

## **Body-Scan**

Der Body-Scan ist eine zentrale Basisübung der Achtsamkeitspraxis, da er Zugang zum körperlichen Erleben, zu den eigenen Stimmungen und Wahrnehmungen, aber auch zu abgewehrtem und schmerzlichem Erleben ermöglicht. Im Laufe der Zeit wird erfahren, dass jede Übung anders ist als die vorherige und dass die Konzentration langsam zunimmt.

Machen wir uns bewusst, dass wir mit unserem Körper in der Welt sind, über den Körper in unserem Umfeld wirken, über den Körper von unserem Umfeld beeinflusst werden, durch den Körper mit anderen kommunizieren (nicht nur über die Stimme!) und all unsere Gefühle in Form von Empfindungen in diesem Körper erfahren. Es macht daher Sinn, den Körper möglichst bewusst wahrzunehmen.

### **Übungspraxis**

Alte Erfahrungen können im Gehirn nicht gelöscht, sondern nur überschrieben bzw. durch die Verknüpfung mit neuer Information verändert werden. Dazu ist es erforderlich neue Lernerfahrungen zu machen, welche wiederum Übung und Regelmäßigkeit voraussetzen. In diesem Sinne brauchen wir ein beharrliches Training, ähnlich wie im Sport.

Eine Body-Scan-Audiodatei ist eine Unterstützung für den Anfang. Nach einiger Zeit wird der Body-Scan auch ohne Audiodatei gelingen. Dies gilt übrigens für alle Meditationsanleitungen: Man sollte dabei im Blick haben, dass es sehr unterschiedliche Vorgehensweisen gibt und dass es nicht darauf ankommt, etwas „genau nach Anleitung“ zu tun. Die Anleitung kann mehr als Vorschlag für den Prozess angesehen werden, auf den man sich vielleicht erst einmal einlassen sollte, um zu überprüfen, welche Art von Erfahrung man damit macht. Es wird dann meist zunehmend wichtiger, den eigenen Prozess zu erforschen. Paul Köppler, ein bekannter Meditationslehrer sagte hierzu vor einiger Zeit: „Es gibt nur eine falsche Art und Weise zu meditieren. Und die besteht darin, gar nicht zu meditieren.“

Der Bodyscan wird gern im Liegen praktiziert. Jedoch sind auch die sitzende oder die stehende Position durchaus geeignet. Man kann durchaus 45 Minuten, oder auch nur wenige Minuten darauf verwenden. Wir sollten dabei achtsam wahrnehmen, was die Art der gegenwärtigen Übungspraxis gerade für uns tut und in welcher Weise sie es tut.

### **Eine Anleitung:**

- Lenke die Aufmerksamkeit auf das volle Bewusstsein der direkten Körpererfahrung.
- Scanne von Moment zu Moment langsam die Aufmerksamkeit vom Kopf bis zu den Zehen und von den Zehen bis zum Scheitel des Kopfes. Erfahre direkt die Empfindungen und Schwingungen des Körpers.
- Nimm alle Bereiche im Körper wahr, in denen es Stress, Spannung, Druck, Schmerzen und Beschwerden gibt. Richte die Achtsamkeit auf entspannte Weise auf diese Bereiche.
- Nimm das Zentrum des Unbehagens und die äußeren Ränder wahr. Sei Zeuge von Veränderungen.
- Richte die Achtsamkeit auch auf Bereiche, in denen ein Mangel an Empfindungen zu bestehen scheint.

- Nutze die Atemachtsamkeit, um bei unangenehmen Körperempfindungen/Schmerzen ruhig zu bleiben, die sonst möglicherweise zu Reaktivität führen können.
- Achte auf Beschreibungen /Urteile / Beurteilungen / Ansichten über den Körper - Gesundheit / Krankheit / Farbe / Gewicht / Aussehen usw.
- Sitze still. Erlebe den Körper als organisches Leben, als Schwingungen und Empfindungen und als ein Naturgeschehen.
- Wertschätze, dass der Körper eher zur Natur der Dinge gehört als zu dem, was „ich bin“ oder "mein Körper".
- Bleibe ruhig in der Stille geerdet, ohne Willenskraft einzusetzen.