



## **Sommernutzen**

Und schon ist wieder Sommer. Die Tage werden länger, das Wetter wird heißer, die Stimmung steigt, der Vitamin-D-Mangel aus den dunklen Monaten legt sich langsam. Überall kommen Menschen aus ihren Wohnungen, die Parks sind belebt, draußen in den Restaurants gibt's abends schon keinen Platz mehr. Das Leben blüht neu auf, könnte man meinen.



Der Sommer macht uns unternehmungslustig(er). Der Sommer gibt uns gute Laune und das Gefühl "jetzt endlich wieder etwas unternehmen zu können". Wir haben das Gefühl, wir müssen JETZT den Sommer nutzen, bevor er wieder vorbei ist. Bloß keine Möglichkeiten auslassen, wir wollen doch nichts verpassen. "Fear of missing out" - oder kurz FOMO - nennt man das.

Doch müssen wir den Sommer immer möglichst viel, möglichst gut nutzen? Muss jeder Sommer DER unvergessliche sein? Ist das *Sommernutzen*? Vielleicht liegt die Kunst ja auch in der Balance. Freizeitstress ist schließlich auch vor allem eins: Stress. Wenn ich Dinge auch oder vor allem tue, aus Angst, sie sonst verpasst zu haben - und spätestens seit Corona kennen wir dieses Gefühl alle sehr gut - tue ich mir dann Gutes damit? Daher nehme ich mir dieses Jahr vor, einen tollen Sommer zu verbringen, das Wetter zu nutzen - aber auch immer wieder auf Pausenzeiten zu schauen, mich zu fragen: "Tut mir das gut?" und inne zu halten. Ich muss nicht den Sommer meines Lebens verbringen - aber vielleicht kann ich dieses Jahr einen Sommer verbringen, der mich stärkt, mit Ruhe, Zeit für mich und mit ein wenig Achtsamkeit?

Ich bin gerne die Person, die auch Euch und Ihnen ans Herz legt: langsam und entspannt ist auch im Sommer ok. Die nächste Gartenparty wird kommen, das nächste Konzert, der nächste Urlaub ebenso. Selbstfürsorge und das Achten auf die eigenen Bedürfnisse kann schließlich auch zum *Sommernutzen* werden.

Carolin Kicker, Jugendreferentin

