

Rezension zu „Stress kann mich mal – Vagusnerv-Übungen zum Runterkommen und Krafttanken in Schule und Alltag“, Herder 2026

Kurzfazit: Ein wertvoller Begleiter für mehr Gelassenheit im Alltag

„Stress kann mich mal – Vagusnerv-Übungen zum Runterkommen und Krafttanken in Schule und Alltag“ von Lotte und Marion Lepold, erschienen 2026 im Herder Verlag und illustriert von Benedikt Dietrich, ist ein rundum gelungenes Buch, das Jugendlichen auf verständliche, einfühlsame und vor allem authentische Weise zeigt, wie sie mit Stress umgehen und wieder mehr Ruhe und Balance in ihren Alltag bringen können.

Das Buch gliedert sich in sieben Kapitel, von denen sich sechs direkt an Jugendliche richten. Das siebte Kapitel nimmt schließlich die Eltern mit ins Boot und ermöglicht ihnen einen sensiblen Blick auf die Lebens- und Gefühlswelt ihrer Kinder.

Besonders gelungen ist die einfache und direkte Sprache. Die Jugendlichen werden konsequent in der Du-Form angesprochen und nicht mit komplizierten Erklärungen oder starren Vorgaben überfordert. Stattdessen vermittelt das Buch Wissen auf Augenhöhe und orientiert sich dabei an drei zentralen Fragen: Wie kann ich Stress stoppen? Wie kann ich mich entspannen? Und wie kann ich anschließend gut weitermachen?

Dabei geht es nicht nur um theoretisches Wissen. Gerade die persönliche Geschichte hinter dem Buch macht die Inhalte glaubwürdig und besonders wertvoll. Lotte Lepold ist selbst von einer schweren Autoimmunerkrankung betroffen und kennt viele der beschriebenen Herausforderungen aus eigener Erfahrung. Die vorgestellten Übungen wurden von ihr selbst ausprobiert, zum Teil weiterentwickelt, verändert und an die Bedürfnisse Jugendlicher angepasst. Genau das spürt man beim Lesen: Hier werden nicht einfach gut gemeinte Ratschläge weitergegeben, sondern Erfahrungen, Wissen und persönliches Lernen miteinander verbunden. Das verleiht dem Buch eine besondere Authentizität.

Sehr schön ist auch, wie Schritt für Schritt Wissen vermittelt wird. Das Thema Resilienz wird zunächst kurz und prägnant aufgegriffen und bietet einen guten Einstieg. Anschließend geht es um Stress und Alltagsstress und vor allem darum, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen. Gerade für Jugendliche, die sich ohnehin in einer Zeit großer körperlicher und emotionaler Veränderungen befinden, ist diese Botschaft wichtig: Nimm dich und dein Körpergefühl ernst und lerne, deine eigenen Signale wahrzunehmen.

Besonders gut gefällt mir das Kapitel über den Vagusnerv. Mithilfe einfacher Erklärungen und prägnanter Illustrationen von Benedikt Dietrich wird verständlich gemacht, wie unser Nervensystem funktioniert und welche Rolle Sympathikus und Parasympathikus dabei spielen. Komplexe Zusammenhänge werden so aufbereitet, dass Jugendliche sie nachvollziehen und auf ihren eigenen Alltag übertragen können.

Ein echtes Herzstück des Buches ist die „Toolbox“ für den Vagusnerv. Hier finden sich zahlreiche unkomplizierte Übungen, Ideen und Anregungen, die sich ohne großen Aufwand in Schule und Alltag integrieren lassen. Besonders sympathisch ist, dass Lotte und Marion Lepold bewusst darauf verzichten, einen festen Ablaufplan oder eine Checkliste vorzugeben. Es geht vielmehr darum, verschiedene Möglichkeiten kennenzulernen, auszuprobieren und selbst herauszufinden: Was tut mir gut? Was hilft mir persönlich?

Auch die Gestaltung unterstützt diesen Ansatz wunderbar. Die Illustrationen lockern die Inhalte auf, und in den einzelnen Kapiteln gibt es immer wieder Raum für eigene Gedanken und Notizen. Dadurch ist das Buch nicht nur ein Ratgeber, sondern kann zu einem ganz persönlichen Begleiter und Arbeitsbuch werden.

Sehr wertvoll ist schließlich das Kapitel für Eltern. Feinfühlig und ohne erhobenen Zeigefinger lädt es dazu ein, die Welt der Jugendlichen noch einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Gerade wenn Jugendliche sich zurückziehen, in einen Verweigerungsmodus geraten oder selbst nicht genau benennen können, was gerade in ihnen vorgeht, erhalten Eltern hilfreiche Impulse für einen verständnisvolleren Umgang miteinander.

„Stress kann mich mal“ ist für mich ein echter Gewinn für die Zielgruppe. Das Buch nimmt Jugendliche ernst, ohne sie zu belehren. Es vermittelt Wissen, ohne kompliziert zu werden, und gibt praktische Hilfestellungen, ohne vorzuschreiben, was „richtig“ oder „falsch“ ist. Gerade diese Mischung aus fundiertem Wissen, persönlicher Erfahrung, verständlicher Sprache und alltagstauglichen Übungen macht das Buch so besonders.

Ein wertvoller Begleiter für junge Menschen, die mehr über sich selbst, ihren Körper und ihr Nervensystem erfahren und lernen möchten, im Schul- und Lebensalltag besser mit Stress umzugehen und zu mehr Gelassenheit und Balance zu finden. Und ganz nebenbei können auch Erwachsene noch die eine oder andere Anregung für sich mitnehmen. Vieles mag man bereits gehört oder gelesen haben – aber selten wird es so zugänglich, sympathisch und auf den Punkt gebracht.

Ein großes Kompliment an Lotte und Marion Lepold für ein Buch, das Wissen und persönliche Erfahrung auf so wohltuende Weise miteinander verbindet und Jugendlichen nicht sagt, wie sie funktionieren sollen, sondern ihnen dabei hilft, herauszufinden, was ihnen selbst guttut.