

Bodyscan - In Verbundenheit mit dem Körper

Ziel: *Verbindung mit dem eigenen Körper und mit dem Nervensystem stärken*

Burnout – posttraumatische Belastungsstörung – da weiß so ziemlich jeder, dass das was mit unserem Nervensystem zu tun hat. Menschen, die da drinnen stecken, beschreiben, sie wären wie abgespalten von ihrem Körper, sie würden z.B. ihre Beine zwar sehen, aber nicht / kaum spüren. In psychosomatischen Kliniken ist ein wesentlicher Teil der Therapie, wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen.

Noch um 1970 herum war der Glaube in der Medizin, dass nur ein verschwindend kleiner Teil unserer Krankheiten eine bedeutsame psychische Komponente hätte. Heute wird fast jeder Krankheit ein bedeutsamer Anteil der Psyche zugeschrieben. Wir wissen heute, dass Heilungsprozesse deutlich schneller verlaufen, wenn wir unsere Psyche pflegen.

In der Achtsamen Kommunikation streben wir die Verbindung zum Körper an, um über die Körpersensationen Signale zu erhalten. Diese kann unser Gefühlssystem aufgreifen. Wir erhalten immer differenzierter Zugang zu unserer Gefühlswelt. Das ist eine Basis dafür, um in der Achtsamen Kommunikation intuitiven und entspannten Zugang zu unserer Bedürfniswelt zu erhalten – der Schlüssel zu einer Gestalterrolle in unserem Leben.

Setting: Übung zu zweit, oder mehr – Geübte können das auch mit sich alleine machen

Dauer: ca. 7 min.

Rollen:

- A: ErforscherIn (lässt sich neugierig durch den Körper begleiten, gerne auch mehrere Personen)
- B: BegleiterIn (begleitet A durch den Körper, indem er/sie den Text vorliest)

Ablauf:

A:

Suche dir eine bequeme sitzende oder liegende Position, in der du ungestört ca. 7 Minuten sein kannst.

1. Schließe Deine Augen und spüre zunächst nur Deinen Atem:

Spüre, wie die Luft in dich hineinströmt und wieder hinausströmt.

Bei jedem Einatmen nimmst du deinen Atem als Begleitung war, die deinen Herzraum liebevoll streichelt, um immer tiefer in dir anzukommen.

Bei jedem Ausatmen nimmst du deinen Atem als Begleitung war, die deinen Herzraum liebevoll streichelt, um immer gelassener loszulassen, was gehen mag.

Einatmen, liebevoll in dir ankommen.

Ausatmen, liebevoll in die Gelassenheit gehen, um loszulassen, was gehen mag.

2. Mit dem nächsten Atemzug:

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit über den Hinterkopf zum Haupt, Stirn, Schläfen, Ohren, Augen, Nasenraum, Mundraum, Kiefer ...

Dein Kopf – was für ein Wunderwerk – zuständig für Orientierung und Klarheit – betrachte deinen Kopf liebevoll – habe einen Eindruck von deinem Kopf – einfach sein

3. Mit dem nächsten Atemzug:

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit über deine Schultern, in die Oberarme, Ellenbogen, Unterarme, Handwurzeln, Handinnen- und außenflächen, Finger.

Deine Hände – mit ihnen hast du angepackt, losgelassen, für Nähe und Distanz gesorgt – betrachte deine Hände voller Liebe – habe einen Eindruck von deinen Händen – einfach sein.

4. Mit dem nächsten Atemzug:

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit über deine Schultern, in den Herz-/Brustbereich, oberer Rücken, mittlerer Rücken, oberer Bauch / Solarplexus, unterer Bauch / Schambein, unterer Rücken / Steißbein, Becken und Sitzhöcker.

Dein Oberkörper – er ist zuständig für die Versorgung mit Energie und für die Verdauung der Nahrung und des Erlebten – unser Zentrum der Gefühlswelt, die uns hilft in Verbindung mit dem Kopf herauszufinden, was uns wichtig ist im Leben – eine steuernde Aufgabe – betrachte deinen Oberkörper voller Liebe – habe einen Eindruck von deinem Oberkörper – einfach sein.

5. Mit dem nächsten Atemzug:

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit über dein Becken, in die Oberschenkel, oberer Rücken, Knie, Unterschenkel, Fersenbein, Knöchel, Fußinnen- und außenrist, deine Zehen.

Deine Beine – mit ihnen bist du weit gekommen und wirst noch weit getragen werden – mal geradeaus, mal um die Ecke, kurvenreich und rückwärts oder auch standhaft – betrachte deine Beine liebevoll – habe einen Eindruck von deinen Beinen – einfach sein.

6. Von den Zehenspitzen, bis ins Haupt, bis in die Fingerspitzen – dein Körper.

Wow, mit diesem System wandelst du durch dein Leben. Ich lade dich ein, deine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Was kannst du wahrnehmen innerhalb deines Körpers. Dein Blut? Deine Muskeln, Sehnen, Knochen? Deine inneren Organe, deinen Herzschlag? Nimmst du vielleicht dein Rückenmark in deiner Wirbelsäule wahr, das Verteilzentrum aller Nervenimpulse?

Schau mal, wie weit außerhalb deines Körpers du deine augenblickliche

Grenze wahrnimmst – heute hier, morgen dort, es darf sich ändern. Wie viel Abstand brauchst du, um bei dir zu sein und dich wohl zu fühlen, wie du bist? Erforsche diesen Abstand und spiel damit.

Dein Körper-Raum – betrachte deinen Körperraum voller Liebe – habe einen Eindruck von deinem Körperraum – einfach sein.

7. Wende dich wieder deiner liebevollen Begleitung zu – deinem Atem.

Spüre, wie die Luft in dich hineinströmt und wieder hinausströmt. Bei jedem Einatmen nimmst du deinen Atem wahr, wie er deinen Herzraum liebevoll streichelt, um immer tiefer in dir anzukommen. Bei jedem Ausatmen nimmst du deine Begleitung wahr, die deinen Herzraum liebevoll streichelt, um immer gelassener loszulassen, was gehen mag.

Einatmen, liebevoll immer tiefer in dir ankommen.

Ausatmen, liebevoll in die Gelassenheit gehen, um loszulassen, was gehen mag.

8. Wiederhole dies so oft es dir gut tut:

Schließe irgendwann in deiner Zeit mit zwei/drei besonders intensiven Atemzügen ab und komme zurück in den Raum. Ich erkenne es daran, dass du in deiner Zeit die Augen wieder geöffnet haben wirst.

9. Feedbackrunde (ca. 5 min.):

Tauscht euch gegenseitig über eure Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse aus.

Vielleicht gibt es auch die ein oder andere Rückmeldung, was konkret Du anders gewollt hättest oder was konkret besonders hilfreich für Dich war?