

Josef Zehentbauer

Melancholie

Die traurige Leichtigkeit des Seins

(Neuausgabe)

Peter Lehmann Publishing

Josef Zehentbauer

Melancholie

Die traurige Leichtigkeit des Seins

(Neuausgabe)

Peter Lehmann Publishing

»Melancholie« erschien 2001 original im Kreuz Verlag (Stuttgart) als gedrucktes Buch. Die aktuelle E-Book-Ausgabe erfolgt auf Basis der 2013 aktualisierten und erweiterten Auflage. Daneben ist auch die gedruckte 4. Auflage von 2014 bei Peter Lehmann Publishing erhältlich. Informationen im Internet unter www.peter-lehmann-publishing.com/melancholie.

© 2022 Josef Zehentbauer. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Publikation darf ohne schriftliche Zustimmung der Rechteinhaber in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch oder mechanisch, vervielfältigt oder übertragen werden.

Umschlagbild: Johannes Vermeer, Das Mädchen mit dem Perlenohrring (Ausschnitt)

Umschlaggestaltung: Birgit Vogel, Berlin

Peter Lehmann Publishing, Berlin & Lancaster 2022

www.peter-lehmann-publishing.com

www.antipsychiatrieverlag.de

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-98756-308-9 (eBook) · ISBN 978-3-925931-45-1
(Printausgabe)

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Die traurige Ästhetik des Seins

Die Melancholie als ausgezeichnete Charaktereigenschaft

Sei gegrüßt, Heilige Melancholie

Bin ich depressiv?

 Grundformen der Depression

 Ursachen der Depression

 Wege aus der Depression

Angst - die gutwillige Begleiterin

Im Diesseits das Jenseits schauen

Die Romantik lebt

Wahnsinn und Genie

Eros - Rose mit Dornen

Saturn oder Pluto

Der Mensch zwischen Grausamkeit und Liebe

Allein gegenüber Gott - Zur Philosophie der Melancholie

Epilog

Anhang: Übungen zum traurigen Glück

Fußnoten

Literaturverzeichnis

Vorwort

Zahllosen Lehrmeisterinnen und Lehrmeistern der Melancholie, die ihre Melancholie leben, durfte ich begegnen; von ihnen habe ich wertvolle und tiefgründige Weisheiten erfahren.

Die 1. Auflage dieses Buches erschien 2001 im Kreuz Verlag. Mittlerweile gibt es Übersetzungen in mehreren Sprachen, und sicherlich haben einige Zehntausend Menschen das Buch gelesen (den niederländischen Buchtitel finde ich besonders faszinierend: »De troost van melancholie«). Unzählige Male wurde mir von Leserinnen und Lesern dankbar versichert, dass sie sich durch dieses Buch in ihrer Melancholie tief verstanden fühlen.

Alle Menschen können den Reichtum der Melancholie in ihrer Seele spüren – die einen weniger, die anderen mehr. »Melancholie – Die traurige Leichtigkeit des Seins« ist ein Handbuch für Individuen, die sich selbst, die Mitmenschen und die gesamte Welt *mehr* begreifen wollen und nach Tiefgang, Kreativität und positiver Kraft streben.

Der berühmte Philosoph und Melancholie-Forscher Raymond Klibansky schrieb mir – was mich tief berührte – in einem persönlichen Brief folgende Zeilen: »Ihr Melancholiebuch bereitet mir Freude. Je mehr Menschen Gelegenheit haben, über den problematischen Charakter der Melancholie nachzudenken, desto besser.«

Nach dem Erscheinen des Buches gab es unter meiner Mitwirkung zahlreiche Interviews, Zeitschriftenartikel, Vorträge, Radio- und Fernsehsendungen, und zusammen mit meinem Freund, dem Theologen Alfred Rott, Melancholie-Seminare (wiederholt auf der Fraueninsel / Chiemsee), die ein heftiges Medienecho auslösten.

Die Erstauflage wurde seinerzeit von Monika Littel niedergeschrieben. Bei der jetzt vorliegenden erweiterten und aktualisierten 3. Auflage unterstützte mich mein Neffe, der Kunsthistoriker und Lektor Markus Zehentbauer. Ich danke ihm herzlich für seine kreative Mitarbeit.

