

# MUT

Magazin für Lösungen

**AUFBRUCH**

Sechs Geschichten  
von mutigen  
Menschen, die ihren  
Kontinent verändern

**ANDERE AUGEN**

Wie afrikanische  
Fotografen  
ihr Land sehen

**SIMBABWE**

Alte Hände streicheln  
kranke Seelen.  
300 Großmütter  
im Therapie-Einsatz

Die Studentin  
Thandiwe Princess  
Njephe aus  
Kapstadt grüßt  
Albert Einstein

# Afrika anders

Reportagen aus einem unterschätzten Kontinent

**FREUNDSSCHAFTSBANK**

Mit einem Fragebogen tastet sich Constance Makokowa, „Großmutter“ in Mbare, vorsichtig an ihre neue Patientin heran. Kann sie dem Mädchen, das aus einer vom Alkohol zerstörten Familie stammt, helfen?





# Alte Hände streicheln kranke Seelen

In Simbabwe sitzen etwa 300 alte Frauen in ihren Dörfern auf „Freundschaftsbänken“ und hören psychisch kranken Menschen einfach nur zu.

Mit der Weisheit, die sie sich selber in einem langen, mühevollen Leben erworben haben, versuchen diese „Großmütter“ die Seelenqualen ihrer Patienten zu lindern.

**I**m Schatten eines Avocadobaumes erwartet Melenia Motokari ihre Patienten. Locken winden sich um den Kopf wie ein dunkler Heiligschein. Motokari strahlt die Gelassenheit einer 73-Jährigen aus, die sechs Kinder geboren und 23 Enkelkinder aufgezogen hat. Sie hat Lachfältchen um die Augen, ihr Blick ist sanft. Dorcas Gumbeze, gerade halb so alt wie sie, rutscht auf den freien Platz neben ihr.

„Willkommen, mein Kind“, begrüßt Melenia Motokari die junge Frau. „Hallo Gogo, Großmutter“, antwortet die Besucherin. Gogo ist die liebevolle Bezeichnung für alte, kluge Damen. Mit gesenktem Kopf starrt Gumbeze auf ihre Finger, kratzt am dunkelblauen Nagellack. Schweigen. Melenia Motokari nimmt ihre Hand. „Du kannst mir anvertrauen, was auf dir lastet.“ Zum ersten Mal blickt ihr Dorcas Gumbeze in die Augen. „Ich traue mich nicht, meiner Familie und Freunden zu gestehen, dass ich HIV-positiv bin“, beginnt sie stockend. „Ich habe Angst, dass sie mich dafür verachten.“ „Es gibt keinen Grund, dich schuldig zu fühlen“, sagt Melenia Motokari. Gumbeze bleibt stumm. Aber nach einer Weile scheint sich ein Knoten zu lösen, rollen die Worte in ihrem weichen Shona aus ihr heraus. Es ist das erste Mal, dass sie über ihren Kummer spricht. Über Angst zu sterben und Angst vorm Leben. Über ihren Traum, Tomaten und Kartoffeln zu verkaufen, nicht mehr ihren Körper. Melenia Motokari hört zu und schreibt mit. Es wird eine lange Liste. Auf ihrem Schoß liegt ein Fragebogen. „Hast du in letzter Zeit Probleme, dich zu konzentrieren?“ – „Ja“, antwortet Dorcas Gumbeze leise. „Fehlt dir die Kraft, für dich oder andere zu sorgen?“ – „Ja.“ – „Plagen dich Albträume?“ – „Ja.“ – „Hast du schon einmal daran gedacht, dich umzubringen?“ Stummes Nicken. Am Ende hat die junge Frau elf von vierzehn Punkten zugestimmt. Elf Symptome, die zeigen, dass ihre Seele krank ist. Melenia Moto-

kari wird sie nicht von HIV und Prostitution erlösen, aber sie kann versprechen, kommende Woche wieder auf der Bank für sie da zu sein.

