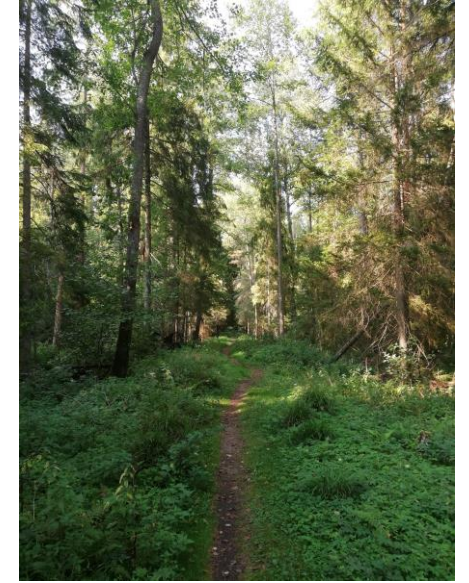




# Achtsamkeit gegen Stress

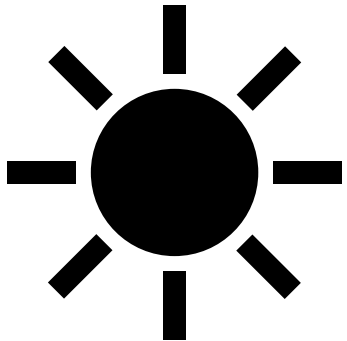


Eine Serie, in der wir Dir verschiedene  
Übungen vorstellen, die gegen Stress helfen können

Einleitung + Übung 1

# Was ist Stress?

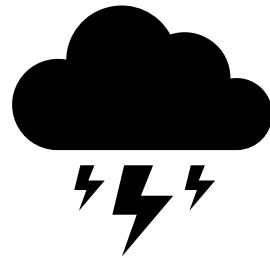
- Es gibt positiven Stress.  
Er motiviert uns, zum Beispiel wenn wir mit jemandem um die Wette rennen und gewinnen wollen.



Das kennst Du bestimmt auch. Dann schlägt das Herz schneller. Und die Muskeln spannen sich an. Sie machen Dich bereit zum Loslaufen.

Nach dem Wettrennen muss sich der Körper erholen. Dann ist man wieder entspannt.

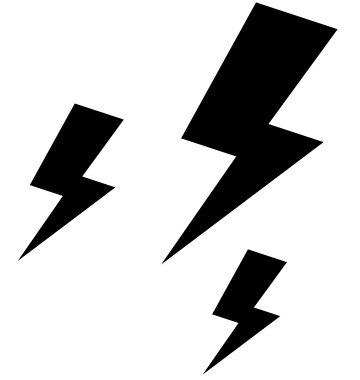
- Es gibt aber auch negativen Stress.  
Er belastet uns.  
Auch hier schlägt das Herz schneller. Und die Muskeln spannen sich an.



Aber der Körper kann sich nicht entspannen. Das kann passieren, wenn man sich viel Sorgen macht. Dann sind im Kopf ganz viele Gedanken. Ohne Pause. Das ist für uns und unseren Körper auf Dauer anstrengend.

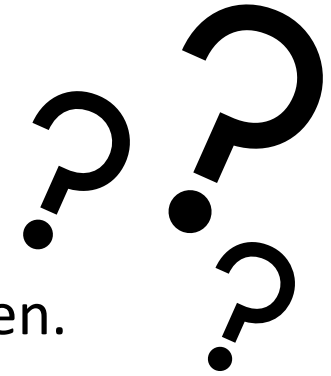


# Was ist Stress?



- Wir sind zur Zeit alle im Ausnahmezustand.  
Die Schulen sind (noch) geschlossen. Die Kitas auch. Und die Jugendzentren.  
Viele Erwachsene und Eltern müssen von zuhause aus arbeiten („Home Office“).
- Wer alleine wohnt, fühlt sich vielleicht einsam.  
Wer mit anderen zusammen wohnt, wünscht sich vielleicht mehr Ruhe.
- Niemand weiß so richtig, wie es weiter geht.
- Das kann dazu führen, dass man sich Sorgen macht.  
Vielleicht sogar viele. Und nicht mehr entspannen kann.  
Und das kann zu Stress führen.
- Auch ohne die Corona-Krise gibt es Umstände, die zu Stress führen.

