

Dagmar Härle
Ramsteinerstrasse 22
4052 Basel
www.trauma-institu.eu

Projektbeschreibung - Traumasensitives Yoga für Flüchtlinge

Traumasensitives Yoga (TSY) ist eine evidenzbasierte, körperorientierte Methode, die bei komplex traumatisierten Menschen in der Gruppe wie auch in der Einzeltherapie eingesetzt werden kann. Ein Schlüsselfaktor ist die traumasensitive Art der Anleitung, die neben dem Fokus auf die Interozeption und das Selbstempfinden, den Übenden Wahlmöglichkeiten anbietet und somit das Selbstwirksamkeitserleben unterstützt. Die traumasensitive Anleitung unterscheidet sich von der üblichen Yogapraxis.

Derzeit existieren TSY-Videos in deutscher Sprache, die von Frau Härle, Institut für körperorientierte Traumatherapie Basel, zur Verfügung gestellt werden und auf Youtube zu finden sind. Sie dienen Betroffenen als Ressource, um selbst üben zu können. Maria Zemp, die u.a. für medica mondiale tätig ist, baut TSY in die Trainings in den Krisengebieten wie beispielsweise Kurdistan ein. Für die Betroffenen wie auch für die Helfer vor Ort wäre es eine bedeutende Ressource, wenn sie die bei Maria Zemp erlernte Praxis weiterführen könnten. TSY Videos in arabischer Sprache sind selbstverständlich auch in der europäischen Unterstützung von Geflüchteten sehr hilfreich. Bisher gibt es jedoch keine TSY Videos auf Arabisch.

Mit diesem Projekt möchten wir diese Lücke schliessen und zwei Videos in arabischer Sprache synchronisieren und kostenlos zur Verfügung stellen.

Alle am Projekt beteiligten arbeiten zu einem reduzierten Stundensatz. Frau Zemp und Dagmar Härle arbeiten für das Pilotprojekt ehrenamtlich.

Für die Synchronisation auf Arabisch haben wir eine Dolmetscherin, eine aus Syrien geflüchtete Frau, gefunden, die in der Schweiz lebt und sehr gut Deutsch spricht.

Um nicht nur für Menschen in Flüchtlingslagern im Ausland sondern auch für Menschen, die in Europa Hilfe brauchen, eine Unterstützung auf körperorientierter Ebene bieten zu können, sind weitere Synchronisationen auf Kurdisch, Dari, Französisch, Paschto, Somali und Tigrinja geplant. Die Priorisierung weiterer Sprachen wird in Absprache mit dem Traumahilfezentrum in Nürnberg vorgenommen.

Basel / Euskirchen 28.11. 2017

Dagmar Härle und Maria Zemp