A group of four young people are relaxing in a hot spring pool. The pool is filled with clear, blue water and has a tiled floor. The people are looking towards the camera. The scene is set in a natural, outdoor environment with a stone wall in the background.

Studenten der
Universität Reykjavík
am einzigen Ort, wo es
wirklich warm ist: im
»Hotpot«.



Eine Uni im Dämmerzustand

Das Wintersemester in Island gleicht einer ewigen Nacht. Gegen **Depressionen** hilft da nur eins: Arbeiten, bis es wieder heller wird.

Als Carsten Thomas im September 2002 in Reykjavik ankam, da war »noch alles in Ordnung«. Die Tage waren lang, die Nächte kurz. Der DAAD-Lektor für Germanistik hatte sich eigentlich für eine Stelle in Großbritannien beworben, »aber dann wurde es eben Island«. Er wusste, dass die klimatischen Bedingungen hart sein würden, ganz anders als in Siegen und Houston (Texas), wo er Germanistik, Philosophie und Psychologie studiert hatte.

Aber als es dann November wurde, merkte Carsten Thomas, dass er allein mit Disziplin und Fleiß nicht über die Runden käme, wenn er seinen Studenten deutsche Literaturgeschichte von Martin Luther bis Martin Walser beibringen wollte. »Ich musste meinen Rhythmus umstellen, ich konnte nachts nicht schlafen, ich gewöhnte es mir an, nachts zu arbeiten.«

Thomas machte die Nacht zum Tag, er korrigierte Arbeiten bis zwei Uhr morgens, las dann bis fünf oder sechs Uhr, schlief drei, vier Stunden und war um

zehn Uhr wieder in der Universität, um seine Seminare zu geben. »Das kostete viel Kraft, und ich hatte schon Angst, dass es so bleiben würde.« Als die Tage dann im Februar länger wurden, stellte er seine innere Uhr wieder um. »Ich arbeitete nur noch bis zwei Uhr nachts, schlief länger und stand früher auf.« Und mit dem Sommer, der in Island im Mai einsetzt, kam »der endlose Energieschub«. Es wurde Licht! »Man guckt aus dem Fenster, es ist hell, und man weiß nicht, ist es Tag oder ist es Nacht.« Jetzt schaut Thomas aus dem Fenster seines Büros im Haus der Geisteswissenschaftler auf dem Gelände der Isländischen Universität und sieht, wie die

Der weiße Rausch // Eine Uni im Dämmerzustand



Flugzeuge auf dem Stadtflughafen nebenan starten und landen. Es ist elf Uhr, Reykjavík liegt im Dämmerlicht, die Nacht weicht dem Tag, es könnte aber auch umgekehrt sein. Thomas hat schon ein Seminar hinter sich, über die Geschichte der Comedian Harmonists. Es fing um acht Uhr an, das war »für alle Beteiligten mitten in der Nacht«. Sogar bei »Veronika, der Lenz ist da!« hatten seine Studenten Mühe, die Augen offen zu halten. Kann man unter so extremen Wetterbedingungen lernen und arbeiten? »Man kann«, sagt Thomas, der 1966 im Westerwald geboren wurde, wo das Wetter ebenfalls zu den Prüfungen gehört, denen man nicht entkommen kann. »Man muss sich nur darauf einstellen.« Im Winter sollte man »viel spazieren gehen und natürliches Licht aufnehmen«, und im Sommer, »wenn es nicht viel wärmer, sondern nur heller wird«, sollte man »Licht auf Vorrat tanken«. Seine Kollegen hätten ihn gewarnt, man könne im isländischen Winter »leicht depressiv werden«, aber so weit sei er nicht. Und wenn ihn doch ein wenig Schwermut überkommt, dann hilft das Poster, das über seinem Schreibtisch an der Wand hängt: »Kreidefelsen auf Rügen, um 1818« – auf dem Bild von Caspar David Friedrich scheint die Sonne das ganze Jahr.

