

aus:

Das Kommunebuch: Alltag zwischen Widerstand, Anpassung und gelebter Utopie

hrsg. vom Kollektiv Kommunebuch

Göttingen: Verl. Die Werkstatt, 1996

Seite 276-289

Radikale Therapie - Vorbemerkung des Redaktionskollektivs

In politisch motivierten egalitären Gemeinschaften wurde die Arbeit an der Entwicklung des Einzelnen bzw. an der Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen lange als überflüssig angesehen. Die Aussage: „Die Veränderung des Einzelnen führt zur Veränderung der Gesellschaft und ist Bedingung dafür“ galt als Ausrede von Menschen, die ihren Rückzug aus gesellschaftspolitischen Engagements rechtfertigen wollten.

Erst in den letzten Jahren setzt sich mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass Gemeinschaftsentwicklung ohne die gezielte Entwicklung der Einzelnen und ihrer Ausdrucksmöglichkeiten kaum realisierbar ist. Die Methode der „Radikalen Therapie“ hat in mehreren Gruppen eine bemerkenswerte Akzeptanz: einige Gemeinschaften wenden sie bereits an, andere diskutieren ihre Einsatzmöglichkeiten.

Daniela und Thee von der Gruppe „Feuerland“, die diesen Ansatz in unsere Kommunezusammenhänge eingebracht hat, beschreiben in diesem Text Grundlagen und theoretische Hintergründe dieser Methode.

„Thee“ Thomas Hillar - Daniela Frick

VON GROLL- , SCHMUSE - UND GESPINSTERUNDE

Einführung in das Konzept der „Radikalen Therapie“ in der Kommune Feuerland

*„und die Bedingung der Anarchie ist für mich die Überzeugung, dass jeder Mensch die Möglichkeit in sich trägt, sein Verhalten zu ändern, solange er lebt.“
(Gustav Landauer)*

Seit nunmehr fast drei Jahren arbeitet die Feuerlandgruppe mit dem Experiment Radikale Therapie (RT) als Kommunikationsstruktur in unserer gemischten Gruppe. Allerdings verstehen wir uns im gemischten Zusammenhang nicht als Therapiegruppe, sondern als Arbeits- und Lebenszusammenhang. Bereits vor Kommunebeginn haben fast alle Erfahrungen in FORT/MRT Gruppen gesammelt. Schon in der Vorbereitungs- und Gründungsphase für eine Kommune haben wir mit den Strukturelementen der RT unsere Treffen gestaltet.

JedeR einzelneR von uns hat sowohl für sich selbst als auch im Zusammenhang mit gruppendynamischen Prozessen die Vor- und auch die Nachteile von der RT kennengelernt. Wir sind weiterhin als einzelne oder als Gruppe Teil einer FORT/MRT Gruppe ausserhalb von Feuerland.

Radikale Therapie - Was ist das eigentlich ?

„Das ist ja das Faszinierende... Es ist überhaupt nichts Besonderes.“

„Dass sich Menschen was Schönes sagen, dass sich Menschen zeigen, was gerade mit ihnen passiert, und dass die anderen einfach zuhören und sie die Person unterstützen. Es ist einfach normal. Und diese Normalität auszudrücken, das geht irgendwie erstmal so nicht.“ (Zitat eines Feuerlandkommunarden)

Das, was Radikale Therapie ausmacht, ist im Prinzip

nichts Besonderes, es sind keine nur mit grössten Schwierigkeiten zu beschreibenden Psychotechniken, sondern ist der Versuch, das, wovon viele Menschen immer wieder reden, einfach in die Tat umzusetzen. Denn wer/welche möchte nicht:

- von Menschen umgeben sein, die einander zuhören und mit Aufmerksamkeit begegnen,
- das zeigen dürfen, was gerade da ist, sei es Ärger oder Freude, seien es Träume oder schallendes Gelächter,
- die Erlaubnis haben, auch alle Ängste zeigen zu dürfen,
- auf Menschen treffen, die daran glauben, dass Mensch sich verändern kann,
- in den Arm genommen werden, wenn du es brauchst,
- sich vor allen selbst loben dürfen,
- soviel Vertrauen spüren, dass ich offen und ehrlich sein kann,
- die Verantwortung für sich selbst übernehmen,
- sich liebevoll begegnen,
- spielen, singen und lachen,
- Menschen finden, die Kritik hören können, ohne sich als ganze Person angegriffen zu fühlen.

All das klingt so wünschenswert und von der Idee her so einfach, aber die Realität zeigt, wie schwer es ist. Das alles sind eben keine Selbstverständlichkeiten. RT heisst Mut tanken, es immer wieder versuchen und üben. Allerdings macht RT auch nur dann Sinn, wenn sich Menschen eingestehen (können), dass ihr Umgang mit sich selber, mit anderen, mit der Arbeit, mit der Natur, ... unbefriedigend ist und sie dazulernen wollen, Strukturen und Verhaltensweisen (aus eigenem Antrieb) in Frage zu stellen.

