

Schlechte Laune

Wenn man morgens aufwacht und fest stellt, dass man schlechte Laune hat, scheint der Tag schon fast verdorben. Vielleicht hat man schlecht geträumt, sich an irgend etwas erinnert, an das man sich lieber nicht erinnern wollte, hat eine unerfreuliche Aufgabe vor sich, kurz, die Stimmung ist schlecht.

Was kann man gegen schlechte Laune tun? Manche hören eine bestimmte Musik, die sie mit Freude und Fröhlichkeit verbinden, um so die Stimmung zu ändern. Einige machen sich dann ein besonders leckeres Frühstück, um der Stimmung etwas Erfreuliches entgegen zu setzen. Andere gehen - wenn es ihnen möglich ist - erst einmal Spazieren. Viele haben ihre ganz persönlichen Antworten auf schlechte Laune.

Gemeinsam ist den meisten Antworten auf schlechte Laune, dass sie eine Tätigkeit sind, die einen weg vom Grübeln und der schlechten Laune ins Tun bringt. Das Tun ist deshalb hilfreich, weil man dabei erlebt, dass man selbst etwas gegen die Laune tun kann. Egal, ob man aufräumt, abwäscht, putzt, Spazieren geht, Sport macht, in den meisten Fällen spürt man dabei, dass man etwas für sich selbst tut. Diese so genannte "Selbstwirksamkeit" zeigt einem, dass man der Laune nicht völlig ausgeliefert ist, sondern sie beeinflussen kann, indem man etwas tut.

Allerdings hilft es meistens nicht, wenn man vor der unangenehmen Aufgabe davon läuft. Auch hilft es wenig, wenn man nur Süßigkeiten futtert, vor allem dann nicht, wenn man zum Übergewicht oder Diabetes neigt. Auch Einkaufen gehen ist eher keine gute Lösung, vor allem nicht für alle, deren Geldbeutel nicht prall gefüllt ist, sondern, die mit jedem Cent rechnen sollten. Auch nicht sehr hilfreich ist, wenn man mit einem Fahrzeug durch die Gegend fährt.

Zwar sind Einkaufen oder ein Fahrzeug lenken durchaus Tätigkeiten, die man als "selbstwirksam" erleben kann, aber besser wäre etwas, bei dem man nicht vom Geldbeutel, von Andern oder von Maschinen abhängt, sondern nur vom eigenen Tun, etwa beim Musizieren auf einem Instrument, beim Singen oder Pfeifen, weil selbst Musik machen oft die Stimmung verbessert. Auch ein langer Spaziergang kann helfen wieder mit sich selbst ins Reine zu kommen.

Andere schreiben Tagebuch und versuchen beim Schreiben heraus zu finden, was die schlechte Laune verursacht. Es kann helfen zu klären, warum man verstimmt ist. Angenommen es ist eine unangenehme Aufgabe (Besuch beim Zahnarzt, etwas ablehnen, eine schwierige

Entscheidung treffen), dann kann das genaue Beschreiben helfen die Ursache besser zu erkennen, zu verstehen und dann zu überlegen, wie man die Aufgabe möglichst rasch und elegant hinter sich bringt, damit sie einem nicht mehr das Leben vergällt. In viele Fällen kann es helfen "den Stier bei den Hörnern zu packen", wie man sagt, weil das Tun oft schneller geht, als das schlecht gelaunte Drücken vor der Aufgabe oder das Erfinden von Ausreden, warum man gerade jetzt die Aufgaben nicht anpacken könne.

Sobald man der schlechten Laune irgend ein Tun entgegen setzt, tritt man aus der Rolle des hilflosen Opfers heraus und übernimmt eine tätig Rolle, was sich schon besser anfühlt, als still zu leiden. Hilfreich ist, was zur Lösung des Problems beiträgt, das die schlechte Laune auslöste, oder verstärkt.