

aus: Holger Brandes / Hermann Bullinger (Hg.): Handbuch Männerarbeit. Weinheim 1996, S. 154-164.

Männer-Radikale-Therapie

Achim Faber, Wilhelm Breitenbürger

Grundsätzliches zur Männer-Radikalen-Therapie

Bei Männer-Radikaler-Therapie (M.R.T.) handelt es sich um ein strukturiertes Übungsprogramm für Selbsthilfegruppen von Männern. Ziel dieses Programms ist es, verinnerlichte männerspezifische Denk- und Verhaltensmuster (wie: stärker, besser, klüger zu sein), die die Persönlichkeitsentfaltung behindern, in Selbsthilfe und Selbstverantwortung zu erkennen und zu verändern sowie neue Wege insbesondere im Kontakt mit anderen Männern zu erproben.

Den Keim des Konzeptes bilden besondere Regeln, die einen geschützten Raum geben, in dem jeder Mann sich zeigen kann und seinen Ausdruck findet, ohne andere Männer zu dominieren. Diese Regeln sind z. B. klare Zeitabsprachen, Gesprächsregeln, Verbindlichkeiten. Durch schnell aufeinanderfolgende Unterteilungen in jeder Sitzung wird dabei auf eine große Wachheit und Lebendigkeit des Prozesses abgezielt. M.R.T. ist ein aus der Praxis und für die Praxis entwickeltes Konzept (learning by doing), zu dem nur wenige theoretische Abhandlungen bzw. schriftliche Grundlagen existieren (siehe Van Velden/Severijnen 1985, Brandenburg 1988, Justus 1994).

Die wesentlichen methodisch/didaktischen Bezugspunkte der Männer-Radikalen-Therapie lassen sich am ehesten mit Bezug auf das „R“ im Kürzel M.R.T. aufzeigen: Radikal im Sinne von M.R.T. bedeutet entsprechend des ursprünglichen Wortsinns „tief, bis auf die Wurzel gehend“. Dabei wird davon ausgegangen, daß in den ersten Momenten ihres Daseins alle Menschen liebevolle, kreative Wesen voller Lebensfreude und

Vertrauen sind. Im Laufe ihrer Entwicklung wird vieles von diesem reichen Potential durch Gebote und Verbote, übernommene Glaubenssätze und Verhaltensmuster verschüttet. Diesen Verboten und Verhaltensmustern stellt sich M.R.T. radikal entgegen. Radikal bei M.R.T. ist auch, daß hier der eine der Therapeut des anderen ist und umgekehrt. Mit der traditionellen Rollenverteilung Therapeut/Klient, oben/unten, Macht/Ohnmacht wird so gebrochen.

Dieses Menschenbild teilt M.R.T. mit verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychologie, die das Konzept wesentlich beeinflußt haben. Im einzelnen sind dies die Gesprächspsychotherapie nach Carl R. Rogers, die Transaktionsanalyse nach Eric Berne und das Re-Evaluation-Counseling nach Harvey Jackins. Bestimmte Selbsthilfeansätze und -techniken dieser Therapiemodelle wurden in den Rahmen der M.R.T. integriert.

M.R.T. ist ursprünglich in den Niederlanden entwickelt worden. Es waren niederländische Frauen, die 1975 ein Selbsthilfekzept für Frauen, Frauen organisieren radikale Therapie (F.O.R.T.), entwickelt und umgesetzt haben (vgl. auch Göttsche-Schelter 1992). Die dort entwickelten Grundprinzipien dienten niederländischen Männern wenig später für den Entwurf des Männer-selbsthilfekzeptes M.R.T.

In den Niederlanden wurde die Radikale Therapie bald zu einer starken Bewegung, bis heute hat es dort über 250 solcher Selbsthilfegruppen gegeben.

1985 wurde in Berlin die erste M.R.T.-Gruppe in Deutschland „gestartet“, das heißt, den deutschen Männern wurde das Konzept in mehreren Sitzungen theoretisch und praktisch vermittelt. Im Rahmen dieser Aktivitäten haben die niederländischen Männer auch ein deutschsprachiges M.R.T.-Handbuch erstellt, das in seiner ursprünglichen Form bis heute in Gebrauch ist.

Seit 1985 wurden in Berlin über 23 Gruppen ins Leben gerufen. Von diesen Gruppen arbeiten noch ca. 10 Gruppen nach dem M.R.T.-Konzept, die übrigen haben sich nach 1-3 Jahren aufgelöst oder sind mit anderen „Restgruppen“ fusioniert.

