

# Stimmungstiefs im Alltag

## Gegengift für die Pechsträhne

Von Dipl.-Psych. Helena Harms

An manchen Tagen kommt man einfach nicht aus dem Knick. Kleinigkeiten scheinen nicht zu gelingen, große Projekte stocken, nichts klappt auf Anhieb. Müdigkeit und Frust machen sich breit. „Pechsträhne“ lautet im Alltag häufig die Diagnose. Es gibt kaum einen Menschen, der solche Zeiten noch nie erlebt hätte. Aber wie kommt es immer wieder zu diesen Perioden der Mut- und Kraftlosigkeit? Und was kann man dagegen unternehmen?

Unsere Stimmung entsteht im komplizierten Zusammenspiel chemischer Botenstoffe. Bei großen und kleinen Erfolgen wird an bestimmten Stellen des Gehirns Botenstoff Serotonin freigesetzt, subjektiv erleben wir das als Freude und Euphorie. Geraten wir dagegen unter Stress, sorgen Adrenalin und Noradrenalin für Unruhe und Anspannung. Entsprechende Signale werden über das periphere Nervensystem an alle Organe geschickt. Der ganze Körper gerät in einen Aktivierungszustand – beste Voraussetzung, um die belastende Situation zu verändern.

So weit ist alles nachvollziehbar, nur gibt es eine Menge Faktoren, welche die Stoffwechsel im Gehirn beeinflussen. Schlafmangel, Dauerstress, hormonelle Schwankungen, Mangel an Bewegung oder extreme Eintönigkeit sorgen häufig dafür, dass das Zusammenspiel der Botenstoffe durcheinander gerät. Häufig kündigen sich auf diese Weise bevorstehende Krankheiten an. Der Betroffene merkt noch keine Symptome, das Immunsystem gibt aber schon das erste Warnzeichen an das Gehirn ab: Keine übertriebenen Aktivitäten mehr, wir haben ein Problem und brauchen Ruhe.

Und schon fühlen wir uns ohne einen erkennbaren Grund müde, angespannt oder merkwürdig schlecht gelaunt. Menschen, die genaue Selbstbeobachtung gewohnt sind, erkennen darin eine Botschaft des eigenen Körpers. Die meisten von uns gehen jedoch unbewusst einen anderen Weg: Lieber suchen sie nach den Ursachen für die eigene schlechte Laune in der Außenwelt. Nun fallen eigene Missgeschicke und Fehler der Mitmenschen besonders stark ins Gewicht. Durch die Müdigkeit und negative innere Einstellung passieren diese auch besonders häufig. Erfolge und Glücksfälle werden dagegen übersehen oder in ihrer Bedeutung herabgesetzt. Es ist so, als würde man sich in einem inneren Monolog immer wieder die negativen Seiten der Situation vor Augen halten.

Es ist auffällig, wie oft die Betroffenen über negative Erwartungen berichten „Ich wusste von Anfang an, dass das nichts wird“, „Es war klar, dass wir den Zug verpassen“, „Pass mal auf, es wird alles schief gehen!“. Innere Anspannung, die im aktuellen Moment keine Erklärung findet, wird in die Zukunft projiziert. So sorgt man für sich selbst erfüllende Prophezeiungen.

Auch die Aktivitäten passen sich der inneren Stimmung an. Angenehme Sachen werden auf bessere Zeiten verschoben. Müdigkeit und innere Unruhe sorgen dafür, dass kein Interesse dafür da ist. Im Gegenzug wird häufig mehr gearbeitet – die Befürchtung, es könnte bald etwas schief gehen, verlangt nach mehr Kontrolle in allen Lebensbereichen. Auch diese Veränderung führt dazu, dass die innere Anspannung weiter steigt.

Alle drei Faktoren, die unser Wohlbefinden entscheidend beeinflussen, unser Körper, unser Denken und unsere Aktivitäten, ziehen in eine Richtung und bewirken eine Verschlimmerung der Situation.

Hat man überhaupt eine Chance gegen eine derartige Krise oder bleibt nur, wie es manchmal geraten wird, das Ende der Pechsträhne abzuwarten?

Der erste Lösungsschritt wäre, das Problem überhaupt zu erkennen. Dies ist nicht einfach, weil viele Prozesse unbewusst ablaufen. Ein Stimmungstagebuch kann helfen, sich Klarheit über die Situation zu verschaffen. Die Tagesstimmung wird im 5-

Punkte-System beurteilt. 1 ist sehr schlecht, 5 – sehr gut, 3 – eher neutral, schwankend, keine erkennbare Tendenz. Nun gilt es abends die Stimmung an verschiedenen Abschnitten des Tages zu beurteilen und sich zu überlegen, welche objektiven Ereignisse dafür verantwortlich sein könnten. Arbeitet man länger mit einem Stimmungstagebuch, werden bestimmte Muster erkennbar. Bei vielen Menschen kommen Episoden schlechter Laune immer wieder, als würden sie einen bestimmten Zyklus durchlaufen. Bei einigen werden sie durch Zeiten besonders guter, fast euphorischer Stimmung abgelöst. Über diese wird zwar selten geklagt, aber auch diese Eigenart des eigenen Charakters kann für unangenehme Überraschungen sorgen. Stimmungstiefs können als Reaktion auf bestimmte Wetterlagen oder die mangelnde körperliche Aktivität auftreten. Manchmal merkt man erst im Rahmen dieser Analyse, dass bestimmte Lebensereignisse, Aufgaben oder Menschen immer wieder für ein Stimmungstief sorgen. Vielleicht belasten uns manche Sachen viel mehr, als wir zugeben?

