

Anleitung für den Bodyscan

Unter dem Bodyscan versteht man das achtsame innere Abtasten des Körpers in Ruhe. Diese Übung stammt aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist ein von dem amerikanischen Arzt Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA aus der buddhistischen Vipassana-Tradition entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Ein-übung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit. MBSR ist heute einer der am besten evaluierten und weiterentwickelten Ansätze zur Stressbewältigung, Gesundheitsprävention und achtsamen Selbstfürsorge und wird auch im deutschsprachigen Raum von Unternehmen und Privatpersonen genutzt.

Das Ziel aller Achtsamkeitsübungen ist es, zum einen die Wahrnehmungsfähigkeit für das, was du genau jetzt in diesem Moment wahrnimmst, zu stärken. Ebenso bedeutsam ist es aber zu üben, all die Dinge, die du genau jetzt wahrnimmst, wertfrei zu betrachten. In unserem alltäglichen Wahrnehmungs- und Verarbeitungsmodus sind wir permanent dabei, die Dinge, die uns begegnen zu bewerten: als gut oder schlecht, freundlich oder bedrohlich, langweilig, lästig oder attraktiv. Das MBSR folgt wie alle anderen achtsamkeitsbasierten Ansätze der buddhistischen Tradition des Nicht-Bewertens („Nicht-Anhaftens“): Versuche, die Dinge, die du wahrnimmst, aus einer distanzierten, freundlichen Beobachterposition heraus wahrzunehmen. Ob es ein Ziehen in der Schulter ist, ein Nebengeräusch, die Fliege im Raum oder eine wohlige Entspannung im Nackenbereich: Übe, all diese Dinge zu beobachten, ohne dich emotional von ihnen festhalten zu lassen.

In seiner ursprünglichen, von Jon Kabat Zinn entwickelten Form dauert der Bodyscan rund fünfundvierzig Minuten. Ich stelle dir hier eine verkürzte Form vor.

So funktioniert der Bodyscan:

Sorge dafür, dass du eine ruhige Umgebung hast und ungestört bist. Richte dich so ein, dass du dich auf den Rücken legen kannst und dass du nicht frierst.

Wenn du dich hingelegt hast, dann richte dich noch ein-mal bequem aus. Der Fokus beim Bodyscan liegt auf der Wahrnehmung: Dein Geist sollte wach sein und überhaupt solltest du wach bleiben und nicht einschlafen (daher ist es hier nicht unbedingt ratsam, dass du dich mit einer Decke zudeckst). Gegebenenfalls könntest du aber deinen Kopf unterlagern, damit es im Nackenbereich nicht zu Verspannungen kommt.

Beginne mit deiner Atmung: Beobachte, wie deine Bauch-decke sich hebt und senkt und wie die Luft durch deine Nase ein und durch den Mund wieder ausströmt. Spüre, wie dein Atem fließt.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Beginne mit dem linken Fuß: Was nimmst du wahr? Lasse dein Fußgelenk los, und spüre ob etwas kribbelt, ob die Zehen locker sind? Fahre mit deiner Aufmerksamkeit an deiner Fußsohle entlang, über die Ferse und zum Knöchel: Was spürst du? Beobachte deine Körperempfindungen freundlich, aber ohne dich von ihnen festhalten zu lassen. Pendle zwischendurch immer wieder einmal mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Atmung und kehre dann zum linken Fuß zurück.

Taste dich dann langsam das linke Bein aufwärts: über die Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur bis zum Becken und zur Gesäßmuskulatur. Nimm wahr, wie dein Bein auf dem Boden aufliegt und spüre nach, ob deine Muskulatur entspannt oder angespannt ist. Über das Becken lenkst du deine Aufmerksamkeit dann in das rechte Bein und zum rechten Fuß. Lass deine Aufmerksamkeit dabei denselben Weg nehmen wie beim linken Bein, also zunächst zu deinen Zehen, deiner Fußsohle, der Ferse und dem Knöchelgebiet. Dann spürst du aufmerksam in deine rechte Wade, dein Knie und deinen Oberschenkel und beobachtest dort, was du wahrnehmen kannst. Wenn

du wieder beim Becken und deiner Gesäßmuskulatur angekommen bist, dann lasse deine Aufmerksamkeit langsam in deinen Rücken wandern.

Wenn zwischendurch Gedanken auftauchen, dann führe deine Aufmerksamkeit zur Atmung zurück und fahre dann mit der Übung fort. Gedanken dürfen ruhig auftauchen, auch hier gilt: Beobachte sie freundlich und lasse sie dann wieder los.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun in den unteren Rücken, den Bereich der Lendenwirbelsäule und spüre im mittleren Rücken, wie du auf dem Boden aufliegst. Lasse deine Aufmerksamkeit in den oberen Rücken gleiten und beobachte, wie sich deine Schultern anfühlen und was es dort zu empfinden gibt.

Spüre in deinen Schulter- und Nackenbereich, die Schultergelenke und dann in die Arme – erst links und dann rechts. Nimm deinen linken Oberarm wahr, das Ellenbogengelenk, spüre wie deine Arme auf dem Boden aufliegen.

Nimm dir auch Zeit für deine Hände: Wie fühlt sich die Handaußenseite an, wie deine Handflächen?

Nachdem du deinen linken Arm freundlich-beobachtend wahrgenommen hast, widme dich deinem rechten Arm und gleite wieder mit deiner Aufmerksamkeit vom Schulterbereich, dem Oberarm und dem Ellenbogengelenk zum Unterarm, dem Handgelenk und schließlich zu deiner Hand. Wie fühlen sich deine Finger an?

Kehre nun zurück zu deiner Schultermuskulatur, dem Nacken, dem Schlüsselbein und schließlich deiner Brust und deinem Bauch. Beobachte, wie sich deine Bauchdecke durch die Atmung hebt und senkt und wie sich das anfühlt.

Wende dich dann deinem Nacken-Halsbereich und schließlich deinem Kopf zu. Spüre, wie dein Schädel auf dem Boden aufliegt und fahre mit deiner Aufmerksamkeit über deine Stirn, die Augenbrauen, zu den Augen. Wie liegen die Augen in den Augenhöhlen? Was spürst du in deinen Wangen, in deinen Lippen? Wie fühlt sich deine Zunge an und was macht deine Kiefermuskulatur? Spüre nun noch einen Moment lang, wie der ganze Körper angenehm entspannt auf der Unterlage aufliegt und öffne dann mit einer Einatmung wieder die Augen, falls du sie geschlossen hattest. Strecke und räkele dich, atme kräftig durch und kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück.