

Interview Deutschlandradio Kultur am 18.03.2010

"Im Frühling werden wir ein wenig zu Südländern" - Wie steigende Temperaturen die Alltagskultur verändern Gespräch mit Rudolf Günther, Leiter Fachbereich Umweltpsychologie im Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen"

F: Was passiert mit uns in den nächsten Tagen, dass sich sogar Psychologen damit beschäftigen?

A: Das Interesse von Psychologen an Auswirkungen von Klima und Witterungsbedingungen auf die menschliche Psyche ist ja nicht ganz neu, aber das Thema etwa, das Sie angesprochen haben, dass der Frühling und die ersten Anzeichen von Frühling bei den Menschen besonders intensive Erwartungen und Verhaltensänderungen auslösen, das ist in der Tat auch empirisch bestätigt. Wobei ich immer ein bisschen salopp sage: Wir haben in großen Teilen Deutschlands und in weiter nördlichen europäischen Ländern so etwas wie eine Stubenhockergesellschaft, die man einfach abgrenzen kann gegenüber dem, was wir so in den Mittelmeerkulturen haben. Letztere sind eben, nicht zuletzt auch bedingt durch die klimatischen Rahmenbedingungen, viel stärker ausgelegt, nach draußen zu gehen, öffentlich sozusagen in Erscheinung zu treten, Kontakte zu finden und zu suchen und sich auch insgesamt eher sozusagen an einer schönen Umgebung zu erfreuen. Und dieser Effekt tritt jetzt sozusagen vom Übergang vom Winter in den Frühling mit Sicherheit auch bei uns wieder ein, wobei ich vorhersagen möchte, das was Ökonomen und Wirtschaftspsychologen ja immer wieder betonen: Knappe Güter führen zu besonders hoher Wertschätzung. Dieses Thema und sozusagen die ersten Zeichen des Frühlings werden in diesem Jahr besonders stark beachtet werden und besonders intensiv auch genutzt werden.

F: Kann man also tatsächlich davon sprechen, dass unsere Kultur – da meine ich dann tatsächlich auch Orte wie Hamburg, Flensburg und Berlin – südländischer wird?

A: Jetzt sozusagen vom üblichen Jahresablauf her ganz sicher, aber auch unsere Kultur, denke ich, hat sich in der Richtung etwas angepasst, vielleicht auch durch die jahrzehntelange urlaubsbedingte Mobilität, denn wir hatten in Zeiten etwa der 60er Jahre, da war es noch ausgesprochen unüblich in den großstädtischen Gebieten z.B. so weit wie möglich draußen Möblierungen aufzustellen oder so etwas. Das ist dann in großem Umfang eigentlich erst so in den letzten 20-30 Jahren entstanden und ist mit Sicherheit auch ein Ausdruck für diese Art von Lebensgefühl.

F: Also Stichwort Strandbars. Halb Berlin z.B. scheint ja damit vollgestellt zu sein. Wenn wir das Südländische mal als Oberbegriff nehmen wollen: Was bedeutet das denn konkret? Also Strandbar ist schon einmal ein Begriff. Aber was gibt es da noch?

A: Aus psychologischer Sicht greifen da natürlich die Wirkungen sozusagen auf das menschliche Befinden auf verschiedenen Ebenen. Das eine ist: Menschen, die bis jetzt eher allein waren, haben jetzt viel eher Chancen, tatsächlich auch Kontakt zu finden, also die sozialen Umfeldbedingungen verbessern sich. Es ist auch so, dass eben schlicht und einfach so etwas wie Lebensfreude, übrigens auch durch das, was wir selbst in den Großstädten an

Begrünung und beginnender Wachstumsphase haben, das das auch so etwas wie ein psychisches Wohlbefinden auslöst. Und vor allem muss man handfest auch ganz klar sehen: Es wird auch Aktivität ausgelöst, körperliche Aktivität. Wir gehen einfach mehr raus, sei es in den Garten oder sei es, dass wir eben tatsächlich flanieren und uns in den Städten mehr aufhalten, was dann wiederum auch gesundheitliche Rückwirkungen z.B. bei älteren Menschen hat, weil jetzt, ganz somatisch betrachtet, z.B. durch körperliche Aktivität natürlich auch der Kreislauf und die entsprechende Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert wird.

F: Ist das, banal gesagt, das, was die Frühlingsgefühle auslöst? Oder ist das noch einmal etwas anderes?

A: Also, ich denke jetzt, dass die Frühlingsgefühle im engeren Sinne schlicht und einfach auch durch die lange vorausgehende ungünstigere Jahreszeit verursacht werden. Und das ist ja einer der handfesten Effekte, dass wir in den ungünstigern Jahresmonaten eine deutlich höhere Quote an depressiven und subdepressiven Verstimmungen in unserer Bevölkerung haben und dass von daher jetzt auch sozusagen die Umstellungsbereitschaft besonders intensiv nachgefragt wird.

F: Also es ist es nicht so – ich meine, dieser Winter war sehr hart und sehr lang – und ich hätte jetzt erst mal vermutet, dass es vielleicht auch eine ganze Weile dauert, bis wir wieder so einigermaßen in Fahrt kommen.

