

Eine chinesische Vergangenheit

In den späten 60er-Jahren

Es ist noch früh am Morgen, meine Geschwister sind schon aus dem Haus, mein Vater sowieso. Die Großen haben einen längeren Schulweg. Ich kann noch eine Viertelstunde liegen bleiben. Ich warte auf den Augenblick, in dem sie ihren Lieben die besten Wünsche für den Tag nachrufen wird und die Wohnungstür zufällt. Gleich wird sie zu mir ins Zimmer schlüpfen und sich zu mir kuscheln. Und da ist er, dieser Moment, der sich ganz schnell mit ihrem Duft vermischen wird. Sie duftet nach Herbstwald und Sonne, nach warmem Brot, mit ein wenig Kaffee vermischt. Wir stehlen uns diese Zeit, nur wir beide. Wir schließen die Augen und ich hoffe, es wird nie später. Sie ist wieder eingeschlafen. Ich fühle ihren warmen Atem und genieße jeden Moment. Augenblicke einer wortlosen verschwörerischen Verbundenheit, die mir versichert, dass wir ein Geheimnis haben, nur wir beide und niemand sonst. Jetzt die Luft anhalten und niemals aufstehen müssen.

Als kleines Mädchen fand ich, meine Mutter wäre die schönste, die klügste von allen. Wenn sie mich vom Kindergarten abholte, belächelte ich die übrige Mütterschar und war stolz auf ihr helles Strahlen. Dabei war ich dort beinahe das schlimmste unter allen Kindern, worauf sie jedoch nicht wenig stolz war. Ich war eine kleine Rebellin, ihr gefiel das. Sie hielt nichts vom angepassten Bürgertum, damals zumindest. Später hat das Leben sie gebrochen, sie hat sich gefügt und ist daran gestorben. Sie hat ihr Herz verraten. Aber damals, als ich klein war, konnte ich ihre Kriegerinnenseele spüren. Ich war ihre Verschworene, ihre kleine Vertraute, und wir genossen das.

Oft sah ich sie traurig in der Küche sitzen. Sie nahm mich in den Arm und tröstete mich. Ich sollte mir keine Sorgen

machen. Es lag nicht an uns, niemand hatte Schuld. Sie war in ein falsches Leben geraten. Sie war falsch hier, alles war falsch. Hier in diesem Leben würde sie niemand verstehen. Sie hätte nicht hierher kommen sollen, es war der falsche Platz gewesen, um auf die Welt zu kommen. Sie erinnerte sich an ihr früheres Leben und erzählte uns davon. Sie hatte in China gelebt. Sie erzählte von feinen Nebelschwaden in den Bergen und von den zarten, sensiblen Menschen dort. Aber auch die hätten es schwer, weil dort die Kaisermacht so unerträglich gewesen war, die Gesetze und die Sitten streng. Sie erzählte uns von alten Frauen, deren Füße ganz wund waren, die Zehen verkümmert vom vielen Bandagieren. Ich betrachtete meine Füße und dachte mir: Vielleicht hab ich da auch mal gelebt. Denn an einem Fuß waren meine Zehen verkümmert und zusammengewachsen.

Als wir klein waren, spielten wir oft Theater. Sie war eine wunderbare Regisseurin. Ich erinnere mich gern daran. Wir Kinder unter dem Christbaum, als Engel verkleidet, ernst und völlig konzentriert. Im Frühling spielten wir alle zusammen Frühlingsblumen. Wir versteckten uns unter dem Wohnzimmerteppich und warteten auf die ersten Sonnenstrahlen. Sie erzählte uns vom Schnee und der warmen Erde; und wenn uns dann die ersten warmen Sonnenstrahlen ganz leicht zu kitzeln begannen, lugten wir vorsichtig hervor und begannen zu wunderschönen Frühlingsblumen zu wachsen, hoben unsere Hände und tanzten im Zimmer herum. Es kamen Bienen und Schmetterlinge, und wir alle waren zusammen eine blühende Sommerwiese.

