

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Sie können die Augen schließen oder auch geöffnet lassen, wenn Ihnen dies hilfreich erscheint. Wenn Sie die Augen geöffnet lassen wollen, dann richten Sie Ihren Blick am besten auf eine bestimmte Stelle des Fußbodens oder der Wand.

Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Atmung und die begleitenden Körperempfindungen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei auf die Stellen, mit denen Ihr Körper den Boden oder die Unterlage berührt. Spüren Sie, wie Sie mit jedem Ausatmen schwerer werden.

[10 Sekunden Pause]

Es ist nicht von Bedeutung, ob Sie sich durch die Übung entspannter oder ruhiger oder in irgendeiner Weise anders fühlen. Sie brauchen nur Ihre Aufmerksamkeit auf ihre Körperempfindungen im Hier und Jetzt zu lenken.

[10 Sekunden Pause]

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung. Nehmen Sie die Empfindungen wahr, die beim Ein- und Ausatmen auftreten, nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt.

[10 Sekunden Pause]

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Bauch nun hinunter zum linken Bein, in den linken Fuß und bis in die Zehen. Beobachten Sie die Empfindungen in Ihren Zehen, vielleicht ein Gefühl der Wärme oder Schwere, oder andere Empfindungen auf der Haut. Es ist nicht wichtig, welche Empfindung Sie wahrnehmen, nehmen Sie einfach nur wahr, was Sie empfinden.

[10 Sekunden Pause]

Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie der Atem in Sie hinein- und dann durch Ihren ganzen Körper hindurchfließt bis in Ihre Zehen am linken Fuß. Und fühlen Sie dann, beim Ausatmen, wie der Atem von den Zehen Ihres linken Fußes wieder zurückfließt, durch Ihre Lungen und wieder hinaus aus Ihrem Körper. Spüren Sie für eine Weile den Empfindungen im Fluss von Ein- und Ausatmen nach.

[10 Sekunden Pause]

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit weg von den Zehen hin zur Sohle des linken Fußes, zur Innenseite und zur Ferse, und widmen Sie sich ganz den Empfindungen von Wärme oder Kühle, Druck oder anderen Empfindungen in Ihrem linken Fuß, welche Empfindung auch immer da ist.

[10 Sekunden Pause]

Richten Sie nun beim Atmen Ihre Aufmerksamkeit auf:

- die linke Wade [10 Sekunden Pause]
- das linke Knie [10 Sekunden Pause]
- den linken Oberschenkel [10 Sekunden Pause]
- die Zehen am rechten Fuß [10 Sekunden Pause]
- den ganzen rechten Fuß [10 Sekunden Pause]
- die rechte Wade [10 Sekunden Pause]
- das rechte Knie [10 Sekunden Pause]
- den rechten Oberschenkel [10 Sekunden Pause]
- das Becken [10 Sekunden Pause]
- den unteren Rücken [10 Sekunden Pause]
- den Bauch [10 Sekunden Pause]
- den Brustkorb [10 Sekunden Pause]
- die Finger der linken Hand [10 Sekunden Pause]
- die linke Hand [10 Sekunden Pause]
- den linken Arm [10 Sekunden Pause]
- die Finger der rechten Hand [10 Sekunden Pause]

- die rechte Hand [10 Sekunden Pause]
- den rechten Arm [10 Sekunden Pause]
- die Schultern [10 Sekunden Pause]
- den Nacken [10 Sekunden Pause]
- das Gesicht [10 Sekunden Pause]
- die Kopfhaut [10 Sekunden Pause]

Wenn Sie in Ihrem Körper Spannungen oder andere Empfindungen wahrnehmen, atmen Sie in diesen Körperteil hinein und lassen Sie los.

[10 Sekunden Pause]

Wenn Sie in Gedanken abschweifen, akzeptieren Sie, dass es so ist, und lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit zurück auf Ihren Körper.

[10 Sekunden Pause]

Werden Sie sich bewusst, wie sich Ihr Körper anfühlt und wie der Atem dabei durch den Körper hinein- und hinausfließt.

[10 Sekunden Pause]

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun wieder zurück auf den Raum und die Situation, in der Sie sich gerade befinden. Atmen Sie einige Male tief durch, spannen Sie Ihre Muskulatur an und öffnen Sie wieder Ihre Augen.

© 2012, Springer-Verlag GmbH. Aus Risch, A.K., Stangier, U., Heidenreich, T., Hautzinger, M.: Kognitive Erhaltungstherapie bei rezidivierender Depression