

LEBEN

Mal was Nettes sagen

Radikal-Therapie: In zwei Selbsthilfegruppen gehen Männer in Trier ihre Probleme offensiv an

Von unserer Redakteurin
CHRISTIANE WOLFF

TRIER. Männer, die miteinander tanzen, ihren Groll einem Kissen anvertrauen, oder die – an den Händen gefasst im Kreis stehend – einander sagen, was ihnen an den anderen gefällt: Was manchem eigentümlich oder ungewohnt vorkommt, mag, ist für viele Männer der Weg zu einem bewussten, besseren Leben.

Männer-Radikal-Therapie. Das klingt hart, zackig und unerbittlich. Doch die Sitzungen der beiden Trierer MRT-Gruppen sind alles andere: Mit Verständnis, Zuhören und Gefühl wollen die Männer zwischen 25 und 58 Jahren dem wahren, bewussten Leben näher kommen.

Konzept stammt aus den Niederlanden

Das Konzept der wöchentlichen Sitzungen stammt aus den Niederlanden: Ein Ingenieur und ein Journalist gründeten dort in den 70er-Jahren die erste MRT-Gruppe und fassten ihre Prinzipien in einem Leitfaden zusammen. Über Studentenkreise gelangte der zunächst nach Berlin, von dort in alle Teile Deutschlands und 1992 auch nach Trier. „Wir bedienen uns verschiedener psychotherapeutischer Methoden“, erklärt Horst, Trierer Gründungsmitglied.

Die wöchentlichen Treffen finden nach einem festen Schema statt. Begonnen wird mit dem „Blitzlicht“: Jeder schildert der Runde seine momentane Befindlichkeit. Punkt Zwei heißt „Gutes und Neues“, bei dem die Männer von den positiven Entwicklungen in ihrem Leben erzählen, um dann optimistisch gestimmt „an die Arbeit“ gehen



Die Männer-Radikal-Therapie-Gruppe in ihrem Sitzungsraum. **Leserfoto**

zu können. Übungen stehen am Anfang der Arbeitsphase: Massagen, Rangeleien, Malen, Assoziations-Spiele, autogenes Training oder etwa ein Fühlparcours sollen „Hintergrundprozesse“ anstoßen und eigene Probleme begreifbar machen. Weiter geht es mit dem Aufarbeiten der Probleme im Zwiegespräch: „Die Themen sind vielfältig. Es kann darum gehen, ob der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um mit der Partnerin eine Familie zu gründen, um Sexualität oder Trauer“, erklärt der 46-jährige Horst. Oberste Prinzipien der Radikal-Therapie: Sie ist kostenlos und es gibt keinen Therapeuten, der sagt, wie bei welchem Problem zu handeln ist. Jeder muss seine

Themen aus sich heraus angehen. „Wir geben uns keine Tipps untereinander“, erklärt Horst, „jeder weiß selbst, was für ihn am besten ist.“ Diese Technik sei auch in der Psychotherapie bekannt. „Aber für schwerwiegende, psychologische Probleme eignet sich unser Konzept nicht“, betont Horst. „Es geht vielmehr um psychologische Hygiene: Bevor ein Thema so virulent wird, dass man eventuell professionelle Hilfe braucht, bearbeiten wir es hier.“ Tatsächlich seien die Gruppensitzungen echte Arbeit: „Es ist mühevoll und anstrengend, sich seinen Problemen zu stellen. Sie zu ignorieren und nicht aufzuarbeiten, wäre viel einfacher.“

