

# 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 **Pobacken** 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*