

Wörterbuch der Melancholie

Stichwort ‚Ordnung, Eingeschlossensein in Ordnungen‘

Eine eher bittere Selbsterkenntnis für Melancholiker besteht in dieser Einsicht: Sie gehören eher nicht zu den Menschen, die Maßstäbe setzen – sondern eher zu jenen, die Maßstäbe erfüllen. Pflichtbewusst und gut organisiert sein, sehen, was getan werden muss, auch was andere von einem erwarten, die Ordnung eher erhalten als sie stören, gehorchen oder sich anpassen mit dem Ziel Konflikte zu vermeiden – all dies ist typisch für Melancholiker. Jedenfalls typischer als das Gegenteil – also sich Freiheiten zu nehmen, den eigenen Wünschen zu folgen, Risiken einzugehen, den Sprung ins Ungewisse zu wagen, Widerstand zu leisten oder sich mutig gegen Autoritäten aufzulehnen.

Der Heidelberger Psychiater Hubertus Tellenbach (1914-1994) hat einen großen Teil seines Berufslebens der Erforschung der Melancholie gewidmet. In dem Bedürfnis nach Ordnung und dann in jenem Sich-Einschließen in Ordnungen, das er *Inkludenz* nennt,¹ sieht Tellenbach einen Schlüssel zum Verständnis der melancholischen Persönlichkeit. Die Sicherheit von Ordnungen scheint für Melancholiker lebensnotwendig zu sein. Die gewohnte Welt zu verlassen, etwa auch für eine berufliche Karriere, das löst bei ihnen Angst aus. „Die Melancholischen haben sich durchweg schon in ihrer Kindheit in ihre Ordentlichkeit hinein entfaltet“.² Diese Ordnung ist wie ein begrenzter Raum und dieser „ist konstituiert durch wenig modifikable Grenzen, jenseits derer dem Melancholiker alles unübersichtlich und unkontrollierbar scheint. Innerhalb der Grenzen, im ausgemessenen Bereich, ist der Melancholiker selbständig. Aber jene echte Selbständigkeit, die der beweist, der sich den prinzipiell unabgeschlossenen, von der Zukunft her andrängenden Forderungen von Welt und Selbst offenhält, besitzt der Melancholiker nicht“.³ Zur Angst vor der Zukunft, vor Veränderungen, ja vor neuen Lebensaufgaben zitiert Tellenbach A. Kraus (1969): Der Melancholiker kette sich an die Sicherheit seiner momentanen Pflichten und Aufgaben, seiner derzeitigen Rolle, „um nicht durch jenes Nichts hindurch zu müssen, das uns von der Zukunft trennt und in welchem wir nicht wissen, was wir sein werden“. Ein Überschreiten dergestalt festgelegter Grenzen kommt jenem Risiko gleich, mit dem jeder Sprung ins Ungewisse verbunden ist. Nichts möchte sich der in der Grenzenhaftigkeit seiner Ordnung festgehaltene melancholische Typus weniger zumuten als die Übernahme

¹ Hubertus Tellenbach: Melancholie. Problemgeschichte, Endogenität, Typologie, Pathogenese, Klinik; mit einem Exkurs in die manisch-melancholische Region, 4., erw. Aufl., Berlin u.a.: Springer 1983, S. 126ff.

² AaO., S. 108.

³ AaO., S. 109.

von *Risiken* und als ein solches *Springen*“.⁴ Wenn wir uns in dieser Diagnose wiedererkennen, ahnen wir vielleicht auch, was es mit einem bestimmten Neid auf sich hat. Melancholiker brauchen die Sicherheit des schon Vertrauten, und sie können zugleich neidisch auf alle sein, die Neues wagen und Ordnungen überschreiten.

Wie lässt sich *Inkludenz*, das Gefangensein in Ordnungen, verstehen und rekonstruieren? Drei Achsen der Melancholie sind hier wichtig. ‚Angst – Sehnsucht‘: Es ist die Angst, welche hinter den Ordnungen steht, Angst vor Fehlern, Angst vor Bestrafung, aber auch Angst vor der bedrohlichen, weil unordentlichen und chaotischen Welt: *Angst vor der Freiheit*. Und die Fülle der Möglichkeiten, sie kann nicht handelnd erprobt werden, sie findet nur in der Phantasie statt, in der Sehnsucht nach Leben. Aber auch die Achse ‚Senden – Empfangen‘ ist hier von Bedeutung. Wer ständig fragt, was er tun müsste oder tun sollte, wer sich nur in vorhandenen Ordnungen orientieren kann, der kennt offenbar gar nicht jene andere *Sicherheit eines lebendigen eigenen Wunsches*, einer starken inneren Stimme, die sagt, was zu tun ist. Hier ist sie wieder, die Schwierigkeit der Melancholiker mit dem Wollen und Wünschen. Ein mir unangenehmes Erlebnis dazu, von dem ich nur in der Hoffnung berichte, damit irgendjemandem einmal helfen zu können: Für eine bevorstehende Bahnfahrt hatte ich mir etwas zum Arbeiten mitgenommen. Auf dem Bahnhof angekommen fragte ich mich, ob ich nicht besser eine Zeitschrift und etwas zu essen kaufen und die Bahnfahrt genießen sollte. Nur um sogleich zu überlegen, ob dieser Plan nicht einfach dem Klischee folge, sich etwas Gutes tun zu sollen – und eigentlich gar nicht meinem Bedürfnis entspreche. Diese an sich banale Situation einer Ratlosigkeit habe ich nur deshalb nie vergessen, weil mir damals mit einem Schrecken klar wurde, dass sich in mir überhaupt kein Wunsch meldete – außer dem Wunsch, es irgendwie richtig zu machen. Mit einer gewissen Scham schaute ich in diese innere Leere. Wer nicht die Sicherheit eines eigenen Wunsches fühlt, der kann sich nicht an sich selbst orientieren. Schließlich zur Achse ‚Sich zurückziehen – Gemeinschaft suchen‘: Das Alleinsein gibt die Sicherheit vor der Unordnung und dem Chaos der Welt. Doch dann wieder können wir Neid und Missgunst entwickeln, wenn wir ahnen, dass für andere Menschen diese Unordnung und dieses Chaos auch Freiheit und die Fülle des Lebens bedeuten. Und von dieser Fülle schließen sich Melancholiker durch *Inkludenz* laufend selbst aus.

Wie trägt diese Rekonstruktion dazu bei, souverän melancholisch zu werden und eine Lebensform zu finden, die aushaltbar ist und die sinnvoll erscheint? Ich sehe vier Punkte. *Erstens* geht es um bittere Selbsterkenntnis, vor allem um den Abschied von jedem geschönten Selbstbild, es geht um den ehrlichen Blick in die Fratze der Melancholie. Nein, Melancholie ist nicht vor allem eine Auszeichnung, die uns sensibel und tiefgründig macht. Sondern das Unselbstständige und Angepasste, das fehlende Gespür für das Eigene, all das ist nichts, worauf wir stolz sein können. Zur Selbsterkenntnis gehört auch die Ahnung, dass zumindest ein Teil unserer latenten Traurigkeit nicht Ursache der *Inkludenz* ist, sondern deren Folge: Wenn mich jemand

⁴ Ebd.

einschließt und damit von vielem Schönen ausschließt, dann werde ich traurig – auch wenn ich selbst der Mann mit dem Schlüsselbund bin und wenn die Zelle mir die Sicherheit gibt, die ich brauche. Es ist immer eine große Chance, das Selbstbild eines heimlichen Prinzen- und Prinzessinentums zu verabschieden (jene Krücke für unser Selbstwertgefühl) – damit wir nach und nach ein echtes Selbstbewusstsein entwickeln können. *Zweitens*: Bei diesem Aspekt der Melancholie, dem problematischen Sich-Einschließen in Ordnungen, geht es wieder darum (wie schon beim Stichwort ‚Fremdheit, sich fremd fühlen‘ beschrieben), das eigene Wollen und Wünschen gewissermaßen einzuüben. Stellen wir uns vor, wir treffen eine wichtige Entscheidung und diese stellt sich im Rückblick als Fehler heraus. Worauf es dann ankommt ist, sich sagen zu können, dass dies *zumindest unser eigener Fehler war* – und wir nicht etwa gedacht hatten, wir mussten so entscheiden, um irgendeinem Klischee oder einem fremden Ratschlag zu entsprechen. Es ist ein gutes Gefühl, die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu übernehmen. Auch in der im Nachhinein falschen aber eigenen Entscheidung spüren wir noch, dass das Leben, welches wir führen, unser eigenes ist. Lässt sich eine solche Haltung, eine solche Lebenspraxis einüben? Ja, wenn wir zwei Fehler vermeiden: Dieses Selbstsein, also das Hören eigener Absichten oder Wünsche, es darf zum einen nicht selbst wieder zu einem Leistungsziel werden. Maßstäbe zu setzen statt Maßstäbe zu erfüllen, das ist kein Selbstzweck. Wir dürfen nicht krampfhaft versuchen, uns und anderen eine Selbstständigkeit vorzuspielen, die es vielleicht gar nicht gibt. Zum anderen darf das Selbstsein nicht in den Sog eines Reinheits- und Authentizitätsideals geraten: Wir können nicht und wir müssen auch nicht unsere Wünsche oder Entscheidungsgründe restlos von den Einflüssen anderer reinigen. Auch dies wäre letztlich ein äußeres Ideal, das uns vom Wünschen und Wollen wegführt. Stattdessen gilt: Der Appetit kommt beim Essen. Das Wünschen und Wollen lässt sich nur durch Wünschen und Wollen einüben, alles kommt auf das Praktizieren an. Wir müssen dabei nur für gute Bedingungen sorgen. Die einengenden Stimmen des ‚Ich sollte oder müsste eigentlich ...‘, sie kommen jeder eigenen Stimme zuvor oder übertönen diese. Daher müssen wir oft wie Odysseus die Ohren verstopfen gegen diese Sirenen der Pflicht, der Scham, des Anstands aber auch jener Belohnungserwartung, die wir für unser Funktionieren und Leisten vielleicht haben. Später können wir dann versuchen, mit gereinigten und möglichst großen Ohren nach und nach auf die eigene Stimme besser zu hören.

