

## **Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)**

### **KBT ist ein körperorientiertes psychotherapeutisches Verfahren.**

Die einzigartige Lebens- und Körpergeschichte eines Menschen ist auf das Engste mit der Geschichte seiner lebenslangen Beziehungserfahrungen verknüpft. Vor diesem Hintergrund ist es von kapitaler Bedeutung, das Erleben und Fühlen eines Menschen bei der Betrachtung seiner Symptome und bei der individuellen Behandlung mit zu berücksichtigen.

### **Körpererfahrung wird von Beginn des Lebens an gespeichert.**

Körpertherapeuten sprechen von der „Körpererinnerung“ oder dem „Leibgedächtnis“. Dies bedeutet, dass Erfahrungen des Körpers unbewusst von Anbeginn des Lebens bis zum Tode gespeichert werden. Diese Erfahrungen sind mit Gedanken, Überzeugungen oder bestimmten

Haltungen verknüpft. Hierbei können Gefühle Auslöser für eine „Leiberinnerung“ sein und „Leiberinnerungen“ können umgekehrt Gefühle auslösen.

### **KBT regt dazu an folgenden Fragen nachzugehen:**

„Was nehmen Sie wahr? Was fühlen Sie? In welcher Weise spüren Sie Ihren Körper im Moment?“ Die Achtsamkeit wird dabei auf verschiedene Bereiche gelenkt.

**Die Wahrnehmung** richtet sich auf den eigenen Körper/Leib, den Raum, den Platz und auf die Menschen im Umfeld.

**Der Patient** wird angeregt, neue Erfahrungen zu machen, zu spüren, zu erinnern, zu vergleichen und zu verändern.