

Die Weisheit der alten Frauen

Eines Tages hatte ein Psychiater aus Simbabwe die Idee, Grossmütter zu Laientherapeutinnen auszubilden. Seither sitzen sie auf Bänken vor Spielplätzen, hören zu – und retten Leben. VON ISABEL STETTIN (TEXT), RAINER KWIOOTEK (BILDER)



Mbare ist eines der ärmsten Viertel in Simbawes Hauptstadt Harare. Hier wurden die ersten Freundschaftsbänke aufgestellt.



Dison Chibanda besucht die Laientherapeutinnen, sooft es geht. Die Grossmütter sind für ihn die Hüterinnen der Weisheit.



Zweibag heissen die kleinen gehäkeltchen Täschen, die die Patientinnen während und nach ihrer Therapie auf der Bank herstellen.

Im Schatten eines Avocado baumes erwartet Melenia Motokari ihre Patientinnen. Locken winden sich um ihren Kopf, die 73-Jährige strahlt die Gelbheit aus, die einem wohl gegeben ist, wenn man sechs Kinder geboren und 23 Enkelkinder aufgezogen hat. Dorcas Gumbze, gerade halb so alt wie sie, rutscht auf den freien Platz neben ihr.

«Wenn du zu viel denkst. Man kann umschreiben mit Sorgen, die nachts in den Schlaf kriechen, und Angst, die alle 73-Jährige strahlt die Gelbheit aus, die einem wohl gegeben ist, wenn man sechs Kinder geboren und 23 Enkelkinder aufgezogen hat. Dorcas Gumbze, gerade halb so alt wie sie, rutscht auf den freien Platz neben ihr.

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»

«Halo, Gogo, Grossmütter», antwortet die Besucherin. «Gogo» ist die liebevolle Bezeichnung für alle, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. «Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.»



Benigna Madura, 72, hört einer jungen Patientin zu, die an Depression leidet, weil sie HIV-positiv ist.



Die Grossmütter tauschen sich regelmässig über die Probleme ihrer Patienten aus. Bei jeder Sitzung machen sie Notizen.



Vor der kleinen Klinik von Mbare sitzen die Grossmütter oft zusammen, denn auch auf ihnen lasten Sorgen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir brauchen mehr Anzeigen in unseren Zeitungen», sagt Makokowa.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

«Wir müssen mehr junge Menschen erreichen, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu Holzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufte die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbänke» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwa und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen geworden, die Kufungissa, Depressionen, bekämpfen wollen.

Erwiesener Nutzen der Bänke

Nur fünf Gehminuten von der Poliklinik entfernt sitzt Rudo Chimboyi vor ihrem Hauschen, in dem ihre Familie zu zwölf wohnt. Die 33-Jährige schaut sich zurück zu ihrer Freundschaftsbänke. Sie wirkt zerbrechlich, die Arme sind dünn, ein schmutzig-weisser Verband schützt ihr gebrochenes Handgelenk. Vor wenigen Tagen stürzte sie aus einem Minibus, jemand hatte sie gestossen. Wie ihre Kolleginnen verdient sie 122 Dollar im Monat. Allein ihre Miete verschlingt 90 Dollar. Die 500 Dollar für eine Operation ihres kaputten Handgelenks konnte sie nie und nimmer aufbringen. Chibanda hat ihr wenigstens Schmerzmittel vorbeigebracht. Es ist nicht nur das damit verdiente Geld, das die Arbeit der Grossmütter wertvoll macht. «Ich fühle mich gebraucht. Es macht mich stolz, so vielen Menschen zu helfen», sagt sie.

Wie ihre Kolleginnen kennt Chimboyi viele der Sorgen aus eigener Erfahrung. Deshalb konnte sie vielleicht «manchen Menschen besser helfen als jeder Therapeut», sinniert sie. Und deshalb erhalten die Grossmütter auf den Bänken wohl so schnell das Vertrauen: Mehr als 3000 Menschen besuchen in den vergangenen Jahren eine Freundschaftsbänke. Eine Studie der Universität von Simbabwe und des King's College in London belegt nun den Nutzen. Von 573 Patientinnen besuchte die Hälfte eine Freundschaftsbänke. Die andere Gruppe wurde wie üblich mit Medikamenten behandelt. Das Ergebnis: Patientinnen mit Angststörungen zeigten nach den Gesprächen mit einer Grossmutter viermal weniger Symptome einer Depression, und Selbstmordgedanken traten fünfmal weniger häufig auf. Ein halbes Jahr nach den Bankbesuchen hatte nur noch jeder sechste Patient Symptome von Kufungissa.

Diese Erfolge sind so beeindruckend, dass Freundschaftsbänke längst nicht mehr nur in Simbabwe stehen. Chibanda hat Laien in Malawi und in Sansibar therapeutisch ausgebildet. Dasselbe wollen er und Kollegen in Liberia tun, das stark von Ebola betroffen ist. Die Arbeit des Psychiaters könnte zum Modell werden, wie in armen Ländern Menschen mit psychischen Erkrankungen geholfen werden kann.

Sich häkeln selber helfen

Wie gross der Nutzen der Freundschaftsbänke ist, hat schließlich auch Farai erfahren. Die Tochter von Chimboyi, der Frau mit dem gebrochenen Handgelenk, sitzt in einem kleinen Schuppen am Rande von Harare und häkelt. «Farai» heisst «Glück». Doch das Glück hat die 47-Jährige verlassen. 2008 starb ihre Schwester an Krebs, seitdem sorgt sie für ihre beiden behinderten Neichten, zusätzlich zu ihren Kindern. Irgendwann fehlte ihr die Kraft. Depressionen, Suizidgedanken. «Ich hatte bereits Kaffeegetränk von Armut, Angst, Einsamkeit. Und immer wieder von HIV.

Chibanda schult die Frauen mit Rollenspielen für die therapeutische Gesprächs. Damit dessen gelingt, sollen sie Schritt für Schritt vorgehen. Die erste Stufe: «kuvhara pfungwa», den Geist öffnen. Die zweite: «kusudzira», sich aufrichten. Der nächste Schritt: «kusumbasa», stärker werden. Ein Spielwort in Simbabwe besagt: Es gibt nur einen Weg, einen Elefanten zu essen: mit einem Bissen nach dem andern. Die Grossmütter helfen ihren Patientinnen, ihr Probleme zu erkennen und einen Weg zu finden, selber mit ihren Sorgen umzugehen. «Nur eines mussten wir uns abgewöhnen», sagen die Gogos von Mbare. «Zu viele Ratschläge zu geben. Tu dies, mach das.» Das bringt meistens nichts.

Nach einer Stunde schritt Chibandas Handwecker, der Psychiater muss aufbrechen. «Pressekonferenz mit Lokaljournalisten», sagt er zu den Frauen gerichtet. «In wenigen Tagen fliege ich nach London und erzähle auf einer Konferenz von euch.» Er wird mit Unterstützung werben. Chibanda arbeitet mit Psychiaterinnen und Psychologen aus Grossbritannien zusammen und mit Organe ohne Grenzen. Die kanadische Organisation Grand Challenges finanzierte die Freundschaftsbänke mit. Er selber arbeitet ehrenamtlich. Constance Makokowa