Die Abendnachrichten sind vorbei, der Fernseher ist aus – aber die Nachrichten gehen mit: Beim Essen schmeckst du kaum etwas, im Gespräch hörst du nur halb zu, im Bett ist dein Kopf noch dort, wo die Krise ist. Beim **täglichen Achtsamkeitstraining** (*daily mindfulness training*) übst du **jeden Tag etwa zehn Minuten**, mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu bleiben – und machst **direkt nach den Nachrichten eine kurze Atempause**, bevor du in deinen Tag zurückgehst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Achtsamkeit ist dein Kopf nach den Nachrichten noch dort, wo die Krise ist – und nicht hier, in deinem Tag. Die Aufmerksamkeit bleibt an der Bedrohung hängen, und der Kopf dreht die Meldung weiter: „Was, wenn es uns trifft?“ Von selbst geht die Anspannung oft nicht weg – ein bewusster Schritt zurück in den Moment kann helfen.

Die Tür hinter dir zumachen

Du kommst aus Regen und Lärm herein. Draußen ist es nicht anders geworden – aber du bist jetzt drinnen, und hier ist dein Abend.

→

„Die Nachricht ist dort. Du bist hier.“

Die Atempause nach den Nachrichten ist so eine Tür. Taucht später ein Bild auf, drückst du es nicht weg: bemerken und weiterziehen lassen, wie ein Auto, das draußen vorbeifährt.

So geht es

1. **Tag 1 · Meine Übungszeit:** Barometer ausfüllen. Eine feste Uhrzeit und einen ruhigen Ort für zehn Minuten festlegen. Die Übung: bequem sitzen, Augen dürfen offen bleiben · auf den Atem achten · durch den Körper wandern, von den Füßen bis zum Kopf · auf die Geräusche hören · abgeschweift? bemerken, kein Fehler · freundlich zurück zum Atem.
2. **Tag 1 · Meine Atempause** (etwa drei Minuten, direkt nach deiner Nachrichtenzeit, bevor du etwas anderes machst): einmal lang ausatmen · Schultern spüren und sinken lassen, Füße auf dem Boden spüren · „Die Nachricht ist dort. Du bist hier.“
3. **Hier-und-jetzt-Frage:** „Was ist in den nächsten zwei Stunden hier wirklich zu tun?“ – und damit weitermachen.
4. **Tag 2–7 · jeden Abend eintragen:** Übung gemacht (Minuten) · Atempause gemacht · Anspannung vor und nach der Atempause (0–10) · was ich danach gemacht habe.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert? Was will ich weiter tun?

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Kopf wandert ständig ab? Das ist kein Scheitern – das ist die Übung: bemerken und zurückkommen. Zehn Minuten sind zu viel? Fang mit drei Minuten an und verlängere langsam. Kommen beim Innehalten Bilder hoch, lass die Augen offen, mach es kürzer oder hör auf.

Ehrlich: Geprüft wurde tägliche Achtsamkeit während einer Pandemie, nicht bei Nachrichten über Kriege oder Anschläge. In der Studie blieben die Menschen nach Nachrichten besser gestimmt, die Angst insgesamt aber nicht stärker gesunken als in der Vergleichsgruppe. Angst bei schlimmen Nachrichten ist normal und oft angemessen – sie ist keine Krankheit. Es geht nicht darum, dass dir die Welt egal wird, sondern darum, dass die Angst nicht deinen ganzen Tag bestimmt.

Wichtig: Angst bei schlimmen Nachrichten ist normal. Bestimmt sie nach Wochen noch deinen Alltag? → Episode 8.
Selbst betroffen oder Bilder drängen sich auf? → Fachlich abklären lassen.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 2: Entkatastrophisieren.

Die Nachricht ist dort. Du bist hier.