Dann ist es mit der RT auch möglich, sich aus Hilflosigkeit zu befreien und eigene Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und auszuschöpfen. Das alles im Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten, im liebevollen Umgang mit sich selbst,

im eigenen Tempo und ohne schon strukturell angelegte Hierarchien. Die Gruppe soll das Vertrauen und die Wärme bieten, um sich diesen Prozessen zu stellen. Gerade weil es darum geht, die "100%ige" Selbstverantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, gehören Liebe, Solidarität und Unterstützung anderer dazu.

Geschichte der Radikalen Therapie

Die Ursprünge des Selbsthilfetherapiekonzeptes liegen in der Radikalen Psychiatrie Bewegung¹, die 1968 in Berkeley (USA) getragen durch die StudentInnenbewegung entstand. Der Machtmissbrauch der Psychiatrie wurde angegriffen. Die Kritik der Radikalen Psychiatrie fordert "eine Abkehr der psychiatrischen Praxis von ihrer Usurpation durch die etablierte Medizin, eine Abkehr auch von elitär und unproduktiv bezeichneter individueller Psychotherapie zu Gruppentherapieverfahren. Die psychischen Probleme der Menschen wurden aus einem gewechselten Standort betrachtet. Was die Psychiatrie als individuelle Pathologie missverstanden hatte, erwies sich den Radikalen Psychiatern als soziale Pathologie, als Ausbeutung und Entfremdung, Krieg, Umweltzerstörung etc...

Derartige Kritik zielt auf eine Gesellschaft, die sich der Psychiatrie lediglich als ein Instrument zur Anpassung Abweichender und Dissozialer an die bestehenden Verhältnisse bedient. Daraus resultiert die Forderung nach einer Parteinahme der Psychiatrie für die Unterdrückten und einer therapeutischen Praxis ohne Zwangsmassnahmen und mit klaren Abmachungen. Die Radikale Psychiatrie versteht sich folglich als politische Theorie psychischen Leids und politische Praxis der Therapie.¹²

Allerdings sehen Vertreter der Radikalen Psychiatrie auch die gesellschaftlichen Grenzen von Therapie. Wyckhoff³ sagt ausdrücklich, dass völlige Befreiung solange nicht möglich ist, wie die sozioökonomischen

Ursachen der Unterdrückung (insbesondere der Frauen) fortbestehen.

Aus dieser Bewegung entstanden Therapiegruppen, die z.B. mit Techniken der Transaktionsanalyse⁴ arbeiteten. Diese Gruppen arbeiteten jedoch noch mit PsychiaterInnen.

Das Selbsthilfemodell der RT ist eine niederländische Erfindung. Dort kombinierten Mitte der 70er Jahre Feministinnen ihre Erfahrungen aus Selbsthilfegruppen mit den Ideen und Theorien der Radikalen Psychiatrie und des Re-evaluation Counseling⁵ und nannten das Konzept FORT (übersetzt: Frauen üben Radikale Therapie). MRT (Männer üben Radikale Therapie) ist eine Neuentwicklung des FORT-Konzeptes für Männergruppen, d.h. von der Grundidee und den Techniken sehr ähnlich, aber auf die spezielle Situation von Männern ausgerichtet.

Schon aus der Entstehungsgeschichte von FORT und MRT wird deutlich, dass die Bewusstwerdung von Auswirkungen der patriarchalen Gesellschaft auf Geschlechtsidentität und Geschlechtsrollen als zentrale Ansatzpunkte für die Selbsterfahrung bzw. Therapie gesehen werden.

"Männer und Frauen werden durch Einschärfung und Zuschreibung in Geschlechtsrollen gepresst, die beide Seiten unterdrücken und schädigen, wobei die Unterdrückung der Frau grösser ist als die des Mannes."¹⁶

Anfang 1985 wurde von zwei niederländischen Männern die erste MRT-Gruppe und 1986 von niederländischen Frauen die erste FORT-Gruppe in der BRD/Westberlin angeleitet.

Das Menschenbild

RT ist in die Tradition der humanistischen Psychologie einzuordnen: Es wird von folgenden Grundannahmen ausgegangen:

"Von Natur aus ist der Mensch frei, froh, unbefangen und glücklich. Er will mit sich selbst und den anderen in Frieden und Einklang leben."

"Die Menschen werden o.k. geboren... Menschen mit emotionalen Problemen sind dennoch vollwertige, intelligente Menschen."

"...muss man sich daran erinnern, dass der Mensch intakt und vollständig ist, mit riesiger Intelligenz ausgestattet, und dass er/sie, trotz gegenteiligen Anscheins, den Verhaltensmuster entstehen lassen, gut ist." Ein Menschenbild also, das nicht nur an das Gute im Menschen glaubt, sondern auch an die Fähigkeit, das Verhalten zu verändern. In der Transaktionsanalyse werden "existentielle Grundpositionen" beschrieben, Gefühle, die menschlich selbst gegenüber und zu anderen Menschen hat. Mit der besonders durch die TA bekannt gewordene Grundposition "ich bin o.k.- du bist o.k." ist nicht gemeint, dass alle menschlichen Handlungen annehmbar sind. Ganz im Gegenteil, denn menschliches Verhalten ist oft genug zerstörerisch und erdrückend.

Es ist eine für die RT wesentliche Grundhaltung, die zwischen Person und Verhalten trennt. Es geht um eine Haltung, in der ich mich und andere im Kern uneingeschränkt anerkenne und wertschätze. Aus diesem Grundgefühl ist es viel leichter, selbstbewusst und ohne Schuldgefühl eigenes Verhalten und das anderer in Frage zu stellen und Veränderung zu erreichen.

