

**Hintergrund:**

Dies ist eine Meditationstechnik, welche den Fokus auf den Körper als Meditationsobjekt legt. Es wird dabei schrittweise mit der Aufmerksamkeit der Körper durchwandert. Die Übung kann dabei helfen, bei sich anzukommen, sich zu regulieren sowie Präsenz im Hier und Jetzt zu üben. Sie ist keine Entspannungsübung, sondern eine Übung zum Training des Geistes!

Ziel:

Fokus aufrechterhalten, gnädig gegenüber Ablenkungen sein, Verankerung im Körper sowie im Hier und Jetzt

Dauer: 10 Min

Anmerkung zum Skript:

Die Markierungen sollen Dir bei der Anleitung helfen:

- 1 Atemzug: Lasse eine Pause entstehen, die 1 Atemzug lang ist. Mache am besten selbst einen tiefen Atemzug und fahre dann fort.
- *[Alles, was in eckigen Klammern steht, sind weitere Hinweise für Dich, die Du nicht laut vorliest]*

1) Vorbereitung:

[Nimm Dir kurz Zeit für Dich. Stelle Dich auf das Anleiten der Übung ein und richte kurz Deinen Fokus nach innen.

[Erkläre den anderen in der Kleingruppe kurz, worum es in der Übung geht (siehe: Hintergrund)]

2) Intro:

[Ab hier den Text langsam und mit ruhiger Stimmlage vorlesen]:

Nimm eine bequeme Sitzposition ein. Versuche einen aufrechten Rücken zu bewahren, ohne dies zu forcieren. Lege die Hände auf die Oberschenkel, in einer Position, die für Dich angenehm ist. Sitze aufrecht, Dein Rücken ist frei.

1 Atemzug

Suche Dir nun einen Punkt vor Dir aus, auf den Du Dich entspannt fokussierst. Lass Deinen Blick weich werden.

2 Atemzüge

Wir werden nun 3 gemeinsame Atemzüge nehmen, indem wir tief durch die Nase einatmen, und durch den geöffneten Mund wieder ausatmen. Tief durch die Nase ein (selbst tief einatmen) und wieder aus (hörbar durch den Mund ausatmen),



nochmal tief ein (selbst tief einatmen) und wieder aus (hörbar ausatmen). Und ein letztes Mal tief ein (selbst tief einatmen) und aus (hörbar ausatmen). Lass nun Deinen Atem wieder zu seinem natürlichen Rhythmus zurückkehren, durch die Nase ein und aus.

Wer möchte und es noch nicht gemacht hat, kann jetzt seine Augen schließen. Wenn Du die Augen lieber offen lassen willst, ist das auch kein Problem.

2 Atemzüge

3) Hauptteil:

Spüre nun einmal zu den Auflageflächen Deines Körpers auf der Unterlage und spüre zu Deinem Atem.

2 Atemzüge spüren

Nimm den Einatem wahr, wie er durch die Nase einströmt und dann den Bauchraum sanft anhebt.

1 Atemzug

Und nimm den Atem wahr, der den Bauchraum und Brustraum ein wenig senkt.

2 Atemzüge spüren

Erlaube Deinem Atem zu kommen und zu gehen, wie er gerade ist, ohne ihn zu beeinflussen. Wie er in Deinen Körper einfließt und aus Deinem Körper wieder hinausfließt.

2 Atemzüge spüren

Nimm jetzt noch einmal die Berührungsflächen Deines Körpers mit der Unterlage wahr:

Die Bereiche Deiner Füße, welche Kontakt zum Boden haben, der Teil Deiner Beine, der Teil Deines Rumpfes und der Bereich Deiner Arme und Deines Kopfes.

2 Atemzüge spüren

Nun spüre einmal bewusst zu Deinen Füßen: zu Deinen beiden Fersen, zu den Fußsohlen, die Dich den Tag über tragen. Und zu den Zehen. Spüre auch die Zehenzwischenräume und nun zu Deinen beiden Fußgelenken.

2 Atemzüge spüren

Spüre dann von Deinen Füßen weiter zu Deinen Unterschenkeln.

2 Atemzüge spüren

Spüre zu Deinen beiden Knien und den Kniegelenken.

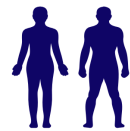
2 Atemzüge spüren

Fühle dann zu Deinen beiden starken Oberschenkeln und Deinem Gesäß, nimm einfach wahr, was da ist, ohne es zu bewerten.

