

Im Resonanzraum der Traurigkeit

Die Basler Psychologin Angelika Schett greift ein unzeitgemässes Thema vielfältig auf

Von Peter Burri

Was ist Traurigkeit? Wir kennen sie alle und wissen doch oft nicht so recht, was sie ausmacht – und wie wir mit ihr, wenn sie sich einstellt, am besten umgehen. Denn Traurigkeit ist ein Gefühl, ein emotionaler Zustand, der verschiedenste Ursachen haben kann. Sie ist weder Krankheit noch Diagnose, sondern – aus medizinischer und psychotherapeutischer Sicht – ein «weicher» Begriff. Begleitet Traurigkeit einen Menschen sozusagen als Melodie grundsätzlich, vielleicht gar ein Leben lang, was etwa bei schöpferisch tätigen Individuen der Fall sein kann, spricht man von Melancholie. Setzt sie sich aber in einem Menschen so hartnäckig fest, dass sie ihm jede Lebensfreude nimmt und ihn in seiner Denk- und Handlungsfähigkeit blockiert, spricht man von Depression.

Ein Gefühl also, das kippen kann. Und über das man gerade in unserer Zeit, die alles, womit wir zu tun haben, möglichst präzise analysieren will und das Gefühligke eher scheut, nicht oft redet. Das fängt schon im banalen Alltag an: Auf die Floskelfrage «Wie gehts?» antworten wir in der Regel reflexartig mit «Gut!», allenfalls noch mit einem leicht seufzenden «Es muss...», was von jedermann sofort unverbündlich verstanden wird im Sinne von: «Wir haben ja alle unsere Probleme, die uns mehr oder weniger zu schaffen machen und auf die es sich jetzt nicht weiter einzugehen lohnt.»

Würden wir aber zum Beispiel sagen: «Es geht mir nicht sehr gut, ich bin traurig», würde unser Gegenüber wohl eher verdutzt reagieren. Denn es stünde vor der Herausforderung, nachfragen zu müssen, wozu es aber in den seltensten Fällen gerade Zeit und je nach Art der Beziehung auch kein Interesse hat.

Ausführliche Gespräche

Was ist Traurigkeit? Eine Frage, hinter der sich viel nicht so leicht Fassbares verbirgt. Ihr von verschiedenster Warte aus nachzugehen, hat sich die Basler Sozialpsychologin und frühere Radiojournalistin Angelika Schett vorgenommen. Für ihr Buch «Des Menschen Traurigkeit» führte sie mit zwölf Philosophen, Kulturwissenschaftlern, Psychoanalytikerinnen und Psychiatern Gespräche, die nun gedruckt vorliegen. Schon in ihren Sendungen bei Schweizer Radio DRS 2 (heute SRF 2 Kultur) griff die Autorin oft ähnliche «weiche» Begriffe und Themen auf, um mit Gästen laut über sie nachzudenken, wobei «laut» hier das falsche Wort ist: Schett stellte – bei all ihrem Wissen – nie steile Thesen auf, um die Gesprächspartner aus dem Busch zu klopfen. Sie näherte sich als Gastgeberin dem Thema eher auf leisen Sohlen, mit immer wieder eigenwilligen Formulierungen. Sie praktizierte selbst,



Ein Gefühl, das kippen kann. Melancholie bei Caspar David Friedrich («Mondaufgang am Meer»). © Alte Nationalgalerie Berlin

was sie auch bei den eingeladenen Fachleuten erreichen wollte: das Verlassen allzu eingefahrener Schienen zugunsten eines allmählichen Verfertigen von Gedanken im Gespräch. Gerade auch deshalb waren ihre Sendungen beim Publikum sehr beliebt.

Diese Methode wandte sie nun auch bei den Gesprächen für ihr Buch an. Es sind offene und authentische Werkstattgespräche, die sehr wohl redigiert sind, aber auch mal an Ort drehen dürfen, um dann wieder Wesentliches auf den Punkt zu bringen. Beharrlich lotet die Autorin bei allen ihren Gesprächspartnern deren Haltung zu ihrer Grundfrage aus, ob Traurigkeit – und das Zulassen dieses oft nur versteckt geäusserten Gefühls – nicht ein existenziell notwendiges Modul unseres Seelenlebens sei, das in der heutigen Leistungs- und Spassgesellschaft zu Unrecht verdrängt, allzu negativ bewertet oder gar vorschnell therapiert werde.

Abgrenzung zur Trauer

Dabei grenzt sie die Traurigkeit von der Trauer ab, die meist einen konkreten Anlass hat (zum Beispiel den Verlust eines Menschen, der einem nahesteht). Sie rückt ein Gefühl der Traurigkeit in den Mittelpunkt, das einen einfach so, scheinbar grundlos überkommen kann – etwa weil sich Hoffnungen und

Lebensziele nicht erfüllen. Oder auch nur, weil es gerade mal um eine Kleinigkeit, die einem aber persönlich wichtig ist, anders steht als erwartet.

