

## Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Sie hören nun eine angeleitete Meditation, den sogenannten Body Scan. In dieser Übung geht es darum, den Körper und alle aufkommenden Empfindungen mit einer wachen, interessierten und vor allem annehmenden inneren Haltung zu erkunden.

Diese Übung kann Ihnen ermöglichen, in einen Zustand, innerer sehr tiefer körperlicher und seelischer Entspannung einzutreten und in diesem zu verweilen.

Indem Sie diese Meditationsübung regelmässig durchführen, tragen Sie aktiv zum Erhalt oder auch zur Wiedererlangung Ihrer Gesundheit bei.

Wählen Sie bitte zu dieser Übung einen angenehmen, warmen und geschützten Ort, wo Sie sich wohl und sicher fühlen und wählen Sie eine Zeit, in der Sie von niemanden gestört werden, auch nicht durch das Telefon. Tragen Sie lockere und bequeme Kleidung und achten Sie vor allem darauf, dass Sie sich in der Taille nicht eingeengt fühlen und dass die Atmung nicht behindert wird.

Denken Sie daran, dass dies eine Zeit ist, die Sie mit sich selbst verbringen - eine Zeit der Stille und der tiefen inneren Heilung. Es ist wichtig, dass Sie sich nicht zu sehr bemühen, einen Zustand der Entspannung zu erreichen. Das würde nur das Gegenteil bewirken. Lassen Sie uns vielmehr versuchen, von Augenblick zu Augenblick wach und aufmerksam zu sein für alles, was wir als Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen wahrnehmen. Betrachten Sie alles ganz ruhig und klar und versuchen Sie, alles so anzunehmen, wie es gerade ist.

Versuchen Sie sich von der Neigung, die wir alle haben, Dingen und uns selbst anders haben zu wollen als wir wirklich sind, zu lösen und erlauben Sie sich alles von Moment zu Moment so anzunehmen, wie Sie es im Moment gerade vorfinden.

Lassen Sie alle wertenden und kritischen Gedanken los. Es gibt bei dieser Übung nichts zu erreichen und zu tun oder zu leisten. Es geht nicht einmal darum, es richtig zu machen. Erlauben Sie sich einfach wahrzunehmen, was Sie im jeweiligen Moment gerade fühlen.

Wählen Sie eine bequeme Haltung im Liegen. Wenn Sie nicht gut auf dem Rücken liegen können, dann nehmen Sie irgend eine andere bequeme Haltung ein. Entscheidend ist wirklich nur Ihre innere Haltung und den Grad der Aufmerksamkeit, mit der Sie diese Übung durchführen und nicht wie Sie liegen.

Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig und tief und wenn möglich durch die Nase und versuchen Sie so wach wie möglich zu bleiben.

Legen Sie sich nun auf eine Matte oder auf eine dicke Decke. Schliessen Sie Ihre Augen sanft... wenn es angenehm für Sie ist... wenn Sie auf dem Rücken liegen, lassen Sie die Arme seitlich am Körper liegen, die Handflächen sind zur Decke hin geöffnet... legen Sie die Beine ein wenig auseinander und lassen Sie die Zehen nach

aussen fallen... machen Sie es sich in dieser Lage zunächst einmal so bequem wie möglich... und geben Sie sich Zeit, hier in dieser Haltung anzukommen... es gibt nichts zu tun... nichts zu erreichen... erlauben Sie sich ganz einfach hier zu sein...

Und nun richten Sie allmählich Ihre Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass Sie atmen... Versuchen Sie nicht, Ihren Atmen irgendwie zu beeinflussen, sondern nehmen Sie ganz einfach nur wahr, wie der Atem in Ihren Körper einströmt... und aus dem Körper wieder herausströmt... Richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit besonders auf die Empfindung in Ihrer Bauchdecke... und beobachten Sie wie der einströmende Atem die Bauchdecke sanft ausdehnt... und wie die Bauchdecke sich mit dem ausströmenden Atem wieder sanft senkt... einfach nur die Empfindungen, die durch die rhythmischen Bewegungen... des Buches mit jedem Atemzug entstehen, betrachten... Das Heben und Ausdehnen der Bauchdecke beim Einatmen... und das Zurücksinken der Bauchdecke beim Ausatmen...

