

# Bodyscan



Legen Sie sich bequem auf eine Matte oder Decke. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke sanft hebt und senkt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann auf den rechten Fuß. Nehmen Sie die Zehen des rechten Fußes genau wahr, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen von ihnen. Spüren Sie alle Empfindungen. Das kann zum Beispiel Wärme oder Kälte sein, ein Kitzeln, Kribbeln, Druck, Schmerzen, Muskelanspannungen oder ein „Nichts“.

Nehmen Sie all das wahr und benennen Sie es still für sich ohne es zu bewerten oder zu verändern („neutraler Beobachter“). Nehmen Sie sich Zeit dafür. Wenn Sie gedanklich abschweifen, seien Sie geduldig mit sich und lenken die Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zu der Stelle, an der Sie gerade waren.

Achten Sie dann auf die Fußsohle, den Spann, auf das Fußgelenk, den Unterschenkel, das Knie und den Oberschenkel. Machen Sie dasselbe mit der linken Seite.

Auf diese Weise durchstreifen Sie den ganzen Körper. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vom Steißbein aus jeden einzelnen Wirbel der Wirbelsäule entlang nach oben und weiter bis zur Kopfhaut. Dann nehmen Sie die Stirn wahr und bewegen sich mit der Wahrnehmung wieder nach unten. Spüren Sie die Augen und Ohren, die Nase und die Wangen, auch den Mund, das Innere des Mundes und das Kinn.

Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit erst die linke und dann die rechte Schulter entlang, über den Arm und die Hand hinab bis in jeden einzelnen Finger. Nehmen Sie sich Zeit für jede Körperstelle.

Achten Sie nun wieder einige Züge lang auf die Atmung. Dann beenden Sie die Übung und öffnen die Augen.