

Konzentrierte Bewegungstherapie ist eine Tat-Sache (Prof. Dr. med. H. Stolze)

Als körperorientiert psychotherapeutische Therapiemethode wird die „Konzentrierte Bewegungstherapie“ seit ihrer Gründungsphase in den 50er Jahren intensiv beforscht. Ihre stete theoretische und praktische Weiterentwicklung hat die Methode einer Reihe von Vordenkern – die immer auch Praktiker waren und sind – zu verdanken.

Organische Gesetzmäßigkeiten und leib-seelische Zusammenhänge erforschte erstmals Elsa Gindler. Ihr Anliegen war es, die „Erfahrbereitschaft des Menschen zu wecken“. 1923 postulierte Freud: „Das Ich ist ein Körperliches“. Damit hat schon Freud im Geist der aufkommenden Psychoanalyse dem Körper eine wichtige Bedeutung zugewiesen. In den zwanziger Jahren befassten sich Ärzte und Psychotherapeuten mit leib-seelischen Zusammenhängen. Der Mensch wurde in seiner Ganzheit wahrgenommen.

Elsa Gindler kam aus der Gymnastikbewegung dieser Zeit. Sie arbeitete mit ihren Schülern an der Regenerationsfähigkeit der Organismus. Die von innen kommende Lebendigkeit wurde dadurch geweckt, dass Bewegungen wahrgenommen und gespürt wurden, statt sie mechanisch, einem Leistungs- und Schönheitsideal entsprechend, auszuführen. Eine Schülerin von Elsa Gindler, Gertrud Heller, setzte die Methode bei psychisch Kranken ein. Durch sie gewann Prof. Helmuth Stolze Einblick in diese Arbeit und wandte sie erfolgreich in seiner psychotherapeutischen Praxis an. 1958 führte er sie als „Konzentrierte Bewegungstherapie“ bei den Lindauer Psychotherapiewochen ein. Mit „Konzentrativ“ ist die Fähigkeit gemeint, eine Aufgabe voll zu akzeptieren und mit ihr in Kontakt zu sein.

„Jetzt habe ich es begriffen“

Hierbei ist sowohl das präverbale **Greifen** (spüren, fühlen, bewegen) als auch das verbale **Begreifen** (denken, sprechen, zuordnen) enthalten. Das ist der Gestaltkreis, über den Viktor von Weizsäcker ein ganzes Werk geschrieben hat. Helmuth Stolze führte den Gestaltkreis als Theorie in die KBT ein.

1973 wurde der Arbeitskreis für Konzentrierte Bewegungstherapie, der DAKBT, von Dr. Ursula Kost gegründet. Rasch wurde die Weiterbildung in Methode und Theorie der Konzentrierten Bewegungstherapie entwickelt. Der Psychoanalytiker Prof. Dr. med. Hans Becker trug mit dazu bei, dass die KBT in die tiefenpsychologische Psychotherapie eingeordnet wurde. 1981 kam sein Buch heraus, in dem er die KBT in Verbindung zur Psychoanalyse darstellte: „Konzentrierte Bewegungstherapie - Integrationsversuch von Körperlichkeit und Handeln in den psychoanalytischen Prozess“.

1984 gab Prof. Dr. med. Stolze einen Sammelband mit Artikeln und Vorträgen von Mitgliedern des DAKBT und seine eigenen Veröffentlichungen heraus: „Konzentrierte Bewegungstherapie. Grundlagen und Erfahrungen“. Eine Schülerin von ihm, Christine Gräff, schrieb 1983 das Buch „Konzentrierte Bewegungstherapie in der Praxis“. Seitdem erscheinen weitere Bücher, Artikel und Veröffentlichungen, welche die Entwicklungen der KBT von den Wurzeln bis zur Verknüpfung mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beschreiben.

1980 erfolgte die Gründung des Österreichischen Arbeitskreises (ÖAKBT), der europäische Arbeitskreis (EAKBT) wurde 2001 gegründet. Belgien, Deutschland, Österreich, Italien, Schweiz und die Slowakei haben eigene Arbeitskreise in ihrem Land und sind Mitglied im EAKBT.

Elsa Gindler experimentierte damit, die Erfahrungsbereitschaft des Menschen zu wecken. Sie fand heraus, dass durch wache Aufmerksamkeit Neues erfahren wird. Prof. Dr. med. Helmuth Stolze sprach vom „Üben ohne Übung“. Das bedeutet, die Aufmerksamkeit auf eigene Handlungen und den Handlungsdialog zu lenken. Dabei ist ausschlaggebend, was im Hier und Jetzt, im „zwischenmenschlichen Bedeutungsraum“ (Prof. Dr. med. J. Bauer) geschieht. Dies deckt sich mit neuesten neurobiologischen Erkenntnissen. Überraschende, positive neue Erfahrungen schaffen neue Vernetzungen im Gehirn, dadurch werden auch neue heilsame Veränderungen angebahnt und bewirkt.