

■ «Im Sommer bin ich ein ganz anderer Mensch»

Verena Z. (30), Eventmanagerin



Verena Z. (30), Eventmanagerin aus Ostermündigen, ist auf den ersten Blick eine tatkräftige junge Frau, die mitten im Leben steht. Sie ist glücklich liiert und hat einen Beruf, der ihr viel Spass macht. Es gibt keinen erkennbaren Grund für Zweifel und Betrübnis, dennoch sind diese auf einmal da.

Die einfachsten Dinge beginnen Verena Z. in ihrem Job zu überfordern. Sie fühlt sich energielos, obwohl der Jahresurlaub in der Sonne gerade erst zwei Monate hinter ihr liegt. Der sonst so motivierten Mitarbeiterin mangelt es plötzlich an Vitalität und Kreativität, sie fühlt sich schwach, lustlos und leicht reizbar. Konzentrationsfehler bei ihrer Arbeit beginnen sich zu häufen. Gerade in ihrer Paradeisziplin, der Organisation, fühlt sie sich mit einem Mal vollkommen unfähig. Dies äussert sich vor allem in Form von Vergesslichkeit. Die Eventmanagerin ist leicht ablenkbar und vergisst durch die Ablenkung, was sie gerade getan hat. Dazu fängt sie viele Sachen an und führt wenige davon auch zu Ende, weil sie den Überblick verliert. «Ich hatte das Gefühl, dass ich meine Gedanken nicht mehr klar fassen und logisch aneinanderreihen konnte. Das führte irgendwann zu erheblichen Selbstzweifeln, die stark mit Versagensängsten verbunden waren. Irgendwie gab ich nur noch vor zu arbeiten, in Wirklichkeit war ich nur mit mir selbst beschäftigt», erklärt die Eventmanagerin ihre Gefühle.

Vor Kundenpräsentationen versagen ihr geradezu die Nerven. Immer öfter meldet sie sich krank und auch ihre Kollegen sprechen sie auf ihre Stimmungsschwankungen und Fehler an. Als Folge darauf beginnt sie sich zurückzuziehen und reagiert auch auf aufmunternde Bemerkungen barsch und unwillig. Schliesslich schaltet sich ihre Vorgesetzte ein. Ein ernstes Gespräch wird schliesslich zu ihrer Rettung. Nachdem Verena Z. lange ihre Empfindungen und Symptome geschildert hat, erzählt ihr die Chefin von einer Bekannten, der es in den Wintermonaten ähnlich ergangen war: Winterdepression durch zu wenig Aufenthalt im Freien und eine Einschränkung der sommerlichen Freizeitaktivitäten, da die Abende bei Verlassen des Büros dunkel und trüb sind. Der Arzt bestätigt diese Vermutung. «Ein schickes Lichttherapiegerät für den Schreibtisch, vor dem ich nun jeden Morgen 20 bis 30 Minuten bei 10000 Lux entspannt sitze, hat mir geholfen meine Überforderung und depressiven Verstimmungen in den Griff zu bekommen und der dunklen Jahreszeit zu trotzen. In den Sommermonaten bin ich nun mal ein ganz anderer Mensch.»

