

## Anleitung zum Bodyscan

Der Bodyscan ist eine grundlegende Achtsamkeitsübung zur Förderung der Körperwahrnehmung, Entspannung und Selbstregulation. Er stammt aus der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-Methode nach Jon Kabat-Zinn (1990) und zielt darauf ab, den eigenen Körper systematisch und mit offener, nicht-wertender Aufmerksamkeit zu erkunden.

### Ziel und Wirkung

Durch die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperregionen wird die Verbindung zwischen Geist und Körper gestärkt. Dabei geht es nicht um Veränderung, sondern um das achtsame Wahrnehmen von Empfindungen wie Wärme, Kribbeln, Enge, Leichtigkeit oder auch Abwesenheit von Empfindung – alles darf da sein. Studien zeigen, dass regelmäßiges Bodyscan-Training zu einer signifikanten Reduktion von Stresssymptomen, verbessertem Schlaf und erhöhter Emotionsregulation führen kann (Creswell et al., 2012; Hölzel et al., 2011).

### Anleitung (Dauer ca. 15–30 Minuten)

#### Vorbereitung

- Wählen Sie einen ruhigen Ort.
- Legen Sie sich auf den Rücken, Arme neben dem Körper, Beine locker ausgestreckt.
- Schließen Sie die Augen und erlauben Sie sich, zur Ruhe zu kommen.

#### Durchführung

##### 1. Ankommen

Spüren Sie den Kontakt Ihres Körpers mit dem Boden. Nehmen Sie wahr, wie der Atem kommt und geht – ohne ihn zu beeinflussen.



## 2. **Aufmerksamkeit auf die Füße lenken**

Beginnen Sie mit der Aufmerksamkeit bei den Zehen des linken Fußes. Nehmen Sie wahr, was dort zu spüren ist – Temperatur, Berührung, vielleicht gar nichts. Fahren Sie langsam fort über Ballen, Ferse, Fußsohle zum Sprunggelenk.



## 3. **Körperabschnitt für Körperabschnitt weitergehen**

Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit langsam über

- das linke Bein (Unterschenkel, Knie, Oberschenkel),
- das rechte Bein (analog),
- Becken und Gesäß,
- Bauchraum (Atembewegung),
- Brustraum (Herzschlag, Atem),
- Rücken (Schulterblätter, Wirbelsäule, Lenden),
- linke Hand und Arm (Finger bis Schulter),
- rechte Hand und Arm (analog),
- Nacken, Hals, Kiefer, Gesicht, Stirn, Hinterkopf.

## 4. **Akzeptieren, was ist**

Wenn Sie an einer Stelle keine Empfindung spüren oder unangenehme Wahrnehmungen auftreten – einfach beobachten, nicht bewerten.

## 5. Zum Abschluss

Spüren Sie den ganzen Körper als Einheit. Bleiben Sie für ein paar Atemzüge in diesem Zustand der Ganzheit, bevor Sie sich langsam wieder in Bewegung bringen.



### Tipps für die Praxis

- Üben Sie regelmäßig, idealerweise täglich zur gleichen Zeit.
- Nutzen Sie eine angeleitete Audio-Version, um sich besser führen zu lassen. Kostenlose Downloads gibt es bspw. Unter [https://zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln/gratis-downloads-gefuehrte-meditationen/?utm\\_source=chatgpt.com](https://zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln/gratis-downloads-gefuehrte-meditationen/?utm_source=chatgpt.com)
- Akzeptieren Sie abschweifende Gedanken – wichtig ist die Rückkehr zur Aufmerksamkeit, nicht die „Perfektion“ der Übung.