Auf die Arbeitsphase folgt die „Gespinnste“-Runde, bei der es darum geht, seine Wahrnehmung mit der Realität abzugleichen. Eine wichtige Übung für den 40 Jahre alten Manfred: „Ich hatte große Kommunikationsprobleme, besonders im Beruf. Durch die Gruppe habe ich gelernt, mich mehr auf meine persönliche Wahrnehmung zu verlassen und fühle mich viel sicherer.“ In der anschließenden „Grollrunde“ geht es um die Beziehung zwischen den Gruppenmitgliedern: „Stört jemanden etwas an einem anderen, spricht er seinen Groll auf ein Kissen. Der andere nimmt sich davon dann das, was er annehmen kann“, erklärt Horst und lacht: „Das hört sich kompliziert an, klappt aber hervorragend!“ Die „Schmuserunde“ schließt die Sitzung ab. Die Männer fassen sich an den Händen und sagen sich gegenseitig, was ihnen am anderen gut gefällt. „Es ist nicht üblich, dass Männer sich etwas Nettes über ihr Aussehen oder ihre Verhaltensweisen sagen“, erklärt Horst, „aber hat man das einmal gelernt, ist es ein sehr gutes Gefühl.“ Dass MRT ihre Leben bereichert hat, darin sind sich Horst, Horst und Manfred einig. „Ich profitiere oft davon im beruflichen und im Familienleben“, sagt Horst. Ob sie durch die Gruppensitzungen ein wirklich gutes Leben führen, scheint eine schwierigere Frage zu sein. „Erkenntnis macht ja nicht automatisch glücklich“, sagt Horst.

● Neben der MRT-Gruppe hat sich in Trier auch eine Frauen-Radikal-Therapie-Gruppe etabliert. Die MRT-Gruppen laden Interessierte ein zu einem Infoabend am 27. März, 20 Uhr, Tufa, Wechselstraße 4-6, Workshopraum V, 2. Obergeschoss. hpl/bre

KULTUR

Kino zum Diskutieren

„Agenda-Kino“ zeigt politische Filme im Broadway

TRIER. (red) In der Reihe „Agenda-Kino“ führt die Lokale Agenda 21 am 15. März den türkischen Film „Reise zur Sonne“ im Broadway-Kino vor.

Entgegen der Ankündigung wird am kommenden Mittwoch, 15. März, um 19.30 Uhr der Film „Reise zur Sonne“ gezeigt. „Reise zur Sonne“ ist ein türkischer Film, in dem kurdisch gesprochen wird. Gedreht wurde vor allem an Originalschauplätzen, zerstörten Dörfern im Südosten des Landes. Die türkische Polizei unterbrach mehrfach die Dreharbeiten.

„Blauer Engel“ für besten europäischen Film

Der Film erzählt von Mehmet, der in Istanbul sein Glück sucht und dort auf die in Deutschland aufgewachsene Azru und den kurdischen Untergrundkämpfer Berzan trifft. „Reise zur Sonne“ wurde auf den 49. Internationalen Filmfestspielen in Berlin 1999 mit zwei Preisen ausgezeichnet. Er erhielt als Auszeichnung den „Blauen Engel“ für den besten europäischen Film über ein brisantes aktuelles Thema sowie den Friedensfilmpreis. Im Anschluss an die Kinovorstellung besteht wie immer die Mög-

lichkeit, das filmische Thema gemeinsam zu diskutieren. Der Gesprächspartner ist Dr. Ilyas Pinar vom Multikulturellen Zentrum Trier.

Der ursprünglich für diesen Termin vorgesehene Film „Jarmark Europa“ läuft am 21. Juni. Dann wird auch Regisseurin Minze Tummescheit anwesend sein, um mit den Besuchern nach der Vorführung über den Film zu diskutieren. In Kooperation mit der AG-Frieden wird am 19. April anlässlich des 20. Jahrestages der Tschernobyl-Katastrophe ein weiterer Film gezeigt.

Weiterhin veranstaltet die Lokale Agenda in Kooperation mit dem Forstamt Trier am 25. März von 15 bis 17 Uhr ein Pflanzfest im Mattheiser Wald. Anlass ist das „Zukunfts-Diplom 2005“, bei dem fast 200 Kinder im letzten Jahr ein Bäumchen zur Winterpflege erhalten haben. Diese Bäume werden jetzt gemeinsam als Kinder-Zukunfts-Wald gepflanzt. Der Termin ist gleichzeitig der offizielle Auftakt zum „Zukunfts-Diplom 2006“, das die Lokale Agenda erneut in Kooperation mit über 50 Partnern organisieren konnte.

