

# Melancholie als Muse der Künstler oder Die kathartische Wirkung künstlerisch- therapeutisch induzierter Melancholie

Eine Anregung für Künstlerische Therapeuten

Yolanda Bertolaso<sup>1</sup>

## Zusammenfassung

Melancholie ist ein schillernder, facettenreicher Begriff und hat schon seit jeher vor allem Künstler beschäftigt und inspiriert. Die unterschiedlichen Gesichter und Schattierungen von Melancholie und ihre positiven Aspekte herauszuarbeiten, ist Ziel dieses Artikels. Des Weiteren werden Möglichkeiten und Medien vorgestellt, um die kathartische Wirkung der Melancholie im künstlerisch-therapeutischen Kontext und Setting zu nutzen, sowohl als Prophylaxe als auch bei akuten Störungen.

**Schlüsselwörter:** Melancholie, Künstlerische Therapien, positive Aspekte der Melancholie, kathartische Wirkung, Inspiration

## Melancholy as a muse for artists or The cathartic effect of art therapeutic melancholy

An inspiration for art therapists

### Abstract

Melancholy is a dazzlingly multifaceted term, which has always occupied and inspired artists in particular. To highlight the different faces and shades of melancholy and their positive aspects is the aim of this article. Furthermore, possibilities and media are presented to use the cathartic effects and benefits of melancholy in art therapeutic context and setting, both as prophylaxis and in acute disorders.

**Keywords:** melancholy, art therapies, positive aspects of melancholy, cathartic effect, inspiration

*„Suche und trage  
Und über das leid  
Siege das lied.“*  
Stefan George (1987, S. 98)

Dieser Artikel versteht sich als ein Plädoyer für das Anrecht auf temporäre Schwermut und berechnete Traurigkeit, für die Melancholie. Er möchte die Chance aufzeigen, die sich im Gefühl der Melancholie verbirgt, deren Durchleben mit bereichernder pulsierender Frische und seelischer Weiterentwicklung belohnt wird. Hierzu kann die Kunst sehr hilfreich sein; so wie

in Georges o. g. Gedicht die Wörter „Leid“ und „Lied“ durch das Vertauschen zweier Buchstaben, *e* und *i*, das Lied, die Kunst, als Belohnung für die bewusste Hingabe an die Melancholie, obsiegt. Wie in diesem kurzen Werk Georges, so ist es auch oft im Leben: Kleiner Effekt, große Wirkung,

In einer Gesellschaft, die dominiert ist von toxischer Positivität und unauthentischer, aufgezwungener Glückseuphorie, fehlt es den Menschen an Rückzugsmöglichkeiten zum Heilen und Pflegen der Seele. Es fehlt ihnen die Anerkennung und das Ausleben der Polaritäten, die,

<sup>1</sup> MTK-Akademie Münster

wie eigentlich jeder wissen sollte, niemand aufheben kann. Bereits die Floskel „Alles gut!“ ist fast schon wie ein toxisch-positiver Imperativ, auf den man gar nicht mit der Wahrheit zu antworten wagt.

Schon Erich Fromm bedeutete, dass wir heute einem gesellschaftlichen Ideal hinterherrennen, zentrifugal und im Außen leben und uns von meist selbsternannten Pseudo-Glückscoaches blenden und täuschen lassen. Im Gegenteil müssten wir uns unseren Ängsten stellen, anstatt ständig Schauspieler der eigenen Existenz zu sein.

Der Psychologe Arnold Retzer hat dies treffend auf den Punkt gebracht: „Der Weg durch die Angst hindurch, nicht der Weg von der Angst weg, ist der Weg der Kreativität (Retzer, 2012, S. 12).

Eingespant in das Schneller, Höher, Weiter des Konsums, der fast ausschließlichen Orientierung auf Äußerlichkeiten, fehlt ein Refugium des Innehaltens, des Bewusstwerdens, so dass die Verbindung zum eigenen Selbst, zum eigentlichen Wesenskern des jeweiligen Individuums blockiert und verunmöglicht wird. Und es ist mit Sicherheit keine Verschwörungstheorie, dass dies von bestimmten Kreisen so beabsichtigt ist...

