

Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT) als Beitrag zur Körperlichkeit und Ganzheitlichkeit von Supervision¹

Methoden der Konzentrierten Bewegungstherapie (KBT) habe ich in meine Supervisionstätigkeit aufgenommen². Kennengelernt habe ich KBT als Teilnehmer von KSA-Kursen in Stuttgart, wo in der Regel in drei der Kurswochen je vier Arbeitseinheiten mit einer KBT-Therapeutin zum Kurs dazugehören. KBT wurde in diesen Kursen und wird auch in von mir geleiteten Kursen als Methode der Selbsterfahrung und nicht als Therapie eingesetzt.

Mir wurden die Methoden der KBT aus zwei Gründen für meine Supervisionen wichtig. Zum einen um Körperlichkeit erlebbar und besprechbar in Supervision einzubeziehen und zum anderen um dadurch Supervision auch zu einem ganzheitlicheren Begleitungsverfahren zu machen. Mit diesem Anspruch ist die KBT als Therapieform angetreten: "Im Sinne einer echten Ganzheit bedürfen die 'klassischen' Fragen der Analyse: 'Was denken Sie jetzt? Welche Emotionen haben sie dabei?' der Ergänzung durch: 'Was spüren Sie gerade jetzt?' 'Was teilt Ihnen Ihr Körper mit?'"³.

Pastoralpsychologisch ist dieser Fokus auf Körperlichkeit und Ganzheitlichkeit für mich in meinem Verständnis von Inkarnation und Auferstehung, von Schöpfung und Neuschöpfung begründet. KBT-Methoden habe ich zunächst spielerisch angewandt, ohne sie gut begründet und ausreichend zielgerichtet einsetzen zu können. Es war auch der Weg zum Lehrsupervisor, der mir zeigte, dass ich dies besser verantworten können will und muss.

1. Was ist Konzentrierte Bewegungstherapie?

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde von Elsa Gindler aus den Bestrebungen der Reformgymnastik und des Ausdruckstanzes im Rahmen der Pädagogik eine Gymnastik entwickelt, bei der es um die Aufmerksamkeit für die körperlichen Prozesse ging. Gertrud Heller verband die pädagogische

¹ Während ich die anderen, kürzeren Fortbildungen zu 'Theorie und Methodik und zu thematischen Aspekten der Supervision' nur in den Ausführungen ganz punktuell erwähne, möchte ich auf dieses Spezifikum meiner Supervisionstätigkeit, dem ich eine längere Fortbildung gewidmet habe, ausführlicher eingehen.

² 'Historisch' wurde KBT am Seminar für Seelsorge-Fortbildung in Stuttgart durch Klaus Teufel-Borch verortet, der sowohl Mitarbeiter am Seminar für Seelsorge-Fortbildung als auch freiberuflicher KBT-Therapeut war. Eingeführt wurde KBT in den Kursen meist mit einer Begründung, die darauf abzielte, dass in den Kursen mit dem Kopf ohne unseren Körper gearbeitet wird und so selbst Gefühle eher kognitiv als affektiv wahrgenommen werden.

³ Vgl. STOLZE, HELMUTH, Das Erspüren des eigenen Körpers als psychotherapeutisches Agens (1960). In: STOLZE, HELMUTH, KBT - Die Konzentrierte Bewegungstherapie. Grundlagen und Erfahrungen, 3. erg. Aufl., Berlin u.a. 2002, 43-49, hier: 43. Die KSA, "wie alle Verfahren, die versuchen Emotionen zu erkunden oder Unbewusstes bewusst zu machen, sind am Ende auch kognitive Verfahren". Die KSA wendet "diese Verfahren in der Regel nicht nur mündlich an..., sondern (lässt) von ihren Teilnehmenden auch verschriftlichen" und ist somit "gekennzeichnet durch eine starke Betonung des Kognitiven" (KREITZSCHECK, 6).



