

Überblick zu KBT

Die KBT – eine bewegende Therapie für Körper und Psyche

Nahezu jede psychosomatische Klinik in Deutschland – und es gibt hier das dichteste Netz solcher Einrichtungen weltweit – bietet die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) an. In ihrer Wirksamkeit findet die Methode immer mehr Bestätigung: Zum einen über die hohe Nachfrage von Klienten und zum anderen durch aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft.

Die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) ist ein körperorientiert psychotherapeutisch arbeitendes Therapieverfahren. Der wesentliche Unterschied zu anderen psychotherapeutischen Verfahren ist die Bedeutung, die die KBT dem Körperlichen für das Geschehen in der Psyche beimisst.

Eine bewusste Körperwahrnehmung hilft dem Klienten, seine gesunden Anteile und seine Störungen mit Hilfe der Therapeutin wahrzunehmen und zu unterscheiden, und damit auch zu verstehen. Er erfährt also seine Probleme durch Wahrnehmung und Bewegung am eigenen Körper. Indem er darüber reflektiert und spricht, werden seine Probleme im Wortsinn „begreifbar“.

Burn-Out-Syndrom, Traumata, Lebenskrisen, Partnerprobleme oder Verhaltensstörungen – die Einsatzmöglichkeiten einer KBT sind außerordentlich vielfältig. Überdies dient KBT dazu, durch Selbsterfahrung ein besseres Gespür für den eigenen Körper und die eigene Psyche zu erlangen, Fehlhaltungen schnell zu erkennen, und so Krankheiten vorzubeugen.

Den eigenen Körper neu erleben

KBT-Therapeuten arbeiten gerne mit einer Vielzahl von Objekten (Naturobjekte, Bälle, Stäbe, Tücher, etc). Im Umgang mit diesen Materialien erlebt der Klient einen symbolischen Bedeutungsgehalt. Das heißt, er kann seine Einstellungen und sein

Verhalten differenzierter wahrnehmen, fixierte Haltungen mit Hilfe neuer Beweglichkeit abbauen und seine Entscheidungsfähigkeit wiedergewinnen.

Die theoretische Grundlage: Sinnesempfindung und Lebenserfahrung bilden zusammen die individuelle Wahrnehmung. Mit jeder Sinneserfahrung, die der Klient in der Therapiesituation erlebt, wird nun gleichzeitig eine innere Bewegung ausgelöst und damit seine Wahrnehmung erweitert. Dies entspricht der Gestaltkreislehre von Viktor von Weizsäcker, der annahm, dass Erfahrungen auf der Ebene des Wahrnehmens und Bewegens auf die Ebene des Denkens und Sprechens übergreifen, und umgekehrt.

Was den Nachweis der Wirksamkeit betrifft, so festigt insbesondere die derzeit stark beachtete neurowissenschaftliche Hirnforschung den Stand der KBT-Praktiker. Denn der Nachweis von so genannten Spiegelneuronen im Gehirn lässt neue Rückschlüsse auf die Bedeutung von Beziehung und Bewegung in der Psychotherapie zu und bestätigt die Heilungsmechanismen, die zwischen Therapeut und Klient eintreten, vor allem wenn die Sensomotorik beteiligt ist.

Qualifizierte Ausbildung als wichtige Grundlage

KBT ist eine Methode, die berufsbegleitend erlernt wird; systematisch wird die Weiterbildung bereits seit über 30 Jahren betrieben. Die Grundlage ist immer ein erlernter Beruf, etwa aus den Bereichen Medizin, Psychologie oder Pädagogik.

Im Durchschnitt dauert eine Weiterbildung vier bis fünf Jahre und gliedert sich in drei Teile: Selbsterfahrung, Theorie und Methodik, und abschließend die praktische Anwendung unter Supervision. Untersuchungen kamen zu dem Ergebnis, dass KBT-Therapeuten aufgrund verstärkter Selbstwahrnehmung langfristig zufriedener als andere Therapeuten sind; die in der täglichen Arbeit praktizierte Selbstfürsorge beugt Burn-Out vor.

In Deutschland wird die Methode in nahezu allen psychosomatischen Kliniken stationär angeboten (derzeit in etwa 92), und rund 260 Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten schwerpunktmäßig ambulant. Im Gegensatz zum Nachbarland Österreich wird KBT von den Kassen in Deutschland nicht anerkannt, muss also im ambulanten – nicht aber im stationären - Bereich vom Klienten selbst bezahlt werden.