

Ein **selbstgeführtes** Interview nach 14 Tagen ASQ Aufenthalt

Frage 1:

Einige unserer Leser möchten demnächst wieder nach Thailand reisen. Was hat dich veranlasst, dieses Programm zu machen und welche Erfahrungen hast du gemacht?

Antwort 1

Um es knapp zu sagen, war dieses Programm tatsächlich alternativlos für mich. Ich bin ursprünglich Anfang März nach 10 Jahren Aufenthalt nach Deutschland gereist, um nach all den Jahren wieder mal „Heimat“ erleben zu wollen. Damals war ich noch froh, nach D. zu reisen, denn ich sah mich in D. mehr Safe als in Thailand zu dieser Zeit... Aus den ursprünglichen 7 Wochen wurden dann letzten Endes 6 Monate in Deutschland ohne festen Wohnsitz wohlgemerkt. Die Hotels und alternative Übernachtungsmöglichkeiten wie AirBnB geschlossen, Ämter und Behörden für die Öffentlichkeit geschlossen, Hotlines überlastet usw. wir kennen das ja alles... Aber das ich mal als Deutscher in D. ohne Dach überm Kopf sein würde, war wie ein Albtraum... überall häusliche Quarantäne und kein Ende in Sicht... Mein Sohn lebt in Norwegen, die Tochter in UK alle nicht mehr erreichbar Es ist nur einem Freund meines Sohnes zu verdanken, dass ich nicht tatsächlich auf der Straße landete und er mir sein Schlafzimmer zur Verfügung stellte... Danke für alles Memo!!

Deshalb war der Anruf des Thailändisches Konsulats, dass ich zurückreisen dürfe für mich so ähnlich wie der Ausruf vom ehemaligen Aussen Minister Genscher in Prag „Sie dürfen ausreisen“. Das war ein Gefühl von „Befreiung“ und unendlicher Erleichterung. Ich war dermaßen glücklich und euphorisch und hatte Pippi in den Augen... In diesem Moment ist die ASQ und die damit verbundenen zusätzlichen Kosten für Flug und Unterkunft völlig wumpe... bloß weg aus Deutschland und den dort mittlerweile chaotischen Zuständen...

Die Unterschiede zwischen Deutschland und Thailand liegen für mich derzeit klar auf der Hand und sind sofort auf dem Flughafen zu spüren. Während man in meinem Fall beim Abflughafen Wien noch das Gefühl hat man befinde sich auf einem „normalen“ Urlaubsflug mit alkoholisierten jungen Männern, Backpackern und selbst 2 Hunden und 1 Katze an Bord. Wird man dann nach 10 Std Flug in die andere Welt katapultiert. In Thailand wurde sofort bei der Ankunft auf die strikte Einhaltung der Mund und Nase Maske und den Sicherheitsabständen geachtet. Etliches Personal in Schutzanzügen geleitete mich durch die Aufnahme-prozedur. Ein Unterschied wie Tag und Nacht...

Frage 2

Wie hast Du Deinen Aufenthalt erlebt?

Ich würde meinen Aufenthalt in **3 Phasen** einteilen.

Phase 1 sind die ersten 6 Tage der absoluten Isolation, in denen ich nur 2 Min. zur Abgabe des 1. Covid Tests nach 3 Tagen eskortiert wurde. In dieser Zeit habe ich realisiert in welcher Situation ich mich befinde.. Zwar konnte ich mir mit Internet, Global TV und einigen Webcam Chats ablenken und Zuspruch holen, aber diese „direkte Isolation“ ist etwas spezielles. Ich fühlte mich matt, erschlagen und

permanent erschöpft, obwohl ich ja eigentlich nichts zu tun hatte... Hinzu kamen Schlafstörungen, Umstellung der Essgewohnheiten, innere Unruhe, erhöhter Blutdruck, um einige Beispiele zu nennen.

