

SCHON GEWUSST?

 In roter Paprika steckt mehr Vitamin C als in Zitrusfrüchten. Weil rote Paprika länger reift, enthält sie auch mehr Vitamin C als ihre grünen und gelben Artgenossen.

TIPP DER WOCHE

Die Welt der Musik entdecken

Beim Tag der offenen Tür an der Lippstädter Musikschule können Jung und Alt Instrumente und die eigene Stimme ausprobieren, schlummernde Talente entdecken oder ein Interesse vertiefen. Der Eintritt ist frei.

Infotag

Samstag, 21. März,
15 - 17.30 Uhr
Conrad-Hansen-Musik-
schule, Von-Galen-Platz
1, Lippstadt



Mimmimmimiiiiiee – mimmimmimiiiiiee! Was ich mache? Na, ich wärme meine Stimmbänder auf. Ich möchte nämlich gleich ein Liedchen schmettern. Ein Geburtstagsständchen, um genau zu sein. Und da möchte ich natürlich nicht patzen. Ihr könnt euch ja nicht vorstellen, welche Reaktionen meine glockenklare Stimme schon hervorge-rufen hat. Manche haben sich ergriffen die Ohren zu-gehalten, andere wollten einstimmen mit einem kräftigen „Aaaahhh“. Und nicht wenigen sind bei meinem Gesang die Tränen gekom-men. Vor Rührung, nehme ich an. Vielleicht aber auch, weil mein Sing-Motto lau-tet: Nicht schön aber laut. Mimmimmimiiiiiee ...

WITZ DER WOCHE

Sagt der Lehrer: „Fritzchen, du hast bei Emma abgeschrieben.“ Sagt Fritzchen: „Woher wollen Sie das wissen?“ Antwortet der Lehrer: „Bei Aufgabe 3 hat sie ge-schrieben ‘Weiß ich nicht’ und du: ‘Ich auch nicht.’“

Schicke uns Deinen Lieblingswitz an kitz@derpatriot.de



Wird Dein Witz veröffentlicht, kannst Du Dir in einer unserer Geschäftsstellen eine Freikarte für das Cabrioli abholen!

Habt ihr etwas Interessantes zu berichten?
Habt ihr einen Tipp für andere Kinder? Schreibt uns kitz@derpatriot.de



Zeitungsverlag
DER PATRIOT GmbH
Hansastraße 2
59557 Lippstadt
KITZ-Redaktion: Julika Enders
und Helga Wissing
Telefon: 0 29 41 / 201-257
E-Mail: kitz@derpatriot.de

Wege aus dem Trauma

INTERVIEW Schock-Erlebnisse verarbeiten: Therapeutin gibt Tipps

Lippstadt – Manchmal passiert etwas so Schlimmes, dass es sich anfühlt, als ob die Zeit stehen bleibt. Etwas, das sich tief in uns einbrennt und uns nicht mehr loslässt. Traumatische Erlebnisse bringen unseren Körper und unsere Seele in einen Ausnahmezustand. Warum diese Reaktion trotzdem normal ist und wie wir damit umgehen können, damit uns das Erlebte nicht mehr so sehr belastet, das erzählt Psychotherapeutin Melanie Gräßer im Interview.

Was kann traumatisch sein?
„Ganz allgemein gesagt ein Ereignis, bei dem das Leben in Gefahr ist. Das kann das eigene Leben sein oder das Leben eines anderen. Dazu gehören zum Beispiel Naturkatastrophen, Gewalt oder Unfälle. Zum Beispiel der tragische Unfall in der vergangenen Woche in Lippstadt, bei dem ein 25-jähriger Radfahrer gestorben ist. Bei Kindern reicht es übrigens manchmal schon, wenn sie von einem traumatischen Ereignis nur hören. Sie müssen es nicht selbst erleben, allein die Geschichte kann ein Trauma auslösen.“

Wie fühlt sich ein Trauma an?

