

DEBORA SOMMER

Im Herzen
ist Raum
für mehr

SEHNSUCHT
ALS **LEBENSKRAFT**
ENTDECKEN



HERZENSGEDANKEN

.....

sehnsucht

ach könnte ich zum himmel fliegen
den regenbogen sanft berühren
im schein des abendrots genesen
das meeresrauschen in mir tragen
im licht des nordens mit dir träumen
und den blauen himmel trinken

ach könnte ich die zeit einfrieren
zum lied der jahreszeiten tanzen
im frühlingmorgen zart erblühen
im duft der sommernächte reifen
im wirbelsturm des herbstes ringen
im weiß der winterstille ruhn

ach könnte ich die welt erneuern
zerbrochenes zusammenfügen
im tal der not die tränen trocknen
den seelenschmerz in schönheit wandeln
das lachen meiner kinder schützen
und in dem sturm ihr nordstern sein

ach könnt ich wie ein vogel singen
der dunkelheit mein lied entgegen
ach könnt ich in der wüste blühen
der dürre neues leben schenken
ach könnt ich wie die sterne funkeln
und die tiefste nacht erhellen

ach lass mich noch ein wenig atmen
die wunder dieser erde sehen
den hauch von ewigkeit erhaschen
ich weiß all das hier wird vergehen
ach lass mich bald den heimweg finden
und schaffe frieden meinem sehnen¹

Debora Sommer, 20.02.2015

.....

1 Debora Sommer, in: *longing – sehnsucht – længsel*. 2015. Gilleleje: VNP. Hg. Jørn Henrik Olsen. S. 17–21.



EINFÜHRUNG

Ich sitze entspannt am Fenster eines Flugzeugs, das mich von Nepal in die Schweiz fliegt. Ein Stück Herz bleibt stets in Süditalien zurück. Bei meiner Schwester, meinem Schwager und meiner kleinen Nichte.

Im Vergleich zum Hinflug, der meinem Nervenkostüm – unter Einfluss des Sturmtiefs Fabienne – ziemlich zugesetzt hat, ist der Rückflug eine wahre Wohltat. Schönes Wetter. Klare Sicht. Ruhige Flugverhältnisse. Nachdem wir eine bestimmte Flughöhe erreicht haben, wird die Wölbung der Erdkugel erkennbar. Das Meer geht nahtlos in den Himmel über. Es ist nicht länger auszumachen, wo das eine beginnt und das andere aufhört. Einmal mehr staune ich über die Wunder der Schöpfung, die ich meist für so selbstverständlich halte, dass mir gar nicht mehr auffällt, wie unglaublich sie im Grunde sind. Und sei es bloß die Tatsache, dass nichts von der Erdkugel fällt, selbst das, was in jenem Moment doch eigentlich »unten« an der Kugel ist. Wie ist es möglich, frage ich mich, dass die Erdanziehung so unglaublich stark ist, dass die Wassermassen rund um den Globus an die Erdkugel gebunden bleiben? Für mich geht dieses Wunder weit über physikalische Erklärungen hinaus.

Der Flug über Millionenstädte wie Rom und Mailand bringt mich ins Grübeln. So viele Menschen. Was bewegt sie? Was wünschen sie sich? Wonach sehnen sie sich? Wenn das Meer und die Berge, die ich sehe, Geschichten erzählen könnten, würden sie Jahrtausende weit zurückreichen ... Wie kurz ist im Vergleich dazu ein Menschenleben! Menschen kommen und gehen. Trotzdem gibt es Dinge, die ganze Generationen überleben und Menschen unterschiedlichster Zeiten und Kulturen miteinander verbinden. So auch die Sehnsucht.

GEHEIMNISVOLLE SEHNSUCHT

Während ich aus dem Flugzeugfenster blicke, frage ich mich, wie unglaublich viel Sehnsucht bei all diesen Menschen in den winzig kleinen Dörfern und Städten weit unter mir vorhanden sein muss. Ich versuche mir vorzustellen, wie es wohl aussehen würde, wenn man Sehnsucht sichtbar machen könnte. Zum Beispiel durch einen farbigen Nebelschleier, der die Betroffenen umgeben würde.

