

Body Scan

Therapeut*innenversion

Vorbereitung

Selbstverantwortliches „Ankommen“ der Teilnehmenden:

Wenn du noch im Alltag hängst, dann mache bitte leise für dich die 5-4-3-2-1 Übung, um voll und ganz hier anzukommen.

Hinweise zur Anleitung

Es ist sinnvoll, bei erstmaligem Anleiten der Übung den ganzen Text vorzulesen und bei der Erwähnung der einzelnen Körperteile jeweils eine zu Pause machen. Im Verlauf der Therapie können immer weniger Füllwörter vorgelesen und nach der Einleitung nur noch die Körperteile benannt werden.

Anleitung

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition.

Spüre die Berührungspunkte deines Körpers an deinem Platz. Spüre deine Füße fest am Boden.

Nimm dir Zeit, dich in der Sitzposition einzurichten.

Entspanne alle Muskulatur, die du nicht benötigst um aufrecht zu sitzen (Schultern, Mimik, etc.).

Schließe deine Augen oder richte den Blick vor dir auf den Boden.

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

Richte nun die Aufmerksamkeit nach innen. Atme tief ein und wieder aus. Beobachte deinen Atem, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass du etwas tun musst. Einfach beobachten: Ein und aus und Pause.

Spüre nun in deinen Körper hinein und nimm dir Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf die Zehen. Beobachte, was du in den Zehen wahrnehmen kannst: Temperatur, Berührung, 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, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus.

Geh' für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zu deiner Atmung. Dann wende dich deinen Fußsohlen zu, der Ferse, dem Knöchel. Und während du auch in diese Körperteile bewusst hinein- und wieder herausatmest, nimm' alle Empfindungen wahr.

Sobald du merkst, dass Gedanken auftauchen, hole deine Aufmerksamkeit zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.

Taste dich innerlich auf diese Art und Weise durch die Beine aufwärts, vom Fußgelenk zu Wade und Schienbein, dem Knie, der Kniescheibe, durch den gesamten Oberschenkel an die Oberfläche und im Inneren bis (zur Lende und) zur Hüfte.

Der Fokus deiner Aufmerksamkeit wandert dann langsam durch den gesamten Unterbauch, berührt noch einmal die Hüften, dann die Pobacken, das Kreuz, den Bauch. Von da geht es weiter durch den Oberkörper, den Rücken, den Brustkorb (und die Rippen zu den Brüsten, zu den Lungen und den großen Blutgefäßen, die im Brustkorb angesiedelt sind), weiter zu den Schulterblättern bis zum Schlüsselbein und den Schultern.

Von den Schultern gehst du zu den Armen über, von den Fingerspitzen durch die Finger, den Handballen, die Handfläche und den Handrücken, durch das Handgelenk, den Unterarm, den Ellbogen den Oberarm und die Armbeuge wieder bis zu den Schultern.

Dann gehst du zu Nacken und Kehle über und wanderst schließlich mit deiner Aufmerksamkeit durch Gesicht und Schädel.

Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den Atem und die verschiedenen Empfindungen in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atme bewusst dorthin und wieder heraus. Lass' Empfindungen und Gedanken dabei auch immer wieder bewusst los.

Nun beende die Übung, indem du langsam deinen Atem vertiefst und den Körper wieder bewegst. Nimm deine Umgebung wahr und schenke dir selbst ein Lächeln :)