



Die schönste Seite des Frühlings:

## Warum haben wir Frühlingsgefühle?

Dormagen | 31.03.2024

Egal ob mit eisigen Temperaturen und meterhohem Schnee oder mit trist grauem Himmel und zahlreichen Regenschauern – wie sich der Winter auch zeigt, irgendwann sind wir alle froh, wenn er wieder geht. Dann kommt die Zeit des Umschwungs, der Blütenknospen, der zaghaften Sonnenstrahlen, des ersten Vogelgezwitschers und der Frühlingsgefühle. Frühlingsgefühle? Was ist das eigentlich? Und wie entstehen sie?



### Frühling lässt sein blaues Band ...

Der Frühling verspricht das Entstehen von viel Neuem: Die Natur verändert sich und zieht damit die Menschen in ihren Bann. Die ersten Schneeglöckchen und Krokusse haben sich bereits durch die Erddecke gekämpft, gefolgt von Tulpen, Narzissen und Maiglöckchen.

Die frischen Farben hellen dabei auch die persönliche Stimmung auf, die sich während der kurzen und dunklen Tage einen Winterschlaf gegönnt hat. Und dann kommen sie, die ersten Frühlingsgefühle, das Kribbeln im Bauch, die Vorfreude auf den Sommer und die Lust, endlich mal wieder Zeit im Freien zu verbringen.



Andere Forscher argumentieren dagegen, hormonelle Veränderungen seien im Frühjahr durchaus feststellbar. Und sie sorgen dafür, dass sich der menschliche Körper umstellt. Besonders das Sonnenlicht nimmt eine zentrale Bedeutung bei dieser natürlichen Entwicklung ein. Es bedingt nicht nur das Wachstum der Pflanzen, sondern hat auch auf den Menschen direkten Einfluss, beispielsweise auf das Hormon Melatonin. Es wird vor allem nachts gebildet, um den Schlaf-Wach-Rhythmus zu beeinflussen und zu erhalten. In den Wintermonaten wird es jedoch vermehrt auch tagsüber vom Körper produziert, sodass man sich müde und antriebslos fühlt. Lässt sich die Sonne im Frühjahr wieder häufiger am Himmel sehen, sinkt der Melatonin-Spiegel und es kommt stattdessen zu einer erhöhten Produktion der Hormone Dopamin und Serotonin – die für gute Laune sorgen.

Auch die Schilddrüse beteiligt sich an unseren Frühlingsgefühlen und fährt die Produktion des Hormons Thyroxin hoch. Die Folge davon: Wir frieren nicht so leicht und fühlen uns aktiver. Der Wert dieses Schilddrüsenhormons ist nur sehr schwer zu bestimmen, weshalb er lediglich von Fachärzten und Wissenschaftlern wie beispielsweise einem Endokrinologen (Spezialist für Hormon- und Stoffwechselfvorgänge) untersucht werden kann.

### **... wieder flattern durch die Lüfte ...**

Aus wissenschaftlicher Sicht ist die Existenz von Frühlingsgefühlen nur schwer zu belegen. Einige Forscher geben zu bedenken, dass Beleuchtung und künstliches Licht heutzutage dafür sorgen, dass es das ganze Jahr über hell ist und der Körper sich gar nicht mehr auf die unterschiedlichen Jahreszeiten einstellen muss. Heizungen und Urlaubsreisen in den warmen Süden erlauben uns außerdem, selbst zu bestimmen, wann wir es gerne warm oder lieber kalt hätten. Frühlingsgefühle könnten aus diesen Gründen gar nicht mehr entstehen, so das Resümee.

### **... süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land.**

Ist der Körper also dabei, seine Hormone auf Frühling einzustellen, arbeitet auch Mutter Natur weiter an ihrer schönsten Seite. Dabei kommt es zu einem ganz besonderen Duft, den wir Menschen sofort als Vorboten des Frühlings wahrnehmen und erkennen. Denn über Geruchsrezeptoren gelangt der Frühlingsduft direkt ins Gehirn und wird dort vom limbischen System, dem Ort, wo unsere Erinnerungen gespeichert sind, als Frühling identifiziert. Dabei erinnern wir uns an die helle Jahreszeit und die vielen schönen Momente, die wir damit verbinden. Die entstehenden Emotionen versetzen uns sogleich in die entsprechend fröhliche Stimmung.

Weniger romantisch ist jedoch die Entstehung dieses besonderen Parfüms. Während die meisten glauben, es handle sich um den Duft von Blumen, z. B. den ersten blühenden Maiglöckchen, sieht die Realität eher nüchtern aus: Das süßliche, vermeintliche Frühlingsaroma stammt vom Laub und Moos, das in den ersten Sonnenstrahlen zu modern und faulen beginnt.

### **Veilchen träumen schon, wollen balde kommen.**

Den Frühling nehmen wir mit allen Sinnen wahr. Krokusse und andere Frühblüher bahnen sich schon vor Beginn des Frühlings ihren Weg – und verzaubern uns mit den Farben des Frühlings. Die Wahrnehmung der Farben wirkt sich auch psychologisch auf uns aus: Wir haben bessere Laune und unser Wohlbefinden steigt. Das liegt vor allem an den vorherrschenden Farben Grün und Gelb. Auch sie wecken unsere Frühlingsgefühle und die Lust, mehr Zeit in der Natur zu verbringen.

Alles wächst und gedeiht im Frühling. Wiesen und Wälder hüllen sich in einen zarten Grünton. Die Farbe Grün steht für Anfang und Neubeginn. Sie gilt als Farbe des Lebens und symbolisiert Hoffnung und Unsterblichkeit. Grün wirkt beruhigend und harmonisch. Nicht umsonst fühlen wir uns gerade zur Erholung von Wäldern und Wiesen magisch angezogen. Und vor allem im Winter fehlt uns diese harmonisierende Wirkung. Ein Grund, warum wir unser Heim mit immergrünen Weihnachtsbäumen und Tannenzweigen schmücken.

Gelb ist eine warme Farbe, die wir mit Sonne, Wärme und Licht verbinden. Sie gilt als „Gute-Laune-Farbe“. Lebensfreude, Freiheit und Stärke symbolisiert die Farbe Gelb. Wenn die Natur erwacht, erwacht auch der Mensch, denn wir sind ebenso Teil der Natur. Im Frühling hüllt sich nicht nur die Natur in die buntesten Farben, sondern auch wir bekennen mit unserer Bekleidung wieder Mut zu hellen, kräftigen Farben. Das führt zu positiven Gefühlen.

### **Ein Frühlings-Potpourri**

Aus Perspektive der Wissenschaft sind die Frühlingsgefühle eine hormonelle Umstellung des Körpers und unter anderem eine Reaktion auf die vermehrte Sonnenstrahlung. Dennoch lassen sich gewisse

Einflüsse auf die Stimmung und auch auf das Lustempfinden nicht abstreiten, wenn auch nicht nur aus biologischen Gründen. Und letztlich ist es doch fast egal, woher sie kommen, diese Frühlingsgefühle. Die Hauptsache ist doch, dass sie kommen und wir uns jedes Jahr auf das schöne Kribbeln im Bauch freuen können – in Vorfreude auf eine neue Liebe, die ersten Blumen oder das warme Wetter.