

Kolumne: Atempause mit Christine



Christine Albrecht wächst durch Melancholie.

Zu dieser Jahreszeit fällt einem manchmal auf, wie schwermütig die Nebel über dem Zürichsee hängen und wie nah Männedorf am Wasser gebaut ist. Selbst das Licht wirkt zu dieser Jahreszeit dunkel und traurig. Melancholie macht sich breit, und das ist gut so. Denn auch sie gehört zu uns wie die Freude, die Lebensenergie, wie Langeweile oder Ekstase. Aber ja, sie ist uncool in unserer Spassgesellschaft, sie gilt manchmal als anormal oder gar krankhaft, obwohl selbst Babys und Haustiere sie kennen. Wenn sie nicht tagelang andauert und nicht unterdrückt wird, ist sie enorm heilsam: Sie verschwindet so spurlos und leise, wie sie gekommen ist, aber wir fühlen uns danach frisch und wie neu geboren.

Wer es aushält, in ihrer tiefen Stille zu baden, entdeckt jenseits von Gedanken eine Harmonie und Vitalität, die entsteht, weil man in diesem Zustand abgetrennte und unterschiedliche Anteile von Abgespeichertem zu einem funktionellen Ganzen zusammenführen kann. Diese Verbindungsleistung bezeichnet man als Integration. Sie macht uns in dieser

von Veränderung geprägten Welt zu einem resistenten, empathiefähigen und glücklichen Individuum.

Auch in der Weltpolitik gibt es bisweilen solche Phasen von Melancholie, von Absinken in scheinbaren Stillstand. Der frühlingsgleiche Durchbruch danach ist umso machtvoller: Ein solches Frühlingserwachen erlebten die liberalen Männedörfler vor bald 150 Jahren im Zuge der Demokratischen Bewegung, als die revidierte Kantonsverfassung angenommen wurde. Daraus resultierten für unsere Vorfahren hier im Dorf unter

anderem die «reine Demokratie», unentgeltlicher Volksschulunterricht und die Abschaffung der Todesstrafe.

Einen kleinen Tod nur stirbt in der Melancholie unser Ich – der Verstand. Der wird leer und still im melancholischen Zustand der Achtsamkeit nach innen. Er geht nicht verloren, sondern ruht sich nur eine Weile aus. So macht er Platz dem, was manche Seele nennen, andere reines Bewusstsein, innere Stimme oder Intuition. Dank ihr können wir komplexe Dinge plötzlich klar sehen, Wichtiges von Unwichtigem trennen. Unsere Antennen werden auf einmal sensibler und wir nehmen uns und andere bewusster wahr. Derart in Resonanz mit uns selber sind wir auch offen für andere. So werden zwei zu einem «Wir», so entsteht Kraft für Wesentliches. Geniessen wir diese Jahreszeit und ihre zeitweilige Begleiterin, die Melancholie. Und lichten sich dann die Nebel über dem Seelensee, ist die Welt wieder rein und klar.

Christine Albrecht
www.albrecht-coaching.ch