

Dieser Frühling bringt die Gefühle zum Tanzen

Die Botenstoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin machen den Lenz zur Zeit der Liebe

Von Barbara Rohrhofer
und Claudia Riedler

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen. – Horch,
von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!*

Dieses Gedicht von Eduard Mörike drückt aus, wie sich Menschen im Frühling fühlen. Empfindungen, die sich auch wissenschaftlich erklären lassen. Die längeren Tage bringen mehr Licht und das führt zu hormonellen Veränderungen. Das Glückshormon Serotonin steigt, aber auch Dopamin und Noradrenalin vermehren sich. Man fühlt sich dadurch aktiver und wacher. „Der Frühling ist ein sinnlicher Weckruf, wir werden durch die Natur regelrecht verführt. Die Haut wird vom warmen Frühlingswind gestreichelt, es duftet nach Blüten, die Ohren werden vom Vogelzwitschern verwöhnt“, sagt Elisabeth Gatt-Iro, Paartherapeutin aus Linz. Gemeinsam mit ihrem Mann Stefan Gatt schreibt sie Bücher („Unverschämt glücklich“) und hält Seminare für Paare.

Nachhilfe für die Liebe

Dieser Rausch der guten Gefühle entspannt den Körper, aktiviert die Lebensfreude und erweitert den Wahrnehmungskreis. „Deshalb ist der Frühling auch die beste Jahreszeit, um sich Hals über Kopf zu verlieben“, sagt Gatt-Iro. Aber nicht nur Frischverliebte profitieren vom Frühling, auch langjährige Partnerschaften können jetzt wieder aufblühen – wenn man ein bisschen nachhilft.

„Wir nennen das nicht Beziehungsarbeit, das klingt viel zu anstrengend. Es geht vielmehr um die Pflege der Zweisamkeit“, sagt Stefan Gatt. Dafür braucht es keinen zweiwöchigen Liebesurlaub auf den Malediven. Auch kleine Auszeiten vom Alltag können das Prickeln im Frühling zurückbringen.

Sogar auf der Fernseh-Couch lässt sich die Zweisamkeit pflegen, das zeigt eine aktuelle Umfrage der Partneragentur Parship. Mehr als



„Das blaue Band“, das im Frühling durch die Lüfte flattert, macht glücklich, aufgeschlossen und weckt selbst die müdesten Geister.

Foto: Colourbox

40 Prozent der Paare in Österreich fernsehen täglich gemeinsam, glückliche noch häufiger als unzufriedene Paare.

„Besonders am Abend, nach einem anstrengenden Arbeitstag oder wenn die Kinder im Bett sind, empfinden die meisten Paare es als besonders schön und entspannend, auf dem Sofa zu kuscheln, über eine witzige Serie zu lachen oder bei einem Krimi mitzufiebern“, sagt Parship-Psychologin Caroline Erb.

„Wichtig ist einfach, gemeinsame Zeit zu verbringen, aber auch über seine Sehnsüchte zu sprechen und Abenteuer zu erleben“, sagen die Paartherapeuten. Das müsse kein Bungee-Sprung von einer Brücke sein. Auch eine Fahrt ins Blaue, ein Picknick oder ein Spaziergang durch die blühende Natur regen die Sinne an.

Im Frühling ist man offener – für Neues, aber auch für den Partner. „Diese Öffnung braucht aber Zeit, die man sich nehmen muss“, sagt Elisabeth Gatt-Iro. Ihr Tipp: Man könnte einfach blau machen (also sich freinehmen) oder „anstatt müde aus der Arbeit einmal müde in die Arbeit gehen“.



„Der Frühling ist ein sinnlicher Weckruf und die allerbeste Zeit, um sich Hals über Kopf zu verlieben.“

Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt, Paartherapeuten und Buchautoren aus Linz

„ZWEITER FRÜHLING“ MIT DEM EIGENEN PARTNER

Auch langjährige Paare können sich immer wieder „neu verlieben“. Elisabeth und Stefan Gatt-Iro haben Tipps, wie man die Beziehung zum Blühen bringt. Der Frühling ist dafür eine ideale Jahreszeit.

1 Überraschen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin mit einer gemeinsamen Unternehmung. Wichtig dabei ist, an die Wünsche des anderen zu denken und nicht an die eigenen Vorlieben. Dann wird daraus eine echte Liebesbezeugung, weil der Partner merkt, dass er wahrgenommen wurde.

