

Der Bodyscan

Achtsamkeitsübungen helfen uns, auch in fordernden Zeiten, in denen wir häufig Stress erleben und uns angespannt fühlen – wie z.B. während einer Partnerschaftskrise – den eigenen Körper wahrzunehmen und herauszufinden, was wir gerade brauchen. Eine der am häufigsten eingesetzten Achtsamkeitsübungen ist der Bodyscan.

Was passiert beim Bodyscan?

- Die Aufmerksamkeit wandert Schritt für Schritt durch alle einzelnen Körperteile, um das dort vorherrschende Körpergefühl zu erspüren.
- Im Vordergrund steht die achtsame und wertfreie Körperwahrnehmung: Die einzelnen Körperregionen sollen offen und neutral wahrgenommen, aber nicht bewertet werden. Da das gar nicht so einfach ist, schauen Sie sich einmal die folgenden beiden Beispiele an:
- Beispiel für eine gedankliche Bewertung während des Bodyscans: *„Oh nein, mein Rücken tut mir wieder weh. Das ist schlecht, denn dann werde ich wieder unruhig schlafen heute Nacht und kann auch morgen im Büro nicht gut sitzen.“* Ein solcher bewertender Gedankengang ist nicht hilfreich bei einer Achtsamkeitsübung.
- Beispiel für wertfreies Wahrnehmen während des Bodyscans: *„Da ist mein altbekannter Rückenschmerz wieder. Ich spüre ihn, ich kenne ihn, wir sind alte Bekannte. Hallo Rückenschmerz, ich nehme dich wahr, ohne dich zu bewerten. Du bist da, ich bin da. So ist es gerade. Und nun gehe ich innerlich zum nächsten Körperteil und spüre, wie sich dieses nächste Körperteil anfühlt.“* Dieser nicht-wertende Gedankengang ist auf die Wahrnehmung ausgerichtet und verzichtet auf die Bewertung. Nur wenn wir auf die sonst im Alltag üblichen Bewertungen während der Übung verzichten, kann die Übung ihre volle Wirkung entfalten.
- Durch die Übung lernen wir unseren Körper besser zu spüren und dessen Signale besser wahrzunehmen. Dies hilft uns selbstfürsorglich zu handeln und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Regelmäßig durchgeführte Achtsamkeitsübungen haben einen sehr positiven Effekt auf unseren Körper und unsere Psyche.
- Als Nebeneffekt der Achtsamkeitsübung tritt häufig ein Entspannungsgefühl ein.

Achtung!

Sollten Sie während der Übung aus irgendeinem Grund Unwohlsein verspüren, brechen Sie diese bitte ab!

Machen Sie die Übung bitte nur, wenn keine gesundheitlichen Beschwerden dagegensprechen.

Anleitung zum Bodyscan¹

Wichtig: Eine regelmäßige Wiederholung (am besten mehrfach wöchentlich in kurzen Einheiten) ist notwendig, um langfristig positive Effekte zu erreichen. Es gibt verschiedene Versionen des Bodyscans in unterschiedlicher Länge – von 10 bis 45 Minuten.

- Legen Sie sich entspannt auf den Rücken oder setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin. Wenn Sie sitzen, stellen Sie möglichst beide Füße auf den Boden. Sie können die Augen schließen, wenn Sie dies möchten. Wenn Sie die Augen geöffnet lassen, fixieren Sie mit den Augen einen Punkt und lassen Sie Ihre Augen während der Übung nicht wandern. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit nach innen, in Ihren Körper. Konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihren Atem. Nehmen Sie sich ein paar Atemzüge Zeit, ihn einfach zu beobachten, wie er ein- und wieder ausströmt, ohne ihn verändern zu wollen.
- Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihre Füße und registrieren Sie einfach, was Sie dort gerade jetzt in diesem Moment für Empfindungen wahrnehmen können: vielleicht Wärme oder Kälte, ein Kribbeln, Pulsieren, Druck, Entspannung, etwas ganz anderes oder vielleicht auch gar nichts Besonderes...und ganz gleich, was Sie wahrnehmen, benennen Sie die Empfindung einfach still für sich, ohne sie zu bewerten.
- Was auch immer Sie wahrnehmen, ist in Ordnung. Es ist wie es gerade ist.
- Und dann lösen Sie sich mit Ihrer Aufmerksamkeit von den Füßen und wandern Sie weiter den Körper hinauf: Zunächst in die Unterschenkel..., die Schienbeine und Waden..., dann weiter hinauf in die Knie..., in die Oberschenkel..., den Po- und Beckenbereich..., weiter hinauf in den Bauch... und in den Brustbereich. Spüren Sie genau hin, wie sich Ihre Körperteile gerade jetzt in diesem Moment anfühlen. Spüren Sie Wärme oder Kälte, ein Kribbeln, einen Druck, ein neutrales Gefühl oder etwas anderes?
- Sollten Ihre Gedanken während der Übung einmal abschweifen, so ist dies nicht schlimm. Führen Sie Ihre Gedanken wieder zur Übung zurück, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit erneut auf Ihr Inneres lenken, ohne zu bewerten.
- Dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Rücken, von unten hinauf in den oberen Rücken..., von dort aus in die Schultern..., die Oberarme..., die Unterarme... und die Hände. Springen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zum Kopf und nehmen Sie auch hier zunächst die körperlichen Empfindungen wahr..., auf der Kopfhaut..., auf der Stirn und im Gesicht. Vielleicht können Sie spüren, wie manche Gesichtspartien eher angespannt sind, andere eher entspannt. Spüren Sie Ihren Kiefer und die Mund- und Nasenhöhle. Jede Wahrnehmung ist in Ordnung.
- Dann nehmen Sie schließlich Ihren gesamten Körper auf einmal wahr. Wie fühlt sich Ihr gesamter Körper gerade jetzt in diesem Moment an? Lassen Sie sich Zeit Ihren ganzen Körper zu spüren.
- Lenken Sie zum Abschluss Ihre Aufmerksamkeit noch einmal auf Ihren Atem und nehmen Sie sich zwei oder drei Atemzüge Zeit zu beobachten, wie er ein- und ausströmt.
- Bringen Sie dann Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum. Wenn Sie so weit sind, beenden Sie die Übung, öffnen Sie Ihre Augen. Wenn Sie mögen, räkeln und strecken Sie sich ein wenig und schauen Sie, was Ihr Körper jetzt braucht.

¹ Angelehnt an Jungk, N. (2023). *Bodyscan. Kurzfassung*.