



Seit Ende der 80er-Jahre haben Gewalterfahrungen, soziale Not und die Hilflosigkeit der Einzelnen dazu beigetragen, dass sich die sogenannte *Terapia Comunitária* entwickelt und verbreitet hat. In Hunderten von Gruppen treffen sich Menschen, um behutsam und ernsthaft in einen Austausch zu kommen. Damit eng verknüpft ist der Name des Psychiaters und Anthropologen Adalberto Barreto. In seiner Arbeit spiegelt sich seine Überzeugung wider, dass jedes Individuum, jede Familie, jede Gemeinschaft die Mittel besitzt, um auf die eigenen Bedürfnisse zu antworten: Mittel, die oft vergessen oder geringgeschätzt werden, die aus ihrer Kultur, aus der Erfahrung ihrer Eltern oder ihrer Vorfahren kommen. Sie gilt es wertzuschätzen, vor allem in Situationen, in denen die Leute ihre Identität und den Stolz verloren haben, das zu sein, was sie sind. Seit einiger Zeit wird etwas von dieser Bewegung auch in Europa aufgenommen.

W

VON GERTA KLAßEN

ir teilen unsere Alltagsorgen: Selbststärkende Gemeinschaft“ lautet die Einladung auf dem Programmblatt des Quartiertreffs in Kleinhüningen, Basel. Jeden 2. Mittwoch im Monat kommen Ulrike Schaefer und Edy Gysin in einen der Räume, um die stets offene und sich verändernde Gruppe zu moderieren. Nebenan sind manchmal ein Chor oder die Musik des Tangokurses zu hören. Hier werden Erfahrungen ausgetauscht, Verbindungen erspürt und es wird versucht, voneinander zu lernen, sich gegenseitig zu stützen, aufeinander zu reagieren und den Schatz der Erfahrungen zu teilen. Das geschieht in der Öffentlichkeit, im Miteinander von einander teils völlig fremden Menschen. So bringt zum Beispiel eine Frau das Thema ein, wie genervt sie darüber ist, dass die erwachsene Tochter wieder zu ihr zurückgezogen ist, woraufhin eine junge Türkin erzählt, wie wichtig es für sie war, dass sie noch einmal in schwieriger Zeit für ein paar Monate zu Hause leben konnte.

Die Weisheit der Gemeinschaft

Wie es die „Selbststärkende Gemeinschaft“ von der brasilianischen Favela ins schweizerische Kleinhüningen geschafft hat



Bei den Treffen geht es darum, sich der Weisheit der Gemeinschaft anzuvertrauen und sich in der Freiheit und Offenheit mitzuteilen, die für den Einzelnen zu diesem Zeitpunkt und in dieser Menschengruppe passt. Im Portugiesischen heißt diese Begegnungsform *Terapia Comunitária*, in Frankreich *Thérapie Communautaire*. In Deutschland wurde die Bezeichnung „Selbststärkende Gemeinschaft“ bewusst gewählt, um den Begriff Therapie zu vermeiden.

In Brasilien gibt es inzwischen Tausende von geübten ModeratorInnen, die in 25 der 28 brasilianischen Bundesstaaten aktiv sind. Diese Form einer systemisch-integrativen, sich selbst steuernden Gruppenarbeit wurde von Adalberto Barreto im Laufe der letzten Jahrzehnte in den Favelas von Brasilien entwickelt. Jean-Pierre Boyer veröffentlichte 1995 Barretos Biographie *L'Indien qui est en moi – L'itinéraire d'un psychiatre brésilien*. Im Nachwort schreibt der Autor: Was für Barreto allein zählt, ist das Handeln; der Gedanke steht klar im Dienst des Konkreten, gibt dem Handeln Form. Boyer hat erlebt, wie sich entwurzelte und in ihrer Not passiv gewordene Menschen gegenseitig Wertschätzung der eigenen Erfahrungen und Impulse für eine selbstbestimmtere Lebensgestaltung geben. Das Vorwort zu Barretos Biographie, die zurzeit ins Deutsche übersetzt wird, schrieb 1995 der Befreiungstheologe Leonardo Boff.

