

«Die Partnerschaftsportale bemerken eine Zunahme an Aktivitäten»

Region Gute Laune, höhere Motivation und amouröse Gefühle: Der Lenz ist da, was auch Auswirkungen auf uns Menschen hat. Doch wie genau beeinflusst uns der Frühling? Ute Bahner, Psychologin und Psychotherapeutin der Seeklinik Brunnen, erklärt es.

Christoph Clavadetscher

Der Frühling hält definitiv Einzug, die Natur erwacht – auch die Menschen. Was geschieht mit uns während dieser Zeit?

Die länger werdenden Tage mit der zunehmenden Sonnenlichtexposition führen durchschnittlich zu einer Abnahme des Melatonin-Pegels in unserem Körper. Melatonin ist das Schlafhormon, welches am Abend mit zunehmender Dunkelheit ausgeschüttet wird und uns

tengraden das Sinnbild für Wachstum, Fruchtbarkeit, Hoffnung, Paarung, Leben. Der Winter geht, und die Phase der Kälte, des Verzichts, des Darbens, der Beschränkung und des sozialen Rückzugs ist vorbei. Diesem Übergang kommt eine grosse Bedeutung zu. In Ländern ohne diesen ausgeprägten jahreszeitlichen Wechsel spielen diese Übergänge weniger eine Rolle, sodass eine entsprechende Kultur mit Festen, Mythen und Sinnbildern fehlt.

Gibt es im Frühling weniger Erkrankungsfälle im Bereich Depressionen oder Burn-outs?

Soweit ich weiss, ist der jahreszeitliche Effekt gegeben. Dies betrifft aber primär die saisonal bedingten Depressionen. Bei den anderen Formen spielt der Lichtmangel eine weniger zentrale Rolle. Auch im Sommer bei starker Lichtexposition können Menschen aus verschiedenen Gründen schwer depressiv erkranken.

Ist der Betrieb in der Seeklinik Brunnen während dieser Zeit somit etwas ruhiger?

Nein, bisher können wir dies nicht behaupten. Ein leichter Rückgang in den Behandlungszahlen ist wenn überhaupt während der Ferienzeit im Sommer bemerkbar.

Im Umkehrschluss: Ist es ein Klischee oder erkranken im Herbst tatsächlich mehr Menschen an einer Depression? Wir kennen die sogenannte «saisonal bedingte Depression» oder «Winterdepres-

Ute Bahner kennt sich aus mit der menschlichen Psyche.
Bild: PD



sion», welche auf einen erhöhten Melatonin-Spiegel in den lichtarmen Monaten zurückzuführen ist. Menschen mit einer erhöhten Sensibilität gegenüber einer Abnahme an Sonnenlicht besitzen hier ein erhöhtes Erkrankungsrisiko.

Zurück zum Frühling: Welche positiven Effekte hat der Frühling somit zusammengefasst auf die Menschen?

Der Frühling hat nicht umsonst so viele Dichter inspiriert. Diese Jahreszeit ist gekennzeichnet durch eine Zunahme an Wärme und Licht. Die Natur erwacht, und Tier und Mensch verlassen die winterlichen Schlupflöcher. Es entsteht ganz allgemein eine Bewegung von innen nach

ausen. Mit dem Wachstum und der Begegnung entsteht Neues. Der Frühling ist daher so symbolträchtig und steht für einen Neuanfang und Hoffnung.

Was sicher auch viele interessiert – und ganz salopp formuliert: Sind wir im Frühling tatsächlich spitzer als im übrigen Jahr?

Bei den Tieren können wir es beobachten. Der Fortpflanzungstrieb des Menschen ist da inzwischen wohl weniger instinktiv und stärker kulturell geprägt.

Reagieren Männer und Frauen unterschiedlich auf den Frühling?

Ich weiss und glaube es nicht. Männer

und Frauen sind sich ähnlicher, als wir denken. Grössere Unterschiede gibt es innerhalb der Geschlechter, also zwischen den Frauen und zwischen den Männern.

Kommt es jetzt zu mehr Pärchenbildungen als sonst?

Die Partnerschaftsportale bemerken jedenfalls eine Zunahme an Aktivitäten.

Wie spüren Sie den Frühling persönlich?

Mehr Leichtigkeit im Sein. Lust an der Veränderung.

Was schätzen Sie am Lenz am meisten?

Die zarten Blüten, Blätter und Farben.

Zum Abschluss: Was raten Sie den «Bote»-Leserinnen und -Lesern zu tun, um den Frühling möglichst auskosten, um vom Jahreszeitenwechsel richtig profitieren zu können?

Rausgehen, rausgehen, rausgehen.

.....

Hinweis

Am Montag war der astronomische Frühlingsanfang. Diese Woche ist das «Bote»-Schwerpunktthema deshalb der Frühling.

Zur Person

Name: Ute Bahner
Geburtsdatum: 22. Februar 1966
Zivilstand/Kinder: verheiratet, 2 Kinder
Beruf: Psychologin/Psychotherapeutin

schwer PUNKT
FRÜHLINGSBEGINN

träge und müde macht. Mit dem Licht am Morgen wird es wieder abgebaut, und andere Hormone dominieren den Hirnstoffwechsel. Wir werden wieder aktiver und wach. Aufgrund der längeren Lichtexposition im Frühling verändert sich sozusagen unser Hormonhaushalt leicht. Die Stärke der Veränderung ist individuell verschieden.

Ist das subjektives Empfinden, oder sind die Menschen wieder besser drauf?

Wahrscheinlich entsteht eine positive Wechselwirkung zwischen dem eigenen Erleben und der sozialen Dynamik. Wir dürfen aber auch nicht unterschätzen, wie wirkmächtig Traditionen sind. Der Frühling ist in unseren nördlichen Brei-

Kritik an Wartezeiten für Deutschkurse

Kanton Drei SP-Kantonsräte haben vor wenigen Tagen eine Interpellation eingereicht: Jonathan Prelicz, Karin Schwitler und Antoine Chaix machen den Regierungsrat einerseits darauf aufmerksam, dass für Ausländer insbesondere das Erlernen der deutschen Sprache essenziell sei. Gleichzeitig kritisieren sie aber, dass im Kanton Schwyz teilweise lange Wartezeiten bestehen und dass deshalb insbesondere Asylsuchende keinen Kurs besuchen können. Ausserdem schreiben sie, dass es speziell für Familien mit kleinen Kindern schwierig sei, neben der Betreuung überhaupt einen Kurs besuchen zu können.

Deshalb fragen die Interpellanten nach Massnahmen, um den Asylsuchenden Deutschkurse ohne Wartezeiten gewährleisten zu können. Auch fragen sie nach möglichen Kinderbetreuungsangeboten für fremdsprachige Familien, damit auch sie an Kursen teilnehmen könnten. Schliesslich wollen sie wissen, mit welchen Massnahmen die Regierung den Spracherwerb von Kindern im Vorschulalter fördern will. (li)

Umfrage

«Die Menschen sind fröhlicher und aufgestellter»

Am Montag hat der astronomische Frühling begonnen. Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmer, und die ersten Blumen strecken ihre Köpfe aus der Erde. Der «Bote» hat bei den Schwyzern nachgefragt, ob sie den Frühling denn bereits spüren können. (sz)

Fernanda Gwerder: «Es ist schön, wenn es wieder heller und wärmer wird, das spürt man eindeutig. Zusammen mit einer Freundin verabrede ich mich jeweils zum Frühlingsputz. Dann putzen wir zusammen je einen Tag



Fernanda Gwerder
Ibach



Timon Ruckstuhl
Küssnacht

mein Haus und einen Tag ihres. Natürlich wird auch ein bisschen geredet. So hat man am Ende des Tages einen schönen gemeinsamen Tag erlebt und erst noch ein sauberes Haus.»

Timon Ruckstuhl: «Ich persönlich verbinde den Frühling bereits schon mit dem Start in den Sommer. Frühlingsgefühle gibt es bei mir in dem Sinne, dass es wieder wärmer wird und die Motivation und Freude steigt. Jeder freut sich doch, wenn man morgens aufsteht und die Sonne strahlen sieht,

wenn man aus dem Fenster schaut. Natürlich gehört auch der klassische Frühlingsputz dazu, da komme ich wohl fast nicht drum herum.»

Yvonne Brandt: «Ich spüre den Frühling und freue mich schon riesig, wenns wieder wärmer wird. Am meisten Freude bereitet mir die Natur. Es ist schön, wie alles blüht und zu hören, wie die Vögel wieder zwitschern. Im Frühling blüht das Leben auf. Nicht nur die Natur erwacht. Auch die Menschen sind fröhlicher und aufgestellter. Einen



Yvonne Brandt
Walchwil



Erwin Dober
Illgau

Frühlingsputz gibt es bei mir jedoch nicht, ich putze eigentlich das ganze Jahr hindurch.»

Erwin Dober: «Ich denke, den Frühling spürt man doch immer, wenn er Einzug hält. Ich hatte Sehnsucht nach der Wärme und der Sonne. Da ich jetzt in Pension bin, kann ich den Frühling umso mehr geniessen, spazieren gehen oder zum See laufen. Meine Frau und ich werden zwar rund ums Haus etwas Ordnung machen, Frühlingsputz machen wir aber erst gegen Ostern.»

ANZEIGE



DAS RAD ZURÜCKDREHEN?

NEIN ZUR
KESB-INITIATIVE

WORUM GEHT ES WIRKLICH?
WWW.NEIN-KESB-INITIATIVE.CH