

### **Body Scan fürs Einschlafen (13:40)**

Dies ist eine geführte Bodyscan-Meditation, die dir helfen soll, dich auf den Schlaf vorzubereiten. Während der Meditation kann es passieren, dass du in den Schlaf gleitest. Das ist in Ordnung. Du kannst die Meditation von selbst enden lassen. Es ist auch normal, falls du bemerkst, dass Gedanken wie Sorgen oder Bedenken hochkommen, die deine Aufmerksamkeit von der Meditation ablenken. Versuch, deine Aufmerksamkeit zurück zum Bodyscan zu lenken und diese Gedanken sanft loszulassen, wenn möglich .

Wir werden deinen Körper spüren, wie er auf dem Bett liegt. Wir werden die Körperempfindungen spüren, die präsent sind. Scanne den Körper auf alle wahrnehmbaren Empfindungen, wie Vibrationen, Kribbeln, Schwere, Druck, Bewegung, Wärme oder Kühle. Wir werden diese Empfindungen wahrnehmen, ohne zu versuchen, sie zu verändern. Bring einfach eine achtsame Aufmerksamkeit von Neugierde und Offenheit in den gegenwärtigen Moment. Wenn du bemerkst, dass du anfängst, über die Empfindung nachzudenken oder über etwas anderes nachzudenken, versuche einfach zu den Wahrnehmungen und Empfindungen zurückzukehren, die in deinem Körper vorhanden sind.

Wir können mit der Meditation beginnen, indem wir die Aufmerksamkeit auf deinem Kopf lenken. Was spürst du an Sensationen, Empfindungen auf und um deinen Kopf. Du könntest eine Vibration oder Druck bemerken und dann deine Aufmerksamkeit auf deinen Schädel richten, wie er mit dem Bett oder dem Kissen in Kontakt kommt. Es könnte ein Gefühl von Schwere oder Gewicht aufkommen. Du könntest andere Empfindungen bemerken. Sei einfach neugierig, welche Sensationen da sind und spüre sie. Manchmal, wenn du eine Empfindung erlebst, kann es zu einer gewissen Spannung kommen. Wenn du kannst, lass sie sanft entspannen. Wenn das nicht möglich zu sein scheint, merke einfach, was du spuerst in der Anspannung.

Nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit auf dein Gesicht. Deine Stirn, Augen, Nase. Bemerk deine Wangen und deinen Mund. Es können Empfindungen in Form von Kribbeln, Temperatur, Enge aufkommen. Lass alles da sein. Sei neugierig, was du in diesem Moment wahrnimmst, was die Erfahrung ist.

Dann wandere langsam zu den Empfindungen in deinem Hals.  
Und Nacken.

Werde dir bewusst, was für dich gerade präsent ist.  
Deine Schulterpartie.

Wenn du zu irgendeinem Zeitpunkt Spannungen bemerkst, die entstehen, kannstest du auch wahrnehmen, dass während des Akts des Bemerkens, du sie besser loslassen und entspannen kannst. Wenn es sich zu angespannt anfühlt, kannst du sanft atmen und das Atmen in diesen Bereich lenken, um ihn zu entspannen. Und wenn es immer noch angespannt bleibt, lass auch das da sein und führe einfach den Bodyscan fort.

In diesem Moment bist du dir der Empfindungen in deiner linken Schulter bewusst. Lenk deine Aufmerksamkeit dorthin. Nun dann lass deine Aufmerksamkeit deinen Arm hinunter wandern. Bemerke alle Vibrationen, Kribbeln, Wärme, Kühle, Druck, Bewegung, während du deinen Ellenbogen erreichst,  
deinen Unterarm  
und dann deine Hand.

Oft gibt es ziemlich viele Empfindungen in deiner Hand.

Bemerkt deine Hände und Finger. Sei neugierig und offen für die Empfindungen, die vorhanden sind.

Lass auch deine Hände weich werden und entspannen.

Bring nun deine Aufmerksamkeit auf deine rechte Schulter. Bemerkt erneut alle möglicherweise vorhandenen Empfindungen.

Und dann beginnt mit der Aufmerksamkeit deinen rechten Arm hinunter wandern.

Spüre die möglichen Vibrationen, ein Kribbeln, oder Rastlosigkeit.

Bemerkt deinen Ellenbogen,  
deinen Unterarm  
und dann auch deine Hand  
und Finger.

Auch hier sind in unseren Händen und Fingern normalerweise viele Nervenenden, die Sensationen hervorrufen.