Die Geschichte der *Terapia Comunitária* beginnt im Jahr 1987. In Pirambu, einer der größten Favelas im Nordosten Brasiliens, arbeitete der Jurist Ayrton Barreto in einem Menschenrechtsbüro. Er sprach seinen Bruder Adalberto an. Sie überlegten, wie der wachsenden Zahl von Menschen in psychischen und sozialen Notlagen, die keinen Zugang zu individueller Unterstützung oder Einzeltherapie hatten, begegnet werden könnte. Sie begannen ein Konzept zu erarbeiten, das es vor allem ermöglichte, mit großen Gruppen armer Bevölkerungsschichten zu arbeiten. Sie lebten mit ihnen. Eine der Anfangsgeschichten wird in Boyers Autobiographie beschrieben. Nach der Schließung einer Lederfabrik kämpften die Menschen um die rechtliche Anerkennung ihrer neuen Bleibe in der Favela und suchten einen Namen für ihr neues Viertel. Es gab zahlreiche Vorschläge, aber es war die folgende Geschichte, die den Namen gab: Quatro Varas, das bedeutet vier Stäbe. Die Geschichte ist Teil des kulturellen Erbes des Nordosten Brasiliens und findet sich in sehr ähnlicher Form in vielen Ländern. Ein Mann, der sein Ende nahen

spürt und sich Sorgen um die Zukunft seiner Familie macht, versammelt an seinem Bett seine vier Söhne, die ihre Zeit damit verbringen, sich zu streiten. Er gibt jedem einzelnen einen Stab, den jeder auf seine Aufforderung hin ohne Mühe zerbricht. Dann nimmt der alte Mann vier andere Stäbe, nimmt und bindet sie zusammen und fordert seine Kinder auf, jeder einzelne möge versuchen, sie zu zerbrechen, was keinem von ihnen gelingt. „Seht ihr“, sagt schließlich der Alte, „die einzige Botschaft, die ich euch hinterlassen will, bevor ich meine Seele aufgebe: Wenn ihr vereint seid, die einen mit den anderen verbunden sind, seid ihr stark und könnt da Widerstand leisten, wo ihr es allein nicht tun könntet.“ Der Name Quatro Varas symbolisiert die Kraft der Einheit und der Solidarität. Barreto arbeitet weiter zusammen mit RechtsanwältInnen, SozialarbeiterInnen, Studierenden, Priestern und einer Vielzahl von HeilerInnen, KünstlerInnen, MusikerInnen für eine gemeindenahere Gesundheitsversorgung. Das Konzept hat heute Eingang gefunden in das brasilianische Familiengesundheitsprogramm und wird auch in anderen Zusammenhängen des Gesundheits-, Sozial- und Bildungssystems angewandt.

Weltweit treffen sich Gruppen an vielen Orten, in Krankenhäusern, Arztpraxen, Gemeindezentren und Schulen, in Lateinamerika oft auch unter freiem Himmel. Ein brasilianisches Sprichwort spiegelt eine der Grundüberzeugungen der *Terapia Comunitária* wider: „Wenn der Mund verschlossen ist, spricht der Körper, wenn der Mund spricht, heilt der Körper.“ Ob in Brasilien oder Basel, gleichgültig an welchem Ort, die Treffen sind öffentlich und kostenlos. JedeR ist eingeladen und willkommen. *Terapia Comunitária* ist eine Möglichkeit der Begegnung, in der sich die Kraft der Gemeinschaft zeigen kann. Sie stellt dafür eine langsam entwickelte ritualisierte Form zur Verfügung. Die Begegnungen sind so vielfältig und einzigartig, wie es die teilnehmenden Menschen sind. Was entsteht, wird geschaffen durch die Erfahrungen und die Offenheit, die Direktheit und Resonanz, aber auch durch die Verzagtheit, Not und Konzentriertheit derer, die kommen. In Brasilien fällt es beispielsweise leicht, Lieder zu singen, in Deutschland kommt vielleicht ein Zitat oder Sprichwort in den Sinn. Die Treffen dauern ungefähr eineinhalb Stunden und folgen einem vorgegebenen Ablauf mit den Phasen Begrüßung, Auswahl des Themas, Kontextbildung, Sharing, Abschluss-