Was sich an diesem Morgen im Garten der Klinik Glen Norah am Rand der Hauptstadt Harare abspielt, gleicht einer stillen Revolution in einem Land, in dem Menschen mit psychischen Problemen stigmatisiert sind. Jeder sechste ist mit HIV infiziert und fast jeder vierte leidet an Kufungisisa. Es ist das Wort für Depression und bedeutet in der Landessprache: Wenn du zu viel denkst. Wenn Sorgen nachts in den Schlaf kriechen, Angst alle Kraft raubt. Es ist ein Tabu, über psychische Krankheiten zu sprechen. Obwohl oder gerade weil Selbstmord eine erschreckend häufige Todesursache in Simbabwe ist. In Entwicklungsländern werden Depressionen und psychische Erkrankungen durch Konflikte, Krisen und Armut verschlimmert. Diktator Robert Mugabe hat Simbabwe über Jahrzehnte in den Ruin regiert, Tausende weiße Farmer gewaltsam enteignet, bis die Kornkammer Afrikas zu einem der ärmsten Länder der Welt verkam. Vor den wenigen Bankautomaten stehen Menschen stundenlang Schlange, obgleich die einheimische Währung kaum noch Wert besitzt. Ein bleibender Reichtum des Landes sind Großmütter wie Melenia Motokari, die Geduld und Zeit mitbringen, um Leid zu lindern. Sie warten auf Freundschaftsbänken und hören zu.

#### **Menschen wie Zombies**

Im Zentrum von Harare, nur 40 Autominuten entfernt und doch in einer anderen Welt, steht Dixon Chibanda vor der Fensterfront seiner Privatpraxis. Die Mittagssonne bricht durch das Glas. Villen verstecken sich hinter haushohen Mauern. In einem Land mit gut 15 Millionen Einwohnern ist Chibanda einer von zwölf Psychiatern. „Wir sind viel zu wenige.“ Der Arzt ist 51 Jahre alt,



**„Wir sind ein traumatisiertes Volk.“**

**DIXON CHIBANDA**



#### ERFAHRUNGSAUSTAUSCH

Der Psychiater Dixon Chibanda ist der Mentor der Großmutter-Bewegung. So oft er kann, lässt er sich von den alten Frauen ihre Erfahrungen schildern.

ein durchtrainierter Mann in Lederjacke, er hat den schwarzen Gürtel in Karate. Wenn er lächelt, entblößt er eine kleine Zahnlücke. In seiner feinen Praxis empfängt er vermögende Patienten. „Zu mir kommen Menschen, die in Depressionen verfallen, weil ihr Haustier gestorben ist.“ Er kennt auch die andere Seite. „Wir sind ein traumatisiertes Volk.“ Er spricht von der Armut, die in den Townships grassiert, von Säuberungsaktionen der Regierung, die Hunderttausende obdachlos zurücklassen, von den 80 Prozent seiner Lands-

leute, die arbeitslos sind. Chibanda gehört zu den Privilegierten. Er studierte mit einem Stipendium in der Tschechoslowakei, wollte ursprünglich als Kinder- oder Hautarzt praktizieren. Dann brachte sich einer seiner Freunde um. „Ich war entsetzt, dass ich seine schwere Depression nicht erkannt hatte.“ Anfang der neunziger Jahre kehrte er zurück nach Simbabwe und arbeitete in der Psychiatrie, eigentlich nicht mehr als eine Pflichtstation. „Doch was ich dort erlebte, erinnerte mich an den Film ‚Einer flog übers Kuckucksnest‘. Menschen, die wie Zombies durch die Gänge wandeln, gefesselte Patienten, falsch eingesetzte Elektroschocks“. Chibanda reiste durch Afrika: nach Ghana, in den Benin, Malawi, Sambia. Er traf auf Voodoo-Zauberer, Exorzisten, Hexer und andere selbsternannte Propheten, die

„Verrückte“ heilen wollten. Doch nichts prägte ihn so wie diese Sommernacht 2005. Er war zu Hause, als ihn ein befreundeter Arzt anrief. „Eine ehemalige Patientin von dir ist mit einer Überdosis Medikamenten eingeliefert worden“, sagte der Kollege. Es war Nacht und die Notfallambulanz des Kollegen mehr als 20 Kilometer entfernt. Also erklärte er per Telefon, welche Antidepressiva die junge Frau brauche, dass sie überwacht werden und direkt nach ihrer Entlassung zu ihm kommen müsse. Es vergingen Tage, eine Woche. Erica kam nicht. Eines Tages rief ihre Mutter an. Ihre Tochter hatte sich an einem Mangobaum erhängt. Als er noch unter Schock fragte, warum sie nicht zu ihm gekommen sei, sagte sie, dass sie die 15 Dollar für den Bus nicht aufbringen konnte. „Spätestens an diesem Punkt