Sie war klug und intelligent, hatte studiert und war Ärztin geworden in einer finsternen Männerwelt. Sie wurde krank, noch bevor wir alle da waren. Sie hielt der harten Welt da draußen nicht stand. Sie liebte ihren Beruf und wollte wieder arbeiten, aber es gelang ihr nicht einen neuen Anfang zu finden, schon gar nicht, nachdem wir alle geboren waren. Sie

hatte unter der kalten Berufswelt gelitten; und nun begann sie ihren langweiligen Hausfrauenalltag zu hassen. Beides ging nicht, aber was dann? Von dieser Art war ihr Unglück. Es blieb nichts außer ihrem Strahlen, das so hell war, dass es uns blendete. Ein Strahlen, das zu heftig und zu viel für sie selbst und für uns alle war. So verging ihr Leuchten nach und nach, verblasste und zerfiel in tausend Teilchen. Sie blieb einsam zurück und klammerte sich an unsere jungen Leben, aber das erst später.

Sie las – nein besser, sie studierte chinesische Romane und erzählte uns dann all diese wundervollen Geschichten. Besonders die, in denen Frauen vorkamen, die eine chinesische Mutter und einen europäischen oder wahlweise auch einen amerikanischen Vater hatten, oder umgekehrt. Sie lebte mit ihnen ihre Heimatlosigkeit, verloren zwischen zwei Kontinenten, unverstanden und traurig, nirgends zu Hause zu sein. Ich, ihre Jüngste, hörte ihr zu und fiel in diese alte Welt. Ich lebte mit ihr diese Zerrissenheit.

Wir gingen in den Wald Beeren sammeln. Während wir immer weiter in das Dickicht hinein liefen, erzählte sie uns von der Gefühlsfeinheit chinesischer Ahnen, von angedeuteten Gefühlen der Liebe und Trauer, die stets im Verborgenen bleiben mussten. Sie erzählte uns von ihrem früheren Leben, ihrer Erinnerung daran, die sich mit Pearl S. Bucks Romanwelt vermischte und in unserer Phantasie zu einem faszinierenden Universum zartester Farben wurde. Mein Bruder und ich setzten uns auf einen Baumstamm, einen kleinen Becher mit frischen Heidelbeeren in Händen, und hörten ihr gebannt zu. Es gab dieses Land voll undurchdringlicher Wälder, voll bunt gekleideter Männer und Frauen, silbrig glänzender Ornamente und kostbar geschmückter Paläste. Aber auch dort waren die Menschen traurig, denn sie konnten nicht in Freiheit leben. Eingeschnürt in Etikette und Tradition lebten sie ihre Träume im Stillen. Dennoch verstanden sie einander;

man wusste um die Gefühlsfeinheit und Vielfalt des anderen. Auch ohne Worte verstanden sich die Menschen dort. Sie vermisste diese wortlose tiefe Verbundenheit. Hier, so dachte sie, würde niemand ihre Sehnsüchte und ihre feinsinnige Gefühlswelt verstehen. Die harte Welt des Westens antwortete ihr zuerst mit Mitgefühl, dann mit Kopfschütteln und später mit Psychopharmaka, die ihre Seele in Milliarden glitzernder Teilchen zersprengte und die bunte chinesische Welt zum Verschwinden brachte.

Sie glaubte an Gott, an einen liebenden Gott: an einen, der uns Menschen wissen ließ, dass wir nicht allzu wichtig wären und uns auf dieser Welt nur als Gäste fühlen sollten. Sie trat ein für Umweltschutz und Menschenrechte, noch bevor andere diese Worte überhaupt kannten. Sie lernte über Homöopathie, als andere noch glaubten, das wäre eine Krankheit. Sie fürchtete nicht um ihr Leben. Sie verstand nicht, warum den Menschen hier dieses kleine beschränkte Leben so wichtig war. Wir würden sterben und uns wieder treffen, im nächsten Leben, im Himmel oder sonst irgendwo.

