# Der perfekte Sommer

Entgegen seinem Image ist die warme Jahreszeit alles andere als sorglos. Es drohen vermehrt Beziehungskrisen und Depressionen, und was der Schweiss der Mitmenschen alles anrichten kann, ist auch nicht zu unterschätzen. Experten sagen, wie man gut in den Herbst kommt. *Von Claudia Schumacher*

NADAV KANDER / GALLERYSTOCK

**Endlich warm! Nur dumm, dass damit eine ganze Reihe neuer Probleme auf uns zukommen.**

## Zusammen glücklich bleiben und schweigen

Der Sommer ist die Zeit kultureller Diplomatie an der Basis, es wird verreist und kennengelernt. Auch auf intimer Ebene kommt es zu mehr Aussenbeziehungen. Fremdgehportale sprechen von sommerlichem Zuwachs. Aber was macht man mit der Beziehung, nachdem man der Monogamie eins ausgewischt hat? «Reden, wenn es mehr war als nur ein Seitensprung», rät Andrea Bräu, Münchner Beziehungstherapeutin und Autorin des Buchs «Es war doch nur Sex!». Wer nur beichten will, weil das eigene Schuldkonstrukt drückt, übt sich besser im Schweigen. «Das Thema weckt beim andern schnell destruktive Eitelkeiten», sagt Bräu. Kommt es trotzdem raus: Haltung wahren. «Manche Paare schaffen es dann erstmals, ihre Beziehung zu definieren», so Bräu. Präventiv verhandeln ist sicher auch klug. Wer böse wird, denke an die Worte des Autors Ambrose Bierce: «Eifersucht ist die unnötige Besorgnis um etwas, das man nur verlieren kann, wenn es sich sowieso nicht lohnt, es zu halten.»

**Bei Sommer-Affären: besser schweigen.**

## Immer den richtigen Hautton treffen

Nach dem Revival nobler Blässe sorgten jüngst die Schweden für die Wiedereinführung der Tiefenbräune in den Körperkulturdiskurs. Mit knusprigen Bikini-Models wollte H&M den Kaufappetit anregen, erregte aber auch die schwedische Krebs-Gesellschaft. Dass arge Bräune zu Krebs führen kann, ist bekannt, gerade erwägt auch der Bundesrat ein Solariumverbot für Minderjährige. Was tun mit der Sonne? «Zu viel nervt», weiss Philip Köster, eine Autorität auf dem Gebiet. Obwohl der deutsche Windsurf-Weltmeister auf Gran Canaria aufwuchs und seit zehn Jahren surft, hat er es nur einmal richtig übertrieben mit der Sonne. Unbeabsichtigt: «Ohne Schutzkleidung bei einem langen Fotoshooting auf Maui». Für Sonnenbaden in Massen votiert auch Tino Stäheli, Präsident des Schweizer Surf-Verbands: «In Australien gilt Slip-Slop-Slap. Shirt an, Sonnencrème drauf, Hut auf.» Also: Blässe ist gut, der leichte Sommerteint anziehend, tiefe Bräune nur was für Bodybuilder und Werber.

## Dem Schweiss der Mitmenschen entkommen

Mit Schweisshand sollte man nicht Hände schütteln, und ein nasser Rücken macht Umarmungen unangenehm. Grüssen im Sommer ist diffizil. «Man kann es natürlich immer probieren», sagt Professor Thomas Schäfer-Elmayer, «aber manche Menschen lassen sich auch im Sommer nicht auf Distanz halten. Nicht einmal dann, wenn das Make-up rinnt oder der Rücken klebt.» Der Benimm-Experte und Leiter der traditionsreichen Tanzschule Elmayer in Wien weiss aus Erfahrung: «Man brüskiert andere schwer, wenn man ausweicht. Da muss man eben durch.» Hat man aber die Wahl und ist womöglich selbst nicht ganz trocken, hilft Ehrlichkeit. Schäfer-Elmayer rät, sich mit einem Lächeln und dem Verweis auf den Schweiss vor dem körperlichen Grüssen zu drücken. Das gilt genauso für die Badi wie für die grossen Wiener Bälle, die Schäfer-Elmayer alljährlich eröffnet. Vorausdenken und ein Taschentuch für feuchte Hände bereithalten ist auch noch ein gangbarer Weg.

## Raus aus dem Unglück, ab in den Sommer

Das Wasser lichtfunkelt, und die Luft riecht nach Himbeereis. Was viele ins Freie zieht, lässt andere die Vorhänge schliessen. Zum Sommeranfang klettert die hohe Suizidrate der Schweiz noch höher. Warum? Die Wissenschafter sind uneins. Biopsychologen begründen dies mit hormonellen Veränderungen aufgrund steigender Tageslichtzeiten und Sonneneinstrahlung. Die andere Erklärung: Depressive fühlen sich besonders defizitär, wenn die anderen noch fröhlicher werden. «Wer da emotional nicht mithalten kann, den quält der Vergleich mit der Aussenwelt noch mehr», sagt Alexandra Freund, Professorin für Psychologie an der UZH. Depressionen sollten klinisch behandelt werden. Wer aber nur verstimmt ist, sollte mit anderen hinaus: «Je nach Präferenz gemeinsam wandern, Boccia spielen oder Ähnliches», rät Freund. Wer heilender Gruppendynamik nicht traut, ist mit Oscar Wilde beraten. Auf dem Sterbebett scherzte er: «Entweder geht diese scheussliche Tapete – oder ich.» Wahlweise: Tapeten wechseln.

## Das Skript für unvergessliche Ferien

Würden Sie eigentlich unter Verzicht auf Ihre Erinnerungen überhaupt in die Ferien fahren? Der Kognitionspsychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahnemann bezweifelt das. In seinem Buch «Schnelles Denken, langsames Denken» beschreibt er, wie fehlende Erinnerungen den Wert von Erfahrungen minimieren. Unser Leben wie unsere Ferien bewerten wir demnach als Geschichte. Die Dauer ist nebensächlich, Spannungsmomente braucht es, und der Schluss muss sitzen. Der dramatische Konflikt ist unentbehrlich. Beim Ferienskript aber Mass halten, wer Erholung will. Mit etwas Melodrama oder Tragikomik ist man gut beraten. Laut Kahnemann ist die «Höchststand-Ende-Regel» wichtig. Streiten ja, es muss am Ende halt noch ein Höhepunkt kommen. Oder nackt baden und sich die Kleider rauben lassen – eine gute Geschichte. Damit es lustig bleibt, sollte der Strand allerdings ausserhalb muslimischer Gefilde liegen. Kreativität ist gefragt, nur eines darf nicht passieren: die Kamera verlieren.

**Bei Sommer-Depression: Ortswechsel!**