In Bonn fand 1991 der erste Gruppenstart außerhalb Berlins statt. Zur Zeit gibt es bundesweit mehr als 27 M.R.T.-Gruppen, die sich flächendeckend über ganz Deutschland verteilen. Insgesamt wurden bislang 50 Männergruppen angeleitet. Die Nachfrage, M.R.T. kennenzulernen und zu übernehmen, nimmt dabei stetig zu. Jede M.R.T.-Gruppe wird durchschnittlich mit 8-10 Männern gestartet, das heißt, daß bis heute ca. 500 Männer in Deutschland dieses Selbsthilfekzept nutzen bzw. genutzt haben. In letzter Zeit steigt auch das Interesse im Rahmen unterschiedlicher Gemeinschaftsprojekte (große Lebensgemeinschaften, Kommunen) an M.R.T., die das Konzept für ihre Zwecke einsetzen (Transparenz und Kommunikation in großen Gruppen; vgl. Justus 1994).

Prinzipien und Struktur des M.R.T.-Programms

Das Konzept der M.R.T. basiert auf der Einhaltung von drei grundsätzlichen Prinzipien:

1. Wohlwollende Grundhaltung

Die Teilnehmer sind angehalten, sich prinzipiell einander wohlwollend und mit einem Vertrauensvorschuß zu begegnen sowie mit der Grundhaltung, daß sie zusammenkommen, um sich mit Unterstützung der anderen weiterzuentwickeln.

2. Eigenverantwortlichkeit und Verantwortung der Gruppe
Jeder Mann in der Gruppe ist für sich selbst verantwortlich. Er bestimmt, wann, wo, wie und woran er in vertrautem Gruppenrahmen arbeiten will. Er wird darin unterstützt, seine eigenen Methoden, Strategien und Konfliktlösungsmodelle zu finden, seinen Stil zu entwickeln, seinem eigenem Tempo und letztendlich sich selbst uneingeschränkt zu vertrauen. Zugleich liegt die Verantwortung für alles, was bei einem Gruppentreffen geschieht, immer auch bei der ganzen Gruppe.

3. Verbindlichkeit

Alle Teilnehmer verpflichten sich, die Gesprächsregeln und Strukturen von M.R.T. einzuhalten. Darüberhinaus werden spezielle „Kontrakte“ bezüglich der Unterstützung, der Regelmäßigkeit und Pünktlichkeit, der Gruppendauer und des Verlassens der Gruppe geschlossen. Hierzu gehört auch die Schweigepflicht über Gesprächsinhalte.

Das Grobraster einer ca. dreistündigen M.R.T.-Sitzung von 8-10 Männern sieht folgendermaßen aus:

1. Eröffnungsrunden

- a) Blitzlicht
- b) Gutes und Neues

2. Geplantes Programm z. B.

- a) Arbeitszeit
- b) Spiele, Körperübungen
- c) Pause mit Essen
- d) Gesprächsrunden mit Themenschwerpunkten
- e) Körperübungen

3. Abschlussrunden

- a) Runde für intuitive Wahrnehmungen
- b) Runde für Ärger
- c) Runde für Wertschätzung

Im Folgenden werden die einzelnen Methoden und ihre Begründungszusammenhänge beschrieben. Kurze Exkurse sind eingefügt unter den Punkten: ‚Körperkontakt‘ (1 b), ‚Beziehungsklärungen‘ (2 a), ‚gleiche Sprechzeit mit Gebrauch einer Uhr‘ und ‚volle Aufmerksamkeit haben‘ (2 d).

Methoden der M.R.T und ihre Begründungszusammenhänge

1. Eröffnungsrunden

a) Blitzlicht

Ganz am Anfang jedes Treffens einer M.R.T.-Gruppe steht das Blitzlicht. Die Männer sitzen im Kreis, jeder Mann spürt in sich hinein und teilt den anderen in einem kurzen 1/2 Minute dauerndem Blitzlicht mit, wie es ihm geht. Er äußert kurz seine Gefühle und sein Befinden und stellt damit die eigene Gegenwart für andere sichtbar in den Raum. Jeder weiß nun in etwa, mit wem er es zu tun hat und hat mehr Verständnis für das, was folgt.

b) Gutes und Neues

Nach dem Blitzlicht folgt „Gutes und Neues“. Ein Mann, der anfangen möchte, erhebt sich und erzählt den anderen Männern 2 Minuten lang etwas „Gutes und Neues“ von sich.

