

Die gute Nachricht

Auch wer Präsident war, muss sich verantworten

Es gibt gar nicht so wenige Länder, in denen das so nicht passieren würde: In den USA aber steht Donald Trump jetzt vor Gericht. Obwohl er als Präsident der mächtigste Mann des Landes war. Weil er viel Geld, das ihm Menschen für seine Politik gegeben hatten, für private Zwecke ausgegeben haben soll. Das finden zwar viele, die ihn toll finden, zwar gar nicht gut. Aber das ist egal. Denn in Ländern wie den USA und auch bei uns in Deutschland entscheidet nicht die Meinung der Menschen darüber, was richtig – und auch nicht die mächtigsten Politiker. Sondern für die Kontrolle, dass alles möglichst richtig läuft, gibt es einen eigenen, einen unabhängigen Bereich – Das ist für die Demokratie sehr wichtig. Der Bereich heißt Justiz, muss also dem Namen nach Recht sprechen. Aber auch die, die dort verantwortlich sind, die Richterinnen und Richter, dürfen nicht entscheiden wie sie wollen. Sie müssen sich nach den Gesetzen entscheiden, wer Recht hat. Die, die Trump verteidigen, wollen zeigen, dass er nicht gegen diese verstoßen hat. Die, die die ihn anklagen, versuchen zu beweisen, dass er das doch hat. Ein gutes System.



Donald Trump muss vor Gericht erscheinen. Foto: Ron Johnson, dpa

Witzig, oder?

Ein junger Mann bestellt telefonisch eine Pizza Salami, bitte geschnitten. Fragt der Pizzabäcker: „6 Teile oder 8?“ Sagt der Kunde: „Bitte nur 6 Teile, 8 schaffe ich nicht.“

Kennst du auch einen Witz? Dann schick ihn uns doch an [capito@augsbuergen-allgemeine.de](mailto:capito@augsbuergen-allgemeine.de).



Die Freiburger Mannschaft feierte nach Spielende. Foto: Sven Hoppe, dpa

Zum ersten Mal bei den Bayern gewonnen

Das hat der SC Freiburg noch nie geschafft: beim FC Bayern in München ein Spiel gewinnen. Doch am Dienstagabend ist im Viertelfinale des DFB-Pokals genau das passiert: Die Mannschaft von Trainer Christian Streich warf die Bayern in ihrem eigenen Stadion aus dem Turnier. Im Pokal-Wettbewerb treffen Vereine aus verschiedenen Ligen aufeinander. Am Ende spielen zwei Mannschaften im Finale um den Pokal.

„Ich habe jetzt schon so oft in München verloren“, sagte Christian Streich nach dem Pokalspiel. Es soll uns jetzt auch mal gegönnt sein, dass wir einmal gewinnen“. Auch für die Spieler kam der Sieg überraschend. „Es ist überragend“, sagte Lucas Höler. Der Spieler hatte in der Nachspielzeit per Elfmeter das Tor zum 2:1 erzielt und war bejubelt worden. Am Samstag begegnen sich die beiden Mannschaften in der Bundesliga schon wieder: Dann reist der FC Bayern nach Freiburg. (dpa)



Foto: © Watterson, UPS, Distr. Bulls.

# Einfach mal zur Ruhe kommen

Stress abbauen, Gefühle verstehen, einfach mal tief durchatmen: Meditieren kann richtig gut tun. Aber was ist das genau? Und in welchen Situationen kann es helfen? Eine Expertin weiß mehr.

Von Helena Schwar

Woran denkst du bei dem Wort Meditieren? Etwa an einen Mönch, der in einem weit entfernten Land im Schneidersitz hockt? Dazu brummt er laut „Ooooooohhhhhmmmm“? Ja, das gibt es. Aber auch viele andere Menschen meditieren regelmäßig. Das bedeutet, sich nur auf sich zu konzentrieren und möglichst an nichts zu denken. Meditation kann helfen, zur Ruhe zu kommen und sich besser zu fühlen. Sogar manche Kinder meditieren.

Die Techniken nutzen Menschen schon seit langer Zeit. Es gibt viele verschiedene Übungen. Oft sind dabei die Augen geschlossen. Häufig läuft auch ruhige Musik, und es wird tief geatmet.

Das kann helfen, den Körper zu entspannen und auf andere Gedanken zu kommen, etwa nach einem anstrengenden Schultag. Man ist gestresst oder besorgt, vielleicht weil es in der Schule nicht so gut läuft. „Dinge wie die Coronapandemie, Schulstress, Ärger mit Freunden oder den Eltern können dafür sorgen, dass es uns schlecht geht“, sagt Muriel Böttger. Sie ist Psychologin und Expertin für Meditation bei der Meditationsapp Headspace.

Bei Stress wird im Körper ein bestimmtes Hormon ausgeschüttet. Es heißt Cortisol. Es führt dazu, dass man sich unwohl und angespannt fühlt. Meditationen und Ruhe führen dazu, dass weniger Cortisol ausgeschüttet wird.



Der fünfjährige Aaron sitzt im Schneidersitz und konzentriert sich auf seinen Atem. Foto: Clara Margais, dpa

Außerdem werden dabei Bereiche im Gehirn fit gemacht, die dafür sorgen, dass wir uns gut fühlen und entspannter sind.

Denn Entspannung ist wichtig für die Gesundheit. „Damit wir ein glückliches Leben führen können, brauchen wir nicht nur einen gesunden Körper, sondern auch einen gesunden Kopf“, sagt Muriel Böttger. Denn Körper und Kopf gehören zusammen.