Sie lud gerne Gäste ein. Sie war die perfekte Gastgeberin, eine charmante Erzählerin, eine kluge und witzige Gesprächspartnerin. Mein Vater führte sie gerne aus. Er war stolz, irgendwann einmal jemanden wie sie erobert zu haben. Sie aber war unzufrieden. Ihr war das alles viel zu klein, zu provinziell. Sie hätte, wie in früheren Zeiten, einen literarischen Salon führen sollen, das hätte gut zu ihr gepasst. Wenn schon bei uns geboren, so teilte sie uns mit, hätte sie in gehobeneren Kreisen landen sollen, wo sie als Gastgeberin hätte glänzen können, als Dame der Gesellschaft oder so. Mein Vater litt, und tausend Pfeile drangen in sein Herz. Er konnte ihr nicht mehr bieten. *Es* – und damit – *er* würde ihr immer zu wenig sein, das wusste er nur zu gut.

„Heirate nie, verstehst du, und bekomm’ schon gar keine Kinder“, schärfte sie uns ein, „das ist als Frau dein Ruin“.

Mein großer Bruder Georg hatte anscheinend bessere Aussichten. „Bleib du selber, begnüge dich nicht und lebe dein Leben.“ Besonders ich sollte das tun, in mir sah sie von uns Töchtern die ihr ähnlichere. Meine Schwester Iris, die älteste von uns dreien, teilte sie mehr ihrem Mann zu, bei den Gefühlswelten dieser Familienhälfte kannte sie sich nicht so aus, sie wusste nicht, was diese Seite vom Leben wollte, aber was ich machen sollte, das wusste sie genau. „Geh hinaus in die Welt, du bist klug, du bist gescheit, verpatz’ dir dein Leben nicht so, wie ich es mir verpatzt hab, steh deine Frau, du bist so wie ich.“

Einmal auf Urlaub in Südtirol – unsere Familie verbrachte dort jedes Jahr zusammen mit der Familie ihrer Schwester ein paar Sommerwochen – waren wir an einem Nachmittag allein. Wir fuhren mit dem Bus in den nächsten Ort. Dort aßen wir Eis, und sie trank einen Kaffee. Wir spazierten ein wenig herum. Sie sah aus wie eine junge Italienerin, so wunderschön. Sie ergriff meine Hand: „Pass auf, wir stoppen“. Lässig, mit ihren dunklen, riesigen 70er-Jahre-Sonnenbrille auf der Nase, streckte sie ihren Arm aus und zeigte mit dem Daumen zur Seite. Ein offenes Cabrio hielt, und ein braun-gebrannter Italiener ließ uns einsteigen. Wir schauten uns an, und da war er wieder, der Blick der Verschwörung. Das war das richtige Leben, alles andere tat man halt so. Wir wurden mutiger. Von der nächsten Stadt stoppten wir in den übernächsten Ort, dann wieder in Etappen zurück. Wir waren frei, sie Anfang vierzig, ich vielleicht gerade einmal acht. Ich liebte sie dafür. Die Vaterseite hätte uns nicht verstanden.

Sie wurde wieder krank. Sie saß zu Hause und weinte. Nun war ihr Schicksal besiegelt. Sie würde nicht mehr in ihren Beruf zurück finden, nicht mit dieser Lunge, nicht in diesem Leben. Ihr Körper wurde zwar nach ein paar Monaten wieder gesund, ihre Seele jedoch sollte nie mehr heilen. Sie wurde immer trauriger und trauriger. Sie saß Nachmittage

lang im Wohnzimmer und weinte. Ihr Stern schwand, schleichend zuerst, dann immer rasanter. Psychopharmaka ersetzten bunte Geschichten. Unser Schiff sank, sie war der Kapitän. Sie erholte sich nie mehr. Es gab Zeiten, da ahnte man ihren Stern, dann ging es uns gut. Es gab Zeiten, da verdunkelte sich ihr Stern so sehr, dass es monatelang Nacht war für uns alle. Sie zog uns in ihren Bann, sie zerrte uns in ihr Unglück. Sie zerbrach ihre und unsere Träume. Ich hörte auf zu essen. Sie schleppte mich zum Lungenarzt. Nun hatte ich auch einen Schatten auf der Lunge, war ihr ähnlich geworden. Auch ich wollte schwinden.

