

Starke Gefühle: Melancholie

Unterrichtsbausteine zu schatten und licht, Heft 1/2017

Pfarrerin Teresa Nieser

Warum bin ich nicht fröhlich? Kein Mensch ist immer fröhlich und gut gelaunt. Traurigkeit, ein schweres Herz oder eben: Melancholie gehören zum Leben dazu. Melancholie ist ein starkes Gefühl mit einem schillernden Bedeutungsspektrum, das von Depression über Trauer und Trübsal bis zu Schwermut und mit der Schwere verbundener Tiefgründigkeit reicht.

Schon der Aristoteleschüler Theophrast (ca. 371 – 286 v.Chr.) versteht „ausgehend von der Frage, warum alle Überragenden Melancholiker seien, Melancholie als eine anthropologische, jedem Menschen innewohnende Anlage, aus der sowohl Krankheit, Manie wie Depression, als auch deren gegenteilige, ausgezeichnete schöpferische Kräfte entspringen.“¹

In der Renaissance erlebte die Melancholie eine ähnliche Hochschätzung wie später in der Romantik – Schwermut und Leiden gehörte mit gedanklicher Tiefe und künstlerischer Produktivität zusammen. So redet beispielsweise Victor Hugo vom Vergnügen, traurig zu sein. Auch heute lässt sich bei vielen kreativen Menschen ein höheres Maß an Depressivität finden. Häufig deuten sie dies selbst als eine Quelle ihrer Schaffenskraft.

Die Wahrnehmung melancholischer Gestimmtheit und das Aushalten dieser Gemütslage können als innere Gegenbewegung gedeutet werden zu einer auf Fröhlichkeit, Spaß und schnelle Erlebnisse ausgerichteten Gesellschaft. In dieser Perspektive kommt die Schwere in den Blick – als Bewegung in die Ruhe, in Nachdenklichkeit, seelischen Tiefgang und erhöhte Sensibilität.

Bei aller Begeisterung über schöpferische Kraft, die daraus entsteht, dass jemand sich mit dem eigenen Leiden auseinandersetzt oder dieses gar überwindet, darf die problematische Seite der Melancholie nicht vergessen werden. Hippokrates prägte den Begriff im Rahmen seiner Viersäftelehre. Im Fall von Melancholie ging er von einem Übermaß an schwarzer Galle im Körper aus. Im Mittelalter brachte man den Begriff in Zusammenhang mit der *acedia*, die von Thomas von Aquin „als Sünde und Traurigkeit über das göttliche Gut“² bezeichnet wurde. Sie hat die zerstörerische Erfahrung großer Schwere sowie übergreifender Gleichgültigkeit im Blick.

¹ T. Wesche, Art. Schwermut in: RGG⁴ 7 (2004), 1076f.

² Ebd.

Nicht zuletzt Martin Luther kannte sich mit der Melancholie in Form heftiger Anfechtungen bestens aus. Er kannte sowohl die Erfahrung der von Gott verlassenem Realität, die er als Schwere erlebte, als auch die Erfahrung der Gegenwart Gottes, die einen aus dieser Schwere rettet.

In seinem Aufsatz Melancholie und Trauer (1917) unterscheidet Sigmund Freud die Melancholie von der Trauer: die erstere habe einen selbstzerstörerischen Zug. Er spricht von „schmerzliche[r] Verstimmung, eine[r] Aufhebung des Interesses für die Außenwelt, durch den Verlust der Liebesfähigkeit, durch die Hemmung jeder Leistung und die Herabsetzung des Selbstgefühls, die sich in Selbstvorwürfen und Selbstbeschimpfungen äußert und bis zur wahnhaften Erwartung der Strafe“.

Sowohl im Alten wie im Neuen Testament sind Erfahrungen mit Melancholie, Trauer und Depression überliefert: Saul fällt aus der Gunst Gottes, als er sich seinen Anweisungen widersetzt. Daraufhin weicht der Geist Gottes von ihm und ein böser Geist ängstigt ihn. Heute würde man vielleicht formulieren: Er fiel in ein tiefes Loch, Ängste und Depressionen quälten ihn. Hilfe bringt ihm das Saitenspiel Davids, seines Nachfolgers (1 Sam 16,14-22).

