

Der Body-Scan Information

Der Bodyscan ist eine Entspannungstechnik, bei der der ganze Körper aktiviert wird.

Bei dieser Achtsamkeitsmeditation fühlst du ganz genau in einzelne Körperteile hinein. Mit dem Geist wanderst du systematisch durch die verschiedenen Regionen deines Körpers und bringst ihnen wohlwollende und offenherzige Achtsamkeit entgegen.

Ziel des Bodyscans ist es, ganz genau in den eigenen Körper hineinzuhören, dich wahrzunehmen und dieses Gefühl zu genießen. Es können sich sowohl positive als auch negative Gefühle zeigen. Wichtig ist, dass du diese wahrnimmst, aber nicht bewertest.

„Wenn du dir den Körper als Musikinstrument vorstellst, dann ist das Körperdurchwandern / Körperdurchfließen (Body Scan) eine Art, dieses Instrument zu stimmen.

Der Bodyscan kann dir eine Tiefenentspannung oder Frische und neue Energie für den Tag bringen. D.h. abends vor dem Schlafen geübt, kann er dir zu erholsamerem Schlaf verhelfen. Wenn du ihn morgens übst, startest du energievoll in den Tag, weil die eigene Konzentration optimiert wird. Wie bei vielen anderen Meditationstechniken auch, bedarf es etwas Übung um den optimalen Nutzen daraus zu ziehen.

Für die Langversion benötigst du 30-45 Minuten Zeit. Wenn du geübt bist, reichen 1-2 Minuten z.B. unter der Dusche. Der amerikanische Arzt Jon KABAT-ZINN hat sie ins Leben gerufen.

Lege dir Papier und Stift bereit, damit du dir anschließend die Körperstellen notieren kannst, die sich gemeldet haben. Vielleicht tauchte ein Gefühl oder ein Bild auf, das notiere bitte auch.

Einleitung

Sorge bitte dafür, dass du in der nächsten halben Stunde nicht gestört wirst. Schalte Handy, Türklingel usw. aus.

Ganz bewusst wird auf Hintergrundmusik verzichtet, damit du dich voll und ganz auf dich und deinen Körper konzentrieren kannst.

Während der ganzen Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht darum, einfach zu beobachten, was ist und es von Augenblick zu Augenblick so anzunehmen, wie es ist.

Nimm dir Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen als ein von deiner Haut umhülltes Ganzes.

Während der Anleitung lenkst du deine Aufmerksamkeit auf das jeweilige Körperteil. Beobachte, was du dort wahrnehmen kannst: Temperatur, Berührung (wenn sie zugedeckt sind oder durch die Kleidung), ein Kribbeln, die Stellung der Gelenke, etwas anderes oder vielleicht auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, den Atem dorthin zu lenken, in die Körperregion ein- und aus- zu atmen, Der Atem strömt durch die Nase wie ein feiner Hauch in die Lungen, und z. B. weiter in den Bauchraum, ins linke Bein bis in die Zehen, und wieder zurück.

Wenn Gedanken von Außen kommen, nimm diese achtsam wahr, ohne sie zu bewerten und lasse sie dann weiterziehen. Solltest Du bei der Übung abschweifen, lenke Deine Aufmerksamkeit ganz bewusst wieder auf die jeweilige Körperregion und deinen Atem.

Anleitung und Ablauf als MP3 (22 Minuten)