



## **Basisübung-Körperempfindung zulassen**

Diese Übung dient dazu, den Körper besser zu spüren und zu lernen, die Körpersensationen zuzulassen, sie also weder wegzudrücken noch zu bekämpfen, sondern ihnen zu erlauben sich zu entfalten. Sie ist die Grundlage dafür Gefühle im Körper tolerieren zu können.

1. Setze Dich bequem hin, besser nicht liegen, und spüre zunächst wo Dein Körper die Unterlage berührt, vielleicht die Füße auf dem Boden oder das Gesäß auf dem Stuhl usw.
2. Gehe nun mit der Aufmerksamkeit zu Deinem Atem. Wo im Körper spürst Du am stärksten, dass Du atmest? Woher weißt Du, dass Du atmest?
3. Gehe nun den Körper systematisch von unten nach oben durch (Bodyscan) und spüre von innen wie sich jedes Körperteil anfühlt: Füße, Knöchel, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Hüfte, Becken, Bauch, Magen Gesäß, unterer Rücken, mittlerer Rücken, oberer Rücken, Brustraum, Hals und Nacken, Schultern, Oberarme, Unterarme, Hände, Gesicht, Hinterkopf.
4. Wenn Du eine bestimmte Körperpartie nicht spüren kannst, dann bewege sie ein wenig oder klopfe sie mit der Hand ab. Es ist ganz normal, dass man nicht von Anfang an den gesamten Körper spüren kann, das verbessert sich wie alles durch Übung. Später, wenn Du mehr Übung hast, und den Körper gut spüren kannst, kannst du den Bodyscan auch weglassen, weil du den Körper automatisch gut spüren kannst.
5. Gibt es eine bestimmte Körperpartie, die sich in Deine Aufmerksamkeit drängt, eine Stelle die Du am stärksten spüren kannst? Dann verweile mit der Aufmerksamkeit dort.
6. Wie fühlt sich das an? Wenn Du es beschreiben würdest, was würdest Du sagen? Ist es ein Druck, ein Stechen, ein Kribbeln oder was ist es? Ist es warm, kalt? Wie groß ist die Stelle? Was hat es für eine Form? Was für eine Oberfläche? Hat es eine Farbe? Hat es eine Bewegungsrichtung, also will es irgendwohin, z. Bsp. in deinen Körper, aus dem Körper usw.?
7. Was passiert, wenn Du mit der Aufmerksamkeit dabei bleibst? Wenn du die Empfindung mit einer Haltung des liebevollen neugierigen Gewährens beobachtest? Verändert sich das Empfinden? Verändert sich die Farbe, die Form, die Größe, die Stelle im Körper usw.?
8. Vielleicht will Dein Körper mitgehen und Du spürst Impulse Dich zu bewegen (schütteln, zucken, gähnen oder anderes) oder zu tönen, dann lass sie zu soweit es für Dich ok ist. Du kannst das jederzeit stoppen.
9. In der Regel verhalten sich die Körperempfindungen wie Wellen, wenn wir sie zulassen, ihnen unsere Aufmerksamkeit zuwenden, dann werden sie erst stärker um dann wieder abzuebben oder um sich zu verändern.



10. Wenn die Welle abgeebbt ist, spüre nach, wie sich nun die Körperpartie anfühlt.
11. Hier kannst Du die Übung beenden oder mit der nächsten Körperempfindung, die sich in Deine Aufmerksamkeit drängt weitermachen. Denke daran, Du kannst die Übung jederzeit abbrechen, Du entscheidest wie lange Du sie machst.

Diese Übung hat allgemeinen Charakter und ersetzt deshalb keinesfalls eine persönliche Kontaktaufnahme mit einem Arzt oder Psychotherapeuten. Die Nutzung geschieht auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Nutzung dieser Übung entstehen, wird deshalb ausgeschlossen.