



Tageshoroskop

Jan Reimer ist Astrologe und analysiert die Planetenkonstellation für das Magazin.



WIDDER

21.3.-20.4. Eine Ihrer spektakulärsten Eigenschaften dürfte besonders hervorstechen. Sie verstehen es, sich so zu behaupten und stark zu machen, dass sich andere dabei nicht armselig fühlen. Sie verleihen damit unserer Ellenbogengesellschaft einen humanen Anstrich. Merci dafür.



WAAGE

24.9.-23.10. Damit es erst gar nicht zu vermeidbaren partnerschaftlichen Missstimmungen kommt, wäre es gut, dass Sie Ihrer Perle oder Ihrem Knusper sagen, wie freiheitsliebend Sie momentan sind. Auf einen Klammerbeutel haben Sie verständlicherweise keine Lust.



STIER

21.4.-20.5. „Jetzt sind Sie mal bitte still!“, meckerte einst Rosen-Kavalier Konrad Adenauer in einer politischen Debatte. Ein Satz, den Sie zum Tagesmotto erklären sollten, denn es könnte gut sein, dass eine Quasselstrippe oder ein Rechthaber Sie zutexten möchte. Mutig das Wort abschneiden!



SKORPION

24.10.-22.11. Wer darauf hofft, dass Sie mit Ihrem beruflichen Latein am Ende sind, der dürfte verduzt aus der Wäsche blicken, denn mit der Unterstützung von Wachstum-Planet Jupiter und Schlauberger-Planet Merkur geben Sie bestimmt wertvolle Impulse, Sie Inspirations-Titan.



ZWILLING

21.5.-21.6. Neptun empfiehlt Ihnen, nur klare Signale zu geben, um Missverständnissen vorzubeugen. Oder wie ein Schüler einst schrieb: „Wenn der Schutzmann die Arme hebt, will er sagen, dass er keinen fahren lässt, weder von vorne noch von hinten.“ Gott sei Dank.



SCHÜTZE

23.11.-21.12. „Liebe ist so ungefährlich wie ein Löffel Salzsäure auf nüchternem Magen“, konstatierte einst Tinten-Titan Honoré de Balzac, der vermutlich auch mehr als nur eine Liebschaft hatte. Gut zu wissen, dass dank Venuspower die Liebe bei Ihnen alles andere als ätzend sein wird.



KREBS

22.6.-22.7. Die Hektik dieser Zeit dürfte an Ihnen vorbeirauschen, denn durch Pluto-Einfluss haben Sie zu Recht das Bedürfnis, das Tempo selbst zu bestimmen. Ihr Tagescredo: Ich weiß, was ich will, und vor allen Dingen, wie und wann ich es will. Alles andere ist mir unwichtig. Jenau.



STEINBOCK

22.12.-20.1. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, wäre es besser, Sie würden die Keksdose und die Pralineschachtel einfach ignorieren. Durch Jupiterinfluss ist es nämlich gut möglich, dass Sie, wenn Sie einmal mit dem Mümmeln angefangen haben, kein Ende finden, Dr. Disziplin.



LÖWE

23.7.-23.8. Auch die dösigste Schnarchnase dürfte begreifen, dass in Ihnen das Talent eines friesischen Kutterkapitäns schlummert. Mars meint: Wenn die See rau ist, braucht man jemand, der mutig an Deck bleibt und das Ruder fest im Griff behält. Wir sagen: Heidewitzka, Herr Kapitän!



WASSERMANN

21.1.-19.2. So mancher dürfte bass erstaunt sein, über wie viel Konsequenz und Initiativkraft Sie eigentlich verfügen. Sie folgen bestimmt gerne der Einstellung von Martin Luther King: „Kein Problem wird gelöst, wenn wir träge darauf warten, dass Gott sich darum kümmert.“



JUNGFRAU

24.8.-23.9. Auch wenn mal einige dunkle Wolken in Ihre Richtung ziehen sollten, denken Sie immer daran, dass großes Tennis bei Regen auch in der Halle gespielt werden kann. Einschränkungen und Hindernisse führen Sie zu wertvollen Umwegen.



FISCHE

20.2.-20.3. „Time to say goodbye“, wünschen auch Sie sich vielleicht von so manchem Politiker. Gut zu wissen, dass man über Ihre Anwesenheit uneingeschränkt glücklich sein wird, denn Ihre Absichten und Taten sind konstruktiv und fair.

