

Annemarie Pfeifer

Sabine Bockel

Folge der Spur deiner Sehnsucht

Wie wir unsere **Träume** leben können
und trotz unerfüllter Wünsche
echtes Glück finden



Über die Autorinnen:

Annemarie Pfeifer ist verheiratet, Mutter von drei Söhnen und hat drei Enkelkinder. Sie lebt in Riehen bei Basel. Sie arbeitet seit vielen Jahren teilzeitlich als Therapeutin in der Ambulanz einer psychiatrischen Klinik. Außerdem ist sie Mitglied des Großen Rats (Parlament) von Basel-Stadt, wo sie einen Sitz in der Bildungskommission hat. Zusätzlich ist sie in ihrer Wohngemeinde Mitglied des Gemeinderats und verantwortlich für die Bereiche Gesundheit und Soziales. Außerdem schrieb sie 25 Jahre lang die Ratgeberkolumne der christlichen Frauenzeitschrift LYDIA.

Sabine Bockel ist Pastorin einer evangelischen Freikirche und lebt in Hessen. Sie hat Germanistik, Kunstgeschichte und Theologie mit Schwerpunkt Kirchengeschichte studiert, ist auch als Referentin aktiv und gehört zum freien Redaktionsteam der Zeitschrift LYDIA. Es ist ihr großer Wunsch, dazu beizutragen, dass die Sehnsucht nach Gott immer wieder neu geweckt wird und das Leben der Menschen nachhaltig verändert.

Annemarie Pfeifer Sabine Bockel

Folge der Spur deiner Sehnsucht

Wie wir unsere **Träume** leben können
und trotz unerfüllter Wünsche
echtes Glück finden


GerthMedien

Inhalt

Vorwort von Désirée Gudelius

Teil I: Die Sehnsucht hat viele Facetten

Das Geheimnis der Sehnsucht

Sehnsucht zwischen Himmel und Erde

Sehnsucht und die Chemie des Glücks

Teil II: Du und ich - die Sehnsucht

Lieben und geliebt werden

Wenn mein Partner die Sehnsucht nicht stillt

Glücklich als Solistin? Single-Sehnsucht und Single-Leben

Teil III: Aus unerfüllter Sehnsuchtwachsen Chancen

Wenn Tränen zu Perlen werden

Versöhnt mit der Vergangenheit

Halb voll oder halb leer?

Teil IV: Sehnsucht als Spur zum wahren Glück

Hör niemals auf zu träumen

Auf dem Weg zur Herzensruhe

Wo alle Sehnsucht erfüllt wird

Anmerkungen

Vorwort von Désirée Gudelius

Sehnsucht. Ein starkes Wort, das direkt etwas in mir zum Schwingen bringt. Ich kenne sie schon mein Leben lang – diese Sehnsucht nach „mehr“, die mich immer wieder antreibt und verheißungsvoll lockt, die mich weitersuchen und doch nicht endgültig finden lässt. Sie gehört zutiefst zu meinem Wesen. Ja, sie steckt sogar im Ursprung meines Vornamens.

So leitet sich Désirée aus dem Französischen ab und bedeutet „die Erwünschte, die Ersehnte“ und geht ursprünglich auf den lateinischen Vornamen „Desiderius“ zurück – ein populärer männlicher Name unter den frühen Christen, der auf die „Sehnsucht nach dem Erlöser“ hinwies. Als ich von dieser ursprünglichen Bedeutung meines Namens erfuhr, war ich tief berührt. Ja, die Sehnsucht nach dem Erlöser bestimmt meine ganze Identität. Und damit bin ich nicht allein. Immer wieder begegne ich Menschen, die von derselben Sehnsucht angetrieben und gezogen werden, und es gibt für mich nichts Erfüllenderes, als dieser Sehnsucht dann gemeinsam nachzuspüren.

So entstand auch die Idee zu diesem Buch, als ich während eines Treffens des freien Redaktionsteams der Frauenzeitschrift LYDIA mit den nicht minder sehnsüchtigen und inspirierenden Frauen Annemarie Pfeifer und Sabine Bockel ins Gespräch über dieses große Thema kam.