war mir klar, dass wir denen helfen müssen, die es sich nicht leisten können.“ Er brauchte Verbündete und fand die Großmütter: Rückgrat, Herz und Verstand vieler simbabwischer Familien. „Für mich sind sie die Hüterinnen von Weisheit und Erfahrung“, sagt Chibanda. „Sie sind empathisch, die besten Zuhörerinnen, Geschichtenerzählerinnen und Trösterinnen.“ Sie sind in den Dörfern, wo sie gebraucht werden, und sie haben Zeit. Chibanda konnte auf ein vorhandenes System aufbauen: Seine Helferinnen haben bereits seit vielen Jahren fürs Gesundheitsamt gearbeitet. Manche ziehen seit 40 Jahren durch ihre Viertel, erklären, wie Händewaschen den Ausbruch von Cholera verhindern kann, klopfen an Türen und fordern Familien zu HIV-Tests auf. Die Menschen nennen sie „Gemeinde-Großmütter“.

Zwölf Jahre sind vergangen, seitdem Chibanda die ersten Großmütter ausgebildet hat. An einem Donnerstagmorgen im Juni fährt er in seinem blauen Landrover zu ihnen nach Mbare, dem ältesten, größten Vorort Harare - und dem ärmsten. „Vergiss nicht durchzuatmen“, mahnt ein Sticker auf seinem Kofferraum. Minibusse mit mehr Passagieren als Sitzen brettern über staubige Straßen, in die sich unzählige Schlaglöcher gefressen haben. „Gott will das Beste für uns. Gott ist unser Versorger“, prangt auf einem der Vans, auf einem anderen: „Bete, bis sich etwas ändert.“ Im Innenhof der kleinen Poliklinik parkt Chibanda. Seine „Golden Ladies“, die trösten und helfen, statt auf höhere Mächte zu hoffen, erwarten ihn bereits. Einmal pro Woche sprechen sie mit ihm über ihre Probleme. Sie haben die Bänke zusammengerückt, sitzen Tee trinkend in der schwachen Morgensonne. „Viele Patienten nehmen ihre Medikamente gegen das HI-Virus nicht mehr, weil Priester und Scharlatane sagen, sie sollen lieber auf Gott vertrauen“, sagt Großmutter Constance Makokowa, 68 Jahre alt, die selbstgestrickte Wollmütze tief über den Lockenkopf gezogen. „Was können wir tun, um mehr Leute zu erreichen?“, fragt Chibanda. „Wir brauchen mehr Anzeigen in unseren Zeitungen“, sagt Makokowa. „Wir müssen mehr junge Menschen erreichen,



#### SEELENRETTER

Der Psychiater Dixon Chibanda ist 51 Jahre alt, ein durchtrainierter Mann, der den schwarzen Gürtel in Karate hat. Die Arbeit mit seinen Privatpatienten ist ihm nicht genug. Er möchte den Ärmsten der Armen helfen.

vielleicht werben wir für die Parkbank an den Minibussen.“ Doch die Fahrer stehen oft unter Drogen, sind aggressiv und verursachen Unfälle.

Die größte Aufgabe ist es, den Menschen die Angst zu nehmen. Erst hießen die hölzernen Therapieplätze „Bank für psychische Gesundheit“. Kaum einer kam. Es klang nach Verrücktheit, Schwäche, Scham. Dann machten die Großmütter von Mbare „Freundschaftsbank“ daraus. Mittlerweile gibt es mehr als 100 von ihnen, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, der Nachbarstadt Chitungwiza und in Gweru, vier Autostunden entfernt von der Hauptstadt. Die Großmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als 300 Seelsorgerinnen gewachsen im Kampf gegen Kufungisia.

#### Sorgen in Maisbier ertränken

Vom Markt weht der Duft gebackener Maiskolben herüber, Rufe fliegender Händler, die Bananen und unter der Hand Cannabis verkaufen. Am Klinikeingang wirbt ein Schild für Vorhautbeschneidungen. Im Schatten des Vordachs warten Mütter mit Neugeborenen auf die Schluckimpfung gegen Kinderlähmung. Wenn früher Patienten über Kopfschmerzen klagten, wurden sie mit ein paar Pillen abgespeist. Heute erkennen die Krankenschwestern, wenn die Frauen nach der Entbindung unter Depressionen leiden. Großmütter laden sie



