



# FENSTER ZUM SONNTAG

SRF 1 SRF zwei SRF INFO

## *Durch Bewegung zu innerer Freiheit*

Talk, Samstag, 24. August 2024, 16.40 Uhr auf SRF 1

***Mit neun Jahren beschliesst Faustina Kromah, nie mehr zu weinen und stellt ihre Emotionen komplett ab. Erst mit 20 erwachen die Emotionen wieder. Sie fängt an, in ihrem Wohnzimmer zu tanzen und findet so durch Bewegung wieder zu sich selbst.***

«Ich hätte mich zu Tode weinen können, aber das nützte nichts. Deshalb entschied ich: Ich werde nie mehr weinen!» Diesen Entschluss fasst **Faustina Kromah** mit neun Jahren. Sie wächst in Ghana auf und erlebt eine Kindheit, die geprägt ist von Gewalt, sexuellem Missbrauch und wenig emotionaler Fürsorge. Diese Ereignisse führen dazu, dass sich Faustina in sich selbst zurückzieht und ihren Körper, ihre Emotionen und ihren Schmerz komplett abstellt.

Als sie mit zwölf Jahren von ihrem Vater in die Schweiz geholt wird, beginnt für sie ein langer Heilungsprozess. Nach dem Abschluss ihrer Lehre erlebt sie ein befreiendes Gebet, das die Emotionen, den Schmerz und die Erinnerungen, die sie so lange zurückgehalten hat, endlich wieder aufbricht. Sie fängt an, bei ihr zuhause im Wohnzimmer zu tanzen und verarbeitet so Stück für Stück, was sie erlebt hat.

Diese Erfahrung möchte sie als ausgebildete Bewegungstherapeutin heute auch anderen Menschen ermöglichen. Sie hilft ihnen, durch Bewegung innere Blockaden, die sich in Form von körperlichem Schmerz zeigen können, zu lösen und innere Freiheit zu finden.

### **Wiederholungen:**

- Samstag, 24. August 2024: 18.30 Uhr auf SRF info
- Sonntag, 25. August 2024: 12.00 Uhr auf SRF zwei und **16.15 Uhr** auf SRF info
- Online-Video nach der Erstaussstrahlung auf [www.sonntag.ch](http://www.sonntag.ch), Play SRF und YouTube

**sonntag.ch**

Die TV-Reihe FENSTER ZUM SONNTAG wird gemeinsam von der ALPHAVISION und der Partnerorganisation ERF Medien produziert. Das Magazin wird redaktionell von der ALPHAVISION, der Talk von ERF Medien verantwortet.

**ALPHA  
VISION**  
Wangen bei Olten