

Körper-Reise mit allen Sinnen in Leichter Sprache

Aus dem Workshop „Übersetzen mit allen Sinnen. Ein Workshop für inklusive Gruppen“ von Jona Neugebauer und Dorothea Traupe

Übung: Körper-Reise in Leichter Sprache

Die Körper-Reise ist eine Achtsamkeits-Übung.

Bei der Übung spüren wir unseren Körper.

Ein anderer bekannter Name für die Übung ist Body Scan.

Body Scan bedeutet den Körper durchleuchten.

In Gedanken gehen wir dabei an jede Stelle von unserem Körper.

Wir gehen von den Füßen bis zum Kopf.

Am Anfang gehen die Gedanken oft weg vom Körper.

Dann kommen wir mit den Gedanken wieder zum Körper zurück.

Bei der Körper-Reise lernen wir unsere Gefühle kennen.

Das kann anstrengend sein

Wir akzeptieren diese Gefühle.

Akzeptieren bedeutet:

Wir nehmen etwas so an,

wie es ist.

Die Übung können wir jeden Tag machen.

Sie passt sehr gut abends vor dem Schlafen.

Für die Übung suchen wir uns eine ruhige Umgebung.

Wir machen die Übung im Sitzen oder im Liegen.

Beim Sitzen halten wir den Rücken gerade.

Schritt 1

Wir setzen uns bequem hin.

Wir schließen die Augen.

Wir können sie auch offen lassen.

Dann schauen wir entspannt auf einen festen Punkt vor uns.

Wir nehmen 3 tiefe Atemzüge.

Wir spüren:

So fühlt sich der Atem an.

Schritt 2

Wir spüren unsere Füße.

Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.

Sind sie kalt oder warm?

Kribbeln oder jucken sie?

Wir entspannen unsere Füße.

Wir lassen sie locker.

Wir atmen 1 Mal tief ein und aus.

Schritt 3

Wir spüren unsere Waden.

Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.

Wie fühlen sie sich an?

Sind sie kalt oder warm?

Sind sie hart oder weich?

Wir entspannen unsere Waden.

Wir lassen sie locker.

Wir atmen 1 Mal tief ein und aus.

Schritt 4

Wir spüren unsere Oberschenkel.

Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.

Wie fühlen sie sich an?

Sind sie kalt oder warm?

Sind sie hart oder weich?

Wir entspannen unsere Oberschenkel.

Wir lassen sie locker.

Wir atmen 1 Mal tief ein und aus.

Schritt 5

Wir spüren unseren Bauch.

Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.

Wie fühlt er sich an?

Wir legen die Hände auf den Bauch.

Wir spüren:

So bewegt sich der Bauch beim Atmen.

Wir entspannen den Bauch.

Wir atmen 1 Mal tief ein und aus.

Schritt 6

Wir spüren unseren Brustkorb.

Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.

Wir spüren:

So bewegt sich der Brustkorb beim Atmen.

Fließt der Atem schnell?

Oder fließt er langsam?

Wir atmen 1 Mal tief ein und aus.

Schritt 7

Wir spüren unseren Rücken.

Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.

Wie fühlt sich der Rücken an?

Vielleicht spüren wir die Lehne von unserem Stuhl.

Wir spüren,

wie der Rücken uns hält und stützt.

Wir atmen 1 Mal tief ein und aus.

Schritt 8

Wir spüren unsere Arme und unsere Hände.

Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.

Wie fühlen sich die Arme und Hände an?
Sind sie schwer?
Oder wollen sie sich bewegen?
Sind sie warm oder eher kalt?
Wir lassen unsere Arme und Hände ganz locker.
Wir atmen 1 Mal tief ein und aus.

Schritt 9

Wir spüren die Schultern und unseren Hals.
Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.
Sind die Schultern und der Hals schwer?
Fühlen sie sich hart oder weich an?
Wir lassen Schultern und Hals ganz locker.
Wir atmen 1 Mal tief ein und aus.

Schritt 10

Wir spüren unseren Kopf und unser Gesicht.
Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.
Wie fühlen sich die Lippen an?
Wie fühlen sich die Augen an?
Wie fühlen sich die Nasenflügel an?
Wir lassen das Gesicht ganz locker.
Wir atmen 1 Mal tief ein und aus.

Schritt 11

Wir spüren unseren ganzen Körper.

Wir atmen ganz entspannt 5 Mal ein und aus.

Wir beginnen mit dem Kopf.

Dann spüren wir unseren Brustkorb.

Dann spüren wir den Bauch und die Beine.

Wir enden mit den Füßen.

Schritt 12

Wir machen die Augen wieder auf.

Wir bewegen erst die Füße.

Dann bewegen wir die Arme.

Wir strecken uns langsam und vorsichtig.

Der Text in Leichter Sprache stammt aus: Jessika Knauer, Ulrike Bruckmann: [Klima-Schutz für jeden Tag. Ein Ideen-Buch in Leichter Sprache](#), oekonom-Verlag 2022. Entstanden im Rahmen des Projekts [tuml.berlin](#).

Prüfung auf Leichte Sprache: Andreas Wulfekammer, Melanie Meyer, Osman Sakinmaz, Shpresa Matoshi (Büro für Leichte Sprache und Barrierefreiheit).

➔ Zu dieser Übung gehört das Methoden-Blatt „Körper-Reise mit allen Sinnen in Leichter Sprache“