Es sind nicht nur Touristen und Zugezogene, deren Gemüt eine Belastungsprobe erlebt, wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden. Was die Dichter anregt und die isländische Literatur zu einem Markenzeichen erhoben hat, das macht vielen gewöhnlichen Isländern im Alltag schwer zu schaffen. Silja Edvardsdóttir, 1979 in Reykjavík geboren, würde morgens nicht aufstehen, wenn sie nicht ihre drei Pferde versorgen müsste. Die Tochter einer Schuldirektorin und eines Mathematiklehrers lebt zusammen mit ihren Eltern in Mosfellsbær, 20 Autominuten östlich von Reykjavík. Mit 16 Jahren hat sie »fast den ganzen Winter im Zimmer verbracht«, sieben Monate verließ sie das Haus nur unter Zwang, um zur Schule zu gehen. »Vielen Jugendlichen geht es genauso.«

Die Tageslichtlampe stellt Disziplin und Selbstvertrauen wieder her: Glaubt zumindest Student Antonsson.



FOTOS: GUDMUNDER INGOLFSSON

Lektor Thomas tankt im Sommer Licht auf Vorrat.

Nach dem Abitur ging sie für ein Jahr nach Deutschland, auf einen Pferdehof bei Karlsruhe, wo Islandpferde gezüchtet werden. Weil sie die Leute dort nicht verstand, beschloss sie, Deutsch zu lernen, und schrieb sich nach ihrer Rückkehr bei den Germanisten an der Uni ein. Inzwischen spricht sie fließend und akzentfrei Deutsch und schreibt eine



Arbeit über die Rezeption isländischer Literatur in Deutschland. Im Herbst will sie nach Heidelberg, um dort Neuere deutsche Literatur zu studieren – und um dem langen, dunklen Winter auf Island zu entkommen.

»Jeden Morgen stehe ich um neun Uhr im Stall, um elf Uhr bin ich im Seminar, dann wird es langsam hell, und wenn ich nachmittags in die Bibliothek gehe, wird es wieder dunkel.« Sie hat Freunde, »die im Winter nicht schlafen können oder nur noch schlafen möchten«. Dass viele Deutsche auch in der dunklen Jahreszeit gern nach Island kommen, kann sie sich nur mit der seltenen »Liebe der Deutschen zur heilen Welt« erklären: »Sie sind Naturromantiker, und im Winter ist die Natur am romantischsten.«

Auch im Sommer unterscheiden sich die Tage nur wenig von den Nächten, es bleibt einfach immer hell. »Da hat man Kraft ohne Ende, und kein Mensch kommt dazu, depressiv zu sein.« Es gibt viele Möglichkeiten, die »Winterdepression« zu bezwingen. Schwierig und belastend sind nicht so sehr die langen Abende als vielmehr die dunklen Stunden am Vormittag. Eine Akademikerin hat einen Job als Zeitungsaussträgerin angenommen, um sich zu zwingen, in der Frühe aufzustehen.

Das wäre Valur Antonsson zu mühsam. Als Schüler hat er Egill Skallagrímsson bewundert, einen Wikinger und Dichter, der im 10. Jahrhundert im Kampf gefallen ist. »Der hat einfach den ganzen Winter geschlafen.« Das kann sich Valur, 1976 in Reykjavík geboren, nicht leisten, denn er studiert Philosophie und will sein Studium möglichst bald mit einer Arbeit über Hegel abschließen. Außerdem schreibt er wie sehr viele Isländer Gedichte. Sein erstes Lyrikbuch soll in diesem Monat erscheinen und »Verlorene Superhelden« heißen. »Es geht darum, wie man den modernen Zynismus überwinden kann.«

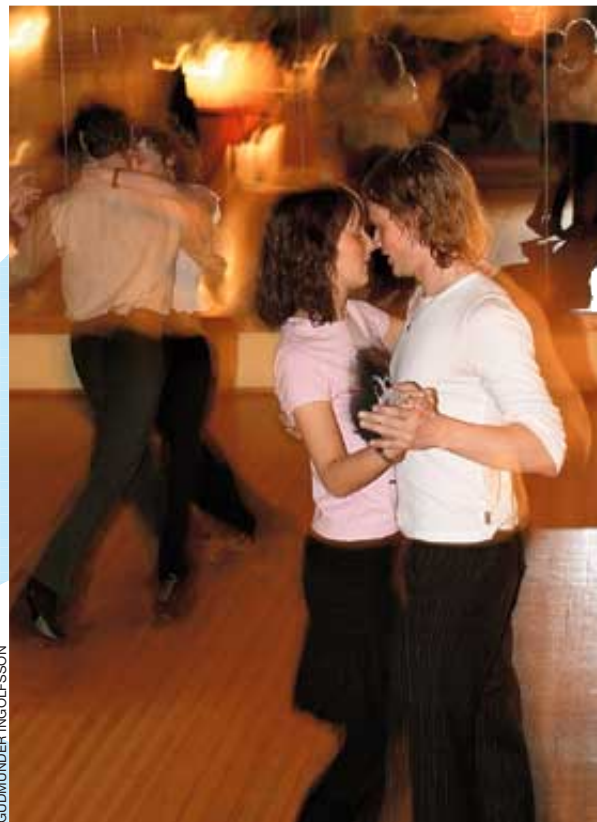
Valur hat das Abitur in Schweden gemacht, in Prag und Granada gelebt und verkörpert den neuen, mobilen Isländer, der »global and local« zugleich agiert. Er wäre gern im Winter wieder nach Spanien gefahren, aber das hätte seinen Studienplan durcheinander gebracht. Also hat er sich eine Tageslichtlampe gekauft. Die macht er morgens gleich nach dem Aufwachen an und schaltet sie im Winter am frühen Nachmittag ein, »um den Tag zu verlängern«. Er schwört, dass es hilft, »die Disziplin und das Selbstvertrauen« wiederherzustellen, die als Erste verloren gehen, wenn die dunkle Jahreszeit einsetzt.

