



Die Winterdepression und die Be-Deutung der dunklen Jahreszeit

Auch wenn wir uns weitgehend unabhängig von den Rhythmen der äußeren Umwelt gemacht haben, spüren wir besonders an ihren Schattenseiten noch deutlich unseren Bezug zu Mutter Natur. Bei der Aussicht nun angesichts eines unübersehbar heraufgrauenden Herbstes vielleicht wieder für drei bis vier Monate im nebeligen Grau zu versinken, wird vielen ganz anders, manchen schwer ums Herz und einigen verdüstert sich die Aussicht bis in die Tiefen der Seele. Dass der Herbst mit Abschiednehmen und Loslassen zu tun hat, weiß jeder, ist doch die Literatur voll von einschlägigen Bildern und vor allem die Natur, soweit wir sie auch weggeschoben haben, lässt keinen Zweifel an dieser Erkenntnis. Der Tod liegt jetzt überall in der Luft, und er ist uns Modernen inzwischen so zuwider, dass er zum immer größeren Problem wird. Zwar hat man seit langem versucht, ihm ein Schnippchen zu schlagen, wovon literarische Werke wie der Jedermann, der Brandner Kaspar im Himmel, aber auch ein neuerer Hollywoodversuch wie der Film Joe Black (mit Brad Pitt) zeugen, in der jüngeren Vergangenheit aber ist die Abkehr vom Tod und der Kampf gegen ihn in ein geradezu groteskes Stadium getreten. Die Medizin liefert ihm heißere Gefechte denn je. Sterbenden werden zunehmend die Organe entnommen, womit dieselben schon einmal dem Tod entrissen wären, um sie anderen Sterbenden einzupflanzen, die damit ihrerseits dem Gevatter noch einmal im letzten Moment entkommen können. Wie viel mächtiger der Tod aber ist und wie wenig ihn diese kleinen Siege aufgeregter Mediziner tangieren, zeigt er in vieler Hinsicht. Dieselben Mediziner, die ihn Organweise zu besiegen suchen, sind geradezu auf ihn angewiesen, wenn sie immer mehr Tote zum Zwecke der Ausschlichtung benötigen, um die Nachfrage nach Organen zu befriedigen. Um ihn wirksam bekämpfen zu können, brauchen sie ihn so sehr. Am Tod kommt *letztendlich* niemand vorbei. Berichte von gelungenen Organtransplantationen mögen naive Gemüter etwas beruhigen, bewusste Menschen können solche Aufregungen nicht darüber hinwegtäuschen, dass der Tod letztlich immer am längeren Hebel sitzt und sich zum Schluss auch all jene holt, die nicht freiwillig kommen wollen.

Die Verdrängungsstrategie geht schon so weit, dass eine Umfrage in Deutschland peinlich enthüllte, dass die Mehrheit der Menschen gar nicht mehr an den eigenen Tod glaubt. Auf die Frage, ob sie lieber zu Hause oder in der Klinik sterben wollten, antworteten über 90 % der Befragten sinngemäß: „Wenn schon, dann Zuhause“. Dieses „Wenn schon“, enthüllt, dass sie es eigentlich nicht für möglich halten. Was man leicht als Verblödung eines ganzen Volkes interpretieren könnte, ist bei näherem Hinsehen wohl viel eher einer kollektiven Verdrängung zuzurechnen. Wir wollen allesamt mit dem Tod nichts mehr zu tun haben.

Damit hat wohl auch unsere Ablehnung des Herbstes mit seinen melancholischen Farben und Stimmungen zu tun. Das Laub färbt sich zwar bunt, aber jeder weiß, dass es das letzte Aufbäumen vor dem Ende ist, ein kurzer farbiger Aufrausch, bevor Grau endgültig die Macht übernimmt und die weiße Leere des Winters alles Leben mit ihrem Leichentuch bedeckt. Die Analogie zwischen Herbst und Alter und zwischen Winter und Tod teilt sich auch unromantischen Gemütern auf eine direkte sinnliche Art und Weise mit und nicht wenige reagieren darauf mit einer Depression. Die Herbst-Winter-Depression ist so schon zu einem stehenden Ausdruck geworden.

