

## Was ist MRT?

MRT lässt sich je nach Akzent als ein Konzept für Selbsterfahrungs- oder therapeutische Selbsthilfegruppen beschreiben. Es geht darum, sich als Mann und Mensch in solidarischer und wohlwollender Umgebung weiterzuentwickeln. In einer MRT-Gruppe gibt es keine Therapeut-Klient-Beziehungen: jeder lernt, andere zu unterstützen und von anderen Unterstützung zu bekommen.

MRT steht für:

**Männer**  
**organisieren**  
**Radikale**  
**Therapie**

**Männer** - weil wir geschlechtsspezifisch arbeiten wollen.

**Radikal** - weil MRT an die Wurzeln unseres Verhaltens geht und uns befähigt, mit eingefahrenen Situationen anders umzugehen.

**Therapie** - weil MRT Kenntnisse und Methoden aus verschiedenen Therapieformen aufgreift (Counseling, Transaktionsanalyse usw.).

Du bist als Mann in der Gruppe für Dich selbst verantwortlich. Du kannst im vertrauten Rahmen an dem arbeiten, was Du verändern willst – an Deinem Verhalten, an Deinem Kontakt zu anderen Menschen, an Deinem Vertrauen zu Dir selbst.

**Männergruppen  
können  
befreien**

## 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, Einsamkeit, Verletztheit, Selbstaufgabe, mangelnde Klarheit usw.) und ihre Entstehung aufgedeckt und bearbeitet werden. Gerade Männern fällt es schwer, eingefahrene Verhaltensmuster zu verändern. MRT bietet Dir Strukturen und Regeln an, die Dir die Sicherheit geben, Deine alten Machtspiele und Rollen zu durchschauen und abzustreifen. Du lernst Deiner Wahrnehmung zu trauen, aufmerksam zuzuhören, Anerkennung zu geben, Dich selbst zu mögen, Dir für Entscheidungen Hilfe zu holen und andere zu kritisieren - 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 kommt aus der Tradition der humanistischen Psychologie und verwendet neben vielfältiger Körperarbeit Elemente aus Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, Psychodrama und Cocounseling. Ähnlich wie MRT für Männer gibt es auch ein Selbsthilfekzept für Frauen (FORT).

## Was kann MRT leisten?

In jeder Gesellschaft und ihrer ökonomischen Wirklichkeit gibt es offene und versteckte Unterdrückung, die zu „gestörtem“ Verhalten führen kann. Menschen verurteilen sich selbst und gegenseitig, machen sich zu Opfern ihrer ungelösten Probleme, werden sich fremd und leben unzufrieden oder lieblos dahin.

Zu oft leben wir nicht in vertrauensvollen und unterstützenden Beziehungen mit Menschen, obwohl wir das könnten. Wir haben Vorstellungen über uns als den netten Jungen oder Leitbilder vom erfolgreichen Mann und heldenhaften Liebhaber, denen wir nachhängen und nicht entsprechen können oder wollen.

Mit dem Selbsthilfekzept MRT können Männer wieder mit sich in Kontakt kommen. Durchschaubare und wirkungsvolle Methoden und Übungen werden vermittelt, um Muster aus der Vergangenheit zu durchbrechen und mehr Nähe mit Menschen zu leben. Die Gruppe kann ein Ort sein, Männlichkeit individuell - jenseits der Geschlechterrollen - neu zu entwickeln. Dabei kommen auch Gefühle hoch, die Du mit der Unterstützung der anderen entlasten und neu bewerten kannst. Das Erkennen und Zeigen von unterdrückenden Verhaltensmustern oder altem Schmerz schafft neue Perspektiven sowie Solidarität und Nähe in der Gruppe.

MRT macht Dich sensibel für eigene Belange, aber auch für selbst auferlegte Belastungen, für Verluste und Unterdrückung. MRT fördert Verantwortung und Eigeninitiative, damit Du Dein Leben und Deine Beziehungen aktiv und konstruktiv gestalten kannst. MRT ist nicht oberflächlich, sondern politisch, radikal rollenverändernd und vor allem lebensbejahend. MRT kann Männern helfen, Freundschaft zu entdecken und zu leben.

MRT gibt Dir Kraft, Dich einengenden Strukturen und Zwängen zu widersetzen. In der Gruppe machst Du Dich auf die Suche nach Anknüpfungspunkten zu anderen und entdeckst Deine Gefühle und schlummernden Kräfte.

Männer lernen wieder, sich zu akzeptieren, zu vertrauen, zu unterstützen und zu schätzen. Du kannst daran arbeiten, Konflikte mit anderen Menschen zu lösen, auf Deine Gefühle zu achten und Deiner Intuition zu folgen. Du lernst überzeugender zu handeln, angemessener zu reagieren, Dir selber und anderen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und festgefahrene Pfade zu verlassen.

## Wie wird MRT vermittelt?

Nachdem genügend Interessenten für MRT auf einer Sammeliste stehen, bieten wir einen Informationstag an, wo Ihr das Konzept mit Spiel und Spaß in Theorie und Praxis kennen lernen könnt. Männer mit MRT-Erfahrung leiten eine neue Gruppe von 12-14 Teilnehmern an. Die Anleitung findet an zwei Wochenenden statt. In dieser Zeit werden Theorie und Methodik vermittelt und geübt. Danach trifft sich die Gruppe autark (ohne Anleiter) einmal wöchentlich für ca. dreieinhalb Stunden. Dabei übernehmen abwechselnd zwei Männer die Leitung. Jeder Abend beginnt und endet mit feststehenden Runden. Die restliche Zeit wird von der Gruppe gestaltet. Ein halbes Jahr später kann ein Vertiefungswochenende angeboten werden. Nach der Anmeldung kann es einige Monate dauern bis genügend Männer für eine Anleitung zusammenkommen.

## Was kostet MRT?

MRT ist aus Prinzip kostenlos und wird später nach dem Selbsthilfedanken weitergegeben, das heißt, die Männer leiten später selbst eine Gruppe an. Wenn Du Interesse an einer MRT-Gruppe hast, wende Dich an: