

RUEDIGER DAHLKE
Die Schattenreise ins Licht



GOLDMANN

Lesen erleben

Ruediger Dahlke

Die Schattenreise ins Licht

Wie wir Depressionen überwinden

GOLDMANN

Die Originalausgaben von Buch und CD erschienen 2006 jeweils unter dem Titel »Depression« beim Arkana Verlag, München.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Überarbeitete Taschenbuchausgabe Juli 2014
© der überarbeiteten Taschenbuchausgabe 2014 Wilhelm Goldmann
Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© der Originalausgabe 2006 Arkana, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Christine Stecher

al · Herstellung: cb

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Umschlagmotiv: FinePic, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22074-8

www.goldmann-verlag.de

Dank

Für Anregungen und Korrekturen danke ich den Mitarbeitern des Heil-Kunde-Zentrums Christa Maleri, Anja Schönfuß, Hildegunde Kirkovics, Freda Jeske, Josef Hien und Gerald Miesera.

Für ihre Beiträge und Anregungen danke ich Dorothea Neumayr und Robert Stargalla.

Ich danke auch Christine Stecher, die als »meine« Lektorin zu einem nicht mehr wegzudenkenden »Ordnungsfaktor«, in meinen Büchern geworden ist.

Gerhard Riemann, dem langjährigen Freund und Begleiter durch die Bücherwelt, danke ich nicht nur für den letzten entscheidenden Impuls zu diesem Buch, sondern auch für wesentliche Anregungen.

Inhalt

Vorwort	13
Über den schwierigen Umgang mit der Depression – eine Einführung.....	16
Kunst und Mythos – eine Einstimmung in die Welt der Depression	21
Die poetische Bilderwelt der Melancholie	21
Mit der Depression leben: das Beispiel Hermann Hesse	41
<i>Stationen eines Lebens im Schatten der Depression</i>	42
<i>Von Hermann Hesse lernen – ein Resümee</i>	67
Depressive Künstler oder Kunst als Therapie	70
Die Reise des Helden und ihre Stationen	73
Der Ruf, die Berufung – die Gabe, die Begabung	75
Die Verweigerung	77
Weitere Stationen der Heldenreise	83
<i>Die alte Heimat verlassen</i>	84
<i>Der Weg der Prüfungen</i>	86
<i>Begegnung mit der Göttin, mit Gott</i>	88
Moderne Heldenwege – ihre Chancen und Probleme	90

Geschichte und Definition der Depression	94
Zeitspezifische Einschätzungen und Moden	94
Formen eines Krankheitsbildes	103
<i>Leichte und schwere Depressionen</i>	104
<i>Die »larvierte« Depression</i>	126
<i>Die bipolare Störung: Manie im Wechsel mit Depression</i>	130
Wie erkenne ich, ob ich depressiv bin?	135
<i>Über die Anwendung von Fragenkatalogen</i>	138
<i>Fragen zur Selbsteinstufung</i>	139
Die Hintergründe der Depression	142
Gesellschaftliche und soziale Ursachen	142
<i>Globalisierung und Konkurrenzkampf</i>	143
<i>Wirtschaftliche Depression</i>	144
<i>Materielle Übersättigung</i>	147
<i>Beruf(ung) in der Krise</i>	151
<i>Konflikte im Beziehungsleben</i>	154
<i>Individualismus statt Individuation</i>	158
<i>Der moderne Egotrip</i>	160
<i>Enttäuschungen, Verdrossenheit, Sinnverlust</i>	167
<i>Bequemlichkeit und fehlende Auseinandersetzung</i>	172
<i>Die Verdrängung von Sterben und Tod und die Abschaffung der Trauer</i>	175
<i>Die Vernachlässigung von Inhalt und Qualität</i>	184
Körperliche Ursachen und persönliche Lebensweise	187
<i>Stress</i>	187
<i>Das depressive Gehirn</i>	195
<i>Nervensystem und Polarität</i>	214
<i>Flexibilität und Anpassung</i>	218

<i>Traumata</i>	221
<i>Verlust von Lebensinhalt und Lebenssinn</i>	223
<i>Mangelnde Selbstverwirklichung</i>	228
<i>Arbeitssucht</i>	233
<i>Überlastung und Erschöpfung</i>	233
<i>Das Familiensystem</i>	238
<i>Mangelernährung und Umweltbelastung</i>	241
Die seelische Basis der Depression	244
Typeneinteilung nach den vier Elementen	244
Typeneinteilung nach kosmischen	
Gesetzmäßigkeiten	247
<i>Revolution – um das Größere kreisen</i>	247
<i>Rotation – um sich selbst kreisen</i>	249
<i>Schwerkraft – auf dem Boden bleiben</i>	250
<i>Fliehkraft – die Welt erobern</i>	251
Typen der Depression	252
<i>Überwiegen der weiblichen Elemente</i>	
<i>und Kräfte</i>	252
<i>Überwiegen der männlichen Elemente</i>	
<i>und Kräfte</i>	253
Die Symphonie der Kräfte	255
Der depressiv strukturierte Mensch	259
Seine Ausgangssituation	259
Entwicklung als Problem	263
Bildung der depressiven Charakterstruktur	268
<i>Prägung im Mutterleib und in der frühen Kindheit</i> ..	269
<i>Probleme in der Symbiosezeit</i>	274
<i>Angst, Schuldgefühle und Flucht in die Religiosität</i> ..	287
Positive Seiten der depressiven Struktur	290
<i>Berufe für depressiv strukturierte Menschen</i>	291

Depression im Spiegel der Urprinzipien	293
In den Tiefen des Plutonischen – Wasser	293
<i>Die Unterweltflüsse</i>	299
Saturn als Hüter der Schwelle – Erde	302
Die zwölf Urprinzipien im Überblick	305
Verschiedene Formen von Depression und ihre Ursachen	311
Die Depressionen der Lebensalter und Lebensübergänge	311
<i>Kindheit</i>	311
<i>Pubertät</i>	314
<i>Heirat und Partnerschaft</i>	318
<i>Elternschaft</i>	326
<i>Lebensmitte</i>	331
<i>Alter</i>	337
Spirituelle Krisen	340
Weibliche Hormone und der Umgang mit Aggression	342
Herbst-, Winter- oder saisonale Depression	344
Vorgeschobene Depression und Burn-out	347
Die Be-Deutung der Depression	349
Die Sprache der Symptome	351
<i>Antriebslosigkeit</i>	354
<i>Schuldgefühle</i>	359
<i>Sinnlosigkeitsgefühle</i>	364
<i>Selbstmordgedanken</i>	367
<i>Ängste</i>	372
<i>Enttäuschung</i>	383
<i>Appetitlosigkeit</i>	384
<i>Schlaflosigkeit</i>	387

