

## **Bericht der Yogatherapeutin Jana Nuyken**

### **02. Juli 2018**

Zuhause im Kinderdorf „Dar Boudidar“ in Marrakesch, eine Erfahrung, die du mit Sicherheit alles andere als bereuen wirst!

Bericht der Yogatherapeutin Jana Nuyken Zuhause im Kinderdorf „Dar Boudidar“ in Marrakesch, eine Erfahrung, die du mit Sicherheit alles andere als bereuen wirst! Seit nun fast einem Monat bin ich hier „Zuhause“, im Kinderdorf Dar Boudidar und im orientalischen Marokko.

Die Aussicht hinter den Häusern, in welchen die Kinder mit ihren Pflegemüttern leben, die wundervolle idyllische Umgebung des Atlasgebirges und die wärmende Sonne, die sich fast ausschließlich jeden Tag in mein Gesicht strahlt, erden mich und schaffen ein angenehmes Wohlfühlgefühl. Die Kinder aber auch die Mithelfer und die Einheimischen hier in der Umgebung, sind so freundlich und hilfsbereit, dass man sich wirklich gut aufgehoben und getragen fühlen kann. Auch -oder gerade weil ich hier selbstständig arbeite und mir meine Aufgaben innerhalb und außerhalb des Kinderdorfes frei einteilen kann, besteht noch viel Freiheit, um außerhalb des Projektes der Psychologischen Yogatherapie innerhalb der Umgebung zu reisen, neue Orte zu erkunden und mich auch ab und zu von anstrengenden Tagen zu erholen.

Mein Gedanke vor der Abreise, vor fast einem Monat, war: „Das wird auch eine Herausforderung für mich, generell so intensiv mit Kindern zu arbeiten –denn in Deutschland beschränke ich mich vielmehr auf die Erwachsenen -im Bereich Yoga/psychologische Therapie-.“

Mit Sicherheit, habe ich mich auch hier einigen Herausforderungen gestellt, so wie ich es eben in Deutschland auch tue, um daraus zu wachsen. Meine Erkenntnis und eine große Erfahrung, die ich dazu gewonnen habe ist, dass es im allgemeinen wesentlich einfacher ist mit Kindern zu arbeiten, da der Zugang hier viel transparenter ist -im Vergleich zu Erwachsenen, welche oft schon viele Jahre bestimmte kognitive Muster aufgebaut haben, die langwieriger aufzulösen sind.

Erst seitdem ich hier so intensiv nach mehreren Wochen mit den Kindern arbeite, merke ich, dass die kleinen Herzen mir keinerlei Energie stehlen, ganz im Gegenteil. Ich freue mich eines jeden Morgen wieder das Dorf zu besuchen, Licht und Liebe in die Welt zu etablieren und mein Wissen, die Fähigkeiten und viel Herzblut im Sinne der Kinder zu investieren. Bedingungsloses Handeln und trotzdem bekomme ich eine jede Menge zurück, so viel Dankbarkeit, Vertrauen und Liebe aus einem so kleinen unschuldigen Wesen... All dies kann man wirklich nur spüren, wenn man selber hier gewesen ist! Eine Erfahrung, die du mit Sicherheit alles andere als bereuen wirst!

### **Ein Tag im Kinderdorf Dar Boudidar**

Spätestens nach 2-3 Tagen habe ich mich ganzheitlich eingelebt. Auf das schwankende Klima, anders im Vergleich zu Deutschland (jetzt aktuell im Februar angenehm T-Shirt-warm mit hauptsächlich Sonne, Nachts wird es aber noch super kalt und bei meiner Ankunft hat es noch gefroren!!), die Luft (im Kinderdorf selber vergleichsweise unglaublich gut und rein) am Fuße des Atlasgebirge und mit wenig Verkehr-, aber in den Städten und in Marrakesch selber, sehr schmutzig, viele Abgase und auch

