

Frühlingsgefühle

→ **INTERVIEW** Der Erkrather Sozialpsychologe **Christian Mörsch** über die Wirkung des Frühjahrs auf den Menschen und wie man trotz wenig frühlingshaften Wetters die **Osterfeiertage** genießen kann.



Christian Mörsch ist Sozialpsychologe und Buchautor. RP-FOTO/ARCHIV: MWA

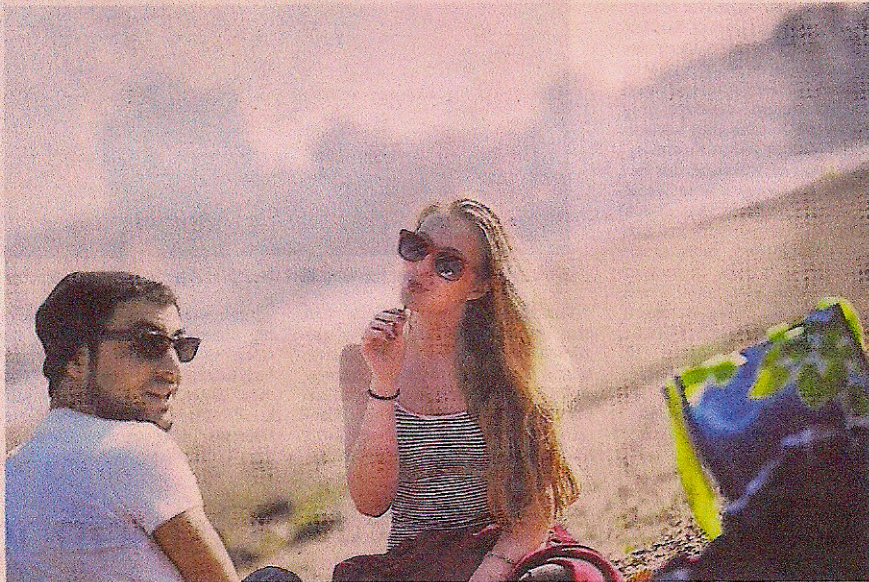
ERKRATH Wenn die Sonne scheint und die Temperaturen steigen, kommen Turteltaubchen in Fahrt. Bei Mensch und Tier nennt man das Frühlingsgefühle. Aber nicht nur bei Liebenden soll der Frühling sich positiv auswirken, er soll auch die Laune heben und zu mehr Schwung verhelfen. Wir sprachen mit dem Erkrather Sozialpsychologen und Leiter der Stressmanagement-School, Christian Mörsch, was dran ist an den besonderen Gefühlen im Frühling.

Herr Mörsch, gibt es wirklich Frühlingsgefühle - oder sind sie nur ein Mythos?

Mörsch Aus biologischer Sicht liegt zumindest in unserer zivilisierten Welt, die den Hormonhaushalt in Teilen über Medikamente steuert und den Menschen auch im Winter durch beleuchtete Räume und Straßen mit Licht versorgt, der Verdacht nahe, dass das Thema Frühlingsgefühle ein Mythos ist. Dennoch: Auch der Mensch ist ein Teil der Natur. Tiere und Pflanzen sind im Frühjahr aktiver als zu anderen Jahreszeiten. Viele Menschen sind im Frühling in Aufbruchsstimmung, hegen den Wunsch, sich oder etwas zu verändern, Ballast abzuwerfen.

Woher kommt die Euphorie, das Verliebtheits im Frühjahr?

Mörsch Frühjahrseuphorie kann man nicht bei allen Menschen beobachten. Wer hat nicht schon einmal den Begriff der Frühjahrsmüdigkeit gehört? Menschen mit Frühjahrsmüdigkeit fühlen sich wie bei einem Jetlag. Dieses Phänomen wird durch die Umstellung auf Sommerzeit verstärkt. Die meisten aber freuen sich auf den Frühling. Wer noch auf Partnersuche ist, hat im Frühling wieder vermehrt die Chance, den Menschen zu finden, der zu ihm passt. Es kommt hinzu, dass Menschen im Frühling mehr Haut zeigen und dadurch attraktiver wirken. Viele Menschen lieben die Gartenarbeit und empfinden sie als bereichernd und entspannend. Die Sonne beginnt zu wärmen, was wir als wohltuend empfinden. Frühlingsgefühle sind darum etwas, das man tatsächlich im Frühling beobachten kann.