Methode mit einem "therapeutischen Ansatz, in dem sie die Wahrnehmungs- und Bewegungsarbeit mit psychodynamischen Denkansätzen verband"⁴. Für Helmuth Stolze schloss die Arbeitsweise Hellers eine Lücke in der Psychotherapie und er prägte bei den Lindauer Psychotherapietagen für das 'konzentrierte Sich-Erspüren und Bewegen' den Begriff der 'Konzentrativen Bewegungstherapie'. Christine Gräff machte aus der KBT eine ambulante und stationäre leibtherapeutische Methode.

Die KBT arbeitet "einerseits phänomenologisch, erscheinungs- und symptomorientiert, andererseits hat sie ein tiefenpsychologisches Verständnis"⁵. KBT macht "psychische Erlebnisse ... leibhaft erfahrbar" und bietet "Wahrnehmung seiner selbst"⁶ an. In der KBT geht es darum "sich nicht nur auf ein Gespräch, sondern auf Bewegung, auf sinnliche Wahrnehmung und Handlung und ihre seelische Wirkung einzulassen"⁷. Damit wird das leib-seelische Geschehen als Einheit erfasst und ganzheitlich vorgegangen. Die Wahrnehmung und die Bewegung dienen "als Mittel zum Begreifen und damit zu verändertem Erleben und Verhalten"⁸. Die Angebote der KBT wollen "Anregungen zum experimentellen Umgang mit dem eigenen Körper und der Umwelt (Gegenständen und Personen)" geben, "um sich selbst wahrzunehmen und auftauchende Gefühle sowie Assoziationen und Erinnerungen ins Bewusstsein zu lassen"⁹. KBT will das Selbstverständnis und das Selbstbewusstsein fördern, Sinnen- und Sinnhaftigkeit vermitteln, in der unmittelbaren Bewegung Psychodynamik erfahrbar werden lassen und Lernprozesse in Gang setzen, hauptsächlich "im sozialen Feld, die zu Direktheit, Offenheit und Echtheit führen"¹⁰.

Die KBT bietet Körperliche Selbsterfahrung mit dem Ziel einer "Differenzierung der (Körper-) Selbstwahrnehmung in Verbindung mit einem Verständnis für das eigenen 'Geworden-Sein'."¹¹ Die Supervisorinnen erfahren ihren Leib, in dem Erfahrungen, Emotionen, gewohnte Bewegungsabläufe und Wahrnehmungsmuster, die Raumwahrnehmung, die Körperkoordinierung, der leibliche Dialog mit anderen, Rollen, Haltungen und auch Schmerzen eingeschrieben sind¹². Den Leib als "Selbstaussdruck und Gestaltungsorgan"¹³ versucht die KBT zugänglich und veränderbar zu machen.

⁴ SCHREIBER-WILLNOW, KARIN, Konzentrierte Bewegungstherapie, München 2016, 11.

⁵ Ebd. 39.

⁶ SCHÖNFELDER, THEA, Die therapeutischen Möglichkeiten der Konzentrativen Bewegungstherapie (1982). In: STOLZE, KBT, 3-9; hier: 8.

⁷ SCHREIBER-WILLNOW, 16.

⁸ Ebd. 19.

⁹ BETKER, WALTRAUD, Bewegung und Ausdruck. In: SCHMIDT, EVELYN (Hg.), Lehrbuch Konzentrierte Bewegungstherapie, Stuttgart 2006, 71-75, hier: 71.

¹⁰ STOLZE, HELMUTH (1972), Selbsterfahrung und Bewegung. In: STOLZE, KBT, 71-85, hier: 79.

¹¹ BAYERL, BARBARA/ MÖLLER, CHRISTINE, Körperliche Selbsterfahrung, In: SCHMIDT, 82-85, hier: 82.

¹² SCHREIBER-WILLNOW, 27ff.

¹³ BETKER, 71.



Elementares Medium der KBT sind Gegenstände, die als Objekte in ihrer realen Beschaffenheit, als Hilfsmittel für die Körperwahrnehmung, als Mittel zur Darstellung des Körperbildes, als Bestandteil eines szenischen Spiels in einer Gruppe, als intermediäres Objekt mit einem anderen und, so v.a. in meiner supervisorischen Praxis¹⁴, als Symbol¹⁵ verwendet werden. Weitere Arbeitsweisen sind Erfahrungsangebote zu Raum und Zeit und zu den Sinneswahrnehmungen, sowie Spielen und Berühren¹⁶.