„Wenn ich fit bin und die Dinge tun kann, die mir Freude machen, dann bin ich auch wieder fröhlicher“, sagt sie. „Es hängt immer miteinander zusammen.“ Deswegen geht es beim Meditieren auch viel um Gefühle. „Beim Meditieren lernen wir, die Gefühle in unserem Kopf und unserem Körper zu verstehen“, sagt die Fachfrau. „Wir können in uns hineinhorren und fühlen, was da los ist.“ Wer seine Gefühle kenne, könne besser darüber sprechen, was ihm Sorgen bereite. Dann kann man auch viel besser schlafen. Kannst du etwa am Abend vor einer Klassenarbeit nicht einschlafen, dann probiere es mal mit einer Meditation.

Auch, wenn beim Lernen die Gedanken immer wieder abdriften, kann ein Moment der Ruhe helfen. „Beim Meditieren lernen wir uns besser zu konzentrieren“, erklärt die Expertin. Sie rät: „Wir müssen uns gut um uns selbst kümmern!“ Dazu zähle etwa, sich für die Dinge Zeit zu nehmen, die Spaß machen. „Und wir müssen uns entspannen können und zur Ruhe kommen. Dabei kann uns meditieren helfen.“ (dpa)

Ach so!

Hier sind zwei Übungen

• Manchmal fühlen wir uns aufgewühlt und durcheinander. Vielleicht sind wir auch richtig sauer oder sogar traurig. Eine Meditationsübung kann dabei helfen, diese Gefühle loszulassen: Lege dich dafür zunächst auf den Rücken. Versuche nun beim Atmen alle deine Muskeln zu entspannen. Lege eine Hand auf deinen Bauch und spüre, wie er sich beim Atmen hebt und senkt. Kneife beim nächsten Einatmen deine Zehen zusammen. Wenn du ausatmest,

kannst du sie wieder entspannen. Mache das gleiche mit deinen Fäusten. Suche dir nun eine Körperstelle aus, zum Beispiel deine Schultern. Stelle dir vor, dass du deinen Atem dorthin schickst. Mach das einige Atemzüge lang und spüre, wie sich das gute Gefühl in deinem Körper ausbreitet.

• Bei dieser Meditationsübung hörst du in deinen Körper und deine Gefühlswelt hinein. So funktioniert es: Schließe deine Augen und beobachte, wie sich dein Körper anfühlt. Be-

ginne dafür ganz oben an deinem Kopf. Wandere mit deinen Gedanken nun bis zu den Zehen hinab. Achte auf dem Weg dorthin auf deine Gefühle. Spürst du vielleicht ein Kribbeln in der Nasenspitze oder kratzt dein Pullover am Bauchnabel? Fühlt sich etwas besonders gut oder schlecht an? Versuche nicht, diese Gefühle zu verändern. Beobachte sie einfach. Lass deine Gedanken kommen und gehen. Bist du bei deinen Zehen angekommen, kannst du deine Augen wieder öffnen. (dpa)

## Sie dürfen um den Mond fliegen

Zum ersten Mal ist eine Frau auf einer solchen Reise mit dabei.

Die Freude ist groß bei drei Astronauten und einer Astronautin. Sie dürfen an einer Mission der amerikanischen Raumfahrtbehörde Nasa teilnehmen. Die Reise geht um den Mond herum. Im vergangenen Jahr war mit dem Namen „Artemis 1“ ein Testflug ohne Menschen Richtung Mond unterwegs. Bei „Artemis 2“ nun gehen die vier im Bild an Bord.

„Es ist mehr als eine Mission. Es ist der nächste Schritt auf dem Weg, der die Menschheit zum Mars bringen wird, und diese Crew wird das nie vergessen“, sagte einer davon Victor Glover, im Bild hinten. Der deutsche Astronaut Alexander Gerst schrieb im Internet auf Englisch: „Glückwunsch, meine Freunde. Auf geht’s!“

So bald wird das aber nicht passieren. Die Reise um den Mond ist erst für November im nächsten Jahr geplant. (dpa)



Die Nasa-Astronauten (von links) Christina Koch, Victor Glover, Reid Wiseman, sowie kanadische Astronaut Jeremy Hansen. Foto: Josh Valcarcel, Nasa

## Sirup im Honig

Was darf hinein in das süße Lebensmittel?

Bienen stellen Honig her. Imkerinnen und Imker sammeln ihn dann aus den Waben und füllen ihn ab, um ihn zu verkaufen. Damit Honig in Deutschland verkauft werden darf, muss er bestimmten Vorgaben entsprechen. So dürfen Hersteller ihm weder Zucker, Zuckersirup, noch andere Stoffe wie Pollen zusetzen.

Doch nicht alle Honigproduzenten halten sich daran. In manchen Ländern strecken Hersteller ihn etwa mit viel billigerem Zuckersirup. Das zeigen Untersuchungen des europäischen Amtes für Betrugsbekämpfung. Fast die Hälfte des Honigs, der aus dem Ausland in die Europäische Union (kurz: EU) eingeführt wird, stuften Experten als verdächtig ein.

Die Folge für Käufer ist, dass sie pro Glas zwar denselben Preis bezahlen, dafür aber weniger Honig erhalten. Daher sollten sie beim

Kauf darauf achten, wo der Honig herkommt. Doch das ist gar nicht so einfach. Denn auf den Gläsern steht meist der Hinweis: „Mischung von Honig aus EU-Ländern und Nicht-EU-Ländern“. Deshalb fordert nun eine Dachorganisation, dass es mehr Klarheit über die Herkunft von Honigmischungen geben muss. (dpa)



Bienen lagern in Waben ihren Honig ein. Foto: Oliver Dietze, dpa