

Was ist eine Sommerdepression und was tut man dagegen?

Die Sonne steigt höher, es wird wärmer, bleibt länger hell, azurblauer Himmel. Die Menschen sind gut gelaunt, kurz bekleidet, sitzen in der Hitze vor der Eisdielen, Bratwurst-Duft von jedem Balkon, aus allen Gärten. Pärchen bevölkern eng umschlungen die Parks, die Innenstadt, ahnen sich auf der Wiese im Freibad. Durchaus alles Gründe, das Herz höher schlagen zu spüren, sich am Sommer zu erfreuen.

Und dann:

Gedrückte, niedergeschlagene Stimmung, innere Leere, bleierne Schwere in den Gliedern, Hitze-Attacken auf der Haut, im Kopf. Angst, auch nur vor die Tür zu gehen. Beklemmungen, enorme Antriebsschwäche, keine Lust zu nix...

Was passiert da gerade mit mir?

Dieser Zustand nennt sich „Sommer-Depression“

Glaubt mir, ich weiß, wovon ich rede. Manchmal scheint mir, ich hab das „Ding“ erfunden.

Ihr kennt mich und meine Power, mit der ich alles quasi gleichzeitig und zu aller Zufriedenheit bewegen kann. Im Moment kostet mich das aber viel mehr Kraft als in der kalten Jahreszeit.

Nicht, dass es nicht ginge. Ich habe gelernt, damit umzugehen und mich gegebenenfalls zu schützen.

Daher meine Tipps:

- RAUS aus der Sonne, ab in den Schatten !!! Aber nicht in der Wohnung, sondern draußen.
- Keine irgendwie anstrengenden Tätigkeiten im Freien. Damit bitte auch zuhause Zurückhaltung. Was dort an unerledigten Arbeiten rum liegt, ist morgen auch noch da und geht an kühleren Tagen schneller und besser von der Hand.
- REIN ins Wasser ! Oder mindestens in den schattigen Wald. Höhlen erfüllen den Kühlungs-Zweck am besten. Hätte ich in der Barbarossa-Höhle W-Lan und Handy-Empfang, würde ich dort „übersommern“.
- Was auch prima hilft, ist kühlender Erdboden, also noch mal in den Wald. Außerdem dürfte die Pilzsaison los gehen. Nehmt aber nur mit, was ihr kennt, sonst sortier ich es hinterher aus.
- Menschenansammlungen, egal, ob in der Stadt oder im Park, möglichst meiden. Denen geht's scheinbar viel zu gut und das verstärkt die Selbstzweifel und kann einen runter ziehen.

Aber dennoch: NICHT abschotten oder immer allein sein wollen.

Ihr habt - nicht zuletzt in uns genug Freunde, mit denen ihr schöne, angenehme und erholsame Stunden verbringen könnt. Tut das bitte!

Alsdann, ich gehe jetzt ins herrliche, 20° kühle Wasser im Sömmerdaer Freibad. Wär' schön, wenn ich euch dort treffe.

Eine Runde „Langsam-Wett-Schwimmen“ (wer zuerst anschlägt, hat verloren oder ein Seemanns-Körper-Duell (Bewertung durch die Zuschauer auf einer Skala von 1 bis 7) wären mir grad recht.

Der Rest besteht aus „Unter-der-großen-Kastanie-liegen“, leise gute mp3-Musik hören oder ein gutes Buch endlich zu Ende lesen.