

Die Weisheit der alten Frauen

Eines Tages hatte ein Psychiater aus Simbabwe die Idee, Grossmütter zu Laientherapeutinnen auszubilden. Seither sitzen sie auf Bänken vor Spitälern, hören zu – und retten Leben.

VON ISABEL STETTIN (TEXT),
RAINER KWIOTEK (BILDER)

Im Schatten eines Avocado baumes erwartet Melenia Motokari ihre Patienten. Locken winden sich um ihren Kopf, die 73-Jährige strahlt die Gelassenheit aus, die einem wohl gegeben ist, wenn man sechs Kinder geboren und 23 Enkelkinder aufgezogen hat. 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 hab Angst, dass sie mich dafür verachten.»

«Es gibt keinen Grund, dich schuldig zu fühlen», sagt Melenia Motokari.

Gumbeze spricht zum ersten Mal über ihren Kummer. Über die Angst, zu sterben, Angst vor dem Leben. Über ihren Traum, nicht mehr ihren Körper zu verkaufen. 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 Alpträume?»

«Ja.»

«Schon mal daran gedacht, dich umzubringen?»

Die junge Frau nickt stumm. Am Ende hat sie elf von vierzehn Punkten zugestimmt. Elf Symptome, die zeigen, dass ihre Seele krank ist. Melenia Motokari wird sie nicht von HIV und Prostitution erlösen, aber sie verspricht, kommende Woche wieder für sie da zu sein.

Was sich an diesem Morgen im Garten der Klinik Glen Norah am Rand der simbabwischen Hauptstadt Harare abspielt, gleicht einer stillen Revolution in einem Land, in dem Menschen mit psychischen Problemen stigmatisiert sind. Jeder Sechste ist mit HIV infiziert, fast jeder Vierte leidet an Kufungisisa. «Kufungisisa» ist das Wort für Depression und bedeutet in der Landessprache:

«wenn du zu viel denkst». Man kann es umschreiben mit Sorgen, die nachts in den Schlaf kriechen, und Angst, die alle Kraft raubt. Psychische Krankheiten sind in Simbabwe tabuisiert, darüber redet man nicht. Dabei ist Suizid eine häufige Todesursache in einem Land, in dem politische Konflikte und Armut psychische Erkrankungen zusätzlich fördern. Diktator Robert Mugabe hat Simbabwe über Jahrzehnte in den Ruin regiert, bis die Kornkammer Afrikas zu einem der ärmsten Länder der Welt verkam.

Doch reich bleibt das Land durch Grossmütter wie Melenia Motokari, die Geduld und Zeit mitbringen, um Leid zu lindern. Sie warten auf sogenannten Freundschaftsbänken und hören zu.

Patienten wie Zombies

Im Zentrum von Harare, nur vierzig Autominuten entfernt, steht Dixon Chibanda vor der Fensterfront seiner Privatpraxis. Die Mittagssonne bricht durch das Glas, der Blick geht auf Villen, die sich hinter hohen Mauern verstecken. Simbabwe hat gut fünfzehn Millionen Einwohner und kaum mehr als zwölf praktizierende Psychiater – Chibanda ist einer von ihnen. «Es sind viel zu wenige», sagt er. In seiner Praxis empfängt der 51-Jährige vermögende Patienten. «Zu mir kommen Menschen, die Depressionen haben, weil ihr Haustier gestorben ist.»

Obwohl sich der Arzt in einer anderen Welt bewegt, kennt er die Armut in den Townships, er weiss von den Säuberungsaktionen der Regierung, die Hunderttausende obdachlos zurückliessen. 80 Prozent der Simbawer sind arbeitslos. «Wir sind ein traumatisiertes Volk.»

Chibanda studierte mit einem Stipendium in der Tschechoslowakei und wollte ursprünglich Kinder- oder Hautarzt werden. Dann brachte sich einer seiner Freunde um. «Ich war entsetzt, dass ich seine schwere Depression nicht erkannt hatte», sagt er. Anfang der neunziger Jahre kehrte er nach Simbabwe zurück und arbeitete in der Psychiatrie. «Was ich dort erlebte, erinnerte mich an den Film «Einer flog über das Kuckucksnest». Menschen, die wie Zombies durch die Gänge wandeln, gefesselte Patienten, falsch eingesetzte Elektrochocs». Auch eine Reise durch Afrika – Ghana, Benin, Malawi, Sambia – prägte sein Bild von einer Kultur, die psychischen Erkrankungen hilflos gegenübersteht. Chibanda traf auf Voodoo-Zauberer, Exor-



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



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



Zeebag heissen die kleinen gehäkelt Taschen, die die Patientinnen während und nach ihrer Therapie auf der Bank herstellen.

zisten und andere Propheten, die «Verrückte» heilen wollten. Ein weiteres einschneidendes Erlebnis war, dass sich eine ehemalige Patientin umbrachte. Als sie bei einem ersten Suizidversuch mit einer Überdosis Medikamente ins Spital eingeliefert worden war und er davon erfahren hatte, hatte er ihr angeboten, wieder zu ihm in Behandlung zu kommen. Doch sie kam nicht. Später erfuhr er, dass sie sich an einem Mangobaum aufgehängt hatte. Ihr fehlten die fünfzehn

Dollar für den Bus, der sie in seine Praxis gebracht hätte. «Spätestens an diesem Punkt war mir klar, dass wir denen helfen müssen, die es sich nicht leisten können», sagt der Arzt.