generell alles sehr verschmutzt, kein Pfandsystem usw.) und die anderen Bedingungen (anderes Wort hierfür?) stellt sich der Körper nach und nach ein und leichte Erkältungen, Heiserkeit o.ä. sind schnell verflogen. Die Krankenschwestern im Kinderdorf versorgen nicht nur die Kinder sondern auch dich, ganz egal welches Anliegen du hast. Die Kommunikation untereinander ist auch leichter als vermutet. Gesprochen wird hier hauptsächlich Arabisch oder Französisch, aber ein paar Mithelfer können auch hervorragend Englisch, sodass kein Grund besteht, sich nicht kommunikativ untereinander austauschen zu können. Die Küche ist genial! Jeden Tag wird frisch und hauptsächlich gesund gekocht, es gibt enorm viel Auswahl und Fleischesser, Vegetarier und Veganer kommen zu 100% auf ihre Kosten. Ich weiß nicht, ob ich jemals so gut in Marokko gegessen habe, wie täglich hier im Kinderdorf. Frische Salate, Obst und Gemüse, ich bin dem Sternekoch sehr dankbar. Zu wenig an Lebensmitteln gibt es nie, auch wenn manchmal unerwartet ein paar Personen mehr am Tisch sitzen als vorher gedacht. Es wird immer zusammen in Gemeinschaft gegessen, sich dabei freundlich unterhalten und die letzten Wochen auch dabei die Sonne genossen!

Wunderschön!

### **Einen typischen Tag im Kinderdorf gibt es nicht!**

Jeder Tag ist wirklich einmalig und es warten immer wieder neue unterschiedliche Überraschungen, Aufgaben und Herausforderungen auf dich. Oft gibt es sehr viel zu tun, viele Kinder wollen beschäftigt werden oder vielmehr, DU willst die Kinder mit deinem Wesen beglücken, zum Lachen bringen und generell im Dorf mithelfen. Dahinter steht weder Druck durch Anforderungen an dich, als vielmehr unendliche Dankbarkeit, dass du da bist und das Dorf und die Arbeit der Menschen hier durch deine freiwillige Mithilfe aufwertest. Denn –Jeder- hat eine individuelle Aufgabe, -Jeder- wird gebraucht!

### **Psychologische Yogatherapie für Groß und Klein**

Von der Psychologischen Yogatherapie kann wirklich jeder profitieren. Seien es die ganz kleinen Säuglinge, welche ich meist am Morgen zwischen 10.00 und 12.00 Uhr besuche oder die etwas älteren Kinder, die ich dann danach oder am Nachmittag aus den Häusern oder dem Kindergarten in die Natur, IHRE Natur, bringe. Yoga ist für einen jeden da und dafür muss man weder gelenkig sein, noch eine perfekte Ausrichtung einer Körperhaltung (Asana) haben. Das haben auch einige Mütter, Mithelfer und Arbeiter nach kurzer Yogazeit gespürt. Der Spaßfaktor war ganz hoch und oft wurde auch zu Musik getanzt, sich bewegt und im YogafLOW Zeit auf der Matte verbracht. Genauso wurde auch geweint, Wut herausgelassen, Einsamkeit gespürt, Traurigkeit zugelassen und allen Emotionen, die häufig auch noch so versteckt sein mögen, freien Raum gelassen. Alles darf sein, nicht muss. In dem von mir therapierten psychologischen Yoga, geht es um das ganzheitliche Gesundheitssystem, welches individuell ist, hier in diesem Projekt aber hauptsächlich in den Bereich der Bewegungstherapie fällt. Auch andere Lebensbereiche wie Ernährung, Massagen, Achtsamkeit & Bewusstheit auch in "schwierigen" Lebenssituationen und viele Coachingstrategien werden mit eingeschlossen. Dabei orientiere ich mich an einigen unterschiedlichen psychologischen Zweigen und Strömungen, lasse meine Arbeit aber nicht punktuell einer Theorie zuordnen. Vielmehr schaue ich ganzheitlich auf den Menschen, seinen

Qualitäten und Fähigkeiten, um ihn durch eigene verborgene Kraft zurück zu seiner Gesundheit, dem Wesen und Ursprung seiner Natur, zurückzuführen.

Jederzeit kannst auch DU das Kinderdorf im Sinne des Weltfriedens mit deinen Kreativitäten, Fähigkeiten und Inspirationen füllen. Schau mal auf der Website vorbei, und schicke eine Email mit deinem Anliegen an die Kontaktadresse. Das Dorf ist für eine JEDE Hilfe sehr dankbar.