



## BODY SCAN – DEN KÖRPER ATMEND ABTASTEN

Unsere Aufmerksamkeit ist meist von früh bis spät nach außen gerichtet – auf Arbeit, Medien, Verkehr, die Bedürfnisse anderer. Wer seinem eigenen Bedürfnis nach Rückzug von Zeit zu Zeit folgt, indem er „achtsam“ den Körper, die Atmung, Gedanken und Gefühle wahrnimmt, ohne direkt etwas beurteilen oder ändern zu wollen, kommt auf besondere Weise in Kontakt zu sich.

Im Buddhismus bedeutet achtsam sein: Ruhe und Stabilität durch bewusstes Atmen in den Augenblick hineinzubringen und nichts zu werten. In der westlichen Wissenschaft hat sich vor allem Professor Jon Kabat-Zinn, Molekularbiologe an der Universität Massachusetts, mit diesem Prinzip beschäftigt. Er hat 1979 ein Training entwickelt, das sich auf Gesundheitsprozesse bei verschiedenen (stressbedingten) Erkrankungen konzentriert, seien es Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen, chronische Schmerzerkrankungen, psychosomatische oder Suchtkrankheiten.

Die Methode *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* wurde seither vielfach untersucht. Positive Veränderungen auf alle Körpersysteme sind nachgewiesen. Der Body-Scan ist eine etwa 30 Minuten dauernde Übung, die jede Körperregion atmend und aufmerksam auf Verspannungen „abtastet“. Laut Kabat-Zinn erlangen wir so einen klareren Eindruck davon, was in und mit uns vorgeht. Schon nach kurzer Zeit regelmäßigen Übens kann sich „eine schmerz- und stressfreie Stille“ entwickeln.

### Vorbereitung

Leg dich bequem auf den Boden (Entspannung vorbereiten). Beine etwas spreizen, die Füße kippen nach außen. Arme liegen seitlich am Körper, die Hände sind entspannt und zeigen nach oben.

### Übung

1. Komm zur Ruhe, atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie sich mit jedem Atemzug die Bauchdecke leicht hebt und senkt. Lass dir etwas Zeit.
2. Nun lenke deine Aufmerksamkeit in den linken Fuß. Stell dir vor, dass du bis in die Zehen „hinein atmest“. Spüre den großen Zeh, den kleinen, die Zehen dazwischen. Registriere alle Empfindungen und Spannungen: Sind deine Zehen warm oder kalt oder beginnen sie plötzlich zu kribbeln... Wenn du nichts spürst, dann eben nicht. Welche Empfindungen auch immer auftauchen - sie werden einfach nur wahrgenommen. Dann stell dir vor, dass du mit dem Ausatmen alle Gefühle und Spannungen loslässt.
3. Auf diese Weise lenkst du deine Aufmerksamkeit nach und nach auf Fußsohle, Fußrücken, Sprunggelenk, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Leiste.
4. Taste so deinen ganzen Körper ab: rechter Fuß bis Leiste, Unterleib, Gesäß und Becken, die Wirbelsäule von unten nach oben, Finger der linken Hand bis zur Schulter, Finger der rechten Hand bis zur Schulter, Nacken, Hals, Gesicht, Kopf bis zum höchsten Punkt.
5. Am Ende der Übung - sie dauert etwa 30 Minuten - spür noch einmal deine Atmung und komm in deinem persönlichen Tempo in die Gegenwart zurück.