

---

## Woche 2: Fühle und erfahre Dich

In dieser Woche geht es um das Fühlen Deiner Erfahrung im Körper.

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Fühle und erfahre Dich (5 Minuten)
- **Übung:** Bodyscan (20 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch:** Wie ging es mir in der Übung (10 Minuten)
- **Was nehme ich mir vor** (5 Minuten)
- **Check-out** (5 Minuten)
- **Bild / Zitat der Woche und weiterführende Links**

### Check-In (5 Minuten)

- Wie geht es Dir gerade?
- Was fühlst Du gerade in Deinem Körper ?
- Was beschäftigt Dich im Augenblick?

**Hinweis:** Versuche, Dich kurz zu fassen und “achtsam” zu sein.

### Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Wie ist Dir die Umsetzung in der ersten Woche gelungen?
- Was war besonders gut? Welche Hindernisse gab es?
- Ist Dein Wunsch für Dich noch klarer geworden?
- Was bedeutet das für Deine Zukunft?
- Was erwartest Du von dieser Einheit?

**Hinweis:** Du musst nicht jede Frage beantworten. Es sind eher Leitfragen. Erzähle von Dir und Deiner Erfahrung. Was möchtest Du mit der Gruppe teilen, für ca. 2 Minuten.

**Thema: Fühle und erfahre Dich, nehme Dich wahr (5 Minuten)**

In dieser Woche geht es um Wahrnehmen und Fühlen. Dabei unterscheidet man zwischen Körperempfindungen (engl. sensations) und Gefühlen oder Emotionen (eng. emotions). Körperempfindungen können sich z.B. durch Druck, Kribbeln, Enge, Weite, o.ä. zeigen. Versuche, mit geschlossenen Augen deinen rechten Daumen wahrzunehmen, oder deine linke große Zehe. So kannst Du deinen Fokus auf jedes Körperteil richten und dieses wahrnehmen. Aber auch größere Bereiche, wie z.B. Deinen Rücken. Oder Du berührst mit der einen Hand z.B. die Handinnenfläche der anderen Hand und nimmst die eine oder auch beide Hände wahr.

Gefühle (Emotionen) hingegen sind das was sich eher im gesamten Körper zeigt oder spezielle Ausdrücke hat (wie z.B. Tränen bei Traurigkeit). Man unterscheidet zwischen vier Grund- Gefühlen: Freude, Angst, Trauer und Wut. An den sog. "Emojis" kannst Du verschiedene weitere sehen. Wie sich diese Gefühle bei Dir zeigen, kannst Du selbst herausfinden, indem du z.B. an eine Situation denkst, die für Dich freudig (oder traurig oder ...) war. Wenn Du Dir diese innerlich vor Augen führst, kannst du normalerweise das Gefühl auch im Körper wahrnehmen. Der englische Begriff "E-motion" stellt es wunderbar dar, es ist (Körper) Energie in Bewegung. Probiere es aus ...

Als Grundhaltung für diese Übung empfehlen wir: "Es ist, wie es ist. Alles ist willkommen. Alles ist Erfahrung". Im ersten Schritt geht es darum, "nur" wahrzunehmen, welche Empfindungen sich in Deinem Körper zeigen. Ohne zu werten oder etwas verändern zu wollen. Sei neugierig und erforsche, wie sich bestimmte Körperempfindungen und ggf. auch Emotionen bei Dir zeigen und sich verändern.

**Übung: Bodyscan (20 Minuten)**

Bodyscan => wie geht es Dir jetzt (vor der Übung)? Fühle Deinen Körper.

Und nun führe die Übung mit Hilfe der gesprochenen Anleitung für Dich durch. Es geht im ersten Schritt um die Wahrnehmung dessen was sich zeigt und wie es in Dir entsteht.

**Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche02\_Bodyscan\_14min.mp3<sup>1</sup>**

Der sogenannte Körperscan (Bodyscan) ist als Einleitung von Achtsamkeitsübungen hilfreich unter folgenden Aspekten:

- Zur Ruhe kommen
- Ins Fühlen kommen
- Entschleunigung durch langsames Vorgehen
- Liebevoller Grundhaltung herstellen, es muss nicht einmal etwas gespürt werden, die Präsenz reicht

<sup>1</sup>[https://drive.google.com/file/d/1j8kJ1PWkQqVH8F\\_omrRfuN6Zo-ge9yeF/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1j8kJ1PWkQqVH8F_omrRfuN6Zo-ge9yeF/view?usp=sharing)

- Offenheit herstellen zu erspüren, was sich zeigen möchte

Weiterhin kannst Du erleben, dass es sehr interessant, vielleicht sogar überraschend ist, was du in deinem Körper wahrnimmst. Erlaube Dir mal wieder, wie ein Kind zu sein, voll Spaß, spielerisch, ausprobieren und lernen.