Bei der Lektüre dieses Buches werden Sie als Melancholikerin oder Melancholiker spüren, zu den »Besonderen«, den »Außergewöhnlichen« zu gehören, ohne dabei überheblich zu werden. Und Sie werden merken, dass zur Melancholie nicht nur Traurigkeit gehört, sondern auch eine große Prise Lust und Freude. Also - viel Spaß beim Lesen!

Einleitung

Im Licht der untergehenden Sonne begegnet uns eine zierliche Frau mit blassblauem Turban ... Als sie schon beinahe vorübergegangen ist, dreht sie sich noch einmal um und schaut uns tief sinnig, freundlich an, mit einem traurig berührenden Lächeln ... Sie zeigt eine Sehnsucht nach unendlicher Geborgenheit, die es nie geben wird auf Erden ... Melancholie ...

Melancholie erfasst alle Menschen, alle Tiere und wohl auch die Pflanzen und all die Dinge um uns, und Melancholie dringt über das Irdische hinaus und strebt ins Jenseitige. Jeder hat die Melancholie im Herzen, die einen mehr, die anderen weniger, manche verdrängen sie und wieder andere gehen auf in der Melancholie und erleben die traurige Leichtigkeit des Seins.

Die Melancholie ist niemals Krankheit, sondern eine wunderbare Charaktereigenschaft, voll von Tiefgang, innerer Kreativität, Frieden und (stiller) Leidenschaft. Nicht irgendeine Stimmung ist die Melancholie, sondern sie ist lebensnotwendig wie die Luft zum Atmen. Vor allem künstlerisch oder lebenskünstlerisch wirkende Melancholiker bauen kunstvolle Brücken zum Unbeschreiblichen, zum Transzendenten. So sind die Melancholischen in einer ungemein privilegierten und gleichermaßen leidvollen Situation: Sie schöpfen aus dem tiefen Fundus menschlicher Existenz, können in traurigem

Glück schweben, können aber auch hinabstürzen in die Tiefen ausweglosen Seins, in depressives Leiden.

Am anderen Pol der Melancholie lagert die Trostlosigkeit der Depression. Depression ist ein deutliches Zuviel an Melancholie, doch ist auch die Depression nicht primär Krankheit (auch wenn die Psychiatrie anderes behauptet), sondern Depression ist - oft sehr belastende - Grenzerfahrung zwischen Leben und Tod. Die Frage, ob und wann Depression zur Krankheit wird, lässt sich einfach beantworten: Ein depressiver Mensch ist dann krank, wenn er sich selbst als krank empfindet. Jedoch: Nicht jedes Leiden ist Krankheit.

Melancholie und Depression sind zwei Begriffe, die Unterschiedliches verkörpern. Nochmals sei betont, dass die Melancholie eine »gesunde« Art ist, in dieser Welt zu sein. Und für einen Depressiven wird es eine Erleichterung sein, wenn er aus den Tiefen des Tränensees hochkommt (oder von anderen hochgezogen wird) und sich - wieder - in das besinnlich schwankende Boot der Melancholie rettet

...

Die milliardenteure Neurotransmitter- und Psychopharmakaforschung erklärt bestenfalls einen Teil des stofflichen Äquivalents der Melancholie, geht aber am eigentlichen Wesen der Melancholie vorbei. Die Melancholie - diese Spannung zwischen Trauer und Licht - soll nicht bekämpft oder therapiert werden, sondern man sollte ihren Wert erkennen und respektieren. *Wünschenswert wäre nicht weniger, sondern mehr Melancholie auf dieser Welt*, dann wäre sie friedlicher und gerechter, das Elend in der Dritten Welt würde man mindern, und vielleicht würden die Männer mit dem Kriegführen aufhören. Mehr Melancholie könnte uns wieder mit den Zyklen der Natur verbinden, brächte mehr profundes Wissen und - mehr Liebe. Dabei geht es nicht darum, in die Strömungen von »new age« und esoterischen Modeerscheinungen einzutauchen, sondern das Phänomen

Melancholie soll - wieder - wahrgenommen werden ... die Melancholie, die beharrlich die derzeitige Kultur des Konsumismus überdauert und infrage stellt ...

