

Juli 2014

### Aufenthalt in Ruguta am Fuße des Mount Kenya im Juni 2014

Kawira Njeru-Siebenwirth ist Kenianerin, eine Nachbarin und gute Freundin von mir hier in Deutschland. Sie kommt aus dem Dorf Ruguta, in der Nähe des Mount Kenya, und sie hat, gemeinsam mit einer Verwandten im Dorf (eine Frau mit dem Namen Florida Nyaga) eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen, die sie dann Ruguta Mazingira nannten. Mazingira bedeutet Umwelt.

Mit Kawiras Ermutigung habe ich im Juni fast zwei Wochen in diesem Dorf verbracht. Ich wurde großzügig in Floridas Familie aufgenommen, bei der ich dann auch eine ganze Reihe traditioneller Speisen und Früchte genießen konnte. Es handelt sich um ein fruchtbares Gebiet mit genügend Niederschlägen, die Leute arbeiten hart in ihren Gärten (shambas), viele Leute haben eine Anzahl verschiedener Bäume und Gemüsesorten, oft sind es Moringabäume, fast immer Bananenstauden und



Annah und Micheni, mit denen ich eng zusammenarbeitete, und "Patienten", die mithilfe von Annah von Rosmarin und *Moringa stenopetala* profitieren haben.



Mitglieder unseres Trainingsseminars pflanzen Moringabäume auf dem Schulgelände. Hier sind sie mit dem stellvertretenden Schulleiter der Ruguta Primary School zu sehen.

häufig besitzen sie auch einige Kühe und Milchziegen, die sie in Umzäunungen halten.

Viele bauen Tee- und Kaffee an und haben auch Elefantengras (napier grass), das als Futtermittel für Kühe dient.

Gleichwohl verlieren viele Leute im Verlangen modern und erfolgreich zu sein den Blick für die traditionellen Werte, und sie schauen stattdessen gierig auf die hellen Lichter der Städte mit ihren Supermärkten und ihren nur in ihrer Fantasie existierenden Jobs. Auch sind viele Bäume gefällt worden um mehr Land für den Anbau von Tee und Kaffee zu haben. Auf diese Art wird die wunderschöne Landschaft zerstört.

Das Leitbild von „Discover“ passt perfekt zu den Herausforderungen und Bedürfnissen in diesem Dorf und dieser Gegend. Meine Aufgabe war es, in Übereinstimmung mit Kawira, die Dorfbewohner zu ermutigen, ihre Traditionen, ihre wertvollen wirtschaftlichen Reichtümer wie beispielsweise widerstandsfähige Gemüse, Früchte und Arzneipflanzen und selbst auch ihre traditionellen Fähigkeiten zu entdecken oder wieder zu entdecken. Meine Reise deckte sich auch mit zwei vorrangigen Zielen von „Discover“, die darin bestehen, dass mit schon existierenden Selbsthilfegruppen zusammen gearbeitet werden soll und Aktivitäten in Schulen unterstützt werden sollen.



Mehr als 200 Schüler und Lehrer hören aufmerksam meinem Vortrag in der Ruguta Secondary School zu.

Viele der ortsansässigen Leute sind ziemlich überrascht, wenn ein gebildeter Weißer in ihr kenianisches Dorf kommt und sie auffordert, ihre Traditionen wert zu schätzen und den wirtschaftlichen Reichtum in ihren eigenen Gärten ernst zu nehmen. Wie kann es sein, dass er mehr Wissen und Begeisterung in Bezug auf Papaya und Aloe zu haben scheint als die Dorfbewohner selbst?

Und dennoch ist es leicht, die Aufmerksamkeit der Leute zu erwecken und sie sogar zu begeistern. Es gibt Leute im Dorf, die jetzt weniger Probleme mit ihrer Arthritis haben und deren allgemeiner Gesundheitszustand sich dramatisch verbessert hat. Dies wurde erreicht durch eine stark verbesserte Ernährung mit Hilfe von traditionellen Früchten und

Gemüsesorten an Stelle von „white sliced bread“ (weißes Toastbrot in Scheiben) vom Supermarkt, das auch Zucker enthält, oder an Stelle von Limonade und fetthaltigen Nahrungsmitteln. Die neu Konvertierten sind in Wirklichkeit die besten Evangelisten!

Während meines Aufenthalts hatte ich Gelegenheit, mit vielen Einzelpersonen und Gruppen bei ihnen zuhause, in Schulen und Kirchen zu sprechen.

Florida ist eine äußerst aktive und engagierte Frau. Sie ist Grundschullehrerin und hat einen fest etablierten 'Health Club' (Gesundheitsclub) in ihrer Schule mit über 60 Mitgliedern. Florida, zwei andere erfahrene Schulungsleiter und ich selbst führten eine viertägige

Trainingsveranstaltung für 19 Personen durch. Im Anschluss daran verpflichtete sich die Gruppe dazu, sich regelmäßig zu treffen, um sich fortzubilden und ihr Wissen anderen zu vermitteln.



Eine Basisgemeinschaft in Kendu Bay, vereint in Trauer um ihren Gründer und Leiter, aber auch vereint in ihrer Entschlossenheit der Zukunft positiv entgegenzusehen.

Eine Schulungsleiterin ist eine Frau namens Annah Gatea. Sie hat zusammen mit Kawira in ihrem eigenen Dorf Mwiria eine Gruppe ins Leben gerufen, die sich „Christian Concern for Health“ nennt.