Bei dem Gedanken an die Verwirrung, die dabei entstände, huscht ein Lächeln über mein Gesicht. Doch selbst wenn all diese sichtbar gewordenen Sehnsüchte gestillt würden – stets bliebe Raum für mehr!

Sehnsucht kann Menschen gleichermaßen in die Verzweiflung treiben, wie ihnen zu Höhenflügen verhelfen. Sie ist der schmale Pfad der Hoffnung auf der Gratwanderung zwischen Verzweiflung und Illusion. Und es

stellt sich die Frage, was es auf unserer Lebensreise zu beachten gilt, damit wir nicht auf der einen oder anderen Seite des Weges in die Tiefe stürzen. Sehnsucht stellt uns immer wieder neu vor die Entscheidung, ob wir an ihr verzweifeln beziehungsweise einer Illusion nachjagen oder ob wir sie als Lebenskraft ergreifen, die unserem Leben eine sinnerfüllte und hoffnungsfrohe Perspektive schenkt.



Sehnsucht kann Menschen gleichermaßen in die Verzweiflung treiben, wie ihnen zu Höhenflügen verhelfen.

SEHNSUCHT IN MEINEN BÜCHERN

Ich bin überzeugt, dass Sehnsucht in unserem Leben eine viel wichtigere Rolle spielt, als uns in der Regel bewusst ist. Bei mir hat es eine ganze Weile gedauert, bis ich realisierte, welche entscheidende Rolle Sehnsucht in meinem schriftstellerischen Schaffen spielt. Eigentlich wurde es mir erst vor wenigen Monaten bewusst. Und zwar während eines Interviews zu meinem damals neu erschienenen Buch *Blühe dort, wo du gepflanzt bist*.² Als ich mich auf die Frage antworten hörte, was mich zur Abfassung dieses Buches bewegt habe, überkam mich ein Déjà-vu-Gefühl. Irgendwie hatte ich den Eindruck, als ob ich genau diese Antwort schon oft gegeben hätte. Doch es war mein erstes Interview zu diesem Buch! In jener Nacht dachte ich vor dem Einschlafen über diese seltsame Episode nach. Ich kann meine Antwort von damals nicht wortwörtlich wiedergeben, aber ich erinnere mich, dass ich als Beweggrund meine Sehnsucht genannt hatte, dass blühendes Leben nicht länger ein Wunschtraum bleiben, sondern im Leben vieler Menschen Gestalt annehmen möge. Und plötzlich erkannte ich, dass sich Sehnsucht wie ein roter Faden durch all meine bisherigen Buchprojekte (die zum Teil völlig unterschiedlich sind) zieht. Zum Beispiel die Sehnsucht danach, dass wir unserer individuellen Lebensberufung folgen, auch wenn Widerstände da sind (*Juliane von Krüdener*)³. Die Sehnsucht nach Veränderung und danach, dass wir uns nicht mit weniger zufriedengeben, als sich der Schöpfer für uns vorgestellt hat (*einzigartig*)⁴. Die Sehnsucht, ich selbst sein zu dürfen und zu erkennen, dass es gut ist, wie ich von Gott geschaffen bin (*Die lei-*

2 Sommer, Debora, 2018. *Blühe dort, wo du gepflanzt bist*. Marburg: Verlag der Francke-Buchhandlung.

3 Sommer, Debora, 2014. *Juliane von Krüdener: Eine Baronin missioniert Europa*. Marburg: Verlag der Francke-Buchhandlung.

4 Sommer, Debora, 2017. *Einzigartig: Entfalte, was in dir steckt*. Marburg: Verlag der Francke-Buchhandlung.

sen *Weltveränderer*)⁵ – verbunden mit der Sehnsucht, einen Unterschied zu machen und etwas in dieser Welt zu bewegen.