Zusammengefasst basiert die Radikale Therapie auf der Grundlage, dass Menschen intelligent, kontaktfreudig, liebevoll und kreativ sind und dass die meisten psychischen Probleme auf unterdrückende Gesellschaftsstrukturen zurückzuführen sind.

Das Selbsthilfekonzept

Ein Prinzip der RT ist, dass einer Gruppe in einer deutlichen Startphase Fähigkeiten von Menschen mit Erfahrungen übertragen werden. Die Start- oder Anleitungsphase für eine neue FORT oder MRT Gruppe (8-12 Menschen) umfasst in der Regel zwei Wochenenden, d.h. insgesamt 10-12 Sitzungen à 3 Stunden. An diesem Wochenende versuchen 2-3 RT-Erfahrene in der Gruppe die wichtigsten Bestandteile des RT-Konzeptes in Theorie und Praxis zu vermitteln. Diese Anleitung ist prinzipiell kostenlos (ausser möglicherweise anfallende Fahrtkosten). Die TeilnehmerInnen nehmen sich vor, später selbst eine Gruppe anzuleiten oder etwas anderes für das Weitertragen des RT-Gedankens zu tun, so dass RT nach dem Selbsthilfegedanken weitergegeben wird. Für eine lebendige und möglichst gleichberechtigte Anleitung ist es wichtig, dass sich die AnleiterInnen auch als Person einbringen. D.h., sie nehmen an den meisten Übungen und Ritualen teil, können Arbeitszeit (s.u.) nehmen, bringen ihre Gefühle mit ein. Sie sind keine von der Gruppe abgehobenen "TherapeutInnen", sondern an diesen Wochenenden Teil der Gruppe, allerdings mit Leitungsfunktion.

Nach der Anleitungsphase leiten jeweils zwei Personen aus der Gruppe die Sitzung. Da jede/r Teilnehmer/in abwechselnd "Leitungs- oder Klientenposition" übernimmt, wird strukturelle Hierarchie vermieden (zwischen TherapeutIn/KlientIn).

Jeder Gruppe wird nach einigen Monaten noch ein "Vertiefungswochenende" zum Thema Co-Counseling angeboten. Es gibt eine relativ feste Struktur mit bestimmten Runden, mit der an jedem Abend gearbeitet wird. Der Aufbau gliedert sich wie folgt:

Blitzlicht

Es wird von allen beschrieben, wie sie sich in diesem Moment fühlen.

Gutes und Neues

Um aufmerksam für das Positive in unserem Leben zu

werden, erzählt jede Person kurz, was sie in der letzten Woche Gutes und Neues erlebt hat.

Grollrunde

Ärger, Wut und Irritation über andere in der Gruppe sollen bewusst werden, ausgesprochen und entladen werden.

Gespinsterunde

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

Arbeitszeit

In den einzelnen Arbeitszeiten haben die Frauen/Männer die volle Aufmerksamkeit der ganzen Gruppe. Sie wählen sich eine Person zur Unterstützung und arbeiten an ihren aktuellen Themen.

Schmuserunde

In der Schmuserunde können alle, die möchten, Anerkennung geben, bekommen, ablehnen, fordern und auch sich selber geben.

Ob und wie diese Elemente eingesetzt werden, entscheidet jede Gruppe für sich, bzw. die jeweilige Leitung einer Sitzung in ihrer Vorbereitung.

Zwischen diesen festen Runden gibt es auch Zeit für Körperarbeit, Massagen, Spiele, Phantasiereisen, Tanzen, Yoga u.ä. Teilweise wird auch themenbezogen gearbeitet, z.B. einen Abend über Sexualität, Trennung, Vater-Mutterschaft, Eltern, etc...

... und im Alltag der Feuerlandkommune

"Denn um in einer Gemeinschaft zu leben, ist es notwendig, dass Beziehungen offen und ehrlich gelebt werden. Wie wichtig dabei u.a. der Umgang mit Ängsten und Wut sowie Trauer und Freude ist, um ehrlich und aufrichtig miteinander umzugehen, habt Ihr wahrscheinlich durch RT erfahren. Wir glauben aber auch, dass das gegenseitige Unterstützen, das Offenmachen von Konkurrenzen, das Ausleben unseres freien rebellischen Kindes notwendige Schritte sind, um im Alltag mit Konflikten und Problemen

umzugehen." (Aus dem Aufrufbrief für eine RT-Kommune im Jahre 1992)

"Gefühle sind ursprüngliches, ganz persönliches Wissen."⁷ "Im moralischen Sinne sind Gefühle weder gut noch schlecht. Was wir in ihrem Namen tun, kann gut oder schlecht sein."⁸

Aus den Erfahrungen in den Selbsthilfegruppen ist uns bewusst, wie schwer uns der Zugriff auf dieses ganz persönliche Wissen fällt und wie wichtig es ist, aus einem guten Kontakt mit den eigenen Gefühlen heraus zu handeln. So ungewohnt es für uns in einer Projektgruppe auch war, so wollten wir unseren Gefühlen einen zentralen Platz in unserem Miteinander geben. Den Wunsch nach Veränderung bzw. die Unzufriedenheit mit dem Bestehenden brachten alle FeuerländerInnen mit. Doch neben der daraus entstehenden Kraft bedarf es in aller erster Linie des Vertrauens in sich selber und in die anderen bzw. die Gruppe.

