

Radikale Therapiegruppe (RT) für Widerstandsnomad*Innen

Durch unterdrückende Gesellschaftsverhältnisse entstehen viele psychische Probleme und Schwierigkeiten. 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. Bei RT können wir lernen, ein Gespür für die verinnerlichte Unterdrückung zu entwickeln, eigene Bewältigungsmuster und -strategien zu entdecken und eigene Wege zur Befreiung zu entdecken.



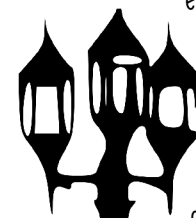
Darum wollen wir eine RT Gruppe gründen, die auf die Bedürfnisse von nomadisch widerständig lebenden Menschen zugeschnitten ist. Du entscheidest selbst, welche Themen gerade für dich wichtig sind, wie, in welcher Geschwindigkeit und Form du Dich in diesen therapeutischen Prozess begibst. Es wird Raum geben, um an Dingen die dich akutell bewegen zu arbeiten, aber du kannst auch gerne vorbei kommen, wenn du Lust hast deine Sozialisation zu reflektieren. Die Gruppe trifft sich alle 6-8 Wochen für jeweils 3 Tage. Die Treffen sind über ein Jahr hinweg verbindlich und finden ungefähr mittig in Deutschland statt.

In dieser Gruppe sind alle Personen willkommen, egal welcher sozialen Positionierung. Wir werden versuchen, mindestens zwei Personen mit derselben sozialen Positionierung in der Gruppe zu haben. Das bedeutet leider auch, dass Du Dich bei der Anmeldung mit Deiner eigenen sozialen Positionierung outen musst. Wenn Du weitere Wünsche bezüglich der Gruppenzusammensetzung hast, dann gebe sie bitte bei Deiner Anmeldung an. Von uns aus werden wir bei der Gruppenzusammenstellung darauf achten dass Männer* genügend vertreten sind und sich so auch genug Raum für ihre Themen nehmen können. Das heißt im Zweifel dass Männer* bevorzugt werden. Auch freuen wir uns sehr wenn die Gruppe nicht nur aus weißen Cis Personen besteht. In allgemeinen Runden werden wir deutsch sprechen, in eigenen 'Arbeitszeiten' kann auch in anderen Sprachen gearbeitet werden.



Radikale Therapiegruppe (RT) für Widerstandsnomad*Innen

Durch unterdrückende Gesellschaftsverhältnisse entstehen viele psychische Probleme und Schwierigkeiten. 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. Bei RT können wir lernen, ein Gespür für die verinnerlichte Unterdrückung zu entwickeln, eigene Bewältigungsmuster und -strategien zu entdecken und eigene Wege zur Befreiung zu entdecken.



Darum wollen wir eine RT Gruppe gründen, die auf die Bedürfnisse von nomadisch widerständig lebenden Menschen zugeschnitten ist. Du entscheidest selbst, welche Themen gerade für dich wichtig sind, wie, in welcher Geschwindigkeit und Form du Dich in diesen therapeutischen Prozess begibst. Es wird Raum geben, um an Dingen die dich akutell bewegen zu arbeiten, aber du kannst auch gerne vorbei kommen, wenn du Lust hast deine Sozialisation zu reflektieren. Die Gruppe trifft sich alle 6-8 Wochen für jeweils 3 Tage. Die Treffen sind über ein Jahr hinweg verbindlich und finden ungefähr mittig in Deutschland statt.

In dieser Gruppe sind alle Personen willkommen, egal welcher sozialen Positionierung. Wir werden versuchen, mindestens zwei Personen mit derselben sozialen Positionierung in der Gruppe zu haben. Das bedeutet leider auch, dass Du Dich bei der Anmeldung mit Deiner eigenen sozialen Positionierung outen musst. Wenn Du weitere Wünsche bezüglich der Gruppenzusammensetzung hast, dann gebe sie bitte bei Deiner Anmeldung an. Von uns aus werden wir bei der Gruppenzusammenstellung darauf achten dass Männer* genügend vertreten sind und sich so auch genug Raum für ihre Themen nehmen können. Das heißt im Zweifel dass Männer* bevorzugt werden. Auch freuen wir uns sehr wenn die Gruppe nicht nur aus weißen Cis Personen besteht. In allgemeinen Runden werden wir deutsch sprechen, in eigenen 'Arbeitszeiten' kann auch in anderen Sprachen gearbeitet werden.



Was ist Radikale Therapie (RT)

Radikale Therapie ist eine selbstorganisierte Gruppentherapie ohne Therapeut_in. RT geht davon aus, dass du Themen die du auch sonst in deinem Leben mit Menschen hast, auch innerhalb der Gruppe begegnen wirst. Mit RT kannst du diese allerdings in einem sicheren Rahmen bearbeiten. Hier kannst Du Deine Ängste, Befürchtungen, Unsicherheiten, Frust, Wut und Traurigkeit zeigen und bearbeiten. Freude fühlen und Dich feiern. Dir gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung, Unterstützung schenken und schenken lassen. Dir Raum geben für „nein“ und „ja“ und für „ich weiß es nicht“. Deinen Körper spüren, in Körperkontakt gehen. Das alles passiert mit klaren Regeln und Werkzeugen, die gewährleisten, dass alle gleichermaßen Raum bekommen können. Das Ganze ist vertraulich und verbindlich, alles verbleibt innerhalb der Gruppe, wird nicht nach außen getragen.