In der Nacht, bevor er verraten wird, geht Jesus in den Garten Gethsemane, wo er mit seiner Angst kämpft: „Meine Seele ist betrübt bis an den Tod“ sagt er zu seinen Freunden, die er als Unterstützung mitnimmt. Trost und Hilfe findet er im Gebet – seine Freunde schlafen, statt zu wachen. Trotz ihres Versagens stellt er ihre Jüngerschaft jedoch nicht grundsätzlich in Frage (Mt 26,36-46).

Die schmerzliche Seite der Melancholie hat Gaby Schmid erfahren, von der im ersten Text berichtet wird. Aufgewachsen in höchst problematischen Familienverhältnissen leidet sie noch heute unter den Folgen ihrer Erlebnisse. Sie musste Depressionen, Wahnvorstellungen und psychotische Zustände aufarbeiten. Heute kann sie über ihre Leidensgeschichte reden und setzt ihr „Expertenwissen“ ein, um Fachkräfte zu sensibilisieren und in Schulklassen an Präventionsprojekten mitzuwirken. Sie wäre froh gewesen, wenn sie als Kind von der Hilfe durch das eva-Projekt „Aufwind“ profitiert hätte. Dieses Projekt vernetzt bestehende Hilfsangebote und vermittelt Paten als verlässliche Bezugspersonen. Dadurch werden Kinder von psychisch erkrankten Eltern unterstützt.

Im Rüdts von Collenberg Haus, einer gerontopsychiatrischen Tagespflege der eva, wird die Melancholie ganz direkt zum Thema gemacht. Die Tagesgäste machen sich ihre Gefühle zu diesem Thema bewusst, das für viele eine Rolle spielt – zum Beispiel wegen des Verlusts von Angehörigen. Dabei bleibt es aber nicht: unterstützt von den Mitarbeitenden sammeln sie hilfreiche Strategien gegen gedrückte und traurige Stimmungslagen. So wird aus der Melancholie keine bleierne Schwere, die Gäste stärken sich gegenseitig.

Mamali kennt sowohl die Schwere der Schwermut als auch die kreative Energie, die aus seinem Leiden entstehen kann. Er kam als unbegleiteter minderjähriger Flüchtling nach Deutschland und lebt mit vier weiteren Flüchtlingen in einer Jugendwohngemeinschaft der eva. Den Schmerz über die Trennung von seiner Familie kleidet er in poetische Worte. Die Geschichte seines Lebens, die zugleich eine Geschichte voll Leid ist, begleitet ihn wie ein schwerer Koffer. In der Jugendwohngemeinschaft wird er unterstützt und lernt, trotz dieses schweren Koffers sein Leben selbst in die Hand zu nehmen: selbstständig zu leben, das Haus in Ordnung zu halten, zu kochen, einzukaufen und neben der deutschen Sprache auch die Spielregeln des Zusammenlebens in Deutschland zu lernen.

Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler, Konfirmandinnen und Konfirmanden;
Sek. I, Klasse 7-9

Hauptmedium: schatten und licht 1/2017: „Starke Gefühle: Melancholie“

Methoden: Textarbeit, Unterrichtsgespräch, Bildbetrachtung,
Plakatpräsentation, kreatives Gestalten

Sozialformen: Einzel- und Partnerarbeit, Gruppenarbeit und Plenum

Zeitbedarf: Ca. 2 Schulstunden bzw. 1x90 Minuten Konfirmandenunterrichtszeit

Materialien: M1 – M4

Lernziele:

