

Infoblatt für RT-Unerfahrene & zur Auffrischung für erfahrene RT-ler_innen

Hallo!

Du fährst aufs RT-Ostertreffen mit und hast RT noch nie gemacht oder hast es nicht mehr so präsent? Dann ist es gut, wenn Du dich vor dem Treffen über RT informierst. Bitte lies dieses Blatt und sprich noch vor der Fahrt zum Ostertreffen mit einer RT-erfahrenen Person darüber. Vielleicht kannst Du dann schon im Vorfeld manche Fragen klären und dir ein Bild machen.

Sei bitte am ersten Tag des Ostertreffens (Donnerstag) unbedingt spätestens um 14:45 Uhr da, damit Du um 15 Uhr bei der RT-Einführung dabei sein kannst. Dort erfährst Du noch mal einiges über die Theorie von RT und kannst gleich die Praxis erproben und erleben. RT lernst Du nicht in einem Vortrag, sondern in vielen inneren und gruppendynamischen Prozessen, die Zeit brauchen. Die RT-Methoden laden allgemein zum Üben, Lernen und Lebendig sein ein.

Was ist Radikale Therapie (RT)?

Radikale Therapie ist eine Form von Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppe für alle Menschen. Wir können auch sagen: Es ist eine Art selbstbestimmte Therapie. In einigen Städten gibt es RT-Gruppen seit vielen Jahren, wobei immer wieder neue entstehen und auch mal welche schließen. Die RT-Gruppen bilden ein Netzwerk, das durch ein jährliches Ostertreffen, ein halbjährliches Treffen von queeren und linken Menschen, so wie durch persönliche Kontakte lebendig ist. RT Gruppen sind so vielfältig und unterschiedlich, wie es die Personen in diesen Gruppen sind. So gibt es Frauen* und Männer* Gruppen, Gruppen die sich als Geschlechter gemischte Gruppen verstehen und zunehmend auch Gruppen von Menschen, die sich jenseits von Zweigeschlechtlichkeit zuordnen.

RT basiert auf der Idee, dass Menschen von Natur aus intelligent, kontaktfreudig, kooperativ und kreativ sind und dass viele psychische Probleme auf unterdrückende Gesellschaftsstrukturen zurückzuführen sind. Im Laufe unserer Erziehung werden wir durch Rollenerwartungen, Verbote und negative Botschaften an diese Verhältnisse angepasst. Oft sind diese Mechanismen so verinnerlicht, dass wir sie nicht mehr wahrnehmen.

Wie „funktioniert“ RT?

In einer RT- Gruppe am Wohnort finden sich Personen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher sozialer Herkunft und in unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen, um mindestens ein Jahr gemeinsam an ihrer Selbstverantwortung, Selbstsicherheit, Selbstwert und Lebensfreude zu arbeiten.

Die Motive von Menschen, an dieser Selbsthilfegruppe teilzunehmen, können sein: Unzufriedenheit mit der Lebenssituation, konkrete Probleme z.B. am Arbeitsplatz, in Beziehungen oder Freundschaften, Reflexion der eigenen Elternschaft, Unzufriedenheit mit den gesellschaftlichen Verhältnissen, und/oder auch Neugierde und Lust auf mehr Kontakt und Nähe mit anderen Menschen, aber auch Lust auf Selbsterfahrung und Wachstum.

Die Wurzeln von RT sind in der humanistischen Psychologie, der Radical Psychiatry der Transaktionsanalyse, dem Feminismus und dem Co-Counseling zu finden. Dort wurden zahlreiche Methoden entwickelt um Menschen dabei zu unterstützen den eigenen Entwicklungsprozess in die Hand zu nehmen. Oftmals bereichern die Übenden einer RT Gruppe diese auch mit eigenen Methoden.

Bei RT können wir lernen, ein Gespür für unsere Bedürfnisse zu entwickeln und eigene Wege zur Befreiung zu entdecken. Durch Aufmerksamkeit, gegenseitige Unterstützung, Solidarität und den geschützten Rahmen der Gruppe wird selbstbestimmte Entwicklung und Veränderung möglich. Wir können lernen, unsere Bedürfnisse und Gefühle besser wahrzunehmen, Konflikte mit anderen Menschen zu bearbeiten und unserer Intuition zu folgen. Oft wird es möglich, scheinbar festgefahrene Pfade zu verlassen.

RT kann die Kräfte von Menschen wecken, indem es an die Wurzeln von Ängsten, Beschränkungen und Einstellungen führt – und kann damit im wahrsten Sinne „radikale“ Veränderung bewirken! Das Leben in der Gruppe wird von den einzelnen Beteiligten geprägt. In der Regel entwickelt sich eine Atmosphäre, die von Offenheit, Vertrauen, Verständnis und Nähe geprägt ist.

Alle Gruppenmitglieder sind gleichberechtigt. Deshalb werden auch alle Gruppenmitglieder zu Beginn einer neuen Gruppe zusammen angeleitet.

Wichtiger Grundsatz ist: Du bist okay, ich bin okay. Jede Person entscheidet über sich selbst, die Gruppe arbeitet selbstverantwortlich. Diese Gleichberechtigung wird durch die Struktur und die Regeln der Gruppe besonders unterstützt. Sehr deutlich wird dies zum Beispiel im gleichberechtigten Umgang mit der Zeit: In vielen Runden ist vorgegeben, wie viele Minuten jede_r zu einem Thema sprechen kann. Diese Zeitregelung ist anfangs für viele ungewohnt, lädt ein, zu einer Auseinandersetzung und kann interessante neue Erfahrungen bringen.

