

Gegen Kriegstraumata: Yoga-Zentrum für Frauen

ZIELE: Selbstbewusstsein und Hilfe gegen Depression



von
Margret
Bergmann*

Fakhria Momtaz eröffnete im Jahr 2016 das erste Yoga-Zentrum Afghanistans in Kabul. Nun wird sie von ihrer Tochter, Froohar Momtaz, unterstützt. Der Raum hat große Spiegel und ein großes Fenster, das die Sonne hereinlässt.

„In diesem Land suchen wir alle, Frieden zu finden, nachdem wir so lange Jahre unter dem Krieg und Streitigkeiten gelitten haben. Aber man kann nicht Frieden in der Gesellschaft etablieren, wenn man nicht im Frieden mit sich selbst ist.“

Fakhria wuchs in einer Familie von Athleten auf und war schon von Kindheit an ein sportlicher Typ. Sie liebte Gymnastik.

Als die Taliban 1966 Kabul eroberten, floh sie mit ihrer Familie nach Pakistan. Sie unterstreicht, dass Frauen am meisten unter dem Druck des Kriegszustandes gelitten haben.

„Wenn die Frauen unserer Gesellschaft nicht geistig und physisch gesund sind, werden sie nicht imstande sein, ihre Kinder gut zu erziehen“, betont Fakhria. „Yoga ist etwas, das Selbstbewusstsein schafft und gegen Depressionen hilft. Deshalb sollte Yoga allen Frauen zugänglich sein.“

Die 21-jährige Mahdia Joya besucht seit einem Jahr täglich die einstündigen Yoga-Treffen. Sie sagt, diese Stunden helfen ihr, die Gedanken an die Not ringsum abzuschalten. „Nach einer Yogastunde fühle ich mich entspannt, weniger ängstlich, ich kann an die positiven Aspekte des Lebens denken und weniger an die negativen.“



Um Yoga den afghanischen Frauen, die sich aus Sicherheitsgründen nicht aus dem Haus trauen, zugänglich zu machen, versucht **Fakhria Momtaz** eine Yoga-App zu entwickeln. Sie betont, dass Yoga den Menschen in Afghanistan helfen kann, das Trauma, das sie durch die jahrelangen Konflikte erlitten haben, zu überwinden.

Viele Frauen fürchten, dass die Taliban wieder mehr Macht in Afghanistan bekommen könnten. „Aber in dem Fall werden wir die Taliban anregen, mit uns Yoga zu betreiben.“
(Quelle: „Al Jazeera News“)

* Mitglied von Südtiroler Ärzte für die Welt und Volontärin des Jesuiten-Flüchtlingsdienstes JRS in Afghanistan.