Wenn man so will, ist es ein Spiel, vielleicht mutet es an wie ein Kinderspiel, das dadurch gesteigert wird, daß der betreffende Mann seinen Nachbarn um Unterstützung bittet, dieser auch aufsteht und die beiden sich an den Händen halten.

Exkurs Körperkontakt‘:

in der Konkurrenzgesellschaft ist der andere Mann zuerst einmal der Gegner oder Nebenbuhler, den wir auf Abstand halten. Bei Erwachsenen ist zudem körperlicher Kontakt außerhalb der Sexualität weitgehend tabuisiert. Kinder bilden Nähe noch unbefangen durch Körperkontakt und erlauben sich diese Ausdrucksmöglichkeit, die wir Erwachsenen uns abtrainiert haben. Dieser Tabuisierung wirken wir entgegen. Die anfängliche Scheu läßt schnell nach, wenn man merkt, wie wohlthuend dies ist und wieviel Solidarität und Nähe sich dabei entwickelt.

Körperkontakt ist kein „Muß“ bei M.R.T., jeder hat die Möglichkeit, sich diesem in einem ihm angemessenen Tempo zu nähern. Im Übrigen gibt es schon in der Blitzlichtrunde beim Sitzen auf dem Teppich Körperkontakt z. B. durch spontane seitliche Berührung. Wer nicht will, macht es für sich so, wie er es will, jeder ist lediglich für sich verantwortlich.

Warum nun „Gutes und Neues“? Diese Runde soll ein verbreitetes Muster durchbrechen helfen, andere zuerst mit Sorgen und Nöten oder Kritik zu konfrontieren. Das schafft eine ungünstige Atmosphäre und ist wenig produktiv. So wie in religiösen oder meditativen Gruppen am Beginn oft die Einstimmung steht, z. B. durch Gesang, Musik, Glockengeläut oder Stille oder der Gast zuerst zu Tisch gebeten wird und man ihm

ein Getränk oder Gebäck reicht, wird hier in der M.R.T. versucht, durch die Besinnung darauf, was in den letzten Stunden oder Tagen gut und neu war, die kraftvolle positive Seite des Lebens zu betonen - und sei es auch nur durch das Erzählen von netten, kleinen Begebenheiten.

Es ist erstaunlich, wie durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf Gutes und Neues sich Gesichter, Körperhaltungen und Bewegungen lockern und lebendig werden.

2. Geplantes Programm

Im weiteren Verlauf einer M.R.T.-Sitzung folgt jetzt ein Programm, das von zwei Männern, die in dieser Sitzung die Leitung haben, geplant wurde. Hierzu haben sich diese beiden zuvor verabredet und ein Programm mit zeitlichem Ablauf zusammengestellt. Diese Sitzungsleitung wechselt von Treffen zu Treffen, damit es keine neuen Männerhierarchien und ungleiche Verantwortlichkeiten gibt. Da nach Auffassung der M.R.T. sich der Mensch mit seinen Bedürfnissen jedoch nicht in ein allzu starres Programm einspannen läßt, wird der zeitliche Ablauf durch Absprache der beiden Leiter untereinander jeweils dem konkreten Gruppen-geschehen angepaßt.

a) Arbeitszeit

Dieser Abschnitt eines Gruppentreffens beginnt damit, daß einer der Leiter danach fragt, wer von den Teilnehmern heute „arbeiten“ wolle. Auf diese Frage melden sich manchmal alle acht bis zehn Männer, die sich dann paarweise auf verschiedene Räume verteilen (die Treffen finden wechselnd bei einem der Männer zu Hause statt oder in gemieteten Räumen). Wenn nur zwei bis drei Männer arbeiten wollen, kann dies auch vor der ganzen Gruppe geschehen.

Ziel dieser „Arbeitszeit“ ist, daß Ängste, Enttäuschungen, Minderwertigkeits- oder Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Neid, körperliche Verspannungen, wie auch widerkehrende Verhaltensmuster bearbeitet werden.

Diese Arbeitszeit dient der Verbesserung des eigenen Befindens und der Auflösung von Verdrängungen, wie sie z. B. in Verhaltensregeln der Art „Jungen weinen nicht“ zum Ausdruck kommen.

