

## IBP Tool

# Körperübung für Selbstkontakt und Erdung

Markus Fischer

Wenn Selbstentfremdung für Sie ein Thema ist, dann ist die folgende Übung hilfreich. Über einige Zeit regelmässig ausgeführt, kann sie tief greifende positive Veränderungen im körperlichen und seelischen Befinden einleiten. Viele unserer Studierenden und PatientInnen haben mit dieser Übung gute Erfahrungen gemacht.

Sie benötigen eine Holzkugel oder noch besser einen Gummiball (auch Springball genannt) von ca. 3 cm Durchmesser, erhältlich in Spielzeugläden oder Spielzeugabteilungen von Supermärkten.



## 1 Aufrecht stehen

Achten Sie auf Ihren Körper: Was spüren Sie? Achten Sie speziell auf die Füße und deren Kontakt zum Boden (1–2 Minuten).

## 2 Körpergewicht auf linkem Bein, Ball unter der Mitte des rechten Fusses

Massieren Sie das Gewölbe des rechten Fusses, indem Sie diesen zügig vorwärts-rückwärts über den Ball bewegen (15–20 Sekunden).



## 3 Auf rechter Ferse abstehen, Ball unter dem rechten Vorfuss

Massieren Sie Vorfuss und Zehenballen rechts durch scheibenwischerartiges Hin-und-her-Bewegen dieser Fusspartie über den Ball (15–20 Sekunden).



## 4 Auf Zehen rechts abstehen, Ball unter der rechten Ferse

Massieren Sie die Ferse rechts analog Schritt 3.



## 5 Ball unter dem Innenrand des rechten Fusses

Massieren Sie den Innenrand des rechten Fusses, indem Sie diesen zügig vorwärts-rückwärts über den Ball bewegen (15–20 Sekunden).



## 6 Ball unter dem Aussenrand des rechten Fusses

Massieren Sie den Aussenrand des rechten Fusses analog Schritt 5.

7 Wiederholen Sie Schritt 2.

## 8 Ball neben dem Fuss

Achten Sie auf Ihren Körper. Wie erleben Sie den Kontakt zwischen rechtem Fuss und Boden jetzt? Gibt es Unterschiede zwischen rechts und links?

9 Gehen Sie die Schritte 2 bis 7 erneut durch, jetzt aber mit dem Ball unter dem linken Fuss.

## 10 Ball neben dem Fuss

Achten Sie auf Ihren Körper: Was spüren Sie nun? Was hat sich verändert, nicht nur in den Füßen, sondern im gesamten Körper?

Achten Sie auf Zeichen von mehr Selbstkontakt: mehr Lebendigkeit und Präsenz, mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, ruhigeres und klareres Denken.

# Der Body-Scan <sup>1</sup>

---

## Einleitung

Der Body Scan ist eine überaus effektive und heilende Form der Meditation. Bei dieser Meditations-technik wandert man mit dem Geist systematisch durch den Körper und bringt den verschiedenen Regionen des Körpers eine wohlwollende, offenherzige und interessierte Aufmerksamkeit entgegen.

„Wenn Sie sich den Körper als Musikinstrument vorstellen, dann ist das Körperdurchwandern (Body Scan) eine Art, dieses Instrument zu stimmen. Wenn Sie ihn als Universum vorstellen, so ist das Körperdurchwandern eine Möglichkeit, dieses Universum kennenzulernen. Stellen Sie sich Ihren Körper als Haus vor, dann ist es so, als öffneten Sie alle Türen und Fenster und liessen das Haus durch die frische Luft des Gewahrseins ausfegen.“ (Kabat Zinn, 2008, S. 257)

## Der Meditationsansatz:

Der Body Scan (auch genannt Body Sweeping) entstammt der buddhistischen Achtsamkeitspraxis und gehört zu den Vipassanâ-Techniken. Es gibt insgesamt vier weltweite Hauptansätze des Vipassanâ. Das Body Sweeping „Körperhineinkommen“ ist hierbei der einflussreichste. Dieser Ansatz beruht auf Buddhas ausdrücklicher Betonung einer "Körpergerichteten Bewusstheit" (Kâyagata Sati). Eine für diesen Hauptansatz des Vipassanâ zentrale Stelle in den Meditationsreden des Erwachten lautet: "In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich einatmen. In den ganzen Körper rundherum hineinspürend, werde ich ausatmen." Daraus resultiert: "Alles Körpergeschehen zur Stille bringend, werde ich einatmen. Alles Körpergeschehen zur Stille bringend, werde ich ausatmen."

