

Im Body-Scan (vgl. Kabat-Zinn 2013) geht es darum, achtsam bei sich selbst zu bleiben und schrittweise den ganzen Körper zu spüren. Begegne dir selbst und all deinen Empfindungen, Gedanken und Gefühlen dabei mit einer achtsamen und akzeptierenden Haltung. Nimm dir für die Übung etwa **10–15 min Zeit** und wähle einen Ort, an dem du ungestört bist.

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe deine Augen. Nimm ein paar **tiefe Atemzüge**. Atme dabei tief durch die Nase in deinen Bauch ein und danach vollständig durch den Mund wieder aus. Atme dann ruhig und gleichmäßig durch die Nase weiter. Verweile eine Zeit lang mit der Aufmerksamkeit bei deinem **Atem** und spüre, welche Körperbewegungen und anderen Empfindungen dabei entstehen.

Spüre das **Gewicht deines Körpers**, nimm wahr, an welchen Stellen er auf der Unterlage aufliegt. Mit jedem Ausatmen lässt du deinen Körper lockerer werden und mehr und mehr in die Unterlage einsinken.

Lenke nun allmählich deine Aufmerksamkeit auf deine **Füße**. Stelle dir vor, wie dein Atem durch den Körper hinab bis zu den Zehen fließt. Spüre, wie sich die **Zehen** anfühlen.

Gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit weiter über die **Fußsohlen**, die **Fußoberseiten** zu den **Fußgelenken**.

Wandere langsam mit der Aufmerksamkeit aufwärts über die **Unterschenkel**, **Knie** und die **Oberschenkel** bis in das **Gesäß**. Nehme dir Zeit zu spüren, wie sich diese Körperteile anfühlen, ohne die Empfindungen zu bewerten.

Konzentriere dich dann auf alle Empfindungen in deinem **Becken** und deinen **Hüften**.

Von dort aus wandert deine Aufmerksamkeit weiter zu deinem **unteren Rücken**. Versuche die Empfindungen in deinem Rücken Wirbel für Wirbel wahrzunehmen.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit weiter hoch zu deinem **oberen Rücken**.

Von dort weiter zu deiner **Brust**. Spüre, wie sich dein Brustkorb mit der Atmung hebt und senkt. Vielleicht kannst du auch deinen Herzschlag wahrnehmen.

Nimm nun deinen **Bauch** dazu und auch die Organe.

Nehme dir Zeit, allen Empfindungen nachzuspüren, und lasse diese kommen und gehen.

Fahre nun mit deinen **beiden Armen** fort. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine **Fingerspitzen**, auf deine **Handflächen**, deine Handrücken und weiter zu deinen Handgelenken, **Unterarmen**, über deine **Ellbogen** zu deinen **Oberarmen**.

Richte deine Aufmerksamkeit als Nächstes auf deine **Schultern**, deinen **Nacken** und deinen **Hals**. Lasse mit jedem Ausatmen Spannungen aus diesem Bereich entweichen.