



Im Bauch oder im Herzen? Die Schmetterlinge flattern wieder.

Da ist dieses Kribbeln im Bauch. Haufenweise Schmetterlinge, die plötzlich fröhlich tanzen. Die Tage werden heller, länger, wärmer. Der Frühling steht vor der Tür. Und er macht etwas mit uns. Er sorgt für grosse Gefühle. Frühlingsgefühle. Gute Laune und pure Lebensfreude. Wir gehen nach draussen, bewegen uns, flanieren und flirten. Und wir verlieben uns. In einen Menschen oder ganz einfach in das Leben. Im Frühling mehr als sonst. Aber ist das wirklich so? Und warum ist das so? Wir fragen nach bei Sexualtherapeutin Rahel Bühler. Die Bündnerin betreibt eine Praxis für Sexualtherapie, Paartherapie und Beziehungsfragen in Chur. Ebenso ist sie in einer Gemeinschaftspraxis in Uster tätig.

«VERLIEBT BIS IN DIE ZEHENSPITZEN»

Im Gespräch mit Sexualtherapeutin Rahel Bühler
über Frühlingsgefühle und Schmetterlinge im Bauch

Susanne Turra (Text / Illustrationen)

Anzeige

Anlass mit Netzwerkapéro

Als Unternehmer/-in in der Region engagiert

1. April 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Hotel Belvedere (Chasa Nova), Scuol
Information und Anmeldung:
www.kmu-impuls.ch

Eine Veranstaltung von

Bündner Gewerbeverband
Unione grigione arti e mestieri
Unión grischuna da mesters

HWSGR

Höhere
Wirtschaftsschule
Graubünden

Region
Engadina Basa
Val Müstair
Conteins dal Parc Nacional

Ufficio da territori e mobilitates
Engadina Basa
Ufficio da territori e mobilitates
Engadina Basa

UMG
Ufficio da Mobilitates e Cunter dal Matter
Gastwirtschaft und Gastronomie im Matter

Presenting Partner

Graubündner
Kantonalbank

Frau Bühler, welches ist Ihre Lieblingsjahreszeit?

Rahel Bühler: Der Sommer.

Wir reden jetzt aber nicht über Sommergefühle. Gibt es die überhaupt?

Ich denke, die Gefühle im Frühling sind am markantesten. Aber es gibt meiner Meinung nach auch Sommergefühle. Und auch Herbst- und Wintergefühle. Das hat aber weniger mit der Biologie des Menschen als mit der eigenen Geschichte zu tun. Damit, was der Mensch in den einzelnen Jahreszeiten Prägendes erlebt hat. Diese Gefühle äussern sich dann jedes Jahr wieder.

Bleiben wir bei den Frühlingsgefühlen. Gibt es dafür eine wissenschaftliche Erklärung?

Ja. Frühlingsgefühle sind tatsächlich biologisch messbar. Es wurde festgestellt, dass die weiblichen und männlichen Sexualhormone im Spätwinter und Frühling ein Hoch haben. Während dieser Zeit produziert der Körper mehr Östrogen und Testosteron. Diese Hormone können Fruchtbarkeit und Spermienqualität beeinflussen. Gleichzeitig schüttet unser Körper bei Licht mehr Serotonin (Glückshormon) und bei Dunkelheit mehr Melatonin (Schlafhormon) aus. Das gibt im Frühling einen Wechsel, einen Umschwung. Die Natur erwacht. Und mit ihr unsere Lebensgeister. Es passiert etwas mit uns.

Und wie ist es mit den Schmetterlingen im Bauch? Gibt es sie wirklich?

Also die Schmetterlinge nicht (lacht). Aber die Hormone. Und die können dann die Schmetterlinge vielleicht wecken. Zumindest sinnbildlich.

Und wieso flattern sie im Bauch herum?

Gegenfrage: Sind die Schmetterlinge wirklich im Bauch? Oder sind sie nicht eher im Herzen? Dieser Energieschub im Frühling ist ein energetischer Wechsel. Die Kraft, die daraus entsteht, diese Energie, die fühlen wir im ganzen Körper. Wenn wir verliebt



Es tut sich was: Die Tage werden heller, länger, wärmer und sorgen für Frühlingsgefühle.

sind, sind wir es bis in die Finger- und Zehenspitzen. Vielleicht ist im Bauch einfach das Zentrum der Emotionen. Schlechte Emotionen zeigen sich ja oftmals im Bauch. Dann, wenn uns buchstäblich etwas auf den Magen schlägt. Die schönen Emotionen sind eher im Brustbereich angesiedelt.

