

Inständig um „schlechtes“ Wetter bitten? Du bist nicht allein – 4 Gründe, warum manche von uns sich nach Stürmen sehnen

Von [Nikki Harper, Redakteurin für Wake Up World](#), übersetzt von Antares



Wo auch immer du dich auf der Welt befindest, die Jahreszeiten verändern sich um uns herum. Hier, wo ich wohne, in Grossbritannien (*das bezieht sich auf die Autorin des Textes!*), ist der Frühling in vollem Gange. Während ich hier schreibe, ist es draussen noch immer helllicher Tag, um fast 20.30 Uhr. Die Tage werden zunehmend trockener und sonniger (nun ja, so „trocken“ und „sonnig“, wie sie in Grossbritannien überhaupt werden, was nicht viel aussagt). Die Menschen um mich herum sind fröhlich und freuen sich auf die kommenden Monate – letztendlich fördert bei den meisten Menschen die Ankunft des Frühlings und dann erst des Sommers ein Gefühl mentalen Wohlbefindens – wer freut sich nicht auf den Sommer?

Ich, für den Anfang. Ich hatte schon immer eine starke energetische Verbindung zum Wetter, und ich mag es, wenn mein Wetter tatsächlich etwas tut. Die endlosen Tage des „trocken, warm, ruhig“ langweilen mich, demotivieren und deprimieren mich. Es stellt sich wirklich heraus ... bin ich nicht alleine damit. Wahrscheinlich hast du schon einmal von der Saisonal Abhängigen Depression (Seasonal Affective Disorder, SAD) gehört, bei der Menschen in den Wintermonaten unter Depressionen und Schlafstörungen leiden. Und weisst du was? Es kann auch umgekehrt passieren – obwohl das viel seltener vorkommt, leiden einige Menschen unter einer Umgekehrten Saisonal Abhängigen Depression (Reverse Seasonal Affective Disorder) und werden von den Sommermonaten psychisch geplagt.

Ich bin in den Winter- und Herbstmonaten viel glücklicher und viel motivierter – und zwar stets am meisten, wenn es windig, regnerisch oder stürmisch ist. In dunklen Winternächten schaffe ich viel mehr Arbeit als im Frühling oder Sommer. Ich habe schon früher über die psychologischen und spirituellen Gründe dafür geschrieben, ein Pluviophiler zu sein, doch es gibt eine Reihe von Erklärungen dafür, warum sich Menschen bei „schlechtem“ Wetter inspirierter, motivierter und psychisch wohler fühlen können.

1 – Die positive Psychologie des schlechten Wetters

Obwohl die meisten Menschen berichten, sie würden sich von schlechtem Wetter und insbesondere von Regen genervt und demotiviert fühlen, haben jene Wetterphasen auf einige von uns eine ganz andere Wirkung.

Es gibt ein Gefühl der Sicherheit, Gemütlichkeit und des Schutzes, wenn man während eines Regens, eines Sturms oder eines Gewitters drinnen ist und nach draussen schaut, oder wenn man mit einem Regenschirm draussen im Regen sitzt. Während einer längeren Schlechtwetterperiode gibt es auch deutlich weniger sozialen Druck, unterwegs zu sein und „sich zu amüsieren“ oder Kontakte zu knüpfen, was für Introvertierte oder Menschen, die den Wert des Alleinseins schätzen, sehr willkommen ist.

Es erscheint leicht und einfach, ein Gefühl des spirituellen Einsseins bei schlechtem Wetter zu finden. Deine gesamte Strasse, deine gesamte Gemeinde erlebt dasselbe, und die gesamte Natur in deiner Nähe erlebt es auch. Ja, okay, sie erleben ebenfalls dasselbe dann, wenn es trocken und sonnig ist, doch in diesem Szenario kann man viel weniger von der „ehrfurchtgebietenden Kraft der Natur“ spüren.

Insbesondere während der Stürme kann die Kraft der Natur demütigend sein und diese neigen dazu, kleinere Sorgen und Nöte relativieren. Natürlich beziehe ich mich hiermit definitiv nicht auf lebensbedrohliche Wetterereignisse (und ganz sicherlich auch nicht auf all das künstlich erschaffene und unnatürliche Wetter in unserem Alltag), und mutmasslicherweise würde ich vielleicht anders empfinden, würde ich in einem Land leben, in dem solche Ereignisse an der Tagesordnung sind – doch normales „schlechtes Wetter“ bringt die Stimmungen der Natur wunderbar zur Geltung.

