

## Monika Koch

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Bioenergetische Analytikerin (CBT)  
Paartherapeutin  
Lehrtherapeutin, Supervisorin, Coach

### Kontakt:

Telefon 0221 / 73 88 53  
Handy 0177 / 46 22 165  
E-Mail monika-koch@web.de

## Terapia Comunitaria (TC) ins Deutsche übersetzt „Selbststärkende Gemeinschaft“ (SG)

Bei der „Selbststärkenden Gemeinschaft“ handelt es sich um eine systemisch-integrative Gruppenarbeit, die von dem Psychiater und Anthropologen Prof. Dr. Adalberto Barreto im Laufe der letzten 20 Jahre in den Armenvierteln Brasiliens entwickelt wurde. Inzwischen ist dieses ressourcenorientiert-moderierte Selbsthilfeverfahren ein wichtiger Bestandteil des brasilianischen Gesundheitssystems geworden.

Die SG orientiert sich in vollem Umfang an den neuen Richtlinien der WHO hinsichtlich weltweit förderungswürdiger Projekte der Gesundheitsvorsorge und erfüllt diese weitgehend. Diese Arbeit beginnt langsam auch in Europa, z.B. in Frankreich und der Schweiz, Fuß zu fassen.

Die Notwendigkeit, möglichst viele Menschen zu erreichen, ihnen Entlastung zu ermöglichen und sie in ihren Fähigkeiten zu bestärken, führte zur Entwicklung dieser Form der Gruppenarbeit.

Die Methode basiert auf sehr einfachen und klaren Vereinbarungen, die ermöglichen, miteinander ins Gespräch und in Bewegung zu kommen. Dies geschieht in gegenseitigem Respekt, mit dem Ziel, sowohl Alltagssorgen als auch –freuden miteinander zu teilen und dadurch Kraft zu schöpfen. Die Auswahl des in der jeweiligen Sitzung behandelten Themas wird von den Teilnehmenden vorgenommen. Dieser Prozess, sowie das weitere Vorgehen wird von den „LeiterInnen“ entlang einer festgelegten Struktur moderiert.

Jeder kann sich an dem von der Gruppe gewählten Thema auf vielfältige Weise beteiligen – hier kommen persönliche Erfahrungen und vor allem auch kulturspezifische Ressourcen, wie Liedgut, Literatur, Witz, Bewegungsformen etc. zum Tragen.

Alles, was in dieser Begegnung entsteht, ist willkommen. Diese Art des Teilens bewirkt durch die so unterschiedlich belebten Ebenen ein sehr lebendiges Miteinander, das den Einzelnen wie die Gemeinschaft stärkt.

Um all diese positiven und ressourcenorientierten Aspekte der Terapia Comunitaria zu unterstreichen, haben wir uns bei der Übersetzung ins Deutsche für den Begriff **Selbststärkende Gemeinschaft** entschieden.