<i>Unruhe</i>	390
<i>Weitere Symptome</i>	390
Bildhafte Zustandsbeschreibungen	393
Maskierung der Symptome	395
Therapiemöglichkeiten	398
Lösungen im Sumpf des Lebens	398
<i>Erkundungen des Schattenreiches</i>	401
Psychotherapeutische Ansätze	407
<i>Schatten- oder Reinkarnationstherapie</i>	408
<i>Schulmedizinisch anerkannte Verfahren</i>	411
Medikamentöse Therapie	413
<i>Schulmedizinische Wege</i>	413
<i>Mittel aus der Natur</i>	421
<i>Ernährung als Heilmittel</i>	423
<i>Homöopathie</i>	424
<i>Bachblüten</i>	425
Weitere Therapien der Schulmedizin	426
<i>Elektroschock</i>	426
<i>Transkranielle Magnetstimulation</i>	427
<i>Elektrische Nervenstimulation</i>	428
Alternative Ansätze, neue und altbewährte Heilungswege	429
<i>Das EMDR-Verfahren</i>	429
<i>Geführte Meditationen und schamanische Reisen</i>	432
<i>Zen-Meditation</i>	434
<i>Stärkung des Basis-Chakras</i>	437
<i>Ausdauertraining</i>	439
<i>Ausgleich der Gehirnhälften</i>	441
<i>Fließende Bewegungen</i>	444
<i>Resonanz- oder Schwingungstherapien</i>	446
<i>Rhythmustherapien</i>	447
<i>Kreative Therapien</i>	452

<i>Lichttherapien</i>	456
<i>Ernährungstherapie</i>	461
<i>Kohärenztraining für das Herz</i>	471
Kombinierte Idealtherapie	477
<i>Für die schwere Depression</i>	477
<i>Für reaktive Depressionen</i>	479
Vorbeugung	480
Über die Liebe als höchste Form der Resonanz, als Gegenpol zur Depression und größtes Heilmittel	484
 Die Schattenreise ins Licht – eine Zusammenfassung	 490
 Poetischer Ausklang	 498
 Anhang	 500
Literatur	500
Register	504

Vorwort

Anfangs wollt ich fast verzagen,
Und ich glaubt, ich trüg es nie;
Und ich hab es doch getragen,
Aber frag mich nur nicht, wie?

Heinrich Heine

Wenn ich heute, Anfang 2014, mein Depressionsbuch überarbeite, hat es mich schon vieles gelehrt, etwa wie tabu dieses Thema trotz seiner immensen Verbreitung doch noch ist. Keines meiner Bücher habe ich so oft in einem Einband gefunden wie früher unsere Schulbücher. Das hat mit Scham zu tun und der Angst, sich diesem Thema offen und ehrlich zu stellen. Lieber sagt man heute überhaupt Burn-out, doch das ist im Sinne der Krankheitsbilder-Deutung etwas anderes, wie in *Seeleninfarkt* (siehe Literaturverzeichnis) dargestellt.

»Über Depression zu schreiben schmerzt, macht traurig, vereinsamt und belastet«, meint Andrew Solomon, der – selbst depressiv – ein sehr ausführliches und beeindruckendes Buch über Depression geschrieben hat.* Vielleicht habe ich mich deshalb lange gewehrt, dieses Buch anzugehen. Andererseits gab es viele Hinweise, dass das

* Andrew Solomon: *Saturns Schatten. Die dunklen Welten der Depression*. S. Fischer, Frankfurt am Main, 8. Aufl. 2001.

Thema in unserer Zeit immer stärker in den Vordergrund drängt. Außerdem liegen so viele Chancen in der Depression, wenn man sie durchlebt und sich die Möglichkeit zugesteht, an dieser Nachtmahrfahrt der Seele zu wachsen und die Schattenreise ins Licht anzutreten. Aus der Psychotherapie kenne ich viele Mut machende Erfahrungen, vermittelt von Patienten, die nach dem Erlebnis der dunklen Reise nicht nur wieder auftauchten und in ihr vorheriges Leben zurückkehrten, sondern deutlich gereifter und glücklicher waren. Und es wäre so notwendig, dass solches Weiterkommen häufiger gelingt, denn das Thema eilt heute wie eine mächtige Welle auf uns zu.

Ich habe dieses Buch dann doch sehr gern geschrieben, weil es auch in eine Zeit fiel, die für mich ebenfalls durch eine Reise geprägt war – durch das besondere Land einer besonderen Fastenzeit, die mich in Erfahrungsbereiche führte, die ich nicht kannte und die große Nähe zu den Themen der Depression mit sich brachten. Zurückgekehrt kann ich sagen – ohne forschend, mitfühlend und schreibend selbst depressiv zu werden –, dass ich froh bin, durch den Reichtum beschenkt worden zu sein, der in den Tiefen der Depression verborgen liegt und der von so vielen großen Künstlern in deren Depression und Melancholie zu Tage gefördert wurde. Somit ist dieses Buch, zusammen mit der CD gleichen Titels, auch ein homöopathischer Versuch, mittels aus Depression und Melancholie inspirierter Kunst der Depression gerecht und hoffentlich sogar *Herr zu werden*. Damit ist gemeint, die Depression als notwendige Etappe des Lebensweges zu begreifen, deren Sinn darin liegt, wieder mit dem Leben fließen zu lernen – und das auf einem ganz neuen Niveau.

Für mich selbst kann ich sagen, dass das Vertiefen in die Kunst des Depressiven und der großen Depressiven sowie

das damit verbundene Schreiben eine im wahrsten Sinne des Wortes wundervolle Zeit war. Ich würde mir und meinen Leser(inne)n wünschen, dass dies spürbar wird. Und warum sollte Kunst uns nicht auch durch Depressionen hindurchhelfen? Schließlich hat sie so vielen Künstlern in ihrem Kampf mit den eigenen Depressionen im wahrsten Sinne des Wortes das Leben erhalten und lebenswert gemacht und uns – sozusagen als Abfallprodukte – zeitlose Kunstwerke beschert.

Ruediger Dahlke

Über den schwierigen Umgang mit der Depression – eine Einführung

Die Zahl der an Depression Erkrankten steigt in den letzten Jahrzehnten gewaltig an. Diese Entwicklung wird immer mehr zu einer Bedrohung. Und sie wird weitergehen, wenn wir an den Grundvoraussetzungen, wie der Verdrängung des Todes, nichts ändern und stattdessen dauernd die Definitionen enger fassen und verschärfen. Galt bislang noch, dass Antriebsstörungen, Gefühlsarmut und sich wiederholende Gedankenschleifen zwei Monate lang vorkommen mussten, um die Diagnose Depression zu stellen, sollen nach dem neuesten amerikanischen Manual zur Psychiatrie dafür schon zwei Wochen Leidenszeit reichen. Vor diesem Hintergrund kann in Zukunft jeder Schockzustand nach einer partnerschaftlichen Trennung bereits als Depression firmieren.

Obwohl es sich bei der Depression sicher um das qualvollste aller Krankheitsbilder und um eine potenziell tödliche Volkskrankheit handelt, wird sie noch immer weitgehend tabuisiert. Zum einen geschieht es wohl, weil die Erkrankung in den Bereich der Psychiatrie fällt, mit dem die meisten Menschen noch weniger zu tun haben wollen als mit dem Rest der Medizin. Zum anderen wohl, weil die Depression sehr stark mit uns, unserer Kultur und den ihr innewohnenden Problemen zu tun hat. So kommt es, dass in Deutschland die Hausärzte gerade einmal jeden hundertsten psychisch angeschlagenen Patienten zum Psychi-

ater überweisen. Jede zweite Depression bleibt (ärztlicherseits) angeblich unerkannt.

Das Elend geht aber weiter, wenn der Patient zum Psychiater – oder oft zum Neurologen, der mit der Materie eigentlich gar nichts zu tun hat – in die Sprechstunde kommt. Beide zögern dann viel zu oft, den Patienten in eine Klinik einzuweisen. Entgegen all den Vorurteilen und Ängsten vor der Psychiatrie gibt es aber Betroffene, die verzweifelt bemüht sind, in eine Klinik aufgenommen zu werden, es aber einfach nicht schaffen. Selbsteinweisung ist jedenfalls in Deutschland nicht möglich.

Heute gibt es über die Verbreitung von Depressionen unterschiedliche Angaben, deren einzige Gemeinsamkeit ist, dass die Zahlen immer erschreckend hoch sind. Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge erlebt jede fünfte Frau und jeder zehnte Mann im Leben mindestens einen depressiven Schub. Demnach macht die Depression heute in den Industrienationen den zweitgrößten Anteil an der Krankheitslast aus. In den armen Dritte-Welt-Ländern steht sie schon an vierter Stelle. Von allen Krankheitsbildern verursachen Depressionen mit Abstand die höchsten Kosten.

Laut Forsa-Umfrage antwortet in Deutschland jeder Zweite auf die Frage: »Haben Sie oder ein Mitglied Ihrer Familie schon einmal an Depressionen gelitten?«, mit einem Ja. Von den Befragten haben 20 Prozent selbst schon daran gelitten, knapp 30 Prozent die Erkrankung in der Familie miterlebt.

Bei 15 Prozent der Betroffenen wird aus dem Depressionsschub ein chronisches Leiden, wobei die Dunkelziffer naturgemäß enorm hoch ist. Auch ist gar nicht sicher, ob die geschlechtsspezifische Häufung unter Frauen, die vielfach angegeben wird, wirklich existiert. Männer neigen

dazu, Depressionen zu überspielen, indem sie in Arbeit, Sport oder Konsum flüchten und sie gar nicht erst diagnostizieren lassen.

»Wir stehen vor einer epidemischen Ausbreitung der depressiven Erkrankungen«, sagt der Psychologieprofessor und Depressionsforscher Hans-Ulrich Wittchen (Technische Universität Dresden). Dafür spricht auch, dass unter den 19 Millionen chronisch depressiven Amerikanern schon zwei Millionen Kinder sind. Dort ist das durchschnittliche Erkrankungsalter in einer einzigen Generation um zehn Jahre auf sechsundzwanzig gesunken.

In Deutschland ist die Zahl der betroffenen Zwanzigjährigen in den letzten zehn Jahren um ein Drittel gestiegen. Auch hier sind Kinder zunehmend und in erschreckendem Ausmaß betroffen, darunter sogar schon Dreijährige. Und neuerdings zeigt sich, dass auch hinter Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsmangel und Konzentrationsstörungen sowie hinter Essstörungen und anderen Verhaltensauffälligkeiten Depressionen stecken können.

Die meisten Experten stimmen darin überein, dass vor allem die erklärbaren Depressionen zunehmen und nicht diejenigen, die man früher »endogen«, nannte. Laut Depressionsforscher Wittchen sind es vor allem sogenannte sekundäre oder »co-morbide« Depressionen, die vermehrt auftreten, also solche, die sich an andere Krankheitsbilder wie Angst, Schlafstörungen, Alkoholismus, Zwänge oder chronische Schmerzen gleichsam anhängen. Deren Anteil gibt er mit inzwischen 70 Prozent an.

Die Verschreibungspraxis von Antidepressiva kann die Zunahme ebenfalls veranschaulichen. Allein zwischen 1993 und 2002 haben sich die Verordnungen – laut *Stern-Magazin* *Gesund leben* – in Deutschland mehr als verdoppelt. Allerdings ist hierbei zu bedenken, dass Mittel wie

Prozac (deutscher Name: Fluctin) als Glückspillen zu Modedrogen geworden sind. Es gehört zur Gruppe der Antidepressiva und ist ein sogenannter Serotoninwiederaufnahme-Hemmer (SSRI = Selective Serotonin Reuptake Inhibitors), der dafür sorgt, dass dem Körper mehr von seinem eigenen Botenstoff Serotonin über längere Zeiträume zur Verfügung steht. Serotonin sorgt bei der üblichen Dosierung für eine Art Schirm, der sich sanft über das Großhirn legt und alle negativen Emotionen ziemlich verlässlich abpuffert. Da bisher kaum spürbare Nebenwirkungen bekannt sind, ist es bereits eine Lifestyle-Droge geworden – das Mittel der Wahl zur Stimmungsaufhellung einer satten, aber zunehmend frustrierten Bürgerwelt. Damit wird es zum Pendant von MDMA oder Ecstasy, einem Amphetamin, das die Serotoninmenge im Gehirn schlagartig erhöht und Jugendlichen zu einem ganz besonderen Wohlgefühl-Kick verhilft. Natürlich ist es in diesem Fall streng verbotenen, auch wenn es chemisch wiederum dem Kindern viel verschriebenen Ritalin sehr ähnlich und nahe verwandt ist.

An der Tendenz, gleich etwas gegen schlechte Stimmung und üble Laune einzunehmen, mag es obendrein liegen, dass Depressionen noch immer in der öffentlichen Meinung verharmlost werden. Wer locker mit seiner Depression kokettiert, davon redet, dass er seine »Depri«, habe oder »total depressiv drauf«, sei, spricht einfach nicht vom selben Leiden wie jener Mensch, der in einer namen- und beispiellosen Traurigkeit, Verzweiflung und Gefühllosigkeit versinkt. Ein betroffener Wissenschaftler formulierte es nach überstandener eigener Depression einmal so: »Traurigkeit verhält sich zu Depression etwa so wie normales Zellwachstum zu dem von Krebs.«

Bei einer Überprüfung des Vorlebens von Selbstmord-

opfern stellte sich heraus, dass der überwiegende Teil von ihnen durch Depressionen dazu getrieben wurde. Etwa 12 000 Menschen bringen sich pro Jahr in Deutschland um, und der größte Teil davon dürfte depressiv gewesen sein. Studien ergaben, dass hinter 90 Prozent der Suizide psychiatrische Erkrankungen stehen. Insofern ist Depression auf alle Fälle ein lebensbedrohliches Krankheitsbild. Bei den unter 40-Jährigen ist sie, je nach Statistik, die häufigste oder zweithäufigste Todesursache – in Konkurrenz nur mit Verkehrsunfällen. Bei den unter 25-Jährigen ist Suizid dem Magazin *Der Spiegel* zufolge schon heute die unbestritten häufigste Todesursache. Aber noch zehn Mal mehr Menschen versuchen, sich umzubringen und scheitern – oft erst nachdem sie sich schon bleibende Schäden zugefügt haben.

Im Alter sind Depressionen die mit Abstand häufigste psychische Störung, und nicht selten verbergen sie sich sogar hinter Diagnosen wie Altersdemenz. Der bereits zitierte Autor Solomon geht davon aus, dass die Depression weltweit mit Abstand das gefährlichste, teuerste und tödlichste Krankheitsbild ist.