Der *dritte Punkt* einer Übersetzung unseres Verstehens melancholischer *Inkludenz* in eine geänderte Lebenspraxis betrifft jenes, was uns Angst macht: Unordnung und Chaos. Wagen wir uns immer wieder einen kleinen Schritt aus der Sicherheit unserer Ordnung, dann bekommen wir ein Gefühl dafür, dass hier nicht das Böse herrscht, sondern dass der Strom des Lebens nur chaotisch wirkt im Kontrast zu unserem Sicherheitsbedürfnis und zu unserer Ordnungsliebe. Wir können lernen, das Leben nicht vorschnell zu beurteilen als Unordnung: Kommt nicht ohnehin alles immer anders als gedacht? Werden wir nicht ausgemacht und auch getragen von all dem, das wir selbst nicht gemacht und gestaltet haben, sondern das uns einfach passiert?

Treffen wir nicht Menschen durch Zufall, verlieben wir uns nicht wie durch einen Pfeil getroffen? Und kommen nicht Kinder sowieso immer irgendwie zur unpassenden Zeit zur Welt? Bringt nicht gerade alles Lebendige und Schöne stets auch Kompliziertheit und Unordnung mit sich? Wenn uns das Gefängnis unserer Ordnung zu eng wird, müssen wir uns schließlich auf den Stoff einlassen, aus dem das Leben ist.

Viertens: Der Schritt aus der *Inkludenz* gelingt nicht mit Druck. Jedes Übermaß, jeder falsche Ehrgeiz ist zu vermeiden. Sonst fürchten wir das Lebendige später nur wieder als jenes, das uns überfordert. Am liebsten halte ich mich hier an das Bild eines überängstlichen Kindes, das nach unserer Hand gegriffen hat. Wollen wir ihm zeigen, wie schön all das ist, wovor es gerade Angst hat: der Sand an den empfindlichen Füßen, das unbekannte Essen, die fremden Kinder, das Wasser im Schwimmbad oder im Meer – dann müssen wir werben, locken, belohnen und stets nur ganz kleine Schritte im Unbekannten machen. Vor allem müssen wir immer da sein – als Sicherheit, die das ängstliche Kind schützend umgibt und in die es sich immer wieder zurückziehen kann. Ein letztes Bild: das Leben als nie fertige Baustelle. Auf den ersten Blick erscheint eine große Baustelle unordentlich und chaotisch. Beobachtet man sie genauer, dann entdeckt man kleine und lokale Ordnungen in bestimmten Teilen der Baustelle, die Ordnung der Maurer oder die Ordnung der Bauschlosser. Doch wenn bestimmte Arbeiten getan sind, lösen sich diese Ordnungen wieder auf – sie werden gewissermaßen *überschritten auf Ordnungen höheren Typs hin*. Das ist sie, unsere vielleicht größte Lebensaufgabe, wenn es um Ordnung und Chaos geht: Wir lernen, dass wir eine gewohnte Ordnung (etwa eine Rolle, eine vertraute Umgebung oder einen Lebensabschnitt) verlassen können und dass jenes Chaos, welches uns dann zunächst zu umfassen scheint, nur der Stoff ist, *aus dem sich die höhere Ordnung unseres Lebens webt*. Eine höhere Ordnung, die wir nicht sogleich, vielleicht aber später erkennen werden. Diese Aufgabe überfordert uns Melancholiker nur dann nicht, wenn wir das ängstliche Kind, das wir selbst sind, an die Hand nehmen – und ihm alle nötige Sicherheit, zugleich aber die Fülle des Lebens versprechen.