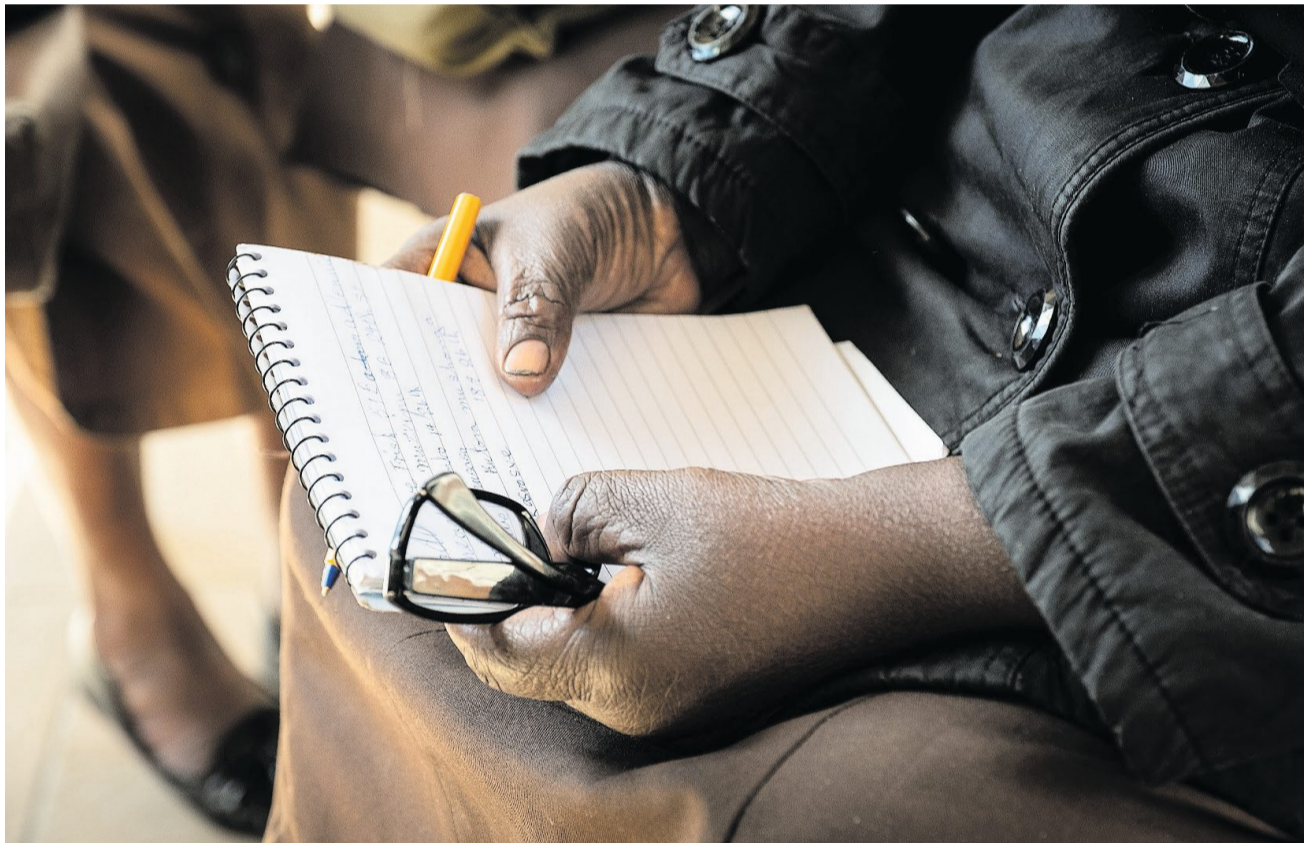
Er brauchte Verbündete und fand die Grossmütter, die das Rückgrat, das Herz und den Verstand vieler simbabwischer Familien bilden. «Für mich sind sie die Hüterinnen von Weisheit und Erfahrung», sagt er. «Sie sind die besten Zuhörerinnen, Geschichtenerzählerinnen

und Trösterinnen. Sie leben in den Dörfern, wo sie gebraucht werden, und haben Zeit.»

Das Gute daran: Fast alle seiner Helferinnen haben selber viele Jahre fürs Gesundheitsamt gearbeitet. Manche ziehen seit vierzig Jahren durch ihre Viertel, um zu erklären, wie Händewaschen den Ausbruch von Cholera verhindern kann, sie klopfen an Türen und fordern Familien zu HIV-Tests auf. Die Menschen nennen sie «Gemeindegrossmütter». Vor



Benigna Madura, 72, hört einer jungen Patientin zu, die an Depressionen 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.

zwölf Jahren begann Chibanda sie dann auch in Psychologie auszubilden.