Meine große Schwester hatte furchtbare Angst, und ich mit ihr. Ich verbot mir, vor meiner Mutter einzuschlafen, und blieb wach, bis sie schlafen ging. Ich hatte Angst, sie könnte sich das Leben nehmen und ich würde es nicht merken; könnte sie nicht retten. Da war ich gerade einmal elf. Mein Vater stieß gegen eine Wand. Aber sie hatte sich von ihm sowieso nie verstanden gefühlt. Er zwang sie zur Normalität, sie gehorchte, bemühte sich, verweigerte sich innerlich. Viele bunte Tabletten hatten ihre schillernden Farben verschlungen. Es war vorbei. Sie erdrückte uns. Mein Vater wandte sich mir zu, er war verzweifelt, wusste nicht, was zu tun wäre. Vielleicht würde ich ihn ja verstehen. Mir war das alles zu viel. Ich wandte mich ab, das war meine Rettung.

Nachdem ich wieder zu essen begonnen hatte, ging ich fort von ihr. Ich verschloss mein Herz. Manchmal, wenn es ihr so halbwegs gut ging, hatten wir auch schöne Zeiten, das aber war immer schnell vorüber. Der Sumpf wurde dichter. Mit dreizehn lebte ich mein Leben allein. Ich hatte meine Freunde, suchte mir so eine neue Familie. Wenn ich von der Schule nach Hause kam, konnte ich die herrschende Stimmung *riechen*. Wenn es nach Depression und starrer Verzweiflung roch, verbrachte ich die Mittagszeit stumm und still mit ihnen, machte meine Hausaufgaben und ging wieder fort.

Duftete es nach frischen Farben, blieb ich und lud sogar Freunde ein. Ich war draußen, ich hatte es geschafft. Sie gab mir Hausarrest, ich widersetzte mich. Sie versuchte mich einzuschüchtern, mit Härte, mit zur Schau gestellter Verzweiflung, mit Bitten und mit Schuld. Sie hatte mich verloren, sie hatte ihre Verbündete verloren, das war hart.

Sie weinte und klagte ihr Leid: Warum nur hatte sie keine Macht mehr über mich? Ich, ihr Alchen, ihre kleine Freundin, ihr Sonnenstrahl. Ihre tablettenverdunkelte Seele wollte es nicht verstehen. Sie schenkte mir einmal zum Geburtstag ein kleines Bild mit einem Schwan, darunter steht: *Dem lieben Schwan auf seinem Weg*. Es blieb ihr nichts anderes übrig, als mich loszulassen. Sie hat mich wirklich geliebt und ich sie, aber es gab kein Zurück. Ich wollte ihr nicht in die Welt der Verzweiflung folgen. Heute denke ich mir das so; damals war es nur ein starkes Gefühl. Sie hatte mich gelehrt, mich nicht unterkriegen zu lassen. Ich beherzigte ihre eindringliche Erziehung und ging meinen Weg. Ich hatte Glück. Mein Bruder blieb, bis auch er sich ihr widersetzte und sich in sein Innerstes zurückzog. Er verließ sie auf andere Weise. Iris hat sich bis zum Schluss um sie gekümmert, sie dankte es ihr nicht. Sie fand nie mehr zurück. Ihr Herz brach und sie starb.

Es gibt ein altes Foto, das ich sehr liebe. Sie noch jung, ich ein kleines Mädchen. Sie war klein und zierlich, hatte rabenschwarze Haare und große dunkle Augen. Sie hat uns im Fasching als Chinesenfamilie verkleidet. Da sitzen wir – unsere ganze Familie – mit länglich schwarz geschminkten Augen, mit glitzernden selbst genähten Kleidern, sogar chinesische Zeichen hatten wir uns auf selbst gebastelte Chinesenhüte gemalt. Auf den Bildern sieht man uns mit einer befreundeten Familie. Die hatten sich alle als Indianer verkleidet. Ich weiß noch, dass ich auch gerne einmal ein Indianer gewesen wäre, aber nun, so war das halt nicht.



