

Die Methodik der KBT

Die körperorientierte psychotherapeutische Methode KBT

Die KBT geht den direkten Weg der Körperwahrnehmung. Theoretische Grundlage ist die Annahme, dass sich Wahrnehmung zusammensetzt aus Sinnesempfindung und Erfahrung. Den Erfahrungshintergrund bildet dabei die individuelle Lebens- und Lerngeschichte des Patienten. Direktes, körperorientiertes Erleben macht gesunde Anteile sowie Störungen für den Klienten unterscheidbar und verstehbar. Damit werden Themen für die psychotherapeutische Bearbeitung zugänglich. Mit jeder Belebung der Wahrnehmung wird gleichzeitig eine innere Bewegung ausgelöst. Dies entspricht der Gestaltkreislehre von Viktor von Weizsäcker, einer der Grundlagen der KBT.

Durch die konzentrationale Hinwendung auf das eigene Erleben – einfühlend und handelnd – werden Erinnerungen belebt, die sich körperlich in Haltung, Bewegung und Verhalten ausdrücken. Sie können in die kindliche, vorsprachliche Zeit zurückreichen.

Im Umgang mit Materialien und Personen wird neben den realen Erfahrungen ein symbolisierter Bedeutungsgehalt erlebbar. Durch die differenzierte Wahrnehmung können eigene Einstellungen und eigenes Verhalten zu verschiedenen Zeiten, in verschiedenen Situationen und im Umgang mit verschiedenen (symbolischen) Gegenständen und Beziehungspartnern erprobt und verglichen werden. Fixierte Haltungen und falsche Erwartungen können durch das Erproben neuer Wege und neuer Beweglichkeit abgebaut werden. Die Fähigkeit zu wählen und zu entscheiden wird wieder gewonnen und weiter entwickelt. Wesentlicher Unterschied zu anderen psychotherapeutischen Verfahren ist, dass Körperliches die Grundlage für individuell-eigengesetzliche, physische, psychosomatische und psychische Abläufe bildet. Dadurch werden die aktualisierten Inhalte konkret erfahrbar und die Problematiken im Wortsinne „begreifbar“ und „besprechbar“.



Diese Bewusstwerdung kann durch die Auseinandersetzung mit der Körpererfahrung unmittelbar geschehen, oder durch die Erkenntnis der Inhalte, die aus der bewussten und unbewussten Lebensgeschichte des Klienten aufgetaucht sind. Auf beiden Wegen können Veränderungen im Sinne einer Persönlichkeitserweiterung in Gang kommen.

Die KBT eignet sich als körperorientierte, therapeutische Methode sowohl für Gruppen- als auch für Einzelpsychotherapie. Sie gründet auf entwicklungs-, tiefenpsychologischen sowie lerntheoretischen und systemischen Denkmodellen. Bewegung wird dabei verstanden als „Das Sich-Bewegen“, das Erlebnis der Bewegung, das „Bewegt-Sein“ und als „Auf-dem-Weg-sein“. Das bedeutet, dass der Patient sich schrittweise entfaltet bei der Überwindung tatsächlicher und/oder phantasierter äußerer und innerer Hemmnisse.