Die Schulmedizin versucht nach ihrem allopathischen Denken mit chemischer Stimmungsaufhellung und Antriebssteigerung die passive Niedergeschlagenheit zu bekämpfen und hat damit auch einen gewissen Erfolg, jedenfalls solange die entsprechenden Psychopharmaka genommen werden. Hinzu kommt heute die mildere Form der Lichttherapie, bei der Depressive dem Licht künstlicher Sonnen ausgesetzt werden und mit Besserung ihrer Stimmung reagieren. Findige Gemüter flüchten in eigener Regie noch rechtzeitig

in südlich sonnige Gefilde, wo ihnen die Macht des Todes wenigstens nicht so direkt vor Augen geführt wird. Rentner verlassen scharenweise die heimischen grauen Gefilde und statt sich mit dem Abschied anzufreunden, bevölkern sie die verlassenen Sonnenstrände Mallorcas und anderer Sonneninseln. Die Verlassenheit dieser sommerlichen Ferienparadiese und die Abwesenheit des wirklichen Lebens bringt allerdings auch hier die Thematik des Saturninen, um die es in dieser Lebensphase eigentlich gehen würde, herein, und so holt sie der Tod wenigstens in symbolischer Form auch hier ein. Ihm zu entkommen ist schwer und letztlich unmöglich, und nichts scheint uns widerwärtiger und inakzeptabler als diese Erkenntnis.

Dabei würde uns die bewusste Auseinandersetzung mit dem Abschiednehmen, dem Abscheiden und letztlich dem Tod so unendlich gut tun. Die Religionen empfehlen sie ausnahmslos, und auch die meisten christlichen Mystiker sind sich einig, dass wir gut daran täten, mit dem Tod rechtzeitig auf vertrauten Fuß zu kommen. „Wenn du nicht stirbst, bevor du stirbst, du auf ewiglich verdirbst“, lässt uns Angelus Silesius ganz schonungslos wissen. Die Idee wäre offenbar, sich mit der eigenen Sterblichkeit auszusöhnen, um danach mehr Zugang zur Unsterblichkeit der Seele zu erlangen.

Wenn etwas so verdrängt wird, wie bei uns der Tod, muss es nach dem Gesetz der Polarität in anderer zumeist unerlöster Form wieder an die Oberfläche drängen. Die Archetypische Medizin, wie sie in "Krankheit als Symbol" zum Ausdruck kommt, erkennt in den Krankheitsbildern solche Schattenmanifestationen. Der Tod, dem wir bewusst keinen Platz mehr in unserem Leben einräumen, schleicht sich auf verschiedenen Wegen dann doch und besonders gefährlich, weil unerkannt in unsere Welt. Jeden Abend sehen wir ihn in grotesk übertriebenen Bildern im Mehrheitsmedium Fernsehen über die Bildschirme tanzen. Er holt sich Schauspieler massenweise, aber auf so spektakuläre Weise, dass Hinz und Kunz, die ihm (begeistert?) zuschauen, dabei geradezu munter weiter verdrängen können. Bei jedem Mafiosi, der von Maschinengewehrsalven bewegt, seinen letzten Tanz aufführt, denken sie, „das kann mir ja nicht passieren“. All diese unzähligen allabendlichen „photogen“ dargebotenen Fernsehede haben gemeinsam, dass sich der Bürger in seinem Fernsehsessel bequem räkelnd sagen kann, während er seine Salzgebäck knabbert: „Kann mir doch alles nicht passieren!“ Nach einem erfüllten Fernsehleben von siebzig Jahren und ca. 70 000 Morden und anderen spektakulären Toden wird sich diese Überzeugung der eigenen physischen Unsterblichkeit dann so in den inzwischen verkalkten Gehirnwindungen verfestigt haben, dass der Tod wirklich unerwartet und aus heiterem Himmel zuschlagen kann. Ob wir ihn deshalb allerdings hinterhältig nennen sollten, bleibt zu bezweifeln.