ritual, Ausklang. Außerdem werden zu Beginn jedes Treffens die Regeln mitgeteilt. Die ModeratorInnen achten auf die Einhaltung der Regeln. Eine andere Aufgabe, als diesen Raum zu hüten, haben sie nicht. Sie sind keine ExpertInnen für Antworten oder Ratschläge, im Gegenteil. Ulrike Schaefer berichtet, wie wichtig es ist, als Moderatorin nicht in das Helfen-Wollen zu rutschen. „Ich baue wirklich nur den Kanal, das Gefäß, wo sich der kollektive Geist ausdrücken will und so auch hilft.“ Es gehe darum, Vertrauen in die Gruppe zu gewinnen und loszulassen. Ein bereichernder Austausch wird möglich. Er kann auf vielfältige Weise wirken: verblüffend, tröstend, ermutigend und beruhigend, unterstützend und nachdenklich machend.

Nach einer Begrüßung folgt ein kleines, meist fröhlich-spielerisches Eingangsritual. Es kann gestaltet sein mit Liedern oder Bewegungsübungen und hilft beim Ankommen aus dem Alltag in der Gruppe. Danach wird geklärt, worum es geht: „Wir sind hier, um über unser Leben zu sprechen, über das, was uns jetzt bewegt, Leid, Schmerz und Freude, über Dinge aus unserem Alltag, die uns berühren, schmerzen, belasten.“ Es wird geklärt, dass das, was gesprochen wird, nicht geheim oder vertraulich ist. Damit das Gespräch in einem schützenden Raum geschehen kann, damit eine freie Mitteilung möglich ist, achten die ModeratorInnen auf die Einhaltung der Regeln in der Gruppe. Sie werden nach der Begrüßung bei jedem Treffen genannt:

1) Wenn einer redet, schweigen die anderen. 2) Jeder spricht immer nur über sich selbst, in der ersten Person und nicht über andere. 3) Keine Ratschläge, Vorträge, Wertungen (Urteile) oder Predigten, keine Interpretationen, Analysen.

4) Lieder, Sprichwörter und Redensarten, Geschichten, Gedichte und Witze, die zu dem passen, was jemand erzählt, sind immer willkommen.

Danach stellen die, die wollen, ihr Thema kurz vor. Die LeiterInnen fassen sie knapp zusammen und geben manchmal Hilfestellung, um ein Anliegen auf den Punkt zu bringen. Nach dem Sammeln geht es um die Auswahl des Anliegens, das in diesem Gruppentreffen Platz hat. Jeder gibt seine Stimme für ein Anliegen ab.

Die Phase der Themenwahl endet mit dem Dank an alle, die etwas von sich gesagt oder erzählt haben. Ist das Thema entschieden, beantwortet der Betreffende vertiefende oder klärende Fragen der Gruppe. Dann kann er sich zurücklehnen und zuhören, was die anderen ausdrücken, in Gedichten, Liedern, kleinen Erlebnissen, was ihnen einfällt, welche Erfahrungen sie gemacht haben. Da ist zum Beispiel eine Frau ohne eine bestimmte Absicht zum Treffen gekommen. Als die Frage der Moderatorin im Raum steht: „Was bewegt euch jetzt gerade, was belastet euch, was wollt ihr aussprechen?“, taucht in ihr die Sehnsucht nach einer Auszeit aus dem beruflichen Leben auf. Seit Monaten zögert sie ein Gespräch mit ihrer Chefin hinaus. Sie traut sich nicht. Die Gruppe ist von diesem Thema angesprochen und wählt es. Und dann hört sie den Satz eines schon älteren Mannes, dessen Namen sie nicht einmal behalten hat: „Wenn sie von

