

3.1 Hinführung

Bitte betrachten Sie die nachfolgenden Instruktionen als Einladung, d.h. Sie können den Anweisungen folgen und die Übung mitmachen, wenn Sie das möchten. Sie haben während der ganzen Übung die Kontrolle darüber, was geschieht.

Sie können während der Übung die Augen schließen, um Ihre Konzentration zu steigern. Wenn Sie die Augen nicht schließen möchten, lassen Sie sie geöffnet und lassen Sie Ihren Blick auf einem Punkt vor sich im Raum ruhen.

Nehmen Sie nun bitte eine angenehme Sitzposition ein: Die Sohlen sind flach auf dem Boden, der Rücken berührt die Rückenlehne, die Hände und Unterarme ruhen locker auf den Oberschenkeln oder den Armlehnen.

Verändern Sie Ihre Sitzposition so lange, bis sich der Kontakt zum Boden oder Stuhl möglichst angenehm anfühlt.

3.3 Bodyscan

Nun möchte ich Sie zu einer weiteren Übung einladen.

Bei dieser Übung nehmen Sie Ihren Körper und seine einzelnen Teile mit achtsamer Aufmerksamkeit wahr – die Übung heißt **Bodyscan**.

Sie können sich, wenn Sie wollen, vorstellen, dass diese Achtsamkeit wie eine vorsichtige Körperberührung ist.

Sie haben die Kontrolle über die Übung. Beobachten Sie, was für Sie gut ist.

Beginnen Sie beim Scheitel. Nehmen Sie die Scheitelregion achtsam wahr.

Registrieren Sie, was dort zu spüren ist.

Fühlt sich das angenehm oder unangenehm an?

Ist es eher kalt oder warm?

Oder ist dort eigentlich gar nichts zu spüren?

Alles, was Sie wahrnehmen, ist ok. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal machen, ist es vielleicht einfacher, nur außen zu spüren, ansonsten können Sie versuchen, außen und innen zu spüren.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dann zum Hinterkopf. Nehmen Sie ihn und das, was Sie dort spüren achtsam wahr.

Gehen Sie dann weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Ohren.

Zur Stirn.

Zu den Augen.

Nehmen Sie achtsam Ihre Wangen wahr.

Die Nase.

Den Mund.

Und die Region zwischen Mund und Nase.

Das Kinn. Registrieren Sie, was dort zu spüren ist.

Fühlt es sich gut an?

Fühlt es sich warm an oder kalt?

Oder können Sie im Moment nichts wahrnehmen?

Nehmen Sie den Hals und den Nacken achtsam wahr.

Gehen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zu den Schultern. Nehmen Sie die Schultern wahr. Lassen Sie Ihre Schultern weich werden.

Gehen Sie weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Oberarmen – fühlen Sie dort jede Empfindung.

Nehmen Sie die Unterarme achtsam wahr.

Die Hände.

Spüren Sie, ob die Hände sehr angespannt sind. Wenn Sie möchten, können Sie den Händen erlauben, sich ein wenig zu öffnen und weicher zu werden.

Nehmen Sie Arme und Hände noch mal als Ganzes wahr, von der Schulter bis zu den Fingerspitzen.

Dann nehmen Sie den Rumpf wahr, zunächst den Rücken vom Nackenwirbel bis zum Steißbein. Wirbel für Wirbel.

Dann den vorderen Teil des Rumpfes, zunächst den Brustbereich.

Nehmen Sie dann den Bauchbereich wahr.
Dann den Beckenbereich.

Gehen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Beinen, zunächst zu den Oberschenkeln.
Dann nehmen Sie Ihre Knie achtsam wahr.
Die Unterschenkel.
Die Füße.

Und dann nehmen Sie noch einmal Füße und Beine als Ganzes wahr, von den Hüftgelenken zu den Zehenspitzen.

Schließen Sie die Übung ab, indem Sie sich vorstellen, dass Sie durch den Scheitel einatmen und dass der Atem den Körper durch die Füße wieder verlässt.

Nehmen Sie nochmals ein paar tiefe Atemzüge.
Einatmen und Ausatmen.

3.5 Rücknahme

Wenn Sie soweit sind, dann beginnen Sie bitte langsam wieder in das Hier und Jetzt zurückzukommen, nehmen Sie alle guten Gefühle mit sich mit in die Gegenwart, sie werden in Ihrem Körper gespeichert.

Sagen Sie nun zu sich selbst, dass Sie die Übung wieder langsam beenden werden. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug.

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder bewusst in den Raum zurück.

Spüren Sie den Stuhl, den Boden unter den Füßen.

Bewegen Sie Ihre Hände und Füße. Dehnen und bewegen Sie kräftig Ihre Arme und Beine. Sie können auch eine Faust ballen, wenn Sie wollen, oder aufstehen und sich schütteln.

Öffnen Sie bitte Ihre Augen (falls Sie es bis jetzt noch nicht gemacht haben), schauen Sie sich im Raum um und betrachten Sie alle Dinge im Raum.

Fühlen Sie das neue Gefühl von Stärke und Energie in Ihnen.