● Weitere Informationen sowie das ganze Agenda-Kino-Programm sind im Internet unter www.la21-trier.de zu finden. sen/bre

BASAR

Flohmarkt in Alt-Tarforst

TRIER. (red) Im Tarforster Pfarrheim St. Andreas findet am Sonntag, 19. März, ab 14 Uhr, ein Kleider- und Spielzeugmarkt statt. Verkaufstische können vorher unter der Telefonnummer 0651/18673 reserviert werden. Ein Teil des Erlöses geht an den städtischen Kindergarten Alt-Tarforst, der den Markt veranstaltet. hpl/bre

KURZ

OLEWIG: Die nächste Sitzung des Ortsbeirats Olewig beginnt am Dienstag, 21. März, 18.15 Uhr, im Atelier Schönberger auf dem Klostergelände und wird später im Büro des Kreuzbund-Regionalverbands fortgesetzt. Themen sind unter anderem die Aufstellung eines Kunstwerks in der Olewiger Straße und die Jugendarbeit im Stadtteil. hpl/bre

Seitengestaltung:
HANS-PETER LINZ

Anzeige

HÖREN - VERSTEHEN - MITREDEN

pro akustik

Informationen und Neuigkeiten für Ihr Gehör

PHONAK

hearing systems

Service für neues Hören

Hochwertige Technik braucht qualifizierte Beratung

(Idar-Oberstein), Hightech für das Ohr wird immer kleiner, schneller und besser. Wer noch die klobigen Hörgeräte vor Augen hat, die hinter Opas Ohren deutlich sichtbar in Erscheinung traten, ist von

Ritter aus Idar-Oberstein. Sie gehört zum Qualitätsverband Pro Akustik. Die Mitglieder, alles selbstständige Hörakustikermeister/innen mit eigenen Fachgeschäften, legen deshalb besonderen Wert auf die gute

Mensch nicht oder nur vermindert gehört hat, desto länger braucht er, bis er sich wieder daran gewöhnt. „Wir begleiten und unterstützen unsere Kunden auf diesem Weg und sind dabei jederzeit ihr Ansprechpartner“, erklärt Kerstin Ritter.

„Wir wollen unseren Kunden vor allem helfen, ihre Lebensqualität zu verbessern und ihre Lebensfreude zu erhalten“, sagen die Pro Akustiker. Die Technik soll deshalb vor allem dazu dienen, den individuellen Anforderungen der Kunden zu genügen und ihre Lebensqualität maßgeblich verbessern. Um dieses Ziel zu erreichen pflegen die Mitglieder des Qualitätsverbandes einen intensiven Erfahrungsaustausch und geben ihr Wissen in regelmäßigen Schulungen an den Akustiker-Nachwuchs weiter.



den innovativen Kommunikationshelfern heutiger Tage überrascht. Dabei verzichten immer noch viel zu viele Menschen auf die Unterstützung, die ihnen das Leben wesentlich angenehmer machen könnte.

Beratung und den anschließenden Service. „Die Technik ist komplex und die Erwartungshaltung der Kunden groß“, beschreibt sie die Aufgabe, die sich den Akustikern stellt. Neben den handwerklichen Fähigkeiten und dem akustischen Fachwissen brauchen die Experten viel psychologisches Fingerspitzengefühl und ein gutes Einfühlungsvermögen. „Obwohl die moderne Hörgerätekunst uns heute sehr bei der Feinanpassung hilft“, so Kerstin Ritter, „nehmen wir uns die Zeit, die unsere Kunden brauchen, um mit ihren neuen Geräten zurechtzukommen.“ Viele Hörsysteme zeichnen auf, in welchen Hörsituationen sich der Träger wie lange befindet und welche Programme er benutzt. Doch das ist nur der halbe Weg zum Hörerfolg. Je länger ein

Ob es am nach wie vor schlechten Image der Systeme liegt oder an der Angst vor der Technik – der Gang zum Hörakustiker ist für viele ein Gang nach Canossa. Dabei sind es gerade die Fachleute für gutes Hören, die sich Zeit nehmen und zum Mittler zwischen Mensch und Technik werden.