Auch wollen wir nicht aus den Augen verlieren, dass RT zunächst ein geschlechtsspezifisches Selbsthilfetherapiekonzept für Gruppen ist, die sich einmal die Woche für ca. drei Stunden treffen. Wir hingegen sind ein gemischter Arbeits- und Lebenszusammenhang und wollen RT u.a. als Kommunikationsstruktur in unserem Kommunealltag integrieren.

Deshalb haben wir auch von Anfang an ausprobieren müssen, was geht mit der RT bzw. was geht nicht. Wo sind die Grenzen der RT? Wie können wir sie verändern? Ist es gut sie zu verändern? Können wir in Feuerland noch von RT sprechen, da wir sie doch unter anderen Voraussetzungen einbringen und anwenden? Da wir auf keinerlei Erfahrungen anderer Lebenszusammenhänge, die mit RT arbeiten, zurückgreifen können, sind wir immer wieder aufgefordert, zu beobachten, welche Veränderungen real stattfinden.

Im konkreten sieht das erst einmal so aus: Einmal die Woche findet eine gemischte Sitzung (Frauen und Männer) von 3 Stunden statt. Die Sitzung wird in der Regel von zwei FeuerländerInnen rotierend vorbereitet. Diese beiden übernehmen auch die Leitung für die Sitzung. Leitung heisst u.a: koordinieren, Vorschläge machen, Anregungen sammeln, in schwierigen Situationen Verantwortung übernehmen. Allerdings kann die "Leitung" auch jederzeit abgegeben werden, wenn es für die jeweiligen Personen notwendig erscheint. Abhängig vom Thema bzw. dem Bedürfnis der einzelnen FeuerländerInnen trennen wir uns auch während der Sitzung in Frauen- und Männergruppe auf.

Die Sitzung oder das "Beziehungsplenum" dient ausschliesslich uns, d.h. keine Vermischung mit irgendwelchem "Orgakrempel". Wir haben festgestellt, dass sich im Laufe der Woche eine Menge an Gefühlen ansammelt. Wir versuchen nun, Raum zu schaffen, damit sie ausgedrückt werden können. Gerade eine Grollrunde spielt dabei eine enorm wichtige Rolle, d.h. es geht z.B. nicht "nur" darum, Kritik einer anderen Person zu sagen, sondern zu versuchen, den Ärger zu erspüren und auszudrücken (auch nonverbal). Dieser offene Umgang schafft Klarheit unter den Beteiligten. Hingegen verhindern zurückgehaltene Grolle freie Aufmerksamkeit für die/den anderen, weil ein Teil der Gedanken ständig um diese negativen Gefühle kreist. Weil der Blick dafür verstellt ist, ist es schwierig bis unmöglich, positive Anerkennung zu geben. Ebenso führen zurückgehaltene Grolle oft dazu, den Ärger, der für die anderen da ist, gegen sich selbst zu richten, in selbstzerstörerisches Verhalten zu verfallen. Hierbei versuchen wir auch Grolle neu zu bewerten, d.h. als etwas Positives zu sehen.

"Es ist gut, Groll zu geben, sie haben etwas mit Zärtlichkeit zu tun. Denn bei 'oberflächlichen Kontakten' braucht mensch keinen Groll zu geben, aber wenn du herzlich und tief mit Leuten zusammenleben und

zusammenarbeiten willst, solltest du Wege finden, um deine 'negativen' Gefühle loszuwerden. Wenn du einem Menschen Groll gibst, dann heisst das auch, dass er/sie wichtig für dich ist. Wenn du Groll bekommst, dann heisst das auch, dass du ernst genommen wirst. Die Person, die Groll gibt, macht das auch, um dir wieder offen und frei begegnen zu können, um wieder freie Aufmerksamkeit zu haben und Unterstützung und Anerkennung geben zu können."⁹

Fast immer haben in unseren Sitzungen die eigene Wertschätzung bzw. die Wertschätzungen für die anderen Platz, es ist daher die konsequente Umsetzung der Erkenntnis, dass alle Menschen Anerkennung brauchen.

"Streicheln wird als primäres Bedürfnis von Menschen angesehen, d.h. es ist genauso unentbehrlich wie z.B. Nahrung, Trinken oder Obdach."¹⁰ Mit Streicheln ist also sowohl körperliches Streicheln, als auch jede Form von Anerkennung und Lob, sei es durch Sprache, Gesten, Mimik, o.ä. gemeint.

Natürlich (auch wenn es manchmal schwer fällt) versuchen wir, Raum für unser "freies rebellisches Kind" zu schaffen.

