

# SINNLICHER KÖRPERSCAN MIT INNEREN BILDERN



Der Körperscan – auch Reise durch den Körper genannt - ist eine bedeutungsvolle Übung aus der Achtsamkeitsforschung.

Unter einem Körperscan versteht man dort das achtsame innere ‚Abtasten‘ des Körpers in Ruhe. Achtsam deshalb, weil es dabei um mehr als nur um Aufmerksamkeit geht. Denn während man in sitzender oder liegender Position seinen Fokus nacheinander auf verschiedene Bereiche des Körpers richtet, tauchen nicht nur angenehme, sondern bisweilen auch unangenehme Empfindungen, Gedanken oder Emotionen auf. Die Aufgabe besteht nun darin, alle Erscheinungen wertfrei wahrzunehmen (ein Merkmal der Achtsamkeitspraxis) und allem, was im Bewusstsein auftaucht, mit Gleichmut zu begegnen – unabhängig davon, ob wir das Wahrgenommene gewöhnlich als gut oder schlecht bewerten würden.

Hierzu gibt es eine Forschungsreihe:

47 Student\*innen wurden in 2 Gruppen unterteilt, eine bekam über 8 Wochen eine 20-minütige Körperscanübung über ein Audiorekording, die andere ein Hörbuch über 20 Minuten. Der Stresslevel auf körperlicher Ebene wurde in Form von Stresshormonen und auf psychischer Ebene in Form von Tests gemessen. In

der Bodyscangruppe gab es einen reduzierten Level von Stresshormonen und einen Anstieg von DHEA, dem sogenannten Jungbrunnenhormon.

Nun ist der Körperscan, den ich dir anbiete, etwas anders – vielleicht nicht ganz so neutral. Denn Menschen haben durchaus Schwierigkeiten, in der neutralen Beobachtungsposition zu bleiben, wie dies die Achtsamkeitsforschung erfordert. Ich zeige dir, wie du innere Bilder auf dem Weg über den Körperscan in den Körper bringen kannst. Das heißt, wir machen beides: Wir nehmen den Körper wahr und gleichzeitig energetisieren wir ihn mit den Bildern von Liebe, von Zärtlichkeit, von Dankbarkeit, von Segen, von heilenden Klängen und Düften. Dies erfüllt den Körper mit wundervollen Qualitäten und wir beginnen, ihn wirklich zu lieben.

Wichtig ist es den Körperscan regelmäßig, am besten täglich, durchzuführen. So kann sich dein Körpergefühl von Mal zu Mal verbessern, du lernst, ihn besser zu verstehen, seine verspannten Ecken zu lockern, seiner ureigenen Schwingung zu lauschen. Ja, du lernst ihn zu bewohnen wie eine Heimat, in die du dich gemütlich einbetten kannst.

Zum Körperscan kommen immer wieder Fragen:

1. „Für solch eine simple Übung soll ich täglich so viel Zeit opfern?“ Ja, es mag vielleicht erst einmal komisch wirken, dafür so viel Wichtigkeit und so viel ZEIT zu verwenden. Doch für die Selbstheilung ist es wichtig, nach innen zu gehen. Und innen ist erst einmal auch unser Körper, wir besuchen unser Körperinneres. So können wir schneller, frühzeitiger wahrnehmen, was zwickt und gegensteuern und Spannungen schon im Anfangsstadium auflösen. Und du wirst vermutlich schnell Erfolge spüren – eben lockerer, wohliger, liebevoller in deinem Körper wohnen, der ja deine Heimat in dieser Welt der Materie ist.
2. „Ich schlafe bei der Übung ein!“ Ja, auch das kann passieren. Der Achtsamkeitsbodyscan erfordert Wachheit und Bewusstheit – doch ich glaube es ist wichtig, den Körperscan überhaupt durchzuführen, egal mit welchem Be- oder Unterbewusstsein. Ich persönlich finde das nicht schlimm, wenn du einschläfst - denn ich gehe davon aus, dass dein Unbewusstes trotzdem die Übung wahrnimmt. Der Körper hört mit, selbst wenn der Geist schläft. Und ein großer Teil der Heilung kann sogar im Schlaf geschehen – schon die alten Tempel des Äskulap haben mit Trancetechniken gearbeitet. Wenn du aber nicht

einschlafen willst, dann mach die Übung am Morgen oder mach sie im Stehen. Ich selbst führe sie manchmal auch blitzschnell in der Warteschlange oder im Stau durch.