Methodisch geschehen Lernprozesse in der KBT mittels Anleitens durch den Therapeuten zur Konzentration, durch Experimentieren und Wahrnehmen durch den Klienten und durch anschließende Symbolisierungen des Klienten, sei es dass Körperwahrnehmungen und Bewegungsabläufe vom Klienten sprachlich symbolisiert werden, sei es dass mit Symbolen gestaltet wird und diese anschließend in Sprache umgesetzt werden.

2. Methoden aus einer Therapie als Methode der Supervision?

In die pastoralpsychologische Supervision sind stetig therapeutische Verfahren integriert worden, so die Klientenzentrierten Gesprächstherapie, die Gestalttherapie, die Systemische Therapie. Bei der Integration von Methoden und Zugängen aus der KBT ist gut darauf zu achten, dass "körperliche Erfahrungen ... gerade den Erlebnisbereich der frühen Kindheit" reaktivieren¹⁷. Methoden der KBT, die allzu sehr die Regression fördern, wie Liegen, Zudecken, freies Spielen sind für den supervisorischen Einsatz wenig geeignet. Die Angebote zur körperlichen Selbsterfahrung müssen mit der Supervisorin abgesprochen sein und stets sollte der Bezug auf das Hier und Jetzt im Fokus bleiben. Angebote mit Gegenständen sind durch die Symbolisierung weniger offensichtlich im Blick auf Unbewusstes und Verdrängtes¹⁸. Ich treffe meine Entscheidung in der Ausrichtung der Arbeit an der Lebenslinie auf das Ziel jeder Supervision, der Arbeit an Arbeitslinie. Hier sollte auch die Grenze gewährt werden und der Lebenslinie nur insofern nachgegangen werden, solange die Arbeitslinie im

¹⁴ Vgl. S24ff. dieser Unterlagen.

¹⁵ Vgl. EULENPESCH, BRIGITTE, Gegenstände. In: SCHMIDT, 86-89; vgl. GRÄFF, CHRISTINE, Konzentrative Bewegungstherapie in der Praxis, Stuttgart 2008, 108f.

¹⁶ SCHMIDT, 89-105.

¹⁷ BETKER, 71.

¹⁸ FRANZ möchte sich in der Abgrenzung von Supervision und Therapie nicht so klar festlegen lassen, trifft ihre Entscheidung aber zwischen Ressourcen- und Defizitorientierung: "Fokussiert man die Aufmerksamkeit nur auf die Ressourcen des Patienten bzw. der Supervisorin oder fokussiert man auf die ‚blinde Flecken‘, auf Aspekte, die unbewusst übersehen worden sind, und/oder auf Pathologien? Ich halte eine einseitige Fixierung im supervisorischen Kontext für problematisch und nicht wünschenswert" (FRANZ, ANITA M., Supervision. In: SCHMIDT, 318-327; hier: 312).



Blick und im Ziel der Supervision bleibt. In Gruppen oder Teams könnte KBT-Methodik zur Arbeit an den Beziehungen der Gruppenteilnehmenden im interaktiven Geschehen genutzt werden.