"Was ich total gut finde, dass ich in der Feuerlandgruppe erstmal wieder mit Leuten ausserhalb von einer Lagerfeuersituation gesungen habe. Einfach mal was singen und spielen. Das finde ich total klasse. Da habe ich auch gemerkt, dass da ein Teil von mir zum Zuge gekommen ist, der schon immer da war. Ich hatte immer Spass da dran. Ohne was getrunken zu haben, es einfach mal integrieren. Am hellichten Tage auf einmal mit einer Gruppe von Leuten zusammen singen und spielen". (eine Feuerlandkommunardin)

Ein weiterer zentraler Baustein sind unsere Arbeitszeiten

Die Methoden für die Gestaltung von Arbeitszeiten, die in der RT angewendet werden, kommen aus dem

Co-Counseling, der Transaktionsanalyse und der Gestalttherapie¹¹. Da ein ausführlicheres Eingehen auf die unterschiedlichen Methoden den Umfang dieser Aufsatzes sprengen würde, nur einige Anmerkungen zu Arbeitszeiten.

"Arbeitszeit ist die Zeit, die du dir nimmst, um an einem dir selbst gewählten Thema zu arbeiten... Wenn du Arbeitszeit beantragst, bestimmst du ebenfalls, wie lange du arbeiten willst." Im Verlaufe der Sitzung wird gefragt, wer/welche arbeiten möchte und wie lange. Es kann vor der gesamten Gruppe, in Untergruppen, und (auch räumlich getrennt) in Zweierpaaren gearbeitet werden.

Sind wir hingegen bei unseren Klausurtagen u.a. mit inhaltlichen Fragen beschäftigt, arbeiten wir im grossen und ganzen weiterhin mit den Strukturelementen der RT, d.h. gerade in unserer Anfangsphase fanden keine bis kaum Diskussionen im herkömmlichen Sinne statt. Es gab stattdessen Runden (jede Person bekommt ein Zeitlimit, eine Ausgangsfrage wird von der Leitung eingebracht, reihum sagen diejenigen etwas dazu, die wollen, die Leitung fasst zusammen und koordiniert, der Konsens wird gesucht). Die Runden bauten auf unsere Erfahrung, dass Vertrauen dann entsteht, wenn eine befriedigende Kommunikation möglich ist, d.h. erst mal ganz einfach, dass alle zu Wort kommen, dass einander zugehört wird und dass einander ernstgenommen wird. Auch wenn dieser Anspruch allgemein in vielen Gruppen besteht, zeigen die Erfahrungen, wie oft gerade das nicht gelingt. Die klare Zeitregelung wirkt anfangs auf einige einengend, besonders auf "VielrednerInnen" (wobei es sich öfter um Männer handelt!), hilft auf Dauer aber, sich auf das Wesentliche zu beschränken. Unsere bisherige Erfahrung ist die, dass wir tatsächlich enorm effektiv mit Entscheidungsprozessen umgehen können, wenn wir unsere Beziehungen "klar" halten. Allein die Tatsache, dass wir uns als Gruppe gerade 6 Monate kannten und dann binnen weniger Tage zu zehnt den

Vorvertrag für unser Gehöft unterschrieben haben, macht wohl deutlich, dass uns die RT als Kommunikationsstruktur erheblich unterstützt hat. Abschliessend ist zu unserer gemischten Sitzung zu sagen, dass wir mittlerweile alle Strukturelemente der RT je nach Bedarf verwenden. Also von den relativ festen Strukturen, die in den üblichen FORT/MRT Gruppen stattfinden, bleibt bei uns manchmal wenig übrig. Das ist auch gut und notwendig, denn einerseits ermöglichen die RT-Regeln Gleichheit und schaffen Raum für persönliche Veränderung. Andererseits steht im Mittelpunkt nicht das umfassende Regelwerk, sondern die Menschen, die damit arbeiten wollen. Die RT bietet ein strukturiertes soziales Experimentier- und Lernfeld. Ordnung und fester Rahmen sind nicht Selbstzweck, sondern sollen eingeschliffene Einstellungen und Verhaltensmuster durchbrechen bzw. umstrukturieren helfen. So wird Emanzipation geübt, anstatt darüber zu reden. Daher ist es natürlich ein Wunsch von uns, immer mehr von diesen zahlreichen Veränderungen in unseren Alltag zu integrieren. Also eine Haltung entwickeln, die letztlich Sitzungen überflüssig macht. Davon sind wir leider noch weit entfernt.

Anzumerken ist zu unserem Feuerlandalltag, dass wir die Orgasitzungen weitestgehend von "Psycho" freihalten wollen. Sie finden unregelmässig und je nach Bedarf häufig bis selten statt. Auch hier nutzen wir Rundenstrukturen, Leitung, Spiele, Blitzlicht, um möglichst effektiv und nicht all zu sehr gefrustet die meist doch eher nervigen Dinge des Kommunealltages zu bewältigen.