Schon der griechische Philosoph Aristoteles wies darauf hin, dass »außerordentliche Menschen« - ob in Philosophie oder Dichtung - Melancholiker sind. In der Melancholie wohnt schier unerschöpfliches kreatives Potenzial. Die Melancholie zeigt sich uns in vielen Facetten, und wir erleben und betrachten »nur« die menschlich erfahrbaren Varianten. Ein solches Erfahren und Darstellen der Melancholie kann nicht systematisch geschehen. Und auch die Melancholie ist per se nicht einer Systematik unterworfen. Es gilt einfach: Die Melancholie *ist*. Auch in den nachfolgenden Kapiteln wird nicht nach einer aufgezwungenen Systematik vorgegangen. So werden Sie (scheinbare) Widersprüchlichkeiten finden, surreale Vergleiche, traurige und freundliche Perspektiven und - nicht selten - Pathos.

In den Text des vorliegenden Buches sind Gedichte und Zitate eingestreut, die Sie bitte nicht nur mit den Augen, sondern *mit Ihrem Herzen* lesen sollten. Wenn innere Reflexion und Kunst zusammenfließen, dann werden bedeutende Aspekte des Seelischen in den Bereich des Aussagbaren gebracht: Solchermaßen entstehende Seelengedichte und Seelenbilder können uns - wenn wir dafür offen sind - mehr berühren und bereichern als tonnenschwere theoretische Abhandlungen.

Die Vernunft wird von einem melancholisch-romantischen Menschen nicht verachtet, aber die Vernunft gibt ihre Rolle als Oberlehrer der Wissenschaft auf und lässt sich einbetten in die Poetik der Emotionen. Kopf und Herz gehen eine Einheit ein, und statt der allseits vorherrschenden vernunft- und zweckbetonten Wissenschaft entsteht eine *empfindsame Wissenschaft*: Eine zu erforschende Blume wird nicht aus der Erde gerissen und in mikroskopische Feinschnitte zerstückelt,

sondern man betrachtet die unversehrte Blume und versucht, sich in sie einzufühlen, versucht, zur Blume zu werden. Die dabei gewonnene Wahrnehmung und Erkenntnis wird nicht mit Tinte, sondern mit Herzblut niedergeschrieben: Das mag pathetisch klingen, und dennoch widerspricht es nicht der Ratio.

Ähnlich wie die unversehrt belassene Blume wird in dem vorliegenden Buch der melancholische Mensch mit großer Achtung und Empathie betrachtet und beschrieben. Es wird nicht nur die *Würde des melancholischen Menschen* respektiert, sondern zusätzlich wird gefordert, man möge der Melancholie mehr Raum geben und ihr mehr Wertschätzung zeigen, *auf dass sie - die Melancholie - zum Vorbild werde für möglichst viele Menschen ...*

Ziel dieses Buches ist es, den Millionen von Melancholikern zu mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen und die ausgesprochen positiven Aspekte der Melancholie - neu - zu entdecken. Ziel ist überdies, sich als Melancholiker zu outen, ähnlich wie Lesben und Schwule sich zu ihrer - sexuellen - Besonderheit bekennen. Vor ein paar Jahren sagte ein allseits bekannter deutscher Politiker: »Ich bin schwul - und das ist auch gut so!« Ähnlich könnten alle hundertprozentigen Melancholiker in die umtriebige Welt hinausrufen: »Ich bin Melancholiker - und dies ist wunderbar!«

Die Melancholie kann nicht endgültig beschrieben werden, denn beim Sich-hinein-Begeben in die Melancholie kommt man zu keinem Ende ... Die Melancholie selbst ist endlos ... Wenn Sie wollen, treten Sie nun ein in den gleichermaßen dunklen wie hellen Palast der Melancholie.

Die traurige Ästhetik des Seins

Eine Geschichte sollte ich erzählen, und ich erzähle:

Ein traurig lächelnder Mann, der viel erlebt hat, verlässt sein Zuhause und begibt sich auf eine lange Wanderung. Monat um Monat, Jahr um Jahr wandert er dahin ... schließlich wird er müde, sehr müde und er - der gerade ein Tal durchqueren will - setzt sich am Wegrand erschöpft zu Boden. Da erst sieht er, dass eine hohe Mauer vor ihm steht und ein großes verriegeltes Tor. Vor dem Tor ragt eine Wächterin, groß von Gestalt, mit langen wallenden Haaren und einem Schwert in Händen.

»Darf ich eintreten?«, fragt der Mann.

Doch die Wächterin schüttelt den Kopf und sagt: »Nein.«

Da bleibt der Mann auf der Stelle kauern und wartet ... und wartet. Manchmal reicht die Wächterin ihm einen Krug mit Wasser, eine Schale mit Reis ... und der Mann wartet weiterhin ... wartet ... wartet... Zeiten vergehen, lange, lange Zeiten ...