Irgendwann sagte Annemarie: „Eigentlich müssten wir darüber doch mal ein Buch machen, oder?“

Genau dieses Produkt einer erfüllten Sehnsucht halten Sie nun in Ihren Händen, und ich bin dankbar, dass ich es mit den beiden Autorinnen entwickeln und als Lektorin begleiten durfte. Mit Annemarie Pfeifer, der ausgebildeten Psychotherapeutin und langjährigen Ratgeberkolumnistin von LYDIA, und der wortverliebten Pastorin Sabine Bockel haben sich zwei Fachfrauen gefunden, die das große Thema „Sehnsucht“ von den unterschiedlichsten Blickwinkeln her beleuchten und sich inhaltlich dabei wunderbar ergänzen konnten.

Zunächst nähert sich das Buch ganz allgemein dem großen Begriff der Sehnsucht und bettet ihn menschheitsgeschichtlich, psychologisch, theologisch und biologisch ein: Was verstehen wir überhaupt unter Sehnsucht? Woher kommt sie und was liegt ihr zugrunde? Welche „Gewänder“ kann sie tragen und welche ungesunden Zerrbilder gibt es von ihr? Und warum sind Sehnsucht und Glück wie siamesische Zwillinge miteinander verbunden – und können dennoch ganz unterschiedliche Facetten haben?

Anschließend geht es um die wohl größten menschlichen Sehnsüchte überhaupt: die Sehnsucht nach Liebe und erfüllenden Beziehungen und die Sehnsucht danach, unsere Träume zu leben und das zu tun, was uns im tiefsten Innern glücklich macht. Es wird der Frage nachgegangen, wie wir

unsere Beziehungen und unser Leben positiv gestalten – und auch mit ungestillten Sehnsüchten unser Glück finden können.

Mit praxisnahen Anregungen, Denkanstößen und Beispielgeschichten lädt Annemarie Pfeifer dazu ein, „sein Glück selbst in die Hand zu nehmen“ und bewusst an jenen Störfaktoren zu arbeiten, die ihm im Wege stehen (wie zum Beispiel eine unversöhnliche Haltung anderen oder sich selbst gegenüber, ein Verharren in der Opferrolle seiner Umstände und ein pessimistischer Blick auf die Welt).

Doch natürlich, das betont auch Annemarie Pfeifer, liegt unser Leben(sglück) nicht allein in unserer Hand, sondern in der unseres liebevollen Schöpfers, der nicht nur alle unsere tiefsten Herzenssehnsüchte kennt, sondern sie auch stillen kann. Auch, wenn er das nicht immer sofort tut – und manchmal in diesem Leben sogar überhaupt nicht. Denn – davon ist Sabine Bockel überzeugt – in dieser Welt wird es immer eine Spannung geben zwischen dem, was uns schon jetzt erfüllt, und dem, was noch aussteht.

Wie wir auch geistlich betrachtet auf eine gute Art und Weise mit diesen ungestillten Sehnsüchten umgehen können und welchen verheißungsvollen Wert gerade diese haben, beschreibt sie am Ende des Buches – und entlässt Sie, liebe Leserinnen und Leser, bestenfalls hoffnungsvoll-sehnsüchtig.

In diesem Sinne: Kommen Sie auf den nächsten Seiten Ihrer eigenen Sehnsucht auf die Spur und sammeln Sie

„unterwegs“ ganz viele kleine Glücksmomente und Erkenntnisse!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration!

Teil I

Die Sehnsucht hat viele Facetten

Kapitel 1

Das Geheimnis der Sehnsucht

Sehnsucht

Alles beginnt mit der Sehnsucht.

Der blaue Himmel,

das endlose Band der Straße –

der Mensch sieht ein Sinnbild des Lebens darin.

Immer ist im Herzen Raum

für mehr, für Schöneres, für Größeres.

Immerfort sich hinstrecken

auf ein Kommendes –

das ist des Menschen Größe und Not.

Sehnsucht nach Verstehen,

nach Freundschaft, nach Liebe.

Und wo Sehnsucht sich erfüllt,

dort bricht sie noch stärker auf:

dass es so bleibe,

dass es nicht vorübergehe.

Fing nicht auch deine Menschwerdung, Gott,

mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?

So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen,

dich zu suchen,

und lass sie damit enden,

dich gefunden zu haben.

– Verfasser unbekannt –

Die Luft flirrte im gleißenden Sonnenlicht. Die Steine und der Sand glühten unbarmherzig. Erschöpft suchten die beiden Piloten Schutz hinter den nackten Felsen. Ihre Lippen waren geschwollen und der Gaumen fühlte sich an wie Schmirgelpapier. Die Landschaft verschwamm vor ihren Augen. Ihr ganzes Wesen war ausgefüllt von einem alles bestimmenden Verlangen: Durst.

