>), dies ist allerdings nicht ganz einfach. Monika Solanki bietet jedoch auch an, dass sie einen Taxifahrer vom Flughafen zum Easy Coach Büro organisiert und auch die Tickets bereits vorher kauft und im Easy Coach Büro hinterlegen lässt. Diese Möglichkeit bietet sich insbesondere an, wenn man früh morgens in Nairobi landet. Bei der Planung ist jedoch zu berücksichtigen, dass es bis zu 2 Stunden dauern kann bis man nach der Landung aus dem Flughafen heraus ist (Passkontrolle, evtl. Visa kaufen, Geld abheben, Gepäck usw.). Wenn man die Fahrt vom Flughafen zum Easy Coach Büro selber organisiert, sollte man nur mit einem „originalen“ Taxi fahren. Diese sind ähnlich gelb wie bei uns und die FahrerInnen können sich ausweisen! Die Fahrt kostet ca. 2000 KSH. Wenn man z.B. nachmittags in Nairobi landet und gerne den Bus nehmen möchte, sollte man einplanen eine Nacht in Nairobi zu übernachten, da die Busse in den meisten Fällen morgens losfahren. Die Franziskaner-Schwester führen ein Guesthouse in Nairobi. Am besten fragt man Sister Anastasia vorher, ob sie den Kontakt zu dem Guesthouse herstellen kann.

Die zweite Möglichkeit von Nairobi nach Lwak zu kommen ist ein Inlandsflug von Nairobi nach Kisumu. Dieser kann vorher online gebucht werden, beispielsweise über KenyaAirlines. Der Flug (ca. 50€) ist zwar teurer als die Busfahrt, doch dauert nur 50min und da man kein Taxi vom Flughafen zum Easy Coach Büro und keine Übernachtung in Nairobi bezahlen muss, kommt es häufig auf das Gleiche raus. Allerdings muss man auch hierbei einplanen, dass es kein

Transferflug ist, das bedeutet, dass man wieder ca. 2 Stunden einrechnen sollte, bis man das Gepäck hat und durch die Passkontrolle durch ist usw.

Von Kisumu sind es dann noch ca. 1,5 Stunden Fahrt nach Lwak. Ich denke jedoch, dass es möglich ist, dass man die Lehrkräfte der Schule fragt, ob sie einen in Kisumu abholen können.

Ich persönlich würde empfehlen, dass man evtl. einen Weg mit Bus und einen mit dem Flieger zurücklegt. Wenn ihr euch aber entscheidet, vorher oder nachher etwas durch das Land zu reisen, müsst ihr sowieso nur einen Weg planen.

3. Wichtige Infos

3.1 Handy & Geld

An dieser Stelle folgen nun ein paar Hinweise zu den Themen Handy & Geld.

Zuerst einmal ist zu sagen, dass das Mobilfunknetz in Kenia sehr gut ausgebaut ist, wesentlich besser als in Deutschland. Generell nutzen alle Menschen überwiegend das Mobilfunknetz. WLAN-Möglichkeiten gibt es eher selten. Die Kosten für das mobile Internet sind relativ gering. Am besten ist es, wenn ihr euch direkt am Flughafen eine Safaricom-Simkarte kauft. Safaricom ist der führende Mobilfunkanbieter in Kenia. Um zu dem Safaricom-Laden zu kommen, müsst ihr das Flughafengebäude verlassen und durch einen anderen Eingang wieder betreten. Fragt euch einfach durch. Der Laden hat zu jeder Tages- und Nachtzeit geöffnet. Lasst den/die VerkäuferIn die Karte direkt in euer Handy einsetzen und freischalten (dass dafür euer Reisepass benötigt wird, ist ganz normal). In dem Laden könnt ihr euch auch direkt Internetvolumen (z.B. 4GB) kaufen und lasst am besten auch 100 KSH auf die Karte laden, um telefonieren zu können. Gespräche nach Deutschland sind natürlich sehr teuer, doch inzwischen ist ja quasi alles über WhatsApp möglich. Ihr bekommt in dem Laden auch einen kleinen Zettel, wo die Codes usw. draufstehen, um zu überprüfen, wie viel Geld und wie viel Internet ihr noch auf dem Handy habt. Sollte eins von beidem mal zu Neige gehen, kann man an fast jedem Kiosk (auch in Lwak) neues Datenvolumen kaufen. Dazu bekommt ihr dann eine kleine Karte, auf der ihr einen Code freirubbeln müsst und diesen gebt ihr dann in euer Handy ein.

