



Sommergefühle

„Wenn wir einen neuen Ort bei Sonnenschein besuchen, empfinden wir diesen schöner.“

Wenn ich momentan morgens das Fenster öffne, strahlt mir die Sonne ins Gesicht – Mmmh, ich nehme einen tiefen, bewussten Atemzug, spüre meinen Herzschlag und starte dankbar in den Tag. Was für ein herrliches Gefühl und was für ein wunderbarer Start in den Tag!

Und welcher enorme Unterschied zu einem kalten, grau-nassen Wintermorgen, an welchem ich mich am liebsten nochmals unter der Bettdecke verkriechen würde...

Im Sommer ist es irgendwie leichter gute Laune zu haben. Da geht uns Vieles leichter von der Hand, wir fühlen uns frei, entspannt und voller Energie. Woher kommt das eigentlich?

Hauptfaktor scheint zu sein, dass unser Körper bei Sonnenlicht mehr Serotonin produziert - und unsere Laune dadurch direkt besser wird. Serotonin wirkt sich positiv auf un-

sere Gefühle und unsere Stimmung aus. Es beruhigt und fördert das Wohlbefinden. Deshalb zählt es zu den Glückshormonen. Viele Drogen machen sich das zu Nutzen: Der erlebte «Rausch» basiert oft auf einer extrem hohen Serotonin-Ausschüttung. Und dieser Rausch ist in abgeschwächter Form genau dieses Glücksgefühl an einem wunderbar sonnig-warmen Tag.

Wenn die Sonne scheint, fällt es uns leicht unser Leben von seinen schönsten Seiten zu sehen.

Wir sind dankbar, grosszügig und gönnen uns gerne etwas. Wir machen früher Feierabend, geniessen ein Glacé oder ein kaltes Bier und lassen es uns gut gehen. Manchmal fühlt es sich tatsächlich so an, als würden wir unser Leben während der Sommermonate mit einer anderen Brille betrachten – und damit meine ich nicht die Sonnenbrille ;-)

Der Wein, der damals in Spanien am Strand bei wunderbaren 25 Grad, strahlend blauem Himmel und einem leichten Lüftchen so lecker geschmeckt hat zur Paella, schmeckt zuhause an einem grauen Tag einfach nicht gleich gut...

Das Setting macht es aus, die Umstände! Bei Sonnenschein – und im Urlaub ganz besonders – nehmen wir die Dinge anders wahr.

Aufgrund des erhöhten Serotonin-Spiegels dank des Sonnenlichts sind unsere positiven Emotionen zugänglicher für uns. Gefühle wie Freude, Zufriedenheit oder Heiterkeit.

Wenn wir einen neuen Ort bei Sonnenschein besuchen, empfinden wir diesen schöner. Die neue Arbeitskollegin wirkt dann plötzlich so hilfsbereit und lustig, die Kinder voller Lebensfreude und der eigene Mann wahnsinnig sexy.

Heiko Ernst hat die Hauptwirkung der positiven Gefühle in einem Artikel im *Psychologie Heute* ganz schön beschrieben: Positive Gefühle machen uns offener und freier. Wir sind, wenn wir zufrieden, entspannt oder gar glücklich sind, nicht mehr auf Kampf oder Flucht ausgerichtet, wir sind nicht defensiv oder angespannt und auf eine ganz bestimmte Problemlösung konzentriert, sondern werden freundlich, versöhnlich, neugierig.

Positive Gefühle haben einen kaum zu überschätzenden Wert für unsere körperliche und seelische Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sie helfen, die negativen Wirkungen von negativen Emotionen zu dämpfen, auszugleichen und schneller zu überwinden. Zahlreiche Experimente konnten zeigen, dass der Blutdruck ängstlicher oder aggressiver Menschen sehr viel schneller wieder auf seinen Normalwert sinkt, wenn sie sich freuen, amüsieren oder entspannen können (etwa durch das Ansehen eines witzigen Filmes oder durch die Betrachtung harmonischer Naturbilder). Insofern wirken positive Gefühle präventiv und heilsam.

Der wesentliche Nutzen positiver Emotionen – sozusagen ihr evolutionärer Vorteil – liegt im stetigen Aufbau von lebenswichtigen Ressourcen, auf die wir immer wieder zurückgreifen können:

Sie tragen zum Gelingen unserer Beziehungen bei, machen uns resilienter und zufriedener und helfen uns, schwierige Aufgaben und intensive Zeiten zu bewältigen.

Nun ist ja aber (zum Glück) nicht das ganze Jahr hindurch Sommer – da würde ja alles komplett vertrocknen. Gottseidank gibt es auch immer wieder Regentage, und es wird auch wieder kälter werden – grau und nass.

Wie können wir diese freudvoll-leichten Sommergefühle aber dennoch beibehalten?

Was hilft uns, dieses Lebensgefühl geprägt von Leichtigkeit und positiven Emotionen auch während des Rests des Jahres zu erleben?

Damit wir uns nicht vom Wetter oder der Jahreszeit abhängig machen müssen, sondern dieses Lebensgefühl selbst kreieren können?

Genau das werden wir in den nächsten Wochen in der Kolumne «Mit sommerlicher Leichtigkeit durchs Leben» zusammen anschauen. Damit dein Serotonin-Spiegel – ganz ohne Drogen – stets hoch bleiben kann und du dein Leben von seiner besten Seite sehen und erleben kannst!



Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist 1987 geboren und wohnt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern (*2019 und *2023) bei Basel in der Schweiz. Sie hat 2013 den Master of Science in Arbeits- und Organisationspsychologie und Sozialpsychologie an der Universität Bern erlangt, reiste während eines Jahres rund um den Pazifik und liebt es das Leben, die Menschen, unsere Welt zu erkunden und erforschen – und das auf allen Ebenen.

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

www.ramonawunderlin.ch

