

Meine Zeit in Kargil, Ladakh, Mai-Juli 2026

Seit meinem ersten Kontakt mit der Ladakh Hilfe e.V. war für mich schnell klar, dass ich mich hier einbringen möchte. Ladakh, das nördlichste Territorium in Indien in dem ich 2024 bereits zu Fuß und auf dem Motorrad die atemberaubenden Passstraßen und wunderschönen Täler erkundete.

Mit dem Flugzeug ging es für mich von dem hektischen Delhi nach Leh, ich ergatterte einen Fensterplatz und klebe vorfreudig an dem kleinen Flugzeugfenster und schaue auf die schneebedeckten Bergspitzen. Die Stadt Leh hat sich in den letzten 2 Jahren verändert. Die Vorfreude auf Kargil steigt und am nächsten Tag trete ich mit einem „local-bus“ die siebenstündige beeindruckende Busfahrt, vorbei an verschiedenen Klöstern und dem „Moonland“, an.

Ich werde herzlich von Johanna Klein und der Familie Kingi empfangen, es gibt leckeres Essen und mir wird mein Zuhause für die nächsten Wochen gezeigt: Ein großer eigener Bereich mit Schlafzimmer, großes Badezimmer, Kochmöglichkeit und einem wettergeschützten Eingangsbereich mit Sitzmöglichkeiten, in dem ich die nächsten Wochen viel Zeit verbringen werde.

Wir verbringen noch ein schönes Wochenende zusammen, machen einen Ausflug bis nach Sankoo, und ich lerne bereits eine meiner neuen Kolleginnen kennen, die uns liebevoll bekocht. Bis heute gehört ihr Essen zu meinen persönlichen Top 3.

Und schon ist es Montag, mein erster Tag in der Munshi Habibullah Mission School. Voller Vorfreude und Aufregung, begleitet von Johanna Klein und Gulzar Munshi, komme ich an der Schule an und es wartet bereits ein Empfangskomitee von einem Teil der Schülerinnen in traditionellen Gewändern und das Team der REWA Society auf uns. Mit lokalen Köstlichkeiten und einer obligatorischen Khata werde ich begrüßt und in die Mitte aufgenommen, was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht weiß, am Ende meiner Zeit in Kargil werde ich einen großen Stapel Khata anhäufen. Die traditionellen Schals werden als Begrüßungs- und Verabschiedungsritual verwendet und stehen für Respekt, Glück und gute Wünsche. Als nächstes folgt die Begrüßung aller Kinder der REWA Society. Es werden bereits viele Hände geschüttelt, auch von den kleinsten und ich lerne den Rest meiner zukünftigen Kolleginnen kennen, mit denen ich in den kommenden Wochen auch privat eine Verbindung schaffen werde. Ich werde insgesamt außerordentlich herzlich von allen empfangen und direkt in die Mitte aufgenommen. Die Aufregung ist dabei auf allen Seiten groß, aber ich merke schnell, dass ich mich hier sehr wohl fühlen werde.

Und das bestätigt sich auch in den nächsten Wochen. Die Kinder wachsen mir sehr ans Herz und so auch meine Kolleginnen der REWA Society. Ich bin bis heute beeindruckt, mit welcher teilweise geringen Möglichkeiten die Mitarbeiterinnen einen Raum für die Kinder schaffen, in denen sie lernen, erfahren und wachsen können.

Gemeinsam mit den Physiotherapeutinnen arbeite ich mit den Kindern an alltagsbezogenen Schwierigkeiten und günstigen Positionierungen, um so das Leben der Kinder zu erleichtern und sekundär Schäden zu verringern, wir überlegen gemeinsam, wie sich Therapie möglichst sinnvoll in den Alltag integrieren lässt. Dabei habe ich Rückendeckung aus Deutschland durch Heike Holz und Rosemarie Geenen, wir telefonieren regelmäßig und ich bin bis heute dankbar für den Austausch und was ich noch von Ihnen beiden lernen durfte.

Ein großer Teil meiner Aufgaben in Kargil war es unter anderem Surveys zu begleiten. Aufgrund verschiedener Umstände, wurden viele Jahre keine Fieldtrips in die kleinen Dörfer im Umland durchgeführt und die Akten waren nicht mehr auf dem aktuellen Stand.