#### „WILLKOMMEN MEIN KIND“

Auf ihrer „Freundschaftsbank“ in Glen Norah empfängt Melenia Motokari eine junge Frau, die ihr gleich zu Anfang gesteht, „ich traue mich nicht, meiner Familie zu sagen, dass ich HIV-positiv bin“. Die alte Frau tröstet sie: „Es gibt keinen Grund, dich schuldig zu fühlen.“



zu sich auf die Bänke ein: Eine Frau mit Halluzinationen ist dabei, in deren Kopf jede Nacht Motoren dröhnen. Ein junger Mann, der sich mit codeinhaltigem Hustensaft berauscht. Die junge Mutter mit ihrem Baby, deren Vater seinen Lohn und die Sorgen in Maisbier ertränkt, statt ihre Schulgebühren zu bezahlen. Die Großmütter hören Geschichten von Gewalt in der Ehe und sexuellem Missbrauch, von Armut, Angst, Einsamkeit. Und immer wieder von HIV. Chibanda schult die Frauen in Problemlösungs-therapie, mit Rollenspielen. Sie nutzen dafür eine eigene vertraute Sprache. Die erste Stufe: kuvhura pfungwa, den Geist öffnen, die zweite kusimudzira, sich aufrichten. Der nächste Schritt: kusimbisa, stärker werden. Ein Sprichwort in Simbabwe besagt: Es gibt nur einen Weg, einen Elefanten zu essen: einen Bissen nach dem anderen. Die Großmütter helfen ihren Patienten, ihre Probleme zu erkennen und kleiner zu machen, selbst Wege zu finden, mit ihren Sorgen

umzugehen. Für jede Sitzung setzen sie Ziele. „Nur eines mussten wir uns abgewöhnen“, sagen die Gogos von Mbare. „Zu viele Ratschläge zu geben. Tu dies, mach das.“

#### **Chibanda arbeitet ehrenamtlich**

Nach einer Stunde schrillt Chibandas Handywecker, Signal zum Aufbruch. „Pressekonferenz mit Lokaljournalisten“, sagt er. „In wenigen Tagen fliege ich nach London und erzähle auf einer Konferenz von euch.“ Er wirbt um Unterstützung, neue Partner. Chibanda arbeitet mit Psychiatern und Psychologen aus Großbritannien zusammen, mit Ärzten ohne Grenzen, die Organisation Grand Challenges aus Kanada finanzierte die Freundschaftsbänke mit. Chibanda arbeitet ehrenamtlich, die anderen Mitarbeiter in seinem Team sind angestellt. Constance Makokowa umarmt ihn zum Abschied und knufft ihn. „Wann nimmst du uns endlich einmal mit?“ Nur fünf Gehminuten von der Poliklinik

entfernt, sitzt Rudo Chinhoyi vor ihrem Häuschen - und sehnt sich zurück auf ihre Freundschaftsbank. Die 82-Jährige 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. „Es reicht nicht“, sagt sie. Chibanda hat ihr Schmerztabletten vorbeigebracht.

Es ist nicht nur das bisschen Geld, weshalb sie sich auf die Bank setzt, nicht nur ein Freundschaftsdienst. „Ich fühle mich gebraucht. Es macht mich stolz, so vielen Menschen zu helfen.“ Sie hat längst aufgehört, sie zu zählen. Nun braucht sie selbst Hilfe. Chinhoyi erhebt sich mit verzerrtem Gesicht, geht in das kleine Wohn- und Schlafzimmer, wo sie mit zwölf ihrer Familienmitglieder lebt. „Jede Nacht liege ich wach und weiß nicht, wie es weitergeht.“ Für eine



## „Wenn die Hände beschäftigt sind, denkt man weniger.“

Auf dem Weg zur Heilung treffen sich ehemalige Patienten wie Farai Chinhoyi in einer Häkelgruppe. Dort stellen sie gemeinsam Handtaschen her.

Operation ihres kaputten Handgelenks bräuchte sie 500 Dollar. Unbezahlbar. Doktor Chibanda hat ihr Schmerztabletten gebracht. Sobald es geht, will sie wieder arbeiten, um selbst nicht zu viel zu denken. Wie ihre Kolleginnen kennt Chinhoyi viele Sorgen aus eigener Erfahrung. „Manchen kann ich vielleicht besser helfen als jeder Therapeut.“ Vielleicht ist das einer der Gründe, warum die Menschen den Großmüttern auf den Bänken so schnell vertrauen, weil sie spüren, dass sie verstanden werden.