Spüren Sie nun auch den Kontakt des Körpers mit dem Boden... und lassen Sie das Körpergewicht mit jeder kommenden Ausatmung etwas tiefer in die Matte oder in den Boden sinken...

Geben Sie mit jeder Ausatmung der Schwerkraft etwas mehr nach und lassen Sie den Körper mit jeder Ausatmung immer tiefer in den Boden sinken...

Wenn Sie nun bereit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Zehen des linken Fusses... spüren Sie, was immer für Empfindungen Sie in diesem Teil Ihres Körpers wahrnehmen... strengen Sie sich in diesem Teil nicht an... seien Sie einfach wie eine Antenne... bereit und wach, etwas aus dieser Region zu empfangen... aber ohne aktiv etwas zu tun oder etwas erreichen zu wollen... Vielleicht nehmen Sie Empfindungen von Jucken oder Pochen... vielleicht Empfindungen von Wärme oder Kühle, vielleicht Empfindungen von Feuchtigkeit oder Trockenheit wahr... was immer Sie wahrnehmen... was immer es ist... es ist nicht wichtig... fühlen Sie einfach Ihre Zehen... und wenn Sie nichts fühlen, dann ist dies auch vollkommen in Ordnung... wichtig ist allein die Qualität Ihrer Aufmerksamkeit... wach und empfangsbereit... ohne etwas leisten oder erreichen zu wollen...

Und nun die Aufmerksamkeit auf die ganze linke Fusssohle ausdehnen... und Empfindungen wahrnehmen... dann die Ferse... spüren Sie die Empfindung an der Stelle, wo die Ferse den Boden berührt... oder die Matte... spüren Sie die Empfindung der Berührung... des Druckes... dann sanft mit der Aufmerksamkeit zum Fussrücken gleiten... und hier wahrnehmen, was Sie spüren oder auch nicht spüren können... dabei nicht zu sehr nachdenken über den Fuss... als vielmehr hier bei ihm sein... jetzt den ganzen Fuss... alle Empfindungen... Lassen Sie jetzt in diesem Augenblick die Empfindungen des Feldes Ihres ganzen Fusses wahrnehmen...

Und nun das linke Fussgelenk... und vom Fussgelenk zum linken Unterschenkel... das Schienbein und den Wadenmuskel... alle Gefühle und Empfindungen in Ihrem Unterschenkel... des Kontakts mit der Kleidung oder mit der Luft oder mit dem Boden... bis in die Tiefe... bis auf die Knochen... und akzeptieren Sie einfach, was Sie fühlen... alles so sein lassen, wie es ist... keine Empfindungen hinzufügen... keine Empfindungen ausschliessen...

Und gleiten Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit hinauf zum Knie... spüren Sie die Kniescheibe... der Raum hinter der Kniescheibe... die Seiten des Knies... die Kniekehle... und dann tief in das Gelenk hineinspüren... und dann die Empfindungen des Oberschenkels... vom Knie bis zur Leiste... den Oberschenkel spüren... alle Empfindungen hier... und dann den Kontakt mit dem Boden oder den Kontakt mit der Kleidung... und dann die Empfindungen im Innern des Oberschenkels... spüren Sie dann die Empfindungen in Ihrer Leistengegend... den Übergang zwischen Bein und Hüfte... die linke Hüfte... und dann zur rechten Hüfte hinübergleiten mit der Aufmerksamkeit... und durch das ganze rechte Bein... durch die ganze Länge des rechten Beines... bis hinunter zu den Zehen... Spüren Sie den grossen Zehen... den Kleinen... und die Zehen dazwischen... den Raum zwischen den Zehen... die ganze rechte Fusssohle... die Ferse... und von der Ferse hinaufgleiten zum Fussrücken... und den ganzen rechten Fuss... den Kontakt mit dem Socken... den Kontakt mit dem Boden... die Empfindungen im Inneren des Fusses spüren... Stellen Sie einfach nur fest, welche Empfindungen Sie in diesem Bereich haben... und beurteilen Sie sie nicht und machen Sie sich keine Gedanken... wie der Fuss sich anfühlen sollte... sondern lassen Sie ihn genau so sein, wie Sie ihn jetzt spüren...