RT beruht auf dem Prinzip von Geben und Nehmen, d.h. wir erhalten Unterstützung und entwickeln die Fähigkeit, anderen Menschen Unterstützung zu geben.

Es ist kein Ersatz für eine Therapie, kann aber oft gut parallel zu einer Therapie gemacht werden.

Für die Arbeit an uns selbst ist Sicherheit notwendig. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, in dem wir neue Verhaltensweisen ausprobieren können. Kontinuität und Verbindlichkeit sind ebenfalls wichtig, deshalb ist die Teilnahme an einer örtlichen Gruppe verbindlich für mindestens ein Jahr. Sehr wichtig ist auch die Verschwiegenheit über das, was ein Gruppenmitglied bearbeitet. D.h. sämtliche Inhalte von den jeweiligen Treffen, Arbeitszeiten, Grollen, Schmusern darf nicht weiter erzählt werden. Dazu gehört auch, dass Ihr Euch außerhalb der Treffen nicht auf Eure jeweiligen Arbeitszeiten, Grolle usw. anspricht, bzw. nur auf Nachfragen und mit Erlaubnis. Das gilt auch für die festen Gruppen und Workshops auf dem RT-Ostertreffen.

Nach einem Info-Tag wird bei Interesse eine neue RT- Gruppe mit 10- 14 Menschen gestartet werden. Sie wird von 2-3 RT-erfahrenen Personen an zwei Wochenenden angeleitet. Hier wird Theorie vermittelt, Techniken weitergegeben und geübt und an gruppenspezifischen Prozessen gearbeitet. Anschließend trifft sich die Gruppe einmal in der Woche für drei Stunden, wobei abwechselnd zwei Gruppen-Teilnehmer_innen den Abend leiten. Bei Bedarf können die Anleiter_innen oder andere RTler_innen Supervision geben.

RT ist nach dem Selbsthilfegedanken kostenlos und wird bis auf eine Unkostenumlage auch kostenlos weitergegeben.

Wichtige Elemente sind Spiele, Lieder, Massagen, Körperarbeit etc. und dafür wird extra Zeit eingeplant. Die relativ feste Struktur umfasst bestimmte Runden, die an jedem Gruppenabend wie auch in den meisten festen Gruppen am Ostertreffen durchgeführt werden:

GUTES UND NEUES

Um aufmerksam für das Positive im Leben zu werden, erzählt jede Person kurz, was sie in der letzten Zeit Gutes und Neues erlebt hat.

ARBEITSZEIT

In der Arbeitszeit kann jede Person ihre aktuellen Themen bearbeiten. Dazu wählt sie sich eine Unterstützung und hat bei ihrer Arbeit die volle Aufmerksamkeit der ganzen Gruppe.

GESPINSTERUNDE

Gedanken über andere aus der Gruppe werden geäußert, um Beziehungen zu klären, eigene Projektionen aufzudecken und unsere Intuition zu schulen.

GROLLRUNDE

Die Grollrunde dient der Beziehungshygiene und Beziehungspflege. Ärger, Wut und Irritationen über andere in der Gruppe sollen bewusst werden und in einem geschützten Rahmen ausgesprochen und entladen werden. In RT geht es u.a. darum, bei sich zu bleiben, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür Verantwortung zu übernehmen.

SCHMUSERUNDE

In der Schmuserunde kann jede Person die möchte, Anerkennung geben, bekommen, ablehnen und einfordern und sich selbst geben.

Das Besondere am Ostertreffen

Es ist ein Wiedersehen für Freund_innen aus ganz Deutschland, die miteinander RT machen wollen. Außerdem gibt es natürlich immer wieder neue Begegnungen. Wir erleben hier eine bunte Mischung aus Kreativität, Nähe und Distanz, Geben und Nehmen, Spannung und Entspannung. Alle sind eingeladen, sich einzubringen und es funktioniert nur, wenn alle sich verantwortlich fühlen und mit anpacken.

Am Ostertreffen gilt das Prinzip der Verbindlichkeit in den festen Gruppen, die sich im 2. Plenum bilden und ein bestimmtes Thema zur Inspiration mit in die Gruppenarbeit nehmen (siehe Zeitplan). Das heißt, wenn Du Dich für eine feste Gruppe entschieden hast, solltest Du an allen fünf Sitzungen dieser Gruppe teilnehmen.

Die meisten Menschen beim Ostertreffen haben RT an zwei Anleitungswochenenden gelernt und schon längere Erfahrung in einer RT-Gruppe in ihrer Region. Allerdings wird RT oft von den Gruppen im Detail ein bisschen unterschiedlich gestaltet. Gleichzeitig sind manche Regeln in MRT, FORT und queeren Gruppen unterschiedlich. Auf dem Ostertreffen wird dies spürbar: Hier treffen Menschen aus verschiedenen Gruppen zusammen. Die Handhabung mit den Unterschieden muss am Ostertreffen in den einzelnen festen Gruppen geregelt werden und manchmal auch im Plenum.

Jetzt wünschen wir Euch eine gute Anreise, interessante Erfahrungen und viel Spaß!