Nachgefragt beim Psychologen

Zeit für Neuanfänge

Manche toben sich mit dem Putzlappen in der Wohnung aus, andere beginnen mit dem Großreinemachen bei ihrer Beziehung. Auffallend viele Paare trennten sich im Frühling, sagt Werner Winkler, psychologischer Berater und Autor aus Fellbach. Robin Szuttor hat sich mit ihm über das Phänomen Frühlingsgefühle unterhalten.

Warum gibt es Frühlingsgefühle?

Man könnte es aus der Evolutionstheorie erklären: Nachdem die junge Menschheit aus dem warmen Afrika in Richtung Norden ausgewandert war, lernte sie nicht nur den Winter, sondern auch den Frühling kennen. Dabei muss der erste Frühling in der neu erwanderten Heimat etwas Unvergessliches gewesen sein und sich tief in das kollektive Gedächtnis eingeprägt haben. Dies alles bewegt auch den modernen Menschen in seinen Grundfesten. Wobei die Emotionen zuweilen auch überschießen können. Neben der Weihnachtszeit gehört der Frühling zu den bevorzugten Zeiten für Richtungsentscheide, Trennungen oder Neuanfänge.

Also ein Frühjahrsputz für die Seele?

Winkler: Platz für Neues

In der Tat. Und im Verlauf dieses Großreinemachens wird nicht selten eine langjährige Freundin, eine angestaubte Beziehung oder überkommenes Gedankengut aus dem eigenen Lebensbereich entfernt. Platz für Neues muss her. Ideal wäre dabei, wenn man nicht nur loslassen, sondern auch realisieren kann, was die Lücke wieder füllen mag.

Frühlingsgefühle sind also kein Vorrecht der Jugend.

Nein. Nehmen Sie das Beispiel des viel zitierten „zweiten Frühlings". Dieses Phänomen hat so gesehen nicht nur etwas mit Neuem, sondern auch mit dem Noch-einmal-Zurückdrängen des Alterns zu tun.

Reagiert jeder gleich auf Frühlingsgefühle?

Die moderne Persönlichkeitspsychologie hat hier Interessantes entdeckt: Wir sind zwar verschieden, aber doch in Typgruppen zu fassen. So zeigt der „Beziehungstyp" im Frühling ganz besonders seine positive und zu allen Neuanfängen bereite Grundeinstellung. Leider vergisst er häufig das Bewährte oder steht vermeintlich neuen Chancen zu unkritisch gegenüber. Ganz anders der „Sachtyp". Er spürt zwar ein leises Erwachen in seiner Brust, rafft sich vielleicht auch dazu auf, die Laufschuhe aus dem Regal oder das Mountainbike aus dem Keller zu nehmen. Meist kehrt er aber bald zur gewohnten Gelassenheit zurück. Er braucht schon eine außergewöhnliche Motivation, um Erprobtes zu verlassen. Für den „Handlungstyp" ist der Frühling vor allem Befreiung von der tätigkeitsarmen Zeit. Er muss dringend den Garten in Ordnung bringen oder den Frühjahrspunkt ausgiebig zelebrieren. Dabei vergisst er leider manchmal, sich auch um die zwischenmenschlichen Bedürfnisse zu kümmern.