

Susanne Knoff

Die Geschichte meiner Brust

Diese Arbeitsgruppe war als Selbsterfahrungsseminar mit der Methode der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT) konzipiert. Diese ist eine Form der Psychotherapie unter Einbeziehung des Körpers, des Beziehungsgeschehen und des Wortes. Die Gruppenleiterin strukturiert das Thema mit Hilfe von sogenannten Angeboten, die die Teilnehmerinnen zu Körperassoziationen anregen. Es gibt in der KBT keine Übungen, kein richtig oder falsch, sondern das jeweils Eigene.

Nach dem Vormittag mit drei sehr gehaltvollen Vorträgen, einer stark verkürzten Mittagspause und einer spannenden Raumsuche, hatten die Teilnehmerinnen ein großes Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung. So wurde viel Zeit eingeräumt zur Entdeckung der stabilen, festen und weichen, nachgiebigen Körperregionen. Im gemeinsamen Gespräch wurden Gemeinsamkeiten und Differenzen festgestellt.

In der zweiten Stunde fand eine angeleitete Phantasiereise durch den eigenen Körper statt. Mit Hilfe von Materialien wie Bälle, Sandsäckchen, Hölzern, Tüchern, Seilen, Muscheln etc. wurden besonders prägnante Erinnerungen dargestellt. Nach dem verbalen Austausch konfrontierten wir uns mit verschiedenen realen Brustbildern (von hinduistischen Göttinnen bis hin zu aktuellen Werbefotos). Deutlich spürbar war für alle die Diskrepanz zwischen dem selbst empfundenen und dem visuell aufgenommenen Körperbild.