

AKADEMIE FÜR
KOMMUNIKATIVE
BEWEGUNGSTHERAPIE e.V.



Fortbildungsprogramm

www.kommunikativebewegungstherapie.de

Impressum

Redaktion und grafische Gestaltung: Anette Tögel und Antje Grohmann; August 2025

Was ist Kommunikative Bewegungstherapie (KomBT)?

Die Kommunikative Bewegungstherapie ist eine handlungsorientierte, komplementäre Methode der Psychotherapie. Sie ergänzt in ihrem tiefenpsychologisch orientierten Ansatz die Einzel- und Gruppengesprächstherapie.

Sie schafft dem Patienten in der Gruppe einen Rahmen für Handlungserfahrungen. Über zwischenmenschliche Begegnung und das Lösen gemeinsamer Aufgaben ermöglicht sie dem Patienten das bewusste Wahrnehmen von Störungen im interpersonellen Bereich und deren Ausdruck im Körperlichen. Der Patient kann im Rahmen der therapeutischen Gruppe seine Stärken und Schwächen erkennen, neue Verhaltensmöglichkeiten erproben und sie im wiederholten Üben festigen.

Der Therapeut hilft dem Patienten über die Reflexion des Geschehens im Hier und Jetzt, sein Verhalten und Erleben wahrzunehmen, es zu akzeptieren und damit situationsgerecht umzugehen. Spezielle Aufgabenstellungen aktivieren die zwischenmenschliche Begegnung und die Entwicklung von Beziehungen untereinander. Themen sind: Wahrnehmen, Kennenlernen, Integration, Ich-Entwicklung, Auseinandersetzung und Entscheidung, Mut, Risikoverhalten und Vertrauensfähigkeit, Kreativität sowie die Erfahrung von Emotionalität. Für alle Aufgabenbereiche gibt es eine Vielzahl von Übungen, die eine Steigerung der Anforderungen an den Patienten im Therapieverlauf ermöglichen.

Dr. A. Wilda-Kiesel

Was ist Konzentrative Entspannung (KoE)?

Die Konzentrative Entspannung nach Anita Wilda-Kiesel (1993) ist eine Methode zur psychophysischen Selbstregulation. Sie kann im Sitzen, Liegen und Stehen durchgeführt werden und bezieht den ganzen Körper ein. Fragen zur Wahrnehmung von z.B. Auflageflächen des Körpers auf der Unterlage werden durch den Übenden bei „konzentrativer Mitarbeit“ beantwortet (gerichtete Aufmerksamkeit zum Körper). Dabei erlebt er differenziertes Körperempfinden und nach kurzer Zeit ist eine ganzheitliche Entspannung möglich. Im Übungsverlauf helfen eingeübte Sätze in Ich-Form den Transfer in schwierige Alltagssituationen, um rechtzeitig, effektiv und einfach Spannungen abzubauen und somit Stress zu reduzieren. KoE verbessert die Körperwahrnehmung und unterstützt die Ausgeglichenheit von Körper und Seele. „Als Relaxationsmethode im Grenzbereich zwischen Physiotherapie und Psychotherapie entstand in der weiteren Entwicklung und im praktischen Einsatz ein erprobtes Gruppenkurskonzept und das Verfahren fand Eingang in die Prävention.“

(B. Böttcher, Kursmanual AOK Plus, 2011)

Themen und Inhalte der Kurse

Schwerpunkt der Fortbildung ist die Vermittlung von Übungen im Rahmen der Aufgabenstellungen der Kommunikativen Bewegungstherapie. Die Teilnehmer erleben in Gruppenstunden die Bedeutung der Aufgabenstellungen, während sie die Übungen dazu durchführen, sie erfahren und erlernen können. Jeder Übungskomplex wird reflektiert, der Übungsaufbau und das Vorgehen werden durch den Lehrtherapeuten besprochen. Ebenen und Ziele der therapeutischen Einflussnahme werden dargestellt.

Zu jedem Kursthema erfolgt eine theoretische Einführung.

Außerdem werden das Therapeutenverhalten, Gruppenentwicklung und Therapiekonzeptionen erläutert. Weitere Theoriebausteine beinhalten die Ätiologie und Pathogenese der psychischen Erkrankungen (Vertiefung im Selbststudium) und die Vermittlung psychotherapeutischer Grundhaltungen.

Beobachten, Kennenlernen, Integrieren

Die theoretischen Themen beinhalten neben der allgemeinen Einführung die Ziele der Ausbildung, die Ebenen und Ziele der Therapie und den Aufbau einer Übungsstunde.

Praktisch können die Teilnehmer den Bewegungsfunktionen und Bewegungsfähigkeiten ihres Körpers nachspüren.

Sie haben Zeit für die Beobachtung des eigenen Körpers, des Raumes, des Therapeuten sowie der anderen Gruppenmitglieder, die sie in diesem Kurs kennenlernen.

