

Di, 13.08.2024, 14:14

ndk0010 4 sp 264 dpa-knd 0719

Olympia Gesundheit Frankreich International Deutschland KINA

### **Wenn auf ein schönes Ereignis miese Stimmung folgt**

**Lange hat man sich auf ein tolles Erlebnis gefreut. Plötzlich ist es vorbei. Danach kann man sich schon mal geknickt fühlen. Das sei ganz normal, sagt ein Experte und verrät Tipps.**

Paris/Berlin (dpa) - Jahrelang haben sich die Athletinnen und Athleten auf die Olympischen Spiele vorbereitet. Sie haben trainiert und sich darauf gefreut, ihr Können in unserem Nachbarland Frankreich unter Beweis zu stellen. Nach wenigen Tagen ist dieses besondere Ereignis schon wieder vorbei. Danach heißt es für die Sportlerinnen und Sportler erst mal: zur Ruhe kommen und erholen. Manche berichten aber, dass sie sich nach Olympia einsam oder traurig fühlen.

Vielleicht kennst du so etwas auch, wenn du aus dem Ferienlager wieder nach Hause kommst. Oder, wenn die Geburtstagsparty vorbei ist, auf die du dich ewig gefreut hast.

«Das ist ganz normal, so etwas erleben wir alle mal», sagt Klaus Seifried vom Berufsverband Deutscher Psychologen. Der Fachmann kennt sich mit Gefühlen aus. «Wir können nicht immer nur gute Laune haben. Es ist völlig okay, wenn man mal schlecht drauf ist», sagt er. Es sei wichtig, das zu akzeptieren.

Gegen miese Stimmung könne es helfen, die Erinnerungen an das schöne Erlebnis am Leben zu erhalten, rät der Experte. Dazu helfe es, Fotos anzuschauen und anderen davon zu erzählen, was man erlebt hat. Vielleicht möchte man auch ein Bild malen oder etwas basteln.

Warum habe ich so schlechte Laune? Was kann ich tun, damit es besser wird? Solche Fragen sollte man sich in einem Stimmungstief stellen, erklärt Klaus Seifried. Wer sich zum Beispiel einsam fühle, könne Nachbarkinder nach einem Treffen fragen oder mit den Eltern einen Ausflug planen. Wer die Freundinnen und Freunde aus dem Ferienlager vermisse, ruft sie vielleicht mal an oder schickt eine Nachricht. Dann merke man häufig schon, wie die Stimmung langsam besser werde.

### **Notizblock**

#### **Redaktionelle Hinweise**

Es folgt ein Extra.

Zu diesem Text finden Sie Bilder mit folgendem Titel im dpa Bildangebot:

Feriencamp für Kinder

Illustration - Gewalt an Kindern

#### **Internet**

Webseite von Klaus Seifried (<https://dpaq.de/Jo1mNvk>)

Die folgenden Informationen sind nicht zur Veröffentlichung bestimmt

#### **Ansprechpartner**

Klaus Seifried, Psychologe, [post@klausseifried.de](mailto:post@klausseifried.de)

#### **Kontakte**

Autor/in: Julia Cebella (Berlin) +4930285232565, [cebella.julia@dpa.com](mailto:cebella.julia@dpa.com)

Redaktion: Insa Sanders (Berlin) 030285232568, [sanders.insa@dpa.com](mailto:sanders.insa@dpa.com)

dpa-Kinder kina jce yyzz z2 ins