In der RT wird auch das Co-Counseling erlernt. Es bietet die Möglichkeit, ausserhalb von Sitzungen an Gefühlen, Problemen, einfach an sich zu arbeiten mit lediglich einer weiteren Person. Dadurch wird nicht alles in die Gruppe verfrachtet und ein spontaneres Reagieren auf Situationen ermöglicht. Bei uns in Feuerland ist zu

beobachten, dass wir zunehmend mehr co-counseln. Ferner treffen sich die Männer einmal die Woche zu einem gemeinsamen Abend, um u.a. auch MRT zu machen. Aufgrund unserer Aufbausituation haben wir leider immer noch Schwierigkeiten, mit dieser Gruppe eine Kontinuität aufzubauen. Die Frauen waren am Anfang nur zu zweit, jetzt seit 3 Monaten endlich mit einer weiteren Frau. Auch sie treffen sich regelmässig und arbeiten dann mit FORT-Strukturen. Mindestens einmal im Jahr machen wir eine "Supervision" mit ausserhalb lebenden RT-Frauen und Männern. Um stärker unsere Gäste und BesucherInnen mit der Art unseres Miteinandergehens zu vertrauen, machen wir z.B. vor dem Essen Blitzlichter, öffnen unsere Orgarunden für NichtfeuerländerInnen und bieten FORT und MRT Infoveranstaltungen an. Soweit zur Konzeption der Feuerlandkommune. Erste Erfahrungen mit der Umsetzung folgen anhand von vier ausgewählten Themenkomplexen (aus einem längeren Gespräch).

Der geschlechtsspezifische Ansatz

Daniela: Ja, Thee, frag ich dich doch einfach mal, was bedeutet denn RT für dich in unserer Kommune?

Thee: Also, dazu fällt mir ein, wie das alles angefangen hat. Meine Erfahrungen waren die, dass ich vor einigen Jahren, als ich in verschiedenen Projekten und Kommunen zu Gast war, mitgekriegt habe, wie grundlegend wichtig es ist, dass die Leute das Miteinander auf die Reihe kriegen. Für mich war es fast immer so (natürlich gibt es da auch Ausnahmen), dass sich die grundlegenden Probleme über das Miteinander aufgebaut haben, nicht so sehr die finanziellen Probleme oder die Probleme von aussen. Nachdem ich mit der Radikalen Therapie angefangen hatte, habe ich relativ schnell gemerkt, dass das ein total geiles Instrumentarium für ein intensives Gruppenleben wäre. Und es ist ja dann auch so

gelaufen, dass wir zuerst versucht haben, in diesem Spektrum Leute für ein Kommuneprojekt zu suchen. Für mich als Mann habe ich in den letzten Jahren immer wieder festgestellt, dass auch sehr männerbewegte "linke" Männer an Grenzen gestossen sind, wenn es darum ging, z.B. Bereiche wie Zärtlichkeit und gegenseitige ehrliche Wertschätzung tatsächlich praktisch zu erschliessen. Für mich war es mit diesem RT-Instrumentarium möglich, mit Männern 'ne ganz neue Form des Miteinandergehens zu schaffen. Es war/es ist das, was es uns immer so schwer gemacht hat: z.B. dieses Leistungs- und Konkurrenzdenken, immer wieder dieser patriarchale Komparativ, d.h. besser, schneller, stärker. Mit RT ist es möglich geworden, das zu durchbrechen. Es war für mich eine grosse Bereicherung, Männer anders kennen zu lernen, anders in Kontakt treten zu können und dabei zu spüren, wie sich unsere Beziehungen verändern.

Ganz krass ist der Unterschied von Männerkumpanei zur Männerfreundschaft. Von daher hat für mich MRT in unserer Kommune nochmals eine besondere Bedeutung. Es ist für mich gerade in der Kommune wichtig, dass die Männer in der Lage sind, 'ne ganze Menge an Vertrauen und Zärtlichkeit zu geben, so dass wir uns auch lösen können von der negativen Fixierung auf die Frau. Damit meine ich, dass frau für die Gefühle verantwortlich ist, für den Mann da ist, ihm Platz anbietet zum Weinen, zum Trauern. Von ihr erwartet wird, dass sie ihn wieder seelisch aufbaut. Kurzum, sie leistet die Beziehungsarbeit. Ich glaube, dass es in einem Klima von Vertrauen und Zärtlichkeit viel einfacher ist, Kritik zu üben und Auseinandersetzungen zu führen. Tja, und deswegen hat RT für mich 'ne ganz besondere Bedeutung.

Daniela: Mich hat besonders angesprochen, dass von vornherein klar war, dass RT einen geschlechtsspezifischen Ansatz beinhaltet. Die RT

geht davon aus, dass Männer und Frauen in dieser Gesellschaft ganz unterschiedlich erzogen werden, dass sie ganz unterschiedliche Rahmenbedingungen haben, unter denen sie aufwachsen. Ich fand es früher schon total spannend, mich damit zu beschäftigen, warum reagiere ich in bestimmten Situationen auf 'ne Art und Weise, die mir eigentlich nicht entspricht, wo ich eigentlich gern etwas anders machen würde. Dann aber immer wieder dahin zurückzukommen, dass das ganz viel damit zu tun hat, was wir in unserer Kindheit erfahren haben an Bedrängnis, an Einschränkungen, an Zurechtbiegen auf so 'ne Norm hin. Das find' ich an der Radikalen Therapie gut, dass ich mich zum einen damit auseinandersetzen kann: Was ist denn da früher alles so passiert - warum bin ich so geworden, wie ich bin? Und das eben nicht nur auf so 'ner allgemeinen Schiene, sondern eher unter dem Aspekt, warum bin ich als Frau so geworden.