ILLUSTRATIONEN: AXEL NICOLAI / WWW.AXELNICOLAI.DE

FAMILIE

Sorgen im Tresor wegschließen

So können Kinder traumatische Erfahrungen überwinden

Plötzlich ging alles ganz schnell. Der siebenjährige Ben sieht, wie sein Schulfreund von einem Auto angefahren wird. Die Passanten rufen Krankenwagen und Polizei herbei. Ben rennt in der Hektik nach Hause, macht sich Vorwürfe. Er weiß nicht, ob sein Freund noch lebt. In den folgenden Tagen zieht er sich immer mehr zurück. Allmählich erzählt er seinen Eltern vom Unfall und den damit verbundenen Ängsten.

Schreckliche Erlebnisse können zu heftigen emotionalen Reaktionen und Krisen führen. Bei Kindern und Jugendlichen besonders. Gut ist dann, wenn nahe Bezugspersonen Ruhe und Sicherheit vermitteln können. Doch oft sind sie selber von den Ereignissen überrollt und belastet, sie reagieren bestürzt oder fühlen sich hilflos.

Der Tod eines Elternteils, Gewalt in der Familie, Unfälle sind potenziell traumatische Ereignisse. Ob und welche Spuren sie bei jungen Menschen hinterlassen, hängt zum einen von der Massivität des Traumas ab und von der Entwicklungsphase, in der es erlebt wurde. Zum anderen davon, welche Unterstützung die Umgebung geben kann. Die psychische Antwort auf ein schreckliches Ereignis kann sofort oder verzögert eintreten und ganz unterschiedliche Lebens- und Verhaltensweisen betreffen.

Elternwerkstatt

**Hilfe! Mein Kind hat Schreckliches erlebt!
Was macht eigentlich das Trauma-Ambulanz?
Mittwoch, 3. Juli, 19 Uhr
studio dumont, Breite Str. 72,
Köln
Eintritt frei**

Mit PD Dipl.-Psych. Maya Krischer von der Kölner Ambulanz für seelisch traumatisierte Kinder und Jugendliche.
Moderation: Prof. Gerd Lehmkühl und Wolfgang Oelsner

Gastautor



Professor Gerd Lehmkühl ist Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Uniklinik Köln.

Vorschulkinder reagieren häufig mit Trennungsangst, Rückzugsverhalten und spielen ihre traumatischen Erfahrungen immer wieder nach. Bei Grundschulkindern kommt es vermehrt zu Depressivität sowie Schulschwierigkeiten, während Jugendliche sich intensiv am Trauma abarbeiten und in Flashbacks die schlimmen Szenen nacherleben und dabei in Panikattacken geraten können. Stimmung, Alltagsfunktionen und soziale Interaktion sind dann unterschiedlich stark eingeschränkt.

Gefühle der Ohnmacht

Als Ben auch zwei Wochen nach dem Unfall des Freundes immer noch starke Angstsymptome zeigt, suchen seine Eltern mit ihm die Trauma-Ambulanz auf. Dort wird für Kinder und Jugendliche nach traumatischen Erfahrungen ein spezielles Therapiekonzept angeboten. Die Psychologin Maya Krischer hat die Kölner Ambulanz maßgeblich mitentwickelt. Sie kennt die typischen Reaktionen auf traumatische Ereignisse. Etwa, dass bei Kindern die sprachliche Verarbeitung zunächst kaum möglich ist und Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit vorherrschen.

In ersten Schritten sollte die Therapie Entlastung verschaffen und Entspannungsübungen erproben. Stark bildhafte, imaginative Techniken wie etwa die sogenannte Tresorübung, bei der die negativen Gefühle und Erinnerungen eingeschlossen werden, können eine aktive Bewältigung des Traumas unterstützen. Lassen die Gefühle von Überflutung und Ohnmacht nach, können die Symptome zurückgehen.

GESELLSCHAFT

Die große Freiheit der Senioren

Bildung ist ein Erste-Klasse-Ticket für gutes und gesundes Altern

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Mit seinen 57 Jahren macht sich Professor Michael Wagner noch keine ernsthaften Gedanken über die Gestaltung seines zukünftigen Lebens als „entpflichteter Professor“. Aber er ist sich ziemlich sicher, dass er nach seiner Emeritierung in voraussichtlich knapp zehn Jahren nicht gelangweilt im Sessel herumsitzen wird. Das sollten auch die nicht tun, die schon jetzt das Rentenalter erreicht haben oder kurz davor stehen. Folglich richtet sich Wagners Appell der Altersgestaltung weniger an die Gesellschaft und die Politik, sondern vornehmlich an den Einzelnen.