Im geschützten Raum die Menschen mit Melancholie-induzierenden und somit kathartisch wirkenden Kunstwerken zu konfrontieren bzw. sie zu dementsprechenden künstlerischen Aktivitäten zu animieren, kann hilfreich und prophylaktisch wirken. Hilfreich, weil diese Intervention Mut macht, sich nicht hinter einer chronisch positiven Fassade zu verstecken, sondern auch die Offenheit für andere Gefühle, deren Erspüren, zuzulassen, dazu zu stehen und – am wichtigsten, diese anzuschauen, einzuordnen und zu verarbeiten, bevor sie als verdrängter Schatten eine ungewollte und vergiftende Eigendynamik entwickeln.

Prophylaktisch, weil durch Zulassen, Anschauen, Verarbeiten, Erspüren und durch Wertschätzen der Melancholie z. B. Depressionen verhindert werden können.

### Exkurs: Der Schatten

Der eigene Schatten als Freund – eine Vorstellung, die für die meisten Menschen paradox klingt, da der Umgang mit der Dunkelheit, besonders mit der Dunkelheit innerhalb der eigenen Persönlichkeit und Seele eine fast verlernte Fähigkeit ist. Denn schon allein die Akzeptanz der Dunkelheit im eigenen Wesen, ihre Präsenz, wird gerne verdrängt oder gar negiert. Dabei gehört der Schatten zum Licht wie das Licht zum Schatten; der Ursprung des Schattens liegt im Licht. Den Schatten zu leugnen hieße, die Polaritäten zu leugnen.

Der Schatten der menschlichen Psyche hat viele Facetten und Kategorien:

- er kann Unvollkommenheiten repräsentieren, die entwicklungsfähige, positive Potenziale darstellen,
- er kann das Wilde sein, das Dämonische, das in jedem Menschen steckt,
- eine Sonderform ist der von außen auf einen selbst projizierte Schatten.

Alle Ängste und Zwänge sind nicht die Schatten selbst, sondern lediglich Symptome eines unbewussten und nicht freundschaftlichen Umgangs mit dem eigenen Schatten.

Wichtig ist, die Präsenz des Schattens anzuerkennen, ihn zu strukturieren und in seiner Vielfältigkeit als Bereicherung anzuerkennen.

Pure Helligkeit ist ebenso unerträglich wie pure Dunkelheit, und so ist der Schatten auch ein Ort, an den man sich zurückziehen kann, wo man ausruhen und regenerieren kann. Auch die Natur zeigt in ihren zyklischen Erscheinungen, dass Überfülle, Produktion etc. alleine nicht existieren können. Eine Facette des Schattens, die von Künstlern häufig kultiviert wird, da diese sie notwendig für ihre Arbeit brauchen, ist die Melancholie. Und viele Märchen und Mythen erzählen, dass der Verlust des Schattens zu Krankheit und Schädigung führt. Auch das Symbol für die Yin-Yang-Energien demonstriert, dass im Schatten stets Licht und im Licht stets Schatten enthalten ist:

Um beim Eintritt von der Helligkeit in den Schatten und umgekehrt gut sehen zu können, muss das Auge adaptieren. Diese Fähigkeit ist es auch, die im menschlichen Wesen entwickelt werden muss, und zwar als bewusster Prozess. Wie im Höhlengleichnis von Plato, so hat der Therapeut die Aufgabe, mit gutem Beispiel voranzugehen. Er sollte Licht und Schatten kennen, die Balance zwischen den beiden Polen zeigen und die Klienten so zur Helligkeit führen, dass sie die Schatten nicht verdrängen, sondern die Kompetenzen erwerben, den jeweils individuellen Balanceprozess zwischen Hell und Dunkel zu meistern. Dies setzt zuerst eine Strukturierung der beiden Pole voraus. In den meisten Fällen empfiehlt es sich, bei der Schattenkategorie zu beginnen, die für unentwickelte positive Potentiale steht.

Auch in Goethes Faust wird ja schon der Impuls beschrieben, der aus dem Dunklen kommt und dennoch für das Licht arbeitet: „Die Kraft, die stets das Böse will und doch das Gute schafft“.



Die dämonischen Kräfte im eigenen Selbst lassen – bei bewusster ständiger persönlicher

Weiterentwicklung – das Helle umso stärker hervortreten, sie können auch bei richtiger Kanalisierung zur Unterstützung des Positiven eingesetzt werden.