Schließlich spürt der Mann, dass sein Ende naht, und er wagt noch einmal, die Wächterin zu fragen: »Darf ich eintreten?« Und die Wächterin antwortet: »Warte noch ein Weilchen ...«

Der Mann bleibt in sich versunken, doch mit letzter Kraft blickt er erneut zur Wächterin empor und spricht mit leiser, gebrochener Stimme: »Darf ich dich noch etwas fragen?«

Es antwortet die Wächterin: »Ja.«

»Warum?«, so fragt der Mann, »warum ist in all der langen, langen Zeit, in der ich hier kauere und warte, kein anderer Mensch gekommen, um Einlass zu erbitten?«

Die Wächterin lächelt freundlich: »Dieses Tor ist nur für dich bestimmt.«

Da lächelt - unendlich müde - auch der kauernde Mann, lächelt und seufzt tief ... schließt die Augen. Nun öffnet die Wächterin das Tor ganz weit, verneigt sich gegenüber dem Mann und macht eine einladende Geste: »Tritt ein ...« Alsdann entschwindet die Wächterin ... und die Sonne verbleicht im Nebel ...

Die eigentlichen Wahrheiten des Lebens werden überaus behütet. Und selbst wenn das Tor zur Wahrheit offen stünde, wissen wir nicht, ob wir es wagen würden, die Schwelle zu überschreiten.

In all den Augenblicken dessen, was wir Leben nennen, spüren wir hinter den lauten Tumulten des Alltags eine monotone Einsamkeit. Und diese Einsamkeit kann sich zum Alleinsein wandeln und dann Wegweiser werden bei der Suche nach der Wahrheit des Lebens. Aber was heißt schon »Wahrheit«?

Jedenfalls verkriecht sich die Einsamkeit, wenn wir im Job aufgehen, mit Kindern herumtollen, laut lachend mit anderen Kaffee trinken, vor dem Fernsehapparat oder vor dem Computer sitzen, Zeitschriften lesen, uns amüsieren, ablenken. Vielerlei Arten von Ablenkung verführen uns, und vielleicht mögen viele denken: Das ist angenehm und (vermeintlich) förderlich für das Wohlbefinden.

Müssen wir denn unbedingt in den Tiefen schürfen und die Grenzen unserer Existenz ergründen? ... Müssen wir die Leiden dieser Erde spüren und nach dem Jenseitigen schauen?

Wir müssen nicht. Doch da ist ein amorphes Sein in uns - in jedem Menschen (!) -, ein amorphes, dunkles und

dennoch liches Sein, das über die Individualität hinausragt. Dieses amorphe Sein hat ein ernst lächelndes Antlitz, zeigt eine traurige, stille Freude und stellt immer wieder fundamentale und ins Jenseits zielende Fragen, die ohne Antwort bleiben. *Dieses schwer erfassbare, alle Menschen tief im Herzen berührende Sein hat einen Namen: Melancholie.*

Manche Menschen spüren nur wenig Melancholie oder verdrängen sie, andere werden von der Melancholie angezogen wie von einem Magneten und versinken darin. Solche, von der verschwommen-lichten Traurigkeit besonders erfüllte Menschen werden Melancholiker genannt und sind Grenzgänger auf dem schmalen Pfad zwischen Diesseits und Jenseits. Und manchmal bauen die Melancholiker kunstvolle Brücken zum Unbeschreiblichen und zum Transzendenten.

Melancholie ist keine Krankheit, sondern eine - vielleicht tragische - Auszeichnung, die den von der Tiefe des Lebens durchwebten Menschen aus der grauen Durchschnittsmasse hervorhebt, ob die Betroffenen dies wollen oder nicht.