2 Atemzüge spüren

Und versuche nun einmal, Deine Beine bewusst als Raum Deines Körpers wahrzunehmen.

2 Atemzüge spüren



Wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu Deinem Rücken: Spüre zum unteren Rücken, zum mittleren Rücken, und zum oberen Rücken mit den Schulterblättern und dem Halswirbelbereich.

2 Atemzüge spüren

Konzentriere Dich auf die Bereiche Deiner Wirbelsäule, die Kontakt zur Unterlage haben.

2 Atemzüge spüren

Und dann nimm einmal bewusst die Teile Deiner Wirbelsäule wahr, die keinen Kontakt haben.

2 Atemzüge spüren

Spüre dann vom Schulter-/ Nackenbereich weiter in Deine beiden Arme, Deine Oberarme, und dann weiter zu Deinen Ellenbogengelenken.

2 Atemzüge spüren

Spüre zu den Unterarmen, Deinen beweglichen Handgelenken, und zu den Fingern: Deinen Daumen, Deinen Zeige-, Mittel-, Ring- und Deinen beiden kleinen Fingern.

2 Atemzüge spüren

Und wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit die Arme nach oben hoch - über den Schulter-/Nackenbereich zu Deinem Kopf. Spüre, wie er frei von Deinen Nackenmuskeln und der Halswirbelsäule gehalten wird.

2 Atemzüge spüren

Und wandere dann mit Deiner Aufmerksamkeit über den Schädel weiter zu Deinem Gesicht. Zu Deinen Augen in ihren Augenhöhlen. Und auch zu den Lidern, die auf den Augen liegen.

2 Atemzüge spüren

Spüre dann zu Deinen Wangen. Und zu Deinem Mund- und Kieferbereich: Ist der Kiefer angespannt oder entspannt?

1 Atemzug

Liegt die Zunge locker im Mundraum?

1 Atemzug spüren

Nimm einfach wahr, was Du im Moment spürst, ohne es zu bewerten oder verändern zu wollen. Und nun weite Deine Aufmerksamkeit noch einmal bewusst auf Deinen ganzen Körperraum aus.

1 Atemzug spüren

Und spüre noch einmal zu Deinem Atem. Hat sich der Atem im Vergleich zum Beginn des Body Scans verändert?

1 Atemzug

Spüre noch einmal, wie der Atem bei der Einatmung durch die Nase in Deinen Körper einströmt und den Bauchraum anhebt.

1 Atemzug

Und wie der Atem an der Nase ausströmt und den Bauchraum sanft senkt.

2 Atemzüge spüren



Nun lass den Atem wieder frei fließen.

4) Outro:

Und jetzt möchte ich, dass Du all Deinen Fokus fallen lässt und Deinen Geist komplett frei lässt. Lass los von jeglicher Konzentration auf Deinen Körper.

1 Atemzug

Wenn Dein Geist denken möchte, dann lass ihn denken, wenn er fühlen möchte, lass ihn fühlen, lass ihn einfach frei, das zu tun, was er gerade möchte, ohne jegliche Kontrolle.

4-5 Atemzüge

Komme nun langsam wieder in diesen Raum zurück. Spüre dafür den Kontakt von Deinem Gesäß mit der Sitzunterlage, den Kontakt Deiner Hände auf den Oberschenkeln und atme einige Male tief ein und aus.

Du kannst nun in Deinem Tempo Deine Augen wieder öffnen.

[Wenn alle wieder die Augen geöffnet haben, frage Deine Kleingruppe, wie es ihnen mit der Übung ergangen ist und was leicht oder schwer gefallen ist]

*[Du kannst die Trainer*innenrolle nun verlassen und Ihr könnt gemeinsam das Feedback zur Übungsanleitung durchgehen (siehe unten)]*

Feedback zur Übungsanleitung (im Workbook) (max. 5 min)

1. Wie ist es der anleitenden Person selbst ergangen?
 - a. Wie habe ich mich beim Anleiten gefühlt?
 - b. Was war schwierig?
 - c. Was hat gut geklappt?
2. Welches Feedback haben die teilnehmenden Personen für die anleitende Person?
 - a. Wie war die Stimme? Wie war das Tempo?
 - b. Wie waren Intro, Hauptteil, usw.?
 - c. Was ist mir Positives aufgefallen? Was kann in Zukunft besser gemacht werden und wo sehe ich noch Potenzial?