

«Mehr Licht und Wärme hellen die Stimmung auf»

TEXT Nadia von Euw | BILD Stefan Kürzi

Unsere Gefühle spielen im Frühling verrückt. Wir fühlen uns wacher, frischer und glücklicher. «Rundum Schwyz» wollte von der Psychologin und Paartherapeutin Claudia Bertenghi wissen, ob der Frühling tatsächlich auch einen Einfluss auf die Liebe hat.

Frau Bertenghi, bekommen Sie den Frühling bei Ihrer Arbeit als Psychologin bei Triaplus zu spüren?

Der Frühling, das Zurückkommen des Lichts und der Pflanzen macht auch mir Freude und das Aufstehen morgens leichter. In der Arbeit ist kein Jahreszeiten-Trend im Frühling feststellbar. Ausser vielleicht, dass sich Lehrpersonen im Frühling häufiger den Verhütungskoffer ausleihen, um das Thema in der Schule zu besprechen.

Das kommt wohl nicht von ungefähr. Im Frühling erwacht auch in der Natur und bei Tieren neues Leben. Haben Menschen dann häufiger Sex?

Mit den zunehmenden Sonnenstunden und somit mit mehr Licht wird mehr Serotonin und mehr Dopamin produziert, was einen Einfluss hat auf das Schlafbedürfnis, das etwas kleiner wird, – und auf den Energiehaushalt: wir werden aktiver. Gegen den Sommer hin steigt bei den Männern der Testosteronspiegel.

Verlieben sich Menschen im Frühling häufiger? Weshalb ist das so?



Claudia Bertenghi ist Leiterin Einzel-, Paar- und Familienberatung bei Triaplus (Ambulante Psychiatrie und Psychotherapie Schwyz)

Früher kamen mehr Paare im Frühling und Sommer zusammen, weil das die Zeit war, wo man sich draussen aufhielt und sich so die Möglichkeit bot, sich zu finden.

«Lehrpersonen leihen den Verhütungskoffer im Frühling häufiger aus»

Neuere statistische Befragungen zeigen, dass sich im Frühling in etwa gleichviele Menschen verlieben wie in anderen Jahreszeiten. Dazu tragen vielleicht auch die Möglichkeiten des Internetzeitalters bei, mit denen man sich in

jeder Jahreszeit sehen und finden kann. Vielleicht hält sich der Eindruck des häufiger Verliebenseins trotzdem, weil Liebespaare im Frühling wieder sichtbarer sind und wir mit zunehmenden Sonnenlicht, den Frühlingspflanzen und –gerüchen einen frühlingshafteren Blick haben.

Inwiefern verändern sich unsere Gefühle im Frühling?

Die erwachende Natur, die zunehmenden Sonnenstunden und dass man nicht mehr im Dunkeln zur Arbeit geht und nach Hause kommt, wirken sich auf die Stimmung aus. Mehr Licht und zunehmende Wärme hellen die allgemeine Stimmung auf. Mehr Licht hat Einfluss auf unseren Energiehaushalt: wir brauchen etwas weniger Schlaf und haben etwas mehr Energie. Die Menschen sind mehr draussen, haben mehr Raum. Vielleicht sind das die Frühlingsempfindungen.

Frisch verliebt zu sein, ist ein tolles Gefühl. Haben Sie ein Rezept, wie Paare dieses Gefühl der Anfangsphase über Jahre aufrechterhalten können?

Richtig verliebt zu sein und eine schöne Anfangszeit miteinander zu haben – das sind gute Startbedingungen, die einem Paar die Schubenergie geben, wenn Hindernisse kommen. Das Paar weiss dann: Wir können es richtig gut haben miteinander. Dieses Wissen unterstützt dabei, erste Hürden nehmen zu wollen. Was in der Anfangszeit

funktioniert, funktioniert auch in einer längeren Beziehung: Meist ist das eine grosse Portion Kommunikation, die für beide stimmt, und eine grosse Portion Zärtlichkeit und Sexualität, die für beide stimmt. Und das Bemühen beider, wenn das eine oder das andere nicht für beide stimmt. Und die Währung in einer Beziehung ist die Zeit, die einander und füreinander geschenkt wird. Ein Abend pro Woche ist das Minimum.

Und wenn es mit der grossen Liebe überhaupt nicht klappen will. Kann Mensch lieben lernen?

Wenn es mit der grossen Liebe nicht klappt, kann man sich an einer kleinen versuchen und diese pflegen und zum Blühen bringen. Vielleicht sind die Ansprüche an die Liebe oft durch Filme ein wenig überhöht und wir sind enttäuscht, wenn sich die Traumprinzen und Traumprinzessinnen als Menschen mit Ecken und Kanten herausstellen.

Lieben lernen, eine gute Beziehung – das kann man bei und mit sich anfangen: Wie gehe ich mit mir selbst um? Bin ich mir ein guter Freund, eine gute Freundin? Wenn jemand merkt, dass er mit sich im Hadern liegt, sich abwertet, kann es hilfreich sein, die Beziehung zu sich selbst mit einer Fachperson zu klären. Gut mit sich selbst und allein sein zu können, kommt auch der Liebe zu andern zugute.

Bei den Tieren ist die Sexualität enger mit hormonellen Veränderungen und Jahreszeiten gekoppelt als bei Menschen. Die meisten Menschen-Kinder werden z.B. in Nordeuropa im Winter, im Dezember gezeugt und nicht im Frühling. Vielleicht denkt man im Frühling öfter über Sex und Verliebt sein nach, weil man draussen viele Pärchen sieht, sich die Menschen aus ihren Winterhüllen schälen und sichtbar werden als potentielle Ziele verliebter Gefühle.



Wenn im Frühling die Sonne wieder länger scheint, zieht es die Menschen nach draussen, wie hier auf einer Bank beim Platz der Auslandschweizer in Brunnen.

Sie therapieren unter anderem Paare. Helfen Frühlingsgefühle auch, Beziehungsprobleme zu überwinden?

Es hilft einem Paar, Beziehungsprobleme zu bewältigen, wenn noch gute Gefühle für den oder die Andere da sind, und die Erinnerungen an die guten Zeiten, die man zusammen hatte, noch zugänglich sind. Frühlingsgefühle im Sinn von Zärtlichkeit, freundlichem Umgehen miteinander und Wertschätzung sind eine gute Ressource.

Kann eine erloschene Liebe überhaupt frisch entfacht werden?

Ein erloschenes Feuer wieder zum Brennen zu bringen, ist schwieriger, als etwas zu tun, wenn es noch am Flackern oder am Flämmeln ist. Wenn unter der Asche noch ein Funke glüht, kann die Liebe wieder entfacht werden. Je früher sich ein Paar sich des Feuers, das auszugehen droht, annimmt, desto grösser ist die Chance, wieder ein wärmendes schönes Feuer zu haben.