Dass ich nun ein Buch über Sehnsucht in Angriff nehme und somit über *das* Thema schreibe, das all meine bisherigen Projekte verbindet, ist ein Wagnis. Es ist eine Reise, die zunächst *mich* als Autorin und danach *Sie* als Leserin oder Leser herausfordert, sich mit dem Kern Ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Mit dem, was Sie im Tiefsten antreibt. Dem, was Sie sich vom Leben erhoffen. Aber auch dem, was Sie allenfalls blockiert. Letztlich geht es darum, dass Sie sich Ihrer tiefsten Sehnsüchte bewusst werden und sie ins Gespräch mit Gott bringen. Sodass die Dynamik Ihrer Sehnsucht nicht in Selbstzerstörung oder Verzweiflung mündet, sondern mit Gottes Hilfe in Lebenskraft umgewandelt wird.

SEHNSUCHT IN MEINEM LEBEN

Selbstverständlich ist Sehnsucht nicht bloß in meinen Büchern ein Thema, sondern in erster Linie in meinem Leben. In meinen Büchern spiegelt sich lediglich, was ich auch im Leben durchbuchstabiert habe beziehungsweise durchbuchstabiere. Ich habe schon früh damit begonnen, mich mit meiner intensiven Gefühlswelt auseinanderzusetzen. Meiner Sehnsucht nach Liebe, der Sehnsucht nach Bedeutung, nach Lebenssinn, nach Erfüllung, nach heilen Beziehungen und vielem mehr. Auch mit der Sehnsucht, tiefer in die göttlichen Geheimnisse einzudringen: sensibler zu werden für Gottes Reden in meinem Leben; Jesus Christus immer besser kennenzulernen; mehr von der Kraft des Heiligen Geistes in meinem Alltag zu erfahren. Sehr oft ist es allerdings einfach diese undefinierbare »Sehnsucht nach mehr«, die mich umtreibt. Manchmal, indem sie mich anspornt, meine Lebenszeit zu nut-

5 Sommer, Debora, 2018. *Die leisen Weltveränderer: Von der Stärke introvertierter Christen*. Holzgerlingen: SCM Hänssler.

zen, dann wiederum, indem sie mich lähmt, weil mich diese Gefühle überfordern und ich mich so hilflos dabei fühle.

SEHNSUCHT NACH MEHR

Sehnsucht nach mehr. Diese Aussage trifft den Kern und beschreibt das Wesen von Sehnsucht. Vielleicht gibt es Momente, in denen wir das Gefühl haben, dass unsere Sehnsucht erfüllt ist. Das ist aber bloß eine flüchtige Empfindung, die nur so lange anhält, bis wir erneut von Sehnsucht eingeholt werden.

Trotz der dunklen und schwierigen Seiten, die mit meiner Sehnsucht verbunden sind und an denen ich oft leide, erkenne ich mehr und mehr, dass Sehnsucht etwas ganz Kostbares ist. Sehnsucht erinnert mich in der Hektik des Alltags daran, dass es im Leben um mehr geht als Kinder großzuziehen, einer Arbeit nachzugehen, Rechnungen zu bezahlen, ein Hobby zu pflegen oder ein anständiges Leben zu führen. Damit will ich keineswegs sagen, dass all dies bedeutungslos sei! Auf keinen Fall. Aber es ist nur ein winzig kleiner Ausschnitt aus einem viel größeren Lebensbild. Sehnsucht berührt die großen, existenziellen Fragen des Lebens. Sie strebt nach Glück, Erfüllung und Sinn. Sie ist die stetige Erinnerung daran, dass wir für mehr als das irdische Leben geschaffen sind. Dass es mehr gibt als das, was wir sehen. Sehnsucht rückt unser Leben in Perspektive und verbindet uns auf unsichtbare und geheimnisvolle Weise mit der Ewigkeit. Sie ist der verzweifelt-trotzige Kampf fröhlich über der Kleinkariertheit und manchmal auch Trostlosigkeit des Alltags:



Sehnsucht berührt die großen, existenziellen Fragen des Lebens.