In melancholischen Menschen - wie in anderen Menschen auch - gibt es ein inneres Gleichgewicht, das für Balance sorgt und ein Abstürzen in Qualen, Grauen oder Panik verhindert. Kippt dieses Gleichgewicht aus verschiedensten, individuellen Gründen, dann kann beim melancholischen Menschen die Befindlichkeit umschlagen in leidvolle Schwermut, in tief betrübte Depression. *Dieser Zustand von unendlich bedrückender Traurigkeit und schmerzlicher Trostlosigkeit wird meist als Kranksein, gar als depressives Kranksein erlebt und unterscheidet sich erheblich von der - letztendlich gesunden - bittersüßen Melancholie.*

»Durch des Lebens Wüste irr ich glühend
Und erstöhne unter meiner Last,
Aber irgendwo, vergessen fast,

Weīß ich schattige Gärten kühl und
blühend.
Aber irgendwo in Traumesferne
Weīß ich warten eine Ruhestatt,
Wo die Seele wieder Heimat hat,
Weīß ich Schlummer warten, Nacht und Sterne.«
(Hermann Hesse, »Irgendwo«)

Der melancholische Mensch geht nie konform mit dem Modischen, dem Zeitgeist oder dem Trend von Werbung oder Showbusiness, er durchschaut die oberflächlich leeren Fassaden und leidet an der Hohlheit der derzeitig herrschenden Religion des Konsumismus. Der Melancholische ist hierbei kein laut polternder Kritiker, sondern zeigt durch sein resigniertes Verhalten und durch sein betrübtes Gesicht, dass er das blendende Theater voll von Pseudo-Fröhlichkeit nicht teilen mag. Glitzernde Sternchen vollführen allerlei scheinbare Kunststückchen und gefallen sich in der Bewunderung durch das Publikum. Solch sorglos-unbeschwerte, gar um Begeisterung heischende Existenzen werden von melancholischen Menschen mit Argwohn bedacht. Die Melancholischen fungieren ein wenig als Spielverderber: *Sie haben gewissermaßen den göttlichen Auftrag, allen Menschen das Endliche und Tiefgründige des menschlichen Seins vorzuleben.* Und das tun sie meist mit Inbrunst. Dabei wird die Melancholie oftmals zu einem dauernden, launigen Jammern, das alles infrage stellt und manchmal zum Wahnsinn treibt, aber eigentlich zur Erkenntnis streben will. Wenn der Melancholische zum Wahnsinn treibt, dann betrifft dies keineswegs nur ihn - nicht selten werden vom melancholischen Menschen auch Familienangehörige, Arbeitskollegen, Freunde durch eine Flut von Pessimismus, Seelenschmerz und Todesehnsucht mitgerissen und hineingestürzt in einen Tränensee, oder sie werden dazu gebracht, sich genervt vom Melancholischen abzuwenden.

Das Menschsein zeigt per se etwas Tragisches. Die Melancholischen übersteigern gewissermaßen dieses

Mensch-Sein und bringen seine Tragik zur traurig-besinnlichen Blüte. Melancholie wird somit zur stimmigen Antwort auf die - letztendlich so empfundene - Unerträglichkeit des Seins. Der Philosoph und Melancholiker Søren Kierkegaard meint: »Ich sage von meinem Kummer, was der Engländer von seinem Haus sagt - mein Kummer is my castle.«

Manchmal gibt sich die Melancholie als *traurige Ästhetik des Seins* ... *Da ist der wehmutsvolle Rückblick in die eigenen vergangenen Jahre oder Jahrzehnte ... vergangenes Glück, das nie, nie mehr wiederkehrt ... Da ist die Lektüre oder das Theatererlebnis griechischer Tragödien ... oder ein herzberührender, tränenbenetzter Film ... Der »Tod in Venedig« oder eine andere, emotionsvolle Traurigkeit ... Gustav Mahler oder Francesco Guccini ... Die gefühlvoll bewegte Stimme einer Popsängerin »... und wenn ich sterb', dann stirbt nur ein Teil von mir, und stirbst du, bleibt deine Liebe mir ...« ... In Wehmut und Liebe Abschied nehmen ... ein schön trauriges Gedicht ... in schwermütigen Träumen tränenvorschleiert versinken ... und: ... seufzen ... ja, seufzen ...*

Das Seufzen ist der existenzerhaltende Odem des melancholischen Menschen und erleichtert ein wenig die Bürde des Lebens. Und das Seufzen kann sehr wohl über lächelnde Lippen kommen, und nach einem besonders inbrünstigen Seufzer kann gar ein fröhliches Lachen stimmig sein.

»Mit leisen Harfentönen
Sei, Wehmut, mir gegrüßt!