Schett verweist auf den Resonanzraum, den Traurigkeit in uns erzeugen kann, der einen – in der Stille, aber auch im Austausch mit anderen – auf neue Gedanken bringen kann, vorausgesetzt, man lässt ihn zu und horcht darin in sich selbst hinein. Und zum Verständnis ihrer Position, dass Freude und Traurigkeit einander gegenseitig bedingen, zitiert sie – im Gespräch mit dem Psychoanalytiker Pierre Passett – auch diese Zeilen aus Marlene Dietrichs Erfolgssong aus den 1930er-Jahren: «Wenn ich mir was wünschen dürfte / möchte ich etwas glücklich sein / denn wenn ich gar zu glücklich wär / hätt ich Heimweh nach dem Traurigsein.»

Viele Gesprächspartner betonen denn auch, dass man sein Leben, in dem sich mit zunehmenden Jahren das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit nicht mehr beiseiteschieben lässt, nur einigermaßen in eine Balance bringen kann, wenn man akzeptiert, dass nicht alles so war, wie man es sich vielleicht einmal wünschte – aber vieles eben doch leidlich gut. Passett dazu: «Das Wünschen an sich macht uns nicht traurig, aber die Tatsache, dass jede reale Wunscherfüllung letztlich eine Enttäu-

schung ist.» Denn: Wenn sich ein Wunsch erfüllt, neigen wir dazu, gleich den nächsten ins Auge zu fassen.

Doch geht es Schett und ihren Gesprächspartnern keineswegs darum, uns vorzuschlagen, wir sollten uns möglichst an alles (Vor-)Gegebene anpassen und schlicht und einfach zufrieden sein. Im Gegenteil: Sich mit seiner Traurigkeit zu befassen, kann auch zur Folge haben, dass man sich nicht konform verhält und sich gewissen gesellschaftlichen Moden oder Zwängen verweigert. Die Kernfrage lautet: Wie pendeln wir uns zwischen Glück (das ein immer nur kurzlebiges Gefühl ist) und Scheitern (was immer das konkret bedeutet) ein? Dazu kommen weitere Fragen, die zum Nachdenken anregen: Inwiefern sind schon Babys und Kleinkinder traurig, wie äussert sich das und wie geht man damit möglichst sinnvoll um? Was bedeutet die fundamentale Traurigkeit, die – aus verschiedensten Gründen – die Pubertät begleitet? Inwiefern sind auch Tiere traurig? Was bedeutet Traurigkeit aus theologischer und philosophischer Sicht? Was in unserem Verhältnis zur Sexualität? Was verkörpert in Sachen Traurigkeit der Clown? Was bewirkt Traurigkeit im Alter?

Angelika Schett: «Des Menschen Traurigkeit», Verlag Hogreve, 2017, 249 S., ca. Fr. 32.–.

Liebe ist die erste Pflicht

Trobadorkonzert im Münster

Von Laura Gianesi

Basel. In der Niklauskapelle des Basler Münsters erklingen heute mittelalterliche Melodien. Das auf die Musik der Trobadors, der Minnesänger Südfrankreichs, spezialisierte Trio Trob'Art spielt ein paar der schönsten Lieder dieser faszinierenden Kunst. Eingeladen hat es Jan Rüdiger, Professor für Geschichte des Mittelalters an der Universität Basel. Rüdiger gab ein Seminar zur altokzitanischen Sprache, der Sprache der Trobadors. Die Studenten waren sofort fasziniert von den Liebesliedern. «Aber Texte zu studieren, ist nicht genug. Man muss den Gesang auch hören, wenn man die Stücke ganz verstehen will», dachte sich der Professor. Und entschied sich, den Gesang für einen Abend nach Basel zu holen.

Doch warum sollen uns Bewohner der modernen Welt 800 Jahre alte Liebeslieder interessieren? Der Schweizer Romanist Roberto Bezzola hat die Antwort wohl am prägnantesten formuliert: «Die Liebe ist eine Erfindung des zwölften Jahrhunderts.» Denn seit dem Hochmittelalter hat sich unsere Vorstellung von der Liebe kaum verändert.

Die stärkste Form der Zuneigung hat also bereits 800 Jahre auf dem Buckel. Ihre Wurzeln liegen im südlichen Drittel Frankreichs, in Okzitanien. Dort dichteten und sangen die Trobadors von ihrer unerfüllten Liebe zu unerreichbaren, hochadeligen Damen und erhoben durch ihre Dichtung die okzitanische Sprache nach dem Lateinischen zur ersten volkssprachlichen Literatursprache Europas.