In einer sicheren Umgebung von wohlwollender Aufmerksamkeit wird in diesem Sinne die „Arbeitszeit“ selbstbestimmt benutzt: Man kann sich von einem anderen Mann die verkrampften Schultern massieren lassen oder sich mit Unterstützung eines gewählten Gegenüber mit Hilfe der Technik des „Co-Counseln“¹ von Belastungen befreien und zu eigener Kraft und Gelassenheit finden. Diese Einzelarbeitszeiten dauern zwischen 10 und 30 Minuten, wobei der Zeitraum vorher verabredet wird. Der unterstützende Mann bleibt dabei in freier Aufmerksamkeit gegenüber dem „Arbeiter“, d. h. er selbst arbeitet nicht, bemüht sich nicht um Problemlösungen und gibt keine Ratschläge. Den Weg einer eventuellen Problemlösung zu finden, fällt nach Auffassung der M.R.T. in das Wissen und die Verantwortung des Arbeiters. Der unterstützende Mann gibt aber Schutz durch Handkontakt und stellt ab und zu eine Frage, um den Blick nach innen zu richten, Gefühle klarer wahrzunehmen z. B. „Wie fühlst Du Dich jetzt?“ oder „Was willst Du mit diesem Gefühl machen, es wieder mit nach Hause nehmen?“.

Meistens kommt es dann zu befreienden Abläufen. Wenn der Arbeiter „Geschichten“ erzählt und in ein bloßes Klagemuster fällt, unterbricht ihn der Unterstützer und fragt nach seinem Gefühl dabei. Die Gefühlsentladung kann gegen den Fußboden gehen, gegen ein Kissen, durch die Stimme, durch Springen etc. erfolgen. Nach der Wut kommt oft die Trauer und die Erinnerung. „Wo kommt es her, kennst Du das von früher, was war los?“. Hier kann Einsicht gefunden werden in alte Muster aus der Kindheit - auch ein wichtiger Schritt, um fixierte Einstellungen und Verhaltensmuster loszulassen. „Alles o.k. jetzt?“ „Nein noch nicht.“ „Was brauchst Du, was kannst Du tun, damit

es Dir gut geht?“ Der Arbeiter weiß meistens sehr genau, welchen Weg er gehen muß, um am Ende wie ein König dazustehen, befreit und zuversichtlich mit einer neuen Vision. Er kann sich auch selbst loben, um Vertrauen in die eigenen Kräfte wiederzugewinnen.

Exkurs ‚Beziehungsklärungen‘

Die Arbeitszeit kann auch benutzt werden, um Beziehungskonflikte zwischen Gruppenteilnehmern zu klären, so können z. B. Arbeitszeiten im Wechsel nacheinander stattfinden, während jeweils einer spricht und der andere gehalten ist, ihm zuzuhören.

Der Unterstützer kann auch Vorschläge machen, etwas auszuprobieren, wobei aber immer der „Arbeiter“ entscheidet.

Am Ende der Arbeitszeit können kurze Kommentare der anderen Gruppenteilnehmer erfolgen: z. B. worin man sich selbst wiedererkannt hat (Wiedererkennung zeigt: „Du bist nicht allein mit Deinem Problem“) oder es wird kurz gesagt, was gut war an der Arbeitszeitgestaltung und was noch besser sein könnte.

Negative Kritik ist im Konzept der M.R.T. grundsätzlich nicht erlaubt; sie ist umzuformulieren in „Besser könnte sein, dass ...“

Der Ausschluß von Kritik innerhalb der M.R.T. findet seine Begründung darin, daß Kritik oft als persönliche Herabsetzung empfunden und verstanden wird und leicht zu Kränkungen führt bzw. eine Gegenreaktion in Form von Rechtfertigungen oder Durchsetzungsversuchen provoziert. Das schafft unnötige Kämpfe. Durch die Bemühung der Umformulierung in einen Vorschlag wird das Verhalten des anderen respektiert und es wird lediglich eine Richtung vorgegeben, in die der arbeitende Teilnehmer leichter einschwingen kann.

b) Spiele, Körperübungen

Die anschließende Gruppenphase dient dem freien Spiel der Kräfte. Eine angemessene Planung des Gruppentreffens hat hier Singen, Tanzen, Massieren, Übungen oder Spiele vorgesehen, die es den Männern erlauben, sich wie Kinder zu freuen und die dem Lachen freien Raum geben. Meistens reichen 5 bis 10 Minuten, um das Blut in die Füße und den Bauch zurückzubringen. In dem 140 Seiten starken Skript für die Gruppenanleitung sind hierzu als Anregung auf 30 Seiten über 100 Übungen beschrieben.

c) Pause mit Essen

Jetzt erfolgt eine Pause von 20 bis 30 Minuten.

