

## Body-Scan



### Körperbewusstsein und Stressmanagement

31



Kommunikation  
Lernen und soziale Kompetenzen



beliebig; Einzel- und Gruppenarbeit



20 Minuten



- Fantasiereise als Entspannungsmethode kennenlernen
- Vorstellungskraft und Selbstwirksamkeit erfahren
- Wortschatz für den menschlichen Körper erweitern



- ✓ Text für die Fantasiereise (s. u.)
- ✓ für Lernende mit geringen Sprachkompetenzen: Arbeitsblatt „Körper“



In Kursen für Lernende mit geringen Sprachkenntnissen kann im Vorfeld das Arbeitsblatt mit den Bildern ausgegeben werden, damit unbekannte Begriffe geklärt werden können.

Lesen Sie langsam und mit Pausen den folgenden Text vor:



Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Sie können für diese Übung auf dem Rücken liegen oder sitzen. Merken Sie, wie Ihr Atem Ihren Körper bewegt. Spüren Sie zuerst Ihren Bauch hinein. Nun gehen Sie langsam Richtung Brust. Wenn Sie so weit sind, gehen Sie zu Ihrem Kopf. Wie fühlt sich Ihre Stirn in diesem Moment an? Vielleicht spüren Sie Kälte oder Wärme? Gehen Sie weiter zu Ihrem Gesicht. Gehen Sie zu Ihren Augen, Ihrer Nase, Ihren Ohren und Ihren Lippen. Spüren Sie Ihren Hals und Ihre Kehle. Gehen Sie langsam zu Ihrem oberen Rücken und Ihrer Brust. Spüren Sie Ihren Herzschlag? Jetzt gehen Sie zu Ihrem unteren Rücken und Ihrem Bauch. Wenn Sie einen Schmerz oder eine Verspannung spüren, versuchen Sie nicht, dies zu ändern, sondern beobachten Sie einfach. Gehen Sie jetzt zu



Ihren Schultern und von dort hinunter zu Ihren Armen und Händen. Nehmen Sie sich Zeit, einfach zu spüren. Gehen Sie jetzt zu Ihren Hüften. Atmen Sie dorthin. Gehen Sie jetzt hinunter zu Ihren Oberschenkeln und von dort zu Ihren Knien und Ihren Unterschenkeln. Wenn Sie bereit sind, gehen Sie weiter zu Ihren Füßen und Zehen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu spüren, wie sich der Körper nun als Ganzes anfühlt. Wenn Sie so weit sind, bewegen Sie Ihre Zehen und Ihre Finger und atmen Sie dreimal tief durch. Öffnen Sie nun langsam die Augen und kehren Sie ins Hier und Jetzt zurück.

32



Wir empfehlen, den Teilnehmenden im Vorfeld ein Stimmungs- oder Spannungsbarometer auszugeben. Eine Variante davon finden Sie in folgender Publikation (S. 44ff.): [https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2021/01/AT\\_UNHCR\\_Traumahandbuch\\_Auflage5.pdf](https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2021/01/AT_UNHCR_Traumahandbuch_Auflage5.pdf)

Diese Übung ist an Jon Kabat-Zinns Methode der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion angelehnt.

# Der Körper



Bauch



Lippen / Mund



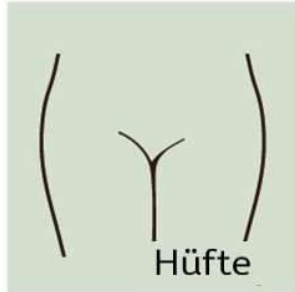
Brust



Kopf



Unterschenkel



Hüfte



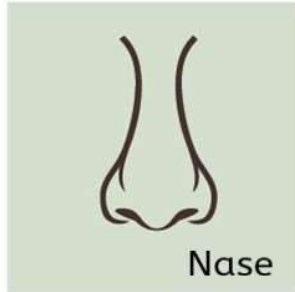
Hals



Auge



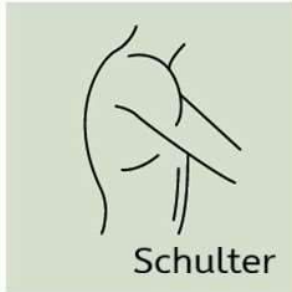
Knie



Nase



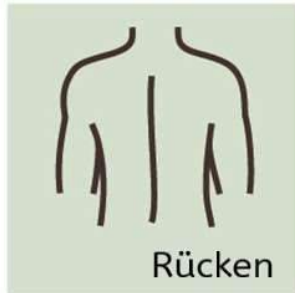
Kehle



Schulter



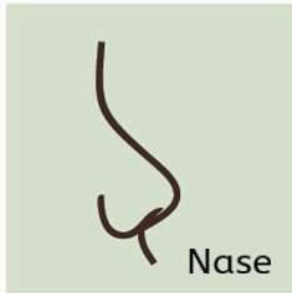
Zeh



Rücken



Oberschenkel



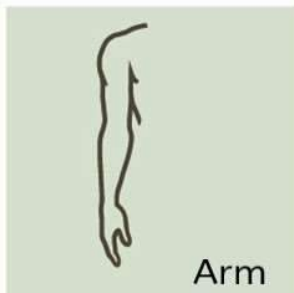
Nase



Ohr



Hand



Arm



Fuß



Gesicht