Ein paar Tage habe ich nach einer 400km langen Busfahrt und in Begleitung von zwei Kollegen aus Ruguta in South Nyanza verbracht. Dort waren wir Gäste von Tamima Omondi und Sally Njiri, zwei sehr aktiven Schulungsleiterinnen, mit denen ich in der Vergangenheit oft zusammen gearbeitet habe. Dank der Unterstützung von Freunden und Freundinnen im Lauf des letzten Jahres war ich in der Lage, ihnen finanzielle Unterstützung für ihre Schulungsarbeit zukommen zu lassen.

Es ist klar, dass sich diese Schulung sehr gut bewährt hat. Wir haben uns mit

verschiedenen sehr aktiven Selbsthilfegruppen getroffen. Es war offensichtlich, dass viele Mitglieder enorm profitiert haben von ihrer besseren Ernährung und der Verwendung von Arzneipflanzen. Darüber hinaus haben sie von der gegenseitigen Unterstützung und Ermutigung profitiert, die sie bei ihren regelmäßigen Treffen erfahren. Sie haben auch angefangen, mit einer Reihe von einkommenschaffenden Aktivitäten einen gewissen Erfolg zu erzielen. Eine Gruppe betrieb sogar Fischzucht.

Meine zwei Begleiter aus Ruguta hatten diesen Teil Kenias noch nie zuvor besucht. Sie kehrten heim mit vielen Geschichten bezüglich der kulturellen Unterschiede, deren Zeugen sie wurden und mit Anregungen durch die Aktivitäten der Gruppen, die schon länger als ihre eigene Gruppe zusammen gearbeitet hatten.

Meine hauptsächliche Rolle bestand darin, einfach zuzuhören, Fragen zu stellen, Unterstützung zu geben und zu ermutigen. Natürlich konnte ich manchmal einige neue Informationen liefern und einige neue Techniken einführen. Wenn sie erst einmal begeistert sind, übernehmen die Personen vor Ort die Verantwortung, die hauptsächliche Arbeit fortzuführen, und das mit weniger, aber nichtsdestoweniger wichtiger Unterstützung und Ermutigung von uns aus der Ferne.



An Aids erkrankte Mitglieder der Ooga Selbsthilfegruppe in O'riang, die Erstaunliches über die Verbesserung ihres Gesundheitszustandes durch den Verzehr eigener Gartenerzeugnisse berichteten. Sie waren erfreut, dass sie die mit ihrem bestimmten Gesundheitszustand verbundene Stigmatisierung überwunden haben.

## Zukünftige Aktivitäten

Letzten November haben Jutta Krauss und ich Ghana besucht. Wir waren froh, dass wir dort einige Personen und Gruppen treffen und sie ermutigen konnten, vor allem die CHIPS Friedensinitiative im Nordosten des Landes. Wir planen, dieses Jahr im Oktober wieder nach Ghana zu reisen und diese Arbeit auf eine noch festere Basis zu stellen. Das CHIPS-Team hat Landwirtschaft, Ernährung und Arzneipflanzen in ihre friedensschaffende Arbeit integriert. Dies entspricht einer weiteren maßgeblichen Zielsetzung von „Discover“.

## Veranstaltungen in nächster Zeit

### Samstag, 13 September

Discover macht von ca. 8 bis 13 Uhr einen Info-Stand auf dem Winnender Wochenmarkt. Einfach vorbei kommen und ein Schwätzchen halten und dabei auch Interessantes von Keiths Reise nach Kenia erfahren!

### Samstag, 20 September, 19.30 – 21.30 Uhr

- Ein Abend mit Musik, Informationen, Austausch und Afrikanischen Spezialitäten in der „Alten Kelter“, Paulinenstrasse, Winnenden.
- Handgemachte Musik von Walter Erhardt (Gitarre).
- Eine Präsentation seiner jüngsten Reise nach Kenia von Keith.
- Neues zu ihrem Buch von Kawira Njeru-Siebenwirth.
- Afrikanisches Essen zubereitet von Kawira.

Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen (und dürfen sanft ins Spenden-Töpfle schweben!)

## Mitgliedschaft und Spenden:

Ich unterstütze die Arbeit des gemeinnützigen Vereins „Discover e.V.“ durch meine Mitgliedschaft.

Name (*bitte Druckschrift*): .....

Adresse: .....

Telefon: ..... E-mail: .....

Jahresbeitrag: 30 Euro. Ich werde diesen Betrag per  Dauerauftrag auf das Konto unten überweisen

Abbuchung von Discover einziehen lassen

IBAN: DE92 6009 0100 0349 6100 02 BIC: VOBADDESS

Datum: .....

*Spenden zur Förderung unserer Projekte sind willkommen .*

*Ab 200 € stellen wir auf Wunsch eine Spendenbescheinigung aus.*

*Bitte bei Bankeinzug Ihre IBAN und BIC angeben.*

Unterschrift: .....

Dieses Formular per Post an: Martin Staiger, „Discover“, Schafweide 79, 71364 Winnenden (Kassenführer), oder per Email an: [info@discover-src.net](mailto:info@discover-src.net) schicken

Home-Page: [www.discover-src.net](http://www.discover-src.net)

Email: [info@discover-src.net](mailto:info@discover-src.net)

Discover-src = discover or rediscover skills and resources in the community