Kunst und Mythos – eine Einstimmung in die Welt der Depression

Die poetische Bilderwelt der Melancholie

Viele Künstler der Vergangenheit und Gegenwart waren und sind mehr oder weniger schwer depressiv. Wir verdanken ihnen nicht nur wunderbare Kunstwerke, sondern auch die eindrucksvollsten Beschreibungen des Krankheitsbildes selbst. Wie aktuell das Thema ist, mag die Tatsache beleuchten, dass die Ausstellung *Melancholie – Genie und Wahnsinn in der Kunst* im Jahr 2005 in Paris mehr als 300 000 Besucher anlockte, bevor sie nach Berlin umzog. Dort wurde sie von Beginn an als herausragendes Kulturereignis gefeiert und bekam hymnische Kritiken. Sie zeige die Schönheit, die in der Schwermut verborgen liege, schreibt die Kunstkritikerin Eva Karcher in der Zeitschrift *Vogue Kultur*, und weiter: »Dieses qualvolle zwiespältige Bewusstsein menschlicher Endlichkeit und die letztlich vergeblichen Versuche, ihm zu entkommen, rücken die Melancholie ins Zentrum aller Kreativität.«

Wollte ich Illustrationen in dieses Buch aufzunehmen, könne ich aus dem Vollen schöpfen. Zum Thema Depression in der darstellenden Kunst wäre an erster Stelle wohl Dürers Bild *Melancholia* aus dem Jahr 1514 zu nennen, das von der Kunstkritik auch als Schlüsselbild für die europäische Kultur bis zur Gegenwart bezeichnet wird. Eva Karcher stellt das Bild vor: »Auf steinernen Stufen sitzt

eine massige weibliche Gestalt mit Flügeln, den Kopf in die Hand gestützt. Gefangen in grüblerischer Nachteinsamkeit, zerfleischt sie sich in Trauer über die Vergänglichkeit des Daseins und lodert doch gleichzeitig vor Sehnsucht nach Erlösung.« Möglicherweise wollte Dürer mit den Flügeln, die er der Gestalt gab, andeuten, dass sie sich – engelgleich – erheben kann, um über das Elend des irdischen Jammertales hinauszugelangen. Dies entspräche der menschlichen Heldenreise, wie sie vom Mythos der Antike bis zu C. G. Jung beschrieben wird und wie sie sich im Leben von Hermann Hesse und vieler seiner geistigen Kinder zeigte.

Wegzufliegen und sich auf den Schwingen der eigenen Träume über das irdische Leid zu erheben, davon träumte der junge Hesse, aber auch so mancher depressive Patient. Und davon träumt auch der österreichische Liedermacher Ludwig Hirsch in seinem Song *Komm, schwarzer Vogel*, der eine Einladung an die Depression ist, ihn doch endlich aus diesem Leben wegzuholen. Die poetische Todessehnsucht wird vielen Schwermütigen vertraut sein, weniger wohl der ebenfalls ausgedrückte Enthusiasmus, der den Autor eher als Melancholiker denn als Depressiven ausweist:

Komm, großer schwarzer Vogel, komm jetzt!
Schau, das Fenster ist weit offen,
Schau, ich hab' dir Zucker aufs Fensterbrett g'straht.
Komm, großer schwarzer Vogel, komm zu mir!
Spann deine weiten, sanften Flügel aus
und leg's auf meine Fieberaugen!
Bitte, hol mich weg von da!
Und dann fliegen wir rauf,
mit' in Himmel rein

in a neue Zeit, in a neue Welt.
 Und ich werd' singen, ich werd' lachen,
 ich werd' »das gibt's net«, schrei'n,
 weil ich werd' auf einmal kapieren,
 worum sich alles dreht.
 Komm, großer schwarzer Vogel, hilf mir doch!
 Press deinen feuchten, kalten Schnabel
 auf meine wunde, auf meine heiße Stirn!
 Komm, großer schwarzer Vogel,
 jetzt wär's grad günstig!
 Die anderen da im Zimmer schlafen fest,
 und wenn wir ganz leise sind,
 hört uns die Schwester nicht.
 Bitte, hol mich weg von da!
 ...
 Ja, großer schwarzer Vogel, endlich!
 Ich hab' dich gar nicht reinkommen g'hört,
 wie lautlos du fliegst,
 mein Gott, wie schön du bist!
 Auf geht's, großer schwarzer Vogel, auf geht's!
 Baba, ihr meine Lieben daham!
 Du, mein Mädels, und du, Mama, baba!
 Bitte, vergesst's mich nicht!
 Auf geht's, mitten in den Himmel eine,
 nicht traurig sein, na, na, na,
 ist kein Grund zum Traurigsein!
 Ich werd' singen, ich werd' lachen,
 ich werd' »das gibt's net«, schrei'n,
 weil ich werd' auf einmal kapieren,
 ich werd' glücklich sein!
 Ich werd' singen, ich werd' lachen,
 ich werd' »das gibt's net«, schrei'n,
 weil ich werd' auf einmal kapieren,

ich werd' glücklich sein!
Ich werd' singen, ich werd' lachen,
ich werd' endlich glücklich sein!

An anderer Stelle variiert Hirsch das Thema geradezu humorvoll:

Dem Jonas lacht niemals die Sonne.
Und wenn, dann lacht sie ihn aus.
Sein Schutzengel zeigt ihm die Zunge,
und der Glücksstern, der überm Jonas seine Lichtkreise
zieht,
ist nur a Schnuppe, die kurz aufblitzt,
ins Meer stürzt und verglüht.

Ludwig Hirsch hat sich mittlerweile dem großen schwarzen Vogel selbst in die Arme gestürzt.

Viele große Maler wie van Gogh, Francisco Goya oder Caspar David Friedrich haben auf dem faszinierenden Grat zwischen Melancholie und Wahnsinn ihre Kunstwerke geschaffen. Auch die Vertreter der Kunstrichtungen des Symbolismus und des Surrealismus konnten sich den Reizen des Verfalls und des Morbiden nicht entziehen. Wanderungen durch die bedeutenden Kunstgalerien dieser Welt werden somit leicht zu einer unbewussten Konfrontation mit der Depression.

Aus der Welt der Literatur gibt es ebenfalls reichlich Stoff für die Beschäftigung mit der Depression. Die Schriftstellerin Mascha Kaléko kleidet die depressive Welt in folgende Bilder:

Blasse Tage

Alle unsre blassen Tage
Türmen sich in stiller Nacht
Hoch zu einer grauen Mauer.
Stein fügt immer sich an Stein.
Aller leeren Stunden Trauer
Schließt sich in die Seele ein.

Träume kommen und zerfließen
Gleich Gespenstern, wird es Tag.
In uns bleibt das ewig zage
Fassen nach den bunten Scherben,
Und im Schatten blasser Tage
Leben wir, weil wir nicht sterben.

Ein Gedicht von Thomas Brasch, das er über seinen Schriftstellerkollegen Uwe Johnson und dessen tiefe Depression schrieb, kann die (Ver-)Stimmung gut ausdrücken. Es hing in Johnsons Wohnzimmer, in dem man ihn, nur neunundvierzig Jahre alt geworden, tot auffand.

Halb Schlaf

Und wie in dunkle Gänge
mich in mich selbst verrannt,
verhängt in eigne Stränge
mit meiner eignen Hand:

So lief ich durch das Finster
in meinem Schädelhaus:
Da weint er und da grinst er
und kann nicht mehr heraus.

Das sind die letzten Stufen,
das ist der letzte Schritt,
der Wächter hört mein Rufen
und ruft mein Rufen mit

aus meinem Augenfenster
in eine stille Nacht;
zwei rufende Gespenster:
eins zittert und eins lacht.