Das Treffen findet meistens wechselnd bei einem der Männer statt und dieser hat Essen eingekauft, vielleicht auch gekocht, Obst, Salat und Getränke bereitgestellt. Hier läßt sich einfach quatschen oder Abstand bekommen, Toilette, Balkon, was auch immer gut tut. Hier kommt der versorgende Aspekt eines Männertreffens zur Geltung: Männer geben sich untereinander zwar nicht die Muttermilch, aber durchaus Vergleichbares.

d) Gesprächsrunden mit Themenschwerpunkten

Nach der Pause ist Gelegenheit, über ein politisches, gesellschaftliches oder auch persönliches Thema zu sprechen. Z. B.: Wie geht es mir mit meiner Sexualität, mit der jetzigen Regierung, auf meiner Arbeitsstelle etc. Hier besteht die Möglichkeit, paarweise wechselnd je 10 Minuten einem anderen Mann von sich zu erzählen und dann in einer größeren Gesprächsrunde in einer vorher festgesetzten Zeit (z. B. 2 oder 3 Minuten für jeden) den anderen davon zu berichten.

Exkurs gleiche Sprechzeit mit Gebrauch einer Uhr'

In diesen Gesprächsrunden steht bei M.R.T. jedem Teilnehmer grundsätzlich die gleiche Sprechzeit zur Verfügung. Um eine solche Zeitvorgabe zu gewährlei-

sten (und den Abend planbar zu machen), ist während des gesamten Gruppenabends eine Uhr in Gebrauch. Hierdurch wird zudem erreicht, daß jeder gleich zur Sache kommt. Durch diese Strukturierung genießt jeder die volle Aufmerksamkeit, jeder ist gleich wichtig und kann während er dran ist, nicht unterbrochen werden. Dominantes Verhalten und Konkurrenzgefechte von der Art, daß in solchen Gesprächen beispielsweise von acht Männern nur fünf reden und die anderen nicht, werden southerbunden. Durch diese klare Zeitabsprache und die Gleichverteilung der Verantwortung in der Gruppe werden Machtspiele vermieden. Falls hierbei eine Zeitrunde nicht ausreicht, können weitere Runden folgen.

Exkurs volle Aufmerksamkeit haben

Wer in der Sitzung keine freie positive Aufmerksamkeit mehr aufbringen, d. h. nicht mehr richtig zuhören und sich einlassen kann - aus welchem Grund auch immer -, sagt: „Ich habe keine Aufmerksamkeit mehr“. Dies führt dazu, daß das Programm stoppt und diesem Mann Zeit gegeben wird, sich zu entlasten und wieder zu finden. Um aufmerksam sein zu können, ist z. B. auch das Ablassen von Blähungen ausdrücklich erlaubt.

e) Körperübungen

Nach diesem Part ist wieder eine kurze Auflockerung vorgesehen, damit der Rhythmus von Kopf, Gefühl, Körper gewahrt bleibt. Körperübungen sind wichtig bei M.R.T. um spielerische Leichtigkeit und Spaß (neben Ernst) zu bewahren; es hält zusammen, wenn „das Kind im Manne“ lacht, es macht wach und setzt Kräfte frei für neue Aktivität und Initiativen.

3. Abschlußrunden

Nach zumeist zwei und einer halben Stunde eines Gruppentreffens beginnen die Abschlußrunden.

a) Runde für intuitive Wahrnehmungen

In der ersten Abschlußrunde steht die Intuition als

Quelle für Information und Handlung im Mittelpunkt. Die Männer stehen im Kreis und befragen einander mit dem Satz: „Ich habe das Gespinst', daß...“ darüber, was sie über den anderen erahnen, aber nicht wissen. Die Antworten darauf sollen nur kurz sein: ja, stimmt.“ oder „Nein, stimmt nicht.“ Meistens funktioniert die Intuition und das „Gespinst“ stimmt. Hier wird die Sensibilität für Schwingungen und Stimmungen geschärft, die nicht über die Sprache transportiert werden, die aber dennoch von großer Bedeutung sind. Sie zu erfassen und in Handlung umzusetzen, ist von bereichernder Wirkung: Man macht die Erfahrung, seine Bedürfnisse nicht immer aussprechen zu müssen, sondern daß es andere gibt, die spüren was los ist und die ebenso unausgesprochen Unterstützung geben.