## Zeitaufwand:

Zwischen 1 Minute bis 45 Minuten. Jede Geschwindigkeit hat ihre Vorteile, und letztlich geht es darum, dass Sie völlig ausserhalb der Zeit so gut wie irgend möglich mit ihrem gesamten Sein und Ihrem gesamten Körper in Kontakt sind.

## Zu beachten:

Der Body Scan ist nicht für jeden geeignet, und manchmal ist er auch für Menschen, die ihn liebend gern praktizieren, nicht unbedingt die zu bevorzugende Methode. „Er ist dennoch von hohem Wert und es ist gut, damit vertraut zu sein und ihn von Zeit zu Zeit zu praktizieren, ganz gleich, unter welchen Umständen und in welchem Zustand man sich befindet.“ (Kabat Zinn, 2008, S. 256)

## Genannte Literatur

**KABAT-ZINN** Jon (2008). Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. 8. Auflage. Arbor, Freiamt ISBN 978-3-936855-82-X

## Anleitung zum Body Scan

1. Diese Übung kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Achten sie darauf, während der ganzen Übung möglichst wach zu bleiben.
2. Schließen Sie die Augen, außer wenn Sie dazu neigen, einzuschlafen, dann ist es besser, wenn sie offen bleiben.

<sup>1</sup>Es gibt verschiedene Bezeichnungen für diese Methode der Achtsamkeitsmeditation. Im Englischen wird neben body scan auch body sweeping oder sweeping („Körperdurchkehren“) verwendet; manche deutschen Meditationslehrer sprechen auch vom „Körperdurchwandern“ oder „Körperdurchfliessen“.

3. Während der ganzen Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht darum, einfach zu beobachten, was ist und es von Augenblick zu Augenblick so anzunehmen, wie es ist.
4. **Beobachten** Sie Ihren **Atem**, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass Sie etwas tun müssen. Einfach beobachten: Ein und aus und Pause.
5. Nehmen Sie sich Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen als ein von Ihrer Haut umhülltes Ganzes.
6. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die **Zehen des linken Fußes**. Beobachten Sie, was Sie in den Zehen wahrnehmen können: Temperatur, Berührung (wenn sie zugedeckt sind), ein Kribbeln, die Stellung der Gelenke, etwas anderes oder vielleicht auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, den Atem dorthin zu lenken, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus, die Vorstellung, wie der Atem durch die Nase einströmt, ein feiner Hauch, in die Lungen, weiter in den Bauchraum, ins linke Bein bis in die Zehen, und wieder zurück.
7. Gehen Sie für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zu Ihrer Atmung. Dann wenden Sie sich Ihren **Fußsohlen** zu, der **Ferse**, dem **Knöchel**. Und während Sie auch in diese Körperteile bewusst hinein- und wieder herausatmen, nehmen Sie alle Empfindungen wahr. Registrieren Sie sie und lassen Sie sie dann sogleich wieder los. Und fahren Sie dann mit der Übung fort.
8. Sobald Sie merken, dass **Gedanken** auftauchen, holen Sie Ihre **Aufmerksamkeit zum Atem** und zur jeweiligen **Körperregion** zurück.
9. Tasten Sie sich innerlich auf diese Art und Weise durch das linke Bein aufwärts, vom Fussgelenk zu **Wade** und **Schienbein**, dem **Knie**, der **Kniescheibe**, durch den gesamten **Oberschenkel** an die Oberfläche und im Inneren bis zur **Lende** und zur linken **Hüfte**.
10. Von dort gehen Sie über zum **rechten Fuss**, wo Sie in derselben Reihenfolge das Bein hinaufwandern.
11. Der Fokus Ihrer Aufmerksamkeit wandert dann langsam durch den gesamten **Unterbauch**, berührt noch einmal die **Hüften**, dann die **Poacken** und die **Genitalien**, das **Kreuz**, den **Bauch**. Von da geht es weiter durch den Oberkörper, den **Rücken**, den **Brustkorb** (und die **Rippen** zu den **Brüsten**, zu den **Lungen** und den **grossen Blutgefässen**, die im Brustkorb angesiedelt sind), weiter zu den **Schulterblättern** bis zum **Schlüsselbein** und den **Schultern**.
12. Von den Schultern gehen Sie zu den Armen über, wobei oft beide Arme gleichzeitig durchwandert werden, von den **Fingerspitzen** durch die **Finger**, den **Handballen**, die **Handfläche** und den **Handrücken**, durch das **Handgelenk**, den **Unterarm**, den **Ellbogen** den **Oberarm** und die **Armbeuge** wieder bis zu den **Schultern**.
13. Dann gehen Sie zu **Nacken** und **Kehle** über und wandern schliesslich mit Ihrer Aufmerksamkeit durch **Gesicht** und **Schädel**.
14. Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den **Atem** und die verschiedenen **Empfindungen** in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atmen Sie bewusst dorthin und wieder heraus. Lassen Sie Empfindungen und Gedanken auch immer wieder bewusst los.
15. Zum **Erlernen** der Übung erweist sich oft die Unterstützung durch eine Kassette oder CD mit den auf gesprochenen Übungen als hilfreich.