Dann schließt mit dunklen Decken
er meine Augen zu:
jetzt schlafen und verstecken
und endlich Ruh.

André Heller, der österreichische Poet, macht in seinem Lied *Das System* geradezu Mut zu jener inneren Haltung, die der Depression vorbeugt, indem sie der Melancholie Lebensraum schenkt.

Weine wieder, wenn du weinen willst,
verzichte nicht auf die Verzweiflung,
leiste dir deine Mutlosigkeit,
sabotiere den Helden in dir.
Tauch manchmal in den Rauch der Angst,
ein Abgrund fehlt dir doch nie.
Zum Kotzen ist doch wirklich bloß
die viele falsche Sympathie.

Da ist ein System, ein gewinnbringendes System,
das will dich entmündigt und bequem,
Und mit der Milch der frommen Denkungsart,
da wird bei dir nicht, bei mir nicht, nirgendwo gespart.

Drum wein ich schon lange, wenn ich weinen will.
Das irritiert sie am meisten,
in dieser großen Leistungszeit
will ich mir meine Nachdenklichkeit leisten.
Mein Kleid, das ist der Rauch der Angst.
Abgründe sind meine Gründe.
Wenn einer heute irgendwo nicht mehr lügt,
das nennt man jetzt die Sünde.

Da ist ein System, ein gewinnbringendes System,
das will dich entmündigt und bequem,
Und mit der Milch der frommen Denkgungsart,
da wird bei dir nicht, bei mir nicht, nirgendwo gespart.

Zu den berühmten Persönlichkeiten, die unter Depressionen litten, gehörte die Kaiserin Elisabeth von Österreich. Sie war durchaus nicht die süßliche Sissi der schöngemalten, operettenhaften Filme, sondern eine schwer depressive Frau, die in ihren Gedichten beeindruckende Zeugnisse ihres Leidens hinterlassen hat. Eigentlich war ihr Leben das genaue Gegenteil der populären Filme, und es ist bezeichnend, dass eine magersüchtige Depressive mit schwerer Migräne zum Idol so vieler junger Frauen späterer Generationen wurde – bis hin zu den Mädchen heute. Essstörungen und Depressionen, die Leiden der Kaiserin Sisi, sind aktuell große Gefahren für Heranwachsende.

Bezeichnenderweise gibt es zwei Namensversionen. Die Kaiserin schrieb sich ganz einfach Sisi. Die Schauspielerin Romy Schneider wurde dann für Österreich und die Welt zum süßen Mädels Sissi. Möglicherweise wurde sie aber vom Muster der echten Sisi eingeholt, wenn man an ihr frühes tragisches Ende denkt. Ihre zum Teil fast krampfhaften

Versuche, dem frühen süßlichen Sissi-Muster ihrer Karriere zu entfliehen, waren immer spürbar und ließen sie in ihrem Privatleben der echten verzweifelten Sisi schließlich wohl sehr nahe kommen.

Die Kaiserin Elisabeth, die nach ihrer unbeschwerten Kindheit in Bayern am starren Zeremoniell des Wiener Kaiserhofes verzweifelte, beschreibt im folgenden Gedicht mit dem Titel *Ramsgate* den Abwehrkampf ihrer depressiven Seele gegen das Gefühl der Liebe, eventuell anlässlich eines heimlichen Flirts. Die Zeilen verraten dabei ihre Distanz zu diesem Thema. Lieber flüchtet sie in ihren Gedanken zu toten Seelenfreunden – zu ihrem »Geliebten«, und »Helden« Achill aus der griechischen Sagenwelt oder zu ihrem »Meister« Heinrich Heine –, die ihr kein Leid antun können, da sie nicht mehr von dieser Welt sind.

Zu spät, zu spät sind wir begegnet
Uns auf des Lebens Dornenpfad;
Zu weit schon hat uns fortgetragen
Der Zeiten unaufhaltsam Rad.

Zu spät hat deiner tiefen Augen
Magnet'scher Blick auf mich geschaut,
Selbst unter diesen warmen Strahlen
Hat's starre Herz nicht mehr getaut.

Es überkommt mich tiefe Wehmut,
'S ist wie Klang aus alter Zeit,
Wie banges, namenloses Heimweh,
voll hoffnungsloser Bitterkeit.

Auch ich bin einstens reich gewesen,
Wähnt', unerschöpflich sei mein Hab';

Leichtsinnig ist es längst verschleudert –
Es blieb das Herz ein leeres Grab.

O wende weg die ernsten Augen!
Lass ruhigen Wegs mich weitergeh'n!
Kann Glück ich nicht mehr eigen nennen,
So will ich's wenigstens nicht seh'n!

Noch einfacher und direkter drückt sie in ihrem *Anti-Trinklied* ihre Abwendung von allem Lebensgenuss aus, die so typisch für die meisten Depressiven ist:

Für mich keine Liebe,
Für mich keinen Wein;
Die eine macht übel,
Der andre macht spei'n!

Die Liebe wird sauer,
Die Liebe wird herb;
Der Wein wird gefälschet
Zu schnödem Erwerb.

Doch falscher als Weine
Ist oft noch die Lieb';
Man küsst sich zum Scheine
Und fühlt sich ein Dieb!

Für mich keine Liebe,
Für mich keinen Wein;
Die eine macht übel,
Der andre macht spei'n!

In seinen nicht einmal dreißig Lebensjahren hat der österreichische Lyriker Georg Trakl der Melancholie viele literarische Denkmäler geschaffen. Seine Seelenstimmung drückt er in einem Brief an Karl Borromaeus Heinrich aus:

Lieber Freund!

(...) Ich wäre so froh, wenn Sie im März nach Salzburg kämen; ich habe jetzt keine leichten Tage daheim und lebe so zwischen Fieber und Ohnmacht in sonnigen Zimmern dahin, wo es unsäglich kalt ist. Seltsame Schauer von Verwandlung, körperlich bis zur Unerträglichkeit empfunden, Gesichte von Dunkelheiten, bis zur Gewissheit verstorben zu sein, Verzückungen bis zu steinerner Erstarrtheit; und Weiterträumen trauriger Träume. Wie dunkel ist diese vermorschte Stadt voll Kirchen und Bildern des Todes (...)

Ihr ergebener Georg Trakl

Wie eine poetische Definition der Melancholie klingen die folgenden Zeilen seines Gedichts *In ein altes Stammbuch*:

Immer wieder kehrt du Melancholie,
O Sanftmut der einsamen Seele.
Zu Ende glüht ein goldener Tag.

Demutsvoll beugt sich dem Schmerz der Geduldige
Tönend von Wohllaut und weichem Wahnsinn.
Siehe! es dämmert schon.

Wieder kehrt die Nacht und klagt ein Sterbliches
Und es leidet ein anderes mit.

Schauernd unter herbstlichen Sternen
Neigt sich jährlich tiefer das Haupt.

In seinem Gedicht *Stunde des Grams* wird Trakls Schwer-
mut vielleicht am deutlichsten:

Schwärzlich folgt im herbstlichen Garten der Schritt
Dem glänzenden Mond,
Sinkt an frirender Mauer die gewaltige Nacht.
O, die dornige Stunde des Grams.