Der bekannte Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry beschreibt diese lebensbedrohliche Erfahrung in einem kleinen Essay. Alles hatte ganz harmlos begonnen. Zusammen mit seinem Co-Piloten startete der erfahrene Postflieger einen Routineflug über Afrika. Ideales Flugwetter, eine gut gewartete Maschine, volle Tanks: Alles war im grünen Bereich – bis zu jenem Schreckensmoment über den unendlichen Weiten der Sahara, als plötzlich der Motor zu stottern begann. Auf einmal durchbrach nur noch das Pfeifen des Luftstroms die unheilvolle Stille. „Wir stürzen ab“, zuckte eine Schockwelle durch ihre Körper. Mit viel Geschick und Glück konnten die beiden notlanden. Da waren sie nun in der unendlichen Leere der Wüste: allein, orientierungslos und fast ohne Wasser. In welcher Richtung sollten sie Hilfe suchen? Fast 75 Kilometer schlepten sie sich durch die glühende Hitze. Bis sie nicht mehr weiterkonnten. Kurz vor dem Verdursteten schrieb Antoine de Saint-Exupéry: „Ich bin schon eins mit der Wüste. Ich bringe keinen Speichel mehr hervor und auch keine Bilder, nach

denen ich mich sehnen könnte ...“ Alles schien verloren. „Da erscheint ein Araber auf der Düne, mit der linken Seite uns zugewandt. Wir schreien ganz leise. Wir schwenken die Arme und erfüllen nach unserer Meinung den Himmel mit riesigen Signalen. Aber der Beduine sieht immer nach rechts. Jetzt aber, ganz langsam, macht er eine Viertelwendung nach links. Sobald er das Gesicht uns zugewandt hat, ist es auch schon geschehen: Durst, Tod und Luftspiegelungen sind verwischt in dem Augenblick, in dem er uns erblickt. Eine kleine Viertelwendung verwandelt unsere Welt. Ein Wunder! Ein Wunder!“¹

Durst ist eine überlebenswichtige Empfindung. Schon nach einem Tag ohne Flüssigkeit schlägt unser Körper Alarm mit dem Einsetzen von Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Schwindel u. a.m. Durst ist ein Signal unseres Körpers, das uns mahnt, umgehend zu handeln und uns mit dem lebenserhaltenden Wasser zu versorgen.

Der Seelendurst

Auch unsere Seele dürstet. Tief in unsere Seele ist ein Sehnen eingepflanzt, das uns nach mehr trachten lässt und uns vorwärtstreibt – und das uns leider manchmal auch beinahe verzweifeln lässt. Es ist ein innerer Durst nach Liebe, Geborgenheit, Erfüllung, Entfaltung, Freiheit, Gerechtigkeit, ewiger Jugend, Heimat ... Wir sehnen uns

nach unserem persönlichen Paradies und Lebensglück! Wenn dieses Sehnen nicht gestillt wird, quält uns ein „Seelendurst“, und wenn wir diesen nicht stillen können, werden wir innerlich verkümmern.

Ungestillte Sehnsucht kann sogar die Lebenserwartung verkürzen. Allen voran die Sehnsucht nach einem Gegenüber. So stellt Undine Lang, Professorin und Chefärztin der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel, einen Zusammenhang zwischen beidem her: „Einsamkeit hat einen Einfluss auf die Sterblichkeit. Viel stärker noch als Rauchen, starker Alkoholkonsum oder Übergewicht“, sagt sie in einem Interview. Natürlich gäbe es viele weitere Risikofaktoren, die unsere Gesundheit gefährden können. „Doch die Forschung in großer Datenmenge zeigt, dass der Faktor Einsamkeit höher zu gewichten ist als andere.“² Und wie erklärt man sich dies? Oberflächlich leuchtet es ein, dass Menschen, die Freunde haben, unter stärkerer sozialer Kontrolle stehen und deshalb zu einem gesünderen Lebensverhalten neigen. Daneben gibt es aber auch die psychologische Deutung: Wenn Menschen seelisch dürsten, wenn grundlegende Sehnsüchte wie die nach Gemeinschaft und Geborgenheit nicht erfüllt werden, beeinträchtigt dies unseren Körper und kann uns krank machen.