Konzentrierte Entspannung, Teil 1

Dieser Kurs widmet sich dem Selbsterleben von Körperwahrnehmung und der Entspannung. Anfangs wird die individuelle Fähigkeit zur Stressregulation in Bezug auf das Theoriemodell der Salutogenese betrachtet. Später werden im Kurs einfache, alltagsrelevante Entspannungen geübt und optimale Selbstregulationsmechanismen gefestigt. Sich selbst der eigenen Fähigkeiten zu muskulären Spannungs- und Lösungsvorgängen in Ruhe und in Bewegung bewusst zu werden, wird im Laufe des Kurses erlernt und als Hausaufgabe in die weiteren Fortbildungswochen mitgegeben.

Die Ich-Entwicklung

Es werden Kenntnisse zu Ich-Entwicklung und -verständnis, zu Selbst und Identität vermittelt. Dies beinhaltet eine vertiefende Selbsterfahrung im praktischen Teil. Hier steht besonders die Erfüllung von Grundbedürfnissen im Fokus.

Die Gruppenentwicklung

Die Theorie beschäftigt sich mit sozialpsychologischen Aspekten der Gruppe und mit der Gruppenentwicklung im Therapieverlauf. Während der praktischen Übungen werden Hilfsmittel (Tücher, Knöpfe, persönliche Gegenstände u. Ä.) benutzt, um die Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern zu fördern und den Gruppenprozess voranzubringen.

Theorie (Psychogenese seelischer Störungen), Gesprächsführung

Der Kurs soll ein theoretisches Verständnis über die Entstehung psychischer Erkrankungen vermitteln und die davon abgeleiteten praktischen Konsequenzen für das therapeutische Handeln erarbeiten. Im praktischen Teil werden schwierige Gruppensituationen besprochen, konkrete Interventionstechniken vorgestellt und geübt.

Methodik

Der Kurs vermittelt methodisches Grundwissen hinsichtlich der Gestaltung und Organisation der Therapieeinheiten der KomBT. Themen sind u.a. Übungsauswahl, Steigerungsprinzipien, zielgerichteter Einsatz der Reflexion sowie das Verhalten und die Kommunikation des Therapeuten.

Darüber hinaus beschäftigt sich der Kurs mit dem Thema Beobachtung sowie deren Planung und Durchführung.

Förderung der Auseinandersetzungsfähigkeit

Im theoretischen Bereich werden Probleme des Selbst- und Fremdbildes besprochen und Formen der Auseinandersetzung dargestellt. Im praktischen

Bereich erleben die Gruppenteilnehmer ihre Möglichkeiten und Grenzen in Bezug auf die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit dem Partner und mit der Gruppe.

Förderung der Entscheidungsfähigkeit

In diesem Kurs wird das Therapeutenverhalten erarbeitet. Sowohl das therapeutische Basisverhalten, wie die therapeutische Interaktion sind theoretische Themen. Während der praktischen Übungen erleben sich die Teilnehmer in ihrem Entscheidungsverhalten. Die Erfahrungen, die während des Übens gemacht werden können, sind geeignet, die Selbstsicherheit zu fördern sowie das eigene Entscheidungsverhalten wahrzunehmen und zu bewerten.

Förderung des Vertrauens, Erleben von Mut und Risikobereitschaft

Die Bedeutung des Vertrauens für die Lebensgestaltung, Verantwortungsübernahme, Sich-Überlassen-Können und die Erfahrung von Führung und Geführtwerden sind praktische und theoretische Themen. Gelassenheit, Gelöstheit und Ruhe können erlebt werden. Sich auf diese Themen einzulassen, erfordert Mut und Risikobereitschaft.

Erfahrungen mit der Emotionalität

Das Zulassen von Wünschen und Bedürfnissen ist Thema dieses Kurses. Nähe und Abstand können erfahren, Sicherheit, Wärme und Geborgenheit können empfangen und erlebt werden. Erfahrungen aus den vorangegangenen Kursen im Umgang mit sich selbst und mit den anderen Gruppenmitgliedern werden reflektiert.

Erfahrungen mit der Kreativität

Kreatives Handeln und Selbstverwirklichung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die in den bisherigen Kursen gewonnene Selbstsicherheit, die erlebte Nähe und die in jedem Teilnehmer schlummernde Kreativität kommen zum Tragen.

Konzentrierte Entspannung, Teil 2

Die im Kurs 2 erlernte Fähigkeit zur Entspannung wird wiederholt und vertieft. Die Fähigkeit zur Lösung von Spannungszuständen steigert sich zu feinerer Differenzierung. Dehn- und Stablagerungen ergänzen das Übungsrepertoire, Aktivierungsübungen werden angeboten und die Sätze zum selbstständigen Üben in der Ich-Form erlernt.

Die Theorie des Kurses bezieht sich auf das Therapeutenverhalten, schwierige Situationen und die Kommunikation (Fragen- Antworten) während des Übens.

Bewegungstherapie unter kommunikativem Aspekt / Schwerpunkt: Psychiatrie und Sucht

Die Unterschiede zwischen der Kommunikativen Bewegungstherapie und Bewegungstherapie werden erarbeitet. Psychomotorik und Körpersprache, rhythmisches Arbeiten der Gruppe, Abgrenzung und Öffnung sind praktische Themen. Im besonderen Fokus steht hinsichtlich der Therapie von Suchtpatienten/-klienten die Motivationsarbeit, die in diesem Kurs einen besonderen Stellenwert einnimmt.

