



## Bodyscan und in den Körper kommen

Häufig fordert uns der Alltag so sehr, dass wir gar nicht mehr richtig bei uns sein können. Der Sog im Aussen ist hoch, das Stresslevel in unserer hektischen und unruhigen Zeit gewaltig. Damit uns das Stresslevel nicht übermannt, besitzen wir wirksame Schutzmechanismen, die uns jedoch nicht in allen Lebenslagen dienlich sind.

Eine Möglichkeit, dem Gefühl des «ausser dir seins» oder dem sich zu wenig spürens, entgegenzuwirken, ist der Bodyscan. Er stammt von Jon Kabat-Zinn, der als Arzt und Begründer des MBSR-Programms (Mindfulness-Based Stress Reduction zu Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit) diese Übung entwickelt hat, und Menschen durch die bewusste Beobachtung ihrer Körperempfindungen ohne Bewertung in die Lage zu versetzen, ihr Stresslevel mit dieser einfachen Methode zu regulieren. Es zeigt sich sogar, dass der Bodyscan bei Schmerzen ebenfalls eine positive Wirkung bei den Anwendern hat.

Für Anfänger empfiehlt sich, sich einen geführten Bodyscan im Internet zu suchen. Auf Youtube kann man mit den Suchbegriffen «[Bodyscan MBSR](#)» aus einer Unzahl an Videos auswählen. Wichtig ist, dass du dir eine Stimme suchst, die dir sympathisch ist und auch die Hintergrundgeräusche für dich angenehm klingen.

Wenn du schon etwas geübter bist oder den Bodyscan lieber ohne Audio durchführen willst, kannst du ihn folgendermassen durchführen.

Der Body-Scan kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Wähle eine Position, in der du dich wohl fühlst und gleichzeitig wach und aufmerksam bleiben kannst.

1. **Bequeme Position einnehmen:** Setze dich in einen bequemen Stuhl oder lege dich auf dein Bett, das Sofa oder eine Yogamatte. Suche dir eine für dich bequeme Position.
2. **Atmung und Augen schließen:** Beginne, tief ein- und auszuatmen. Schließe beim Ausatmen die Augen und komme langsam zur Ruhe.
3. **Füße spüren:** Beginne mit deinen Füßen. Fühle, wo die Füße den Boden oder die Unterlage berühren. Nimm die Fersen, Fußsohlen, Zehen und den Fußspann des linken Fuß bewusst wahr. Fühle den Fuß als Ganzes. Wiederhole das gleiche mit dem rechten Fuß.
4. **Unterschenkel und Knie:** Spüre in deine Unterschenkel, Waden und Schienbeine. Wandere dann weiter zu deinen Knien. Fühle dein unteres Bein als Ganzes.
5. **Oberschenkel, Bauch und Brust:** Fühle, wo deine Oberschenkel und dein Gesäß die Unterlage oder den Stuhl berühren. Konzentriere dich auf deinen Bauch und spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.
6. **Rücken und Schultern:** Nimm wahr, wo dein Rücken anliegt. Fühle in deine Wirbelsäule und gehe hoch zu deinen Schultern.
7. **Gesicht und Arme:** Entspanne deine Gesichtsmuskeln. Überprüfe, ob dein Unterkiefer locker ist und deine Augenlider entspannt aufeinanderliegen. Spüre in deine Arme hinein und fühle, wo sie aufliegen. Gehe dann weiter zu deinen Oberarmen, Ellenbogen, Unterarmen und Fingern.
8. **Aufmerksamkeit lenken:** Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit zurück zur jeweiligen Körperregion.

**9. Abschluss der Übung:** Bereite dich darauf vor, die Übung abzuschließen. Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnest du deine Augen wieder. Nimm einige tiefe Atemzüge und strecke dich.

Diese Kurzversion des Body-Scans dauert etwa 10-15 Minuten. Ein ausführlicher Body-Scan kann bis zu 45 Minuten dauern.

Viel Spass beim Ausprobieren. Wenn du gerne mit uns zusammen üben würdest, kannst du gerne Kontakt aufnehmen.