



noa zenger*

Vom Recht auf schlechte Laune

Ich erinnere mich noch gut an meinen Grossätti. Er redete nicht viel, rauchte seine Pfeife, nahm sich, so scheint es mir rückblickend, das Recht, brummlig zu sein. War das früher eher möglich?

Heute jedenfalls kann man kaum in Ruhe schlecht gelaunt sein; für Stimmungsflauten muss man sich gar entschuldigen. Die Autorin und Radiomoderatorin Andrea Gerk schreibt in der NZZ von der «Diktatur der Positivität» und lobt die schlechte Laune als Wundertüte: «Zügellos und anarchisch wie sie ist, kann sie ein Schutzschild gegen leere Glücksversprechen sein, die alle Verantwortung dem Einzelnen zuschiebt... Schlechte Laune kann eine Form von emotionalem Widerstand sein, ein Aufbegehren unserer Psyche, ein fruchtbarer Störfall.»

Wir betreiben hingegen Imagekultur: gesunde Ernährung, körperliche Fitness, auch das Gemüt permanent auf Hochglanz poliert. Anderswo erscheint es mir anders. Denke ich an meine letzten Ferien in Italien – wie ich mich irgendwo auf der Piazza hinsetzte, vorzugsweise auf die schattige Treppe des Kirchleins, und das Leben beobachtete. Die emotionalen Umgangsformen der Einheimischen faszinierten mich. Da hat eine breite Palette an Stimmungen Platz. Die Menschen zeigen sich grosszügiger, weniger kontrolliert. Ich bin mir der rosa gefärbten Ferienbrille bewusst, doch nachdenklich werde ich allemal.

Laut dem australischen Sozialpsychologen Joseph Forgas ist bei schlechter Stimmung die Wahrnehmung viel sensibler, der Sinn für Details deutlich

schärfer. Ich kenne das. Der angespannte Zustand fördert zuweilen die Aufmerksamkeit. Es ist unkomfortabel, schlechte Laune zu haben. Da stehe ich in meiner inneren Welt in Dissonanz mit der Umwelt. Da wächst zuweilen meine Sehnsucht nach dem, was wesentlich ist, und ich strecke meine Fühler aus. Eine gewisse Unstimmigkeit ist oft geradezu Voraussetzung, um überhaupt ins Grübeln, Erfinden und Philosophieren zu kommen. Die Reibung meines kleinen Kosmos mit dem grossen Ganzen erzeugt nicht selten neue Gedankengänge. Kreative Arbeit ist anstrengend – und immer wieder von heftigen Schlechte-Laune-Anfällen durchsetzt. Kinder von Friedrich Dürrenmatt erzählen in einem Biografie-Film, dass sie ihren Vater phasenweise nicht stören durften im Büro, wo er tagelang grummelig über einem neuen Stück brütete.

Der Philosoph Wilhelm Schmid sieht den sich verbreitenden Zwangsoptimismus skeptisch und plädiert seit Langem für ein «Menschenrecht auf schlechte Laune». Eine Anleitung dazu bieten auch die Psalmen. Da ist die emotionale Landschaft des Menschen in ihrer Vielfarbigkeit abgezeichnet und vor Gott ausgedrückt: Ich darf als Mensch mit all meinen Facetten da sein. Und es ist gut so.

Mein Grossätti mit seiner Pfeife wahrte sich eine kleine Bastion der Freiheit. Sein brummliger Rückzug inspiriert mich in unseren glücksfixierten Zeiten, mir immerhin gelegentlich einen schlechte-Laune-Anfall zuzugestehen. //

Kurse im Lassalle-Haus

Enneagramm-Grundkurs

Das eigene Wesen tiefer ergründen

13. bis 15. September
Fr. 18.30–So. 16 Uhr

Zen-Einführung

Sitzen, schweigen, innere Ruhe finden

20. bis 22. September
Fr. 18.30–So. 13.30 Uhr

Herbstfasten im Schweigen

Innehalten im Überfluss
29. September bis
6. Oktober und

6. bis 13. Oktober
So. 17.–So. 9 Uhr

Versöhnung und Vergebung

Versöhnung als Reifungsprozess und Türöffner für Spiritualität

3. bis 5. Oktober
Do. 18.30–Sa. 13 Uhr

Infos und Anmeldung:
Telefon 041 757 14 14
info@lassalle-haus.org
www.lassalle-haus.org

lassalle
haus

Das Lassalle-Haus in Edlibach ist ein von Jesuiten geführtes interreligiöses, spirituelles Zentrum mit einem **breiten Kursangebot**, das von Zen-Meditation über Naturseminare bis zu klassischen Exerzitien reicht. Für «natürlich» schreiben der Jesuit **Tobias Karcher** und die Pfarrerin **Noa Zenger** abwechselnd die Kolumne *Gedankensplitter*».

* **Noa Zenger** (44) ist reformierte Pfarrerin. Sie wohnt und arbeitet im Lassalle-Haus Bad Schönbühl, dem Bildungszentrum der Jesuiten in Edlibach ZG.