

# Schlechte Laune, na und?

Auch negative Gedanken gehören zum Leben. Wer sie mit aufgesetzter Fröhlichkeit überspielt, tut sich keinen Gefallen. Im schlimmsten Fall entstehen dadurch Minderwertigkeitskomplexe.

**F**ür viele Menschen ist gute Laune und Lächeln zum Zwang geworden. «Damit wird der positive Effekt einer wirklich guten Stimmung aber sogar kleiner. Negative Gefühle haben eine wichtige Bedeutung und müssen zugelassen werden können», sagt Alexander Grob von der Fakultät für Psychologie an der Universität Basel.

Spruch: Gute Laune haben ist toll, aber bitte nicht zwangsverordnet! Der Oberbefehlshaber «Gute Laune» hat uns lange genug den Marsch geblasen. Wenn es zum Krampf wird, jegliche negativen Gefühle zu verdrängen, wenn wir glauben, wir müssten jederzeit gut aufgelegt sein, kann unsere Seele rasch in Schiefelage geraten.

## Jeder hat das Recht, sich auch mal schlecht zu fühlen

«Es wäre fahrlässig, von allen zu verlangen, stets positiv zu denken. So werden höchstens Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel riskiert», erklärt Psychologieprofessor Alexander Grob. «Jeder hat das Recht, sich auch mal schlecht zu fühlen!»

Es werden Millionenbeträge für Motivationskurse, Positivseminare und für den Glücks-Coach ausgegeben. Aber Vorsicht. Alexander Grob von der Universität Basel: «Wenn wir uns zwingen, dauernd positiv zu wirken, riskieren wir eine innere Leere und erleben das Gefühl, dass wir mit unseren Ängsten, Launen und Misserfolgen nicht ernst ge-



Lächeln macht andere glücklich, Ärger zeigen stärkt das eigene Wohlbefinden.

## Negatives kann auch Veränderungen bewirken

### Machen Sie sich bewusst:

- Die verschiedenen Launen gehören zum Leben wie die Sonne und der Regen.
- Schlechte Gefühle und Misserfolge sind normal. Statt sich wertlos zu fühlen, Mut für Veränderungen fassen.
- Auch negative Gedanken dürfen sein.
- Lächeln Sie Probleme nicht weg, gehen Sie sie konstruktiv an.
- Speisen Sie andere nicht mit leeren Worthülsen wie «Kopf hoch» ab, sondern hören Sie zu und zeigen Sie Anteilnahme.



nommen werden. Wenn wir zudem erleben, dass Menschen mit schlechter Laune als lästige Energieräuber abgestempelt werden, wird der Druck unerhört gross.» Es ist also nicht der Kurs, das Seminar oder der Coach, der uns glücklich macht, sondern unser ganz eigener Weg und die Art, wie wir Ziele und Visionen verfolgen.

## Schlechte Laune ist lebenswichtig

Nicht nur deshalb ist es höchste Zeit, dass wir uns aus dem Lächeldiktat befreien und die Zwangsjacke des positiven Denkens ablegen. Die Chance auf echte gute Laune ist nämlich grösser, wenn wir zwischen durch zeigen dürfen, wenn wir nicht im Strumpf sind. «Negative Gefühle haben ihre Bedeutung für den Alltag und die lebenslange Entwicklung eines Menschen», sagt Alexander Grob, «wir sollten sie wahrnehmen, denn sie geben uns hilfreiche Hinweise, wie es gerade um uns steht.»

Also, die Gute-Laune-Schraube darf grosszügig gelockert werden. Lieber einmal herzhaft einen Lätsch ziehen und dafür wieder ebenso herzhaft Freude zeigen, wenn einem danach ist. So friert uns das Lächeln nicht auf dem Gesicht ein. *Meret Boxler*



[www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

Schlechte Laune unterdrücken oder ausleben? Der Selbsttest zu Ihrer Haltung.