Die Währung in Kenia ist Kenianischer Shilling (KSH). Der Kurs beträgt ca. 1€=110KSH. Es gibt natürlich die Möglichkeit, sich schon vorher in Deutschland Geld wechseln zu lassen, doch häufig wird dies zu einem sehr schlechten Kurs abgerechnet. Am einfachsten ist es, wenn ihr eine Visa Karte mitnehmt (Maestro Card ginge auch). Mit dieser Karte könnt ihr an nahezu jedem Geldautomaten in Kenia Geld abheben und das zum originalen Kurs. Schon am Flughafen gibt es unzählige Möglichkeiten. In Lwak gibt es jedoch keinen Geldautomaten. Die nächsten Möglichkeiten sind in Bondo und Kisumu.

3.2 Ansprechpartner*innen

George Soyo – Deutschlehrer & Stundenplan

Sister Aanastacia Amollo – Schulleiterin

+254 722 276585

francoana2000@gmail.com

Syphrose Akello – Lehrerin & Ansprechpartnerin für verschiedene
Angelegenheiten

+254 726 341803

Nicholas Omondi – Lehrer & Ansprechpartner für verschiedene Angelegenheiten

+254 725 884851

Monika Solanki – Deutsche Reiseleiterin

<http://www.lofty-tours.com/de/kontakt/>

+254 722 412186

Mara Spiekenheuer – ehemalige Lwak-Praktikantin

+49 176 78598835

mara.spiekenheuer@googlemail.com

Lea Koch - ehemalige Lwak-Praktikantin

+49 178 3466927

lea.marie.koch@gmx.de

3.3 Medizinische Hinweise

Impfschutz

Seit Anfang August 2013 treten erneut Fälle von Wild-Poliomyelitis (sog. Kinderlähmung) im Nordosten des Landes auf. Aufgrund der Bevölkerungsbewegungen kann es auch zu Infektionen außerhalb dieses Gebietes kommen. Reisende nach Kenia sollten ihren Impfschutz überprüfen und anlässlich der Reise ggf. auffrischen lassen.

Eine gültige Impfung gegen Gelbfieber wird für alle Reisenden älter als 1 Jahr bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet gefordert. Bei Einreise aus Deutschland wird diese nicht verlangt, jedoch empfohlen.

Das Auswärtige Amt empfiehlt weiterhin, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene anlässlich einer Reise zu überprüfen und zu vervollständigen (siehe <http://www.rki.de>).

Malaria

Jährlich treten ca. 120.000 Malariafälle in Kenia auf. Die Übertragung erfolgt durch den Stich blutsaugender nachtaktiver Anopheles-Mücken. Unbehandelt verläuft insbesondere die gefährliche Malaria tropica (über 85 % der Fälle in Kenia!) bei nicht-immunen Europäern häufig tödlich. Die Erkrankung kann auch noch Wochen bis Monate nach dem Aufenthalt ausbrechen. Beim Auftreten von Fieber in dieser Zeit ist ein Hinweis an den behandelnden Arzt auf den Aufenthalt in einem Malariagebiet notwendig.

Ein hohes ganzjähriges Risiko besteht in den Touristenzentren an der Küste und **im Westen des Landes am Viktoriasee**. Ein geringes Risiko herrscht in Nairobi und in den Höhenlagen über 2.500 m.

Für die Malariaprophylaxe sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente auf dem deutschen Markt erhältlich. Die Auswahl der Medikamente und deren persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme mit einem Tropenmediziner/Reisemediziner besprochen werden. (Ich habe gute Erfahrungen mit Malarone gemacht).

Aufgrund der mückengebundenen Infektionsrisiken wird allen Reisenden empfohlen:

- körperbedeckende Kleidung zu tragen (lange Hosen, lange Hemden),
- ganztägig (Dengue, s. u.), in den Abendstunden und nachts (Malaria!),
- Insektenschutzmittel auf alle freien Körperstellen wiederholt aufzutragen

Einige Grundregeln

Ausschließlich Wasser sicheren Ursprungs trinken, z. B. Flaschenwasser, frisch gekochten Tee oder Kaffee, nie Leitungswasser. Eiswürfel nur, wenn sie auch sicher mit sauberem Wasser hergestellt wurden. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen Trinkwasser benutzen. Bei Nahrungsmitteln gilt: kochen, schälen oder desinfizieren. Fisch und Fleisch nur gut durchgekocht genießen. So oft wie möglich mit Seife die Hände waschen, immer aber nach dem Toilettengang und immer vor dem Essen bzw. vor der Essenszubereitung. Generell empfiehlt es sich, die Hände auch immer mal wieder zu desinfizieren und ein kleines Handdesinfektionsmittel immer dabei zu haben.