Pro Akustiker nehmen sich Zeit

„Wir wissen, wie viel Überwindung es die meisten Kunden kostet, sich das erste Hörsystem verschreiben zu lassen“, weiß Hörakustiker-Meisterin Kerstin

Federleicht hören ohne Kompromisse

mit microSavia von Phonak

Leicht wie eine Feder, unsichtbar und ganz natürlich Hören – wenn man Kunden nach ihren Wünschen an ein Hörgerät fragt, dürfte diese Beschreibung ziemlich treffend sein. Sie gehört zum neuen microSavia des Schweizer Herstellers Phonak. Es ist nur zwei Gramm leicht, lässt sich aufgrund seiner schmalen Bauweise vollständig hinter dem Ohr verstecken und bietet natürliche, okklusionsfreie Klangqualität.

Volle Leistungskraft bei minimaler Größe

Keine Kompromisse, so lautet die Philosophie der Entwickler von microSavia konsequent gefolgt sind. Die Aufgabe lautete, ein möglichst kleines Hörsystem mit maximaler Leistungsfähigkeit zu schaffen. „Man kann gar nicht glauben, dass man mit diesem Winzling

so natürlich hört“, lautet die übereinstimmende und spontane Aussage erster Testkunden. Da microSavia speziell für die offene Anpassung entwickelt wurde und deshalb kein Ohrpassstück notwendig ist, führt lediglich ein ultradünner, nahezu unsichtbarer Schallschlauch in den Gehörgang. So kann es unmittelbar an Ort und Stelle angepasst werden und ist sofort funktionsfähig.

Herzstück des Systems ist der bewährte Savia Chip. Der Signalprozessor ist nur so klein wie ein Stecknadelkopf, aber technisch ein echtes Schwergewicht. Für die Nachahmung des biologischen natürlichen Hörens, Phonak nennt das Digital Bionics, ist seine Leistungsfähigkeit ausschlaggebend. Wer sich oft mit vielen Menschen gleichzeitig unterhält wird sich

besonders über das ausgezeichnete Sprachverstehen und die Störgeräuschunterdrückung freuen, während die komfortable 4-Programm-Automatik für



eine einfache Bedienung sorgt. Nebenbei haben die Hersteller auch an die Wirtschaftlichkeit gedacht. Eine langlebige Batterie versorgt das in sieben verschiedenen Farben und mit Fernbedienung erhältliche Hörsystem über eine Woche lang mit Energie.

Komfortable Anpassung

„Wir sehen einen besonderen Vorteil von microSavia in der Anpassung“, freuen sich die Pro Akustik-Mitglieder. Denn es ist das einzige auf dem Markt befindliche MikroHdO, das Zusatzinformationen über seinen täglichen Einsatz aufzeichnet. Diese Daten helfen dem Akustiker, das Hörgerät genau auf den Benutzer einzustellen.

Besonders aktive Menschen sind mit microSavia gut bedient, weil die Anpassung wenig Zeit kostet und man das System hinter dem Ohr schnell vergisst. Eine Testkundin stellte indes schnell fest, welche Nachteile das haben kann: „Und wer erinnert mich daran, es vor dem Duschen herauszunehmen?“ Denn wasserfest ist auch microSavia noch nicht.

Überzeugen Sie sich selbst.

Tragen Sie 14 Tage microSavia.

Kostenlos!

Rufen Sie jetzt an!

RITTER
Hörgeräte

www.ritter-hoergeraete.de

Sie finden uns in:

- Idar-Oberstein, 0 67 81 - 4 55 66
- Kirn, 0 67 52 - 83 32
- Hermeskeil, 0 65 03 - 98 03 00
- Bad Kreuznach, 06 71 - 9 21 34 35
- Bad Sobernheim, 0 67 51 - 85 62 71
- Simmern, 0 67 61 - 76 76
- Kastellaun, 0 67 62 - 96 19 61
- Trier, 0 65 1 - 991 42 24

Täglich von 8.00-18.00 Uhr geöffnet, und nach Vereinbarung

SICH WOHLFÜHLEN - DAZUGEHÖREN

Mitglied im Qualitätsverband Pro Akustik