„Wir haben oft noch eine veraltete Sichtweise und hinken einem antiquierten Altersbild hinterher“, so Wagner, „das das Rentnerdasein mit Alter gleichsetzt und alle alten Menschen in eine Schublade steckt: egal ob sie 60, 70, 80 oder 90 und älter sind, ob aktiv oder krank, ob gebildet oder nicht.“ Oft werde außer Acht gelassen, dass „die Alten“ genauso unterschiedlich geprägt und sozial strukturiert sind wie „die Jungen“. Ein gravierender Unterschied besteht allerdings: „Das Leben der jüngeren Menschen ist durch gesellschaftliche Vorgaben und Aufgaben meist fest strukturiert, was bei älteren Menschen weniger der Fall ist.“

An einem Beispiel wird deutlich, was damit gemeint ist und wo die Schwierigkeiten für die Älteren liegen könnten. Von der Geburt bis zur Rente sind die Aufgaben relativ klar definiert. Die ersten 20 Lebensjahre verbringt man – mehr oder weniger – mit schulischer und beruflicher Bildung und Ausbildung. Danach sucht man sich eine



Wichtige Aufgaben im Alter: Viele Senioren kümmern sich um ihre Enkel.

BILD: FOTOLIA/FIRMA V

Arbeit, einen Partner, gründet eine Familie, installiert sich möglichst zufriedenstellend im Berufs- und Privatleben. Mit der Rente oder Pension geht eine größere Freiheit der Lebensgestaltung einher, denn die Gesellschaft macht für das Alter weniger Vorgaben. Dennoch übernehmen viele alte Menschen wichtige Aufgaben. Viele haben Enkel, um die sie sich kümmern können, oder üben ein Ehrenamt aus. Schlimmstenfalls stellen Krankheit oder Tod des Lebenspartners neue Herausforderungen ans Dasein. Fakt ist, dass die Lebenserwartung und der Lebensstandard noch nie so hoch waren wie derzeit und die alten Menschen – trotz gesundheitlicher Einschränkungen – im Durchschnitt eine hohe Lebenszufriedenheit haben.

Der Soziologe Wagner sieht weder der Politik noch Gesellschaft in

der Pflicht, Sinn bringende Strukturen für die große Gruppe der Alten zu gestalten – jeder Einzelne sei dazu aufgerufen. Diejenigen, die von Elternhaus und Schulbildung profitieren konnten, tun sich dabei um ein Vielfaches leichter. Dass Menschen aus den oberen Schichten länger leben ist eine Ungerechtigkeit, derer sich die Politik stärker annehmen sollte. Mit höherer Bildung gehen zudem oft eine zufriedenstellende Arbeit und ein gutes Einkommen einher und folglich eine wirtschaftlich akzeptable Basis fürs Alter, die es ermöglicht, „die große Freiheit zu genießen, wenn die Kasse einigermaßen stimmt“. Das sind schlechte Aussichten für all jene, die diese Chancen nicht hatten.

Während Bildung ein Erste-Klasse-Ticket für gutes und gesundes Altern ist, sind Familie und Kinder dies nicht unbedingt. Wag-

ner: „Es gibt Forschungen und Studien, die untersuchen, wie kinderlose Paare altern. Ergebnis ist, dass diese Paare gut aufgestellt sind, weil unterm Strich für ein gutes Altern Partnerschaft wichtiger ist als Elternschaft.“ Als vornehmliche Aufgabe für Politik und Wirtschaft sieht Wagner, dass der Renteneintritt individualisiert werden solle, also jeder den Beginn seiner Rente stärker mitbestimmen kann.

Dass die alternde Bevölkerung in ein gesellschaftliches und finanzielles Chaos führen könnte, sieht Wagner nicht. „Löcher in den Rentenkassen lassen sich zumindest teilweise durch geringe Arbeitslosigkeit, gezielte und hoch qualifizierte Zuwanderung und eine Erhöhung der Frauenerwerbstätigkeit ausgleichen. Allein durch höhere Geburtenraten lässt sich mittelfristig die Alterung der Bevölkerung nicht stoppen.“

Veranstaltungsreihe „Chancen für ein gutes Leben“

Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ präsentiert insgesamt 17 Veranstaltungen zu „Chancen für ein gutes Leben“, initiiert von Professor Ralf-Joachim Schulz, Lehrstuhl für Geriatrie, und Professor Hartmut Meyer-Wolters, unter anderem Leiter des Zentrums für Alterns-Studien an der Universität zu Köln. Die Vorträge mit renommierten Experten sind teils in der Kölner Uni und

teils im Forum der Volkshochschule. Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ stellt jeweils die Inhalte als auch die Experten im Vorfeld der Veranstaltungen vor. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Prof. Michael Wagner ist Soziologe und hat einen Lehrstuhl an der Wisso-Fakultät. Es spricht am Dienstag, 9. Juli, um 17.45 Uhr über „Was leistet die Lebensverlaufs-forschung zum Verständnis des Alterns?“ im Uni-Hauptgebäude, Albertus-Magnus-Platz, Hörsaal XIII.