Mehr als 34.000 Menschen haben in den vergangenen Jahren eine Freundschaftsbank besucht. Die Universität von Simbabwe und das King's College in London haben eine Studie veröffentlicht, die 573 Patienten erfasst. Die Hälfte von ihnen hatte eine Freundschaftsbank besucht. Die andere Gruppe wurde wie üblich mit Medikamenten behandelt. Das Ergebnis: Patienten mit Angstzuständen zeigten nach den Gesprächen mit einer Großmutter viermal weniger Symptome einer Depression, Selbstmordgedanken traten fünfmal weniger auf. Ein halbes Jahr nach den Banksitzungen hatte nur noch jeder siebte Patient Symptome von Kufungisia. Diese Erfolge sind so beeindruckend, dass Freundschaftsbänke längst nicht nur in Simbabwe stehen. Chibanda hat Laien in Malawi und in Sansibar ausgebildet. Bald starten er und Kollegen in Liberia, einem Land, das hart von Ebola getroffen wurde. Bis Ende 2018 will er mit seinem Team 1.000 Laientherapeuten ausgebildet haben. Seine Methode

wird unter Experten bereits heute als Modell diskutiert, wie in sehr armen Ländern Menschen mit psychischen Erkrankungen geholfen werden kann.

### Jetzt häkeln sie Handtaschen

In einem kleinen Schuppen am Rande von Harare sitzt Chinhoyis Tochter Farai und häkelt. Farai heißt Glück. Doch das Glück hat die 47-Jährige verlassen. 2008 starb ihre Schwester an Krebs, seitdem sorgt sie für ihre zwei behinderten Nichten, zusätzlich zu ihren Kindern. Irgendwann fehlte ihr die Kraft. Depressionen, Selbstmordgedanken. „Ich hatte bereits das Rattengift für unseren Maisbrei im Schrank“, erzählt sie. „Die Großmutter hat mich gerettet.“ Jetzt häkelt sie Handtaschen, gemeinsam mit acht Frauen, die ähnliches erlebt haben. Die Selbsthilfegruppe ist die letzte Stufe der Freundschaftsbank: Die Frauen sollen sich stärken und gegenseitig Mut machen. „Wenn du deine Probleme für dich behältst, wachsen sie“, sagt Farai Chinhoyi.

Die Idee, eine Häkelgruppe zu gründen, stammt von Chibandas Großmutter, inzwischen 98 Jahre alt. Als sie mit ihr über die Probleme ihrer Patienten sprach, fragte die alte Frau: „Warum lässt du sie nicht etwas tun? Wenn die Hände beschäftigt sind, denkt man weniger.“

Heute verdienen die Frauen ein wenig Geld mit ihren Häkeltaschen. Und sie sind nicht allein. Farai Chinhoyi belässt es nicht beim Häkeln. Jede Woche fährt sie mit dem Bus in die Klinik nach Glen Norah, wo unter einem Avocadobäumchen Melenia Motokari auf der Bank sitzt. Wie Motokari möchte auch sie sich zur Laientherapeutin ausbilden lassen. Schon jetzt trifft sie Patienten zum „Circle Kubana Tose“, gemeinsam Hände halten. Zwischen den sechs Sitzungen singen, reden und beten sie zusammen. Melenia Motokari wird sich am frühen Morgen wieder auf den Weg zur Klinik machen. Gerade ist sie Urgroßmutter geworden. Sie wird sich auf ihre Bank unter dem Avocadobaum setzen, zuhören, nicken, trösten, Mut zusprechen. „Ich komme zu dieser Bank, bis ich irgendwann nicht mehr aufstehen kann.“



### SODOM UND GOMORRA

Hier im Township Mbare hat der Psychiater Dixon Chibanda mit seiner Arbeit begonnen. Das total heruntergekommene Stadtviertel ist ein Herd für psychisch kranke Menschen.



**REWE**  
GROUP

## Gemeinsam für ein besseres Leben

Für die REWE Group, eines der führenden Handels- und Touristikunternehmen Europas, und ihre Reisesparte DER Touristik sind Toleranz, Wertschätzung und Respekt zentrale Grundwerte. Sie machen uns vielfältig. Sie machen uns stark.

Mit der DER Touristik Foundation e.V. engagieren wir uns weltweit – in Afrika mit den Schwerpunkten Bildung von Kindern, Jugendlichen und Frauen sowie Klimaschutz und Erhalt des ökologischen Lebensraums. Seit 2014 setzt die DER Touristik Foundation e.V. hierzu zahlreiche Projekte z. B. in Tansania, Uganda und Südafrika um.

[rewe-group.com](http://rewe-group.com) | [dertouristik.com](http://dertouristik.com)



**REWE**

**nahkauf**

**PENNY.**

**toom**  
Respekt, wer's selber macht.

**BILLA**

**MERKUR**

**BIPA**

**PENNY**  
MARKET

**DER**  
Touristik