

Minutenandacht „Freundschaftsbänke“

(Dagmar Lassmann / 9. April 2021)

In Psalm 25 lese ich:

Wende dich zu mir und sei mir gnädig;

denn ich bin einsam und elend.

Die Angst meines Herzens ist groß;

führe mich aus meinen Nöten!

„Kufungisa – zu viel denken“ - das ist die Bezeichnung für Depression in Zimbabwe. „Zu viel denken“ - das macht auch dort Menschen krank. In einem Land, in dem es für eine Bevölkerung von 16 Mio. aber gerade einmal 13 Psychiater und wahrscheinlich noch weniger Psychotherapeuten gibt, hat vor über 10 Jahren Dr. Cibanda die Freundschaftsbänke ins Leben gerufen. Der Name dieser Organisation kommt davon, dass ältere Frauen, Großmütter, die eine einfache psychologische und psychotherapeutische Grundausbildung bekommen haben, für Menschen, die das wünschen, für Gespräche zur Verfügung stehen. Zu diesem Zweck sitzen sie auf speziell gekennzeichneten Parkbänken und hören sich die Sorgen und Nöte ihrer Landsleute an. Jeder und jede kann sich zu ihnen setzen. Inzwischen sind es über 700 Frauen in mehr als 100 Orten in Zimbabwe, die auf Freundschaftsbänken zur Verfügung stehen.

Das Konzept ist übrigens schon an anderen Orten kopiert worden. So gibt es nach dem Modell aus Zimbabwe inzwischen auch Freundschaftsbänke in New York. Das ist funktionierende Entwicklungshilfe aus Afrika, wenn man so will!

Kufungisa – zu viel denken – wer kennt das nicht – mal intensiver, mal weniger schlimm, für einen kurzen Moment, oder über einen längeren Zeitraum hinweg?

In den Monaten der Pandemie hat es besonders Viele betroffen und betrifft es sie noch.

Ich mag dieses Konzept – und den Namen – Freundschaftsbänke. In Zimbabwe hat deren Entwicklung damit zu tun, dass es nicht ausreichend Fachleute gibt, und, dass die meisten Menschen sich diese leisten könnten.

Aber nicht immer sind es die Fachleute, die wir brauchen, wenn wir zu viel zu denken beginnen.

Manchmal reicht es, wenn sich jemand mit uns auf eine Parkbank setzt – in angemessenem Abstand natürlich - und zuhört.

Ein Freund – eine Freundin, eine Person, die versteht, die nicht urteilt, keine schnellen Ratschläge erteilt, die einfach durch ihr Da-sein auf- und weiterhilft.

Jemand, der sich uns zuwendet und das ernst nimmt, was uns bedrückt, was Angst macht, wofür wir uns sorgen.

Wie gesagt, ich mag die Idee der Freundschaftsbänke.

Es ist eine so einfache Idee. Zwar aus Mangel heraus entstanden, aber eine Erinnerung daran, dass jede und jeder sich hinsetzen und verständnisvoll zuhören kann.

Das ersetzt natürlich nicht professionelle Hilfe, wo sie nötig ist. Aber ich meine, dass die Möglichkeit, sozusagen auf einer Freundschaftsbank Platz zu nehmen, eine wichtige Basis und Umfeld für professionelle Hilfe ist.

Ich wünsche uns Allen auch hier bei uns Momente auf Freundschaftsbänken -

als Zuhörende, und solche, denen zugehört wird

als Verständnisvolle und solche die verstanden werden

als Menschen, die weiter helfen und solche, denen geholfen wird.

Ich wünsche uns, dass wir uns ab und zu gemeinsam auf solchen Bänken niederlassen können.

Dass wir so füreinander erfahrbar machen, dass Gott sich in unserem Elend und unserer Einsamkeit zu uns wendet,

dass wir nicht von der Angst unseres Herzens erstickt werden müssen,

dass wir – weil wir einander hören, als Freundinnen und Freunde – aus unseren Nöten herausfinden.