*in Anlehnung an den Body-Scan im MBSR-Programm nach Kabat-Zinn*

## M6.2 Progressive Relaxation (PR): Durchführung

### Einleitung



Setzen Sie sich bequem und entspannt hin. Rücken Sie sich solange zurecht, bis Sie ganz bequem sitzen und legen Sie störende Kleidungsstücke oder Gegenstände ab. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich innerlich auf die Entspannung ein: versuchen Sie, Ihre Muskeln so locker wie möglich zu lassen und konzentrieren Sie sich auf die Entspannung.

### Wir beginnen mit den Armen



**A**

Ballen Sie jetzt die rechte und die linke Hand zur Faust und spüren Sie die Spannung in den Händen und Unterarmen. Halten Sie für kurze Zeit diese Spannung (Die Dauer entspricht ungefähr dem langsamen Zählen von 21 bis 23).

**E**

Öffnen Sie Ihre Hände wieder und beobachten Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der Entspannung. Lassen Sie Ihre Hände ganz locker werden (langsam zählen von 24–35).

**A**

Jetzt wiederholen Sie diese Übung noch einmal: Spannen Sie beide Unterarme an, indem Sie die Hände zur Faust ballen. Beobachten Sie die Anspannung.

**E**

Und jetzt wieder entspannen. Öffnen Sie die Hände, strecken die Finger und spüren Sie den Wechsel von der Anspannung zur Entspannung. Lassen Sie die Entspannung bis in die Fingerspitzen fließen. Entspannen Sie die Hände und Unterarme und konzentrieren Sie sich auf diese Muskeln, die jetzt immer lockerer werden.

**A**

Jetzt spannen Sie die Oberarme an, indem Sie die Ellenbogen beugen und die Hände zur Schulter führen. Spüren Sie die Spannung in den Oberarmen. Spannen Sie fest an.

**E**

Und wieder locker lassen. Legen Sie die Arme wieder bequem auf die Lehne und spüren Sie die angenehme Entspannung. Lassen Sie die Entspannung durch die Oberarme in die Unterarme bis in die Hände und Finger strömen.

### Jetzt kommen wir zum Gesicht



**E**

Halten Sie die Augen weiter geschlossen und entspannen Sie Ihr ganzes Gesicht.

**A**

Heben Sie nun die Augenbrauen an, so dass sich auf Ihrer Stirn Falten bilden. Halten Sie diese Spannung.

**E**

Und wieder locker lassen. Lassen Sie Ihre Stirn ganz locker. Achten Sie auf den Unterschied von der Anspannung zur angenehmen Entspannung. Fühlen Sie, wie Ihre Stirn glatt wird bei der Entspannung.