Die Jugendlichen

- lernen drei verschiedene Einrichtungen der eva und ihre Angebote für Menschen in besonderen Lebenslagen kennen
- setzen sich mit dem Begriff der Melancholie und seinem Bedeutungsspektrum auseinander
- reflektieren das eigene Verhältnis zum Begriff und dem Gefühl der Melancholie
- entdecken und entwickeln Ideen, wie mit verschiedenen Facetten der Melancholie umgegangen werden kann

I. Didaktischer Kommentar

Warum bin ich nicht fröhlich? Diese Frage stellen sich Jugendliche in der Pubertät häufiger, als ihnen lieb ist, vielleicht heute sogar noch dringlicher, weil „Spaß haben“ einen hohen Stellenwert genießt in unserer Gesellschaft. Schwermut, traurige Stimmung und gebremste Energie passen oft nicht zu den realen oder gefühlten Ansprüchen ihrer Umgebung. Gleichwohl kennen die meisten Jugendlichen diese Gefühle aus eigener Erfahrung oder aus dem Kontakt mit Menschen, die davon betroffen sind.

An diese Erfahrung soll angeknüpft werden, um das Spektrum des Begriffs Melancholie auszuloten. Das soll Verständnis für die in den drei Texten vorgestellten Menschen und ihre Erfahrungen vorbereiten. Gleichzeitig soll diese Differenzierung zu einem besseren Verständnis der eigenen Gefühlslage beitragen.

Der Alltag einer Tagespflege für ältere Menschen, die Erfahrungen einer psychisch kranken Frau oder das Leben eines unbegleiteten jugendlichen Flüchtlings überschreiten den Erfahrungshorizont der meisten Jugendlichen. Über das Gefühl der Melancholie, das in unterschiedlichen Schattierungen vorkommt, können die Jugendlichen Zugang zu den fremden Erfahrungswelten bekommen. Sie können den Blick weiten für das Ergehen anderer Menschen ebenso wie für die eigene Gefühlswelt – ohne dies explizit öffentlich machen zu müssen.

Melancholie kann sich in Nachdenklichkeit, vertiefter Wahrnehmung und manchmal heftigem Ringen mit schwerwiegenden Gedanken äußern und kann eine (wenn auch nicht immer angenehme) Quelle von Kreativität sein. Sie braucht weniger Hilfe als ihre Schwester, die Depression. In den Texten kommen überwiegend die schwierigen Seiten der Melancholie vor. Das ist wenig überraschend, weil in ihnen Einrichtungen und Projekte vorgestellt werden, in denen Menschen Hilfe und Unterstützung bekommen – und diese auch brauchen.

Die Einrichtungen der eva sind Beispiele von diakonischem Handeln als einer Grundfunktion von Kirche. Hier wird auf besondere Angewiesenheiten von Menschen eingegangen und versucht, sie in die Lage zu bringen, soweit als möglich (wieder) selbst Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen.

Die Jugendlichen lernen exemplarisch, wie Menschen in Krisensituationen geraten können und welche Strategien möglich sind, diese zu bewältigen. Wenn sie sich mit biblischen Texten auseinandersetzen, in denen von Melancholie und dem Umgang mit ihr die Rede ist, wird ihnen deutlich, dass dieses starke Gefühl auch und gerade für Glaubende eine Rolle spielt. Sie erfahren, dass Bewältigungsstrategien wie beispielsweise der Einsatz von Musik schon lange zum Erfahrungsschatz der Menschen gehören. Besonders an Jesus im Garten Gethsemane wird deutlich, wie die Verbindung mit seinem Vater im Gebet ihn stärkt. Am Umgang mit seinen Freunden, die er nicht fallenlässt, obwohl sie ihn mangelhaft unterstützen, kann verdeutlicht werden: Hilfe gelingt manchmal nicht und/oder kommt aus einer anderen Quelle als gedacht.

II. Unterrichtsbausteine

Allen Schülerinnen und Schüler bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden steht das Heft *schatten und licht 1/2017* "Starke Gefühle: Melancholie" zur Verfügung.