*Ich will mehr vom Leben
die leise Stimme der Sehnsucht nähren
allen Grenzen und jeder Monotonie zum Trotz*

*Ich strecke mich aus zum Himmel
breche auf zum Horizont
trotze mutig den Stürmen des Lebens*

*Auf dass der winzige Same der Sehnsucht
zu einem Baum der Hoffnung wächst
dessen Früchte des Glaubens mich stärken*

*Meinem Kleinmut wachsen Flügel
Ich wohne in der Schatzkammer Gottes
und trage die Ewigkeit im Herzen⁶*

Danach will ich mich ausstrecken. Nicht stillstehen, sondern mutig weitergehen und Neuland entdecken. Schritt für Schritt der Hoffnung folgen. Dort, wo ich diesem Impuls nachgehe und mich auf die Suche nach meinen tiefsten Sehnsüchten mache, beginnt meine ganz persönliche Reise der Sehnsucht.

VERÄNDERTE PERSPEKTIVE

Zurück zum Flug. Wir nähern uns der Schweiz. Das ist unschwer zu erkennen an der imposanten Alpenkette, die sich majestätisch unter uns auftürmt. Die Sicht ist immer noch klar. Doch von oben sieht alles ganz anders aus und es fällt mir schwer, mich zu orientieren. Berge, die für ungeübte Bergsteiger unbezwingbar sind, wirken aus der Luft direkt harmlos. In den türkisblauen Bergseen spiegeln sich die Wolken. Wie Schlangen winden sich Flüsse durch

⁶ Sommer, Debora, 2018. *So einzigartig wie ein Schmetterling*. Marburg: Verlag der Francke-Buchhandlung, S. 11.

die Landschaft. Von oben sieht die Schweiz nahezu unbewohnt aus. Ich wundere mich darüber, wie nah die Schweizer Seen und Berge beieinanderliegen, während die Distanzen im Auto viel Zeit in Anspruch nehmen. Es werden Zusammenhänge sichtbar, die vom Boden aus nicht erkennbar sind.

Im Grunde genommen ist es genau das, was ich mir von diesem Buch erhoffe: dass es Ihnen hilft, Ihr Leben aus der Sehnsuchtperspektive zu betrachten und zukunftsweisende Schlüsse daraus zu ziehen. Denn die Art und Weise, wie wir mit unseren Sehnsüchten umgehen, entscheidet darüber, wie unsere Zukunft aussehen wird. Ich wünsche Ihnen ein neues Verständnis für den Sinn und die Bedeutung Ihres Lebens, sodass Sie mit gestärktem Herzen in der Gegenwart leben und mutig die Zukunft gestalten können. Die Sehnsuchtperspektive schließt uns Räume der Hoffnung auf. Räume, in denen Wachstum, Leben, Entfaltung und Erfüllung zu Hause sind.

Vielleicht war Ihnen bis jetzt gar nicht bewusst, welche Rolle die Sehnsucht in Ihrem Leben spielt. Vielleicht leiden Sie aber auch an Ihren Sehnsüchten. Vielleicht haben Sie schon ein beachtliches Stück Weg mit dem Thema zurückgelegt. Was auch immer Ihr Ausgangspunkt sein mag – ich lade Sie herzlich ein, mich auf meiner Reise der Sehnsucht zu begleiten und sie zu Ihrer ganz eigenen Reise zu machen.

Debora Sommer, Flug EZY1124, Ende September 2018



Die Art und Weise, wie wir mit unseren Sehnsüchten umgehen, entscheidet darüber, wie unsere Zukunft aussehen wird.