Von Müttern, Ahnen und der Not, ins falsche Leben zu geraten

Carola: Als Einstieg in deine biografischen Geschichten beginnst du mit der „Chinesischen Vergangenheit“, einer Geschichte, in der du von deiner frühen Kindheit erzählst und der Verbundenheit und Vertrautheit mit deiner Mutter. Wie du schilderst, litt sie sehr darunter, im falschen Leben in Österreich zu sein und nicht in China oder in den höheren Gesellschaftskreisen. Wichtig scheint mir auch der Punkt, dass sie sich danach gesehnt hat, verstanden werden zu wollen. Dann wurde sie lungenkrank und rutschte in eine tiefe Depression. Und du, als kleines Mädchen mitten drin, als die enge Vertraute einer strahlenden Mutter, als glückliches Kind bei kreativen Spielen inmitten der Familie und als Kind, das plötzlich hilflos von der schweren Depression der Mutter umgeben ist und große Angst um sie hat... Glaubst du, dass die schwere Lungenerkrankung ein Drehpunkt Richtung Depression in dem Leben deiner Mutter war, auch weil sie dadurch nicht mehr arbeiten konnte?

Alexandra: Sie hatte immer wieder Lungenprobleme, das ist richtig. Aber es wäre ihr durchaus möglich gewesen, wieder als Ärztin zu arbeiten. Ich glaube eher, dass sie sich nicht mehr getraut hat. Sie war sehr ehrgeizig und wollte es unbedingt „gut machen“. Das produziert natürlich Angst, den eigenen Ansprüchen nicht genügen zu können, es nicht zu schaffen.

Carola: Und so versuchte sie dann gar nicht mehr als Ärztin zu arbeiten?

Alexandra: Genau, sich in der damaligen Zeit als einzige Frau unter lauter männlichen Ärzten zu behaupten war schwierig,

vermutlich zu schwierig für sie. Meine Mutter war eine sehr zarte und verletzbare Frau. Dazu kamen – ganz im Sinne eines multifaktoriellen Geschehens – ihre gesundheitlichen Probleme und der gesellschaftliche Druck. Damals war es nicht üblich, dass Frauen arbeiteten, wenn es nicht sein musste. Es war ein Ausdruck von Wohlstand sagen zu können: „Du kannst zu Hause bleiben, wir können uns das leisten.“

Carola: Und zu Hause flüchtete sie in ihre „chinesische Welt“. Ich finde es spannend, dass auch du dich mit Qi Gong, Tai Chi und Daoismus beschäftigst, also auch mit chinesischen Sichtweisen auf die Welt. Könnte man sagen, dass du den chinesischen Spuren deiner Mutter folgst?

Alexandra: Ja und nein. Meine Mutter hat in einer stilisierten chinesischen Scheinwelt gelebt. Dennoch war für mich aufgrund ihres feinfühligsten Wesens immer klar, dass es hinter der „sichtbaren“, vorgeblich „realen“ Welt noch weitere Welten gibt. Diese erschließen sich, wenn man für andere Interpretationen der (Sinnes-)Wahrnehmungen offen ist – und diese wiederum sind auch durch zeitliche, gesellschaftliche, philosophisch-kulturelle und wissenschaftliche Einflüsse geprägt. Das Wissen um die Magie der Welten und das Erleben dieser blühenden Welten hat mir meine Mutter vermittelt, wofür ich sehr dankbar bin. Ich habe das fernöstliche Wissen durch meditative Prozesse erfahren. Es ist eine Spur, der ich gefolgt bin, die für mich sehr viel Sinn macht. Natürlich gibt es auch viele andere Wissensspuren, denen andere Menschen folgen. Jeder Mensch sollte auf seine innere Stimme hören und dort hingehen, wo es ihn hinzieht.

Carola: Das ist ein interessanter Punkt. Deine Mutter hat, zumindest später, nicht auf ihre innere Stimme gehört.