**A**

Kneifen Sie jetzt die Augen zusammen und rümpfen Sie die Nase. Achten Sie auf die Spannung, die jetzt in den Augen und der Nase entsteht und halten Sie für eine kurze Zeit diese Spannung.

**E**

Und wieder entspannen. Lassen Sie die Augenpartie und die Nase ganz locker werden und entspannen Sie sich. Konzentrieren Sie sich nur auf das angenehme Gefühl der Entspannung.

**A**

Beißen Sie die Zähne aufeinander und ziehen die Mundwinkel nach hinten. Pressen Sie die Zunge fest gegen den Gaumen. Spannen Sie Ihre Kiefermuskeln fest an.

**E**

Und wieder locker lassen, entspannen Sie sich. Lassen Sie den Unterkiefer ganz locker werden. Fühlen Sie, wie sich Ihr ganzes Gesicht entspannt: die Stirn, die Augenpartie, die Nase, der Mund und der Kiefer. Lassen Sie die Entspannung

immer tiefer und tiefer werden. Spüren Sie, wie sich die Entspannung immer weiter ausbreitet und genießen Sie dieses angenehme Gefühl.

### Und nun kommen wir zum Nacken und Hals



**A**

Drücken Sie Ihren Kopf nach hinten und fühlen Sie die Spannung in den Nackenmuskeln.

**E**

Und entspannen Sie wieder. Lassen Sie die Nackenmuskeln ganz locker werden.

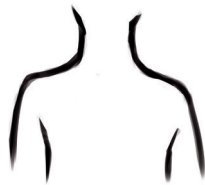
**A**

Drücken Sie nun Ihren Kopf nach vorne auf die Brust und spüren Sie die Spannung. Halten Sie die Spannung für eine kurze Zeit.

**E**

Und wieder locker lassen. Spüren Sie den Unterschied zwischen der Anspannung und der angenehmen Entspannung. Entspannen Sie Ihre Hals- und Nackenmuskulatur. Drehen Sie Ihren Kopf etwas nach rechts und links und lassen die Muskeln ganz locker und entspannt werden. Spüren Sie, wie die Entspannung tiefer und tiefer wird.

### Als nächstes wenden wir uns den Schultern und dem oberen Rücken zu



**A**

Ziehen Sie die Schultern in die Höhe und halten Sie die Spannung.

**E**

Lassen Sie die Schultern wieder fallen und entspannen Sie sich. Ihre Schultern werden ganz locker und entspannt.

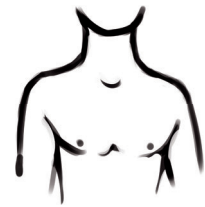
**A**

Ziehen Sie nun die Schultern in die Höhe und bewegen sie kreisförmig. Spüren Sie die Spannung in den Schultern und im Rücken.

**E**

Und wieder entspannen. Achten Sie auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Fühlen Sie, wie sich Schultern und Rücken immer mehr lockern und entspannen.

### Nun kommen wir zur Brust



**E**

Entspannen Sie Ihren ganzen Körper und atmen Sie ruhig ein und aus. Spüren Sie die Entspannung beim Ausatmen.

**A**

Atmen Sie nun tief ein und halten Sie die Luft für kurze Zeit an. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer Brust.

**E**

Und atmen Sie wieder aus. Fühlen Sie die Entspannung beim langsamen Ausatmen, die sich mehr und mehr ausbreitet. Atmen Sie weiter ruhig ein und aus und genießen Sie die Entspannung.

**A**

Atmen Sie noch einmal tief ein und halten die Luft für kurze Zeit an.

**E**

Atmen Sie wieder aus und fühlen den angenehmen Wechsel von der Anspannung zur Entspannung. Atmen Sie wieder ruhig ein und aus und beobachten Sie, wie sich die Entspannung immer mehr ausbreitet von der Brust in den Rücken, die Schultern, den Nacken und Hals, das Gesicht und die Arme. Lassen Sie ganz locker und genießen Sie die Entspannung.