Dabei handelt es sich wieder um jenes Grundmissverständnis, das unser Leben immer mehr zu bestimmen scheint, nämlich die Verwechslung von körperlicher und seelischer Ebene. Die Unsterblichkeit der Seele zu erkennen, würde uns befreien und erheben, die Unsterblichkeit des Körpers zu erwarten, ist einfach nur ein Zeichen von Unbewusstheit und nicht selten Verdrängung.

Neben dieser banalen Beschäftigung mit dem Tod auf Fernesehniveau, die ja, wenn sie nicht einen traurigen Tiefpunkt unserer Kultur markieren würde, fast etwas Komisches hätte, gibt es noch jene viel bedrückender Ebene der Depression, die die eigentliche Schattenmanifestation dieses Themas darstellt. Der depressive Mensch beschäftigt sich ebenfalls fast ständig, ja oft wie besessen mit dem Tod. Er hat Selbstmordgedanken. Diese quälende Art der Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit ist unsere gängigste Art geworden, uns mit dieser Thematik einzulassen. Dass der Höhepunkt und nicht selten Auslöser in der Zeit des späten Herbstes und dunklen Winters liegt, kann nicht verwundern, erinnert jetzt doch alles an den Tod, der für immer weniger Menschen (Er-)Lösung und für immer mehr Horror ist. Alles in dieser Zeit atmet Loslassen und Sterben und erinnert an unser letztes und damit wichtigstes Thema, das wir meiden wie die Pest.

Nach "Krankheit als Sprache Symbol" geht es darum, die in den Körper gesunkenen Themen zurück ins Bewusstsein zu heben und sich ihnen auf erlösteren Ebenen zu stellen. Ähnliches gilt für die Geisteskrankheiten, die in „Krankheit als Symbol“ erstmals mitgedeutet sind. Hier brauchen wir allerdings den Übersetzungsschritt vom Körper auf die Seelen-

ebene gar nicht, da sich alles bereits im Seelischen abspielt. Es ginge jetzt „lediglich“ darum, eine erlöstere Ebene der Bearbeitung und Einlösung zu finden. Für die Depression heißt das, anstatt sich auf der Ebene „Strick oder Kugel“ mit dem Sterben zu beschäftigen, ginge es darum, sich mit dem Tod auf der Ebene von Religion und Philosophie auseinanderzusetzen. Statt Mordgedanken zu kultivieren und damit gestaute Aggressionen gegen die eigene Person zu richten, stünde an, sich mutig und offensiv dem Thema Tod zu stellen. Mut und Offensivkraft wären erlösten Varianten desselben Aggressionsprinzips.

Dass in dieser Richtung Vorteile lägen, mag uns ein Blick auf die tibetische Kultur zeigen. Im dort vorherrschenden Vajrajana-Buddhismus ist die Beschäftigung mit dem Sterben, wie sie im tibetischen Totenbuch dargelegt ist, integraler Bestandteil des Lebens und beginnt bereits vor der Lebensmitte. Wo diese Kultur noch lebendig ist, wie etwa im indischen Ladakh, sind Depressionen praktisch unbekannt. Ja den Menschen fehlt sogar der Wortschatz für dieses bei uns so geläufige, ja allmählich leider selbstverständliche Krankheitsbild. Natürlich wird auch ein in der buddhistischen Tradition verwurzelter Tibeter traurig sein, wenn er einen Angehörigen in dieser Welt verliert. Aber seine Trauer findet in Ritualen Ausdruck, und da er die oder den Hinübergegangenen immer nur als vorausgegangen begreift und überdies in jener anderen jenseitigen Welt versorgt und geborgen weiß, wird die Trauer überschaubar bleiben und das Leid wird ihn nicht überwältigen und schon gar nicht verschlingen. Fragt man Tibeter nach grundlosen Anfällen von größter Niedergeschlagenheit und Selbstmordabsichten aus heiterem Himmel, zucken sie die Achseln und wissen nicht, wovon die Rede ist.

