



Regine Geschwendt

Zur Konzentrativen Bewegungstherapie KBT

Die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) ist eine Methode, die vielfältig eingesetzt wird. Ursprünglich wurde die KBT zur körperorientierten therapeutischen Behandlung entwickelt. Als praxisnahe Lernform in der Bildung, Prävention und Gesundheitsförderung, sowie zur Beratung und Supervision gewinnt sie zunehmend an Bedeutung.

Es gibt die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) seit fast 60 Jahren. In Deutschland, wo die Methode entwickelt wurde, ist sie fest etabliert und gehört in mehr als 140 psychosomatischen und psychiatrischen Kliniken zum Behandlungsangebot. In der Schweiz ist sie seit den 1990er Jahren anzutreffen. Hier wird sie vor allem im ambulanten Bereich angeboten.

Wesentlich für die Entstehung der KBT war die Körperarbeit von Elsa Gindler im Berlin der 1920er Jahre. Der Münchner Arzt und Psychoanalytiker Prof. Helmuth Stolze lernte ihre Arbeitsweise 1953 durch Gertrud Falke Heller, eine ehemalige Schülerin von Elsa Gindler, kennen. Er übernahm einige Aspekte ihrer Arbeit, entwickelte sie weiter und gab der Methode 1958 den Namen Konzentrative Bewegungstherapie (KBT). Wahrnehmen und Bewegen sind bis heute zentrale Aspekte in der KBT. Im Laufe der Jahre wurde die Methode theoretisch ergänzt und weiterentwickelt durch lerntheoretische, tiefen- und entwicklungspsychologische Denkmodelle.

KBT beinhaltet Angebote zur Körperwahrnehmung mittels alltäglicher Bewegungen wie Gehen im Raum, Liegen auf dem Boden oder Tragen eines Gegenstandes. Die Themen in der KBT heissen Kraft spüren und ausrichten, den eigenen Standpunkt erfahren, Rückhalt erleben, Führen und Folgen, Geben und Nehmen, Aggression und Hemmung.

In der KBT wird neben der Körperwahrnehmung auch gesprochen und über das Erlebte reflektiert. So können die Erfahrungen auf der Körperebene in einen Zusammenhang gebracht werden zu Alltagsproblemen, die gelöst werden wollen oder Lebensthemen, die eine vertiefte Auseinandersetzung erfordern.

Weiterführende Informationen zur KBT-Entstehungsgeschichte, Forschungsergebnissen und zur KBT-Ausbildung sind zu finden unter www.dakbt.ch oder auf der Homepage des Schweizerischen Arbeitskreises für Konzentrative Bewegungstherapie www.chkbt.ch.