Überblick über den Gesamttablauf

Einstieg: Baustein 1 (Plenum), ca. 20 min
Erarbeitung und Vertiefung I: Baustein 2 (Gruppenarbeit), ca. 25 min
Präsentation und Austausch: Baustein 3 (Plenum), ca. 15 min
Vertiefung II und Abschluss: Baustein 4 (Partnerarbeit und Plenum), ca. 30 min

Baustein 1 – Einstieg Annäherung an den Begriff der Melancholie und dessen Bedeutungen (Plenum)

Zunächst werden im Plenum mehrere Bilder gezeigt, die direkt oder indirekt Melancholie thematisieren. Auf Wikipedia finden sich gemeinfrei geeignete Kunstwerke, so zum Beispiel *Melencolia I* von Albrecht Dürer, *Melancholie* von Lucas Cranach d.Ä., *Melancholia* von Domenico Fetti, *Der Mönch am Meer* von Caspar David Friedrich oder *Melancholie* von Edvard Munch.³

Assoziationen zu den Bildern sowie eigene Erfahrungen und Einschätzungen der Jugendlichen werden zusammengetragen, an der Tafel oder auf einem Flipchart gesammelt und diskutiert. Dabei sollten sowohl die positiven wie die problematischen Aspekte der Melancholie zur Sprache kommen.

Die Bilder bleiben sichtbar, da sie in der nächsten Arbeitsphase als Anregung dienen können.

³ Siehe https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie#/media/File:D%C3%BCrer_Melancholia_I.jpg,
https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie#/media/File:Lucas_Cranach_d._%C3%84._034.jpg,
https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie#/media/File:Domenico_Fetti_-_Melancholy_-_WGA7853.jpg,
https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie#/media/File:Caspar_David_Friedrich_-_Der_M%C3%B6nch_am_Meer_-_Google_Art_Project.jpg,
[https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie#/media/File:Edvard_Munch_-_Melancholy_\(1894-96\).jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie#/media/File:Edvard_Munch_-_Melancholy_(1894-96).jpg)
(alle abgerufen am 27.1.2017).

Baustein 2 – Erarbeitung und Vertiefung I (Gruppenarbeit)

Nun wird der Blick von den eigenen Einschätzungen und Erfahrungen der Jugendlichen mit Melancholie ausgeweitet auf Erfahrungen anderer Menschen: Gruppen von 4 bis 5 Jugendlichen bearbeiten jeweils einen der Texte mit **M1 – M3**.

Um die Ergebnisse zu dokumentieren, braucht jede Gruppe mindestens 2 große Papiere (A3 oder A2), Eddings und Farbstifte und/oder weitere Farben (Wasserfarben, Wachskreiden...).

Baustein 3 – Präsentation und Austausch (Plenum)

Die Gruppen präsentieren sich gegenseitig ihre Darstellung der Melancholie-Formen, die in ihrem Text eine Rolle spielen, sowie ihre Plakate mit Strategien, damit umzugehen.

In diesem Zusammenhang kann das Ungleichgewicht zugunsten der problematischen Seiten von Melancholie thematisiert werden, die in den Texten vorkommen. Auch die Frage, welchen Stellenwert melancholische Gefühlslagen haben, kann hier in die Diskussion miteinbezogen werden oder im Abschlussgespräch zur Sprache kommen.

Baustein 4 – Vertiefung und Übertragen der Erkenntnisse (Partnerarbeit und Plenum)

Nach der gegenseitigen Präsentation werden die gewonnenen Erkenntnisse anhand zweier biblischer Texte vertieft: Saul und Jesus setzen sich mit Depression und überwältigender Angst und damit verbundener Trauer auseinander.

Zunächst lesen die Jugendlichen die Texte in Stillarbeit und bearbeiten sie dann in Partnerarbeit (**M4**). Die Ergebnisse werden im Gruppengespräch ausgetauscht und diskutiert.

Als Bündelung und Abschluss dient eine Blitzlichtrunde, in der jede(r) Jugendliche einen Satz sagt, der mit „Ich nehme heute mit...“ beginnt.