Allmählich nun den Fuss aus ihrem Wahrnehmungsfeld entschwinden lassen... und Ihre Aufmerksamkeit auf das rechte Fussgelenk richten...alle Empfindungen hier wahrnehmen... dann den Unterschenkel... das rechte Knie... die Kniescheibe... den Raum hinter der Kniescheibe... die Seiten des Knies... die Kniekehle... und das Gelenk... nun zum rechten Oberschenkel... den ganzen Bereich des Oberschenkels zwischen Knie und Hüfte spüren... spüren Sie Ihren rechten Oberschenkel... überhaupt alles... was Sie empfinden... wenn Sie so genau wie Sie können hinspüren... ob es nun Empfindungen von Schwere, Wärme, Leichtigkeit oder Prickeln, Ziehen... oder die Empfindungen von Durchblutung sind... was auch immer... einfach nur spüren... den rechten Oberschenkel fühlen wie er ist... und alle Empfindungen so annehmen wie sie sind... ohne etwas auszuschliessen... auch ohne etwas zu erwarten...

Spüren Sie nun den Übergang zwischen Oberschenkel und Hüfte... und dann die Aufmerksamkeit auf das Gesäss richten... die Gesässhälften im Kontakt mit dem Boden oder der Matte spüren... vielleicht sind es Empfindungen der Berührung... Gewicht... vielleicht von Schwere... vielleicht auch von Leichtigkeit... was immer Sie spüren... jetzt im Moment...

Und nun den Bereich der Genitalien spüren... und den Anus... die Aufmerksamkeit weiter ausdehnen... den Beckenboden wahrnehmen... den Beckenraum...die linke Beckenhälfte... die Empfindungen um den Schambeinbogen herum... und die rechte Beckenhälfte... die Rückseite des Beckens... Steissbeinregion... und dann auch die Atmung im Beckenraum wahrnehmen... und das sanfte Sich-Ausdehnen und Zusammenziehen beobachten...

### *Lange Pause*

Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit dem unteren Rücken zu... und durchdringen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit den unteren Rücken... vielleicht kommen Sie von Zeit zu Zeit beim Abtasten des Körpers in dieser Weise in Kontakt mit Problemzonen, Schmerzen oder unangenehmen Empfindungen... Versuchen Sie dann ganz sanft und behutsam in diese Bereiche hineinzuatmen... offen und annehmend für die

unterschiedlichen Empfindungen... und dann wieder aus diesen Bereichen auszuatmen... ohne zu erwarten, dass sich die vielleicht unangenehmen Empfindungen ändern... Seien Sie neugierig und interessiert und versuchen Sie die Empfindungen so direkt und so deutlich wahrzunehmen... ohne Verändern zu wollen...

Nur gewahr sein... offen und annehmend... für alles was ist.

### *Lange Pause*

Kommen Sie nun wieder in Ihren unteren Rücken... was empfinden Sie jetzt in diesem Moment?... Die Empfindungen im mittleren Rücken betrachten... Und in der oberen Rückenregion... die Schulterblätter und den Raum zwischen den Schulterblättern... und den ganzen Rücken von den Schultern bis zum Becken... den ganzen Rücken wahrnehmen... alle Empfindungen... auch die Empfindungen des Atems... Kontakt-empfindungen mit dem Boden... was immer Sie jetzt spüren...

### *Lange Pause*

Wenden Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit wieder dem Bauch zu... und erfahren Sie das Heben und das Senken der Bauchdecke beim Atmen... Vielleicht registrieren Sie auch im Innern des Bauchraumes Empfindungen, die mit der Darmtätigkeit zusammenhängen...

Und richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Magengegend... die Empfindungen in diesem Bereich betrachten... versuchen Sie allen Empfindungen mit Offenheit und Gleichmut zu begegnen... unabhängig davon, ob diese Empfindungen angenehm oder unangenehm oder neutral sind...

Und nun den Brustkorb wahrnehmen... Folgen Sie vom Brustbein aus dem Verlauf der Rippenbögen... und spüren Sie auch die unteren Rippenbögen, die nicht direkt mit dem Brustbein verbunden sind... nehmen Sie wahr, wie die Knochenstruktur der Rippenbögen die Lunge schützt... und spüren Sie nun, wie der Brustkorb sich ausdehnt beim Einatmen... und sich wieder zusammenzieht beim Ausatmen...