2 – Die Vorteile des Pink Noise, des Rosa Rauschens

Regen, Wind und sogar Meereswellen sind allesamt ausgezeichnete natürliche Quellen für Rosa Rauschen – Rauschen, das in seiner Frequenz so variiert, dass es unser Gehirn auf einer gewissen Ebene anspricht und stimuliert, während es dabei kaum ablenkend oder übermächtig sein wird, dass wir es bewusst hören müssen. Rosa Rauschen hat sich als für den Schlaf und das Lernen hilfreich erwiesen, daher ist es wahrscheinlich, dass das ständige Rosa Rauschen der Regentage dazu beitragen kann, Kognition und Motivation zu steigern.

3 – Biometeorologie und negative Ionen

Negative Ionen sind Luftmoleküle, die ein zusätzliches Elektron tragen (im Vergleich zu positiven Ionen, denen ein Elektron fehlt). Negative Ionen können überall gefunden werden, insbesondere jedoch erzeugt das Auftreffen von Wasser negative Ionen – sei es durch einen Wasserfall, Regentropfen oder die Wellen im Meer. Auch Blitze setzen negative Ionen frei.

Biometeorologie-Spezialisten haben seit vielen Jahrzehnten über die Wirkung der negativen Ionen auf die menschliche Gesundheit und Psychologie diskutiert, wobei es sich gezeigt hat, dass eine ausreichende Exposition gegenüber negativen Ionen eine grosse Hilfe für Menschen sein kann, welche unter Depressionen oder Angstzuständen leiden. Negative Ionen verbessern ebenfalls die Kognition. Die aktuelle Forschung konzentriert sich darauf, ob negative Ionen Wirkungen auf den Serotoninspiegel im Körper zeigen, und wenn ja, wie genau das funktioniert.

4 – Zu viel Sonnenlicht

Eine Hypothese über die Umgekehrte Saisonal Abhängige Depression beruht darauf, dass zu viel Sonnenlicht die Melatoninproduktion im Körper ausschalten kann – Melatonin ist das Hormon, das hauptsächlich für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich ist. Bei einer Minderheit von Menschen können daher längere Sommertage, selbst in einem sonnenscheinarmen Land wie Grossbritannien, einen negativen Einfluss auf den zirkadianen Rhythmus und den Schlafzyklus haben.

Die Beziehung zwischen Melatonin und Depression / Angst ist äusserst komplex und wird noch immer nicht vollständig verstanden. Angenommen wird jedoch, dass ein Melatonin-Ungleichgewicht einer der Hauptindikatoren für RSAD sein kann.

Wenn du somit wie ich ein Verlangen nach Regen, Wind, Stürmen oder dunkleren Nächten hast, liegt das wahrscheinlich an einer Kombination von Faktoren, von rein sozialen über psychologische bis hin zu physiologischen.

Klar wird dabei jedoch, das alte Klischee von wegen „jeder liebt den Sommer“ trifft nicht zu und traf noch niemals zu. Für diejenigen, die schlechtes Wetter bevorzugen, kann der Herbst nicht früh genug kommen.

Hmm, wer weiss, wie dieser Text auf dich wirkt, mich jedoch hat er sofort angesprochen. Schon immer war mir diese Idee des Dauer-Sommersonnegeplänkels echt seltsam anmutend, und ich konnte dafür so gar nichts empfinden. Klar ist Sonne auch wunderbar und nährend, doch bei 25 Grad ist dann auch gut. Und bitte nur eine überschaubare Anzahl von Tagen.

Mir ist nun deutlich wohler, seit ich weiss, es gibt auch noch mehr Menschen, die sich echtes Wetter wünschen und daran auftanken können.

Irgendwie haben wir doch auch mit unserem (eigentlichen) mitteleuropäischen Klima mit richtigen Jahreszeiten die beste Version ... so nicht die Chemikalienwolken den Himmel verunstalten.