

Zum 90. Geburtstag von Dr. med. Ursula Kost.

1976 bin ich Ursula Kost zum ersten Mal begegnet. Was fällt mir vor allem ein, wenn ich an Ursula Kost denke? Vor allem dies: Ohne sie gäbe es die **Konzentriative Bewegungstherapie** in ihrer jetzigen Form nicht. Mit Beharrlichkeit hat sie sich mit einigen Gleichgesinnten und Interessierten 1975 ans Werk gemacht. Sie gründete den **DAKBT e.V.** Als Kommunalpolitikerin, die Ursula Kost damals war, war ihr wohl klar, dass es ohne eine klare Struktur keine Zukunft für diese Methode geben würde. Außerdem war ihr wichtig, dass man sich auf Grundlagen bzw. Gemeinsamkeiten einigt, so dass nicht jede/r machen kann was er/sie will und das dann KBT nennt. Der Vereinsgründung im Jahr 1975 gingen viele Jahre des Austauschs und des Erprobens voraus. Schon Mitte der fünfziger Jahre des letzten Jahrhunderts hatte Helmuth Stolze Inhalte der KBT bei den Lindauer Psychotherapiewochen angeboten. Dort hatte Ursula Kost sie kennengelernt. Und dann war es wie im Leben sonst auch. Der „Sonntagsvater“ – Helmuth Stolze – hatte in manchem eine andere Meinung als die „Alltagsmutter“ – Ursula Kost. Sie bekam Entwertungen und Aggressionen von den in die Pubertät kommenden Kindern zu spüren. Es gab Spitzen hin und her zwischen München und Reutlingen und das weniger zwischen den „KBT Eltern“ als zwischen den „Kindern“. Mit der Gewohnheit und Reife des Alters kam dann die Einsicht, dass beide Haltungen ihre Daseinsberechtigung haben. Inzwischen ist das Historie geworden.

Mir fallen vielfältige Begegnungen mit Ursula Kost ein:

- Ursula Kost als Gruppenleiterin in Kirchberg im März 1976

Ich hatte mich damals für einen KBT-Kurs angemeldet, ohne genau zu wissen, was mich erwarten würde. Im Kapitelsaal trafen sich etwa 15 Frauen und 5 Männer. Ich war irritiert, weil einige der Teilnehmenden sich sehr laut und herzlich begrüßten und dabei um den Hals fielen. Derartige Begrüßungen waren in den siebziger Jahren noch wenig üblich.

Dann kam Ursula Kost und begrüßte uns alle mit wohlwollender Freundlichkeit. Erklärte ein wenig, was KBT sei und dass es dabei keineswegs um Übungen gehe, sondern um Angebote. „Angebote“, das war für mich eine wichtige Formulierung aus dem Munde von Ursula Kost. Und auch ihr Satz, dass es in der KBT weder „richtig“ noch „falsch“ gibt, war ein Satz, der mir sehr zusagte. Während dieses Kurses geschahen für mich zunächst noch eine Fülle von unverständlichen Dingen:

- Eine Konfirmandengruppe, die das Kloster besichtigte traf auf die KBT-Gruppe, die im Kreuzgang mit geschlossenen Augen umherging. Jemand fragte: „sind das Blinde?“ „Nein“ antwortete deren Leiter, „das sind Psychotherapeuten“. Darauf eine jugendliche Stimme in schwäbischer Mundart: „aber auch Patienten!“ Wie wahr!

- Immer wieder lagen sich Gruppenmitglieder lachend oder weinend in den Armen.

- Es wurde mit einer Fülle von Materialien hantiert, vor allem mit geschlossenen Augen.
- Manche halsbrecherischen Aktionen mit geschlossenen Augen waren für mich befremdlich. Dennoch blieb ich bei der KBT und wurde deren erste Weiterbildungskandidatin.

