

# Arbeitsblatt

## Bodyscan

### Vorbereitung:

- **Lüftet** gemeinsam die Klasse gut durch und stellt sicher, dass ihr in den nächsten Minuten nicht gestört werden könnt.
- Besprecht dabei noch einmal die **Regeln**, die während dieser **Stilleübung** gelten.

### Durchführung:

- Die SchülerInnen sitzen aufrecht auf ihren Stühlen, wer möchte, schließt die Augen.
- Bei dieser Übung geht es nicht darum, etwas Bestimmtes zu erreichen. Die SchülerInnen sollen **während der Übung nur beobachten, was geschieht**.
- Beobachte nun eine Zeit lang nur deinen Atem. Nimm wahr, wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug hebt und beim Ausatmen senkt. Spüre deinen ganzen Körper als eine Einheit.
- Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu den Zehen deines linken Fußes. Beobachte, was du dort empfindest. Spürst du zum Beispiel, ob die Zehen warm oder kalt sind. Fühlst du eine Reibung deiner Socken? Es ist aber auch Ok, wenn du gar nichts empfindest.
- Mach weiter mit der Fußsohle, Fußrücken, dem Sprunggelenk, dem Waden, und lasse deine Aufmerksamkeit langsam am Bein hinauf wandern.
- Wenn du bei deinem Po angekommen bist, wiederhole das Ganze mit deinem rechten Bein.
- Mach mit deinem Po und Bauch weiter, gefolgt vom linken und rechten Arm (Fingerspitzen, Finger, Hand, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm).
- Nun folgen der Hals, der Nacken und der Kopf. Spüre auch hier genau nach, welche Empfindungen du hier fühlen kannst.
- Beende die Wanderung durch deinen Körper mit deiner Kopfhaut und den Haaren.
- Für manche Kinder ist es hilfreich, sich vorzustellen, dass ihr Atem durch den Körper zu dem Körperteil gleitet, auf das sie gerade ihre Aufmerksamkeit richten. Sie atmen also quasi „in die Zehen“ oder „in den Fuß“ und so weiter.
- Kehre in den Pausen zwischen den Körperregionen immer wieder zu deinem Atem zurück und beobachte deinen Bauch.
- Es kann zwischendurch immer wieder vorkommen, dass deine Aufmerksamkeit abgelenkt wird. Das kann durch Gedanken in deinem Kopf passieren, aber auch durch Geräusche und andere Einflüsse von außen passieren. Das ist nicht schlimm! Versuche einfach immer wieder zur Übung zurückzukehren und lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung zurück.