Silbern flackert im dämmernden Zimmer der Leuchter
des Einsamen,
Hinsterbend, da jener ein Dunkles denkt
Und das steinerne Haupt über Vergängliches neigt,
Trunken von Wein und nächtlichem Wohl laut.
Immer folgt das Ohr
Der sanften Klage der Amsel im Haselgebüsch.

Dunkle Rosenkranzstunde. Wer bist du
Einsame Flöte,
Stirne, frirend über finstere Zeiten geneigt.

Ingeborg Bachmann zählt zu den Künstlern, die sich ein
Leben lang mit ihrer Depression unter anderem auch in ih-
rem literarischen Werk auseinandergesetzt haben. Sie lässt
in verschiedenen Gedichten melancholische Lebensgefühle
bis hin zu depressiven Stimmungen anschaulich werden.
In dem Gedicht *Dunkles zu sagen* behandelt sie die Schat-
tenreise auf den Spuren von Orpheus, des großen mythi-
schen Sängers. In ihren Zeilen kommt auch die Schönheit
des Dunkels zum Ausdruck.

Wie Orpheus spiel ich
auf den Saiten des Lebens den Tod
und in der Schönheit der Erde
und deiner Augen, die den Himmel verwalten,
weiß ich nur Dunkles zu sagen.

Vergiss nicht, dass auch du, plötzlich,
an jenem Morgen, als dein Lager
noch nass war von Tau und die Nelke
an deinem Herzen schlief,
den dunklen Fluss sahst,
der an dir vorbeizog.

Die Saite des Schweigens
gespannt auf die Welle von Blut,
griff ich dein tönendes Herz.
Verwandelt ward deine Locke
ins Schattenhaar der Nacht,
der Finsternis schwarze Flocken
beschneiten dein Antlitz.

Und ich gehör dir nicht zu.
Beide klagen wir nun.

Aber wie Orpheus weiß ich
auf der Seite des Todes das Leben,
und mir blaut
dein für immer geschlossenes Aug.

Die Sinnlosigkeit und der Verfall der Sinnlichkeit, beides zentrale Aspekte depressiven Erlebens, kommen neben der für Depressionen typischen Ausweglosigkeit in Ingeborg Bachmanns Gedicht *Entfremdung* zum Ausdruck.

In den Bäumen kann ich keine Bäume mehr sehen.
Die Äste haben nicht die Blätter, die sie in den Wind halten.
Die Früchte sind süß, aber ohne Liebe.
Sie sättigen nicht einmal.
Was soll nur werden?
Vor meinen Augen flieht der Wald,
vor meinem Ohr schließen die Vögel den Mund,
für mich wird keine Wiese zum Bett.
Ich bin satt vor der Zeit
Und hungere nach ihr.
Was soll nur werden?

Auf den Bergen werden nachts die Feuer brennen.
Soll ich mich aufmachen, mich allem wieder nähern?

Ich kann in keinem Weg mehr einen Weg sehen.

In ihrem Gedicht *Hinter der Wand* wird die depressive Todessehnsucht beängstigend spürbar.

Ich hänge als Schnee von den Zweigen
in den Frühling des Tals,
als kalte Quelle treibe ich im Wind,
feucht fall ich in die Blüten
als ein Tropfen,
um den sie faulen
wie um einen Sumpf.
Ich bin das Immerzu-ans-Sterben-Denken.

Ich fliege, denn ich kann nicht ruhig gehen,
durch aller Himmel sichere Gebäude
und stürze Pfeiler um und höhle Mauern.
Ich warne, denn ich kann des Nachts nicht schlafen,

die andern mit des Meeres fernem Rauschen.
Ich steige in den Mund der Wasserfälle,
und von den Bergen lös ich polterndes Geröll.

Ich bin der großen Weltangst Kind,
die in den Frieden und die Freude hängt
wie Glockenschläge in des Tages Schreiten
und wie die Sense in den reifen Acker.

Ich bin das Immerzu-ans-Sterben-Denken.

Eine der eindrucksvollsten, »poetischsten« Schilderungen des Elends von Depression und Selbstmord findet sich in Hermann Hesses Erzählung *Klein und Wagner*.^{*} Der Nobelpreisträger und Schöpfer von Büchern wie *Siddhartha*, *Der Steppenwolf* oder *Das Glasperlenspiel* ist einer der meistgelesenen modernen Autoren und gilt als eine der Leitfiguren der Jugend mehrerer Generationen. Hesse litt zeitlebens schwer an seinen Depressionen, die er in seinem Werk bearbeitete. In *Klein und Wagner* beschreibt er einen Selbstmord in seiner ganzen Bedeutung und Symbolik:

Ruhig ging er durch die Straßen, vom Regen durchweicht.
Kein Mensch, kein Hund begegnete ihm, die Welt war ausgestorben.
Am Seeufer ging er von Boot zu Boot, sie waren alle hoch ans Land gezogen und stramm mit Ketten befestigt.
Erst ganz in der Vorstadt außen fand er eins, das locker am Strick hing und sich lösen ließ.
Das machte er los und hängte die Ruder ein.
Schnell war das Ufer vergangen, es floss ins Grau

* Hermann Hesse: *Klein und Wagner*, in: *Die Romane und die großen Erzählungen*, Bd. 4. Suhrkamp, Frankfurt am Main 1988, S. 87–94.

hinweg wie nie gewesen, nur Grau und Schwarz und Regen war noch auf der Welt, grauer See, nasser See, nasser Himmel, alles ohne Ende.

Draußen, weit im See, zog er die Ruder ein. Es war nun so weit, und er war zufrieden. Früher hatte er, in den Augenblicken, wo Sterben ihm unvermeidlich schien, doch immer gern noch ein wenig gezögert, die Sache auf morgen verschoben, es erst noch einmal mit dem Weiterleben probiert. Davon war nichts mehr da. Sein kleines Boot, das war er, das war sein kleines, umgrenztes, künstlich versichertes Leben – rundum aber das weite Grau, das war die Welt, das war All und Gott, dahinein sich fallen zu lassen war nicht schwer, das war leicht, das war froh. Er setzte sich auf den Rand des Bootes nach außen, die Füße hingen ins Wasser. Er neigte sich langsam vor, neigte sich vor, bis hinter ihm das Boot elastisch entglitt. Er war im All. In die kleine Zahl von Augenblicken, welche er von da an noch lebte, war viel mehr Erleben gedrängt als in die vierzig Jahre, die er zuvor bis zu diesem Ziel unterwegs gewesen war.

Es begann damit: Im Moment, wo er fiel, wo er einen Blitz lang zwischen Bootsrand und Wasser schwebte, stellte sich ihm dar, dass er einen Selbstmord begehe, eine Kinderei, etwas zwar nicht Schlimmes, aber Komisches und ziemlich Törichtes. Das Pathos des Sterbenwollens und das Pathos des Sterbens selbst fiel in sich zusammen, es war nichts damit. Sein Sterben war nicht mehr notwendig, jetzt nicht mehr. Es war erwünscht, es war schön und willkommen, aber notwendig war es nicht mehr. Seit dem Moment, seit dem aufblitzenden Sekundenteil, wo er sich mit ganzem Wollen, mit ganzem Verzicht auf jedes Wollen, mit ganzer Hingabe hatte vom Bootsrand fallen lassen, in den Schoß der Mutter, in den Arm Gottes – seit diesem Augenblick hatte das Sterben keine Bedeutung mehr. Es war ja alles so einfach, es war ja alles so wunderbar leicht, es gab ja keine Abgründe, keine Schwie-

rigkeiten mehr. Die ganze Kunst war: sich fallen lassen! Das leuchtete als Ergebnis seines Lebens hell durch sein ganzes Wesen: sich fallen lassen! Hatte man das einmal getan, hatte man einmal sich dahingegeben, sich anheimgestellt, sich ergeben, hatte man einmal auf alle Stützen und jeden festen Boden unter sich verzichtet, hörte man ganz und gar nur noch auf den Führer im eigenen Herzen, dann war alles gewonnen, dann war alles gut, keine Angst mehr, keine Gefahr mehr.