Bei Einsatz von KBT in der Supervision geht es "um 'Handeln' im Sinne der KBT, um ein Ganz-bei-der-Sache-Sein und darum, wie dadurch ein einsichtsförderndes, konzentriertes Geschehen erlebt wird. Schon Balint... hat beobachtet, dass der Neubeginn sich zunächst über den Körper ausdrückt."¹⁹ Ich habe erfahren, dass die Haltungen der KBT sehr gut zu meinem supervisorischen Ansatz passen. Beschrieben wird der Therapeut "vergleichbar einem erfahrenen Reisebegleiter: er macht Vorschläge, ermutigt zum Schauen, zum Spüren und Aufspüren. Er ermutigt zum Ausprobieren eigener Schritte auf verschiedenen Wegen und dazu, sich nicht allein vom Kopf, sondern auch von seinem Gefühl, seiner leiblichen Befindlichkeit und seinen Kräften leiten zu lassen. Er ermutigt ferner, Fragen zu stellen und infrage zu stellen und neue befriedigendere Antworten zu suchen. Der Therapeut ist wohl manchmal auch so etwas wie ein Dolmetscher, eine Art Übersetzungshilfe, wenn er durch seine Interventionen Anstöße gibt, Unklarheiten verdeutlicht, Blockierungen zu überwinden hilft."²⁰ KBT hat in ihrem Ansatz auch nichts Normatives und keine anthropologischen Grundannahmen, die meinen 'Vorzeichen' widersprechen würden, sondern es gibt "beim Sich-Einspüren kein 'richtig' oder 'falsch', sondern nur ein Annehmen dessen, was jetzt ist"²¹.

3. Der Beitrag der KBT zum Profil meiner pastoralpsychologischen Supervision

3.1. In der Körperhaltung entwickeln

Gemeindepfarrer H., der zu mir in Supervision kam, berichtet von den laufenden Gesprächen zur Fusion seiner Gemeinde mit der Nachbargemeinde. Vor allem die Kommunikation mit dem Kollegen der Nachbargemeinde ist sehr schwierig. Er beschreibt ihn als *"sehr eloquent, blitzgescheit und intrigant"*. Oftmals würde der Kollege H. *"abfällig"* behandeln. Er berichtet von der letzten Sitzung der beiden Kirchengemeinderäte, in welcher der Kollege die Argumente von H. *"fast ins Lächerliche"* zog und H. *"nichts mehr dazu einfiel"*. Ich intervenierte: 'Der Kollege hat wohl ziemlich viel Macht über Sie. Er kann Sie zum Verstummen bringen.' Plötzlich rutschte H., der etwas im Stuhl hing, auf seinem Stuhl nach hinten, richtete sich auf und redete lauter und klarer. Ich stellte ihm seine unterschiedlichen Körperhaltungen zur Verfügung und bot ihm an, beide einzunehmen und in beiden nachzuspüren. Ich leitete ihn an, u.a. zu seinen Gefühlen in den Haltungen, zum Atem, zu Bildern von

¹⁹ FRANZ, 319.

²⁰ SCHÖNFELDER, 9.

²¹ STOLZE, Erspüren, 46.



sich selbst, zu einzelnen Worten... Zum einen kam er in der zusammengesunkenen Haltung darauf, dass er diese in Schule und Studium²² und auch gegenüber 'Autoritäten' eingenommen hat und noch einnimmt. Zum anderen kam er in der aufgerichteten Haltung an seinen Ärger, der im Brustbereich saß, und auch zu konkreten Äußerungen, die in der Aufrichtung er ihn dann auch an den Kollegen gerichtet verbalisieren konnte²³.