Wenden Sie dann Ihre Aufmerksamkeit dem Herzen zu... nehmen Sie alle Empfindungen in diesem Bereich wahr... ob es Verstimmungen von Verspanntheit oder Enge sind... oder vielleicht von Weichheit und Offenheit... werden Sie sich auch aller Gefühle und Gedanken, die an diesen Körperteil gekoppelt sind, bewusst... und versuchen Sie sie so anzunehmen wie sie sind...

### *Lange Pause*

Vom Brustbereich die Aufmerksamkeit auf die Schlüsselbeinregion ausdehnen... auf die Schultern... und mit der Aufmerksamkeit gleichzeitig die beiden Arme hinunter zu den Händen gleiten... die Achtsamkeit den Fingerspitzen zuwenden... an beiden Händen zugleich... dann die ganzen Finger und auch die Daumen... vielleicht spüren Sie das Pulsieren des Blutes... oder spüren Feuchtigkeit oder Wärme... oder ein Prickeln... Kribbeln... was auch immer... Fühlen Sie ganz einfach Ihre Finger...

Und nun die Aufmerksamkeit sich ausdehnen lassen auf die Handflächen... die Handrücken... die ganzen Hände... die ganzen Hände spüren... und auch den Raum in den Händen erfühlen... so als würden Sie das Innere eines Handschuhs erkunden... und dann die Handgelenke fühlen... Hier können Sie vielleicht das Pulsieren der Arterien im Handgelenk spüren... wie das Blut in die Hände hinein und wieder herausfließt... Nun auch die Unterarme wahrnehmen... die Ellbogen... und alle Empfindungen... ohne Rücksicht auf Probleme im einen oder andern Körperteil... einfach den Körper erleben wie er ist und jetzt besonders Ihre Arme...

Das Feld der Wahrnehmung dann weiter ausdehnen auf ihre Oberarme... bis zu den Achselhöhlen und Schultern... vielleicht beobachten Sie eine bestimmte Empfindung... jetzt im Moment... oder unterschiedliche Empfindungen... vielleicht auch gar keine...

Und während Sie hier liegen und die Empfindungen betrachten... erlauben Sie sich noch tiefer zu sinken... in einen Zustand entspannter Beobachtung... und Wahrnehmens...

Ganz da sein in jedem Augenblick... lassen Sie alle aufkommenden Gedanken los... alle Impulse, sich zu bewegen oder etwas anderes zu tun... und erleben Sie sich einfach in diesem Augenblick...

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Schultern... auf den Hals... den Nacken... spüren Sie die Halswirbelsäule... die Kehle... diese Körperregion vollständig erfühlen... erfahren Sie wie es sich anfühlt, wenn Sie vielleicht schlucken... und beobachten Sie die Atemempfindungen in der Kehle... beim Einatmen und beim Ausatmen...

Und nun das Gesicht wahrnehmen... betrachten Sie genau den Unterkiefer und das Kinn... vielleicht gibt es besondere Empfindungen in den Kiefergelenken... und erspüren Sie Ihre Lippen und den Mund... die Zähne... das Zahnfleisch... die Zunge... erlauben Sie der Zunge, gelöst und frei im Mundraum zu ruhen... den Gaumen und den Rachen... alle Empfindungen im Mund... die Lippen und die Wangen... die Ohren... sowohl die äusseren Ohren... die Ohrmuscheln... wie auch die inneren Ohren... die Gehörgänge ... die Empfindungen dort spüren... und nun die Nase wahrnehmen... die Nasenflügel... und fühlen... wie die Luft durch die Nasenlöcher einströmt und durch die Nasenlöcher wieder ausströmt... dann die Aufmerksamkeit auf die Augen richten... die Augenlider... die Augäpfel... und erlauben sie den Augäpfeln zurückzusinken in den Kopfraum... spüren sie die Augenbrauen... den Platz zwischen den Augenbrauen und die gesamte Umgebung der Augen... die Schläfen... und nun zur Stirne... Beobachten Sie, ob Sie im diesem Bereich des Gesichtes Gefühle festhalten... ob da Spannungen sind... Frustrationen...

