

Trotz allem ist sie stark

Als Anfang der 90er Jahre Mudschaheddin Kabul einnahm, hatte Adela Yamini traumatische Erlebnisse, die sie heute noch belasten. Es gibt aber einen Faktor, damit umzugehen: Die Resilienz, ein Thema, über das die 44-Jährige während der Pandemie schrieb. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Brigitte Hofmann gibt die Bad Nauheimerin am Samstag das Seminar »Achtsamkeit in den Alltag integrieren«. Auch wenn es ihr angesichts der aktuellen Lage in ihrem Herkunftsland schwerfällt.

VON PETRA IHM-FAHLE

Auf ihrem Weg durch den Bad Nauheimer Kurpark hält Adela Yamini am »Brunnen der Erkenntnis« an. Fröhlich sprudelt dort das Wasser inmitten der grünen Natur. Obwohl ihre Gedanken derzeit sehr sorgenvoll sind, versucht sie, das harmonische Bild in sich aufzunehmen. Es ist ein Moment der Achtsamkeit: Ein Thema, zu dem die 44-Jährige und ihre Kollegin Brigitte Hofmann am Samstag, 21. August, ein lange geplantes Tagesseminar geben werden. Achtsamkeit ist laut Yamini eine gute Strategie, um die Resilienz zu stärken, die psychische Widerstandskraft. Wie die Bad Nauheimerin schildert, spürte sie während der Corona-Krise bei Menschen in ihrem Umfeld viel Angst- und Unsicherheit. »Ich dachte darüber nach, wie man in solchen Situationen

»Ich habe überlegt: Liegt es an den vielen Panik-Situationen, die ich als Jugendliche hatte, dass mich die Krise nicht so aus der Bahn wirft?«

Adela Yamini

unterstützen kann«, berichtet sie. Wie sie besonders vor dem Hintergrund der aktuellen Lage in ihrem Herkunftsland feststellt, bedeutet Resilienz allerdings nicht, keine Ängste und Sorgen zu haben.

Yamini wurde in Afghanistan geboren, wo sie mehrere Jahre in ständiger Todesangst lebte. Grund war der Einmarsch von Mudschaheddin-Gruppen in Kabul, die sich gegenseitig bekämpften. Später flüchtete sie nach Deutschland. Daran dachte sie oft in der Pandemie, in der sie sich



Gemeinsam mit Brigitte Hofmann (l.) gibt Adela Yamini ein Tagesseminar in Achtsamkeit. Es geht um eine Strategie, mit der sich die Widerstandskraft stärken lässt.

FOTO: PETRA IHM-FAHLE

um nahestehende Personen sorgte. Allerdings erlebte sie auch, dass manche anderen Menschen viel stärkere Ängste hatten als sie. »Ich habe überlegt: Liegt es an den vielen Panik-Situationen, die ich als Jugendliche hatte, dass mich die Krise nicht so aus der Bahn wirft?«

Eine besonders schlimme Situation

Adela Yamini dachte über das Thema Resilienz nach: Es ist ein regelmäßiges Thema in der Erzieherinnenausbildung, in der sie als Berufsschullehrerin arbeitet. Im April vergangenen Jahres schrieb sie den Aufsatz »Bambus – Ein Beispiel in der Krisenzeit«, der online abrufbar ist. Der Begriff beschäftigte Adela Yamini auch, weil eine Kollegin sie schon mal fragte: »Wie kommt es, dass du so resilient bist, obwohl du traumatische Erlebnisse hattest?«

Zu einigen tragischen Ereignissen ihrer Jugend findet die Bad Nauheimerin bis heute keine Antwort. Heute beschäftigt sie sich mit ähnlichen Gefühlen. »Das schlimmste Erlebnis im Krieg ist, wenn ein geliebter Mensch leblos vor einem liegt und man nicht weiß, warum. Es ist eine Situation, die schwer zu ertragen ist. Der Mensch möchte noch leben, er hat Ziele und wird ohne Grund aus dem Leben gerissen.« Sie meint ihren Onkel, den Anfang der 90er Jahre die Splitter einer explodierenden Rakete trafen: Er starb mit Anfang 30, weil er einem Ver-

letzten helfen wollte. »Das ist schwer zu verarbeiten«, sagt Yamini.