3.2. In Gegenständen entdecken

Gemeindepfarrerin K. kam wegen *"vieler Probleme in der Gemeinde"* in Supervision. In einigen Supervisionssitzungen hatten wir einzelne Problembereiche thematisiert, doch die von K. erhoffte Lösung einiger Probleme stellte sich nicht ein. Mit dieser Aussage kam sie in die siebte Supervisions-sitzung. Sie fügte dann recht zaghaft an: *"Vielleicht sollte ich das alles lassen und die Stelle wechseln."* Ich bot ihr an, 'das alles' anzuschauen. Wir gingen eine *"Arbeitswoche mit allem"* in einer Wahrnehmungsübung durch. Ich nannte die Tage und K. die Tätigkeiten. Manchmal fügte ich auch Tätigkeiten an, die mir aus den letzten Supervisionssitzungen bekannt waren. Zu jeder Tätigkeit führte ich sie zu ihren Körpergefühl, ihren Gefühlen und einem Bild von sich bei dieser Tätigkeit. U.a. sah sie sich beim Gottesdienst im Fürbittengebet und beschrieb ein *"heiliges, erhabenes Gefühl"*. Danach machte ich ihr das Angebot, sich für die relevantesten Tätigkeiten Gegenstände zu nehmen und anzuordnen. Nach Fertigstellung blickten wir beide auf die Anordnung. 'Passt es so? Müssen Sie noch etwas verändern?' fragte ich, bevor ich in die Verbalisierung einsteigen wollte. Sie nahm mit einem Lächeln eine Murmel und legte sie zu einem Gegenstand. Ich fragte nach, was sie ergänzt habe. *"Das Gebet im Gottesdienst. Das ist mir das Wichtigste. Aber eigentlich müsste ich das ja noch oft ergänzen."* Ich ermutigte sie das zu tun, wenn es passt, und sie legte Murmeln zur Beerdigung, zu den Besuchen... Sogar Murmeln zu den Problemfeldern 'Kirchengemeinderat' und 'Religionsunterricht' kamen Murmeln dazu. Danach stiegen wir in die Versprachlichung ein. Den Schatz der Gebets, die Murmel, habe ich ihr, wie manchmal in der KBT im Sinne eines Übergangsobjekts, mitgegeben²⁴. In die nächste Sitzung kam sie erleichtert. Sie sei *"betend durch die Tätigkeiten gegangen"*. Auf die Veränderung dadurch befragt, sagte sie, dass sie *"mehr mit mir selbst versöhnt sei"* und klarer auf die Schwierigkeiten blicke, die *"auch unabhängig von mir bestehen. Die Schwierigkeiten werden dadurch aber nicht kleiner geworden."*

²² "Mit der Rückführung der Supervisorin auf ihr eigenes, frühe(re)s Erleben bekommt das Thema Bedeutung und verändert ihr Leben jetzt und auch in Zukunft" schreibt etwas emphatisch FRANZ, 327.

²³ Vgl. GRÄFF, 201 zu verkörperten Gefühlen.

²⁴ Ich war beim Einsatz der Methode eher unsicher. Doch im Erleben merkt ich: "KBT-Einzelsupervision ... aktiviert vorhandene Ressourcen, weckt kreative Eigendynamik und gibt Hilfe zur Selbsthilfe" (FRANZ, 327).



3.3. Im Raum erleben

In einer Ausbildungsgruppe für Ehrenamtliche in der Begleitung von Geflüchteten hatten wir in Theorie und mit Erfahrungsbezug die Themen Selbstfürsorge und Grenzen ausführlich am ersten und am zweiten von vier Wochenenden behandelt, letzteres auch mit Körperübungen zu Nähe und Distanz. Trotzdem gab es nach dem zweiten Wochenende den Wunsch nach einer erneuten Einheit zur Abgrenzung und Selbstfürsorge, was sicherlich die größte Herausforderung dieser Gruppe von Ehrenamtlichen in dieser Aufgabe darstellte.

Zusammen mit der Mitleitenden entschloss ich mich zu einem KBT-Angebot²⁵. Begonnen habe ich mit einer längeren konzentrativen Raumwahrnehmung, v.a. durch Bewegung und Positionierung im Raum und Begegnung der anderen Teilnehmenden im Raum. Danach sollten die Teilnehmenden mit Decken und Gegenständen ihren persönlichen Raum gestalten. Ich leitete sie dann an sich in ihrem Raum wahrzunehmen, sich auf Einladung hin zu besuchen und dann auch andere Räume ungefragt einfach zu betreten. Zunächst verbalisierten die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und Gefühle - noch in ihren Räumen sitzend. Dann kamen wir zurück in den Stuhlkreis und zogen gemeinsam für jede/n Teilnehmenden die konkreten Bezüge zur Arbeit mit den Geflüchteten. Bei der Kursauswertung waren immer noch die Räume und die darin und damit gemachten Erfahrungen präsent. Ebenso tauchten sie auch in der Reflexion der Gespräche mit Geflüchteten auf, immer auch mit konkreten Bezug zur Symbolisierung.

Jochen Schlenker, September 2018

²⁵ Vgl. zum Angebot GRÄFF, 24ff.