**Hinweis:** In den Treffen geht es nicht um die Details der Theorie. Lest Euch ggf. den Text vorher durch. Führt Euch das Thema vor Augen, klärt offene Fragen aber vermeidet ausufernde Diskussionen. Es geht in den Treffen um Austausch der individuellen Erfahrungen. Den Text könnt ihr euch auch nachher gerne nochmal durchlesen.

### **Erfahrungsaustausch (10 Minuten)**

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?  
Benenne v. a. deine Empfindungen und Gefühle, die Du bei der Übung hattest.
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

### **Was nehme ich mir vor (5 Minuten)**

Führe den Bodyscan möglichst regelmäßig durch. Mache anschließend einige Notizen (nicht mehr als 10 Zeilen) mit den wesentlichen Erfahrungen. Wir empfehlen, diese Übung über einen längeren Zeitraum täglich zu wiederholen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen.

Denke auch im Alltag öfter daran, Deinen Körper wahrzunehmen, zu spüren z.B. vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen. Gut eignet sich dafür auch die Dusche.

- Willst Du Diese Übung für diese Woche täglich / regelmäßig machen?
- Schreibe Dir auf, wie oft, wann, wo usw. Du die Übung machen möchtest.
- Was könnte Dich davon abhalten?
- Was hilft Dir dabei, Deine Vorsätze umzusetzen?

**Hinweis:** Bewährt hat sich, seine Vorsätze aufzuschreiben und setzen von Erinnerungsmarken (z.B. am Handy oder Post-It in der Wohnung). Und es hilft, jemandem von Deinem Vorhaben zu erzählen und zu bitten, Dich daran zu erinnern.

### Check-out (5 Minuten)

- Wie geht es Dir jetzt? 1 - 2 Worte genügen ...
- Was nimmst Du von heute mit? Was hat Dich besonders beeindruckt?
- Was möchtest Du der Gruppe als Impuls mitgeben?
- TIPP: Legt den Facilitator / Moderator für das nächste Treffen fest.

### BILD / Zitat der Woche: “Lieben was ist”

Erfahrung ist eine verstandene Wahrnehmung. (Immanuel Kant)

Es gibt nichts zu entdecken, nichts zu erfinden, einzig und alleine eine sich wandelnde Wahrnehmung. (Andreas Herteux)



Bild von sasint auf Pixabay<sup>2</sup>

<sup>2</sup>[https://pixabay.com/de/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2847508](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508)

## Weiterführende Links

### Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Wahrnehmungs- Übung nach Franz Jalic: “Übung der Atemwege nach Franz Jalic.mp3”. Die Übung dauert ca. 20 Minuten. Achte beim Nachspüren zu dieser Übung darauf, inwiefern Zeit und Raum bei der Übung eine Rolle spielten.
- Bodyscan (AOK Rheinland/Hamburg): <https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg> => 13 Min.
- Beschreibung Bodyscan: <https://meditierenlernen.org/bodyscan-text/>
- Meditation mit Fokus auf den eigenen Körper: <https://raum-fuer-bewusstsein.de/beruehrungs-qualitaet-entfalten-selbstmassage-meditation-in-5-schritten/>

### Wenn Du mehr Zeit hast:

- MBSR - Body Scan Meditation: [https://www.youtube.com/watch?v=TWg6yiP\\_Jbs](https://www.youtube.com/watch?v=TWg6yiP_Jbs) => 33 Min.
- Robert Betz: Anleitung zum bewussten Fühlen Teil 1: Körperliche Empfindungen: <https://www.youtube.com/watch?v=nUjJlFEua5M> => 20 Min.
- Robert Betz: Anleitung zum bewussten Fühlen Teil 2: Emotionen: <https://www.youtube.com/watch?v=BO-Glv58ujQ> => 13 Min.