Die Depression ist also nichts Natürliches. Sie wird lediglich selbstverständlich, wenn wir das dahinterliegende Urprinzip, Saturn, den Sensenmann, der alles Überflüssige abschneidet, aus der Welt zu drängen suchen. Und wieder taucht die Erkenntnis auf, Dass wir nichts, aber einfach auch gar nichts aus der Welt schaffen können. Wir können immer nur verschieben und *beseitigen*. Alles Verschobene landet dann aber eben auf der Seite oder im Schatten. Verschieben wir die Beschäftigung mit dem Tod auf eine unerlöste Ebene, ernten wir Depressionen. Nimmt eine ganze Gesellschaft an diesem Verdrängungsspiel teil, züchtet sie sich eine Volkskrankheit.

Dass diese in Form der Depression vor allem nach der Lebensmitte in der zweiten Lebenshälfte auftritt und auf das Jahr bezogen bevorzugt im Herbst und Winter, liegt an deren analoger Beziehung. Die Zeit nach der Lebensmitte ist der Herbst des Lebens und würde davon leben, sich mit der Heim- und Einkehr auszusöhnen.

Ein erster Versuch der Aussöhnung könnte also sein, sich auf Herbstspaziergängen mit der Schönheit dieser Jahreszeit auszusöhnen, am Spätnachmittag und Abend angesichts eines Sonnenuntergangs den Charme im Abschiednehmen zu entdecken. Wenn wir schon fast alle Sonnenaufgänge verschlafen, werden die Sonnenuntergänge umso wichtiger und symbolisieren auf ihre wundervolle Art, was wir ansonsten kaum ertragen können. Auf dieser Welt gibt es einige Orte, die die Kraft des Saturninen noch verstärkt zum Ausdruck bringen, wie etwa Venedig, diese bis zum Hals im Wasser stehende und ständig zu versinken drohende Stadt. Eine Gondelfahrt im November, wenn die Nebel die Stadt bedrängen und die feuchte Kühle an der Bootswand hochzuklettern beginnt, mag ein Gefühl davon vermitteln. Auch Wien wäre im Herbst mit seinem Hang zu einer unwiederbringlich dahingegangenen glorreichen Vergangenheit und der etwas morbiden Wehmut nach verflossener k.u.k.-Herrlichkeit ein idealer Platz, sich mit dem Abschiednehmen auszusöhnen. Künstler wie Andre Heller oder Ludwig Hirsch mit ihrem guten Verhältnis zum Tod haben die ideale Musik dazu geschrieben. Ein Spaziergang im Wiener Zentralfriedhof am Spätnachmittag eines herbstlichen Samstages bei nebeliger Grundstimmung und mit Kirchenglocken, die von Ferne herüberklingen wäre in dieser Hinsicht Therapie, insbesondere wenn er dazu führt sich auch in dieser Schwingung wohl zu fühlen.

Natürlich sind auch alle anderen Friedhöfe geeignet, sich dieser Stimmung, die zum Leben gehört, zu bestimmten Zeiten hinzugeben, vielleicht nicht um sie zu genießen, aber wenigstens zu spüren, Dass sie dazugehört zu unserem Menschsein. Wenn wir Trauer und Loslassen, den Abschied und die Dunkelheit freiwillig anerkennen als unverzichtbare Teile

unseres Lebens, werden sie uns viel weniger überfallartig bedrängen. Auch eine Psychotherapie, die diesen Namen verdient, wird nicht im Stile vom positiven Denken mit seinen Affirmationen gegen Saturn zu Felde ziehen, sondern dazu tendieren, sich mit ihm auszusöhnen. Ein Urprinzip lässt sich niemals aus der Welt schaffen, aber man kann sich jederzeit mit ihm aussöhnen. Und dazu ist keine Zeit besser als die dunkle Jahreshälfte.

Literatur

Ruediger Dahlke: "Lebenskrisen als Entwicklungschancen - Zeiten des Umbruchs und ihre Krankheitsbilder" bei Bertelsmann

Ruediger Dahlke: „Krankheit als Symbol“ bei Bertelsmann