b) Runde für Ärger

Nach den „Gespinsten“ folgt die sogenannte „Grollrunde“. Sie dient dazu, Ärger loszuwerden, anstatt in die innere Kündigung oder Trennung zu gehen oder ihn in Gefühlsausbrüchen zu entladen. Zu guten Beziehungen gehört der gute Streit. Streiten aber will gelernt sein. Wer seinen Ärger auf konstruktive Weise los wird, schafft Raum für neuen Kontakt, Nähe und Kompromisse. Seinen Ärger mit jemandem zu klären, ist folglich ein Zeichen positiven Interesses an ihm. Bei M.R.T. stehen die Teilnehmer im Kreis und folgen einem Ritual: Auf dem Boden liegt ein Kissen und der sogenannte „Grollgeber“ schaut auf das Kissen, um seine aggressive Energie dorthin und nicht gegen den anderen Mann zu richten. Der Grollgeber kündigt seinen Ärger an mit den Worten: „Ich habe einen Groll für Egon“ - nicht „gegen“ wohlgermerkt. Es folgen Sachverhalte, Beschreibung und Entladung eigener Gefühle, eventuell auch uralter Gefühle, die immer wieder ausgelöst werden („Ich habe mich übergangen gefühlt“ oder ähnliches), und der Wunsch des Grollgebers, wie er es am liebsten hätte, damit kein neuer Ärger entsteht. Bezüglich der Grolls sind Kommentare nicht vor-

gesehen. Wenn alle Teilnehmer ihren Ärger losgeworden sind und ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Gruppenprozeß richten können, folgt die abschließende Anerkennungsrunde.

c) Runde für Wertschätzung

Diese Runde ist der Abschluß, manchmal auch der Höhepunkt des Gruppentreffens. Hier wird freigebig Anerkennung gegeben, hier „fließen Milch und Honig“. Das Leben lang mußte man sich bemühen und wetteifern, um gut genug zu sein für Lob und Anerkennung, sei es in der Schule, gegenüber den Eltern oder anderen Kindern, es war oft anstrengend und das Ergebnis oft mager. Hier kommt jetzt alles in Hülle und Fülle und fast gratis, hier lernt jeder an sich schätzen, was die anderen schätzenswert finden. Während Bestrafung und Kritik das Individuum in seinem Selbstwert schwächen („Ich bin nicht o.k.“), ist das Geben von Anerkennung ein stärkender Vorgang, es stärkt die Fähigkeiten, sein Leben kreativ zu gestalten. Wer am Ende der Runde noch nicht satt ist, kann noch weiter um Anerkennung bitten - auch das gehört zu M.R.T. (Männern lernen selbstbewußt und direkt um Wertschätzung zu bitten). Wer sehen möchte, wie sehr sich Männer durch Anerkennung (auch Selbstanerkennung) verändern können, welche Tore und Türen hierdurch geöffnet werden, nicht um zu manipulieren und schlechte Autos zu verkaufen, sondern um Lebendigkeit, Nähe und Freude zu erleben, ist zur Teilnahme bei M.R.T. eingeladen. Natürlich lassen sich die hier vorgegebenen Kommunikationsformen nicht unmittelbar in den Lebensalltag übertragen. Vielmehr muß der einzelne zu eigenen, ihm angemessenen Formen und Formulierungen finden - wichtig und verallgemeinerbar ist das Sprechen von den eigenen Gefühlen und der Verzicht auf negativ bewertende Aussagen anderen und sich selbst gegenüber. Anleitung, Fortbildungsmöglichkeiten und Koordination

Eine Begegnung mit M.R.T. sieht in der Regel folgendermaßen aus:

Man(n) hat über über einen Freund, ein Faltblatt, eine Selbsthilfekontaktstelle oder andere Kanäle (Zeitung/Plakat etc.) Kenntnis von M.R.T. erhalten und nimmt Verbindung zu einem der Kontaktmänner auf.

Der Kontaktmann vermittelt einen Infoabend zu M.R.T. Das ist die erste Zusammenkunft M.R.T.-interessierter Männer. Im Laufe dieses Abends wird teils theoretisch, teils praktisch das M.R.T.-Konzept in seinen Grundzügen dargestellt. In der Regel entsteht aus solchen Infoabenden bereits ein fester Interessentenkreis für eine neue M.R.T.-Gruppe.