Dies war erreicht, dies Große, Einzige: er hat sich fallen lassen! Dass er sich ins Wasser und in den Tod fallen ließ, wäre nicht notwendig gewesen, ebenso gut hätte er sich ins Leben fallen lassen können. Aber daran lag nicht viel, wichtig war dies nicht. Er würde leben, er würde wieder kommen. Dann aber würde er keinen Selbstmord mehr brauchen und keinen von all diesen seltsamen Umwegen, keine von all diesen mühsamen und schmerzlichen Torheiten mehr, denn er würde die Angst überwunden haben.

Wunderbarer Gedanke: ein Leben ohne Angst! Die Angst überwinden, das war die Seligkeit, das war die Erlösung. Wie hatte er ein Leben lang Angst gelitten, und nun, wo der Tod ihn schon am Halse würgte, fühlte er nichts mehr davon, keine Angst, kein Grauen, nur Lächeln, nur Erlösung, nur Einverständnis. Er wusste nun plötzlich, was Angst ist, und dass sie nur von dem überwunden werden kann, der sie erkannt hat. Man hatte vor tausend Dingen Angst, vor Schmerzen, vor Richtern, vor dem eigenen Herzen, man hatte Angst vor dem Schlaf, Angst vor dem Erwachen, vor dem Alleinsein, vor der Kälte, vor dem Wahnsinn, vor dem Tode – namentlich vor ihm, vor dem Tode. Aber all das waren nur Masken und Verkleidungen. In Wirklichkeit gab es nur eines, vor dem man Angst hatte: das Sichfallenlassen, den Schritt in das Ungewisse hinaus, den kleinen Schritt hinweg über all die Versicherungen, die es

gab. Und wer sich einmal, ein einziges Mal hingegeben hatte, wer einmal das große Vertrauen geübt und sich dem Schicksal anvertraut hatte, der war befreit. Er gehorchte nicht mehr den Erdgesetzen, er war in den Weltraum gefallen und schwang im Reigen der Gestirne mit. So war das. Es war so einfach, jedes Kind konnte das verstehen, konnte das wissen.

Er dachte dies nicht, wie man Gedanken denkt, er lebte, fühlte, tastete, roch und schmeckte es. Er schmeckte, roch, sah und verstand, was Leben war. Er sah die Erschaffung der Welt, er sah den Untergang der Welt, beide wie zwei Heerzüge beständig gegeneinander in Bewegung, nie vollendet, ewig unterwegs. Die Welt wurde immerfort geboren, sie starb immerfort. Jedes Leben war ein Atemzug, von Gott ausgestoßen. Jedes Sterben war ein Atemzug, von Gott eingesogen. Wer gelernt hatte, nicht zu widerstreben, sich fallen zu lassen, der starb leicht, der wurde leicht geboren. Wer widerstrebte, der litt Angst, der starb schwer, der wurde ungerne geboren.

Im grauen Regendunkel über dem Nachtsee sah der Untersinkende das Spiel der Welt gespiegelt und dargestellt: Sonnen und Sterne rollten herauf, rollten hinab, Chöre von Menschen und Tieren, Geistern und Engeln standen gegeneinander, sangen, schwiegen, schrien, Züge von Wesen zogen gegeneinander, jedes sich selbst misskennend, sich selbst hassend, und sich in jedem andern Wesen hassend und verfolgend. Ihrer aller Sehnsucht war nach Tod, war nach Ruhe, ihr Ziel war Gott, war die Wiederkehr zu Gott und das Bleiben in Gott. Dies Ziel schuf Angst, denn es war ein Irrtum. Es gab kein Bleiben in Gott! Es gab keine Ruhe! Es gab nur das ewige, ewige, herrliche, heilige Ausgeatmetwerden und Eingeatmetwerden, Gestaltung und Auflösung, Geburt und Tod, Auszug und Wiederkehr, ohne Pause, ohne Ende. Und darum gab es nur Eine Kunst, nur Eine Lehre, nur Ein Geheimnis: sich fallen lassen, sich nicht gegen Gottes Willen sträuben, sich an nichts klammern, nicht an Gut

noch Böse. Dann war man erlöst, dann war man frei von Leid, frei von Angst, nur dann.

Sein Leben lag vor ihm wie ein Land mit Wäldern, Talschaften und Dörfern, das man vom Kamm eines hohen Gebirges übersieht. Alles war gut gewesen, einfach und gut gewesen, und alles war durch seine Angst, durch sein Sträuben zu Qual und Verwicklung, zu schauerlichen Knäueln und Krämpfen von Jammer und Elend geworden! Es gab keine Frau, ohne die man nicht leben konnte – und es gab auch keine Frau, mit der man nicht hätte leben können. Es gab kein Ding in der Welt, das nicht ebenso schön, ebenso begehrenswert, ebenso beglückend war wie sein Gegenteil! Es war selig zu leben, es war selig zu sterben, sobald man allein im Weltraum hing. Ruhe von außen gab es nicht, keine Ruhe im Friedhof, keine Ruhe in Gott, kein Zauber unterbrach je die ewige Kette der Geburten, die unendliche Reihe der Atemzüge Gottes. Aber es gab eine andere Ruhe, im eigenen Innern zu finden. Sie hieß: Lass dich fallen! Wehre dich nicht! Stirb gern! Lebe gern!

Alle Gestalten seines Lebens waren bei ihm, alle Gesichter seiner Liebe, alle Wechsel seines Leidens. Seine Frau war rein und ohne Schuld wie er selbst, Teresina lächelte kindlich her. Der Mörder Wagner, dessen Schatten so breit über Kleins Leben gefallen war, lächelte ihm ernst ins Gesicht, und sein Lächeln erzählte, dass auch Wagners Tat ein Weg zur Erlösung gewesen war, auch sie ein Atemzug, auch sie ein Symbol, und dass auch Mord und Blut und Scheußlichkeit nicht Dinge sind, welche wahrhaft existieren, sondern nur Wertungen unsrer eigenen, selbstquälerischen Seele. Mit dem Morde Wagners hatte er, Klein, Jahre seines Lebens hingebracht, in Verwerfen und Billigen, Verurteilen und Bewundern, Verabscheuen und Nachahmen hatte er sich aus diesem Morde unendliche Ketten von Qualen, von Ängsten, von Elend geschaffen. Er hatte hundertmal voll Angst seinem eigenen Tode beigewohnt, er hatte sich

auf dem Schafott sterben sehen, er hatte den Schnitt des Rasiermessers durch seinen Hals gefühlt und die Kugel in seiner Schläfe – und nun, da er den gefürchteten Tod wirklich starb, war es so leicht, war es so einfach, war es Freude und Triumph! Nichts in der Welt war zu fürchten, nichts war schrecklich – nur im Wahn machten wir uns all diese Furcht, all dies Leid, nur in unsrer eignen, geängsteten Seele entstand Gut und Böse, Wert und Unwert, Begehren und Furcht.

