

**Frühling steht gemeinhin für Neuanfang und ein positives Lebensgefühl. Die Natur erwacht zu neuem Leben. Aber nicht für alle stellen sich die sogenannten Frühlingsgefühle ein, nicht alle empfinden den Frühling als positiv. Ob man etwas positiv oder negativ erlebt, ist wie so oft im Leben eine Frage des Blickwinkels und der persönlichen Umstände in denen man steckt. Und das gilt für uns alle, ob für Menschen mit oder ohne psychische Erschütterungserfahrungen.**

**Marcella Lionetto**

Für viele ist der Frühling die Zeit des Aufbruchs. Sie fühlen sich besser, weil die Tage wieder länger werden und wir mehr Tageslicht haben. Die Natur erwacht zu neuem Leben. Blumen und Bäume fangen an zu blühen, viele freuen sich auf die kommenden Feiertage und die Kinder verzehren mit riesigem Appetit die gefundenen Osterhasen. Die Menschen unternehmen wieder mehr Spaziergänge oder betreiben Sport im Freien bei wärmerem Wetter. Sie nehmen das erste Sonnenbad und entspannen sich bei einem guten Buch. Man trifft sich mit Freund\*innen oder Familie zu Kaffee und Kuchen, macht vielleicht wieder bei Sonnenschein ein Picknick im eigenen Garten oder am See. Dieser rückt wieder mehr ins Zentrum, man sieht dort mehr Leute flanieren, man unternimmt Ausflüge mit dem Boot oder dem Pedalo und geniesst die Aussicht. Die Tiefe des Sees wirkt auf viele beruhigend. In der Ufschötti sieht man Kinder beim Spielen oder bei warmen Wetter eventuell auch schon bei einem Fussbad.

Bei anderen jedoch will sich keine Aufbruchsstimmung einstellen. Statt beflügelnder Frühjahrsgefühle stellt sich Frühjahrsmüdigkeit ein und sie haben Mühe mit dem Verlust einer Stunde, die mit der Zeitumstellung einhergeht. Die Tiefe des Sees löst bei ihnen Ängste aus und sie bleiben lieber auf dem trockenen Boden. Und sie finden das Wasser noch viel zu kalt, als dass ein Fussbad darin Freude machen könnte. Vielleicht denkt man sorgenvoll an den anstehenden Frühjahrsputz und findet schlicht die Muse nicht um ein Buch zu lesen oder zu picknicken. Viele spüren gerade im Frühling eine grosse Einsamkeit, weil sie niemanden haben für einen Spaziergang oder "zum Käfele", obwohl sie gerne an den

Aktivitäten, die jetzt wieder stattfinden, teilhaben möchten. Wer sich aus irgendwelchen Gründen nicht wohl fühlt, vielleicht wegen einer Depression in der Klinik ist oder sich geschüttelt von Panikgefühlen durch den Alltag kämpft, kann unter Druck geraten. "Wieso geht es mir so schlecht und vielen anderen geht es gut? Wieso verspüre ich keine Freude beim Anblick der aufblühenden Natur?" Gut gemeinte Ratschläge oder Bemerkungen wie: "Schau doch die schönen Blumen an! Sei doch etwas positiv! Geh doch etwas an den See spazieren!", können Traurigkeit und Passivität selten besiegen, obwohl Sonnenlicht durchaus das Wohlbefinden steigern könnte. Wenn man sich nicht dazu aufraffen kann, fühlt man sich vielleicht von sich selbst und dem Leben im Stich gelassen und der Teufelskreis geht von vorne los.



Zugegeben, in solchen Situationen ist guter Rat teuer und es gibt wohl auch kein Patentrezept. Jedenfalls ist es sicher nicht hilfreich, alles mögen und schätzen zu wollen, was andere mögen und schätzen. Das gilt in jeder Jahreszeit.

Im Leben ist vieles eine Frage des Blickwinkels. Das hat durchaus viel Wahres. Gedanken sind Worte, unsere innere Stimme. Und die gewählten Worte können unsere Emotionen und Gefühle beeinflussen. Positive Gedanken können uns also durch unsere Leben führen wie ein guter Coach. Sie können uns helfen und

unterstützen. Ein Freund sagte mir einmal, wenn es Negativspiralen gibt, warum dann nicht auch Positivspiralen?

Vielleicht kommen mehr Frühlingsgefühle auf, wenn wir mehr auf das achten, was gut läuft im Leben und nicht zu streng mit uns selber sind. Warum nicht ein "Positiv-Tagebuch" führen, in dem wir alles – eben auch Kleinigkeiten – niederschreiben, die uns an einem Tag gelungen sind und woran wir Freude hatten? Man darf sich mehr auf die Schultern klopfen, wenn man etwas für sich selber getan hat. Die Selbstfürsorge wertschätzen, ihr Gehör verschaffen. Nicht denken: "Der Frühjahrsputz ist immer noch nicht erledigt!" Sondern ins Tagebuch notieren: "Heute habe ich in der Zeitung gelesen und bin wieder informiert." Oder die Worte festhalten: "Wie schön, ich war zwar nur kurz im Wald, aber ich war dort." Sich jeden Tag etwas Gutes tun und Freude daran haben, wenn es gelungen ist.

Und alle, die den Frühling lieben, könnten wieder einmal eine bekannte Person anrufen, die man schon lange nicht mehr gesehen und gehört hat oder ihr einen Krankenbesuch abstatten. So können wir dazu beitragen, dass es in allen Herzen etwas mehr Frühling wird.

Wir freuen uns über inspirierende Texte oder Illustrationen für die PEERLEn Briefe. Interessiert? Nimm gerne mit uns Kontakt auf.

Euer PEERLE-Team  
Claudia, Marcella und Miranda

PEERLE-Infos	direkt ☎ : 041 319 95 03
E-Mail	<a href="mailto:peer@traversa.ch">peer@traversa.ch</a>
Öffnungszeiten	Mittwochs 14.00 – 16.45



Wir freuen uns sehr!  
Der zweite traversa  
Podcast - **Los mol zue**  
ist veröffentlicht:  
« Barbara & Sam –  
Paar mit psychischen  
Erkrankungen »

Ihr findet den Podcast auf [Apple](#) und [Spotify](#).