# Wie soll mir Achtsamkeit helfen?



- Bestimmte Übungen können helfen, weniger an die Sorgen zu denken. Und dass die Gedanken im Kopf eine Pause machen. Weil man sich auf etwas anderes konzentriert. Dann kann auch der Körper wieder entspannen.
- Eine bekannte Achtsamkeits-Übung ist die „Meditation“. (Das wird so ausgesprochen: „Mee-die-taa-zjon“.)
- Wir stellen Dir 4 weitere Übungen vor. Sie steigern sich, also werden von Übung zu Übung etwas schwieriger. Das liegt daran, dass man sich viel konzentrieren muss.
- Dazu erklären wir Dir erst mal, was Achtsamkeit ist.

# Was ist Achtsamkeit?

- Achtsam ist man, wenn man sich ganz auf den Moment konzentriert. Auf das, was jetzt ist.
- Das, was man mit seinen 5 Sinnen wahrnehmen kann. Also, was man

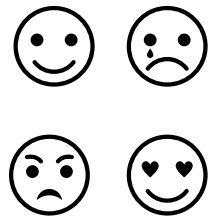
sehen, hören, spüren, riechen oder schmecken kann.



- Das ist „äußere Achtsamkeit“.
- Wichtig ist, dass man das alles nicht bewertet. Also, dass man die Dinge zum Beispiel nicht „gut“ oder „schlecht“ nennt.

# Was ist Achtsamkeit?

- Achtsam ist man auch, wenn man sich darauf konzentriert, was in einem selbst gerade passiert.
- Also, die Gedanken, Gefühle oder wie sich der Körper gerade anfühlt.



- Das ist „innere Achtsamkeit“.
- Wichtig ist, dass man das alles nicht bewertet. Also, dass man die Dinge zum Beispiel nicht „gut“ oder „schlecht“ nennt.

# Was ist Achtsamkeit?

- Ein Beispiel für äußere Achtsamkeit wäre dann so:

„Ich sehe vor mir eine Blume. Sie hat viele lila Blüten.

Ihre Blätter sind grün. Ihr Blumentopf ist hellrosa.“

Ich bewerte die Blume nicht.

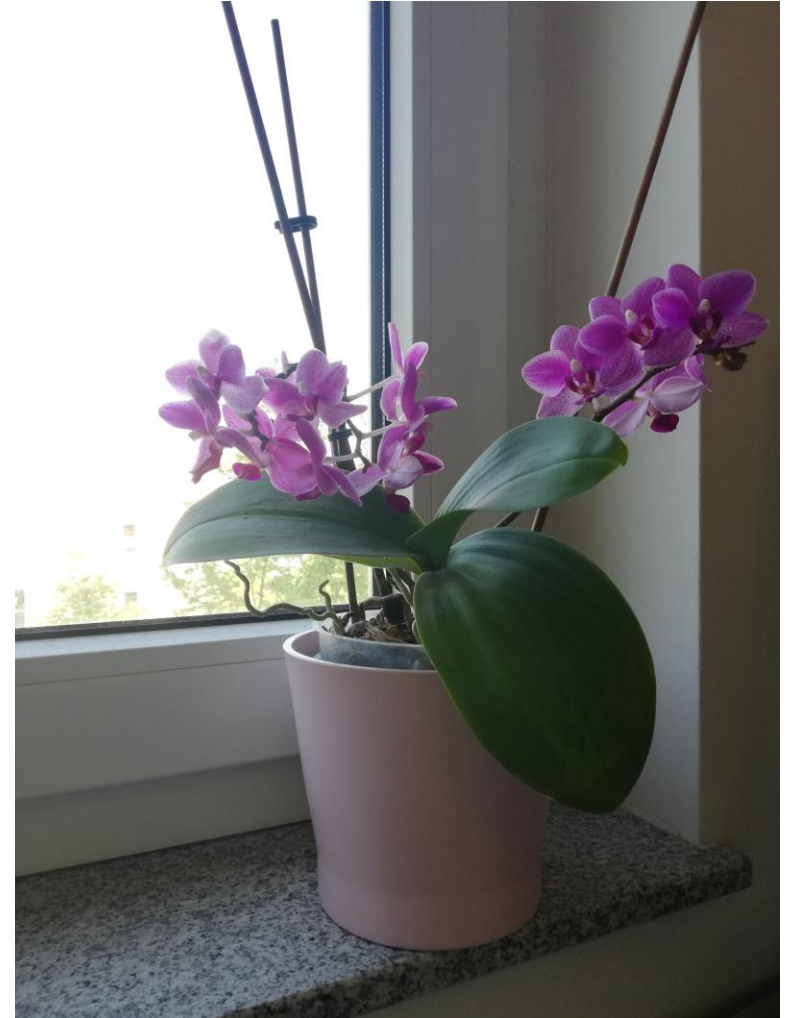
Ich sage nicht: „Sie hat viele rosa Blüten. Das gefällt mir nicht, weil ich die Farbe Rosa nicht mag.“