Alexandra: Das stimmt, einschränkend muss ich dazu sagen, dass dies in den 60er-Jahren für eine intelligente und kreative Frau, wie es meine Mutter war, nicht einfach war.

Ihr hat sicher die Verwirklichung ihrer Talente gefehlt, und das nicht nur im Beruf. Auch das bürgerliche Umfeld, in dem wir gelebt haben, bot den Frauen nur wenige Möglichkeiten: Mutter, Küche, Familie, Handarbeiten oder sich in der Kirchengemeinde engagieren.

Zudem gab es einen weit verbreiteten bürgerlichen Konsens, der lautete: „Wir haben ja alles, es geht uns so gut wie noch nie, die schlimmen Kriegszeiten sind vorbei.“ Viele Erlebnisse und Geschehnisse während der Nazizeit und der ersten Nachkriegsjahre durften gar nicht an die Oberfläche kommen und wurden auch kollektiv erst sehr viel später aufgearbeitet. Dies ist eine schwierige Situation für sensible Menschen, die Stimmungen und Gefühle wahrnehmen, diese aber nicht nur nicht benennen dürfen, sondern täglich hören, dass das, was sie fühlen, falsch ist, denn das Mantra lautet: „Uns geht es ja so gut.“

Carola: Hierzu passt, dass sich deine Mutter nicht verstanden und – mehr noch – sogar falsch gefühlt hat in der bürgerlichen Welt. Sie sehnte sich danach, in ihrer Komplexität wahrgenommen zu werden, auch ohne Worte. Ist das überhaupt möglich? Was sind deine Erfahrungen dazu?

Alexandra: Es gibt sie, diese Welt ohne Worte. Sie ist jedoch – zumindest für mich – auch nur eine von vielen Welten. Dieses schweigende Angenommen-Sein existiert in den meditativen Traditionen tatsächlich. Es handelt sich um einen Zustand, der über die Welt der Dinge hinaus geht und – regelmäßiges Üben vorausgesetzt – in meditativen Prozessen oder energetischen Praxisformen erfahren werden kann. Darüber hinaus wird dadurch auch eine sehr feine Gefühls-

ebene ausgebildet. Ich vermute, dass meine Mutter von dieser Welt eine Ahnung hatte.

Carola: Du schreibst, sie habe ihr Herz verraten. Was verstehst Du darunter? Ist das etwas anderes, als nicht auf die „innere Stimme“ zu hören?

Alexandra: Das „Herz verraten“ betrifft in diesem Zusammenhang eine andere Ebene als „nicht auf die innere Stimme zu hören“. Es geht hier um die Leidenschaft oder die Dinge, für die ein Mensch brennt, die einen Menschen zum Strahlen bringen. Dies konnte meine Mutter nicht mehr leben. Für uns Kinder war das in zweierlei Hinsicht tragisch: Wir mussten hilflos ihre Depression mit ansehen, und sie hat ihre Energie später auf uns Kinder gerichtet, was ziemlich erdrückend war.

Carola: Du schreibst über ihre Erkrankung, „sie zerrte uns in ihr Unglück“. Wie hast du die Depression deiner Mutter erlebt?

Alexandra: Wie ich geschrieben habe, war das ein schleicher Prozess. Sie wurde immer trauriger. Für uns Kinder, für mich, war diese Depression fast räumlich spürbar. Diese Schwere hatte sich auf alle in der Familie gelegt. Wenn es ihr gut ging, ging es uns allen gut. Wenn es ihr schlecht ging, ging es allen schlecht. Ihr Arzt hatte ihr Psychopharmaka verschrieben, und sie hat begonnen, diese Medikamente zu nehmen. Gegen Ende ihres Lebens waren das sehr viele Pillen. Dadurch wurde es bei uns zu Hause jedoch nicht fröhlicher, es hat sich dumpf und unlebendig angefühlt. Ich habe als Kind damals genau gespürt, dass meine Mutter neben sich stand, irgendwie ferngesteuert wirkte. Vor ihrer Depression war sie ein strahlender Mensch, und auch zu Beginn ihrer

Erkrankung blitzte das Strahlende immer wieder auf; aber die Psychopharmaka haben dieses Leuchten regelrecht gekillt. Aber ich hoffe, dass das Leben für sie dadurch erträglicher war.