Den meisten Selbsthilfekontakt- und Beratungsstellen in den größeren Städten sind das Konzept der M.R.T. und die Adressen von Kontaktmännern bekannt. Einen Gesamtüberblick vermittelt NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)²

Die interessierten Männer bleiben in Verbindung, nehmen Kontakt mit einer M.R.T.-Startergruppe auf (M.R.T.-erfahrene Männern, die bereit sind, eine neue Gruppe zu starten) und sprechen konkrete Termine und Rahmenbedingungen der Anleitung ab. Sind sich beide Seiten einig geworden, steht dem Start einer neuen M.R.T.-Gruppe nichts mehr im Wege.

Die Anleitung einer M.R.T.-Gruppe umfaßt 10-12 Sitzungen, die auf zwei Wochenenden verteilt sind. In dieser Zeit werden Theorie und Methoden vermittelt, die Strukturen von M.R.T. weitergegeben und eingeübt. Das erste Wochenende beinhaltet das „Handwerkszeug“ (Regeln/Rituale) der M.R.T., das zweite Wochenende dient der Vertiefung und „Feineinstellung“. Im Zeitraum zwischen diesen Anleitungsblocken trifft sich die Gruppe ohne die Anleiter und die Männer verpflichten sich, die Gruppe in dieser Anleitungphase nicht zu verlassen. Diese Anleitungswochenenden sind „kostenlos“, d. h. die Anleiter erhalten kein Honorar. Anreisekosten, Unterkunft und Verpflegung und ande-

re Unkosten der anleitenden Männer werden von der Gruppe getragen.

Nach der Einführungsphase arbeitet die Gruppe eigenständig und ohne die anleitenden Männer weiter, wobei jeweils wechselnd zwei Gruppenteilnehmer das Treffen leiten. Die Männer können sich aber jederzeit bei Fragen oder schwierigen Konflikten an die Anleiter wenden. Die M.R.T.-Struktur fördert Gruppenlaufzeiten von mindestens ein bis eineinhalb Jahren, einige Gruppen existieren bereits über drei Jahre.

Da M.R.T. eine auf Selbsthilfe ausgerichtete Methode ist, ist jeder Mann, der an einer M.R.T. Gruppe über längere Zeit teilgenommen hat, dazu eingeladen, das dort Gelernte weiterzugeben.

M.R.T. lebt somit letztendlich von einem „Schneeball-effekt“, d. h., das Konzept wird freiwillig von Männern weitervermittelt, die sich bereiterklären, etwas für diese Idee, diese Bewegung zu tun. Zum einen aus Dank für das, was sie mit und durch M.R.T. erfahren haben, zum anderen, um die Gelegenheit zu nutzen, durch eine tiefere, intensive Auseinandersetzung mit diesem Konzept noch weiter zu wachsen.

Um Anfragen, Informationsveranstaltungs- und Anleitungswünsche zu koordinieren, die Anleitungsfähigkeit zu fördern, eine gewisse Qualität der Anleitungen zu gewährleisten und Raum zu bieten für Austausch und Fortbildung wurden verschiedene „Startergruppen“ gegründet. In diesen Gruppen (die auch mit M.R.T.-Strukturen arbeiten) finden sich diejenigen Männer zusammen, die Mut, Lust, Neugier und Interesse haben, eine neue M.R.T.-Gruppe anzuleiten. Anleitungen werden ausschließlich über dieses „Gremium“ koordiniert.

Darüberhinaus fanden Treffen der M.R.T.-Starter mit den F.O.R.T.-Anleiterinnen statt, um die Entwicklung der Radikalen Therapie zu fördern und auch gemischte Gruppen zu bilden.

Auf der Ebene der M.R.T.-Gruppen wird ebenfalls eine engere Vernetzung angestrebt, um sich auszutauschen, zu unterstützen und durch gemeinsame Treffen zu bereichern.

Einmal jährlich findet traditionell über Ostern ein Gesamttreffen aller M.R.T. und F.O.R.T.-Gruppen statt, an dem neben einer Vielzahl selbstorganisierter Workshops und Fortbildungsmöglichkeiten auch weitere Fragen der Radikalen-Therapie-Bewegung im Mittelpunkt stehen.

Ausblick und offene Fragen

Viele Männer aus M.R.T.-Gruppen kommen mit sich, mit den Partnern, mit Kindern oder im Beruf besser zurecht, einzelne haben z. B. eine eigene Schule, einen Kongreß, eine Landkommune usw. aufgebaut und neue Wege beschritten.