Was nimmst du in deinen Fingern wahr?

Aber wenn zu irgendeinem Zeitpunkt keine Empfindungen vorhanden sind, bemerke einfach die Abwesenheit von Empfindungen. Die Taubheit.

Lass deine Aufmerksamkeit nun wieder zu deinen Schulteroberseiten und deinem Rücken zurückkehren.

Bemerkt, wie sich der Schulterbereich entspannt.

Atme.

Beginne, mit deiner Aufmerksamkeit deinen Rücken runter zu wandern.

Du kannst im Zickzack über deinen Rücken fahren oder eine Auf- und Abwärtsbewegung in

deinem Geist machen.

Manchmal gibt es starke Empfindungen in unserem Rücken.

Das Gefühl, das Bett zu berühren,

Druck oder Schwere

Oder unser Körpergewicht.

Manchmal gibt es überhaupt nicht viele Empfindungen.

Kannst du offen und neugierig mit jeder Erfahrung sein?

Freundlich zu dir selbst, egal was passiert.

Nun kannst du deinen oberen Rücken bemerken, dann deinen mittleren Rücken.

Und bemerk auch die Empfindungen in deinem unteren Rücken.

Achte darauf, zu atmen.

Wenn Gedanken auftauchen, während du dies tust – Sorgen, Bedenken –, versuch erneut, sie loszulassen.

Lass sie wie Wolken am Himmel vorbei ziehen.

Sie bewegen sich durch deinen Geist, aber nimm sie nicht so persönlich.

Lass sie einfach los, wenn möglich.

Oder kehre zumindest zu meinen Worten und diesem Körperscan zurück.

Bring nun deine Aufmerksamkeit auf deinen oberen Brustbereich.

Und lass dich sanft deine Brust hinunter scannen.

Bis zum oberen Brustkorb,

in den Bauchbereich.

Versuch, deinen Bauch zu entspannen.

Tiefer zu atmen.

Lenk etwas Atem in diesen Bereich, um ihn weich und entspannt werden zu lassen.

Du kannst dein Becken bemerken.

Den gesamten Beckenbereich.

Die Stellen, an denen dein Körper mit dem Bett verbunden ist.

Spür alle vorhandenen Empfindungen.

Und nun lenk deine Aufmerksamkeit sanft auf deine linke Hüfte.

Und wir beginnen, unser Bewusstsein in dein linkes Bein zu bringen.

Bemerk die Empfindungen in deinem Oberschenkel.

Du kannst deine Aufmerksamkeit sanft um das Bein kreisen.

Merke, was für dich offensichtlich ist in diesem Moment.

Vergiss nicht zu atmen.



Bring diese freundliche und neugierige Aufmerksamkeit auf dein linkes Bein.

Und dann zu deinem Knie.

Und der linken Wade.

Bemerke, was auch immer präsent ist:

Vibration, Kribbeln, Wärme, Juckreiz, Hitze oder Kühle, Schwere.

Lass es hier sein, was auch immer es ist.

Nun spüre in deinen Knöchel, deinen Fuß und deine Zehen.

In deinen Füßen kann es ziemlich viele Empfindungen geben. Vielleicht. Vielleicht auch nicht.

Werd dir dessen bewusst, was für dich hier ist.

Komm nun zurück zu deiner rechten Hüfte.

Bemerke die Empfindungen in deiner rechten Hüfte.

Und lenk deine Aufmerksamkeit erneut auf deinen rechten Oberschenkel.

Spüre, was auch immer vorhanden ist.

Du kannst deine Aufmerksamkeit kreisen lassen oder es auf jede andere Weise bemerken, die für dich sinnvoll ist.

Fühl die Vibration und das Kribbeln, Wärme, Schwere, Bewegung.

Und nun zu deinem Knie.

Und dein Bein entlang.

Deine rechte Wade.

Spür die vorhandenen Empfindungen. Scanne deinen Körper.

Und dann entlang deines rechten Knöchels, Fuß und den Zehen.

Nachdem du nun deinen gesamten Körper gescannt hast, kannst du gerne von vorne beginnen.

Du kannst dieses Audio noch eine Weile anhören. Oder du kannst alleine in Stille weitermachen.

Diesmal kannst du, wenn du möchtest, an deinen Füßen beginnen und deinen Körper wieder nach oben scannen, bis du deinen Kopf erreichst.

Es steht dir frei, deinen Körper so oft auf und ab zu scannen, wie es für dich hilfreich ist.