

Folgende Runden sind feste Bestandteile eines FORT-Abends:

#### **GUTES UND NEUES**

Um aufmerksam für das Positive in ihrem Leben zu werden, erzählt jede Frau kurz, was in ihrem Leben gut und neu ist.

#### **GESPINSTERUNDE**

In dieser Runde äußern die Frauen ihre Wahrnehmungen über andere Frauen der Gruppe, die diese bestätigen, verneinen oder unbeantwortet lassen können. Die Frauen lernen in dieser Runde, ihrer Intuition wieder zu trauen und ihre Projektionen zu erkennen.

#### **ARBEITSZEITEN**

In ihrer Arbeitszeit kann jede Frau ihre Themen auf ihre Weise bearbeiten. Sie wählt sich dabei eine Frau zu ihrer Unterstützung und hat bei ihrer Arbeit die volle Aufmerksamkeit der Gruppe.

#### **GROLLRUNDE**

Ärger, Wut und Irritationen über andere Frauen der Gruppe sollen bewusst gemacht, ausgesprochen und entladen werden. Diese Gefühle haben viel mit der wütenden Frau selbst zu tun.

#### **SCHMUSERUNDE**

In der Schmuserunde kann jede Frau sich und anderen Frauen der Gruppe Anerkennung geben, bekommen, ablehnen und fordern. Zwischen den Runden ist Raum für Körperarbeit, Tanzen, Spiele, Singen, Fantasiereisen, Massagen oder was Ihr mögt.

i.S.d.P. Gerlinde Midding – middingberlin@freenet.de

Fort wird durch Anleiterinnen (erfahrene FORT- Frauen) weitergegeben. Die neue Gruppe bildet sich aus dieser Anleitung heraus. Eine Anleitung umfaßt 12 Sitzungen an zwei Wochenenden und in der Zeit dazwischen. Es ist für den Gruppenprozess und das Erlernen der Techniken notwendig, dass Du an beiden Wochenenden und an allen Sitzungen teilnimmst!

fortberlin@gmx.de



## **Selbsterfahrungsgruppen für Frauen**

## Was ist FORT?

**FORT** ist eine Form für Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppen für Frauen. In Berlin gibt es **FORT** seit 25 Jahren. Auch in Essen, Graz, Münster, Oldenburg, Bremen, in der Uckermark und im Wendland gibt es **FORT**-Gruppen. Die **FORT**-Gruppen bilden ein Netzwerk, das durch ein jährliches Ostertreffen und durch viele persönliche Kontakte lebendig bleibt.

**FORT** basiert auf der Idee, dass Menschen von Natur aus intelligent, kontaktfreudig, kooperativ und kreativ sind und dass viele psychische Probleme auf unterdrückende Gesellschaftsstrukturen zurückzuführen sind.

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 **FORT** können wir lernen, ein Gespür für die verinnerlichte Unterdrückung zu entwickeln und eigene Wege zur Befreiung zu entdecken.

**FORT** kann die Kräfte von Frauen wecken, indem es sie an die Wurzeln (latein = radikal) von Ängsten, Beschränkungen und Einstellungen führt – und kann damit im wahrsten Sinne „radikale“ Veränderung bewirken!

Für Männer gibt es ebenfalls Gruppen in radikaler Therapie (MRT = Männer Radikal Therapie), mit denen ein lockerer Austausch besteht.

## Wie „funktioniert“ FORT?

In einer **FORT**-Gruppe finden sich Frauen unterschiedlichen Alters und in unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen, um mindestens ein Jahr gemeinsam an ihrer Selbstverantwortung, Selbstsicherheit, ihrem Selbstwert und ihrer Lebensfreude zu arbeiten. Die Themen sind vielfältig: Beziehungen, Probleme am Arbeitsplatz, eine unbewältigte Vergangenheit, Unzufriedenheit mit der Lebenssituation, aber auch Lust auf Kontakt zu anderen Frauen.

**FORT** gibt den Frauen hierzu zahlreiche Methoden der humanistischen Psychologie, der Transaktionsanalyse und dem Co-Counseling in die Hand. Oftmals entwickeln die Frauen auch eigene Methoden.

Nach einem Info-Tag kann bei Interesse eine neue **FORT**-Gruppe mit 10-12 Frauen gestartet werden. Sie wird von 2-3 **FORT**-erfahrenen Frauen an zwei Wochenenden angeleitet. Hier wird Theorie vermittelt, Techniken weitergegeben und geübt und an gruppendynamischen Prozessen gearbeitet.

Anschließend trifft sich die Gruppe einmal in der Woche für drei Stunden, wobei abwechselnd zwei Gruppenteilnehmerinnen den Abend leiten. Bei Bedarf können die Anleiterinnen oder andere **FORT**-Frauen Supervision geben.

**FORT** ist nach dem Selbsthilfegedanken kostenlos und wird bis auf eine Unkostenumlage auch kostenlos weitergegeben.

## Was ist uns wichtig?

### **ACHTUNG**

Für mich selbst  
Für die anderen Frauen

### **EIGENVERANTWORTUNG**

Ich selbst Sorge dafür,  
dass es mir gut geht

### **GLEICHBERECHTIGUNG**

Keine Wissenden und Unwissenden  
Wechsel von Geben und Nehmen

### **KEINE UNTERDRÜCKUNG**

Keine Bewertung  
Keine Ratschläge  
Keine Diskussionen

### **SICHERHEIT**

Schweigepflicht  
Keine Beleidigungen  
Keine Gewalt

### **VERBINDLICHKEIT**

Pünktlichkeit  
Regelmäßige Teilnahme  
Teilnahme für mindestens 1 Jahr

### **KEINE DROGEN**

Auch kein Kaffee, Alkohol oder Süßigkeiten  
in den Gruppensitzungen oder der Pause

**FORT** ist nicht geeignet für Frauen, die nicht in der Lage sind, an einem derartigen Gruppenprozess teilzunehmen.



FORT