Auch die Zeit nach der Flucht war schwer für sie. »Ich war taub und stumm, weil ich kein Deutsch sprach. Meine Schwester und ich hatten keine Freunde und Bekannten hier, und wir durften den Wetteraukreis nicht verlassen.« Im Hinblick auf die aktuelle Lage ist sie überglücklich, dass sie als Frau damals die Möglichkeit hatte, aus Afghanistan zu fliehen.

Einem Coach fiel vor einiger Zeit auf, dass Yamini sehr vielen Aktivitäten nachgeht: Dies sei eine Form von Verdrängung, meinte der Coach. »Ich dachte: Das kann sein – es ist eine mehrerer Theorien.« Seine Definition ist aber eher, dass ich den Tag mehr lebe.« Yamini glaubt, die Begriffe Krise und Schwierigkeiten anders für sich zu definieren. »Wir hatten eineinhalb Jahre Pandemie, es gibt Personen, die stark betroffen sind. Trotzdem kommen wir in Deutschland vergleichsweise gut aus der Sache raus«, sagt sie. In vielen Ländern sei es anders.

Während des ersten Lockdowns hatte sie mehr Zeit. Das nutzte sie, um Liegendebliebenes aufzuarbeiten. »Dabei fiel mir auf, dass ich die Umstände schnell akzeptieren und damit umgehen konnte. Trotz der geringeren Geschäftigkeit spürte ich keine Veränderung meines Zustands.« Die Theorie, Traumata durch Aktion zu verdrängen, war damit hinfällig. Stattdessen deutete ihr Verhalten für sie auf Resilienz hin, die

sie als Prozess versteht: »Wieder aufstehen und neue Ziele setzen, ohne die Krise als Niederlage zu sehen.« Adela Yamini hält es für wichtig, sich in schwierigen Zeiten auf die eigenen Ressourcen zu besinnen. »Krise kann auch ein Wendepunkt sein«, betont sie. Wichtig sei dabei die Akzeptanz, dass ein neues Ziel vielleicht nicht klappen kann. »Es gibt immer einen weiteren Weg.«

NACHGEHAKT

Drei Fragen an Brigitte Hofmann

Welche Bedeutung hat Achtsamkeit für die Resilienz?

Achtsamkeit ist eine Haltung. Es geht darum, ein Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu bekommen und sowohl die innere und äußere Wahrnehmung zu registrieren. Resilienz bedeutet im Grunde, den Umgang mit Belastung zu verbessern und Widerstandskraft zu entwickeln. Achtsamkeit kann ein Weg sein, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Ist Achtsamkeit nicht ein Mode-Thema?

Wie die Resilienz ist es ein aktuelles Thema. Das liegt an der Zeit, in der wir leben. Die meisten Menschen haben ein hohes Stresslevel oder schwierige Lebensbedingungen. Gleichzeitig leben wir in einer sehr schnelllebigen Zeit. Daher ist es nachvollziehbar, dass die Haltung der Achtsam-

Wer an dem kostenlosen Seminar des Freiwilligenzentrums am Samstag, 21. August teilnehmen möchte, kann sich bis 19. August unter der Telefonnummer 060 32/92 03 59 oder per E-Mail an fwz@fwz-badnauheim.de oder anmelden. Ort ist Bad Nauheim, bei gutem Wetter der Wald. Den Treffpunkt geben die Veranstalterinnen rechtzeitig bekannt.

keit so eine Beachtung gefunden hat. Ursprünglich kommt die Achtsamkeitsschulung aus dem medizinischen Bereich. Mittlerweile ist das Thema in der Pädagogik und im Business-Bereich gelandet.

Womit befassen Sie sich in dem gemeinsamen Seminar?

Wir möchten anhand von Übungen zur Sinneswahrnehmung sowie Körper- und Partnerübungen Achtsamkeit ins Leben integrieren. Dabei greifen wir auch Alltagssituationen auf und betrachten sie mit achtsamer Haltung. Wir überlegen, wie wir den Alltag so gestalten können, dass wir uns wirklich wohlfühlen und präsent sind.

Die 58-jährige Brigitte Hofmann ist Lehrerin an einer Fachschule für Sozialwesen und arbeitet außerdem als freiberufliche Tanztherapeutin.

ihm