### 3. „Die Übung macht mir keinen Spaß.“

Dann nimm doch innere Bilder, die Spaß machen – nimm eine Feder, die dich auf deiner Reise kitzelt, nimm das Juchzen eines Kindes, das in die Pfützen springt, nimm einen knackigen Mann, der dich überall zärtlich küsst oder eine sinnliche Frau, die dich überall berührt. Lass Champagner durch deinen Körper bitzeln, lass Weisheit durch ihn strömen. Lade die Körperbilder so auf, dass sie dir Freude machen, dass sie dich sinnlich erregen und beleben, so dass dein Körper strömt in Wohlfühl.

### 4. „Ich habe manchmal unangenehme Gefühle beim Üben.“

Ja, genau dazu ist der Körperscan da: unangenehme Empfindungen zu entdecken, wenn sie gerade auftauchen, um sie schon im frühen Stadium verwandeln zu können. Der Körperscan macht uns sensibler für das, was im Körper geschieht, so dass wir frühzeitig bewusst eingreifen und unnötige Stressreaktionen stoppen können, bevor sie die Generalmobilmachung im Körper einleiten. Wenn beim Üben also Schmerzen, Spannungen, Trauer, Ungeduld, Wut oder Langeweile auftauchen sollten, dann atme bewusst in die entsprechenden Bereiche deines Körpers hinein und wieder hinaus. Erfülle diesen Bereich mit heilenden Bildern.

### 5. „Ich kann das nicht.“

Du warst bestimmt schon mal bei einer angenehmen Massage und hast dabei jedes Körperteil angenehm gespürt. Der Körperscan, wie ich ihn durchführe, ist wie eine sinnliche Massage – folge meinen Worten, folge den Bildern wie liebevollen Händen. Vielleicht kommt sofort dein/e Kritiker\*in und verurteilt bestimmte Körperregionen – teile ihm mit, dass du einfach nur erkundest und sensibilisierst wie ein/e liebevolle/r Masseur\*in.

### 6. „Die Übung bewirkt überhaupt nichts.“

Ja, es kann sein, dass du beim ersten Mal nicht viel merkst. Insofern macht die Übung den Meister, die Meisterin. Stress, den du über Jahre aufgebaut hast, löst sich oft nicht an einem Tag. Es braucht eine gewisse Zeit, bis sich die Erfolge des

Übens einstellen. Die Ungeduld selbst kann hier zur Übung gemacht werden, indem du offen, interessiert und nicht wertend beobachtest, in welcher Weise du wann wie wo angespannt bist. Lege Erfolgsdruck und Perfektionismus fort – der Körper lässt sich nicht drängen und treiben. Spüre seine feinen Rhythmen und schon wird er weicher und entspannter.

7. „Das ist mir nicht spirituell genug!“

Für mich fängt die Spiritualität im Körper an – er ist der heilige und heilende Tempel unseres Lebens, den wir oft so sehr vernachlässigen. Und: Du kannst deinen wunder-vollen Körper mit heiligen Bildern durchfluten – mit göttlichem Licht, mit Liebe, mit Segen, mit Marias innigem Blick, mit Jesus Umarmung, mit dem Jubel des Himmels.... Bring deine Spiritualität auf die Erde – in deinen Körper!

8. „Ich kann keine inneren Bilder sehen.“

Genau aus diesem Grund – weil manche Menschen Herausforderungen haben, Bilder zu sehen – biete ich den Sinnlichen Körperscan in unterschiedlichen Qualitäten an: mit Bildern, Klängen, Geschmack, Geruch, Empfindung, Gefühl, Visionen etc.

Der Körperscan, wie ich ihn durchführe, ist eine Entspannungsübung, ein Bewusstseinstraining und auch eine Imaginationsübung. Er trainiert unsere Fähigkeit, zu fokussieren, unsere Kreativität, unsere Entspannung und unsere Selbstliebe. Der Körperscan dient dazu, eine liebevolle Beziehung zum Körper zu entwickeln, die Aufmerksamkeit für den Körper zu lenken und das Bewusstsein zu fokussieren und ihn zu berauschen mit heilenden heiligen Bildern.

Dann sind wir im wahrsten Sinne erfüllt.

Auf geht`s!

Herzlichst Alexandra

