



Spüren Sie schon den Frühling oder sind Sie noch bei Sinnen?

von Margrit Schmidlin,
lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Woher wohl der Spruch kommen mag, dass jemand den Frühling spürt? Viele sehen darin eine Anspielung, welche die sexuellen Gefühle betreffen: dass jemand verliebt sei, sexuelle Lust empfinde und manchmal sogar vielleicht nicht mehr ganz bei Sinnen, bei Verstand, sei.

Im Frühling werden die Tage wieder länger, die Sonneneinstrahlung nimmt zu, man kann draussen etwas unternehmen. Dies ist sicherlich Grund genug, weshalb sich die allgemeine Grundstimmung hebt, was ja der Libido auch nicht abträglich ist. Doch welchen Einfluss hat der Frühling wirklich auf unser Lustempfinden, auf unsere Sinne, auf die Sinnesorgane?

Das Auge: Das Licht hat einen wichtigen Einfluss auf unseren Körper: Es beeinflusst durch die Fotorezeptoren im Auge die innere Uhr und den Hormonhaushalt, welcher die Stimmung, den Antrieb und auch das sexuelle Lustempfinden beeinflusst. Der Schlaf wird tiefer, der Antrieb am Morgen stärker. Die Lichttherapie ist eine anerkannte Methode zur Behandlung z.B. von Hauterkrankungen, aber auch bei Depressionen! Gleichzeitig verschärft sich das Sehen und die Wahrnehmung von Farben im Frühlingslicht. Hinzu kommt, dass sich die Menschen durch die wärmeren Temperaturen leichter bekleiden, was weitere visuelle Anreize bietet, die den Anstieg der sexuellen Hormone begünstigen.

Die Nase: Der Geruchssinn wird im Frühling ebenfalls vielfältig angeregt. Wir riechen wieder den Duft von Erde, von Wiesen, von Blumen, Bäumen, Holz und von der erwachenden Natur. Düfte sind im Hirn gespeichert und wecken im besonderen Masse auch Erinnerungen. Die meisten Menschen bewerten diese Gerüche genetisch und biographisch positiv, sodass ebenfalls Glückshormone ausgeschüttet werden.

Die Haut: Sie kann wieder Sonne und Wärme aufnehmen und damit wird die Produktion des Glückshormones Serotonin und von Vitamin D zur Stärkung des Immunsystems angekurbelt. Zudem werden wir mit weniger Bekleidung auch eher direkt auf der Haut angefasst und berührt. Auch dies lässt die Glückshormone tanzen, welche beruhigen, Schmerzen reduzieren, eine Bindung oder den Bindungswunsch stärken und die sexuelle Lust steigern.

Die Ohren: Im Frühling hören wir Geräusche, welche im Winter nicht vorhanden waren: das Gezwitscher von Vögeln am Morgen und Abend, welche aus dem Süden zurückgekehrt sind, das Summen von Bienen und anderen Insekten, die aus ihrem Winterquartier kommen. Lebendigkeit und Lebensfreude schwirrt in der Luft, welche wir meist bewusst kaum wahrnehmen.

Geschmack: Die Jahreszeit beschenkt uns schon früh mit marktfrischem Gemüse und Früchten, welche nicht nur als wohlschmeckende und gesunde Delikatessen gelten, sondern denen auch eine Lust fördernde Wirkung nachsagt wird: z.B. Spargel, Erdbeeren, Trüffel und Basilikum.

Sie sehen der Frühling belebt, beglückt und inspiriert uns auf vielfältige Weise. Seien Sie also beruhigt, wenn Sie den Frühling spüren: Sie haben alle Sinne beisammen!