

Was ist MRT?

MRT lässt sich je nach Akzent als Selbsterfahrungs- oder therapeutische Selbsthilfegruppe beschreiben. In einer MRT- Gruppe gibt es keine Klient-Therapeuten- Beziehungen: jeder lernt den anderen Unterstützung zu geben und von anderen Unterstützung zu bekommen. MRT ist aus Prinzip kostenlos.

MRT steht für "Männer radikale Therapie".

Männer - weil wir geschlechtspezifisch arbeiten.

Radikal - weil MRT an die Wurzel unseres Verhaltens geht und uns befähigen soll, mit eingefahrenen Situationen radikal anders umzugehen. Außerdem ist MRT vom Ansatz her herrschaftskritisch.

Therapie - weil MRT Elemente aus verschiedenen Therapieformen aufgreift (s.u.) und wir mit MRT die Chance haben, tiefssitzende Erlebnisse und eingefahrene Muster zu bearbeiten.

MRT ist eine auf männliche Sozialisation und Verhaltensweisen zugeschnittene Weiterentwicklung der von Feministinnen aus der linken Szene in den Niederlanden entwickelten **FORT**- "Frauen organisieren radikale Therapie", und wird seit Ende der 80er Jahre auch in Deutschland betrieben.

Du bist als Mann in der Gruppe für dich verantwortlich. Du kannst im vertrauten Gruppenrahmen an dem arbeiten, was du verändern willst - an deinem Verhalten, an deinem Kontakt zu anderen Menschen, an deinem Vertrauen zu dir selbst.

In der Regel wird eine neue Gruppe von 9-12 Teilnehmern von zwei Männern mit MRT-Erfahrung angeleitet. Die Anleitung umfasst 10 bis

12 Sitzungen a 3 Stunden, die auf zwei Wochenenden verteilt sind. In dieser Zeit werden Theorie und Methode vermittelt und geübt. Ein halbes Jahr später besteht die Möglichkeit eines "Vertiefungswochenendes". Von Anfang an trifft sich die Gruppe einmal wöchentlich für ca dreieinhalb Stunden. Dabei übernehmen wechselnd zwei Männer die Leitung für die Sitzung. Jede Sitzung beginnt und endet mit feststehenden Runden. Die restliche Zeit wird von der Leitung und der Gruppe gestaltet.

Die Männer können sich vornehmen, später selbst eine Gruppe anzuleiten. So wird MRT nach dem Selbsthilfegedanken weitergegeben.

Warum gerade MRT?

Das Konzept von MRT will keine Anpassung an bestehende Verhältnisse, sondern auf eigene Kräfte aufbauen, Liebesfähigkeit und Verantwortung stärken und den Kontakt zu sich und anderen Menschen verbessern.

In einer reinen Männergruppe können "**typisch männliche**" **Verhaltensmuster** (*schneller, besser, stärker, größer, Kampf, Kälte, Konkurrenz, Unterdrückung, Gewalt, Isolation, Einsamkeit, Sexualisieren, Verletztheit, Angst von Nähe, Selbstaufgabe, Härte, mangelnde Klarheit ...*) und ihre Entstehung aufgedeckt und bearbeitet werden. Gerade Männern fällt es schwer, eingefahrene Verhaltensmuster zu verlassen. **MRT bietet dir Hilfen, Strukturen und Regeln an**, die dir genug Sicherheit geben und dir zeigen können, wie du deine alten Machtspiele, Strukturen und Rollen durchschauen und loswerden, deiner Wahrnehmung trauen, aufmerksam zuhören, Anerkennung geben, dich selbst mehr mögen, dir für Entscheidungen - und

auch sonst, wenn du es brauchst- Unterstützung holen und andere kritisieren lernen kannst -ohne Angst, sie zu verletzen.

Ein Programm mit abwechslungsreichen Übungen, Spielen und Zeiten für die Arbeit an dir schafft einen lebendigen Rahmen ohne langwierige Diskussionen. MRT bezieht sich auf die Tradition der *humanistischen Psychologie* und verwendet neben vielfältiger Körperarbeit Elemente aus *Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, Psychodrama und dem CoCounseling*.