»Ich gehöre einer Minderheit an, die sich mit dem Winter nicht abfinden kann.« Er hat es schon mit Antidepressiva versucht, aber nur mit mäßigem Erfolg. Die Tageslichtlampe wirkt schneller und hat keine Nebenwirkungen.

»Man muss eine Stimmung nicht als Schicksal hinnehmen, man kann etwas dagegen tun.« Zehn bis elf Prozent der Isländer leiden an einer »Winterdepression«, verursacht durch Mangel an Licht. Aber nur etwa drei Prozent sind dauerhaft depressiv, unabhängig von der Jahreszeit.

Das hat Jóhann Axelsson herausgefunden, emeritierter Professor für Neurophysiologie an der Isländischen Universität. Axelsson, 1930 im Norden der Insel geboren, ist eine Kapazität auf seinem Gebiet und gilt sogar unter den isländischen Naturwissenschaftlern als Original. Sein Vater und sein Großvater waren Fischer (»Aber mit eigenen Schiffen«), und auch er sollte ein »Captain« werden.

Doch statt Fische zu fangen, wollte er lieber lernen, »wie das Gehirn funktioniert und wie die Nerven und die Muskeln zusammenarbeiten«. Nach einem Studium der Medizin und Pharmakologie in Kopenhagen, Oslo, Lund, Paris und Oxford und zwei Promotionen kam er 1966 nach Reykjavík zurück, wo er seitdem vor allem ein Gebiet erforscht und bearbeitet: »Gesundheit in der Polarregion«. Er misst Lichtdauer und Lichtintensität im Jahresverlauf,



GUDMUNDUR INGOLFSSON

Im Tangoschritt durch den Winter

hält die Ozonwerte fest und stellt alle Daten, die er erhebt, in einen empirischen Kontext. »Wir Isländer tun gern seltsame Dinge.«

Jetzt hat er sich einen Tee in einer Suppentasse geholt und doziert über die Tee-Rituale der Briten, bevor er sich seinem eigentlichen Thema zuwendet, dem Zusammenhang von Licht, Wetter und Wohlbefinden: Schon Hippokrates habe erkannt, welchen Einfluss die Jahreszeiten auf die körperliche und seelische Gesundheit hätten. Ein US-amerikanischer Psychiater namens Norman Rosenthal habe Mitte der achtziger Jahre den Begriff »Seaso-



GUDMUNDUR INGOLFSSON

Neurologe Axelsson misst das Licht und tut auch sonst gern seltsame Dinge.

Der weiße Rausch // Eine Uni im Dämmerzustand

nal Affective Disorder« (SAD) eingeführt, eine Störung, die »durch den Mangel an Tageslicht verursacht wird«. Vereinfacht gesagt, je weiter man in den Norden kommt, umso höher wird die SAD-Rate. Während die Menschen in südlichen Regionen, unabhängig von der Lebensqualität, weniger anfällig sind, leiden in Alaska 30 bis 40 Prozent der Einwohner an der Seasonal Affective Disorder. Diesen Befunden entsprechend müsste auch Island, das zwischen dem 63. und dem 67. nördlichen Breitengrad liegt, eine Hochburg der Winterdepressiven sein. Das nahm auch Axelsson an. Weil er aber nichts als gegeben hinnimmt (»Glaube niemals, was die Professoren sagen«), fand er heraus, dass die Isländer in einem viel geringeren Ausmaß SAD-befallen sind, als sie es der Theorie nach sein müssten. Da er auch seinen eigenen Ergebnissen nicht traute, unternahm Axelsson eine weitere Studie in Kanada. Er untersuchte die Nachkommen eingewanderter Isländer und »normale« Kanadier. In der Kontrollgruppe gab es dreimal so viele Depressive wie bei den »Isländern«.