Sehnsucht kann sich ganz unterschiedlich bemerkbar machen. Der ersehnte Schatz kann in der Vergangenheit liegen oder ein Zukunftstraum sein. Die³ eine sehnt sich nach einem liebevollen Partner, die andere nach dem

Schokoladenkuchen oder dem Zuspruch der allzu früh verstorbenen Mutter, der Kranke sehnt sich danach, endlich wieder voll leistungsfähig zu sein, der Gesunde nach dem Abenteuer, das ihn aus dem Alltag entführt. Die einen sehen ihr Glück an einem Sandstrand mit Palmen, begleitet vom beruhigenden Rauschen der Wellen, andere erleben in den Bergen einen Glücksschub. Und da ist auch noch eine andere starke Sehnsucht: die Sehnsucht nach dem Tod. Man begegnet ihr zum Beispiel im Altenheim, wenn das Leben allzu mühsam wird, bei Trauernden, die wieder mit dem geliebten Menschen vereint sein möchten, und auch bei Jungen, die die Hoffnung auf ein gutes Leben schon früh verloren haben.

Bittersüß wie schwarze Schokolade

Sehnsucht ist der Inbegriff unseres Lebensdilemmas: In unserer Seele schlummern viele Wünsche und Träume, aber leider stoßen wir immer wieder schmerzlich an Mauern, die uns von unserem ganz persönlichen Glück trennen, das wir am Ziel unserer Sehnsucht erwarten.

Die Leitung einer großen jugendorientierten Kirche wollte einmal mithilfe einer Umfrage herausfinden, welche Fragen ihre Mitglieder umtreiben. Hier die „Hitliste“ der drängenden Lebensfragen:

- Wieso bin ich (noch) krank?
- Gott, hörst du mich überhaupt?

- Warum fühle ich mich so niedergeschlagen?
- Wieso gibt es so viel Leid?
- Warum finde ich keine(n) Partner/Partnerin?
- Gott, ist das wirklich alles?
- Warum kriegen wir kein Kind?
- Warum musste diese Person sterben?

Auch in dieser hippen, lebendigen und aktiven Gemeinde sehnen sich die Menschen nach Gesundheit, inniger Gemeinschaft, einem sinnerfüllten Leben und nach Verbundenheit mit Gott. Diesen grundlegenden Lebensfragen möchten wir in diesem Buch nachgehen.

Ja, Sehnsucht ist auch für gläubige Menschen ein bittersüßes Gefühl, vor allem, weil wir neben den „irdischen“ Sehnsüchten noch mit einer weiteren Sehnsucht ringen: der nach Gott. Zwar mögen wir in dem einen oder anderen Lobpreislied Zeilen singen wie „Du stillst die Sehnsucht in mir, mein Verlangen“ und nehmen damit die Verheißung in Anspruch, dass Jesus täglich in uns wirken kann – trotzdem gehört auch für gläubige Menschen Sehnsucht zum Menschsein.

Schon der Psalmist David drückt dieses Sehnen aus: „Wie ein Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele düstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott“ (Psalm 4, 2-3). Es gibt Momente, in denen wir uns wie im Vorhof zum Himmel fühlen – in Harmonie mit Gott und der Welt.

Vor etlichen Jahren besuchte ich als Mitglied des Verwaltungsrats des Hilfswerks World Vision International einige Projekte in Sri Lanka. Es war bewegend mitzuerleben, wie liebevoll und professionell unsere Mitarbeitenden mit den ihnen anvertrauten Menschen umgingen. Höhepunkt war ein Gottesdienst in der Kathedrale von Colombo. Gemeinsam mit Menschen aus rund 25 Nationen versammelten wir uns, um Gott zu loben. In vielen Sprachen wurde gesungen, gebetet und Gott gepriesen. Aus allen Enden der Welt waren wir in diesem vom Bürgerkrieg gezeichneten Land zusammengekommen – und wir spürten, wie wir mit Frieden und Freude erfüllt wurden, indem wir EINS wurden vor Gott. So wird es im Himmel sein, durchfuhr es mich. Ein Ort, wo es weder reich noch arm, weder jung noch alt, weder Mann noch Frau, weder dunkel noch hell, weder stark noch schwach geben wird. Noch sind solche Momente der inneren Verbundenheit mit Gott kein Dauerzustand. Im gleichen Psalm lesen wir etwas später: „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist“ (Psalm 42,6, LU).