Ich find' halt schon, dass es da Übereinstimmungen im Leben von Frauen gibt, z.B. im Umgang mit dem Problem, Wiedererkennung¹² von Frauen zu bekommen. Dann merk' ich, ich bin nicht nur alleine, muss mich nicht alleine als Daniela so blöd fühlen, dass ich die Situation nicht auf die Reihe gekriegt habe, sondern dass es auch was mit meiner Situation als Frau in dieser patriarchalen Gesellschaft zu tun hat.

Raus aus den klassischen Zweierbeziehungen!

Daniela: Vor meiner Kommunezeit habe ich irgendwann gemerkt, in einer klassischen Zweierbeziehung möchte ich nicht länger leben. Das habe ich über Jahre getan, aber dabei immer wieder die Beschränkungen und Gefahren gesehen, nämlich ineinander aufzugehen, miteinander zu verschmelzen, irgendwann nicht mehr zwei Personen zu sein, sondern die totale Symbiose - so nenn ich das für mich.

Im Gegensatz dazu habe ich in der Gruppe mehr Möglichkeiten, anders in einer Zweierbeziehung miteinander umzugehen. Die nahen Kontakte sind dann

nicht mehr auf einen Menschen beschränkt, sondern ich kann auch verschieden nahen Kontakt zu anderen Menschen haben. Ich muss nicht meine ganzen Wünsche auf "meine Beziehung" projizieren, und die muss mir dann alles bieten, und wenn sie das nicht tut, ist es nicht o.k..

Thee: Ich frage mich oft, ob wir es erreichen können, einen vernünftigen Umgang mit unseren Ängsten auf die Reihe zu kriegen.

Wenn wir es schaffen würden, ein gutes Klima des Vertrauens herzustellen und wir uns auf vielen Ebenen auch durch viele Beziehungen eine ganze Menge geben, dann könnten wir auch leichter eingefahrene Beziehungsstrukturen verlassen.

Herausragend war für mich im letzten Winter die Veränderung von Beziehungsstrukturen durch das Auseinandergehen eines Pärchens und die unmittelbar neue Pärchenkonstellation in unserer Gruppe. Da war für mich spürbar, es sind alle davon betroffen, gerade bei der Art und Weise, wie wir uns auseinandersetzen. Das war für mich ein ganz ermutigendes Zeichen! Die beiden Männer haben einen guten Umgang mit ihren Konkurrenzen gefunden, und es war für sie möglich, sich untereinander Vertrauen und Zärtlichkeit zu geben. Das war u.a. auch möglich, weil wir uns alle damit beschäftigt haben und auch in der Zeit besonders geguckt haben, wer oder welche braucht z.B. Unterstützung.

Daniela: ja! Genau das meinte ich vorhin. So 'ne Trennung muss beispielsweise auch nicht diese ganzen Schmerzen verursachen, die da vielleicht sind, wenn du keine weiteren Menschen um dich hast und das Gefühl bleibt: Du trennst dich gerade von dem Menschen, den du bis jetzt geliebt hast - und dann die Angst davor, alleine dazustehen und vielleicht aus dieser Angst heraus, so 'ne Trennung doch lieber zu lassen. Innerhalb der Gruppe ist es aber möglich, auch noch die Beziehungen zu den anderen Menschen zu

sehen und die sind mir 'ne Menge wert, die geben mir auch ganz viel.

Aufbrechen von Konkurrenz, aber klar gegen Männerbündelei

Thee: Mir fällt noch ein Punkt ein, warum ich es gut finde, gerade mit Männern zusammen etwas zu machen. Meine Erfahrung ist die, dass die Gräben unter uns Männern echt verdammt tief sind. Es ist sehr schwierig, tatsächlich Nähe aufzubauen, weil wir uns überwiegend als Konkurrenten kennengelernt haben, was gesellschaftlich ja auch so gewollt ist. Beispielsweise machen ja viele Männer was mit Männern, aber - so kenn ich das von mir - auf einer immer wiederkehrenden "Komm-mir-nicht-zu-nahe" Ebene. Wirklich tiefere Sachen, die viel mit "sich-geben-können" zu tun haben, fehlen einfach, z.B. Ängste zu zeigen und dafür auch Unterstützung zu bekommen, obwohl sie grundlegend zu einer Männerfreundschaft gehören. Es war daher für mich auch sehr wichtig, dass MRT vom Ursprung her als politische Therapie zu verstehen ist. Bei dem Psychoboom der letzten Jahre habe ich da auch genau hingeguckt, was in meine gesellschaftliche Utopie passt. Beispielsweise höre ich oft von Leuten, die Therapie machen, dass es darum geht, "gut für sich zu sorgen". Wenn daraus ein ausschliessliches "für mich" wird, kann da aber eine extreme Selbstbezogenheit draus werden, die Herrschafts- und Unterdrückungsverhältnisse leugnet, denn Hauptsache ich ich ich. Ganz krass wirkt sich das z.B. bei der Art von Männergruppen aus, die sich am "Wild Man"¹³ orientieren. Sie nennen sich Maskulinisten und leugnen schlichtweg patriarchale Unterdrückungsstrukturen, baden sich dabei nicht nur im Selbstmitleid, sondern entwickeln teilweise aggressive bis extrem reaktionäre Positionen.