## Wortfeld Melancholie

Wehmut, Verstimtheit, Bedrücktheit, Nieder geschlagenheit, Trübnis, Trübsal, Trübseligkeit, Weltschmerz, Blues, Traurigkeit, Schwermut, Depression (Melancholie als Depression labeln). Viele dieser Begriffe sind zu flach, zu eindimensional, werden dem vielschichtigen, komplexe Melancholie-Begriff nicht gerecht.

## Definitionen von Melancholie

Der Melancholie-Begriff ist sehr schillernd und hat sich im Laufe der Zeit mehrfach gewandelt:

### Vier-Säfte-Lehre

Die Vier-Säfte-Lehre als Grundlage der Humoralpathologie hat ihren Ursprung ca. 400 v. Chr. und war bis ins 18. Jahrhundert eine verbreitete medizinische Auffassung. Vorläufer gab es wohl schon vorher in Ägypten, sie wurde dann u. a. von Hippokrates und später von Galen aufgegriffen, der sie zur Vier-Temperamenten-Lehre weiterentwickelte. Die vier Säfte sind:

- Blut (sanguis) – Sanguiniker,
- Gelbgalle (cholera) – Choleriker,
- Schwarzgalle (melancholica) – Melancholiker,
- Weißschleim (phlegma) – Phlegmatiker.

Diese vier Säfte wurden dann auch mit den vier Elementen und astrologischen Parametern in Verbindung gebracht.

### Medizin

Der Begriff Melancholie wird in der heutigen Medizin lediglich in Bezug auf affektive und psychische Symptome einer Depression angewandt.

### Mittelalter

Die mittelalterliche Interpretation verteuftelt die Melancholie im wahrsten Sinne des Wortes, bezeichnet sie als Versuchung Satans, der seine Opfer durch nicht enden wollende Dispute mit sich selbst zum Irrsinn führen wolle. Sogar der Philosoph, Theologe und Kirchenlehrer Thomas von Aquin führte sie als „Trägheit des Herzens“ und „Tristitia saeculi“ unter den Todsünden auf.

### Romantik

Von vorhergehenden fehlgeschlagenen Reformen enttäuscht, reagierten die Menschen dieser Epoche, insbesondere die Künstler, mit Pessimismus, Angst vor der Zukunft, Weltschmerz und grüblerischem Eskapismus. Dies

war die damalige Interpretation von Melancholie.

### Melancholie vs. Depression

Die Depression ist eine ernste, therapiebedürftige Erkrankung; Definition laut ICD-10 (2024): F32.

*„Die Depression zählt zu den affektiven Störungen. Zentrale Symptome sind Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Antriebsmangel, Freud- und Hoffnungslosigkeit, oft begleitet von erhöhter Ängstlichkeit und rascher Ermüdbarkeit. Beschwerdebild und Verlauf können individuell stark variieren bis hin zur Suizidalität. Betroffene sind in ihrer Lebensführung eingeschränkt, häufig gelingt es ihnen nicht oder nur schwer, die Aufgaben des täglichen Alltags zu bewältigen. Wohlbefinden und Selbstwertgefühl sind zum Teil erheblich beeinträchtigt. Der einer Depression zugrundeliegende Pathomechanismus ist bis heute noch nicht vollständig verstanden. Nach gängiger Lehrmeinung geht man von einem Zusammenspiel genetischer, neurobiologischer, psychischer und psychosozialer Aspekte sowie Umweltfaktoren aus.“ (Kretschmer, 2022)*

Die Melancholie hingegen kann man sogar als eine Art Antidotum gegen die Depression beschreiben. Wenn man sie denn zulässt und als Katalysator benutzt.

Hier ein Auszug aus dem Internet-Beitrag von Johannes Kornacher (2018), „Die kreative Kraft der Melancholie“:

*„Die Fähigkeit, Dinge gelassen hinzunehmen  
Ist Melancholie also eine Art Lebenshilfe, um nicht an den Widersprüchen der Welt zu verzweifeln? ‚Wir haben vier grundlegende Varianten der Lebensbewältigung‘, sagt Psychologin Tobias Ballweg. ‚Die rosa Brille, die nichts Negatives an uns heranlässt. Zweitens: verleugnen oder verdrängen, damit alles easy bleibt. Dann die Depression, das Scheitern an der Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Und die Melancholie, die Fähigkeit, gelassen hinzunehmen, was sich nicht ändern lässt.‘ Oder: das Leben als Zumutung akzeptieren – und genießen. Die Melancholie sei eine Einstellung zur Wirklichkeit.*