A: Ja, das Letztere kann schon sein. Ich würde zum Beispiel jetzt so wissenschaftlich nicht sehr oder nur mit Vorbehalten versuchen wollen, so etwas wie diese „Frühjahrmüdigkeit“ zu erklären. Das ist ein bisschen unklug. Möglicherweise braucht einfach der Organismus auf verschiedenen Ebenen längere oder kürzere Adaptationen. Es ist schönes Wetter, ich stelle aber fest, ich bin doch noch nicht so in einer guten inneren Verfassung, wie ich das eigentlich mir erwünschen würde und wo der Organismus möglicherweise da doch dann längere Zeit zum Umstellen braucht, abgesehen davon, dass Wetterveränderungen bei Teilgruppen von Menschen – älteren Menschen oder auch kranken Menschen – dann natürlich auch den Organismus vor besondere Beanspruchungen stellt.

F: Jetzt haben Sie uns schon mal erklärt, was Frühjahrmüdigkeit ist. Der Frühling kommt, und damit verändert sich unser aller Leben. Darüber spreche ich mit Rudolf Günther. Er ist der Leiter des Fachbereichs Umweltpsychologie im Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen. Herr Günther, es gibt sicherlich aber auch Schattenseiten. Manche Menschen kommen mit all dem frischen Glück um sich herum gar nicht gut klar. Manche Depression wird noch intensiver. Was sollen denn diese armen Menschen tun?

A: Es sind zwei große Probleme. Das eine ist: Depression wird jetzt noch einmal aus dem außen vorlassen wollen. Was wir ganz handfest haben, sind natürlich durch die Veränderung der Luftzusammensetzung und der entsprechenden biologischen und chemischen Zusammensetzung mit Pollen oder so etwas natürlich viele Teilnehmer, zunehmend immer mehr Teilgruppen, in unserer Bevölkerung da ernsthaft betroffen von dieser Art von Möglichkeit, dann sozusagen den Frühling aufzunehmen. Wobei ich darauf hinweisen will, aus psychologischer Sicht ist ja das Heimtückische nicht die Tatsache, dass Pollen vielleicht mehr da sind, sondern dass ich nicht weiß, wann und wo ich davon persönlich betroffen bin, so dass die Einschränkungen und die Zurückhaltung auf das eigene Verhalten und einfach

spontan rausgehen zu können, natürlich viel weiter beeinträchtigt ist und ständig Beunruhigung da ist. Also, das ist so ein Punkt, den man einfach sehen muss. Es ist eben nicht nur so, dass ich weiß, da ist mehr, sondern ich weiß auch nicht, wann ich dann davon betroffen bin.

F: Da können wir schon mal eine Marke setzen. Professor Hans Merk, das ist der Präsident des Ärzteverbandes deutscher Allergologen, der warnte gestern: Der Pollenflug kommt zu spät, aber mit Macht. Und das ist dann in den nächsten Tagen tatsächlich der Fall, am kommenden Wochenende wohl, da geht es dann richtig los. Da hilft dann aber auch keine südländische Laune dagegen, oder?

A: Nein, nein, da sind wir uns völlig einig, leider. Ich will dem jetzt überhaupt nicht widersprechen, nur muss man einfach sehen, wir sollten nicht, also bei mildereren Formen, sollten wir nicht versuchen, dem ständig aus dem Weg zu gehen oder dann mit irgendwelchen Zusätzen, Medikamenten oder so etwas, auch triviale Beschwerden irgendwo einzudämmen versuchen, weil die Nebenwirkungen da nicht ganz unproblematisch sind. Aber im Prinzip ist da wirklich jetzt von der biologischen, organischen Seite her für viele Menschen in unserer Gesellschaft ein ernsthaftes Problem vor der Haustür.

F: Herr Günther, Sie sind Umweltpsychologe, das ist ein noch ziemlich junger Teilbereich der Psychologie. Gibt es irgendetwas am Phänomen Frühling, das sie noch immer noch nicht wirklich verstanden haben, wo es noch dringend Forschungsgebiete gibt, die da eröffnet werden müssen, zu Hause erschlossen werden?

A: Na ja, die Forschung insgesamt, etwa die Frage, auf welchen Wirkungsebenen sich so etwas wie Veränderungen im kurzfristigen Wetter oder im Frühling oder auch zum Beispiel Hitzeperioden oder längere Schlechtwetterperioden sich dann in ihrer Wirkung auf den Menschen potenzieren oder interagieren, da ist vieles eigentlich relativ unerforscht. Auch die Frage der sogenannten Wetterfühligkeit, also die Frage, inwieweit bestimmte Personen auf welchen Wirkungsebenen tatsächlich betroffen sind, ist eher unklar. Eins muss man in dem Bereich zum Beispiel wissen, aber wir wissen eigentlich nicht so recht, warum: Frauen scheinen deutlich wetterfähiger zu sein als Männer. Wissen wir nicht sehr viel darüber, warum das so ist.

F: Vielleicht haben die auch die heftigeren Frühlingsgefühle. Der Frühling kommt, Hoch Isidor bringt ihn. Über die Auswirkungen auf uns befragte ich Rudolf Günther, den Leiter des Fachbereichs Umweltpsychologie im Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen. Vielen Dank.

A: Ich danke Ihnen, Herr Müller.