...
Du, so die Freude weinen,
Die Schwermut lächeln heißt,
Kannst Wonn' und Schmerz vereinen ...«
(Johann Gaudenz von Salis-Seewis, »Die Wehmut«)

Süße Melancholie wird willkommen geheißen, und als sanfter Schauer bringt sie die Freude zum Weinen und das Weinen zum Lächeln. Freudentränen kennt jeder, doch die

meisten haben gelernt, sie meisterlich zurückzuhalten und keine tiefen Regungen zu zeigen - *cool* bleiben heißt das Motto, cool bleiben wie Humphrey Bogart oder David Bowie oder hyper-cool wie ein Marlboro-Cowboy. Wer dagegen - bewusst - ein melancholisches Bad nimmt, taucht ein in eine sanfte, honiggleiche Tristezza, wo Seelenschmerz und Wonne sich vereinen: Dann beginnt die Schwermut wissend zu lächeln und aus dem Dunkel wird geheimnisvolles Zwilicht. Der müde Kopf darf gelassen auf den ausgestreckten Armen ruhen, und leise nähert sich die große Trösterin - die Hoffnung. Sie schmiegt sich sanft dazu und bringt Glanz in die Augen. Die Hoffnung nimmt das Leiden bei der Hand und weist vielen Melancholischen den Weg zum absoluten Trost: Gottes Sterne leuchten, und seine Sonne wärmt uns, und so kann man - wenn man gläubig ist - sich von Göttlichem getragen fühlen.

Die Melancholiker sind empfänglich für die Worte der Verkünder von Heilslehren und Religionen - ob Christentum oder Hinduismus, ob Osho oder Buddha ... und ebenso empfänglich für Ideologien - ob Marxismus oder Kapitalismus. All diese Verkünder sind Propheten des Morgen. Doch das Morgen ist ungewiss, denn jederzeit kann das Heute - im Diesseits - bereits das Ende sein. Und das Jenseits ist mit einer Heilslehre nicht begreifbar.

Die melancholische Freude ist oftmals ernsthaft, ja sogar traurig, aber auch eine traurige Freude erquickt das Herz. *Die Freudlosigkeit dagegen entsteht nicht aus der melancholischen Stimmung, sondern hat ihre Ursache im Wissen.* Bei manchen Menschen vergehen mehrere Jahre ohne heftige, freudige Erregung. Für ein Kind in einer wohlwollenden Umgebung vergeht kein Tag ohne lebhaft-freudiges Sprühen, und sei es wegen kleiner Anlässe. Die Unwissenheit des Kindes lässt Freude entflammen, das Wissen des Erwachsenen (Alltagssorgen, kleine und große Belastungen, politische Unwetter etc.) drückt und bedrückt und kann gar jegliche Freude ersticken.

Wenn ein Melancholiker Glückliches erfährt - eine schöne Wanderung, berufliche Anerkennung oder Verliebtheit -, dann wird dieses Glückliche nicht einfach angenommen, sondern - wie eine unfertige Speise - sorgfältig gewürzt mit Wehmut, bitterer Zukunftssicht und süßer Traurigkeit. Erst dann entstehen, fein abgeschmeckt, trauriges Glücklichsein und melancholische Freude, die sehr wohl sinnlich genossen werden können. Ein solch »umständliches« Glücksempfinden wird in der modernen Glitzerwelt von »Dont't worry, be happy« nicht verstanden. Für den Melancholischen gilt eher: »Do worry and - perhaps - be happy.«

Viele Melancholiker fühlen sich schon angesichts der immer wiederkehrenden Anforderungen des Alltags überfordert und wehren sich innerlich, in die alltägliche Tretmühle einzusteigen. Werden Melancholische mit neuen, großen Anforderungen konfrontiert, dann fühlen sich manche von ihnen rat- und hilflos und können eigentlich nur noch resigniert weinen.

Die meisten Leserinnen und Leser kennen wohl das Märchen, das wie folgt beginnt:

»Es war einmal ein Müller, der war arm, aber er hatte eine schöne Tochter. Und es traf sich, dass er mit dem König zu sprechen kam und ihm sagte: ›Ich habe eine Tochter, die weiß die Kunst, Stroh in Gold zu verwandeln.‹ Da ließ der König die Müllerstochter alsgleich kommen und befahl ihr, eine ganze Kammer voll Stroh in einer Nacht in Gold zu verwandeln, und könne sie es nicht, so müsse sie sterben. Sie wurde in die Kammer eingesperrt, saß da und weinte, denn sie wusste um ihr Leben keinen Rat, wie das Stroh zu Gold werden sollte ...«

Ähnlich ratlos wie Müllers Tochter, aussichtslos ausgeliefert - so empfinden sich Melancholiker angesichts der alltäglichen Herausforderungen; und selten hat man im Alltag das große Glück, das der schönen Müllerstochter beschert wurde: Ihr half ein kleines Männlein mit dem geheimen Namen Rumpelstilzchen, alles Stroh zu Gold zu verwandeln.