Wir verbrachten viele Tage in dreier-Teams in dem REWA Jeep, teilweise gingen unsere Touren auch über Nacht. Ich bin selbst das meiste gefahren, was viel Spaß gemacht hat, auch wenn der indische Linksverkehr durchaus gewöhnungsbedürftig sein kann.

Die Gastfreundlichkeit und Herzlichkeit der Menschen begleitet mich bis heute. Unbeteiligte, die von unserem Projekt erfahren, laden uns zu Tee ein und zeigen uns im Dorf die Schulen und Kinder, die potentiell Hilfe benötigen. Wir klappern über viele Tage die kleinsten und abgelegensten Dörfer in den umliegenden Tälern ab, teilweise bestehen die Dörfer nur aus wenigen Häusern oder sind so nah an der Grenze zu Pakistan, dass eigentlich gar keine Tourist:innen erlaubt sind. Wir treffen auf viele Kinder, bei denen deutlich wird, wie sehr Zugang zu Therapie, Bildung und Unterstützung Möglichkeiten zur Teilhabe verändern könnte. Und in jedem Dorf und Schule, wurden wir mit Tee, Keksen, Nüssen oder getrockneten Aprikosen aus der Region überhäuft. Die Menschen zu sehen, wie sie uns unterstützen in diesem Projekt ist herzerwärmend, so auch die Hoffnung und Dankbarkeit in den Augen der Angehörigen von Betroffenen.

Wir finden einige, die Liste ist lang. Und ich bin beeindruckt mit welchen Fähigkeiten, Kompensationsstrategien und Ideenreichtum die Kinder ihre körperlich-motorischen Einschränkungen überwinden. Bei den Fieldtrips wurde mir besonders deutlich, wie wichtig diese Arbeit ist: Viele Familien leben weit entfernt von den bestehenden Angeboten. Durch die Besuche vor Ort kann das Team Kinder und Familien erreichen, die sonst kaum Zugang zu Therapie und weiterer Unterstützung hätten.

Ein Highlight aus meiner Zeit in Kargil ist definitiv unser Klassenausflug: ein Picknick. Leider konnten und wollten nicht alle Kinder daran teilnehmen, trotzdem waren wir eine Gruppe von insgesamt 14 Kindern und dem Team bestehend aus Helferinnen, Sozialpädagoginnen, uns Physiotherapeutinnen, dem Fahrer und dem Koordinator. Ich habe selten so viel Energie und Tanzgewalt über so einen langen Zeitraum erlebt. Es wurde laut gesungen, gemeinsam Spiele gespielt und gemeinsam gegessen. Gelebte Inklusion auch von unbeteiligten Nachbarinnen an unserem Picknick Ort, unsere Gruppe, die weiter zusammenwächst und auch die Kinder zu sehen wie sie sich gegenseitig helfen und aufeinander aufpassen.

Mein Alltag in meiner Zeit in Kargil war vielseitig und geprägt von neuen Eindrücken und neuen Aufgaben, neben der Arbeit an der Schule. Ich habe neue Fähigkeiten von mir entdeckt, schlüpfte in die Rolle einer Lehrerin, durfte Menschen kennenlernen, mit denen ich auch als „normale“ Touristin niemals in Kontakt gekommen wäre, durfte Zeit in der lokalen Gemeinschaft verbringen und einen echten Einblick in eine ganz andere Lebensweise bekommen. Ich habe am Ende der Zeit meine Routinen entwickelt, mein Gemüse an meinem Lieblingsstand gekauft und auch den selbstgemachten Joghurt von der alten Dame, mit der ich mit meinen wenigen Worten Hindi und Balti glänzen konnte. Der Rest wurde, wie immer, mit Händen und Füßen kommuniziert. Gerade diese Begegnungen haben meinen Aufenthalt besonders geprägt.

Durch die Ladakh Hilfe bekam ich die Möglichkeit, näher an den Alltag der Menschen heranzukommen, ich durfte einen echten Teil des Lebens vor Ort kennenlernen, geprägt von Begegnungen, Zusammenarbeit, Herausforderungen und umso schöneren Momenten. Meine Zeit war für mich so viel mehr als nur eine Reise, meine Kolleginnen und die Kinder werde ich sicher noch lange mit mir in meinem Herzen tragen.

Ich bin sehr dankbar für die Menschen die ich kennenlernen durfte, die mich aus Deutschland unterstützt haben und für die Erfahrungen, die ich nun mit mir herumtragen darf.

Milena Bender