*Melancholiker setzten sich auseinander mit den Dingen, die sie beschäftigten, und litten auch daran, so Ballweg weiter. ‚Etwa mit der existenziellen Dimension des Daseins, der Verletzlichkeit, Sterblichkeit, mit Schicksal oder Kontrollverlust.‘ Dabei können sie die Einsicht in die Vergeblichkeit allen Strebens hinnehmen, sie könne sie sogar heiter machen. Denn Melancholiker sehen auch die Schönheit des Daseins.*

*Einen Sinn für Dinge, die für andere bedeutungslos sind*

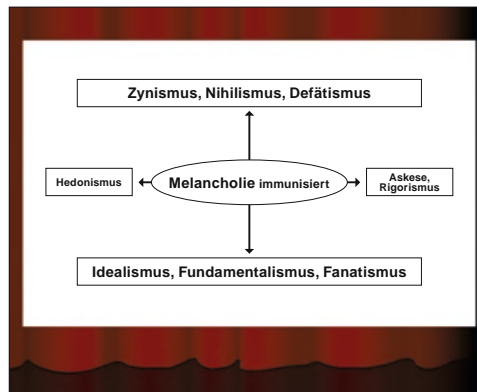
*Der Melancholiker lehnt sich gern an, wie James Dean, der melancholische Rebell. Als*

Jugendlicher gibt er den sensiblen Desperado, «der sein unbestimmtes Weh und den umflorten Blick trägt wie das Markenzeichen auf dem Polo-hemd», schreibt Mariela Sartorius in ‚Die hohe Kunst der Melancholie‘. Der Jung-Melancholiker kokettiere mit dem Geheimnisvollen, vielleicht um seine Verunsicherung zu kaschieren, wenn die Dinge wieder mal nicht zusammenpassen. ‚Was ist denn?‘, wird er gefragt. ‚Nichts‘, murmelt er und senkt den Blick.

Sartorius beschreibt den Melancholiker als ‚typischen Chiller‘. Er sei kein Springinsfeld oder Revoluzzer. Und er sei weder ein rastloser Selbst-optimierer, noch wolle er die Welt retten, denn er ahnt: Es führt zu nichts.“

In ihrem Online-Beitrag „Melancholie: mit Erich Kästner betrachtet“ äußert sich Monika Ziegler (2022) ebenfalls über die positiven Eigenschaften und Wirkungsweisen der Melancholie:

„[...] Die distanzierende Melancholie sei keineswegs Resignation, Depression oder Fatalismus, sondern im Gegenteil: sie immunisiere gegen Fundamentalismus ebenso wie gegen Hedonismus und Askese. Sie könne am besten mit der Freud’schen Definition als Unbehagen an der Kultur beschrieben werden. Die Ambivalenz zwischen Ich und Du, zwischen innen und außen sei ein Zeichen seelischer Gesundheit und bilde einen Gegenpol zum heutigen Zwang zu Selbstoptimierung und Persönlichkeitstuning.



Melancholie immunisiert. Grafik: Henning Kurz

[...] Ein wichtiger Part bei der Melancholie sei der Humor, bezog sich Henning Kurz auf Kierkegaard, der sagte: „Das Melancholische hat am meisten Sinn für das Komische.“ Humor befreie auch aus neurotischem Narzissmus. [...]

Melancholie ist keine Krankheit...

Henning Kurz betonte noch einmal, dass Melancholie keine Krankheit sei, sondern im Gegenteil eine Therapie, denn sie bewahre eine skeptisch-ironische Distanz, sehe sich in einem größeren Kontext, sei bei sich und nicht außer sich, sei gefeit vor Fanatismus und versuche nicht rettende Rezepte zu verkaufen oder sei

nicht auf verzweifelter Suche nach einem Erlösungskonzept...“

Melancholie vs. Depression – Ein mancher mag jedoch wohl Läuse und Flöhe haben...

## Die diesem Beitrag zugrundeliegende Definition von Melancholie der Autorin

Melancholie ist eine scheinbar unbestimmte Art von Schleier, der sich über das Gemüt legt, welcher aber in Wirklichkeit daher ruht, dass man sehr offen ist für bestimmte Schwingungen, seien es nun die eigenen oder die anderer Wesen. Diese Durchlässigkeit für eine derartige Energie, die einerseits auf bestimmte Unordnung im energetischen Bereich hinweisen können, andererseits auf das, was in den Perlenliedern beschrieben wird – „Da gedachte ich der Perle“.