Carola: Zum Schluss beschreibst du, dass du das „Erdrückende“ deiner Mutter nicht mehr ausgehalten hast und „gegangen“ bist, dein Herz verschlossen hast. Damals warst du gerade 13 Jahre alt. Wie hast du das geschafft, auf Distanz zur eigenen Mutter zu gehen?

Alexandra: In den letzten Jahren, in der Phase der schweren Depression, hat meine Mutter sehr manipulativ agiert. Sie hat immer wieder versucht uns Schuldgefühle zu machen. Ich kann nicht sagen, wie ich mich absentiert habe, das „Gehen“ ging irgendwie instinktiv. Ich weiß jedoch, dass es gut war für mich. Und ich weiß auch, dass ich dies nur machen konnte, weil meine Mutter uns vorher, als sie noch gesund war, ganz viel Liebe und die Botschaft mitgegeben hat, auf unser Herz zu hören. Es ist tragisch, dass sie das nicht selbst geschafft hat.



Ein philosophischer Blick auf Schwermut und Depression

An Schwermut zu leiden, an Niedergeschlagenheit vielleicht auch zu erkranken ist als Gemütszustand wahrscheinlich so alt wie die Geschichte der Menschheit – wobei natürlich zu unterscheiden ist zwischen einer vorübergehenden, jedem Menschen bekannten Stimmung und einem anhaltenden Lebensgefühl. Dieses Leiden an Leben und Welt, in der Folge oft auch mutloser Rückzug aus der Welt, wurde unter dem Begriff der Melancholie (*melancholia*) schon vom berühmten

griechischen Arzt Hippokrates beschrieben. Die Hauptmerkmale dieser Gemütslagen sind: mangelnder Lebensantrieb, anhaltende Gefühle der Wehmut, ein zutiefst verunsicherndes Gefühl der Selbstentfremdung sowie das resignierende Empfinden eines sinnentleerten Lebens.

Es wäre jedoch allzu einfach, Melancholie allein als sinnloses, unproduktives Leiden am Leben zu bezeichnen. KünstlerInnen, DichterInnen und nicht wenige PhilosophInnen beschreiben sie als vertrautes Lebensgefühl und zeitweilig kreative Antriebsfeder. Besonders zur Zeit der deutschen Romantik wurden Melancholie und Wehmut in Gedichten, Liedern und Versen besungen. Zustände tiefster Schwermut, das Gefühl tiefen Lebensleids wurde zum intellektuell ersehnten Antrieb, um in wahre seelische Tiefen vordringen zu können, beispielsweise bei Novalis, Hölderlin oder später bei Rilke.

In medizinischen Belangen wurden diese Gemütszustände im 19. Jahrhundert unter dem Begriff Depression (lateinisch *deprimere* für „niederdrücken“) subsumiert. Depression ist heutzutage eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Als allgemeine Symptomatik psychologisch-medizinischer Diagnostik gilt: geringere Leistungsfähigkeit, Appetitverlust, Schlafstörungen, Freude- und Interessenverlust, Lustlosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, Gefühle von Gleichgültigkeit, Traurigkeit, innerlicher Unruhe, Getriebenheit und Angst bis hin zu Selbstmordgedanken. Ursachen werden im Lebensumfeld, in der Lebensgeschichte, in erblichen Belastungen oder zusätzlich in organischen Leiden (Herzkrankungen, Diabetes u.a.) vermutet. Frauen sind in etwa zwei- bis dreimal so häufig betroffen wie Männer, was sicherlich in früheren Zeiten und zum Teil auch heute noch mit traditionell einschränkenden Rollenbildern, gesellschaftlichen Benachteiligungen und den damit einhergehenden Gefühlslagen im Zusammenhang gebracht werden darf.

