

Während ich diese Zeilen schreibe haben wir die ersten Frühlingstage erlebt. Ungewöhnlich früh in diesem Jahr lockten Sonne und warme Temperaturen viele Menschen ins Freie. Das sind für mich stets die Tage, in denen Hamburg sich zu verwandeln scheint: Statt der gewohnten Hektik sehe ich Menschen, die recht langsamen Schritts durch die Straßen gehen, zum Klönschnack mit dem Nachbarn stehen bleiben, gemütlich in den Parks auf der Bank sitzen, mit geschlossenen Augen an der Bushaltestelle lehnen, dabei die wärmende Sonne im Gesicht genießen – und vor allem: ich sehe viele lächelnde Gesichter. Die Menschen wirken zufriedener, gehen freundlicher miteinander um.

Ist das so? Ja, tatsächlich beeinflusst Licht unser Ausmaß an Zufriedenheit. Zum einen schüttet der Körper vermehrt Endorphine aus, sogenannte Glückshormone. Dazu gehört zum Beispiel Serotonin. Es steigert das allgemeine Wohlbefinden, reguliert unseren Appetit und den Tag-Nacht-Rhythmus und beeinflusst unsere Stimmung. Ein Mangel an Serotonin kann zu Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Mutlosigkeit führen. Mit Hilfe des Sonnenlichts wird außerdem Vitamin D gebildet, das sehr wichtig für das Immunsystem ist. Vielleicht spielt beim „Frühlingsgefühl“ auch eine Rolle, dass wir allmählich leichtere und farbenfrohere Kleidung wählen, Wärme und leichten Wind auf der Haut spüren statt dick eingemummelt dem Wetter trotzen.

Geben wir dem Körper nun Gelegenheit, allmählich aus dem Winterschlaf zu erwachen und sich auf den kommenden Frühling einzustellen. Diese Umstellung kann nämlich zunächst zur sog. Frühjahrsmüdigkeit führen. Langenhorn bietet dafür viele Möglichkeiten. Ein täglicher Spaziergang von mindestens 15 Minuten, auch bei bedecktem Himmel, trägt schon zum Wohlbefinden bei. Raakmoor, Tarpenbek und Bornbach laden ein zu Spaziergängen auf schönen Wegen. Denken Sie dabei an Sonnenmilch und Sonnenbrille.

Beim Anblick der vielen lächelnden, freundlichen Menschen fiel mir eine Fabel des griechischen Dichters Äsop ein, die etwa so lautet:

„Einst stritten sich Nordwind und Sonne, wer von ihnen beiden wohl der Stärkere wäre, als ein Wanderer, der in einen warmen Mantel gehüllt war, des Weges daherkam. Sie wurden einig, dass derjenige für den Stärkeren gelten sollte, der den Wanderer zwingen würde, seinen Mantel abzunehmen. Der Nordwind blies mit aller Macht, aber je mehr er blies, desto fester hüllte sich der Wanderer in seinen Mantel ein. Endlich gab der Nordwind den Kampf auf. Nun erwärmte die Sonne die Luft mit ihren freundlichen Strahlen, und schon nach wenigen Augenblicken zog der Wanderer seinen Mantel aus. Da musste der Nordwind zugeben, dass die Sonne von ihnen beiden der Stärkere war.“

Auch das ist ein Aspekt der Sonne im übertragenen Sinne: Überzeugung ist besser als Kraft oder, wie es in der Fassung von August Gottlieb Meißner heißt: „Zehnmal sicherer wirken Milde und Freundlichkeit, als Ungestüm und Strenge.“