All dies geschieht in Momenten der bewussten oder unbewussten Offenheit und Transparenz.

Es ist eben dieses Schwingungsspektrum, das letztendlich alle Wesen miteinander verbindet, und eine dieser Schwingungen oder eine Kombination mehrerer dieser Schwingungen ruft die sogenannte Melancholie hervor.

Es ist zudem bekannt, dass viele Künstler besonders empfänglich sind für diese Schwingungen, so auch für die Melancholie, wodurch nachweislich einige der schönsten Kunstwerke entstanden sind.

Melancholie geht über die reine Stille hinaus, sie ist sensible, kontemplative Traurigkeit mit Aspekten von Wehmut/Sehnsucht, Verträumtheit, Mitgefühl. Eine transzendente Offenheit und Ausrichtung, welche Traurigkeit kanalisiert, sie auffängt und das Individuum mit dem Numinosen verbindet. Insofern ist Melancholie ein konstruktives Gefühl im Gegensatz zur pathologischen Depression. Man könnte sagen, Melancholie ist die etwas dunklere Schwester von serenità (im Deutschen fälschlicherweise platt mit „Heiterkeit“ übersetzt), beide sind verbunden durch das Meditative, Kontemplative, Verträumte und Transzendente.

## Künstlerisch-therapeutisch induzierte Melancholie als Katharsis und Depressionsprophylaxe

Ist die Melancholie das Entgiftungsorgan der Seele, die Leber der Seele sozusagen? Sie ist zumindest ein Entgiftungsorgan der Seele, Humor wäre zum Beispiel ein anderes. Man kann auch das Wort Coping-Mechanismus verwenden.

Ob Melancholie erlernbar ist oder nicht, darüber wird viel spekuliert, gesicherte Beweise gibt es jedoch weder für das eine noch für das andere.

Es steht allerdings fest, dass Melancholie erweckbar und ein wichtiger positiver Resilienz-Faktor ist.

Was bewirkt nun das Induzieren von Melancholie bei den Klienten?

- *Prophylaktisch*: Verbindung mit Wesenskern, Aufbrechen von Panzer um Seele, Erfassen des gesamten Wesens, Akzeptieren von nicht unbedingt als positiv etikettierten Gefühlen sowie Erkennen von deren (im Rahmen) unbedingter Notwendigkeit und Nutzen, Selbstwahrnehmungstraining.
- Bei akuter Störung: Zur Stabilisierung, Erweiterung des seelischen Horizontes und wie oben, Selbstwahrnehmungstraining.

Möchte man nun Melancholie bei Klienten induzieren, sei es zur Prophylaxe, sei es, um offensichtlich bestehende Störungen zu behandeln, so bieten sich verschiedene Interventionsmöglichkeiten und Wege an:

- In der jeweiligen kunsttherapeutischen Sparte *rezeptiv* arbeiten;
- in der jeweiligen kunsttherapeutischen Sparte *aktiv* arbeiten;
- in der jeweiligen kunsttherapeutischen Sparte *aktives und rezeptives* Arbeiten verbinden;
- Musik-, Tanz-, Kunst- und Biblio-/Poesietherapie *aktiv* miteinander kombinieren, sei es mit allen oder nur zwei bzw. drei der genannten Therapieformen;
- Musik-, Tanz-, Kunst- und Biblio-/Poesietherapie *rezeptiv* miteinander kombinieren, sei es mit allen oder nur zwei bzw. drei der genannten Therapieformen;
- Musik-, Tanz-, Kunst- und Biblio-/Poesietherapie *aktiv und rezeptiv* miteinander kombinieren, sei es mit allen oder nur zwei bzw. drei der genannten.

Wichtig ist bei jeglicher dieser Settingsvariationen jedoch, darauf zu achten, dass der kathartische Charakter bestehen bleibt und nicht ins Morbide und eine damit verbundene Abhängigkeit abgeleitet.

### Medien zur o. g. Intervention (exemplarisch)

Bei der Medienauswahl ist es unter Umständen ratsam, die Sozialisierung und den kulturellen Hintergrund der Klienten zu berücksichtigen.

