



Was ist dran an den Frühlingsgefühlen?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmüller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Mehr Licht, ein besonderer Duft in der Luft und wir haben bessere Laune – das sind die Aspekte, die wir als ‚Frühlingsgefühle‘ bezeichnen. Wichtiger Auslöser ist die zunehmende Intensität des Sonnenlichts. Es hemmt die Produktion von Melatonin. Ein hoher Melatoniningehalt, der im Winter oft müde und antriebslos macht, wird im Frühling, beeinflusst durch das vermehrte Tageslicht, gegen einen niedrigen Melatoninspiegel eingetauscht. Er ist unter anderem für das Hochgefühl und die vermehrte Aktivitätsbereitschaft verantwortlich. Außerdem sorgt die vermehrte Lichtzufuhr für die Stabilisierung des Dopamin- und Serotoninhaushaltes. Diese Hormone sind für Glücksgefühle, Lebensfreude und gute Laune verantwortlich. Je näher man allerdings dem Äquator kommt, desto geringer die Unterschiede zwischen den Jahreszeiten sind, desto



mit Dr. med.
Willi Martmüller

Zwischenmenschliche Frühlingsgefühle

Im Frühling soll das Flirtverhalten steigen. Während beim Mann ein höherer Testosteronwert festgestellt werden konnte, der die Kontaktbereitschaft steigert, konnte bei den Frauen kein jahreszeitabhängiger Rhythmus der weiblichen Hormone entdeckt werden. Hinzu kommt, dass bei vielen Frauen die eigenen Hormone durch hormonelle Verhütungsmittel beeinflusst werden.

Dass im Frühling vermehrt für Nachwuchs gesorgt wird, ist nicht wahr. Dies geschieht eher in den Monaten, welche aufgrund des Wetters und der Temperaturen zum Kuscheln einladen. Der Frühling ist jedoch die Zeit des Kennenlernens und Verliebens. Viele, allerdings nichtrepräsentative Studien sollen zeigen, dass Männer Blondinen dabei oft bevorzugen. Wissenschaftler wie der kanadische Anthropologe Peter Frost oder der britische Evolutionsbiologe John Manning sehen einen Grund in der Eiszeit: Der Tod vieler Männer bei der gefährlichen Nahrungssuche löste einen starken Druck der sexuellen Selektion aus. Ein Ergebnis war das Auftreten bis dahin ungewöhnlicher Farbeigenschaften der Haare, die den Blondinen bessere Chancen auf Fortpflanzung brachte (Times 2006). Eine Studie der WHO hat allerdings ergeben: Der Genpool schrumpft und in rund 200 Jahren sind die Nichtblonden wieder unter sich – oder müssen die Haare färben.

weniger deutlich ist die Beeinflussung durch diese Hormone. Denken wir evolutionär: Unsere Urahnen hatten weder Licht noch Gas noch Strom. Sie lebten in dunklen Höhlen und kamen nach dem Winter erst wieder hervor, wenn es wärmer wurde. Das schlummert – abgeschwächt – immer noch tief in uns. Neben Melatonin, Dopamin und Serotin sind es Düfte, die wir mit Frühlingsgefühlen verbinden. Jedes Jahr wenn der Frühling Einzug hält, liegt ein ganz spezieller Duft in der Luft. Viele nehmen an, dass es sich bei dieser zarten Brise um den Geruch der ersten Blüten handelt. Jedoch täuscht diese Wahrnehmung, da es sich in Wirklichkeit um den modrigen Geruch des Mooses und des Laubes handelt. Die Mischung aus Blättern und Moos beginnt durch das vermehrte Sonnenlicht im Frühling zu faulen und ist somit die Ursache des sonderbaren Geruchs, wird aber mit positiven Erinnerungen an Blumen und Wachstum verknüpft. Auch kulturelle Gewohnheiten wie das typisch westliche Reden über das Wetter, bestärken uns in unserer Wahrnehmung der gern gesehenen Frühboten des Frühlings. Genießen Sie den Frühling, entdecken Sie Ihre Gefühle!“ anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de