Anarchie und Radikale Therapie

Daniela: Für mich beschreibt sowohl der Begriff Anarchie als auch die Radikale Therapie eine Lebenshaltung. Wenn ich anderen Menschen mit der Grundhaltung begegne, dass sie o.k. sind, wenn für mich Solidarität statt Egoismus im Vordergrund meines Handelns steht, ich mir mehr gegenseitige Hilfe statt Konkurrenz wünsche, dann spielt Macht- und Hierarchiestreben für mich keine grosse Rolle mehr.

Und die Prinzipien der RT beinhalten für mich Elemente, die es mir leichter machen, eine solche Lebenshaltung einzunehmen bzw. zu festigen. Dadurch, dass ich mich mit den Bedingungen beschäftige, z.B.: Warum ich so bin wie ich bin? Was hat das mit den gesellschaftlichen Realitäten zu tun? Dadurch gewinne ich persönliche Stärke zurück und kann auch wieder anders auf Menschen zugehen. Das heisst für mich auch Gesellschaftsveränderung, ein Bewusstsein darüber zu haben, die Möglichkeit zur Veränderung in mir zu tragen.

Thee: Das, was wir jetzt machen in Feuerland, ist für mich ein Versuch. Wir haben keinerlei Erfahrungen in Kommunezusammenhängen mit RT als Basis. Wie weit uns das bringen kann und wo wir evtl. Gefahr laufen uns festzufahren, da bin ich echt neugierig. Mal sehen, was wir nach vier oder fünf Jahren auswerten werden.

Anmerkungen

¹ Die Radikale Psychiatrie beruht auf einer Theorie der Entfremdung und bezieht sich dabei u.a. auf Werke von Marx, Marcuse, Reich und Laing. Entfremdung als politischer und wissenschaftlicher Terminus geht auf die frühen Schriften von K. Marx zurück. Entfremdung ist für Marx eine die ganze kapitalistische Gesellschaft durchdringende Erscheinung und drückt sich auf 4 Ebenen aus:

1. als Entfremdung des Arbeiters/der Arbeiterin vom Produkt seiner/ihrer Arbeit, 2. als Entfremdung des Arbeiters/der Arbeiterin im Produktionsprozess, 3. als Entfremdung des Menschen vom Menschen, 4. als Entfremdung des Menschen von sich selbst.

² Brandenburg, Dietrich, "Männer-Radikale-Therapie (MRT) - Deskription und Evaluation eines Gruppenmodells politischer Selbsterfahrung für Männer, Diplom Arbeit FU Berlin, 1988

³ Wyckhoff, Hogie. 1975. Problem-solving-groups for women in Steiner, C.(Ed.) Readings in radical psychiatry. New York

⁴ Die Transaktionsanalyse (TA) wurde von Eric Berne in den 50er/60er Jahren erarbeitet. Sie geht von drei Grundannahmen aus:

- Alle Menschen werden o.k. geboren.
- Menschen mit emotionalen Problemen sind vollwertige, intelligente Wesen.
- Allen emotionalen Probleme sind zu lösen, wenn entsprechende/nötige Aufmerksamkeit vorhanden ist.

⁵ Co-Counseling wurde unter Bezeichnung Re-evaluation Counseling von Harvey Jackins entwickelt und 1965 veröffentlicht. Beide Begriffe sind synonym im Gebrauch. Re-evaluation Counseling steht in der Tradition der Humanistischen Psychologie und ist eine Selbsthilfemethode bei der überwiegend zu zweit gearbeitet wird. Jede Person nimmt im Wechsel die Rolle des/der Therapeuten und der/des Klientin ein und unterstützt in der

Therapeutenrolle die andere Person nach bestimmten Regeln.

⁶ (Wyckhoff, S.229)

⁷ Harris, Amy und Thomas, "Einmal o.k. - immer o.k.", Reinbeck, 1985, S.229

⁸ a. a. O.

⁹ MRT-Handbuch, S. 30/31

¹⁰ Steiner, Claude, "Wie man Lebenspläne verändert", Jungfermann, Paderborn, 1982, S. 128

¹¹ Die Gestalttherapie, die von F.S. Perls begründet wurde, steht auch in der Tradition der Humanistischen Psychologie. Sie untersucht das aktuelle Verhalten und seine Blockaden. In der Therapie werden Verhaltensmuster zwar behandelt, deren Ursprung in der Vergangenheit liegt, im Vordergrund steht jedoch nicht die Erkenntnis des Zusammenhanges mit früheren Erlebnissen, sondern die Erfahrung neuer Reaktionsmuster.

¹² Wiedererkennung bedeutet, dass die die möchten, kurz und knapp beschreiben, in welchen Gefühlen, Ängsten o.ä. sie sich selbst erkannt haben, ohne dabei ihre eigene Geschichte zu erzählen. Das schafft Solidarität und kann Bewusstsein dafür wecken, dass (manche) Probleme nicht nur persönliche sind, sondern auch eine gesellschaftliche Dimension haben.

¹³ US-amerikanische Bewegung seit Mitte der 80er Jahre. Am Ideal des männlichen "Kriegers" orientiert. Ein Mann muss kämpfen können, seine Identität baut sich daraus auf, dass er siegen will. "Wild man" verfolgen einen antifeministischen Ansatz mit deutlicher Nähe zum reaktionären Männlichkeitsideal.