### Natur als Katalysator für Melancholie

*„Das Träumen in der Landschaft hat diese Schwere, die bis zur Schwermut gehen kann. Der Blick auf die vom Mond beschienenen stillen Wiesen im Dämmerlicht mutet uns romantisch an, er entspricht aber dem Schwälen der Seele in dieser Situation. ‚Leise zieht durch mein Gemüt...‘, sagt der Dichter, ‚Leise flehen meine Lieber...‘ Es ist eine Sommernacht, die der Dichter*

*hier wiedergibt. Vielleicht wird hier eine höhere Offenbarung der Natur wiedergegeben wie ein Akt der Gnade, der Hoheit. Das Geheimnis der Zeitlosigkeit vermittelt alles. Eine große Wehmut sehnt sich nach der Vergangenheit.“ (Reese, 1998, S. 69 f.)*

Die Natur bietet einen reichhaltigen Fundus zum Induzieren von Melancholie:

- Vogelstimmen, z. B. das Lied der Nachtigall oder der Amsel,
- Sonnenuntergänge,
- Nebel,
- Mondnächte,
- Walderfahrungen, z. B. mit Glühwürmchen oder Eulen, mit dem Rauschen und dem Duft der Nadelbäume, u. v. m.

Dies alles kann beliebig mit den o. g. Interventionsmöglichkeiten kombiniert werden.

### Exemplarische Kunstwerke zur Arbeit mit Melancholie

Die folgend genannten künstlerisch-therapeutischen Sparten lassen sich natürlich auch miteinander verbinden.

#### Musik – Musiktherapie

*„Das Gefühl bis zum Seelischen vermittelt im Klang eine unmittelbare Ansprache zur Affizierung. Eine besondere Art der Kunst stellt die Musik dar. Obwohl sie als Element, als Material wie die Dichtung, die Literatur auch den Ton verwendet, ist in ihr der Ton nicht sprachlicher Ausdruck der Erkenntnis, sondern gefühlshafter, emotionaler Selbstaussdruck des Klanges.“ (a.a.O., S. 123).*

#### Rezeptiv

- Satie,
- Beethoven, Mondschein-Sonate, 1. Satz,
- Barber, Adagio für Streicher,
- Mahler, Adagietto, Sinfonie Nr. 5.

#### Aktiv

- Improvisation auf ausgewählten Instrumenten oder mit der Stimme zu o. g. Kompositionen oder anderen Werken der hier aufgezählten Kunstsparten.

Dies alles kann beliebig mit den o. g. Interventionsmöglichkeiten kombiniert werden.

#### Gestaltende Kunst – Kunsttherapie

Wie die anderen Kunstsparten, so ist auch die gestaltende Kunst bestrebt, das Unsichtbare sichtbar zu machen, und wie die Religion sind die Künste eine Brücke zur Transzendenz. Far-

Caspar David Friedrich  
(1774–1840)  
*Mondaufgang am Meer*, 1822,  
Öl auf Leinwand, 55 × 71 cm,  
Berliner Nationalgalerie.  
[https://www.wikiwand.com/  
de/articles/Mondaufgang\\_  
am\\_Meer](https://www.wikiwand.com/de/articles/Mondaufgang_am_Meer)



Heinrich Vogeler (1872–1942)  
*Frühling*, 1896, Radierung  
in Braun auf Bütten,  
35 × 25 cm. [https://www.  
mfab.hu/artworks/spring-3/](https://www.mfab.hu/artworks/spring-3/)





Heinrich Vogeler (1872–1942)  
*Die Amsel* (aus: An den Frühling), 1899,  
 15,5 × 15,5 cm, Radierung.  
<https://www.lempertz.com/de/kataloge/lot/882-1/1021-heinrich-vogeler.html>



Heinrich Vogeler (1872–1942)  
*Märznacht* (aus: An den Frühling), 1899,  
 15 × 15 cm, Radierung.  
[https://veryimportantlot.com/assets/image/picture\\_1996171/f9a76/9ho4y0qzw-wg6wt00uezaulyeqadwcd8ktwyn498-55kb4fbjv6wqb-kjqlf5c3-1644442156jpg\\_\\_fix\\_1280\\_828\\_fit.jpeg](https://veryimportantlot.com/assets/image/picture_1996171/f9a76/9ho4y0qzw-wg6wt00uezaulyeqadwcd8ktwyn498-55kb4fbjv6wqb-kjqlf5c3-1644442156jpg__fix_1280_828_fit.jpeg)



