

Der Bodyscan

Nehmen Sie für die nachfolgende Übung eine bequeme Sitzposition ein, aufrecht, aber entspannt. Legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel und stellen Sie beide Füße fest auf den Boden. Sie können diese Übung auch im Liegen durchführen. Sorgen Sie gut für sich – und holen Sie sich, wenn Sie möchten, ein Kissen oder eine Decke. Schließen Sie entspannt die Augen.

Beobachten Sie einen Moment, wie sich bei jedem Ein- und Ausatmen der Brustkorb hebt und wieder senkt – hebt und wieder senkt. Nehmen Sie sich noch einige Augenblicke Zeit, wahrzunehmen, wie Sie jetzt gerade da sind. Spüren Sie den Kontakt zum Boden, den sanften Druck zur Auflagefläche. Und nehmen Sie Ihren Körper als Ganzes wahr, von Kopf bis Fuß.

Gehen Sie nun mit all Ihrer Aufmerksamkeit zum Scheitel Ihres Kopfes. Nehmen Sie dabei Ihre Empfindungen wahr, registrieren Sie diese erst einmal so, wie sie sind. Vielleicht spüren Sie Kälte, Wärme, Druck; vielleicht aber auch gar nichts. Alles ist in Ordnung.

Erweitern Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Schädel, den Hinterkopf, die Seiten des Kopfes. Spüren Sie Ihren Haaransatz?

Gehen Sie dann weiter mit der Aufmerksamkeit zu Ihren Empfindungen im Gesicht. In der Stirn, in den Schläfen, in den Ohren, den Augenbrauen, den Augenlidern, den Augen. In der Nase, den Wangen, den Lippen, dem Mundinnenraum. Gehen Sie weiter zu den Empfindungen im Kiefer, im Kinn.

Gehen Sie dann weiter zum Nacken, der oft wie ein Barometer dafür ist, wie viel Spannung sich gerade in unserem Körper befindet. Wie fühlt sich der Nacken gerade, in diesem Moment, an?

Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Hals. Nehmen Sie in diesem Bereich alles wahr. Lassen Sie die Aufmerksamkeit dann in die Schlüsselbeine und in die vorderen Schultern wandern. Was spüren Sie in diesem Moment in diesen Bereichen? Spüren Sie den Kontakt zur Kleidung? Oder zur Luft?

Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihre Arme und Hände. Nehmen Sie alle Empfindungen wahr. In den Oberarmen, den Ellenbogen, den Unterarmen, den Handflächen, in jedem einzelnen Finger.

Atmen Sie nun einmal tief ein und lassen Sie die Aufmerksamkeit zu Ihrem Brustraum gleiten. Vielleicht können Sie Ihren Herzschlag spüren?

Gehen Sie weiter zu den Rippen. Vielleicht spüren Sie die Bewegungen des Atems. Einen Druck. Ein Ziehen. Oder nichts. Was auch immer es ist – nehmen Sie es einfach nur wahr.

Wenn die Gedanken abschweifen, ist das ganz normal. Der Moment, in dem Sie wahrnehmen, dass sie ab-geschweift sind, ist wieder ein Moment der Achtsamkeit. Kehren Sie dann einfach sanft, aber bestimmt wie-der zurück zur Übung, zur jeweiligen Körperregion.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den oberen Bauchraum, dann in den unteren Bauchraum. Was auch immer es ist, nehmen Sie diesen Bereich einfach nur wahr.

Atmen Sie noch einmal tief ein und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Rücken wandern. Spüren Sie die hintere Schulter und die Schulterblätter, den oberen Rücken, dann den

unteren Rücken, die Wirbelsäule, die Ihren Kopf mit dem unteren Teil Ihres Körpers verbindet. Werden Sie sich dieser gesamten Einheit „Rücken“ gewahr.

Nach einer Weile im Sitzen oder im Liegen kann es passieren, dass Sie vermehrt unangenehme Gefühle wie Spannungen, Druck oder Schmerz wahrnehmen. In dieser Übung gibt es kein Richtig oder Falsch. Sie müssen nicht nur angenehme Dinge in Ihrem Körper wahrnehmen. Heißen Sie auch Spannungen, Druck oder Langeweile willkommen und versuchen Sie diese neugierig zu betrachten.

Nehmen Sie dann alle Empfindungen im Beckenraum wahr, beispielsweise Anspannung. Gehen Sie weiter zum Gesäß. Gehen Sie nun weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Empfindungen in den Hüften, den Oberschenkeln. Wie fühlen sie sich an? Sind sie locker oder verspannt? Dann weiter zu den Empfindungen in den Knien, den Schienbeinen, in den Waden. So viele Muskeln und Gelenke, die Ihren aufrechten Gang ermöglichen.

Gehen Sie nun mit all Ihrer Aufmerksamkeit in Ihre Fußsohlen, den Fußrücken und die Zehen. Nehmen Sie Ihre Füße als Ganzes wahr, die jeden Tag Ihr Gewicht tragen und das Laufen ermöglichen.

Und nun nehmen Sie nochmal bewusst einige Atemzüge. Spüren Sie, wie sie durch Ihren Körper strömen. Und nehmen Sie dann Ihren Körper als Ganzes wahr.

Wenn Sie möchten, können Sie zum Schluss mit jeder Ausatmung bewusst Anspannung gehen lassen – und sich mit jedem Einatmen mit Energie füllen.

Beenden Sie nun diese Übung, indem Sie einige Male tief ein- und ausatmen, die Hände und Füße bewegen und diese Bewegungen langsam größer werden lassen. Öffnen Sie dann langsam die Augen.