Die steigende Attraktivität und Verbreitung der Männer-Radikal-Therapie (wie auch der Radikalen Therapie allgemein) wirft zwangsläufig die Frage auf, inwieweit das gegenwärtige Konzept an seine Grenzen gerät (z. B. durch steigende Nachfrage nach Anleitungen neuer Gruppen). In der Praxis hat es sich gezeigt, daß viele Gruppen zu kurz bestanden, um genug Kraft zu finden, neue Gruppen anzuleiten (ein Grund dafür, daß Gruppen sich „zu früh“ auflösen, könnte nach unserer Erfahrung darin liegen, daß nicht genug sowohl auf Verbindlichkeiten als auch auf die spielerische leichte Seite von M.R.T. geachtet wurde).

Die Frage ist, ob M.R.T. auch angesichts wachsender Beliebtheit und Nachfrage auf der Basis des „Schneeballprinzips“ und der „Ehrenamtlichkeit“ getragen werden kann oder ob andere (teilprofessionalisierte) Formen der Weiterentwicklung gesucht werden müssen. Diese Fragestellungen entwickeln sich langsam, und es ist augenblicklich noch nicht absehbar, in welche Richtung sich M.R.T. erweitern wird.

Jedenfalls halten wir es für wünschenswert, daß das M.R.T.-Konzept oder wichtige seiner Regeln Eingang finden im Schulunterricht, bei Seminaren, für Selbsthilfegruppen von Gefängnisinsassen, auch für Kinder im Kindergarten (wenn alle schreien und gleichzeitig tolle Ideen haben, könnte das Prinzip einer nach dem anderen und jeder kommt dran' eine früh geübte demokratische Regel sein). Das M.R.T.-Konzept oder Teile davon könnten Verbreitung finden im Rahmen von Teamarbeit, Betriebsmanagement, als Arbeitsansatz bei Gesundheitsproblemen (Stressyndrom, Herzinfarkt, Krebs, leichten Suchtformen), bei Vereinsamung von Männern oder bei Vätern, die aus Beziehungen ausgetreten sind usw.

Dabei werden den Männern, die sich M.R.T. verbunden fühlen und das Konzept weiterentwickeln, die Grundpfeiler der M.R.T. gemeinsam bleiben: Gegenseitige Anerkennung, Respekt und Achtung, Vertrauen, Sinn für Spiel und Spaß und eine entspannte, hohe Erwartung.

Literatur

Brandenburg, D. (1988): Männer-Radikale Therapie (M.R.T.) - Deskription und Evaluation eines Gruppenmodells politischer Selbsthilfetherapie für Männer. Diplomarbeit an der Technischen Universität Berlin.

Bielefeld, B./Eifers, H./Faber, A. (1994): Starten leicht gemacht - Handbuch für Anleiter. Berlin.

Götttsche-Schelter, S. (1992): Theorie und Praxis einer Selbsthilfegruppe für Frauen/Mütter am Beispiel von F.O.R.T. Diplomarbeit an der Evangelischen Fachhochschule Berlin.

Heron, J. (1978): Co-Counseling teachers manual. British Postgraduate Medical Federation, London.

Jackins, H. (1965): The human side of human beings. Seattle.

Justus, M. (1994): Radikale Therapie - am Beispiel der Anfangsphase einer anarchistischen Kommune. Diplomarbeit an der Technischen Universität Berlin.

Van Velden, F./Severijnen, F. (1985): M.R.T. - Handbuch. Utrecht / Eindhoven.

¹ Co-Counseling im Sinne des gegenseitigen Beraters ist eine Methode, die darauf abzielt, in einem wechselseitigen Prozeß verinnerlichte Gefühlsneigungen, Denk- und Handlungsmuster zu verändern (vgl. Jackins 1965, Heron 1978). Dabei nehmen zwei Männer (normalerweise außerhalb des Gruppenabends) wechselseitig die Rolle des Beraters/Unterstützers und des Klienten/Arbeiters ein. Das Co-Counseling soll helfen, sich von belastenden Schmerzerfahrungen und starren Verhaltensmustern zu lösen und dadurch Raum schaffen für eigene Kreativität, Kraft, Freude und Lebenslust. Methoden und Techniken des Co-Counseling können bei Bedarf auch im Rahmen einer M.R.T.-Arbeitszeit Verwendung finden.

² Zur Anschrift von NAKOS siehe das Adressenverzeichnis im Anhang dieses Handbuches.