Einer aufstrebenden pharmakologischen Forschung gelang es etwa um 1950, Medikamente (Neuroleptika und Antidepressiva) zu entwickeln. Bis heute hat der Wirkstoff Imipramin eine zentrale Bedeutung. Allerdings waren damals Nebenwirkungen und Spätfolgen wenig bekannt. Die PatientInnen litten häufig unter gravierenden persönlichkeitsverändernden Folgen (Emotionslosigkeit, mangelnde Empathiefähigkeit, medikamentöse Abhängigkeiten, organische Nebenwirkungen). Dies ist allerdings vor dem Hintergrund zu betrachten, dass vor der Erfindung „moderner“ Antidepressiva PatientInnen wiederholt und monatelang in Nervenkliniken mit unzulänglichen Therapien behandelt wurden. Durch den Einsatz der Antidepressiva konnten Krankenhausaufenthalte rapide verkürzt werden. Heutige Medikamente sind durchwegs besser verträglich. Wirkungen und Nebenwirkungen sind in klinischen Studien genauer erforscht, wodurch sich die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung wesentlich verringerte.

Ab etwa 1960 erkannte man die heilsame Wirkung psychotherapeutischer Verfahren bei Depression. Diese war jedoch – bedingt durch relativ hohe Kosten – bis etwa 1980 nur wenigen PatientInnen zugänglich. Erst im Laufe der 80er-Jahre des 20. Jahrhunderts wurden psychotherapeutische Verfahren aufgrund ärztlicher Verordnung einer breiten Schicht zugänglich. In medizinisch-psychiatrischen Zusammenhängen wird heute zumeist zu einer kombinierten Therapie von Medikamenten und Psychotherapie geraten. Auch alternativen Therapieformen, wie Phytotherapie, Akupressur, Homöopathie, psycho-mentalen Programmen humanistischer Psychologie sowie meditativen Techniken, wie Qi Gong, Yoga oder Achtsamkeitsmeditation, wird eine heilsame Wirkung zugeschrieben.

Was bleibt, ist jedoch die Tatsache, dass Gefühle der Schwermut – ob nun hochsensible feinsinnige Geister von chronischen Gefühlen der Schwermut betroffen sind oder lebens-

geschichtliche Zusammenhänge Menschen in resignative Zustände und übergroße Not führen – als eines der grundlegenden Lebensgefühle weiterhin unser Menschen-Dasein begleiten werden. Was sich hingegen ändert, ist die soziale beziehungsweise kulturelle Deutung dieser Zustände: Ob sie im Mittelalter als *acedia* (Trägheit) auf den Einfluss von Dämonen zurückgeführt, parallel dazu seit der Antike bis in die Frühe Neuzeit als Wirkung von planetarischen Kräften (vor allem Saturn) auf den menschlichen Organismus verstanden wird, oder eben wie in der Gegenwart als sowohl endogene als auch exogene psychische Erkrankung („Depression“) gefasst werden, stets wurde der Melancholiker als doppelgesichtig begriffen: lebensuntauglich, auf vielfältige Weise „krank“ auf der einen Seite, aber auch mit ganz besonders feinsinnigen Tiefenwirkungskräften und unentdeckten Inspirationsquellen ausgestattet, auf der anderen Seite. Eines der verrücktesten, wucherndsten, anstrengendsten und umfangreichsten Werke der philosophischen Literatur illustriert dies am besten: Robert Burtons *Anatomy of Melancholy* von 1621, ein vieltausendseitiger Versuch eines hochgelehrten Melancholikers, seine seelische Verfassung schreibend zu bewältigen. Eben das verdeutlicht das Doppelgesicht dieses Geisteszustandes: Er kann seinen Träger in tiefe Erstarrung – aber auch in hochfliegende Produktivität führen. Angetrieben durch irritierende Hochsensibilität, beängstigend schwankende Gefühlslagen oder feinsinnig schwermütige Geisteszustände – ein Melancholiker ist ein in vielen Seiten *gesteigerter* Mensch.