Phase 2

Ist der Mittelbereich und beginnt für mich mit dem 1. Freigang nach 6 Tagen für 60 Minuten. Als ich auf der Dachterrasse endlich wieder frischen Wind im Gesicht spürte, fühlte ich mich wieder dermaßen glücklich und euphorisch wie bei der Zusage meiner ASQ durch die Botschaft. Da fiel dieser ganze Ballast der Phase 1 irgendwie ab und ich habe so laut gejubelt wie beim DFB Pokalsieg von Hannover 96 im Jahre 1992 !!! Damals stand ich auf dem Rathaus Podium und heute mit einem tollen Rundblick auf BKK Skyline... Dieses Begeisterung und dieses Dopamin wirkte dermaßen, dass ich dann zum 1. Mal einen Artikel über ASQ in einer FB Gruppe gepostet habe...Eigentlich wollte ich nur um ein bisschen mehr um Verständnis für das Programm vermitteln und hatte nicht erwartet, dass auf einmal so viele fremde Menschen mir Mut zusprachen und mir einen „like“ schenkten. Da wurde mir zum 1. Mal auch so klar was so ein winziger like so bewirken kann und es setzte auch zusätzliche Kräfte frei, mich gegen die Ablehner und Kritiker dieses Programms zu beschäftigen. Ich lernte Raimund vom Thai-Ticker und Jaques vom thailandsun kennen und erhielt die Unterstützung und Aufmerksamkeit von Ihnen, die man gut gebrauchen kann in dieser Phase.... Auch andere gute Kontakte haben sich in dieser Phase 2 ergeben und werden wahrscheinlich auch über die zeit der Quarantäne hinausgehen... Wie z.B. einem Bäckermeister aus Berlin, mit dem ich mich über seine ASQ austauschen konnte.

Phase 3

Begann nach dem 2. Covid Test 12.Tag und sind im Wesentlichen nunmehr unbedeutend. Ich habe mich an den Alltag der ASQ mittlerweile gewöhnt und bin angepasst. Die Vorbereitungen der Entlassung laufen und die Rückkehr in meine „normale“ Welt, die ich im März verlassen hatte, sind angelaufen... Es überwiegt das Gefühl, es geschafft zu haben und es entwickelt sich auch ein bisschen Stolz und Optimismus... Und zum ersten Mal nach 6 Monaten kann ich mit 100 % Sicherheit sagen „ich habe den Virus nicht in mir“ und verspüre keine Angst mehr in mir.

Frage 3

Hast Du ein paar Empfehlungen für unsere Leser zur Vorbereitung?

Ja sicher.

Ich empfehle jeden die Mitnahme **1 Schere** zum Öffnen diverser Verpackungen. Weiterhin **1 Thermoskanne** als Trinkgefäß, da nur Papp und Plastikbehälter vorhanden sind. Notfallration an **Hartkäse und Salami, Nikotin & Alkoholentzug in Deutschland** und last but not least **1 gehörige Portion Gelassenheit und Akzeptanz für diese Bedingungen**

Jeder wird seine eigenen Erfahrungen machen und durch diesen Tunnel gehen müssen auf absehbarer Zeit, um nach Thailand als Rückkehrer oder als Langzeit-tourist hier überwintern zu wollen... Jedem soll es vorher bewusst sein, dass es keine leichte Hürde ist und es sollte auch jedem klar sein, dass diese Erfahrung, wie

immer sie persönlich erlebt wird auch Auswirkungen auf sein späteres Leben haben könnte.. Auch wenn es nur 15 Tage sind, sollte man die individuellen Auswirkungen einer Isolation nicht unterschätzen... Oder anders formuliert.... Als Vorstufe für einen Langzeiturlaub und aufgrund der derzeitigen touristischen Situation in Thailand würde ich davon abraten...

Das wohl ab 01.10.2020 eingeführte 270 Tage Visum sollte deshalb jeder vorab für sich genau überprüfen und **mit „seinem Arzt oder Apotheker auf Nebenwirkungen** sprechen...

Carpe Diem

Das Gespräch wurde selbst geführt. Für weitere Fragen steht der Verfasser begrenzt zur Verfügung.

Bangkok, den 27.09.2020