

Das Private ist politisch!

FRAUEN*
ORGANISIEREN
RADIKALE
THERAPIE

Was ist F*ORT?

F*ORT kommt aus dem Niederländischen und bedeutet sinngemäß 'Frauen* üben radikale Therapie' (radix = lateinisch, die Wurzel).

F*ORT ist eine Form von Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppen für Frauen* und basiert auf der Idee, dass Menschen von Natur aus intelligent, kontaktfreudig, kooperativ und kreativ sind und dass viele psychische Probleme auf unterdrückende gesellschaftliche Verhältnisse 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.

Mit F*ORT können wir lernen, ein Gespür für die verinnerlichte Unterdrückung zu entwickeln und eigene Wege zur Befreiung zu entdecken. Es wird in Frauen*-Gruppen gearbeitet, um sozialisationsspezifische Muster zu erkennen und eine verstärkte Arbeit daran zu ermöglichen.

In einigen Städten gibt oder gab es F*ORT seit vielen Jahren. So gibt es z.B. in Berlin, Köln, Bremen, Nürnberg und in der Uckermark F*ORT-Gruppen.

Die F*ORT-Gruppen bilden ein Netzwerk, das durch ein jährliches Ostertreffen und viele persönliche Kontakte lebendig ist.

Inzwischen gibt es auch Gruppen für Männer*, queere, non-binary oder gemischte Gruppen, die Radikale Therapie praktizieren.

Wie funktioniert F*ORT?

In einer F*ORT-Gruppe finden sich Frauen* unterschiedlichen Alters und in unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen, um mindestens ein Jahr gemeinsam an ihrer Selbstverantwortung 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 mit anderen Frauen*.

F*ORT gibt den Frauen* hierzu zahlreiche Methoden der humanistischen Psychologie, z.B. der Transaktionsanalyse und des Co-Counseling an die Hand. Oftmals entwickeln die Teilnehmenden auch eigene Methoden.

Nach dem Besuch einer Informationsveranstaltung kann bei Interesse eine neue F*ORT-Gruppe mit 12-14 Interessierten gestartet werden. Sie wird von zwei bis drei F*ORT-erfahrenen Personen an zwei Wochenenden angeleitet. Dabei wird Theorie vermittelt, Techniken weitergegeben, geübt und an gruppenspezifischen Prozessen gearbeitet. Anschließend trifft sich die Gruppe wöchentlich für drei bis dreieinhalb Stunden, wobei abwechselnd zwei Teilnehmende die Sitzung leiten. Bei Bedarf können die Anleiter*innen oder andere F*ORT-Erfahrene Supervision geben.

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

SELBSTERMÄCHTIGEND

SELBSTORGANISIERT

ORGANISIEREN

Was ist uns wichtig?

ACHTUNG

Für mich selbst. Für die anderen Anwesenden.

EIGENVERANTWORTUNG

Ich selbst Sorge dafür, dass es mir gutgeht.

GLEICHBERECHTIGUNG

Keine Wissenden und Unwissenden.
Wechsel von Geben und Nehmen.

KEINE UNTERDRÜCKUNG

Keine Wertung. Keine Ratschläge.
Keine Diskussion.

SICHERHEIT

Schweigepflicht. Keine Beleidigung.
Keine Gewalt.

VERBINDLICHKEIT

Pünktlichkeit. Regelmäßige Teilnahme.
Teilnahme mindestens ein Jahr.

KEINE DROGEN

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

F*ORT ist nicht geeignet für suizidale
oder psychotische Personen oder für Personen,
die akut in einer Sucht stecken.

F*ORT ist selbst-organisiert und es gibt
keine professionelle Leitung. Damit die Gruppe
den Rahmen halten kann, ist es wichtig, dass
alle bei den Start-Wochenenden komplett dabei
sind, um die selben Werkzeuge und das selbe
Wissen zu bekommen.

Folgende Runden sind fester
Bestandteil eines F*ORT - Abends:

GUTES UND NEUES

Um aufmerksam für das Positive im Leben zu
werden, äußert sich jede anwesende Person zu
den guten und neuen Erfahrungen in ihrem
Leben.

GESPINSTE - RUNDE

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

GROLL - RUNDE

Ärger, Wut und Irritation über andere
Teilnehmende der F*ORT-Gruppe sollen bewusst
gemacht, ausgesprochen und entlastet werden.
Diese Gefühle haben häufig viel mit der
wütenden Person selbst zu tun.

ARBEITSZEITEN

In der freien Arbeitszeit kann jede Person ihre
Themen auf ihre Weise bearbeiten. Sie wählt
sich dabei eine Teilnehmende zu ihrer
Unterstützung und hat bei ihrer Arbeit die volle
Aufmerksamkeit der gesamten F*ORT-Gruppe.

SCHMUSE - RUNDE

In dieser Runde kann jede Person sich und
anderen in der Gruppe Anerkennung geben,
bekommen, ablehnen und sich wünschen.

Zwischen den Runden ist Raum für
Körperarbeit, Tanzen, Spiele, Singen,
Fantasiereisen, Massagen und neue Ideen.

Kontakt,
regionale Ansprechpartner*innen
und weitere Informationen unter:
www.fort-frauen.de
www.radikale-therapie.de
www.mrt-maennergruppen.de
www.rt-ostertreffen.de

Mit dem * wollen wir den Begriff von
Weiblichkeit erweitern und anzeigen, dass es
sich dabei um eine soziale Konstruktion handelt
und nicht um unveränderliche „biologische“
Wahrheiten. Wir schließen alle Menschen ein, die
weiblich sozialisiert sind und/oder sich als Frau
definieren.

V.i.S.d.P.: info@fort-frauen.de

THERAPIE

FRAUEN*

RADIKALE