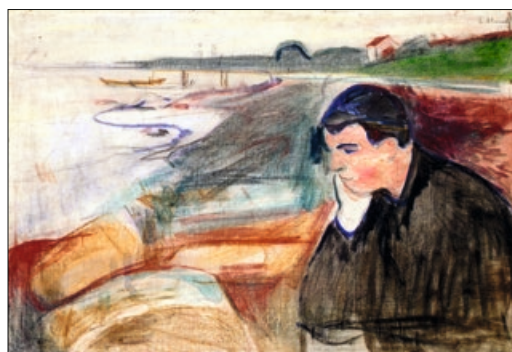
Edvard Munch (1863–1944)  
*Melancholie*, 1894, Öl auf Leinwand, 72 × 98 cm.  
 Privatsammlung.  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie\\_\(Munch\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie_(Munch))



Edvard Munch (1863–1944)  
*Melancholie*, 1894–1896, Öl auf Leinwand,  
 81 × 100,5 cm. Kunstmuseum, Bergen.  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie\\_\(Munch\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie_(Munch))



Edvard Munch (1863–1944)  
*Melancholie*, 1892, Öl auf Leinwand, 64 × 96 cm.  
 Norwegische Nationalgalerie, Oslo.  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie\\_\(Munch\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie_(Munch))



Edvard Munch (1863–1944)  
*Abend/Melancholie*, 1891, Öl, Pastell und Bleistift auf  
 Leinwand, 1891, 73 × 101 cm. Munch-Museum Oslo.  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie\\_\(Munch\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Melancholie_(Munch))





Tänze aus anderen Kulturen wie z. B. Bugaku, Bhaarta Natyam etc.

#### Aktiv

Mit Melancholie zusammenhängende Begriffe, Emotionen vorgeben, dazu Improvisation. Diese können aus der Natur stammen (Nebel, Mondschein, Tiere, Seen, Meer etc. pp.). Eine Variation aus Therapie-Kombinationen (s. o.) bietet sich ebenfalls an. So u. a. Improvisationen oder Choreographien zu den hier aufgeführten Kompositionen, Bildern oder Gedichten.

Der Tanz kann beliebig mit den o. g. Interventionsmöglichkeiten kombiniert werden.

#### Wortkunst – Lyrik – Literatur allgemein – Biblio-/Poesietherapie

„Die Ursprache ist eine lebendige, dynamische, grundlegende Sprache, die Sprache überhaupt. Aber der tiefe Inhalt des Geistig-Seelischen muss zuerst gefunden werden und dann zur Erscheinung gebracht werden.“ (a.a.O., S. 117)

#### Mondnacht

Es war, als hätt' der Himmel  
die Erde still geküsst,  
dass sie im Blütenschimmer  
von ihm nun träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,  
die Ähren wogten sacht,  
es rauschten leis' die Wälder,  
so sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte  
weit ihre Flügel aus,  
flog durch die stillen Lande,  
als flöge sie nach Haus.

Joseph von Eichendorff (1788–1857)

#### Wehmut

Ich irr' in Thal und Hainen  
Bei kühler Abendstund',  
Ach, weinen möcht' ich, weinen,  
So recht aus Herzensgrund.

Und alter Zeiten Grüßen  
Kam da, im Thal erwacht,  
Gleichwie von fernen Flüssen  
Das Rauschen durch die Nacht.

Die Sonne ging hinunter,  
Da säuselt kaum die Welt,  
Ich blieb noch lange munter  
Allein im stillen Feld.

Joseph von Eichendorff (1788–1857)

#### An die Melancholie

Du geleitest mich durch's Leben,  
Sinnende Melancholie!  
Mag mein Stern sich strahlend heben,  
Mag er sinken – weichest nie!

Führst mich oft in Felsenklüfte,  
Wo der Adler einsam haust,  
Tannen ragen in die Lüfte,  
Und der Waldstrom donnernd braust.  
Meiner Todten dann gedenk' ich,  
Wild hervor die Thräne bricht,  
Und an deinen Busen senk' ich  
Mein umnachtet Angesicht.

Nikolaus Lenau (1802–1850),  
einer der bekanntesten Dichter  
des romantischen Vormärz

Komm in den totgesagten park und schau:  
Der schimmer ferner lächelnder gestade ·  
Der reinen wolken unverhofftes blau  
Erhellet die weiher und die bunten pfade.