Wie kann ich mitmachen?

Zuerst einmal kannst du an einem Infoabend/tag mal unverbindlich reinschnuppern und das Konzept kennenlernen. Wir werden an diesem Abend erzählen, was RT ist, wie es entstanden ist und in welchen Strukturen „gearbeitet“ wird. Außerdem werden wir mit den Teilnehmer_innen praktisch ein paar Übungen und Spiele machen, damit ein Gefühl dafür entstehen kann, ob RT etwas für Dich sein könnte. Wenn du Termine für Infoabende wissen willst oder noch Fragen hast schreibe uns unter nomadisches_rt@riseup.net. Weitere Termine findest du auf folgenden Homepages: Für Frauen* (F*oRT: www.fort-frauende.de) und Männer* (M*RT: www.mrt-maennergruppen.de).

Nachdem du bei einem Infoabend warst kannst du dich, ebenfalls über nomadisches_rt@riseup.net, für den nächsten Gruppenstart anmelden. Sobald sich 12-14 Personen angemeldet haben findet dieser unter Anleitung von RT erfahrenen Personen statt. Die Anleitung geht über drei Wochenenden. In dieser Zeit werden Theorie und Methodik vermittelt und geübt. Am Ende des dritten Wochenendes entscheidet dann jede Person für sich, ob sie für mindestens ein Jahr regelmäßig an dieser RT Gruppe teilnehmen möchte. Die Gruppe trifft sich dann ohne Anleiter_innen weiter. An den Treffen übernehmen immer abwechselnd zwei Personen aus der Gruppe die Leitungen der einzelnen Sitzungen.

Was kostet RT

RT ist aus Prinzip kostenlos. Sowohl die Anleitung als auch die Teilnahme an der Gruppe kostet nichts (außer evtl. Fahrt- und Unterkunftskosten für die Anleiter_innen und Miete für die Räume, in denen die Treffen stattfinden). Wir versuchen die Kosten durch Containern und günstige Unterbringung gering zu halten. Am Geld wird es aber definitiv nicht scheitern, wir finden Lösungen.

Wir freuen uns auf deine Mail.
nomadisches_rt@riseup.net

Was ist Radikale Therapie (RT)

Radikale Therapie ist eine selbstorganisierte Gruppentherapie ohne Therapeut_in. RT geht davon aus, dass du Themen die du auch sonst in deinem Leben mit Menschen hast, auch innerhalb der Gruppe begegnen wirst. Mit RT kannst du diese allerdings in einem sicheren Rahmen bearbeiten. Hier kannst Du Deine Ängste, Befürchtungen, Unsicherheiten, Frust, Wut und Traurigkeit zeigen und bearbeiten. Freude fühlen und Dich feiern. Dir gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung, Unterstützung schenken und schenken lassen. Dir Raum geben für „nein“ und „ja“ und für „ich weiß es nicht“. Deinen Körper spüren, in Körperkontakt gehen. Das alles passiert mit klaren Regeln und Werkzeugen, die gewährleisten, dass alle gleichermaßen Raum bekommen können. Das Ganze ist vertraulich und verbindlich, alles verbleibt innerhalb der Gruppe, wird nicht nach außen getragen.

Wie kann ich mitmachen?

Zuerst einmal kannst du an einem Infoabend/tag mal unverbindlich reinschnuppern und das Konzept kennenlernen. Wir werden an diesem Abend erzählen, was RT ist, wie es entstanden ist und in welchen Strukturen „gearbeitet“ wird. Außerdem werden wir mit den Teilnehmer_innen praktisch ein paar Übungen und Spiele machen, damit ein Gefühl dafür entstehen kann, ob RT etwas für Dich sein könnte. Wenn du Termine für Infoabende wissen willst oder noch Fragen hast schreibe uns unter nomadisches_rt@riseup.net. Weitere Termine findest du auf folgenden Homepages: Für Frauen* (F*oRT: www.fort-frauende.de) und Männer* (M*RT: www.mrt-maennergruppen.de).

Nachdem du bei einem Infoabend warst kannst du dich, ebenfalls über nomadisches_rt@riseup.net, für den nächsten Gruppenstart anmelden. Sobald sich 12-14 Personen angemeldet haben findet dieser unter Anleitung von RT erfahrenen Personen statt. Die Anleitung geht über drei Wochenenden. In dieser Zeit werden Theorie und Methodik vermittelt und geübt. Am Ende des dritten Wochenendes entscheidet dann jede Person für sich, ob sie für mindestens ein Jahr regelmäßig an dieser RT Gruppe teilnehmen möchte. Die Gruppe trifft sich dann ohne Anleiter_innen weiter. An den Treffen übernehmen immer abwechselnd zwei Personen aus der Gruppe die Leitungen der einzelnen Sitzungen.

Was kostet RT

RT ist aus Prinzip kostenlos. Sowohl die Anleitung als auch die Teilnahme an der Gruppe kostet nichts (außer evtl. Fahrt- und Unterkunftskosten für die Anleiter_innen und Miete für die Räume, in denen die Treffen stattfinden). Wir versuchen die Kosten durch Containern und günstige Unterbringung gering zu halten. Am Geld wird es aber definitiv nicht scheitern, wir finden Lösungen.

Wir freuen uns auf deine Mail.
nomadisches_rt@riseup.net