Was kann MRT bewirken?

In jeder Gesellschaft und ihrer ökonomischen Wirklichkeit gibt es offene und versteckte Unterdrückung, die zu "gestörtem" Verhalten führen kann. Männer lernen schon als Jungen und in ihrem weiterem Leben **sich selbst und gegenseitig zu verurteilen, sich fremd zu werden, gesunde Entlastungsformen abzulegen und unzufrieden oder lieblos dahin zu leben**.

Zu oft leben wir nicht in vertrauensvollen, unterstützenden Beziehungen mit Männern, obwohl wir das könnten. Wir haben Erwartungen an unsere **Rolle als Mann**, denen wir nicht entsprechen können oder wollen. Mit dem Selbsthilfekonzept MRT können Männer wieder besser mit sich und anderen Männern in Kontakt kommen. Durchschaubare, aber ganz wesentliche Methoden und Übungen werden vermittelt, um Rollen aus der Vergangenheit zu durchbrechen und mehr Nähe mit Männern zu leben, solidarische und unterstützende Nähe,

die uns **Sicherheit für die intensive Arbeit an uns** geben kann, traumatische Erlebnisse aufarbeiten helfen kann, die uns auch befähigt, nicht länger schweigend zuzusehen oder auszuhalten, was sich unangenehm anfühlt, sondern auch konstruktiv etwas daran zu verändern. **In diesem Sinne ist MRT nicht oberflächlich, sondern riskant, politisch, antipatriarchal, radikal rollenverändernd und vor allem lebensbejahend.**

Ein wichtiger Aspekt bei der Arbeit mit MRT ist der Umgang mit Gefühlen. Viele Männer müssen erstmals (wieder) fühlen lernen, und aufdecken, was die Gründe für die Gefühlslosigkeit waren. **Gefühle gehören zum Leben und machen uns vollständig.** Ohne die Fähigkeiten, *uns zu freuen, zu lachen, uns zu ärgern, zu trauern, den eigenen Körper wahrzunehmen, zu weinen, zornig zu sein, Nähe zuzulassen, Distanz schaffen zu können, einen tiefen Kontakt zu anderen zu leben, uns selbst wohlwollend und liebevoll auf dem Weg durchs Leben zu begleiten usw.*, leben wir nicht das erfüllte Leben, das wir leben könnten, hängen in Mustern und nehmen nur eingeschränkt unsere Möglichkeiten wahr. Zum Umgang mit Gefühlen gehört auch, den Kontakt aufzunehmen zu dem verletzlichen, "schwachen" Teil von uns, tief sitzenden Schmerz zuzulassen, um ihn mit Unterstützung der Gruppe neu zu erleben und zu entlasten -z.B. durch *zittern, weinen, schreien ...-*, um uns von traumatisierenden Erlebnissen, uns eingeredeten Botschaften, wie wir zu sein

haben und deren negativen und hemmenden Folgen zu befreien und ein Leben, ausgerichtet an unseren Bedürfnissen, Möglichkeiten und Entscheidungen zu führen. Dies zu erlernen ist Anliegen der MRT.

In der Gruppe machst du dich auf die Suche nach dem zarten, verletzlichen, bedürftigen, aber auch neugierigen und lebensbejahenden **Kind in dir**, nach deinen Gefühlen und deinen schlummernden Kräften, ebenso wie auf die Suche nach Anknüpfungspunkten zu den anderen, denn MRT ist auch eine **Gruppentherapie**, die unsere Beziehungen zueinander und den Umgang miteinander betrifft. Du hast die Chance wieder zu lernen, dich zu akzeptieren, zu vertrauen, zu unterstützen und zu schätzen. Du kannst daran arbeiten, Konflikte mit anderen Menschen zu lösen, auf deine Gefühle zu achten, deiner Intuition zu folgen, überzeugender zu handeln, angemessener zu reagieren, dir selbst und anderen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und scheinbar festgefahrenen Pfade zu verlassen.

Kontakt:

www.radikale-therapie.de

“Männer Radikale Therapie”

Einladung zur MRT-Infoveranstaltung

www.radikale-therapie.de