Indem ein melancholisch gestimmter Mensch bei einem positiven Erlebnis gleich das Negative oder das potenziell Negative mitbetrachtet, vollzieht er gewissermaßen eine Gesamtschau des Ereignisses, sieht die Licht- und Schattenseiten gleichermaßen. Dies schafft ihm eine einzigartige Übersicht im Leben. Er lässt sich nicht blenden von einer augenblicklichen Versuchung und sagt zu einer Chance, die einmalig scheint, nicht gleich begeistert »ja«. Angesichts einer berghohen Herausforderung flüchtet sich der Melancholische nicht in den Glauben, irgendein Rumpelstilzchen werde ihm schon helfen, sondern er neigt eher dazu, das ganze Vorhaben seufzend aufzugeben. Die Umgebung wirft dem Melancholiker allzu gern vor, er sei zu zauderhaft, ergreife Chancen nicht, sei zu pessimistisch und überhaupt – nichts könne man ihm Recht machen. Wenn der Melancholische es schafft, sich weitgehend von diesen drängenden Meinungen seiner Umgebung zu befreien (was wahrlich nicht leicht ist), dann wird er merken, dass er – entgegen der Meinung der anderen – nicht eingeschränkt wahrnimmt, sondern ein breites Spektrum an Möglichkeiten einbezieht. Wird der Melancholische sich seiner annähernd ganzheitlichen Wahrnehmung bewusst, dann erfährt seine Gestimmtheit erhellende Momente, und er erkennt sein diskret-überlegenes Wissen; er spürt und ahnt mehr als andere, welche Unternehmungen gefährlich, ruinös oder sinnlos sind. Ja, dieses Erkennen ist etwas ganz Besonderes, denn der Melancholiker traut sich ansonsten eher wenig zu und spürt immer wieder die Trauer, weniger zu sein als andere. Dieses Sich-kleiner-Fühlen als andere resultiert nicht aus Misserfolgen oder aus unzulänglicher Begabung, sondern ist eine Grundüberzeugung, die selbst durch offensichtliches Können, durch Erfolge und Anerkennung nicht widerlegt werden kann. Man kann dies einen Mangel an Selbstvertrauen nennen oder aber – richtiger – große Bescheidenheit. Doch in unserer auf Ich-

Stärke getrimmten Gesellschaft sind Durchsetzungsvermögen, das »Andere-Überfliegen-Können« und aufgeblasenes Selbstwertgefühl die anerkannten Parameter für individuelles Wohlergehen.

Wenn das Power-Ego der Selbstwertapostel von seinem künstlich errichteten Thron herabsieht, dann lässt sich melancholische Bescheidenheit, die sich selbst klein macht, nicht verstehen.

»Wer sich verneigt,
wird Größe erlangen
Wer nichts besitzt,
dem gehört alles
Wer bescheiden ist,
der wird erhöht
Lerne nachgiebig und weich zu sein
– so handeln die Weisen
und sind so Kinder der Wahrheit.«

Weise Worte von Laotse. Vergleichbares findet man – so man will – auch im Neuen Testament.

In der herrschenden Kultur des Konsumismus muss man wissen, was man will, man muss Ziele haben, man muss sich beruflich durchkämpfen, und wer mit aller Macht seiner Ellbogen irgendeine Hierarchieleiter erklimmt, der hat gewonnen und gilt als Siegertyp. Bei solchen Wettrennen bleiben die Melancholischen oft auf der Strecke – oder treten erst gar nicht an den Start: Dann gelten sie rasch als Versager, als Feiglinge, als jemand, der nicht weiß, was er will. Tragischerweise sind die melancholischen Menschen besonders empfänglich für solche Negativprädikate: Sie schauen in den Spiegel und sehen sich als Versager, das Selbstwertgefühl ist unter die Nullmarkierung gesunken. In solchen Zeiten – und es gibt unendlich viele dieser Beispiele – ist die Gefahr groß, dass der Melancholische innerlich ins Schwanken gerät und in seine andere Ausprägung – ins Depressive – umkippt. Am anderen Pol der Melancholie tut sich die Depression auf

wie ein schwarzer, tiefer Brunnen, in den man hineinfallen kann.

