

Frieda Frieden  
Friedenstraße 2  
01959 Friedenstadt

Liebe Unterstützerin, Lieber Unterstützer,

wenn in Deutschland der Herbst beginnt und Adventsstimmung aufkommt, spüren wir besonders, wie anders unser Alltag ist: Hier startet jetzt die sonnige Jahreszeit – und im buddhistisch geprägten Myanmar und Thailand ist Weihnachten vielen unbekannt.

### Wer ich bin und warum gerade ich Ihnen schreibe?



Ich bin Katja Ortmann und lebe mit meinem Mann und unseren zwei Kindern in Thailand. Dort bin ich als Friedensfachkraft tätig und arbeite mit unseren vier WFD-Partnerorganisationen in Myanmar zusammen. Heute möchte ich Ihnen von meinem Leben und meiner Arbeit dort erzählen.

Ich schätze meine Arbeit als Friedensfachkraft sehr. Seit dem Militärputsch 2021 können wir aus Sicherheitsgründen nicht mehr in Myanmar arbeiten. Die Evakuierung nach Thailand war eine aufwühlende Zeit voller Ungewissheit – es hat lange gedauert, bis wir in Chiang Mai im Norden Thailands wirklich angekommen sind. Von hier aus setzen meine Kolleg\*innen und ich unsere Arbeit mit unseren vier Partnerorganisationen fort. Das WFD-Team musste nun in Thailand Wege finden, unser wichtiges Engagement fortzuführen. Dieses ist für die Menschen in Myanmar – und für diejenigen, die fliehen mussten und nun hier in Thailand leben – von unschätzbarem Wert.

Wir haben ein kleines Haus gemietet, das Raum für verschiedene Workshops bietet. In meinen Kursen steht die Stärkung der mentalen Gesundheit im Mittelpunkt. Ich unterstütze Mitarbeitende unserer Partnerorganisationen und Teilnehmende aus den Zielgruppen dabei, Stress zu bewältigen, innere Stärke zu aktivieren und langfristig gesund zu bleiben.



Im Kontext Südostasiens wird über psychische Belastungen meist wenig gesprochen – viele Menschen machen diese Themen mit sich selbst aus. So wächst der innere Druck – und mit ihm die Verzweiflung vieler Betroffener. Umso wichtiger ist es, sichere Räume zu schaffen, in denen Austausch möglich wird. Für viele Teilnehmende ist das ganz neu.

Deshalb versuche ich, schon durch die Raumgestaltung Nahbarkeit zu schaffen. Bevor ein Workshop beginnt, ersetze ich die Tische und Stühle durch gemütliche Sitzkissen. Das schafft gleich eine offenere und gemeinschaftlichere Atmosphäre. Am Anfang geht es nicht um Theorie, sondern darum, gemeinsam festzustellen: **Das, was wir Tag für Tag an Gefühlen, Herausforderungen und Stress erleben, verbindet uns als Menschen.** Über psychische Belastungen zu sprechen, muss kein Tabu sein. Niemand denkt schlechter über jemanden, der offen über Sorgen und Ängste spricht.

Und genau dann passiert etwas Wichtiges: Wir merken, dass niemand allein ist. Der Putsch, die Flucht, das Zurücklassen von Familie und Freunden, die Unsicherheit des Lebens im Exil – all das sind Erfahrungen, die viele teilen. Das schafft Verbundenheit.

Dann überlegen wir gemeinsam: Was ist eigentlich Stress?

Dann überlegen wir gemeinsam: Was ist eigentlich Stress? Es gibt ja auch guten Stress. Guter Stress motiviert uns – etwa, einen Bericht fertigzuschreiben oder schnell zu handeln, wenn Gefahr droht und wir uns in Sicherheit bringen müssen. Doch wenn dieser Zustand nicht mehr nachlässt, sondern lange anhält, wird daraus belastender Stress. Dann findet unser Körper keinen Weg mehr zur Ruhe. **Dauerstress kann unser inneres Gleichgewicht auf zwei Arten stören:** Entweder der Körper bleibt ständig in Alarmbereitschaft – wir sind unruhig, angespannt, das Herz schlägt schneller, und wir können schlecht schlafen. Oder er schaltet in eine Art Notmodus: Wir fühlen uns erstarrt, erschöpft und handlungsunfähig.

Danach arbeiten wir in Kleingruppen weiter. **Über Bildkarten oder andere Übungen finden Teilnehmende Zugang zu ihren Empfindungen.** Das erleichtert es, sich zu öffnen, und offen über die eigenen Stresssymptome zu sprechen. Auch hier erkennen sie: Sie sind nicht allein. Beim Zusammenführen unserer Beobachtungen wird spürbar, wie vielschichtig Stress ist – er betrifft den Körper, unser Denken und das Miteinander gleichermaßen.

Als Nächstes überlegen wir: Welche Stresslevel sind eigentlich normal – und wann wird es kritisch? Für viele ist das ein neuer Gedanke. Doch sobald wir darüber sprechen, können viele anknüpfen an ihr eigenes Erleben und erzählen von Erfahrungen aus dem Freundeskreis oder ihrer Herkunftsgemeinden.

**Um mit den vielfältigen Stresssymptomen umzugehen, tauschen wir uns über Strategien der Stressbewältigung aus.** Ich bringe den Teilnehmenden konkrete Techniken bei: Bestimmte Atemübungen beruhigen zum Beispiel heftige Nervosität oder Panik. Darunter leiden viele Menschen, mit denen ich in Kontakt bin, zum Beispiel wenn diese auf einen Checkpoint des Militärs in Myanmar zufahren. Man kann sich schwer vorstellen, wie sich so etwas anfühlt.