1. SEHNSUCHT IST ...

Nicht die sind zu bedauern,
deren Sehnsüchte nicht in Erfüllung gehen,
sondern diejenigen,
die keine mehr haben.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

... Herzenssache

»Guten Tag, Frau Sommer, wie geht es Ihrem Herzen heute?« Mit diesen Worten empfing mich der Kardiologe, der mich wegen einer Herzmuskelentzündung behandelte. Diese Begebenheit liegt über zehn Jahre zurück und ich bin bis heute dankbar, dass mein Herz keinen bleibenden Schaden davongetragen hat. Aber der Schrecken jener Erfahrung steckt mir bis heute in den Knochen. Vor meinem geistigen Auge sehe ich mich noch heute die heimischen Treppenstufen hinaufsteigen, als ob es sich dabei um die Erklommung des Kilimandscharos gehandelt hätte. »Schlimmer als eine alte Frau«, lautete der nüchterne Kommentar meines Ehemanns. Nicht sonderlich aufbauend, wenn man bedenkt,

dass ich zu jenem Zeitpunkt noch keine fünfunddreißig Jahre alt war. Innerhalb kürzester Zeit hatte die Leistungsfähigkeit meines Herzens massiv nachgelassen. Die Auswirkungen im Alltag waren erschreckend. Aber ich konnte in jener Zeit viel über mich und meinen Körper dazulernen. Selten war ich bei einer Ultraschalluntersuchung emotional so berührt (die Schwangerschaftsultraschalle unserer beiden Kinder ausgenommen) wie bei meinem ersten Herzultraschall. Der Kardiologe war äußerst zuvorkommend und nahm sich Zeit, mir zu erklären, was zu sehen war. Einmal forderte er mich auf: »Hören Sie gut hin! Das ist Ihr Herzschlag. Er ist einzigartig. Kein anderes Herz schlägt wie Ihres!« Es hat mich seltsam angerührt, auf diese Weise Einblick in die Komplexität meines Herzens und dessen Tätigkeiten zu bekommen, die ich Tag für Tag als viel zu selbstverständlich hingenommen hatte. Am eigenen Körper zu erfahren, wie gravierend sich eine leichte Entzündung des Herzmuskels auf den Gesundheitszustand auswirkt, hat mich geprägt.

WIE GEHT ES IHREM HERZEN?

Die Frage des Kardiologen klingt auch Jahre später in mir nach. Wie würde *Ihre* Antwort lauten, wenn ich Sie ganz direkt fragen würde: »Wie geht es Ihrem Herzen – in diesem Moment?« Vielleicht würden Sie spontan erwidern, dass sie hoffen, dass es ihm gut geht. Ein Herz-Check-up beim Arzt könnte Ihre Aussage bestätigen oder Sie eines Besseren belehren. Was unser Herz tagtäglich leistet, ist schlicht phänomenal. Als »Lebensmotor« pumpt es pro Minute etwa fünf Liter Blut durch unseren gesamten Körper und versorgt ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen. Und dies ein Leben lang – ohne dass wir uns Gedanken darüber machen müssten. Gefährlich wird es dann, wenn das Herz nicht mehr ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt wird. Zum Beispiel wenn sich Herzkranzgefäße durch Fett- und Kalkablagerungen verengen. Wenn das Herz infolgedessen nicht mehr ausreichend durchblut-

tet wird, kann es zu einem Herzinfarkt kommen. Daher ist es so wichtig, darauf zu achten, dass der Blutfluss in keiner Weise beeinträchtigt wird.

GEISTLICHE KARDIOLOGIE

In Anbetracht dessen, dass das menschliche Herz weit mehr ist als ein mit Blut gefüllter Hohlmuskel, greift die Frage nach dem Zustand des Herzens jedoch wesentlich tiefer. Sie beschränkt sich nicht nur auf das Herz in seiner anatomischen Komplexität, sondern greift viel tiefer und berührt auch eine spirituelle beziehungsweise geistliche Realität.

Laut der Bibel steht das Herz stellvertretend für das Innere eines Menschen, für sein ureigenstes Wesen. Das hebräische Wort für Herz (*leb* oder *lebab*) wird im Alten Testament oft austauschbar mit *Verstand*, *Wille* und *Gefühle* gebraucht. Am häufigsten wird Herz jedoch auf die *Persönlichkeit* eines Menschen bezogen. Im Griechischen wird übrigens das Wort *kardia* verwendet, von dem unter anderem der Fachbegriff »Kardiologie«⁷ abgeleitet ist.