- **Lindauer Psychotherapiewochen 1978**

Drei Frauen, in langen wallenden Gewändern beim Festabend im „lieben Augustin“. Ursula Kost, Miriam Goldberg, Thea Schönfelder. Drei Frauen wie sie unterschiedlicher nicht sein können, heftig ins Gespräch vertieft. Jede der KBT auf ihre Weise verbunden.

- **Erste Zertifikatsprüfung im DAKBT im März 1981**

Ich bin die erste, die im DAKBT eine Zertifikatsprüfung abgelegt hat. Die Gründungsmitglieder des Vereins mussten das noch nicht. Damals gab es noch keine Weiterbildungsgruppen oder dergl. Man suchte sich diverse Gruppenangebote und wenn man die geforderte Stundenzahl beieinander hatte, konnte man sich zur Prüfung anmelden. Einmal saß ich eine Woche lang im Kapitelsaal des Klosters Kirchberg auf der Fensterbank und protokollierte jede Gruppenstunde. Vieles hat sich seither verändert. Aber ohne diese Anfänge, in denen viel erprobt und wieder verworfen wurde, gäbe es diese von vielen geschätzte lehr- und lernbare körperpsychotherapeutische Methode nicht.

Drei Frauen reisten an, um mich in KBT zu prüfen. Ursula Kost und Anneliese Henning, als Prüferinnen; Ali Maußhardt als Protokollantin.

Ich holte die drei in Konstanz am Bahnhof ab.

Die mündliche Prüfung fand in meinem Dienstzimmer in der Psychologischen Beratungsstelle statt. Nach einer von mir servierten kleinen Stärkung nahm das Kolloquium über die Gruppenprotokolle, die ich abgegeben hatte, seinen Lauf. Es folgte noch ein Imbiss, dann fand am frühen Abend die Praktische Prüfung in meiner Patientinnengruppe statt. Der Gruppenraum ist die Kapelle des evangelischen Studentenwohnheims.

Die Prüferinnen wurden als Supervisorinnen vorgestellt. Anneliese Henning machte die Angebote mit, Ursula Kost schaute aufmerksam zu und Ali Maußhardt machte Notizen. Nach 90 Minuten gab es einige Fragen zu meiner Vorgehensweise. Die drei Frauen berieten sich kurz. Dann brachte ich die drei wieder zum Zug. Doch kein Wort über den Ablauf der Prüfung. So war ich entsprechend angespannt. In der noch offenen Abteiltür sagt Ursula Kost dann: „wir können dem Vorstand mitteilen, dass du nicht durchgefallen bist“. Wie war ich erleichtert! Rückblickend wird mir klar, dass

diese erste Prüfung im DAKBT ja auch eine der „Ausbilderinnen“ war, wie die Lehrbeauftragten damals noch hießen.

- 1989 Jahrestagung des DAKBT in der Landjugendakademie in Bonn

Wir feierten den 70. Geburtstag von Ursula Kost mit einer Kerzenspirale, die sehr festlich war. Zwanzig Jahre sind seither vergangen. Ursula Kost hat die Arbeit des DAKBT weiterhin mit Aufmerksamkeit begleitet. Auf der Jahrestagung zum Thema Generationen und Alter (2006) war sie eine aktive und aufmerksame Teilnehmerin und hat uns vermittelt wie wichtig ihr dieser kreative und körperorientierte Zugang zur Psychotherapie nach wie vor ist.

Ausblick

Im nächsten Jahr kann der DAKBT auf 35 Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken. Und das verdanken wir vor allem Ursula Kost und ihrer Initiative. Sie hatte lange Jahre die Arbeit der 1. Vorsitzenden wahrgenommen. Auch im hohen Alter verfolgt Ursula Kost das Schicksal des Vereins, ihres „Kindes“ DAKBT weiter.

Ich spreche an dieser Stelle im Namen vieler, die Ursula Kost dankbar verbunden sind und ihr für die vor ihr liegende Lebenszeit vor allem Geduld, Gelassenheit und Zuversicht wünschen.

Konstanz, im Oktober 2009
Dorothee Schmidt