Schistosomiasis (Bilharziose)

Die Gefahr der Übertragung von Schistosomiasis besteht beim Baden in Süßwassergewässern (z. B. **Victoria-See**) im gesamten Land. Baden im offenen, stehenden Süßwasser sollte daher grundsätzlich unterlassen werden.

Medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung im Lande ist mit Europa nicht zu vergleichen und vielfach technisch, apparativ und/oder hygienisch hochproblematisch. Vielfach fehlen auch europäisch ausgebildete Fachärzte. Die ärztliche Versorgung in Nairobi ist gut. Die Stadt ist Sitz eines Regionalarztes des Auswärtigen Amtes und verfügt auch über einige deutschsprachende Ärzte. Außerdem sind englischsprachende Fachärzte aller Fachrichtungen vorhanden. In einigen Krankenhäusern gibt es Stationen, die hinsichtlich der Unterbringung auch höheren Ansprüchen gerecht werden. Ein ärztlicher Notfalldienst für dringende Erkrankungen, Unfälle etc. ist dort eingerichtet.

Einfache bis mittelschwere Operationen können, insbesondere in Nairobi, in ausgewählten Krankenhäusern durchgeführt werden. Im Notfall sind auch komplexe Eingriffe möglich, dennoch sollten schwierigere Operationen oder hier nicht häufig durchgeführte Eingriffe nach ärztlicher Rücksprache in Europa durchgeführt werden.

Das nächste gute Krankenhaus von Lwak aus ist das Aga Khan Krankenhaus in Kisumu.

Lasst euch auf jeden Fall rechtzeitig von einem Tropen-Mediziner beraten!

3.4 Packliste

Frauen: Kurze Hosen, Röcke und Kleider gehen nur mit Leggings, besser: Luftige Hosen oder Röcke, die über das Knie gehen

Männer: Kenianische Männer tragen generell keine kurzen Hosen, man fühlt sich somit wohler, wenn man auch leichte lange Hosen trägt. Normale -Shirts sind kein Problem.

Alle:

T-Shirts

Jacke/Pullover (etwas dicker, abends wird es kalt)

Regenjacke (die man möglichst klein machen kann)

Sandalen/ Flip Flops

feste Schuhe

Badesachen

Handtücher

Shampoo (Duschgel kann man dort sehr gut kaufen)

Zahnbürste, Zahnpasta

Deo

Tampons

kl. Spiegel

Taschentücher

Handdesinfektionsmittel!!

Feuchtes Toilettenpapier

Sonnencreme!!

Anti-Moskito Spray!!

Sonnenbrille

Kopfbedeckung

Bauchtasche

Taschenmesser

Wasserflasche

Teelichter

Streichhölzer

Kleines Kissen!

Taschenlampen (+Ersatzbatterien)!!

Moskitonetz (muss nicht imprägniert sein)

Musik+Kopfhörer (lange Busfahrten, Flug etc.)

Adapter (braucht ihr nicht unbedingt! Man kann mit einem einfachen Trick die Steckdosen in Kenia nutzen, einfach die Menschen vor Ort fragen)

Gastgeschenke

Reiseapotheke

Malariaprohylaxe

Schmerzmittel

Fieberthermometer

Halsschmerztabletten

Durchfallmittel

Übelkeitmittel

Desinfektionsmittel!

Pflaster

Fenistil

3.5 Einreise / Visum

Es muss ein Visum vor der Einreise beantragt werden. Es kann zwischen einem E-Visum und einem von der Botschaft ausgestelltem Visum (Beantragung per Post, mehrere Woche einplanen!) entschieden werden. Beides funktioniert bei der Einreise.

Bitte prüft, ob euer Reisepass noch 6 Monate gültig ist und mindestens eine freie Seite enthält. Man sollte bedenken, dass auch die Ausstellung eines E-Visas ca. eine Woche dauert.