2 Verabreden Sie sich mit Ihrem Mann bzw. Ihrer Frau zu einem Date. Das kann ganz spielerisch sein und auch an einem anderen Ort als sonst. Eine derartige Verabredung ist auch eine gute Gelegenheit, eine neue Seite an sich und dem anderen zu entdecken.

3 Erinnern Sie sich gemeinsam an Ihre Phase der Verliebtheit und reden Sie darüber, in welche Eigenschaften Sie sich damals verliebt haben. In einem zweiten Schritt könnte man auch überlegen: In was würde ich mich heute verlieben?

4 Verführen Sie Ihren Partner, so wie Sie das früher getan haben – eventuell mit neuer Unterwäsche! Erinnern Sie sich dabei auch an den Aufwand, den Sie damals betrieben haben.

5 Feiern Sie den Frühling mit einem Fest, einem Tänzchen, einem Spaziergang durch die blühende Natur oder auch mit einem selbst geschriebenen Gedicht oder einem Liebesbrief.

6 Besuchen Sie ein Seminar, um neue Inputs für die Beziehung zu bekommen. Termine mit Elisabeth und Stefan Gatt unter www.challengeoflove.at.

Überblick

Sohn Mannheims tot

MANNHEIM. Musiker Robbee Mariano, lange Zeit Bassist der Söhne Mannheims („Und wenn ein Lied“), ist im Alter von 47 Jahren gestorben. Mariano trat zuletzt in der Band von Sänger Xavier Naidoo auf, spielte aber auch mit anderen Stars wie Nena und Udo Lindenberg. „Wir sind unsagbar traurig! R.I.P.“, schrieb Naidoo in einem Nachruf.

Daniel Craig wird Vater

NEW YORK. Nach sieben Jahren Ehe erwarten die britische Schauspieler Rachel Weisz (48) und James Bond-Darsteller Daniel Craig (50) das erste gemeinsame Kind. „Daniel und ich sind so glücklich. Wir werden einen kleinen Menschen bekommen und können es kaum erwarten, ihn oder sie zu treffen“, sagte Weisz der „NewYork Times“.

Wenn „Kleine Schwäne“ über die Bühne steppen

Die OÖ. Tanzakademie begeisterte in der Gala „Tanzoptikum 3“ im Musiktheater mit Können und Kreativität

Tanz als kreative Quelle sprudeln ließen am Donnerstag 40 junge Talente der OÖ. Tanzakademie bei ihrer Gala „Tanzoptikum 3“ im Linzer Musiktheater (Blackbox). 2013 gegründet, bietet die Kooperation von Landestheater und Musikschulwerk ab Siebenjährigen eine professionelle Tanzausbildung.

Wie vielfältig diese ist, geleitet von den ehemaligen Landestheater-Tänzern Ilja van den Bosch, Daniel Morales Pérez und Isolde Setka, Fachgruppenleiterin Tanz im Landesmusikschulwerk, offenbarte ein bunter Reigen kurzer Darbietungen, die Einblick gaben ins intensive Training, aber vor allem die Freude am Tanz versprühten.

Da trippeln Tschaikowskys „Kleine Schwäne“ nicht auf der Spitze, sondern steppen herzerfrischend über die Bühne. Als russi-



Paula Rosenauer als „Clara“ in „Der Nussknacker“

Foto: Weibold

scher Tänzer in „Der Nussknacker“ wirbelt Christoph Hanner als Breakdancer akrobatisch im Kreis. Die Jüngsten des Vorbereitungs-

lehrgangs zauberten spielerisch in „When you are smiling“ ihrem Publikum ein Lächeln ins Gesicht. Die Ältesten spürten hingegen pa-

ckend dem gehetzten Alltagstreiben in „Business as Usual“ nach.

Das so diszipliniert an der Stange Erlernte – wie eindringlich gezeigt – wird in den einfallsreichen Choreografien zum künstlerischen Ausdrucksmittel, um Geschichten zu erzählen und in Gefühlswelten einzutauschen.

Feiner Kinder- und Jugendchor

Auch der von Ursula Wincor geleitete Kinder- und Jugendchor gab beeindruckende Kostproben seines Könnens. Zu hören war zudem eine quicklebendige Zusammenarbeit mit dem jungen Blockflötenquartett Wooden Connection von Petra Wurz. Beifallstürme! (kasch)

Infos zur OÖ. Tanzakademie und zur nächsten Aufnahmeprüfung am 16. Juni: www.tanzakademie.net