«Im Seminar haben wir die Liebesdichtung der Trobadors mit zeitgenössischen Songs verglichen, zum Beispiel mit «Love Is All Around» von The Troggs. Jeder Vers beinhaltet ein Bild oder eine Metapher, die direkt aus dem zwölften Jahrhundert stammt», sagt Rüdiger. Die Vorstellung der bedingungslosen Treue zwischen zwei Liebenden, die daraus entstehende Gefahr des Betrugs, die Ausschliesslichkeit der Beziehung, das Machtgefälle zwischen den Partnern, das Wechselbad der Gefühle, das Todtraurigkeit, wenn man getrennt ist, und das höchste Glück, wenn wieder



Nur wir zwei. Noch immer sprechen wir mit den Worten der französischen Trobadors über die Liebe.

vereint – alles wurzelt in den Sprachbildern der Trobadors.

Dabei ging es in der Liebesdichtung Okzitanien entgegen der heutigen Vorstellung nicht um Persönliches, sondern um Gesellschafts- und Machtstrukturen. «Die Liebeslieder waren Teil harter Politik; geschlechtliches Lieben und darüber Reden Teil des Herrschaftswissens und der aristokratischen Kultur Südfrankreichs», erklärt Rüdiger. Der Liebesgesang diene also in erster Linie der Inszenierung der eigenen Macht, nicht der eigenen Gefühle.

Denn im Feudalsystem des hochmittelalterlichen Okzitanien stand es allen mit genug Mitteln und Macht offen, Land zu kaufen – damit waren die Stände und Hierarchien weniger festgefahren als andernorts. Das bedeutete aber auch, dass die durchlässige Gesellschaftsordnung immer wieder ausgehandelt werden musste. Das führte zu harter Konkurrenz, die eigene Macht musste andauernd betont und bewiesen werden. «Die Liebesdichtung war eine Lyrik der sozialen In- und Exklusion», hält Rüdiger fest. «Liebe war Pflicht.»

Niklauskapelle des Münsters, Basel. Münsterplatz 9, 19.30 Uhr. **dg.philhist.unibas.ch**

Traurigkeit, ein paar Erklärungsversuche

«Hoffnungslosigkeit ist eine ungeheuer hilfreiche und gleichzeitig eine der unterschätztesten Ressourcen für ein gelingendes Leben.»

Arnold Retzer, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Dozent in Heidelberg

«Wenn du traurig bist, dann sei froh (sagte Aristoteles). Warum froh? Weil du dann zu den produktiven und kreativen Menschen gehörst.»

Wilhelm Schmid, freier Philosoph, Berlin

«Im Umgang mit Pferden gibt es immer noch Leute, die glauben, Pferde müsse man tätscheln. Das ist für das Pferd irritierend, weil es Tätscheln gar nicht mag.»

Markus Wild, Professor für Theoretische Philosophie, Basel

«Ich merke, dass unser Gespräch eine Art Abenteuer ist, weil ich ohne eine klare Vorstellung von Traurigkeit da herangegangen bin.»

Ulrich Clement, Leiter des Instituts für Sexualtherapie, Heidelberg

«Man muss sich fragen, ob Kreativität überhaupt ohne Traurigkeit entstehen kann, ohne Sehnsucht, ohne Alleinsein oder ohne Mangel, den man sich gewünscht.»

Gisela Zeller-Steinbrich, Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin, Basel

«Gibt es eine Art Festlegung auf dieses Gefühl der Traurigkeit und keine «Schwingungsfähigkeit», wie wir das nennen, keine Reagibilität mehr auf die Umgebung, wenn das Traurige und Deprimierende alles dominiert, dann ist eine Therapie nötig. Immer wieder sieht

man auch bei den Bessergestellten, dass sie das Leben im Alter nicht geniessen können und depressiv werden. Umgekehrt gibt es Menschen, die in sehr bescheidenen Verhältnissen alt werden und das zu schätzen vermögen.»

Gabriela Stoppe, Professorin für Psychiatrie und Psychotherapie, Gründerin und Leiterin der MentAge GmbH, Basel

«Was heute angestrebt wird, ist die sogenannte Spassgesellschaft, die mit dem Innehalten in einem traurigen Zustand so gar nichts zu tun haben will. Traurigkeit und Traurigkeit gelten in der heutigen Gesellschaft als Defizit. Das ist ein Irrtum. Traurigkeit bedeutet immer innere Arbeit, gehört zur Entwicklung.»

Anita Eckstaedt, Nervenärztin und Diplom-Psychologin, Kronberg im Taunus

«Es gibt eine Traurigkeit, mit der man mehr sieht als sonst, bei der sich der Erfahrungshorizont gewissermassen erweitert.»

Michael Hampe, Philosoph an der ETH Zürich

«Es kann sich bei Traurigkeit auch um einen Verlust von Idealen handeln. Woran ich politisch und existenziell geglaubt habe, verliert dann für mich seine Gültigkeit.»

Karl-Josef Kuschel, Professor für Theologie, Göttingen

«Ich würde so weit gehen zu behaupten – wissenschaftlich kann ich es nicht beweisen –, dass Traurigkeit in einem gewissen Ausmass vor Depression schützt.»

Pierre Passett, Psychologin und Psychoanalytiker, Zürich