



## Ein Sommerloch

Von Cora Burgdorfer

Diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Kennen Sie das Gefühl, dass eigentlich alles stimmt: es ist Sommer, die Sonne scheint, von draussen sind fröhliche Stimmen zu hören, es wird gegrillt und eine Musik kommt von irgendwo her und ihre Stimmung ist ganz anders? Trüb und undefinierbar: unzufrieden, unglücklich, unangenehm. Ihre Freunde sind in den Ferien und schicken Fotos mit viel Blau: Meer, Himmel, Swimming Pool und Cocktails zum Apero. Nicht gerade hilfreich, und doch mögen Sie es ihnen gönnen. Sie grüssen freundlich zurück, wünschen gute Erholung und viel Spass. Nur wo ist das eigene Feriengefühl? Ist da mitten im Sommer ein schwarzes Loch?

Bekannt ist die Winterdepression, wenn zu lange der graue Deckel und das fehlende Licht die Stimmung nachhaltig beeinflussen. Aber Antriebslosigkeit, Sinnlosigkeit oder Erschöpfung können genauso im Sommer auftreten und zählen ebenfalls zu den saisonal-affektiven Störungen. Im Kontrast zur aufgekratzten Stimmung der Mitmenschen, wird die Sommerdepression als besonders unangenehm und belastend wahrgenommen. Viele Menschen schämen sich für ihre Unfähigkeit zufrieden oder glücklich zu sein in den schönen Sommermonaten. Sie denken, eigentlich müsste doch gerade jetzt viel passieren in ihrem Leben: Festivals, Ausflüge, romantische Abende. Sie leiden im Stillen und getrauen sich nicht über ihre Gefühle zu sprechen. Sie ziehen sich zurück und gehen Begegnungen aus dem Weg. Die Ursachen der Sommerdepression sind unklar, sie könnten im Zusammenhang mit der stärkeren Lichtintensität stehen, die dazu führt, dass weniger Melatonin ausgeschüttet wird. Das Hormon wirkt schlaffördernd und beruhigend. Eine Sommerdepression zeigt sich oft mit Ein- und Durchschlafproblemen, was längerfristig zu Müdigkeit und Erschöpfung führen kann. Sie kann sich aber auch mit Unruhe und Nervosität äussern. Die meisten Menschen ziehen sich zurück, vermeiden soziale Aktivitäten oder Sport. Und fühlen sie sich einsam und unverstanden. Schwierig ist es auch, wenn das gewohnte Strassencafé ferienhalber geschlossen ist und die gewohnten Rituale wegfallen. Bei schönstem Sonnenschein vor dem Fernseher zu liegen, kann Schuld- und Schamgefühle auslösen. Manchmal stellen sich sogar die grossen Lebensfragen: wozu, warum und wieso? Welchen Sinn macht dieses Leben? Sind die Beschwerden lange und stark, holen Sie sich unbedingt professionelle Hilfe. Wenn es sich aber um eine vorübergehende Missstimmung handelt, gibt es ein paar Massnahmen, sich aus dem Tief zu befreien: Bewegen Sie sich! Geben Sie sich einen Schubs und verlassen Sie die Wohnung, machen Sie einen Spaziergang oder eine kleine Fahrradtour. Sprechen Sie über Ihren Gemütszustand, vertrauen Sie sich jemandem an. Sie werden staunen, dass auch andere Menschen diesen Zustand kennen und es tut gut, darüber zu sprechen. Seien Sie sich gewiss, dass wieder bessere Tage kommen und bleiben Sie liebevoll sich selbst gegenüber. Trösten Sie sich selber, sprechen Sie sich gut zu. Ist die Sommerferienzeit überstanden und der Alltag zurück, legen sich die Symptome meist wieder von alleine.