

**Dr. med Claudia Sies in Rheinische Post vom 12.01.07****Immer diese Schlechte Laune**

Schlechte Laune kennt jeder. Entweder an sich selbst oder an anderen. Sie überfällt den Betroffenen aus heiterem Himmel mit einem undefinierbaren Gemisch aus Unzufriedenheit, Wut und Deprimiertheit. Körper und Seele werden nach unten gezogen, sogar die Mundwinkel gehen abwärts. Tiefes Seufzen gehört auch dazu.

Eigentlich ist die schlechte Laune so etwas wie die kleine Schwester der Depression. Die Depression bedrückt mehr nach innen, während es die beliebteste Methode der Schlechtgelaunten ist, sie an anderen aus zu lassen. Am besten an Menschen, bei denen man keine Folgen befürchtet. Herr T. zum Beispiel hat schlechte Laune, weil er wichtige Arbeiten vor sich her schiebt, was ihn im Büro unter Druck bringt. Er fühlt sich nicht in der Lage, das selbst zu ändern. Wenn er nun von seiner Arbeit nach Hause kommt, entlastet er sich von seiner Unzufriedenheit mit sich selbst durch unbeherrschtes Schimpfen und durch Kritisieren der Kinder und seiner Frau. Nun hat sie ihm ein Ultimatum gestellt. Schon der Kinder wegen geht es so nicht weiter. Die haben es sich inzwischen abgeguckt: Bei kleinen Unannehmlichkeiten demonstrieren sie schlechte Laune oder schreien herum. So kann man eine weitere Generation Schlechtgelaunter heran ziehen.

Aber auch in der Ehe ist die gängige Auffassung fatal, dass man doch wenigstens hier seine schlechte Laune raus lassen können müsste. Von wegen! Wie sollen die Partner sich denn erotisch attraktiv finden, wenn beide glauben, das Unangenehme muss man beim Anderen los werden, anstatt es in sich selbst zu verarbeiten.

Und dann ist da noch Herr K., der dauernd schlechte Laune ausstrahlt, weil er sich zu dick und daher nicht fit fühlt. Abnehmen geht nicht. Oder Martin, zwölf Jahre, der zu Hause sehr schlechte Laune verbreitet, weil er eine Vier in Mathe hat.

Sie alle wünschen sich etwas Besseres vom Leben und hoffen, es kommt von alleine.

Schlechtgelaunte verraten ihrem Gegenüber mehr über ihre Lebenseinstellung als sie ahnen und als ihnen wahrscheinlich lieb ist, nämlich: **Das Leben müsste schöner, leichter, in jedem Fall aber anders und besser sein als es gerade ist.** Dass sie dafür jeweils was tun können und müssten ist noch nicht in ihrem Blick.

Soll man dann keine schlechte Laune haben?

Das nicht! Schlechte Laune kann ein sehr nützliches Signal sein, darauf aufmerksam zu werden, dass man vor lauter illusionären Erwartungen und Vorstellungen über das Leben verpasst zu sehen, wie es gerade wirklich ist und wo man es dann durch eigenes Tun im Augenblick verbessern könnte. Auf die eigene schlechte Laune achten heißt aber nicht, sie an anderen auszulassen.