Unsere Sehnsucht weist uns den Weg – auch zu Gott. Doch auch auf unserm Weg mit Gott werden wir diesem bittersüßen Gefühl von Erfüllung und Freude, aber auch von Unsicherheit und Sorge begegnen. Umso wichtiger ist es, dass wir uns diesem stellen.

Sehnsucht umfasst das ganze Leben

Doch was sagt die moderne Forschung über dieses Ziehen in der Brust, das mich hin und wieder durchflutet? Bahnbrechende Studien wurden vom deutschen Psychologieprofessor Paul B. Baltes, dem einstigen Direktor des renommierten Max-Planck-Instituts in Berlin, durchgeführt. Gemeinsam mit seinem Team hat er sich intensiv und aus wissenschaftlicher Sicht mit dem vielschichtigen Gefühl des Sehns nach beschäftigt. Dieses wird folgendermaßen beschrieben:

„Sehnsucht ist ganz einfach Ausdruck des drängenden Wunsches nach neuen Lebensumständen, Lebensentwürfen oder auch nach Vollendung. Sie kann zum Inbegriff der Freiheit werden, nichts mehr so belassen zu müssen, wie es ist, und alles neu in Bewegung setzen zu können. Sehnsucht kann deshalb auch als wichtiger Motivator verstanden werden, um Strategien zu finden, wie man Defizite und Verluste erträglich werden lassen oder überwinden kann.“⁴

Die „Sehnsuchtsforschenden“ versuchten, dieses vielschichtige Bauchgefühl weiter aufzudröseln und dieser menschlichen Urkraft ein Gesicht zu geben. Gestützt auf umfangreiche Umfragen fanden sie sechs Aspekte der Sehnsucht, die ich Ihnen hier vorstellen werde und die Sie bestimmt auch aus Ihrem Leben kennen. Wir werden sie in späteren Kapiteln vertiefen.

Gefühl der Unvollkommenheit: Es gibt Momente, da fühlen

wir uns wunschlos glücklich. Aber wie lange dauert der Glücksrausch, nachdem ich eine Prüfung bestanden, den Traumjob erhalten, ein Kind geboren, einen Lottogewinn eingefahren habe oder in dem lang ersehnten Traumurlaub angekommen bin? Schon Wilhelm Busch hat die kurzfristige Wirkung erfüllter Träume in die für ihn so typisch treffenden Worte gefasst: „Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt, kriegt augenblicklich Junge.“ Anscheinend sind wir mit einem unstillbaren Hunger nach „mehr“ ausgestattet. Unter dem Gefühl der Unvollkommenheit leiden viele Menschen – besonders auch Mütter. Mit aller Kraft setzen sie sich für ihre Kinder ein; und trotzdem geschehen Fehler, und man befürchtet, dass dies eine gesunde Entwicklung beeinträchtigen könnte.

- Wie gehen Sie mit Unvollkommenheit und mit Mangel um?

Lebenstraum: „Wirklich reich ist der, der mehr Träume in seiner Seele hat, als die Wirklichkeit zerstören kann“, schrieb einmal Hans Kruppa, ein Autor zahlreicher Lebenshilfebücher. Wie recht er damit hat. Träume machen unser Leben reich und erfüllen es mit Sinn. „Ich habe einen Traum!“ Dieser einfache Satz von Martin Luther King erfüllte Millionen von Menschen mit neuer Hoffnung. Am 28. August 1963 marschierten 250.000 Menschen in der aufgeheizten Stimmung von Unterdrückung und Gewalt gegenüber

Schwarzen nach Washington und forderten Freiheit, Gleichheit und Arbeit für alle ein. In einer mitreißenden Rede rief der afroamerikanische Pastor die große Menge auf, für ihre Rechte einzustehen – gewaltlos – und trotzdem mit Nachdruck.

Noch immer ist dieses Sehnen nach einer gerechten Welt, in der alle Menschen gleich sind, weltweit nur ansatzweise erfüllt, wie die aktuelle Bewegung „Black lives matter“ zeigt. Aber wo wären wir, wenn sich Menschen nicht für einen großen Lebenstraum einsetzen würden? Zugegeben, wir alle backen in der Regel kleinere Brötchen. Aber unsere Träume und unsere Sehnsüchte halten uns lebendig und treiben uns vorwärts.

- Was haben Sie für Träume? Wonach sehnen Sie sich?
Was gibt Ihrem Leben eine Richtung?