Lieber reden statt beten

An einem Morgen dieses Juni fährt der Arzt in seinem Land Rover zu den Grossmüttern nach Mbare, in den ältesten und grössten Vorort Harares – und den ärmsten. «Vergiss nicht, durchzuatmen», mahnt ein Sticker auf seinem Kofferraum. Minibusse mit mehr Passa-

gieren als Sitzen rumpeln über staubige Strassen mit vielen Schlaglöchern. «Gott will das Beste für uns. Gott ist unser Versorger», prangt auf einem der Vans, auf einem anderen: «Bete, bis sich etwas ändert.» Chibanda parkiert sein Auto im Innenhof der kleinen Poliklinik. Seine «golden ladies», wie er sie nennt, die lieber trösten und helfen, statt auf höhere Mächte zu hoffen, erwarten ihn bereits. Einmal pro Woche sprechen sie mit ihm über ihre Probleme. Sie sitzen zusammen

in der Morgensonne und trinken Tee. «Viele Patienten nehmen ihre Medikamente gegen das HI-Virus nicht mehr, weil Priester und Scharlatane sagen, sie sollen lieber auf Gott vertrauen», sagt 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, vielleicht sollten wir an den Minibussen für die Parkbank werben.» Die Parkbänke, die quasi zu hölzernen Therapieplätzen geworden sind, nannten sie zuerst «Bank für psychische Gesundheit». Doch kein Mensch kam. Der Name war zu abschreckend. Dann taufen die Grossmütter von Mbare die Bank zur «Freundschaftsbank» um. Mittlerweile gibt es mehr als hundert solche Bänke, verteilt auf 72 Krankenstationen in Harare, in der Nachbarstadt Chitungwiza und in Gweru, das man in vier Autostunden erreicht. Die Grossmütter sind zu einer kleinen Armee von mehr als dreihundert Seelsorgerinnen gewachsen, die Kufungisisa, Depressionen, bekämpfen wollen.

Vom Markt weht der Duft gebackener Maiskolben herüber, Rufe fliegender Händler, die Bananen und unter der Hand Cannabis verkaufen. Am Klinik Eingang 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 es die Krankenschwestern, wenn die Frauen nach der Entbindung

umarmt den Arzt zum Abschied und knufft ihn. «Wann nimmst du uns endlich einmal mit?»

Erwiesener Nutzen der Bänke

Nur fünf Gehminuten von der Poliklinik entfernt sitzt Rudo Chinhoyi vor ihrem Häuschen, in dem ihre Familie zu zwölf wohnt. Die 82-Jährige sehnt sich zurück zu ihrer Freundschaftsbank. 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 könnte sie nie und nimmer aufbringen. Chibanda hat ihr wenigstens Schmerztabletten vorbeigebracht. Es ist nicht nur das damit verdiente Geld, das die Arbeit der Grossmutter wertvoll macht. «Ich fühle mich gebraucht. Es macht mich stolz, so vielen Menschen zu helfen», sagt sie.

Wie ihre Kolleginnen kennt Chinhoyi viele der Sorgen aus eigener Erfahrung. Deshalb könne 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 34000 Menschen besuchten in den vergangenen Jahren eine Freundschaftsbank. Eine Studie der Universität von Simbabwe und des King's College in London belegt nun den Nutzen. Von 573 Patienten besuchte die Hälfte eine Freundschaftsbank. 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, und Selbstmordgedanken traten fünfmal weniger häufig auf. Ein halbes Jahr nach den Banksitzungen hatte nur noch jeder siebte Patient Symptome von Kufungisisa.

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 häkelnd selber helfen

Wie gross der Nutzen der Freundschaftsbänke ist, hat schliesslich auch Farai erfahren. Die Tochter von Chinhoyi, 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 Nichten, zusätzlich zu ihren Kindern. Irgendwann fehlte ihr die Kraft. Depressionen, Suizidgedanken. «Ich hatte bereits Rattengift im Schrank», erzählt sie. «Die Grossmutter auf der Bank 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 gegenseitig Mut machen. «Wenn du deine Probleme für dich behältst, wachsen sie», sagt Farai Chinhoyi. Die Idee, eine Häkelgruppe zu gründen, stammt von der 98-jährigen Grossmutter von Psychiater Chibanda. Als er mit ihr über die Probleme seiner 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, zudem hilft das Zusammensein in der Gemeinschaft gegen die Einsamkeit.

Auch Farai will nun etwas zurückgeben und sich zur Therapeutin ausbilden lassen. Jede Woche fährt sie mit dem Bus in die Klinik nach Glen Norah, um sich zu schulen.

Dort sitzt unter einem Avocado Baum Melenia Motokari, die Helferin vom Anfang, auf ihrer Bank. Gerade ist sie Urgrossmutter geworden. Grossmutter will sie für jeden Menschen sein, und so kommt sie weiterhin Tag für Tag hierher, hört zu, tröstet, ermutigt. «Ich komme zu dieser Bank, bis ich irgendwann nicht mehr aufstehen kann.»

Die Grossmütter hören Geschichten von Gewalt in der Ehe und sexuellem Missbrauch, von Armut, Angst, Einsamkeit. Und immer wieder von HIV.