Damit war Norman Rosenthal widerlegt. »Der Mangel an Licht spielt eine Rolle, aber es gibt auch einen genetischen Faktor.« Das biologische und kulturelle Erbe prägte die isländische Mentalität stärker als das Wetter. »Die Wikinger können nicht depressiv gewesen sein, sonst wären sie nicht in das Unbekannte aufgebrochen.«

Axelsson ist ein Beleg für seine eigene Theorie. Mit zwölf Jahren hatte er zum ersten Mal eine Winter-



Studentin Edvardsdóttir steht wegen der Pferde auf, nicht wegen der Universität.

depression. Die Ärzte konnten ihm nicht helfen. Sein Vater las ihm tagelang aus der Grettis-Saga vor. Heute ist er 73, seit drei Jahren eigentlich pensioniert, forscht und lehrt aber noch immer. »Die werden mich nicht los.« Und Axelsson ist keine Ausnahme. Das übliche Rentenalter beginnt mit 70 Jahren, Freiberufler arbeiten, so lange sie wollen oder können, niemand käme auf die Idee, für die 35-Stunden-Woche zu streiken.

»Wir arbeiten viel und gern«, sagt die Philosophin Sigrídur Thorgeirsdóttir, die an der Universität Kant und Hegel liest, »es gibt bei uns nicht einmal arbeitslose Philosophen.« Und deswegen muss, wer vom Lernen und Studieren in Island spricht, auch übers Arbeiten reden. Denn die Übergänge sind fließend.

»Hier studieren die Leute in jedem Alter«, sagt Heimir Steinarsson, 35, der mit seiner Frau Elisa und zwei kleinen Kindern in einem Vorort von Reykjavík lebt. Der Sohn eines Flugingenieurs bei der Cargolux ist in Luxemburg aufgewachsen, kam mit 17 nach Island zurück, beendete die Schule und machte eine Lehre als Setzer. Dann arbeitete er in einer Druckerei, gründete eine Familie und beschloss vor einem Jahr, Germanistik zu studieren. Seinen Abschluss will er mit einer Arbeit über vergleichende Linguistik machen. Als Kind, erinnert er sich, »fiel ich in eine Art Winterschlaf von November bis Ostern«, als Drucker »konnte ich mir keine Winterdepression leisten«, denn im November und Dezember »war immer Hochbetrieb«.

Heimir ist mit seinem Leben zufrieden, ebenso wie Bryndís, 25, die im Seminar neben ihm sitzt. Die junge Mutter wohnt mit ihrem Mann Jürgen, einem Schreiner, in einem Studentenheim und gibt ihren Sohn Isak, 18 Monate, jeden Morgen im Kindergarten im selben Haus ab. Dann bereitet sie sich auf die Uni vor. »Ich finde es romantisch, in der Dämmerung zu lernen.« Im Mai, wenn der Tag nicht mehr endet, falle es ihr schwerer, sich zu konzentrieren, zu viele Versuchungen locken ins Freie.

»Wir arbeiten uns einfach durch den Winter«, sagt Audunn Arnorsson, 35, Redakteur bei der Reykjavíker Zeitung »Morgunbladid«; er schreibt gerade ein Buch, in dem er den Isländern die Osterweiterung der EU erklärt. Im Sommer lasse die Disziplin dann erheblich nach. »Man bringt sich mit Arbeit durch den Winter«, sagt auch Hany Hadaya, 41, ein Syrer, der seit 1988 auf Island lebt, acht Jahre beim isländischen Nationalballett getanzt hat und jetzt zusammen mit seiner Frau im »Kramhúsid«, einer privaten Tanzschule, Tango, Walzer und Milonga unterrichtet. Seine älteste Schülerin ist 85, sie kommt mit ihren zwei Töchtern, beide über 60, zum Unterricht. Und macht schon Pläne für den nächsten Winter, möchte dann Yoga oder Bauchtanz lernen. Oder beides.

HENRYK M. BRODER



Kinder und Studium – für Studentin Bryndís normal