Gefühlszwiespalt: Martin Luther King hat wohl geahnt, dass sich seine Sehnsucht nach einer gerechten Welt nicht so einfach verwirklichen lässt, aber er ließ sich trotz Hass und Morddrohungen nicht davon abbringen. Letztlich hat er sein Leben dafür geopfert. So liegt in einem großen Traum oftmals auch Schmerz verborgen. Doch vielleicht braucht es diesen Gefühlszwiespalt, um etwas in unserem Leben oder unserem Umfeld zu verändern.

- Welche Spannungsfelder haben Sie in Ihrem Leben und

wie gehen Sie damit um?

Reflexion: Sehnsucht kann uns dabei helfen, unser Leben zu überdenken. Wo stehe ich aktuell? Wie habe ich mich entwickelt? Bin ich dort, wo ich eigentlich sein will? Setze ich meine Begabungen sinnvoll ein? Oft geschieht diese Selbstbewertung leider im Vergleich mit anderen Menschen. Bestimmt haben Sie auch schon erlebt, dass Sie eigentlich ganz zufrieden mit Ihrem Leben waren, bis plötzlich Ihre Freundin von ihrem Traummann erzählte oder Sie Ihre Schwester in deren neuem Haus besuchten. Und plötzlich regt sich im Herzen ein Sehnen nach dem, was die anderen haben.

- Was gibt Ihrem Leben Sinn?

„Dreizeitigkeit“: Im Sehnen werden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander verwoben. Sehnsüchte können plötzlich, ausgelöst durch äußere Reize, hervorbrechen. Da steigt Ihnen beim Bummel durch die Stadt vor einer Bäckerei zufällig der verführerische Duft von Weihnachtsplätzchen in die Nase. Und plötzlich sind Sie wieder ein Kind, das glücklich seine Geschenke auspackt und sich rundum geborgen fühlt. Oder es durchfährt Sie ein Schmerz, wenn Sie an all die tristen Weihnachtsabende denken, die Sie durchlitten haben. Vielleicht bricht sich dadurch Ihr Schmerz über die gegenwärtige Einsamkeit

Bahn und Sie fühlen sich erst recht allein und verlassen. Und auch die Zukunft scheint dunkelgrau vor Ihnen zu liegen und Sie sehnen sich nach besseren Zeiten.

- Welche Erlebnisse in der Vergangenheit sind die Quelle für Ihre Sehnsüchte in der Gegenwart?

Symbolgehalt: Kürzlich erzählte mir eine Klientin, wie sehr es sie geschmerzt habe, als ihr Elternhaus verkauft worden ist. Im Kopf war ihr klar, dass nach dem Tod der Eltern die Erbschaft geklärt werden musste. Und der Verkauf ergab Sinn, da niemand aus der Familie das Haus übernehmen wollte. Beim vertieften Nachdenken wurde ihr deutlich, dass nicht der Verlust des Hauses sie umtrieb, sondern dass der Verkauf ein Symbol dafür war, dass ihre Kindheit endgültig vorbei war. Ein Ort des Rückzugs und der Geborgenheit ging in fremde Hände über.

Dieser Schmerz brachte sie letztlich vorwärts, denn er führte dazu, dass sie sich nochmals mit ihrer Familie befasste. Sie ordnete den Wirrwarr von unsortierten Fotos und legte ein Album an. Dabei ließ sie aktiv frohe und leidvolle Erinnerungen an sich vorbeiziehen. Dies war harte Seelenarbeit, doch sie konnte dabei Frieden mit ihrer Vergangenheit schließen. Ihr Elternhaus war das Symbol ihrer Kindheit und ihres Sehns nach Geborgenheit oder – ganz einfach ausgedrückt – Heimat. Dieses Thema war für

sie besonders aktuell, da sie in jungen Jahren ausgewandert war und sich überall und nirgends zu Hause fühlte.

- Welche Ereignisse stehen symbolisch für Ihr Leben und wie gehen Sie damit um?

Die Geburt unserer Sehnsüchte

Wir sind „Produkte“ unserer Vergangenheit. Was wir als Kinder erlebt haben, prägt noch heute unser Denken, Fühlen und Handeln. Wie in einem unsichtbaren Rucksack tragen wir vergangene Erlebnisse mit uns. Positive und negative.