Kommunikative Bewegungstherapie im Kinder- und Jugendbereich

Die Entwicklung des Kindes auf sensomotorischer und psychosozialer Ebene ist Inhalt dieses Kurses sowie eine kleine Einführung in verhaltenstherapeutische Grundlagen. Übliche Störungsbilder im kinder- und jugendpsychiatrischen Bereich werden vermittelt. Im praktischen Teil wird die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in der KombT erfahrbar gemacht und auf Aspekte des Therapeutenverhalten eingegangen.

Bewegungstherapie unter kommunikativem Aspekt / Schwerpunkt: Essgestörte Patienten

Auf die Besonderheiten der Therapie von Patienten mit einer Essstörung wird in diesem Kurs in Theorie und Praxis ausführlich eingegangen. Hierzu gehören Themenfelder wie das Körperbild, Grenzen, Nähe-Distanz-Erleben usw.

Sprache in der Therapie

Die Ebenen der Therapeut-Patient-Beziehung und die verschiedenen Kommunikationsformen werden besprochen. Die Stimme als Ausdruck, die Sprache und die Wortwahl in ihrem Bedeutungsgehalt sind Gegenstand der theoretischen und praktischen Themen.

Die Bedeutung des Abschieds

Im Kursverlauf erfolgt die Rückerinnerung an die Etappen der Ausbildung. Die Bedeutung des Abschiedes in und von der Gruppe wird konkret erlebt. Welche Möglichkeiten der Abschiedsgestaltung bestehen in offenen, halboffenen bzw. geschlossenen Gruppen? Darüber hinaus wird in diesem Kurs die Prüfung vorbereitet.

Abschlussprüfung

Lehrtherapeutinnen und Lehrtherapeuten

Regina Germanus

Krankenschwester
Tanz- und Bewegungstherapeutin
Lehrtherapeutin für Kommunikative Bewegungstherapie

Grit Koldewitz

Physiotherapeutin
Lehrtherapeutin für Kommunikative Bewegungstherapie

Tom André

Physiotherapeut
Lehrtherapeut für Kommunikative Bewegungstherapie

Dr. Grit Schöley

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin
Lehrtherapeutin für Kommunikative Bewegungstherapie

Ursula Schmiegl

M. A. Organisationsentwicklung und Supervision
B. A. Psychische Gesundheit/Psychiatrische Pflege
Case Managerin (DGCC); Psychologische Beraterin

Gesine Seifert

Physiotherapeutin und Fachphysiotherapeutin für
psychosoziale Medizin
Lehrtherapeutin für Kommunikative Bewegungstherapie

Anette Tögel

Physiotherapeutin und Fachphysiotherapeutin für
funktionelle Störungen und psychische Erkrankungen
Lehrtherapeutin für Kommunikative Bewegungstherapie
Leiterin der Fortbildung

Katja Trojan

Ergotherapeutin
Lehrtherapeutin für Kommunikative Bewegungstherapie

Dr. Uwe Wutzler

FA für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Psychoanalytiker (DGPT) und Gruppenlehranalytiker (D3G)
Lehrtherapeut für Kommunikative Bewegungstherapie

Voraussetzung für die Bewerbung

Abgeschlossene Berufsausbildung. Tätigkeit im Bereich psychischer Erkrankungen, der Suchttherapie und der Psychosomatischen Medizin.

Kosten

Wochenendkurs: 200,- Euro

Prüfungsgebühren: 200,- Euro

Gesamtkosten der Fortbildung: 3600,- Euro.

Anmeldung

Eine kurze Darstellung des beruflichen Werdeganges und der derzeitigen Tätigkeit.

Anmeldung an: Gesine Seifert

Fichtestr. 47e

04275 Leipzig

Tel.: 0341 / 3015746

oder unter www.kommunikativebewegungstherapie.de

E-Mail: info@kommunikativebewegungstherapie.de

Ablauf der Fortbildung

Die Fortbildung umfasst 255 Stunden, die in 17 Kurse zu je 15 Stunden aufgeteilt werden. Die Kurse finden meist in 4- bis 6-wöchentlichen Abständen statt. Sie beginnen in Leipzig freitags 13:00 Uhr und enden entsprechend am Sonnabendnachmittag.

Zweimal findet der Kurs am Sonnabend/Sonntag statt (Konzentrierte Entspannung Teil 1 und 2).

Muss ein Kurs aus persönlichen Gründen abgesagt werden, kann der Lehrgangsteilnehmer den Kurs im darauf folgenden Lehrgang nachholen.

Die Teilnahme an der gesamten Ausbildung ist Voraussetzung für die Anmeldung zur Prüfung. Die Prüfung besteht aus einem Nachweis, dass Gruppenarbeit nach einem Schwerpunkt in der therapeutischen Entwicklung durchgeführt werden kann, sowie aus einer thematischen Beobachtung.



www.kommunikativebewegungstherapie.de