Hier geht's zur Homepage der Botschaft, die alle wichtigen Infos bzgl. des Visums enthält: <http://www.kenyaembassyberlin.de/>

Um ein E-Visum zu beantragen, muss man sich hier <http://www.ecitizen.go.ke/>

Einen Account erstellen und ein Single Entry Visa beantragen. Wichtig ist, dass man dabei angibt, dass man aus touristischen Gründen nach Kenia reist, z.B. um Freunde zu besuchen oder das Land kennenzulernen. Sobald man angibt, dass man dort arbeiten oder studieren möchte, kann es Schwierigkeiten mit dem kenianischen Arbeitsamt geben.

Checklist für die „Beantragung per Post“:

http://kenyaembassyberlin.de/fileadmin/user_upload/app_forms/SJV_Updated.pdf

Wichtig ist zudem, dass man sich kurz vor der Reise in die Elefant-Liste einträgt. Das ist eine Liste des Auswärtigen Amts, in der sich alle Deutschen eintragen sollten, die ins Ausland reisen. So weiß das Auswärtige Amt in Katastrophenfällen, wo man ist. <https://elefand.diplo.de/elefandextern/home/login!form.action>

3.6 Gesammelte Links

Schule: <http://lwakgirls.com/>

Auswärtiges Amt: https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/kenia-node/keniasicherheit/208058#content_6

Kisumu Guesthouse: <https://www.sooperguesthouse.com/>

Bondo Hotel: <http://bondopridehotel.com/contact-us/>

Deutsche Reiseleiterin: <http://www.lofty-tours.com/de>

Elefandliste: <https://elefand.diplo.de/elefandextern/home/login!form.action>

Kenianische Botschaft: <http://www.kenyaembassyberlin.de/>

E-Visa: <http://www.ecitizen.go.ke/>

Busunternehmen: <http://www.easycoach.co.ke/>

Generell sollte man sich über einige Themen vorab informieren und sich ein paar Gedanken zum Interkulturellen und Globalen Lernen machen. Die folgenden Links können dabei helfen:

Lupita Nyong'o ist eine angesagt Hollywood-Schauspielerin und stammt gebürtig aus Kenia, Kisumu. Sie hält eine bewegende Rede zum Schönheitsideal bei kenianischen Mädchen:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPCkfARH2eE>

Chimamanda Adichi redet über Stereotypen und „The danger of a single story“:

<https://www.youtube.com/watch?v=D9Ihs241zeg>

Eine Doku darüber, wie unsere Altkleidersammlungen den ostafrikanischen Textilmarkt zerstören „Die Altkleiderlüge“:

<https://www.youtube.com/watch?v=djXkFedpTrE>

Eine Doku mal aus einem ganz anderen Blickwinkel. Diese regt dazu an, mal über unsere Art der Dokumentationen nachzudenken „Das Fest des Huhns“:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCb49OOCGqA>

3.7 Literaturvorschläge:

Brüggemann, Anna & Köhler, Dominik (2012): Rassistischer Fußabdruck. Kriktik an Methoden und Konzepten internationaler Freiwilligendienste. In: Berliner Entwicklungspolitischer Ratschlag e. V. (Hrsg.), Wer andern einen Brunnen gräbt. Rassismuskritik/Empowerment/Globaler Kontext. (S. 64-67). Berlin: BER.

Haas, Benjamin (2014): Internationale Freiwilligendienste als global-politische Lernorte:

Entwicklungen und Herausforderungen am Beispiel von weltwärts. In: Journal für politische Bildung, 2014 (2), S. 36-44.

Overwien, Bernd & Ratheno, Hanns-Fred (2009): Globalisierung als Gegenstand der politischen Bildung – eine Einleitung. In: Bernd Overwien & Hanns-Fred Rathenow (Hrsg.), Globalisierung fordert politische Bildung. Politisches Lernen im globalen Kontext

(S. 9-21). Opladen: Budrich.

Stark, Anna & Weber, Julian (2012): „Ehrt euer chlorfreies Trinkwasser“ Eine kritische Auseinandersetzung mit weltwärts-Blogs. In: Berliner Entwicklungspolitischer Ratschlag

e.V. (Hrsg.), Wer andern einen Brunnen gräbt.

Rassismuskritik/Empowerment/Globaler

Kontext. (S. 68-71). Berlin: BER.