Mein Nachrichten-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war der Drang, nachzusehen, was gerade passiert ist?	3	3	2
2. Wie sehr hast du länger Nachrichten verfolgt, als du wolltest?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dir ausgemalt, dass es auch dich trifft?	2	2	1
4. Wie angespannt oder bedrückt warst du nach den Nachrichten?	3	2	2
5. Wie sehr hat die Weltlage deinen Schlaf oder Alltag belastet?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Übungszeit + meine Atempause

Meine Übungszeit (10 Minuten) – Uhrzeit und Ort:
7:30 · nach dem Kaffee · Sofa

Meine Atempause (3 Minuten) kommt direkt nach:
den Nachrichten um 18:30

So geht es: Atem · Körper von den Füßen bis zum Kopf · Geräusche · abgeschweift? bemerken · freundlich zurück zum Atem. Augen dürfen offen bleiben.

1 einmal lang ausatmen · **2** Schultern sinken lassen, Füße spüren · **3** „Die Nachricht ist dort. Du bist hier."

Danach: Was ist in den nächsten zwei Stunden hier wirklich zu tun?
Abendessen kochen, meine Schwester anrufen

Bilder kommen hoch? Augen offen, kürzer oder aufhören.

2 · Tag 2–7: jeden Abend eintragen

Tag	Übung ✓ (Minuten)	Atempause ✓	Anspannung vorher 0–10	Anspannung nachher 0–10	was ich danach gemacht habe
Tag 2	✓ 10	✓	7	5	gekocht
Tag 3	✓ 5	✓	6	4	Wäsche, früh ins Bett
Tag 4	✓ 10	✓	8	6	noch spazieren gegangen
Tag 5	✓ 10	– vergessen	–	–	lange am Handy, spät geschlafen
Tag 6	✓ 10	✓	6	3	Film mit einer Freundin
Tag 7	✓ 10	✓	5	3	mit meiner Schwester telefoniert

Anspannung vor und nach der Atempause: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?
Nach den Nachrichten bin ich schneller wieder bei mir. Beim Essen bin ich wieder dabei.

Was will ich weiter tun?
Atempause nach jeder Nachrichtenzeit · dazu Episode 1: Stimuluskontrolle

Gut zu wissen: Angst bei schlimmen Nachrichten ist normal. Bestimmt sie nach Wochen noch deinen Alltag? → Episode 8. Selbst betroffen oder Bilder drängen sich auf? → Fachlich abklären lassen. Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen. Dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 2: Entkatastrophisieren.

PREVIEW

Die Nachricht ist dort. Du bist hier.

Mein Nachrichten-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war der Drang, nachzusehen, was gerade passiert ist?			
2. Wie sehr hast du länger Nachrichten verfolgt, als du wolltest?			
3. Wie sehr hast du dir ausgemalt, dass es auch dich trifft?			
4. Wie angespannt oder bedrückt warst du nach den Nachrichten?			
5. Wie sehr hat die Weltlage deinen Schlaf oder Alltag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Übungszeit + meine Atempause

Meine Übungszeit (10 Minuten) – Uhrzeit und Ort:

Meine Atempause (3 Minuten) kommt direkt nach:

So geht es: Atem · Körper von den Füßen bis zum Kopf · Geräusche · abgeschweift? bemerken · freundlich zurück zum Atem. Augen dürfen offen bleiben.

1 einmal lang ausatmen · **2** Schultern sinken lassen, Füße spüren · **3** „Die Nachricht ist dort. Du bist hier."

Danach: Was ist in den nächsten zwei Stunden hier wirklich zu tun?

Bilder kommen hoch? Augen offen, kürzer oder aufhören.

2 · Tag 2–7: jeden Abend eintragen

Tag	Übung ✓ (Minuten)	Atempause ✓	Anspannung vorher 0–10	Anspannung nachher 0–10	was ich danach gemacht habe
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

Anspannung vor und nach der Atempause: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?

Was will ich weiter tun?

Gut zu wissen: Angst bei schlimmen Nachrichten ist normal. Bestimmt sie nach Wochen noch deinen Alltag? → Episode 8. Selbst betroffen oder Bilder drängen sich auf? → Fachlich abklären lassen. Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen. Dazu Episode 1: Stimuluskontrolle · Episode 2: Entkatastrophisieren.