Etliche Bibelstellen bestätigen, dass das Herz eines Menschen sein Denken (»Und David dachte in seinem Herzen ...«, 1. Samuel 27,1), seinen Willen (»Aber Daniel nahm sich in seinem Herzen vor ...«, Daniel 1,8) und sein Reden bestimmt (»Wovon das Herz erfüllt ist, das spricht der Mund aus«, Matthäus 12,34). Was in unserem Herzen ist und wie wir damit umgehen, prägt also alles an uns: unser Handeln, Denken, Fühlen, Entscheiden, unsere Identität, den Charakter, die Persönlichkeit.

Kein Wunder, dass die Bibel immer wieder an die Wichtigkeit des Herzens erinnert. Zum Beispiel in Sprüche 4,23 (NLB): *Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.* Oder wie es wörtlich heißt: ... *denn aus ihm sprudelt die Quel-*

7 Laut Duden ein »Teilgebiet der Medizin, das sich mit der Funktion und den Erkrankungen des Herzens befasst«.

le des Lebens. Zudem ist der Mensch in seinem Herzen – obwohl er ein vergängliches und erdgebundenes Geschöpf ist – auf eine höhere, ewige und unsichtbare Welt angelegt.

SEHNSÜCHTIGE HERZEN

Wieso all diese Informationen über das Herz, wenn es in diesem Buch doch um Sehnsucht geht? Meinem Verständnis nach sind die Begriffe Herz und Sehnsucht untrennbar miteinander verbunden. Der Umgang mit Ihrer Sehnsucht trägt maßgeblich zum Zustand Ihres Herzens bei. Daher liegt es auf der Hand, im Zusammenhang mit dem Thema Sehnsucht zu fragen: »Wie geht es Ihrem Herzen, Ihrem Inneren – hier und jetzt?«

Fühlen Sie, was Ihr Herz bewegt? Erkennen Sie seine Sehnsüchte? Schlägt es noch für Themen und Menschen, die Ihnen einst auf besondere Weise am Herzen lagen? Kennen Sie seine Träume, Hoffnungen und Antriebe? Durchschauen Sie seine Ängste und Vermeidungsstrategien? Wissen Sie, was Sie davon abhalten will, mutige Schritte zu wagen?

Bereits die ersten Momente des Nachdenkens können aufschlussreich sein. Hier zeigt sich ziemlich schnell, ob Sie grundsätzlich Zugang zu Ihren tiefsten Gefühlen und Gedanken haben oder nicht. Dass man jene meist nicht auf Knopfdruck benennen kann, ist ganz normal. Dazu braucht es Zeit, Reflexion und etwas Übung. Schwieriger wird es dort, wo man keinen blassen Schimmer hat und deutlich wird, dass man den Zugang zu seinem eigenen Herzen verloren hat. Weil es im Laufe der Jahre zu gefährlichen Verstopfungen und Ablagerungen gekommen ist – durch Enttäuschungen, Verletzungen, Stress, Ängste, Mutlosigkeit und vieles mehr. Die gute Nachricht lautet: Solange Ihr Herz schlägt, besteht die Möglichkeit, etwas an diesem Zustand zu ändern und schädlichen Verengungen oder einer geistlichen Herzschwäche entgegenzuwirken. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass Sie ein Leben in Fülle führen können, wie es Ihnen vom Schöpfer zugedacht ist.

»Behüte dein Herz!« bedeutet, aktiv zu werden und volle Verantwortung für Ihr Leben, Ihre Gedanken, Entscheidungen und Taten zu übernehmen. So ähnlich, wie es im Hinblick auf unser organisches Herz wichtig ist – z. B. durch gesunde Ernährung oder körperliche Fitness. Die Fortsetzung der Textstelle in Sprüche 4 gibt Aufschluss darüber, wie sich diese Verantwortung praktisch äußern kann: *Lüge nicht und vermeide jede Form von Betrug. Blicke stets nach vorn, richte deine Augen auf das, was vor dir liegt. Wähle den geraden Weg und halte unbeirrbar daran fest. Weiche nicht von diesem Weg ab und folge nicht dem Bösen* (Sprüche 4,24-27; NLB).