Haben Sie das Gefühl, dass sich ein Stimmungstief in Ihrem Leben breit macht, dann gilt es, bewusst Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Und zwar möglichst auf allen drei Bereiche betreffend.

**Körperliche Symptome** bekommt man mit Hilfe von Entspannungstechniken am besten in den Griff, aber auch viel Bewegung, frische Luft, Abwechslung, tun hier häufig Wunder. Nehmen Sie doch einfach einen ungewohnten Weg von der Arbeit nach Hause. Oder machen Sie einen Spaziergang in einer Gegend, die Sie noch nicht kennen. Aber Vorsicht, das darf nicht in Stress ausarten! Sind die Symptome sehr belastend oder dauern länger an, dann hat es Sinn, mit einem Arzt darüber zu reden. Hinter ständiger Unruhe kann sich auch Bluthochdruck verstecken, hinter Müdigkeit Schilddrüsen- oder Kreislaufprobleme.

**Gedanken:** Achten Sie auf ihre inneren Monologe und Prognosen. Sind diese noch realistisch oder picken Sie immer die schlimmste, wenn auch die unwahrscheinlichste Variante heraus? Eine alltagspsychologische Weisheit besagt, es wäre besser, immer das Schlimmste zu erwarten. So bleibt man immer vorsichtig, häufig aber auch handlungsunfähig. Meinen Sie wirklich, dass ängstliche Anspannung über Monate und Jahre der beste Zustand für Ihren Körper ist? Wenn

nicht, achten Sie noch einmal auf ihre Gedanken und sagen Sie sich innerlich „Stopp“, wenn sie wieder mal dabei sind, sich die negativen Perspektiven farbiger auszumalen. Achten Sie auch darauf, wie Sie sich eigene Misserfolge und negative Ereignisse erklären. Wenn globale undifferenzierte Aussagen kommen wie „weil ich zu dumm dafür bin“, „weil keiner arbeiten will“ und ähnliches, befinden Sie sich höchstwahrscheinlich auf einem Holzpfad. Das weitere Gedankenkreisen führt nur dazu, dass Sie sich unnötig aufspulen. Sagen Sie sich auch in dieser Situation lieber „Stopp“, machen eine Atempause und überlegen sich im Nachhinein, unter welchen Umständen das Ganze doch funktionieren könnte. Bleiben Sie dabei bei konkreten Erklärungen.

Versuchen Sie bewusst auch auf positive Ereignisse zu achten. Falls Sie ein Stimmungstagebuch führen, schreiben Sie die eigenen Erfolge und kleine Glücksfälle auf, damit diese nicht unbewusst ausgefiltert und sofort vergessen werden.

**Eigene Aktivitäten:** Auch hier lautet das Gebot, die Stress-Tendenz abzubauen. Versuchen Sie nicht das eigene Unwohlsein dadurch zu bekämpfen, dass Sie noch mehr arbeiten und alles noch besser kontrollieren. Aber auch Rückzug und Verzicht auf jegliche Aktivitäten wäre in diesem Fall ein Fehler. Die Erwartung, man würde sich ausruhen und Kräfte sammeln, wenn man über ein paar Tage nur zuhause bleibt und jegliche Kontakte vermeidet, bestätigt sich meistens nicht. Eher gewinnt man dadurch Zeit zum Grübeln. Die Passivität im Doppelpack mit innerer Unruhe sorgen für Schlafprobleme. Lustlosigkeit nimmt zu. Versuchen Sie lieber, ein gesundes Mittelmaß zu finden. Planen Sie Ihre Zeit etwas großzügiger, so dass etwas mehr Pausen möglich sind und verzichten Sie auf keinen Fall auf angenehme Aktivitäten, auch wenn das ein Stückchen Überwindung kostet.

Die Stimmungsschwankungen werden auf diese Weise nicht aufgehoben. Sie haben aber weniger Chance zu einer dauerhaften Krise zu werden.

## **Vertiefende und weiterführende Literatur**

**Ihle W, Herrle J (2003) Stimmungsprobleme bewältigen.** DGVT Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3871593044/drmedmichaungero>

**Tausch R (2005) Hilfen bei Stress und Belastung.** Rowohlt. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3499601249/drmedmichaungero>

**Wagner-Link A (2001) Verhaltenstraining zur Stressbewältigung.** Pfeiffer bei Klett-Cotta. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3608896759/drmedmichaungero>