Die Gestalt Wagners versank weit in der Ferne. Er war nicht Wagner, nicht mehr, es gab keinen Wagner, das alles war Täuschung gewesen. Nun, mochte Wagner sterben! Er, Klein, würde leben. Wasser floss ihm in den Mund, und er trank. Von allen Seiten, durch alle Sinne floss Wasser herein, alles löste sich auf. Er wurde angesogen, er wurde eingeatmet. Neben ihm, an ihn gedrängt, so eng beisammen wie die Tropfen im Wasser, schwammen andere Menschen, schwamm Teresina, schwamm der alte Sänger, schwamm seine einstige Frau, sein Vater, seine Mutter und Schwester und tausend, tausend, tausend andre Menschen, und auch Bilder und Häuser, Tizians Venus und das Münster von Straßburg, alles schwamm, eng aneinander, in einem ungeheuren Strom dahin, von Notwendigkeit getrieben, rasch und rascher, rasend – und diesem ungeheuren, rasenden Riesenstrom der Gestaltungen kam ein anderer Strom entgegen, ungeheuer, rasend, ein Strom von Gesichtern, Beinen, Bäuchen, von Tieren, Blumen, Gedanken, Morden, Selbstmorden, geschriebenen Büchern, geweinten Tränen, dicht, dicht, voll, voll, Kinderaugen und schwarze Locken und Fischköpfe, ein Weib mit langem starrem Messer im blutigen Bauch, ein junger Mensch, ihm selbst ähnlich, das Gesicht voll heiliger Leidenschaft, das war er selbst, zwanzigjährig, jener verschollene Klein von damals! Wie gut, dass auch diese Erkenntnis nun zu ihm kam: dass es keine Zeit gab! Das Einzige, was zwischen Alter und Jugend, zwischen Babylon und Berlin, zwi-

schen Gut und Böse, Geben und Nehmen stand, das Einzige, was die Welt mit Unterschieden, Wertungen, Leid, Streit, Krieg erfüllte, war der Menscheng Geist, der junge ungestüme und grausame Menscheng Geist im Zustand der tobenden Jugend, noch fern vom Wissen, noch weit von Gott. Er erfand Gegensätze, er erfand Namen. Dinge nannte er schön, Dinge hässlich, diese gut, diese schlecht. Ein Stück Leben wurde Liebe genannt, ein andres Mord. So war dieser Geist, jung, töricht, komisch. Eine seiner Erfindungen war die Zeit. Eine feine Erfindung, ein raffiniertes Instrument, sich noch inniger zu quälen und die Welt vielfach und schwierig zu machen! Von allem, was der Mensch begehrte, war er immer nur durch Zeit getrennt, nur durch diese Zeit, diese tolle Erfindung! Sie war eine der Stützen, eine der Krücken, die man vor allem fahren lassen musste, wenn man frei werden wollte.

Weiter quoll der Weltstrom der Gestaltungen, der von Gott eingesogene, und der andere, ihm entgegen, der ausgeatmete. Klein sah Wesen, die sich dem Strom widersetzen, die sich unter furchtbaren Krämpfen aufbäumten und sich grauenhafte Qualen schufen: Helden, Verbrecher, Wahnsinnige, Denker, Liebende, Religiöse. Andre sah er, gleich ihm selbst, rasch und leicht in inniger Wollust der Hingabe, des Einverständenseins dahingetrieben, Selige wie er. Aus dem Gesang der Seligen und aus dem endlosen Qualschrei der Unseligen baute sich über den beiden Weltströmen eine durchsichtige Kugel oder Kuppel aus Tönen, ein Dom von Musik, in dessen Mitte saß Gott, saß ein heller, vor Helle unsichtbarer Glanzstern, ein Inbegriff von Licht, umbraust von der Musik der Weltchöre, in ewiger Brandung.

Helden und Denker traten aus dem Weltstrom, Propheten, Verkünder. »Siehe, das ist Gott der Herr, und sein Weg führt zum Frieden«, rief einer, und viele folgten ihm. Ein anderer verkündete, dass Gottes Bahn zum Kampf und Kriege führe. Einer

nannte ihn Licht, einer nannte ihn Nacht, einer Vater, einer Mutter. Einer pries ihn als Ruhe, einer als Bewegung, als Feuer, als Kühle, als Richter, als Tröster, als Schöpfer, als Vernichter, als Verzeiher, als Rächer. Gott selbst nannte sich nicht. Er wollte genannt, er wollte geliebt, er wollte gepriesen, verflucht, gehasst, angebetet sein, denn die Musik der Weltchöre war sein Gotteshaus und war sein Leben – aber es galt ihm gleich, mit welchen Namen man ihn pries, ob man ihn liebte oder hasste, ob man bei ihm Ruhe und Schlaf oder Tanz und Raserei suchte. Jeder konnte suchen. Jeder konnte finden.

Jetzt vernahm Klein seine eigene Stimme. Er sang. Mit einer neuen, gewaltigen, hellen, hallenden Stimme sang er laut, sang er laut und hallend Gottes Lob, Gottes Preis. Er sang im rasenden Dahinschwimmen, inmitten der Millionen Geschöpfe, ein Prophet und Verkünder. Laut schallte sein Lied, hoch stieg das Gewölbe der Töne auf, strahlend saß Gott im Innern. Ungeheuer brausten die Ströme hin.

Mit der Depression leben: das Beispiel Hermann Hesse

In der geradezu hymnischen Überhöhung des Selbstmords in seiner Erzählung *Klein und Wagner* verarbeitete Hermann Hesse zum wiederholten Mal seine eigene Todessehnsucht, die ihn seit frühester Zeit begleitete und ihn bereits als Kind in die Psychiatrie gebracht hatte. Während sein Held Selbstmord begeht, lässt Hesse ihn den Irrtum, ja die Dummheit dieser Tat durchschauen, so wie er selbst bereits in seiner Jugendzeit diesen Ausweg als Sackgasse erkannt und sich langsam über seine Kreativität aus der Depression erhoben hatte. Seine depressive Grundstruktur vermochte er jedoch nie abzustreifen.



Ruediger Dahlke

Die Schattenreise ins Licht

Wie wir Depressionen überwinden
Mit Übungs-CD

Paperback, Broschur, 512 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22074-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2014

Depression als Chance.

Depression ist die Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. Ruediger Dahlke bietet in der überarbeiteten Neuausgabe seines Erfolgssellers „Depression“ umfassende therapeutische Hilfestellung, um die Erkrankung zu verstehen, zu heilen und sich dauerhaft davor zu schützen. Er zeigt, dass in jeder Depression ein großes Potenzial steckt: Wenn wir uns unserem Schatten stellen und die Reise ins Licht bewusst antreten, werden wir gestärkt und mit neuer Energie aus der Krise hervorgehen. Die beiliegende Übungs-CD bietet zahlreiche Übungen, um den Heilungsprozess zu unterstützen.



Der Titel im Katalog