

# Inhalt

<b>Vorwort zur 4. Auflage</b> .....	9
<b>Einführung (Eckart Wiesenhütter)</b> .....	13
Anwendungsgebiete .....	14
Wissenschaftliche Grundlagen .....	15
Weiterführende Ansätze .....	19
<b>Grundlegende Erfahrungen</b> .....	21
<b>Platz und »Lebensplatz«</b> .....	22
Platzwahl .....	22
Erfahrung der Grenzen .....	24
<b>Bedeutung der Lage</b> .....	29
Leiblichkeit und Lebenslage .....	29
Der Boden als tragender Grund .....	31
<b>Vom Liegen zum Stehen</b> .....	38
In den Tag hineinwachsen .....	38
Wahrnehmung verschiedener Impulse .....	38
Aufrichtung und Stimmungslage .....	40
Wahrnehmung der Wirbelsäule .....	42
Erspüren des Rückens .....	42
Arbeit an der Wirbelsäule .....	45
Sitzen und Besitzen .....	47
Wahrnehmung des Beckengrundes .....	47
Bewusstmachen der Sitzweise .....	49
<b>Stand und Stehvermögen</b> .....	51
Bedeutung der Basis .....	51
Entdecken der Füße .....	51
Bewusstmachen des Standes .....	55
Wahrnehmung der Knie .....	59
Wirkung der Schwerkraft .....	63

<b>Gehen und Ergehen</b> .....	70
In Gang kommen .....	70
Der erste Schritt .....	73
Wahrnehmen von Blockaden .....	75
<b>Raum und Lebensräume</b> .....	80
Bewegliche Grenzen .....	80
Aus-bewegen des Raumes .....	81
Erleben des Raumes .....	84
Wahl des Raumes .....	86
Vom Innen- zum Außenraum .....	87
Erfahrungen über die Gelenke .....	87
Erfahrungen über den Atem .....	89
Erfahrungen über Objekte .....	91
Weitere Arbeitssituationen .....	92
Konzentration auf den Innenraum .....	95
<b>Wahrnehmen der Zeit</b> .....	97
<b>Anfangen und Beenden von KBT-Einzeltherapien</b> .....	99
<b>Werkzeuge</b> .....	107
<b>Bedeutung des Objektes</b> .....	108
<b>Bälle und Kugeln</b> .....	110
Gegenstand und Gegenständliches .....	110
Qualitätserfahrung .....	110
Wahrnehmen über die Hände .....	111
Beleben einer Körperregion .....	112
Symbolisierung .....	113
Ball und Kugel als intermediäre Objekte .....	118
Dialog über den Ball .....	118
Umgang mit der Kugel .....	119
<b>Stäbe</b> .....	123
Erfahrungen mit Stäben .....	123
Ins Gleichgewicht kommen .....	125
Platz in der Gruppe .....	130
<b>Seile</b> .....	134
Das Seil als verbindendes Element .....	135
Beziehungsklärung .....	135

Bezug zur Gruppe .....	139
Die »richtige Einstellung« .....	141
<b>Decken</b> .....	142
Über-decken und Ent-decken .....	142
Erfahrungen beim Zu- und Aufdecken .....	143
Kontaktförderung durch das »Vermeidungskonzept« .....	144
Der markierte Platz .....	146
Umgang mit dem Spielraum .....	146
Modell des Lebensraumes .....	147
<b>Sandsäcke</b> .....	148
Verdeutlichung des Gewichtes .....	148
Umgang mit der Bürde .....	149
<b>Steine</b> .....	152
Beziehungsklärung .....	152
<b>Thematische Schwerpunkte</b> .....	157
<b>Zum Umgang mit Störungen</b> .....	158
<b>Geben und Nehmen</b> .....	159
Wahrnehmung und Handlung .....	159
Neue Verhaltensweisen .....	163
<b>Öffnen und Schließen</b> .....	167
Mobilisieren von Energien .....	167
Verstehen der Körpersprache .....	168
Wachsen des Erlebnisbereiches .....	170
Erschließen des Gefühlsbereiches .....	174
Bewegung zwischen Vorder- und Rückseite .....	174
Körperreaktionen auf Stimmungen .....	175
Arbeit am Kopfbereich .....	176
<b>Nähe und Distanz</b> .....	180
Arbeit an der »Nähe-Lücke« .....	180
Wichtige Aspekte der Körperarbeit .....	186
Etablierung neuer Erfahrungen .....	187
Beim Anderen ankommen .....	189
<b>Aggression und Hemmung</b> .....	193
Die verlorene Aggression .....	193
Wahrnehmen der eigenen Handlungsweise .....	195

Einüben gerichteter Bewegung .....	197
Verkörperte Gefühle .....	201
Abwehrgesten .....	203
Das Wörtchen »nein« .....	203
»Was hat dich geärgert?« .....	205
<b>Hingabe und Widerstand</b> .....	217
Erkennen des Widerstandes .....	217
Arbeit am Widerstand .....	221
Abhängigkeit .....	228
Kraftentfaltung .....	231
Qualität des Widerstandes .....	233
<b>Sensibilisierung der Sinne</b> .....	237
Sehen .....	238
Hören .....	239
Schmecken .....	242
Riechen .....	243
Tasten .....	244
<b>Die Sprache in der KBT</b> .....	247
<b>Sprache und Körperempfindung</b> .....	248
Wirkung auf die Sinnesbereiche .....	248
Sprachform .....	251
Vorgehensweise .....	252
<b>Gesprächsführung</b> .....	257
Standortbestimmung .....	257
Bedeutung der Übersetzungsarbeit .....	258
Das gelenkte Gespräch .....	260
Verstärkung des Erfahrungswertes .....	262
<b>Leitfaden</b> .....	263
KBT und die Entwicklung der Persönlichkeit .....	263
Anmerkungen zur Methodik .....	265
<b>Hinweise zur Weiterbildung in Konzentrativer Bewegungstherapie</b> .....	268
<b>Literatur</b> .....	269