Ich sage auch nicht: „Ich finde den Blumentopf hässlich. Ich hätte einen besseren Blumentopf ausgesucht.“

Ich beschreibe die Blume einfach nur.

Ich nehme sie so an, wie sie ist.

Copyright Bilder: Minka Waberzeck



# Was ist Achtsamkeit?



- Ein Beispiel für innere Achtsamkeit wäre so:

„Ich merke, dass ich ruhig atme. Mein Körper ist entspannt. Ich fühle mich müde. Ich denke daran, dass ich bald mit meiner Familie telefoniere und spüre Freude.“

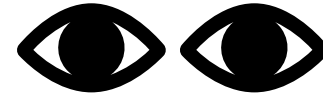
Ich bewerte das alles nicht. Ich sage nicht: „Ich fühle mich müde. Das finde ich doof, weil ich noch so viel machen wollte heute.“

Ich beschreibe einfach nur den Moment. Das was ich fühle, denke und wie sich mein Körper anfühlt. Ich nehme alles so an, wie es ist.



# Übung 1: Konzentration auf einen Sinn

- Beispiel: Konzentration auf das Sehen



- Setz Dich auf einen Stuhl.  
Schau fest auf einen Punkt im Raum.
- Nenne möglichst viele Gegenstände bzw. Details, die Du sehen kannst.  
(„Ich sehe den Tisch, ich sehe 2 Stühle, ich sehe ein Foto...“)

- Beispiel: Konzentration auf das Hören



- Setz Dich auf einen Stuhl.  
Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Augen schließen.
- Nenne möglichst viele Geräusche, die Du hören kannst.  
(„Ich höre Musik aus dem Radio, ich höre ein Auto vorbeifahren, ich höre einen Vogel zwitschern...“)

# Übung 1: Konzentration auf einen Sinn

- Beispiel: Konzentration auf das Tasten
  - Geh durch einen Raum.
  - Nimm einen Gegenstand in Deine Hände.
  - Beschreibe den Gegenstand möglichst genau.  
Wie fühlt er sich an? Ist er schwer oder leicht? Groß oder klein? Kalt oder warm?  
(„Ich habe einen Bilderrahmen in der Hand. Er ist leicht. Er fühlt sich glatt an und ist kühl...“)
  - Wenn Du diesen Gegenstand fertig beschrieben hast,  
nimm einen anderen Gegenstand und beschreibe diesen.
- Wichtig: Konzentriere Dich bei dieser Übung ganz auf die Gegenstände.  
Und beschreibe sie genau.  
Denke daran, nicht zu bewerten.

# Wie war's?

- Wir hoffen, Du konntest die Übung ausprobieren. Und dass dadurch Dein Stress etwas weniger geworden ist.
- Nächste Woche stellen wir Dir eine neue Übung vor.