In der Frühlingssonne, wenn die Menschen mehr Haut zeigen, sind sie für die potenziellen Partner attraktiver.

RP-FOTO/ARCHIV: ANDREAS BRE

Können Sie die biologischen Vorgänge, die dafür verantwortlich sind, erklären?

Mörsch Es gibt Wissenschaftler, die der Meinung sind, dass im Frühling durch die länger werdenden Tage das Schlafhormon Melatonin unterdrückt wird. Gleichzeitig wird das Glückshormon Serotonin vermehrt ausgeschüttet; gleiches gilt für Sexualhormone. Die Chronobiologen sehen die Ursache in der Evolution: In den menschlichen Genen sind nach ihrer Ansicht noch heute Erinnerungen an den Winter mit wenig Nahrung gespeichert: Das Überleben hing von einem reduzierten Stoffwechsel ab, in dem der Körper quasi in ein Energiesparprogramm versetzt wurde. Im Frühling erfolgte die Umschaltung auf Aktivität: Nahrungssuche und Fortpflanzung standen dabei im Fokus. Die anderen halten dagegen, dass viele Frauen durch die Einnahme der Pille bereits einen gesteuerten Hormonhaushalt haben. Sie stimmen aber zu, dass der Körper weniger Schlafhormone produziert, wenn es heller wird und Wohlbefinden und Aktivitätsgrad steigen. Frühlingsgefühle sind jedoch auch psychologisch bedingt. Wir sind in der Lage, uns an besonders schöne Frühlingmomente aus der Vergangenheit zu erinnern.

Wirken sich auch die Frühlingsdüfte auf die Stimmung des Menschen aus?
Mörsch Der Winter hat nur wenige Duftreize zu bieten. Wenn es tau

INFO

Gegen den Stress

Christian Mörsch ist Sozialpsychologe, Entspannungspädagoge, Leiter der Stressmanagement-School und Autor.
Kontakt: info@stressmanagement-school.de
www.stressmanagement-school.de

und wir meinen, den ersten Hauch von Frühling zu riechen, ist das nichts anderes als vermodertes Gras und Moos. Wir finden das gut, weil wir mit diesem feuchten, erdigen Geruch die Aufbruchsstimmung in der Natur wahrnehmen. Wenn es dann wärmer wird, duften auch geschlossene Knospen und die blattlose Äste. Wenn dann Gräser, Narzissen und Veilchen dazu kommen, duftet es noch intensiver. Negative Stimmungen können sich jedoch bei manchen Allergikern einstellen. Doch allergische Reaktionen sind in vielen Fällen eine Kopsache. Es gibt Teilnehmer in meinen Entspannungskursen, die mitten im Winter während einer Fantasiereise auf einer Frühlingswiese beginnen zu niesen.

Kann man Frühlingsgefühle über Regentage hinweg retten oder sogar bis in den Winter hinein konservieren?
Mörsch Im Prinzip ja. Das hängt von unserer Einstellung ab. Auch Re-

gentage bieten eine Fülle von Möglichkeiten, die einen Tag bereichern und Glücksgefühle auslösen können. Zudem wissen wir die Sonne wieder mehr zu schätzen, wenn es zwischendurch mal regnet. Immer nur Sonne wäre auch für uns auf Dauer langweilig. Eine Fantasiereise im Winter, in der man sich vorstellt, auf einer Frühlingswiese zu liegen oder auf einer sonnenbeschienenen Bank ein Eis zu schlecken, sind für das Gehirn genauso real wie das tatsächliche Erlebnis. Auf körperlicher Ebene werden Endorphine ausgeschüttet, und man fühlt sich einfach wohl.

In diesen Tagen soll das Wetter nun gar nicht frühlingshaft sein. Haben Sie ein paar Tipps für wetterabhängige Menschen?

Mörsch Regentage und kühle Temperaturen geben uns die Chance, bei aller Frühlingsaktivität auch mal Ruhephasen einzulegen: ein Buch lesen, einen Besuch in der Sauna genießen, Autogenes Training machen oder den Regentropfen zuhören, während wir selber im warmen Bett liegen. Allein das Nachbenutzen der Mundwinkel sorgt dafür, dass Glückshormone ausgeschüttet werden. Vielleicht brauchen wir nicht vor Ostern unbedingt noch alle Fenster zu putzen, wenn Regen angesagt ist. Ist das nicht ein Grund mehr, für das angekündigte Regentwetter dankbar zu sein?

Isabel Klaas stellte die Fragen