„Der Körper reagiert mit Stress, alle Alarmglocken gehen an. Das kann sich ganz unterschiedlich äußern zum Beispiel durch Zittern, Schwitzen oder Benommenheit. Auf diese Weise versuchen wir, das Erlebte zu verarbeiten. Diese akute Reaktion kann ein paar Stunden anhalten oder auch einige wenige Tage. All das sind ganz nor-

Wunde auf der Seele

Das Wort Trauma stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Wunde oder Verletzung. In der Mehrzahl spricht man von Traumata. In der Medizin umfassen Traumata seelische oder körperliche Verletzungen, die durch Unfälle oder Gewalteinwirkung verursacht werden.

Hilfreiche Übung: Dein sicherer Ort

Stell dir einen Ort vor, an dem du dich ganz sicher, wohl und geborgen fühlst. Das kann ein Ort sein, den du schon kennst oder ein Fantasieort, den du dir ausdenkst oder eine Mischung aus beidem. Überlege, was du dort hören, sehen, riechen, schmecken und/oder fühlen kannst. Du kannst deinen sicheren Wohlfühlort so gestalten, wie es dir gefällt. Schau, ob du etwas mit dorthin nehmen möchtest, vielleicht ein Kuscheltier, eine Decke oder ein Kissen. Wenn sich alles richtig gut anfühlt, dann geh so oft du magst dorthin, vielleicht abends vor dem Einschlafen. Je öfter du deinen sicheren Ort besuchst, desto schneller findest du ihn – und desto ruhiger, stärker und sicherer fühlst du dich dort.



Nähe und ein Kuscheltier an einem Wohlfühlort können Kindern dabei helfen, ein schlimmes Erlebnis zu verarbeiten.

SYMBOLFOTO: DPA



Melanie Gräßer

male Reaktionen auf ein un-normales Ereignis.“

Was passiert im Gehirn?

„Wenn etwas Schlimmes passiert, werden im Gehirn ganz viele Einzelheiten durchein-ander gespeichert. Das sind verschiedene Sinneseindrücke wie zum Beispiel ein lauter Knall beim Unfall, das Tütata vom Rettungswagen oder auch der saure Geschmack von dem Bonbon, das man gerade gelutscht hat, als es passierte. All diese Erin-nerungen können später trig-gern. Wenn uns etwas trig-gert, bedeutet das, wenn man

wieder einen Bonbon im Mund hat oder eine Sirene hört, fühlt man sich in die schlimme Situation zurück-versetzt und der Körper reagiert wieder mit Stress, obwohl gerade gar nichts Schlimmes passiert.“

Was kann man dann dage-gen tun?

„Es ist wichtig, sich wieder ins Hier und Jetzt zu holen. Denn was unser Gehirn nicht speichert, ist, dass das schlim-

me Ereignis vorbei ist. Dabei können Skills helfen. Mit starken Sinneseindrücken wie zum Beispiel einem flitschen-den Gummiband, einem Igel-ball oder einem scharfen Kau-gummi kann man sich dann ins Hier und Jetzt holen.“

Kann man ein Trauma be-wältigen?

„Wir sind in der Regel sehr ro-bust und können eine ganze Menge verpacken. Aber wenn diese Anzeichen nach einigen Tagen nicht weggehen, braucht man professionelle Hilfe.“

Was ist wichtig im Umgang mit einem traumatisierten Kind?

„Eltern sollten kindgerecht vermitteln. Besonders wich-tig ist Zuhören und nicht be-werten. Auch körperliche Nähe ist wichtig. Alltägliche Ri-tuale geben Sicherheit. Tags-über ist man meist abgelenkt, darum kommen solche Erin-nerungen oft abends hoch. Dann ist es wichtig, die Ein-drücke gut wegzupacken. Man kann zum Beispiel ein Bild malen, das für die Belas-tung stehen soll. Das wird dann gut weggepackt. Entwe-der man stellt sich vor, wie man die Belastung in einen schweren Tresor schließt oder man steckt das Bild ins Gefrierfach. Man kann die Be-lastungen auch aus dem Kör-per ausklopfen oder austreihen. Im Bett kann man es sich dann mit dem Kuschel-tier gemütlich machen und sich einen schönen sicheren Ort vorstellen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.“

Das Interview führte Julika Enders.

