Elemente jedes MRT Treffens

Blitzlicht

Das aktuelle persönliche Befinden wird bewusst gemacht und mitgeteilt

Gutes und Neues

Viel zu oft konzentrieren wir uns auf problematische und belastende Erlebnisse.
Hier ist der Platz, sich bewusst *gute* und/oder *neue* Erfahrungen zu erzählen und sie dadurch nochmal zu genießen und mit anderen zu teilen.

Gespinste

Bewusst oder unbewusst machen wir uns ständig Gedanken über andere und das was andere von uns denken. In dieser Runde ist die Möglichkeit direkt nachzufragen und eine ehrliche Antwort zu bekommen.

Grolle

Klare Regeln stellen den sicheren Rahmen zur Konfliktbearbeitung zwischen den Gruppenmitgliedern. Dadurch werden einseitige Schuldzuweisungen vermieden und der Konflikt als persönliche Lernchance genutzt.

Anerkennung

Gerade Männer verstecken ihr Lob meist hinter Ironie oder Abwertung. MRT gibt die Möglichkeit anderen und auch sich selbst gerade heraus Anerkennung und Lob auszusprechen.

Männer* - Mann*-Sein reflektieren
organisieren - selbst verantwortlich sein, sich aus Abhängigkeiten befreien und sich bewusst gegenseitig unterstützen

Radikale - an die Wurzeln des eigenen Verhaltens gehen und mit eingefahrenen Mustern radikal anders umgehen wollen

Therapie - Elemente aus verschiedenen Therapie- und Gruppenformen: Humanistische Psychologie, Gesprächstherapie, Counseling, Transaktionsanalyse, TZI, Gestalt, Psychodrama

MRT Gruppen entstehen

wenn sich genügend interessierte Männer* zusammen tun, um eine neue Gruppe zu gründen. An zwei Wochenenden werden sie von erfahrenen MRT – Männer*n angeleitet, die ihnen die Methoden und Grundzüge von RT vermitteln. Danach existiert die Gruppe selbstorganisiert weiter.

Termine

Für interessierte Männer* sind zwei Infoabende geplant in der “alte Feuerwache”, Köln, Steigerturm, Raum 4:

- Mittwoch, 20. Februar 2019, 19:30 Uhr
- Mittwoch, 20. März 2019, 19:30 Uhr

Anmeldung & Infos

gerne bei:

Anno Kluß mrt-koeln@posteo.de
(bei Bedarf Telefongespräch möglich)

oder unter http://mrt-maennergruppen.de

mrt

**Männer*gruppen
zur gegenseitigen Unterstützung
der eigenen Entwicklung**

Männer* organisieren
Radikale Therapie

Eine Methode zur Gestaltung von Gruppen für neugierige, suchende, waghalsige, kreative, kleine, erfahrene, verzweifelte, traurige, lustige, interessierte, harte, weiche, körperliche, geistige, spirituelle ...
Männer*.

MRT ist eine Methode zur Gestaltung von Männer*gruppen

- je nach Akzent Selbsterfahrungs- oder therapeutische Selbsthilfegruppe
- wöchentliche Sitzungen von ca. 3 Stunden
- geschützter Raum: nichts was innerhalb der Gruppe geschieht dringt nach Aussen.
- fester Rahmen: spezielle Runden zu Beginn und Ende jedes Treffens um gut rein zu kommen und ohne Ballastwieder gehen zu können
- freie Gestaltung der Treffen nach den Bedürfnissen jedes Mann*es, z.B. :
  - Besprechung persönlicher Probleme mit einem anderen Mann*
  - Körperübungen
  - Gesprächsrunden
  - Spiele
  - kreative Elemente
- Selbstorganisation: wechselnde Leitung
- Konsensprinzip: Jede Stimme zählt. Entscheidungen werden im Konsens getroffen ohne lähmend zu wirken.

MRT ist eine Haltung

Wir begegnen uns wohlwollend
Wir unterstützen andere und nehmen Hilfe an
Wir können uns verändern
Wir sind für das verantwortlich was wir tun –
in der Gruppe und außerhalb
Wir bemühen uns aufzugeben, was Mann*sein so anstrengend macht:
besser, höher, schneller, weiter sein, allein bleiben, sich nicht berühren dürfen, schwulenfeindlich sein, cool (kalt) sein, „dicht halten“, keine Gefühle zeigen
Wir stellen uns unseren Gefühlen, angenehmen und unangenehmen, und arbeiten damit

In einer MRT Gruppe kannst du

- dich so zeigen, wie du bist
- Konflikte lösen, Unterstützung für eigene Probleme bekommen
- lernen auf deine Gefühle achten
- lernen deiner Intuition zu folgen
- festgetretene Pfade verlassen
- Hilfe bei Entscheidungen holen
- dir selbst und anderen wieder mehr vertrauen
- Spaß haben
- Anerkennung bekommen
- lernen, wie mann* hilfreich unterstützt
- Masken und Panzer fallen lassen

MRT Gruppen sind eingebunden

in ein Netzwerk von vielen Gruppen in Deutschland, die nach dem selben Konzept arbeiten. Es gibt auch Frauengruppen (FORT), die nach einem ähnlichen Konzept arbeiten. Jährlich findet ein mehrtägiges Treffen für alle RT- begeisterten Menschen statt.

Der Hintergrund von MRT:

In jeder Gesellschaft und ihrer ökonomischen Wirklichkeit gibt es offene und verdeckte Unterdrückung, die zu (selbst)zerstörerischem Verhalten führen kann. Das patriarchale System mit fest aufgeteilten Rollen zwischen Männer*n und Frauen ist eine solche Gesellschaft. Menschen verurteilen sich selbst und gegenseitig, machen sich zu Opfern ihrer ungelösten Probleme, werden sich fremd und leben unzufrieden oder lieblos dahin.
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 Männer*gruppe können “typisch männliche” Verhaltensmuster (schneller, besser, stärker, größer, Kampf, Kälte, Konkurrenz, Unterdrückung, Einsamkeit, Verletztheit, Selbstaufgabe usw.) und ihre Entstehung aufgedeckt und bearbeitet werden. Gerade Männer*n fällt es schwer, eingefahrene Verhaltensmuster zu verlassen. MRT bietet dir Hilfen, Strukturen und Regeln an, die dir Sicherheit geben und zeigen, wie du deine alten Machtspiele, Strukturen und Rollen durchschaust und loswirst - wenn du willst.
Mit dem Selbsthilfekonzept MRT können Männer* wieder gut mit sich und anderen Männer*n in Kontakt kommen. Die Gruppe kann ein Ort sein Männlichkeit individuell - jenseits der Geschlechterrollen - neu zu erfinden.