Manche Menschen haben als Kinder viel Liebe und Annahme erleben dürfen. Ihre Eltern haben sie verständnisvoll begleitet und ihnen beigebracht, wie sie Schwierigkeiten bewältigen können. Ihre Grundbedürfnisse nach Geborgenheit und Anerkennung wurden weitgehend gestillt. In ihrer Kindheit konnten sie einen Vorrat aus Vertrauen und Selbstvertrauen anlegen, von dem sie noch heute zehren. Ihre Vergangenheit hat ihnen Flügel verliehen.

Die meisten Kinder müssen aber schon von klein auf mit unerfüllten Wünschen fertigwerden, denn Eltern sind nicht perfekt. Die kleine Mia war beispielsweise ein unerwünschtes und lästiges „Versehen“, und ihre Eltern waren noch nicht reif genug, um für sie zu sorgen. Glücklicherweise wohnte ihre Großmutter im gleichen Haus und kümmerte sich um sie. Doch als sie zwei Jahre alt war, starb diese und das kleine Mädchen war oft ganze Tage sich

selbst überlassen, weil die Mutter im Familienbetrieb mitarbeitete. Der Vater war jähzornig und schlug das kleine Mädchen oder kritisierte es lieblos. Heute kann sie sich an kein einziges Lob von ihren Eltern erinnern, obwohl sie sehr viel im Haushalt mitgeholfen hat. Manchmal spürt sie tief in sich ein gähnendes Loch statt eines gesunden Selbstvertrauens. Jede kleinste Kritik wirft sie gleich aus der Bahn, denn sie fühlt sich dann wieder wie das kleine Mädchen von damals, das sich nicht zur Wehr setzen konnte. Sehnsüchtig hält Mia nach Menschen Ausschau, die sie mit all ihren Schwächen lieben und annehmen.

Anna erlebte das Gegenteil: Sie wuchs wohlbehütet im goldenen Käfig auf. Ihre Eltern betreuten sie liebevoll, räumten ihr alle Steine aus dem Weg und erfüllten nach Möglichkeit alle ihre Wünsche. Ihr Leben war durchorganisiert und es blieb nicht viel Raum für ihre eigenen Wünsche. Erst als erwachsene Frau merkte sie, dass sie eigentlich schlecht auf das Leben vorbereitet worden war, weil sie nie gelernt hatte, allein mit schwierigen Umständen fertigzuwerden. Heute sehnt sie sich nach Freiheit und Unabhängigkeit, und sie wünscht sich, dass sie ihr Leben selbstständiger meistern könnte.

Eine Frau aus der Kriegsgeneration schildert die Geburt ihrer Sehnsucht so: „Als ich ein junges, fast noch kleines Mädchen war, saß ich in unserem mit lächerlichen Balken zum Luftschutzkeller umgerüsteten Kartoffelkeller, der bei jedem Einschlag bebte. Um mich herum die Eltern, mein

Bruder, die winzige Schwester, die noch im Babykörbchen lag – alle, die ich liebte. Ich erinnere mich gut, wonach ich mich in diesen Nächten sehnte: ganz allein auf der Welt zu sein, ohne Angst haben zu müssen um meine Familie. Nur ich allein, das hätte ich eher ausgehalten. Ich betete: Jesus, breit den Mantel aus, mach einen Schutz und Schirm daraus ... Immer wieder, immer wieder. Die Bomben haben uns nicht erwischt. Aber die Anfälle von wilder Sehnsucht, allein und ohne jede Verantwortung im Leben zu stehen, die kenne ich noch.“⁵

Das Erleben eines Mangels kann äußerst unterschiedlich sein: Vielleicht wurde jemand in der Schule ausgelacht und gemobbt. Sehnsucht nach Akzeptanz und Ernstgenommenwerden kann die Folge sein. Möglicherweise versucht man, dieses innere Sehnen mit einem übermäßigen Arbeitseinsatz zu kompensieren und schafft sich so einen sicheren Platz in der Gruppe. Oder jemand wurde von seinem Vater oder seiner Mutter ständig getadelt und kleingemacht. Kein Wunder, wenn sich ein Sehnen nach Gelobt- und Wahrgenommenwerden einstellt. Vielleicht wird dieses innere Manko dann ausgefüllt mit dem Drang, es allen recht machen zu wollen, sodass man möglichst wenig Grund zur Kritik gibt.

Jemand anders erlebte das Gegenteil: Er wurde verwöhnt und verhätschelt. Alle Steine wurden ihm aus dem Weg geräumt, sodass dieses Kind nie lernen konnte, für etwas zu kämpfen oder seine Probleme selbst anzugehen. Das