



Der Bodyscan

Von der Weisheit des Körpers zur Weisheit der Welt

Der Bodyscan ist mehr als eine schlichte Übung zur Verbesserung von Körperwahrnehmung und Konzentration. Wer sich tief auf ihn einlässt, kann fundamentale Erkenntnisse über die eigene Gesundheit und die wahre Natur des Seins erlangen, wie der Buddha sie lehrte.

von Doris Kirch

Achtsamkeitslehrerin
MBSR-Lehrerin (Center for Mindfulness, University of Massachusetts)

Kürzlich fesselte mich ein grippaler Infekt ans Bett und sorgte für eine besondere Erfahrung mit der Achtsamkeitsübung des Bodyscan.

Die Erkrankung hatte mich mitten in einem achtwöchigen MBSR-Kurs-Zyklus erwischt und meinen Teilnehmer zuliebe entschloss ich mich, den Kursabend trotz meiner Abgeschlagenheit abzuhalten. Durchflutet von dem freudvollen Gefühl eines gelungenen Kursabends ließ ich mich anschließend dazu hinreißen, mit einer Freundin noch etwas essen zu gehen. Für diesen Übermut, körperlich über meine Kräfte zu gehen, viel zu spät zu essen und auch noch Wein dazu zu trinken, bekam ich dann auch prompt die Quittung: Mitten in der Nacht wurde ich von migräneartigen Kopfschmerzen geweckt. Der Schmerz war so heftig, dass ich eine Tablette nahm; als der Schmerz nachließ, schlief ich wieder ein.

Als am nächsten Morgen meine Gedanken und meine Körperempfindungen begannen, sanft ans Ufer meines Bewusstseins zu branden, nahm ich als erstes ein unangenehmes Empfinden gepaart mit dem Gedanken: "Oh man, fühle ich mich scheiße" wahr. Ich blieb liegen und beschloss, diese unangenehme Empfindung näher zu untersuchen. Gedanklich tastete ich alle Bereiche meines Körpers ab und stellte erstaunt fest, dass ich weder Verspannungen, noch Schmerzen, noch irgendetwas anderes wirklich Unangenehmes in meinem Körper entdecken konnte. Mit meinen normalen fünf Sinnen konnte ich nichts ausmachen, was für mein Mich-Schlecht-Fühlen hätte verantwortlich sein können. Bereits diese Erkenntnis, dass dafür keine Ursache erkennbar war, sorgte dafür, mich etwas besser zu fühlen.

Dennoch beschloss ich, mich nicht abzuwenden, sondern dieses Phänomen tiefer zu untersuchen, um es zu verstehen. Die Vorgehensweise, Schmerz oder Leid zu erforschen, statt es zu mindern, zu leugnen oder zu verdrängen, ist Teil der Achtsamkeitspraxis. Während ich also bei der diffusen, nicht greifbaren, unangenehmen Empfindung blieb und mit meinem Bewusstsein absichtslos in meinem Körper verweilte, erlebte ich plötzlich, wie sich meine Wahrnehmung für die von mir zuvor gespürte Begrenzung meines Körpers veränderte. Das Gefühl für meinen Körper hörte auf einmal nicht mehr an der Grenze zwischen Haut und Umwelt auf. Ich nahm meinen Körper über den physischen Leib hinaus wahr und mir wurde schlagartig klar, dass ich über die Grenzen meiner fünf Sinne hinausgegangen war. Diesem Prozess haftete ganz und gar nichts Metaphysisches an – ich erlebte ihn mit völlig klarem Bewusstsein. Da war ein weiterer Sinn, der es mir ermöglichte, der ein feines energetisches Pulsieren um meinen physischen Körper herum wahrnehmen. Und ich konnte sehen, dass dieser Energiestrom auf eine subtile Weise nicht ausgeglichen war.

Während ich dies schreibe merke ich, wie ich mühsam nach Worten ringe, um dieses Phänomen zu beschreiben – habe ein wenig das Gefühl, als wenn ich einen Ton malen oder den Wind mit meinen Händen einfangen wollte. Und wenn ich mich frage, woran das liegt, dann kommt mir in den Sinn, dass ich von Kind an gelehrt wurde, dass ich als menschliches Wesen nur über fünf Sinne verfüge. Und Schluss. Ungeprüft habe ich diese "Wahrheit" übernommen und sie formte mein Leben lang die "Realität" meiner Wahrnehmung, meines Körpers und der Empfindungen in meinem Körper. Mein Vokabular reicht nur dafür aus, das zu beschreiben, was

ich bereits kenne. Hier, wo ich in der Erweiterung meiner Wahrnehmung Neuland betrete, fehlen wir im wahrsten Sinne des Wortes die Worte.