ihrer Chefin erzählt, dann fällt mir das Kinderbuch von Jim Knopf und Lukas dem Lokomotivführer ein. Da gibt es einen Scheinriesen. Diese Chefin ist vielleicht auch eine Scheinriesin. Je näher man drauf zugeht, umso kleiner wird sie.“ Die Frau erzählt später, dass es dieser Satz war, der ihr den Mut gegeben hat, am nächsten Tag ihre Chefin um ein Gespräch zu bitten.

Im Ritual zum Abschluss, in dem alle in einem Kreis zusammen stehen und sich möglicherweise wie in Brasilien die Arme um die Schultern legen oder an den Händen halten, teilen sich die TeilnehmerInnen mit, was sie aus dem Treffen mitnehmen. Nach dem Ende des formalen Teils gibt es üblicherweise noch die Gelegenheit, auf einzelne zuzugehen. Oft ergeben sich hier Ideen und Projektvorschläge, konkrete Hilfestellungen. Im Anschluss teilt man mitgebrachtes Essen, lässt das Erlebte ausklingen. Auch beim Gespräch in der Kneipe oder auf dem gemeinsamen Nachhauseweg wirkt manches oft weiter.

In Brasilien ist das Konzept am weitesten verbreitet. In Frankreich sind an vielen Kliniken in Marseille und Paris TC-Gruppen mit Suchtkranken eingeführt worden. In der Schweiz unterrichtet Ricardo Rodari das Konzept an der Hochschule für Sozialarbeit in Genf. Im März 2013 fand in der Nähe von Grenoble der erste TC-Kongress statt. Das Konzept orientiert sich an den aktuellen Richtlinien der

WHO hinsichtlich weltweit förderungswürdiger Projekte der Gesundheitsvorsorge.

Diese Begegnungsform kann bestehende Systeme bereichern: Schulen, Krankenhäuser, Nachbarschaften, Gemeinden, Familienbildungsstätten. Sie könnten ihre Arbeit und ihre Kommunikation vertiefen. Die Arbeit dieser Gruppen braucht die engagierten, ehrenamtlichen ModeratorInnen, die spüren, dass diese Form ein bereicherndes Geben und Nehmen ermöglicht. Außerdem müssen öffentliche Räume dafür zur Verfügung stehen. Es gehört unbedingt zur Form, dass die Teilnahme freiwillig und kostenfrei ist. Eine gewisse Kontinuität des Angebots sollte gesichert sein. Der Bedarf nach Gemeinschaft könnte unideologisch und ohne Zugehörigkeit zu Interessensgruppen oder Vereinen zumindest teilweise gestillt, ein Stück Entfremdung aufgehoben werden.

Ulrike Schaefer spricht davon, dass sie erlebt, wie für Momente ein Gefühl von Versöhnung und Milde entstehen kann. Gegensätzliches könne sich für kurze Zeit aufheben und klären. Auf die Frage, ob jemand mit einem guten Freundeskreis und einer guten Nachbarschaft SG brauche, antwortet sie. „Nein, wahrscheinlich nicht. Aber ich würde jemanden, der mich das fragt, auch sagen: SG ist Nehmen UND Geben. Du gibst durch dein Mittragen und dein Mitteilen, durch dein Erzählen von deinen Erfahrungen und was dir geholfen hat. SG ist gesellschaftliches Engagement und schöpferisches Tun in Musik, Geschichten und Singen und Verdauen der eigenen Geschichte. Durch das Rückbesinnen auf die eigene Geschichte entsteht ein anderer freierer und weiterer Raum als beim Zuhören und Sprechen im Freundeskreis.“ ■

Lieder, Sprichwörter und Redensarten, Geschichten, Gedichte und Witze, die zu dem passen, was jemand erzählt, sind immer willkommen.