Wenn das Trauma nicht mehr weggeht

Das Posttraumatische Belastungssyndrom (PTBS) beschreibt den Zustand, wenn die Stressreaktionen nach (post) dem traumatischen Erlebnis nicht besser werden. Melanie Gräßer beschreibt folgende Punkte eines PTBS: 1) **Wiedererleben**: einzelne Bilder des Ereignisses oder ein ganzer Film vor Augen, Albträume; 2) **Vermeidung**: zum Beispiel nicht mehr an der Kreuzung entlanggehen, wo der Unfall passiert ist; 3) negative **Veränderung** der Stimmung und des Denkens; 4) körperliche Übererregung wie **Schreckhaftigkeit** oder unerklärliche Kopf- oder Bauch-schmerzen.

SPORT



TV-Turnerinnen trotzdem topfit

Trotz der schlechten Trainingsbedingungen, bedingt durch den Einsturz der Turnhalle an der Moorkampstraße, bewiesen die Turnerinnen der TV Lipperode bei den Gaujugend-Gerätewettkämpfen in der E- und D-Klasse einen guten Ausbildungsstand. Während Nora Gerke trotz gutem Wettkampfergebnis in der D-Klasse den Sprung auf das Treppchen knapp verpasste, gelang es Evelyn Cenoio-Olteanu, sich Rang drei in der E-Klasse zu sichern.

ZAUBERWALD

Wer ist der Zaungast im Zauberwald?

Lippstadt – Die Lippstädter Puppenspielerin Birgit Lux erzählt euch heute von einer besonderen Begegnung im Zauberwald. Kasper hat heute seinen wöchentlichen Tag des Faulenzens. Das heißt, er sitzt auf einem umgefallenen Baumstamm und lässt seine Beine baumeln. Ab und zu schließt er die Augen, um zu träumen.



Kasper

Während dieser himmli-schen Ruhe, landet plötzlich die kleine Waldhexe vor ihm. „Hallo Kasper, es tut mir echt leid, dich an deinem Faulenz-Tag zu stören, aber es ist wichtig.“ „Hat das nicht Zeit bis morgen?“, möchte er wis-sen. Jetzt kommen auch Lari und Fari angerannt und ru-fen: „Kasper, wir werden be-obachtet.“ „Das wollte ich auch gerade erzählen“, meint die Waldhexe. „Und es hat keine Zeit bis morgen.“



Frau Tausendschön

Kasper hört auf mit den Bei-nen zu baumeln. Mit der Ru-he ist es eh vorbei. „Wer beob-achtet uns denn?“, fragt er neugierig. „Am Rand des Zau-berwaldes steht ein fremdes Wesen und schaut, was hier so los ist“, antwortet Lari. „Das nennt man einen Zaun-gast“, meint Kasper. „Wir ha-ben doch gar keinen Zaun“, wirft die kleine Waldhexe ein. „Das sagt man halt so“, erwidert Kasper und ergänzt: „Kommt alle mit, wir schauen mal, wer das sein mag.“

Stellt euch vor, sie nehmen alle auf dem Besen Platz und die kleine Hexe bringt sie ans Ziel. Dort steht ein Wesen in Pink mit strubbeligen Haaren, merkwürdigen Ohren und Punkten auf der roten Zunge. Kasper begrüßt es freundlich: „Guten Tag, ich bin Kasper und wer bist du?“ Das fremde Wesen geht erst einen Schritt zurück, bleibt dann aber stehen und sagt zö-gernd: „Hallo. Ich bin Frau Tausendschön. Frau Tusnelda Tausendschön.“ Was ihr Be-such bedeutet, erfährt ihr in der nächsten Zaubwald-Ge-schichte.

Malt doch ein Bild für: Bir-git Lux, Danziger Str. 12, 59558 Lippstadt.