Während mir das klar wurde, fiel mir ein, dass ich vor vielen Jahren etwas über die spirituellen Traditionen der verschiedenen Kulturen unserer Erde gelesen habe. In diesen Jahrtausende alten Überlieferungen wird die Ansicht vertreten, dass unser physischer Leib nur einer von verschiedenen Körpern ist, aus denen wir bestehen. Der menschliche Körper wird als eine aus verschiedenen "Schwingungs-Körpern" bestehende Erscheinung beschrieben, von denen der physische Leib die größte energetische Dichte aufweist und durch die in uns angelegten fünf Sinne am einfachsten für uns wahrnehmbar ist. Je nach Lehre werden sieben bis neun verschiedene energetische Felder rund um den Körper beschrieben. Der physische Leib wird umgeben vom sogenannten *Ätherleib*, gefolgt von *Emotionalleib*, *Mental-(oder Astral-)leib* und weiteren immer feinstofflicher werdenden Feldern. Man kann sich das ein wenig wie bei diesen russischen Matrioschkas vorstellen – nur eben sehr viel feinstofflicher.



Diese verschiedenen Felder, vom feinstofflichsten bis zum grobstofflichsten (Körper) durchdringen einander und bilden die Grundlage unserer geistigen, körperlichen und spirituellen Ge-

sundheit. Die feinstofflichen Energiefelder sind nicht etwas eine "Abstrahlung" (Aura) des physischen Körpers, sondern der physische Körper wird eher als eine Art Auskristallisierung der "übergeordneten" Energiefelder verstanden.

Spätestens seit Einstein wissen wir, dass das Universum und alles, was darin existiert, aus Energie besteht. Folgerichtig *müssten* dann alles uns Umgebende und alle uns widerfahrenden Ereignisse auch die Energie unseres Körpers beeinflussen. Könnte das bedeuten, dass Symptome, die im physischen Körper sicht- und spürbar werden, nicht die Ursache eines Krankheitsgeschehens, sondern das "auskristallisierte" Resultat von länger anhaltenden energetischen Störungen sind? Und könnte das bedeuten, dass wir körperliches Krankheitsgeschehen vielleicht vermeiden könnten, wenn wir frühzeitiger Störungen unseres Energiesystems wahrnehmen und ins Gleichgewicht bringen könnten? Ich weiß es nicht. Aber ich habe diesen Anspruch auch nicht. Für mich ist von Bedeutung, dass der Bodyscan mich dazu geführt hat, mich auf eine nie dagewesene Weise mit meinem Körper zu beschäftigen. Jenseits von Schulwissen und Glaubenssystemen eigene Erfahrungen zu machen, das Undenkbare zu denken und nie gestellte Fragen zu stellen.

Der Buddha hat unermüdlich betont, dass wir nicht ungeprüft *glauben* sollen, was andere (auch überlieferte Weisheiten) uns erzählen. Provokant hat er immer wieder dazu aufgefordert, die Natur des Geistes und die "Realität" des Lebens schlechthin zu untersuchen. Mit der Überlieferung seiner persönlichen Erfahrungen dieser akribischen Untersuchungen hat er uns wertvolle, pragmatische Werkzeuge für unsere eigene Erforschung hinterlassen. Eines dieser Werkzeuge ist die Vipassana-Praxis, deren pragmatische Werkzeuge wir auch im MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nutzen. Eine der Methoden zur Erforschung ist eben jener an besagtem Morgen von mir praktizierte Bodyscan, bei dem es darum geht, den Körper systematisch gedanklich abzutasten und alle auftauchenden Empfindungen, Gedanken und Emotionen wahrzunehmen, die währenddessen auftauchen –

ohne darüber nachzudenken. Es geht darum, völlig wertfrei den Status quo des gegenwärtigen Moments im Körper festzustellen. Eine scheinbar einfache Übung, die zu überraschend tiefen Einsichten führen kann, die um so tiefer sind, je tiefer man sich auf den Bodyscan einlässt – wie ich selbst erfahren konnte.

Jenseits der "Wahrheiten" und des "Wissens" über meinen Körper und meine Sinne, die man mir mein Leben lang vermittelt hat, und jenseits der Vorurteile gegen "Esoterik", die man mir parallel dazu eingetrichtert hat, machte ich durch den Bodyscan eine völlig neue Erfahrung über die Begrenzungen meines Körpers und des Wesens von Gesundheit und Krankheit. Durch den vom Bodyscan eingeleiteten Prozess konnte ich sehen, wie sehr meine Wahrnehmung der Realität durch das eingefärbt ist, was andere mir darüber erzählt haben. Durch die eigene innere Erforschung konnte ich mein Bild dieser Realität erweitern und teilweise sogar revidieren. Ich spürte ein deutliches Unwohlsein, das ich gewissermaßen etwas außerhalb von mir lokalisieren konnte – eine Erfahrungsdimension, über die ich nie etwas gelehrt wurde. Im Gegenteil: Mir wurde vermittelt, dass so etwas nicht existiert. Deshalb verfüge ich auch über keinen Wortschatz, um diese Erfahrungen adäquat auszudrücken. In meinem ungeschickten Stammeln komme ich mir vor, wie jemand, der die Schönheit von Farben beschreiben soll, obwohl er von Geburt an blind ist.