Wenn Sie Gefühle entdecken, die mit den Spannungen in Ihren Muskeln oder in Ihrem Körper verbunden sind... schauen Sie sie einfach mal an... spüren Sie Ihr ganzes Gesicht und lassen Sie es im Moment so sein, wie es ist... nicht andauernd beschäftigt mit Gedanken und Bildern... einfach sein lassen... Ihr eigenes Gesicht... entspannt und voller Frieden...

*Lange Pause*

Nehmen Sie nun den Hinterkopf wahr... den oberen Teil des Schädels... spüren Sie den Kontakt der Kopfhaut mit den Schädelknochen... vielleicht die Haarwurzeln... und nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die höchste Erhebung Ihres Kopfes... den Scheitelpunkt... Diese Stelle ist zirka so gross wie ein Fünffranken-Stück... Lassen Sie nun Ihren Atem vor Ihrem inneren Auge zu dieser Stelle strömen... und atmen Sie geradewegs von dieser Stelle wieder zu Ihrer Nase... Stellen Sie sich nun vor, wie sich diese Stelle nun öffnet... so wie das Atmen eines Wales... und lassen Sie beim Einatmen nun den Atem durch diese Stelle nun in Ihren Körper einströmen... dann den Atem den ganzen Körper durchströmen lassen... und über die Fusssohlen wieder ausatmen... der Atem strömt dann wieder durch die Fusssohlen ein... durch den Körper hindurch und durch den Scheitelpunkt wieder heraus... Atmen Sie nun einige Atemzüge in dieser Weise... vom Scheitelpunkt ein... durch den ganzen Körper hindurch... und hinaus über die Fusssohlen... und dann durch die Fusssohlen wieder einatmen... und ausatmen durch den Scheitelpunkt des Kopfes...

Beobachten Sie einfach... und lassen Sie den ganzen Körper vom Atem durchströmen... nehmen Sie einfach nur den Energiestrom... den Atem wahr... erleben Sie atmend Ihren ganzen Körper...

#### *Lange Pause*

Den Körper als Ganzes spüren... vom Scheitel bis zur Fusssohle... so wie Sie hier liegen, in tiefer Entspannung und Stille...

Seien Sie nun ganz wach und annehmend für alles, was in das Feld Ihrer Aufmerksamkeit tritt... es können Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Geräusche oder auch Stille sein... lassen Sie Ihre Achtsamkeit so weit werden wie das Blau des Himmels... und betrachten Sie alle aufkommenden Gedanken, Bilder, Empfindungen, Gefühle wie Wolken, die entstehen... eine Weile durch den Himmel Ihres Gewahrseins ziehen und sich dann wieder auflösen...

#### *Lange Pause*

Erlauben Sie sich ganz voll zu sein, was Sie jetzt sind und lassen Sie auch das Universum so sein, wie es ist... jenseits von persönlichen Ängsten und Sorgen, von Vorlieben, Neigungen und auch jenseits von einem Denken, das möchte, dass Dinge auf eine ganz bestimmte Weise sind... spüren Sie... dass so wie Sie sind, in diesem Moment... ganz heil und vollkommen sind... und dass dieses Ganzsein allen Kummer und alle Schmerzen und alle Verletzungen mit einschliesst...

Wir wurden ganz geboren und verlieren unser Ganzsein nicht durch Kummer und Schmerz... es ist unsere ursprüngliche, immer vorhandene und immer zugängliche Natur...

#### *Lange Pause*

Allmählich nun die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper richten... spüren Sie den Körper nun als Ganzes... den Kontakt mit dem Boden... den Kontakt mit der Kleidung... Den Kontakt mit der Luft, die Sie umgibt... nehmen Sie den Raum wahr, indem Sie sich befinden und werden Sie sich der Tageszeit bewusst...

Bewahren Sie sich die Ruhe und Zentriertheit, die in Ihnen ist und lassen sie Sie begleiten, wenn Sie nun beginnen, sich zu dehnen... zu bewegen und sich dann wieder den Dingen des Alltags zuzuwenden.