

## *Melancholie – die positive Traurigkeit*

Wer kennt solche Tage nicht: Man ist schwermütig, hat nahe am Wasser gebaut. Beinahe ist es, als ob sich ein feiner Schleier über die Seele gelegt hat, der alles in einem traurigen Licht erscheinen lässt. Der alte Mann, der einsam an der Haltestelle sitzt, oder das kleine Kind, das hingefallen ist – Kleinigkeiten genügen schon, um einem die Kehle zuzuschnüren oder die Tränen fließen zu lassen. Auf Smalltalk mit dem Nachbarn oder einem Plausch mit der Freundin keine Lust. Lieber allein sein, den Gedanken nachhängen, tagträumen.

Für diesen Zustand gibt es einen Namen: Melancholie. 20 bis 30 Prozent der Mitteleuropäer bekennen sich zu ihr.

In unserer heutigen Spaßgesellschaft scheint dieser Zustand fast etwas "Uncooles", etwas Anormales, ja Krankhaftes an sich zu haben. Daher kommt auch die weit verbreitete Meinung, dieser Zustand müsse mit allen Mitteln bekämpft werden. Und so hagelt es schnell vermeintlich gute Ratschläge von allen Seiten: Die Mutter meint, ein Abendessen im Familienkreis täte nun besonders gut. Die beste Freundin will Dich mit ins Kino oder in die Disco zerren, getreu dem Motto "Tu Dir was Gutes, dann geht es Dir wieder besser!". Der Partner will Dich vielleicht anders motivieren und versucht, Dir die trübselige Stimmung einfach auszureden. Vielleicht bist Du es aber auch selbst, der/die sich diese Gedanken macht und alles daran setzt, dieses Gefühl der Melancholie zu bekämpfen.

Bevor Du das nächste Patentrezept gegen Deine Melancholie ausprobierst, lohnt es sich, diese Stimmung einmal von einer anderen Seite zu betrachten; denn in diesen wehmütigen Momenten liegt auch eine ungeahnte Quelle der Kraft! Melancholie ist genauso ein Teil von uns wie Freude, Trauer, Lebensenergie, Langeweile oder Ekstase. Sie ist also eine ganz natürliche Grundstimmung des Menschen – und keineswegs betrifft das nur die Erwachsenen! Bereits Kinder und Babys haben ihre melancholischen Momente – und sogar die lieben Haustiere durchleben solche Phasen.

Es gibt Momente, in denen wir das Gefühl der Trübsinnigkeit und Traurigkeit auch akzeptieren. Du kennst sicherlich die Leere, die sich im Inneren breit macht, nachdem man einen lieben Besuch oder den Partner, der geschäftlich auf eine längere Reise muss, verabschiedet hat. Der Verstand sagt uns zwar, dass wir ihn ja bald schon wiedersehen, und doch legt sich für einen kürzeren oder längeren Moment Wehmut auf die Seele.

Aber was ist, wenn es uns eiskalt und ohne Grund erwischt? Muss man dann nicht schleunigst dagegen angehen und sich wieder umpolen?

Nein! Zuallererst solltest Du beim Auftreten dieser Stimmung in Dich hinein hören. Womöglich stellst Du fest, dass es doch eine Ursache für Deinen Blues gibt. Meistens beschleicht einen dieses Gefühl nämlich, wenn der Körper und die Seele mal wieder etwas mehr Ruhe brauchen. Nutze die Gelegenheit, um Deine eigene Mitte wieder zu finden, um zu Deiner inneren Ausgeglichenheit zurückzufinden.

©Thilo Stegner