Warum sind Verliebtheitsgefühle körperlich so intensiv wahrnehmbar?

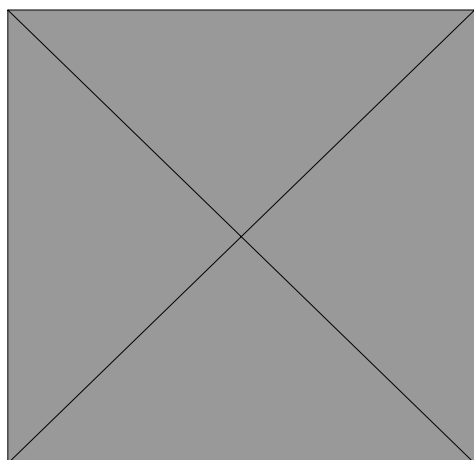
Die Emotionen sind mit dem Körper eng verbunden. Sie spiegeln sich gegenseitig. Was sich im Körper abspielt, zeigt sich auch auf emotionaler Ebene. Und umgekehrt. Nehmen wir den Liebeskummer. Dieser kann tatsächlich körperliche Schmerzen verursachen. Und es gibt ja auch das Broken-Heart-Syndrom, wo die Menschen

einen psychosomatischen Herzinfarkt erleiden können. Dieser ist lebensbedrohlich. Sowohl Verliebtheit als auch Liebeskummer sind sehr intensive Gefühle und machen sich deshalb auch physisch sehr stark bemerkbar.

Und warum verlieben sich die Menschen im Frühling häufiger als sonst?

Wenn wir glücklich sind, strahlen wir das auch aus. Wir sind schöner. Wir leuchten. Alles ist darauf ausgerichtet. Auf die Schönheit, die Freude, das Neue, das Positive. Das Gegenüber kommt offen auf uns zu, weil er oder sie auch gerade in dieser Stimmung ist. Wenn diese Offenheit gegenseitig ist, stehen die Zeichen gut. Das sind nämlich die Aspekte, die es braucht, um sich zu verlieben.

Anzeige



HP SENN 
GRUPPE CHUR/LANDQUART

IHR VERTRAUENS PARTNER VON
SEAT - CUPRA - VW - AUDI
SKODA - HYUNDAI

KASERNENSTRASSE 67
7000 CHUR
TEL. +41 81 254 22 22
WWW.HPSENN.CH

**Einmaliges Kurzprojekt
für junge Männerstimmen
(15–24)**

Neugierig auf Chorsingen?
Hier ist deine Chance:
3 Proben & 1 Konzert, Frühling 2026


incantanti.ch

incantanti.



Sinnlich: Herzchen stehen für Emotionen, Gefühle und Romantik.

Spielen auch Farben, Düfte und Naturerlebnisse eine Rolle dabei?

Auf jeden Fall. Es ist vor allem wichtig, dass wir wissen, welche Sinne uns positiv unterstützen. Da hat jeder Mensch wieder andere Vorlieben. Die verschiedenen Neigungen können wir dabei durchaus als Ressourcen nutzen und uns damit in Stimmung bringen.

Was, wenn wir jemanden buchstäblich nicht riechen können?

Dann wird es schwierig (lacht). Der Geruchssinn hat für viele Menschen einen grossen Einfluss auf das Zusammensein.

Und wie ist es mit der Romantik?

Eine romantische Person hat den Schwerpunkt auf den Emotionen. Der Gefühlsverbund zum anderen Menschen. Es gibt

aber auch Menschen, welche nicht so romantisch veranlagt sind. Es ist okay, unromantisch zu sein. Wenn aber eine Person romantisch ist und die andere nicht, kann das für die Beziehung herausfordernd sein. Das kann über längere Zeit zu Konflikten führen, weil wir weder vom Gegenüber bekommen, was wir brauchen, noch geben können, was das Gegenüber braucht. Diese Herausforderungen können durch gute Kommunikation oft gelöst werden.

