Josef Zehentbauer: Melancholie – Die traurige Leichtigkeit des Seins

Von Constance Dollwet

Endlich ist sie da – eine gründlich überarbeitete Neuauflage des 2001 im Kreuz-Verlag erschienenen Buches von Josef Zehentbauer, Arzt und Psychotherapeut, Autor u.a. von „Abenteuer Seele“, „Das Liebe-Prinzip“ und „Chemie für die Seele“. Um mit seinen Worten zu sprechen, ist es Ziel dieses Buches, „… Melancholikern zu mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen und die ausgesprochen positiven Aspekte der Melancholie – neu – zu entdecken.“ Denn Melancholie ist für ihn „eine wunderbare Charaktereigenschaft, voller Tiefgang, Kreativität und Leidenschaft“ und im Sinne der Romantiker „Zugang zum Geheimnis menschlichen Seins“. Um das Phänomen der Melancholie zu ergründen, nimmt uns Zehentbauer mit auf eine kulturgeschichtliche Reise. Auf anschauliche Weise mit Zitaten und Gedichten illustriert, stellt er uns große Melancholiker vor – Philosophen, Maler, Musiker, Schriftsteller. Hierzu ergänzte er die Neuauflage um das Kapitel „Wahnsinn und Genie“. Was wäre wohl aus all den berühmten Persönlichkeiten geworden, hätte man sie als Kranke abgestempelt und mit Psychopharmaka oder gar Elektroschocks behandelt?

Mit der Melancholie steht zwangsläufig auch das Thema „Depression“ zur Diskussion. Im Kapitel „Bin ich depressiv?“ zeigt Zehentbauer Eigenschaften, Grundformen und Ursachen der Depression sowie Wege aus der Depression auf. Allein schon die andere Sehweise, der andere Blick auf Melancholie und Depression stellt eine nicht zu unterschätzende Hilfe dar für melancholische Menschen, aber auch für Betroffene mit der Diagnose „Depression“ und deren Angehörige.

Abgerundet wird das Buch durch 28 hilfreiche „Übungen zum traurigen Glück“ im Anhang – „eine kleine Gebrauchsanweisung dafür, wie man zum Pionier und Forscher der eigenen Seele werden kann.“

Alles in allem ein erstaunliches Buch. Für mich ein Selbsthilfe-Buch der besonderen Art – und das zu einem recht erfreulichen Preis.

Taschenbuch, 216 Seiten, ISBN 978-3-925931-45-1,
3., aktualisierte und erweiterte Auflage, Berlin: Peter Lehmann Publishing 2011. € 9.95