So lag ich also in meinem Bett und während ich dem Gefühl des "Mich-scheiße"-Fühlens in mir Raum gab, breitete sich plötzlich tiefes Selbstmitgefühl in mir aus. Eine Sehnsucht nach Stille, nach Kuscheln, nach der Freiheit von Verantwortung, nach Gut-für-mich-Sorgen löste selbstzerstörerische Gedanken wie: "Du bist ja auch blöd, so früh aufzustehen" oder "Selbst Schuld, wenn es dir jetzt so

mies geht", sanft in Nichts auf. Es öffnete sich mir eine ganz neue Erkenntnisebene über das Verständnis zwischen Energie und Materie – kein intellektuelles Kopfwissen, sondern eine aus der unmittelbaren Erfahrung geborene Einsicht. Und dann lernte ich noch etwas über "Wissen", über den Unterschied zwischen intellektuell angeleitetem Wissen und einer Art universeller zeitloser Weisheit, deren Authentizität der Schlüssel dafür war, dass sie in alle Zellen meines Körpers einströmen konnte – ein gewissermaßen sogar körperlich spürbares Ereignis.



Was ist dieses Phänomen, das du *deinen Körper* nennst? Die Übung des Bodyscan, von manchen als langweilig und lästig deklariert, kann dir einen Raum öffnen, in welchem sich dein Körper dir selbst erklärt – indem er dir seine Weisheit mitteilt. Jenseits von dem, was du bislang über ihn zu wissen glaubtest. Vielleicht kannst du dann sehen, wie unglaublich sensibel und zart dein Körper in Wahrheit ist. Vielleicht kannst du verstehen, warum die Dichterin Mary Oliver ihn als "soft warm animal" bezeichnet. Vielleicht eröffnet sich dir ein völlig neues Verständnis für die Belastbarkeit deines

Körpers und vielleicht kannst du fortan seine Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen und besser für dich sorgen. Möglicherweise lernst du, den Begriff *Krankheit* neu zu definieren, wenn du erkennst, dass dein Körper nicht erst dann krank ist, wenn Symptome medizinisch nachweisbar sind. Vielleicht wirst du sensibler dafür, Störungen bereits in seinem Energiefeld wahrzunehmen und so organischen Schaden rechtzeitig abzuwenden. Vielleicht kannst du sehen, dass dein Körper ein Mysterium ist, der dir auch dann ein treuer Begleiter auf dem Weg zu Weisheit, Freiheit und Glück ist, wenn Teile von ihm erkrankt sind oder wenn er einfach alt und schwach wird.

Rein physikalisch betrachtet ist unser Körper ein Energiefeld – und da letztlich unser ganzes Universum aus Energie besteht, sind wir ein Teil von allem was ist und mit allem verbunden. Deshalb brauchen wir niemanden, der uns erklärt, wie wir sind oder wie die Welt ist. Das ist, was der Buddha lehrte:

"Die Welt, die Ursache der Welt, das Ende der Welt und der Weg zum Ende der Welt, so sage ich, liegt in diesem sechs Fuß langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist."

Erkenne dich selbst. Jetzt.
Diese Worte bedeuten,
dass in dir selbst ein Edelstein zu finden ist.
Warum nur draußen suchen?
Ist alles doch vergeblich.
Dort drinnen, der Lotus – edelstes Juwel,
das man finden und kennen sollt':
Erleuchtung oder Erkenntnis hier,
gelingt allein durch das Wissen in dir."

MBSR-LEHRER-AUSBILDUNG

Achtsamkeit lehren

Lernen Sie, MBSR-Kurse zu geben und das MBSR-Programm in Gruppen- und Einzelarbeit fachgerecht durchzuführen.

Neben der Vermittlung von wissenschaftlichen, philosophischen, psychologischen und medizinischen Grundlagen wird vor allem die persönliche Achtsamkeitspraxis vertieft. Denn die damit verbundenen Qualitäten wie Mitgefühl und Geduld sind die Basis dafür, in den MBSR-Kursen eine Atmosphäre schaffen zu können, in der die Teilnehmer sich motiviert und unterstützt fühlen, sich auch den schwierigen und schmerzhaften Aspekten ihres Lebens zuzuwenden.



DFME | www.mbsr-ausbildung-dfme.de

STRESSTRAINER/ ACHTSAMKEITSLEHRER WERDEN

Fachausbildung Stressbewältigung und Achtsamkeit (DFME)



Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf den Grundlagen der buddhistisch basierten Achtsamkeitspraxis und der modernen Neurowissenschaften.



In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, achtsamkeitsbasierte Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.



Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer eigenen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit unterschiedlichen achtsamkeitsbasierten Interventionen.



DFME
www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de