### Als nächstes kommen wir zu den Bauchmuskeln



**A**

Ziehen Sie Ihren Bauch nach innen, so dass sich die Muskeln spannen. Spüren Sie die Anspannung.

**E**

Und wieder locker lassen. Entspannen Sie Ihre Bauchmuskeln, lassen Sie sie ganz locker werden.

**A**

Und noch einmal: spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, halten Sie kurz die Spannung.

**E**

Und entspannen Sie wieder. Lassen Sie die Bauchmuskeln ganz locker werden. Atmen Sie ruhig ein und aus und spü-

ren Sie, wie die Entspannung sich im Bauch- und Brustbereich ausweitet und tiefer und tiefer wird.



### Nun kommen wir zu den Beinen

**A**

Drücken Sie die Fersen fest gegen den Boden, ziehen Sie die Zehen nach oben und spannen Sie Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln fest an. Achten Sie auf die Anspannung.

**E**

Und wieder locker lassen. Entspannen Sie Füße, Unterschenkel, Oberschenkel und die Gesäßmuskeln.

**A**

Noch einmal: pressen Sie die Fersen auf den Boden, ziehen Sie die Zehenspitzen nach oben und spannen Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln fest an.

**E**

Jetzt entspannen Sie wieder. Lassen Sie die Entspannung sich im ganzen Körper ausbreiten: von den Zehenspitzen über die Unterschenkel, die Oberschenkel, Gesäßmuskeln, den Rücken, die Bauchgegend, die Brust, die Schultern, den Nacken und Hals, in die Arme und Hände bis in die Fingerspitzen hinein und in das Gesicht: die Stirn ist angenehm glatt und entspannt, die Augenpartie ist ganz entspannt, die Augenlider werden schwer und der Unterkiefer ist ganz locker.

Fühlen Sie, wie sich die Entspannung im ganzen Körper ausbreitet. Lassen Sie sich einfach gehen und entspannen Sie sich weiter. Atmen Sie ruhig ein- und aus. Spüren Sie, wie die Entspannung tiefer und tiefer wird und lassen Sie einfach los. Entspannen Sie sich weiter, immer tiefer. Atmen Sie tief ein und langsam wieder aus. Fühlen Sie eine angenehme Schwere und Entspannung. Und entspannen Sie weiter und weiter.

### Beenden der Entspannung

Jetzt beenden wir allmählich die Entspannung. Bewegen Sie hierzu zunächst die Füße und Beine, danach die Hände und Arme, den Kopf und die Schultern, strecken Sie sich und öffnen dann die Augen.

---

Aus Backhaus, J. & Riemann, D. (1996). Schlafstörungen bewältigen. Informationen und Anleitung zur Selbsthilfe. Beltz: PsychologieVerlagsUnion, S. 35f. Mit freundlicher Genehmigung.

Drobeta, R., Maercker, A. & Krampen, G. (2012). Entspannungsverfahren. In G. Meinlschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 6.

## M6.1 Progressive Relaxation (PR): Kurzübersicht

### Hände und Arme



- beide Hände zu Fäusten ballen → Anspannen der Hände und Unterarme
- Hände zur Schulter führen → Anspannen der Oberarme

### Gesicht



- Augenbrauen hochziehen → Anspannen der Stirn
- Augen zusammenkneifen und Nase rümpfen → Anspannen der Augen- und Nasenpartie
- Zähne aufeinander pressen, Mundwinkel nach hinten ziehen, Zunge gegen den Gaumen pressen → Anspannen des Unterkiefers

### Nacken und Hals



- Kopf nach hinten drücken → Anspannen des Nackens
- Kopf nach vorne auf die Brust drücken → Anspannen der Halsmuskeln

### Schultern und oberer Rücken



- Schultern in die Höhe ziehen → Anspannen der Schultern
- Schultern in die Höhe ziehen und kreisen → Anspannen von Schultern und oberem Rücken

### Brust



- Tief einatmen, Luft kurz anhalten → Anspannen der Brustmuskulatur

### Bauch



- Bauch nach innen ziehen

### Beine



- Fersen auf den Boden pressen, Zehen nach oben richten, Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen