

# Schmetterlinge im Bauch



INTERVIEW: CLAUDIA EHERER

## DIE FRÜHLINGSGEFÜHLE SIND DA ...

und bringen unser Leben manchmal ganz schön durcheinander! Unser Experte Dr. Roman Braun erklärt im spannenden Interview, was genau mit uns passiert, wenn die Hormone Tango tanzen.

### Wann und warum spricht man eigentlich von Frühlingsgefühlen?

Frühlingsgefühle sind die Schmetterlinge im Bauch, die sich im Frühling besonders bemerkbar machen, etwa die gesteigerte Lust aufs Flirten, der vermehrte Fokus aufs andere

Geschlecht oder das Knistern in der Luft zwischen zwei potentiellen Partnern. Frühlingsgefühle sind aber nicht nur ein vages Flirt-Konzept, sondern als reale hormonelle Veränderungen im Körper messbar. Im Frühjahr werden Hormone, die uns Glücksgefühle

bereiten und für unser Wohlbefinden verantwortlich sind, vermehrt produziert. Unter anderem deshalb, weil wir mehr Tageslicht abbekommen - nicht nur, weil die Tage länger werden, sondern auch weil wir uns mehr im Freien aufhalten. Diesen Mix aus positiven



Emotionen fassen wir als „Frühlingsgefühle“ zusammen: Er macht uns kontaktfreudiger und verstärkt die Flirt-Laune.

### Wie machen sich diese bemerkbar?

Diese „Liebes-Hormone“ im Frühling bringen uns auf Hochtouren. Und das macht sich nicht nur beim Flirten bemerkbar: Die positiven Gefühle begleiten uns durch den ganzen Tag und bescheren uns den sogenannten „Happiness-Advantage“, durch den viele Dinge einfacher von der Hand gehen. Wir fühlen uns glücklicher, energiereicher - wir gehen von Anfang an positiver an neue Aufgaben heran und sind daher auch erfolgreicher. Ein richtiges Wundermittel, dieser Frühling!

### Gibt es dabei Unterschiede zwischen Frauen und Männern?

Frauen und Männer erleben das Hoch des Frühlings ähnlich, obwohl im Körper recht unterschiedliche Dinge vorgehen: Männer erleben einen beträchtlichen Anstieg des Testosteron-Spiegels. Daher auch die große Flirt-Lust: Männer mit einem hohen Testosteron-Spiegel gehen eher auf das andere Geschlecht zu und wirken auch besonders verführerisch. Bei Frauen passiert diese Veränderung bei den Sexualhormonen zwar nicht, sie reagieren aber auf die - natürlich überzeichnet dargestellt - vor Testosteron strotzenden Männer, die unbewusst ideale Kandidaten für One-Night-Stands sind. Auch bei Paaren machen sich die Frühlingsgefühle bemerkbar. Männer, die in einer Beziehung sind, haben vergleichsweise weniger Testosteron als ihre Single-Kollegen und halten eher Abstand zu Frauen (außer zur eigenen Partnerin). Es sind die „gepaarten“ Frauen, die für Würze sorgen. Denn Partnerinnen suchen im Frühling tendenziell die Nähe zu anderen Männern - auch außerhalb der eigenen Beziehung. Und das bringt eindeutig auch Belebung in der eigenen Partnerschaft.

”

**Der Natur ist alles recht, Hauptsache wir pflanzen uns fort. Es ist ihr dabei egal, ob das moralisch verwerflich, ästhetisch oder liebevoll ist.**

### Wie ernst soll und darf man diese Hormonflut nehmen?

Nehmen Sie Frühlingsgefühle ruhig ernst, denn: Wir sind auch diese Hormone. Sie gehören zu uns, sie machen uns aus! Wir sind unseren Flirttrieben aber nicht gänzlich ausgeliefert. Das Paradoxe ist, wenn wir uns genau dieser Mächtigkeit der Hormone bewusst werden und sie anerkennen, gewinnen wir wieder ein Stück mehr Klarheit über unsere Gefühle und können sie steuern.

### Kann man die Frühlingsgefühle auch in langjährigen Beziehungen wieder wecken? Wie?

Ja, und zwar ganz einfach: Paare sollten die pseudo-romantische „Eins-Werdung“ - also dass zwei Menschen in einer Beziehung zu Einem verschmelzen - vergessen. Das wird uns oftmals von unserer Kultur und Medien eingeredet, führt aber zum Ende jeder Anziehung. Nach diesem Konzept haben wir überspitzt formuliert bei jeder Zärtlichkeit mit dem Partner eigentlich Sex mit uns selbst. Viel reizvoller: Das Wissen, dass wir unseren Partner nie zu 100 Prozent kennen - er ist und bleibt ein eigenständiger Erwachsener, der eigene Freunde, eigene Pläne und eigene Hobbys hat. Diese gesunde Distanz zwischen zwei Menschen bringt das Prickeln zurück. Darum ist außerdem gerade der Versöhnungssex so gut: Der im Streit ein Stück weit fremd gewordene Partner ist auf einmal so spannend wie ein neuer Flirt.

### Was hat sich die Natur eigentlich bei diesem Phänomen gedacht?

Schon Sigmund Freud sagte dazu: „Die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten.“ Dem kann ich nur zustimmen. Der Natur ist alles recht, Hauptsache wir pflanzen uns fort. Es ist ihr dabei egal, ob das moralisch verwerflich, ästhetisch oder liebevoll ist. Daher können uns Frühlingsgefühle ganz schön in die Quere kommen, wenn es um unsere Ziele, Beziehung, Normen oder Werte geht. In der Natur geht es aber nicht darum - nicht um Perfektion, nicht um Monogamie und nicht einmal um die sogenannte „Menschenwürde“, sondern um den Fortbestand der Menschheit. Aber wie schon erwähnt, wir sind den Hormonen nicht hilflos ausgeliefert. Wir können die Flirtlust in die gewünschten Bahnen lenken - zum Beispiel auf den eigenen Partner. Außerdem: Ob ein Flirt unschuldig bleibt, ist letzten Endes immer noch Ihre bewusste Entscheidung.

### Zur Person

Dr. Roman Braun M.Ed. ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen. Zu seinen Klienten zählen u.a. Weltmeister, Top-Führungskräfte und Spitzenpolitiker.  
[www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)