Statt die Melancholiker zu verunsichern und aufzufordern, am täglichen Überlebenskampf teilzunehmen und dabei die Schwerter oder Revolver zu zücken, statt Durchhalteparolen zu verkündigen, könnten die unreflektiert vor sich hin kämpfenden »normalen« Menschen von den Melancholikern gar Bedeutendes lernen: friedlich sein und gleichmütig (= gleichen Mutes), nicht nur nach außen schauen, sondern auch nach innen.

Ähnlich wie die Melancholie ist auch die Angst ubiquitär im Leben auf dieser Erde. Und ebenso wie die Melancholie ist die Angst ein in der Seele jedes (!) Menschen wirkendes Element. Manche Menschen spüren kaum oder nur in zugespitzten Situationen Angst, andere sind von Angst besessen und wie gelähmt. Der Melancholische hat eine ganz besondere Beziehung zur Angst. Zwar begleitet die Angst jeden Menschen das ganze Leben lang, von der Geburt bis zum Tode, doch der Melancholische spürt besonders intensiv diese dauernde Begleitung der Angst. Die Angst ist dem melancholischen Menschen nahe und vertraut, auch wenn er oftmals unter ihr leidet.

Angst ist notwendige Begleiterin und hat im Alltag durchaus schützende Funktionen (Angst vor einem Verkehrsunfall etwa lässt uns vorsichtig sein), doch Angst ist auch eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und unseres Wissens um den Tod. Vor allem die irreale, unbestimmte Angst, die Angst, die scheinbar grundlos ist und nicht fassbar - diese Angst lässt uns ungeschminkt und nackt unser In-der-Welt-Sein hautnah erfahren. Im Zustand der unreal-unbestimmten Angst werden wir der irdischen Sicherheiten beraubt und leben nun Wand an Wand mit dem uns unbekannten Kosmischen, dem Alles oder dem Nichts.

Zum Melancholiker gehört weniger die spontan entstehende Freude, wohl aber die stille Freude, ein

introvertiertes Genießen und – heimliche – Muße. Heimlich bleibt die Muße deshalb oft, weil den Melancholiker zu viele Verpflichtungen rufen und Müßiggang eigentlich nicht erlaubt ist. Sich zuständig fühlen für das Leiden anderer, für Ungerechtigkeit und Elend – auch dies gehört zum Bild des Melancholischen. Der Melancholische übernimmt nicht unbedingt die moralischen Vorstellungen anderer, sondern er selbst ist gelebte Moral – immer im Bewusstsein, nicht eigentlich das zu erreichen, was er »sollte«.

Nicht vermindern, sondern vermehren sollte man die Melancholie auf Erden. Wäre mehr Melancholie auf dieser Welt, dann gäbe es weniger Gewalt, weniger Elend in der Dritten Welt, vielleicht keine Kriege mehr und weniger Ungerechtigkeit und Ungleichheit, es entstünden mehr Gleichklang mit den natürlichen Rhythmen dieser Erde und ein Mehr an tiefem Wissen und ... mehr Liebe.

»Trocknet nicht, trocknet nicht,
Tränen der ewigen Liebe!
Ach, nur dem halbgetrockneten Auge
Wie öde, wie tot die Welt ihm erscheint!«
(Johann Wolfgang von Goethe, »Wonne der Wehmut«)

Wenn Melancholie und spirituelles Suchen sich verbinden, kann sich der Zugang öffnen zu einer erfüllenden, geistigen Welt. Dabei tut sich der Melancholische leichter, wenn er nicht im Mystischen forschen muss, sondern wenn er sich an relativ festen religiösen Strukturen orientieren kann. Wer als Melancholiker die heiligen Stätten seiner geistigen Welt betritt, kann sich leichter als andere hingeben, sich öffnen und ins Innerste schauen. Das melancholische Ergriffensein kann leise Wunder wirken, Wunder, über die man nicht spricht. Søren Kierkegaard, dessen ganze Existenz von Melancholie, aber auch von quälender Schwermut durchdrungen war, beschreibt in den Tagebüchern sein religiöses Ergriffensein:

»Ein Leben, das mir selber zur Last war, wie sehr ich auch zuweilen all die glücklichen Anlagen verstand, aber wie alles mir verbittert wurde durch den schwarzen Punkt, der das Ganze verdarb ... eines solchen Lebens