Am zweiten Tag der Workshops spürt man oft schon eine Veränderung in der Gruppe: **Vertrauen entsteht, Menschen öffnen sich und hören einander zu.** Die Gruppe trägt sich dann gegenseitig – die Menschen nehmen sich in den Arm, trösten sich und schließen neue Freundschaften. Diese Netzwerke tragen oft weiter über den Kurs hinaus.

Gemeinsam sprechen wir über emotionale Herausforderungen wie Schlafprobleme und traumatische Erinnerungen. **Manche erzählen, dass sie zusammenzucken, wenn sie ein Flugzeug hören, weil es sie an die Luftangriffe erinnert.** Andere berichten von ähnlichen „Triggern“. In solchen Momenten stärken sie sich gegenseitig, indem sie von ihren Erlebnissen erzählen und wie sie es geschafft haben, mit ihren Krisen umzugehen.

Diese Verbindung ist lebenswichtig – denn der Bürgerkrieg trennt Menschen voneinander und drängt sie in die Einsamkeit. Er hat Familien und Gemeinschaften auseinandergerissen. Ein Grundlagentraining wie dieses habe ich kürzlich erst mit einer Gruppe Studierender aus dem Kachin-State in Myanmar durchgeführt. Die Anwohnenden gehören zu einer ethnischen Minderheit, die seit Jahrzehnten unter Konflikten und wiederkehrender Gewalt leidet.

**Inzwischen biete ich – auf die wachsende Nachfrage unserer Partnerorganisationen hin – auch „Trainings of Trainers“ an.** Dabei unterstütze ich ausgewählte Mitarbeitende und Menschen aus den Zielgruppen, selbst Workshops zur mentalen Gesundheit anzuleiten und andere in diesem Thema zu stärken. So gelangt das Wissen weiter von Mensch zu Mensch – und erreicht auch Myanmar, obwohl ich selbst nicht mehr dorthin reisen kann. **Zu wissen, dass sich die Arbeit vervielfacht und anderen Hoffnung schenkt, das bedeutet mir viel.**

Ich bekomme viel Wertschätzung für meine Arbeit, und das stärkt und erfüllt mich. Meine Familie schweißt dieses Leben zusammen: Ohne soziales Netzwerk haben wir große Herausforderungen gemeistert, wie die COVID-19-Pandemie und die Evakuierung. Auch das hilft sehr bei der Arbeit mit den Menschen.

**Für unsere Kinder ist Chiang Mai mittlerweile ein Zuhause geworden.** Sie gehen hier auf eine internationale Schule mit Kindern aus der ganzen Welt. Gleichzeitig wissen sie, dass meine Arbeit etwas mit Menschen zu tun hat, die es schwerer haben. Ich glaube, sie lernen dadurch viel über Mitgefühl und Gerechtigkeit.

Es ist uns wichtig, dass unsere Kinder sich trotzdem mit ihrer deutschen Kultur und Herkunft identifizieren. Deswegen geht es in den langen Sommerferien meistens nach Deutschland, um unsere Familien zu besuchen. **Besonders schön ist es, wenn unsere Verwandten und Freund\*innen uns in Chiang Mai besuchen, um unser Leben vor Ort kennen zu lernen.** Das ist für viele nicht greifbar und schafft eine stärkere Verbindung – auch wenn wir weit weg voneinander leben.

Was für uns auch nicht fehlen darf: Ein Stückchen Weihnachtsatmosphäre. Zum Beispiel backen wir im Dezember gerne Plätzchen. Das ist bei 30 Grad und Sonnenschein gar nicht so einfach. Ein normaler Plätzchenteig mit viel Butter zerfließt innerhalb kürzester Zeit. Makronen hingegen funktionieren ganz gut.

Jeden Tag dürfen wir sehen, wie sich die Wirkung unserer Arbeit entfaltet: Die Mitarbeitenden der Partnerorganisation berichten von einem achtsameren Umgang mit sich selbst. **Nach und nach entstehen robuste Strukturen in den Organisationen, die das Wohlbefinden der Teams stärken.** Und zwischen den Menschen – Mitarbeitende und Zielgruppen – wachsen Verbindungen und Netzwerke, die halten. Das zu erleben, empfinde ich als großes Geschenk.

*Meine Familie  
schweißt dieses  
Leben zusammen.*

**Ohne Menschen wie Sie wäre das nicht möglich. Ich danke Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung.** Ich hoffe, dieser Einblick in unsere Arbeit hat Ihnen Freude bereitet und gezeigt, dass Ihr Engagement wirklich etwas verändert. Bitte begleiten Sie uns weiterhin auf diesem Weg.

*Liebe Grüße, Ihre Katja Ortmann*

# Voller Leben: Katjas Workshops in Thailand



Ein lebendiger Austausch  
in Kleingruppen zu  
Stresssymptomen und  
Bewältigungsstrategien.



Kunst heilt: In kreativen Einheiten finden  
viele Zugang zu ihren Gefühlen.



Ein offenes Gespräch mit Mitarbeitenden  
der Partnerorganisationen: Hier diskutieren  
wir, wie eine gute Kultur am Arbeitsplatz ein  
Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit  
schaffen kann – und damit das  
Wohlbefinden der Mitarbeitenden stärkt.

Herzlichen Dank für  
Ihr Vertrauen und  
Ihre Unterstützung!