Was halten Sie von einer offenen Beziehung? Bleibt da nicht immer jemand auf der Strecke?

Nicht unbedingt. Wenn die Abmachung für beide gut ist, können wir so tatsächlich zwei Dinge zusammenbringen. Sowohl Geborgenheit und Sicherheit in einer stabilen

Beziehung als auch Aufregung und Abenteuer im Neuen. Voraussetzung ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion und eine gute Kommunikation. Es braucht klare Vereinbarungen, Vertrauen und viel Liebe. Dann kann eine offene oder auch polyamore Beziehung sehr bereichernd sein.

Und wie ist es mit der Eifersucht?

Eifersucht ist ein grosses Thema. Menschen, die ein alternatives Beziehungsmodell leben, lernen oft besser damit umzugehen. Das heisst aber nicht, dass sie nicht eifersüchtig sind. Sie sehen eher einen Wert darin, sich damit auseinanderzusetzen und darüber zu reden. Wenn wir das als Persönlichkeitsentwicklung nehmen, können wir enorm davon profitieren. Eifersucht hat immer auch mit Selbstsicherheit zu tun. Wenn die Ängste so mas-



Mag den Sommer: Sexualtherapeutin Rahel Bühler.

siv sind, dass wir unser Gegenüber kontrollieren müssen, fehlt es an Vertrauen. Und an Selbstvertrauen.

Soll ein Seitensprung gebeichtet werden?

Das wird unterschiedlich gehandhabt. Manche Menschen erleichtern mit einer Beichte ihr Gewissen. Andere behalten den Seitensprung lieber für sich. Ich persönlich bin der Meinung, in diesem intimen Bereich dürfen wir uns nicht anlügen.

Merken wir die Frühlingsgefühle in den Bergregionen mehr als im Flachland?

(Lacht.) Frühling ist Frühling. Egal, wo auf der Welt. An gewissen Orten ist er einfach ein bisschen früher da.

Weitere Informationen und Kontakt unter www.deine-sexualtherapeutin.ch

EDITORIAL

Wo spüren Sie den Frühling, liebe Leserinnen und Leser? In der Nase, weil die Pollen wieder fliegen? Oder vielleicht im Bauch, weil Sie dort Schmetterlinge verspüren? Oder eher im Herzen, wie es Susanne Turras Interviewpartnerin beschreibt? Vielleicht aber auch ganz woanders, zum Beispiel in der Natur – dort wandern nämlich die Amphibien wieder. So kunterbunt wie die Blumenvielfalt, die nun wieder zu blühen beginnt, ist auch die Themenvielfalt dieser Ausgabe. Lesen Sie gleich zu Beginn von romantischen Frühlingsgefühlen im Interview mit Sexualtherapeutin Rahel Bühler. Romantisch geht es auch bei Frosch, Kröte und Co. zu und her: Mit den wärmer werdenden Temperaturen des Frühlings beginnt dort die Wander- und Paarungszeit. Doch nicht nur um die Tierchen, sondern auch um Froschfachfrau Renata Fulcri, die sich mit Leidenschaft den Amphibien verschrieben hat, soll es in dieser Geschichte gehen. Mit viel Leidenschaft übt auch Marie-Christine Kaufmann ihre Kunst aus: Sie ist Puppenkünstlerin. Was sie an dieser kaum bekannten Kunstform reizt, lesen Sie ebenfalls in dieser Ausgabe. Unter die Kunstschaffenden hat sich auch Andri Dürst gewagt. Er nahm im Kirchner Museum in Davos am «Offenes Atelier – Living Museum»-Angebot teil. Vielleicht erweckt die ein oder andere Geschichte frühlingshaft Stimmungen bei Ihnen. Ich wünsche Ihnen viel Lesefreude!

MARIA-CATHARINA LECHMANN



Verliebt bis in die Zehenspitzen

Susanne Turra

02

Leben einhauchen

Maria-Catharina Lechmann

09

Unterwegs mit der Froschfachfrau

Cindy Ziegler

13

Wenn der Kaffee zur Nebensache wird

Andri Dürst

18