Dort nimm das tiefe gelb · das weiche grau  
Von birken und von buchs · der wind ist lau ·  
Die späten rosen welkten noch nicht ganz ·  
Erlese küsse sie und flicht den kranz ·  
Vergiss auch diese letzten astern nicht ·  
Den purpur um die ranken wilder reben  
Und auch was übrig blieb von grünem leben  
Verwinde leicht im herbstlichen gesicht.

Stefan George, 1868–1933 (1897)

Dies alles kann beliebig mit den o. g. Interventionsmöglichkeiten kombiniert werden.

#### Rezeptiv

Lesen der Gedichte mit anschließender individueller Interpretation, Hinweisen auf Melancholie-Aspekte: positiv und/oder negativ?

#### Aktiv

Verfassen eigener Lyrik oder sonstiger Texte zum Thema Melancholie mit anschließender Reflexion.

Auch hier können wieder die anderen vorgestellten Kunstwerke aus den verschiedenen Sparten eingebunden werden.

#### Fazit

Den Klienten Mut zu machen, auch ihre etwas eingetrübten Stimmungslagen zu akzeptieren, anzuschauen und schließlich zu erarbeiten, das ist der Effekt der künstlerisch-therapeutischen Intervention anhand der Melancholie. Diese kathartische Interventionsstrategie ermöglicht es den Betroffenen – sei es nun im prophylaktischen Bereich oder im Falle akuter Störungen – sich in der Gesamtheit ihrer Polaritäten und Dualitäten wahrzunehmen, zu akzeptieren, ihre Selbstwahrnehmung – und damit auch die Fremdwahrnehmung zu trainieren. Durch das Aufgeben der gespielte Dauer-Glück-Fassade, der damit verbundenen kathartischen Rei-

nigung und der Ganzwerdung haben die Betroffenen die Möglichkeit, ihren individuellen Wesenskern zu erkennen, sich mit ihrem (Höheren) Selbst zu verbinden und dadurch ein Leben in authentischer Verbundenheit mit ihrer Seele zu führen.

## Literatur

- Bertolaso, Y. (2009). *Resilienz in Pädagogik und Künstlerischer Tanztherapie*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Eichendorff, J. v. (1925). *Gedichte*. Wien: Deutscher Verlag für Jugend und Volk.
- George, S. (1897). *Das Jahr der Seele*. Berlin: Bondi.
- George, S. (1987). *Hymnen, Pilgerfahrten, Algal*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- ICD-10. (2024). <https://klassifikationen.bfarm.de/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2024/block-f30-f39.htm>
- Kornacher, J. (2018). *Die kreative Kraft der Melancholie*. <https://www.beobachter.ch/gesundheit/psychologie/psychologie-die-kreative-kraft-der-melancholie> – 08.10.2024, 16.02 Uhr.
- Kretschmer, Ch. (2022). *Depression*. Gelbe Liste (online). <https://www.gelbe-liste.de/krankheit/en/depression>
- Lenau, N. (2020). *Die Gedichte*. Berlin: Henricus.
- Reese, W. (1998). *Substanz und Transzendenz. Eine Phänomenologie des Gefühls*. Düsseldorf: Pabst.
- Retzer, A. (2012). *Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken*. Frankfurt a. M.: Fischer.
- Ziegler, M. (2022). *Melancholie: mit Erich Kästner betrachtet*. Holzkirchen: KulturVision – Verein zur Förderung des kulturellen Lebens im Landkreis Miesbach e.V. <https://www.kulturvision-aktuell.de/melancholie-erich-kaestner-henning-kurz-vhs-oberland-2022/#:~:text=Der%20Vortragende%20stellte%20Erich%20K%C3%A4stner%20in> – 08.10.2024, 16.27 Uhr.
- Wikipedia. (o.J.). *Melencolia I*. [https://de.wikipedia.org/wiki/Melencolia\\_I](https://de.wikipedia.org/wiki/Melencolia_I) – 09.10.2024, 14.39 Uhr.



**Dr. Yolanda Bertolaso**

Diplomierte Tanz- und Musiktherapeutin  
Heroldstraße 29  
D-48151 Münster  
[yolanda.bertolaso@yahoo.com](mailto:yolanda.bertolaso@yahoo.com)