



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

3.4 Body Scan

Der Body Scan ist eine Achtsamkeitsübung, bei der du deine Aufmerksamkeit systematisch durch deinen Körper lenkst, von den Zehen bis zum Scheitel. Ziel ist es, dir deiner körperlichen Empfindungen bewusst zu werden, wie z. B. Verspannungen, Wärme oder Unbehagen, ohne diese zu bewerten. Der Body Scan wird oft in der Therapie von Angstzuständen, Depressionen und Traumata eingesetzt. Er dient dazu, das Körperbewusstsein zu stärken, Selbstmitgefühl zu entwickeln und Achtsamkeit zu üben.

Wie funktioniert ein Body Scan?

Während des Body Scans liegst oder sitzt du bequem und konzentrierst dich auf deinen Atem. Du beginnst damit, deine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Körperteil zu richten, z.B. deine Zehen, und wanderst dann langsam durch deinen Körper, wobei du bei jedem Körperteil innehältst. Du nimmst alle Empfindungen wahr, die du spürst, ohne sie zu bewerten oder zu versuchen, sie zu verändern.

Was bewirkt ein Body Scan?

Der Body Scan kann viele positive Effekte haben, darunter:

- **Stressabbau:**
Indem du dich auf deinen Körper konzentrierst, lenkst du deine Aufmerksamkeit von deinen Gedanken ab und kommst im gegenwärtigen Moment an, was Stress reduzieren kann.
- **Verbesserter Schlaf:**
Ein Body Scan vor dem Schlafengehen kann dir helfen, dich zu entspannen und leichter einzuschlafen.
- **Erhöhtes Körperbewusstsein:**
Du lernst deinen Körper und die Signale, die er sendet, besser kennen.
- **Schmerzreduktion:**
Indem du dir schmerzhafter Empfindungen bewusst wirst, kannst du lernen, anders mit ihnen umzugehen.
- **Verbesserte emotionale Regulation:**
Du lernst, deine Emotionen besser zu erkennen und zu verstehen, indem du dir der körperlichen Empfindungen bewusst wirst, die mit ihnen einhergehen.
- **Erhöhtes Selbstmitgefühl:** Regelmäßiges Üben kann dir helfen, Situationen mit mehr Sanftheit und Akzeptanz zu begegnen.