Dort, wo Sie Ihrer Sehnsucht nachspüren und gute Wege finden, mit diesem richtungsweisenden Gefühl umzugehen, wird neues Leben durch Ihre Adern pulsieren. Dann werden Sie auf eine Weise lebendig, die Ihr Leben zu einem neuen Abenteuer macht.

.....♡.....

Der Umgang mit Ihrer
Sehnsucht trägt
maßgeblich zum Zustand
Ihres Herzens bei.

.....

LEBENSGEFÄHRLICHES WEGHÖREN

Sehnsucht ist in der Tat eine Herzensangelegenheit. Dies wurde mir umso deutlicher bewusst, als ich neulich im Wartezimmer einer Arztpraxis zum Zeitvertreib in einem Buch mit dem Titel *Der Cardio-Coach: Wie Führungskräfte an Herzerkrankungen wachsen*⁸ blätterte.

Betroffen las ich von den körperlichen Konsequenzen, die eine Vernachlässigung dessen, was in unserem Herzen vor sich geht, mit sich bringen kann. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten als Todesursache Nummer eins in der westlichen Welt. Die Zahlen für Deutschland sind alarmierend: rund 660.000 neue Herzkranken pro

8 Höhefeld, Günther, 2016. *Der Cardio-Coach: Wie Führungskräfte an Herzerkrankungen wachsen*. Frankfurt am Main: Campus.

Jahr, darunter 210.000 Herzinfarkte.⁹ Die Ursachen für koronare Herzkrankheiten¹⁰ liegen laut Günther Höhefeld »nicht nur in zahlreichen Ängsten, Depressionen, Süchten, Affären und Leiden, die vielen das Herz brechen, sondern auch im Getriebensein, in der Geschäftigkeit und im Kampf ums Überleben«¹¹. Viele Erkrankungen könnten seiner Meinung nach vermieden werden, wenn man die Warnsignale des Herzens früher ernst nehmen würde.

Der Cardio-Coach mahnt daher, dass wir intensiver auf unsere Herzen hören sollten. Denn dann würden wir die Unzufriedenheit in uns spüren und endlich in Kontakt kommen mit unseren Sehnsüchten.

Selbst Probleme und Schicksalsschläge bieten mitunter eine besondere Chance. Auch sie können auf Sehnsüchte hinweisen. Sei es die krankheitsbedingte Kündigung, der Tod eines geliebten Kindes oder das Zerbrechen einer Ehe. Ereignisse, die uns bis ins Mark treffen, verstärken unseren inneren Aufschrei: So habe ich mir mein Leben nicht vorgestellt! Doch manchmal ändern selbst einschneidende Erlebnisse nichts an unserer Lebensgestaltung. Wir leben weiter wie zuvor und bemühen uns krampfhaft, die Stimme der Sehnsucht wieder zum Schweigen zu bringen. »Das ist«, so Höhefeld, »im wahrsten Sinne des Wortes, lebensgefährlich. Denn verzichten wir auf die enorm wichtige Reise zu unserem Herzen, dann geben wir unsere Sehnsucht auf und damit unser Leben. Wie ein Stück Dreck im Straßenrinnstein lassen wir unsere Herzen und Sehnsüchte einfach links liegen und versuchen stattdessen [...] weiter zu leben wie bisher. Was auch immer wir dabei gewinnen – Geld, Besitz, Einfluss, Ansehen, Status, Macht –, das alles ist es nicht wert. Denn was hat ein Mensch davon, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber zuletzt sein Leben verliert?«¹²

9 Höhefeld 2016:60.

10 »Koronare Herzkrankheiten« sind eine chronische Erkrankung des Herzens, die durch Veränderungen der Herzkranzgefäße ausgelöst wird.

11 Höhefeld 2016:60.

12 Ebd.

DAS HERZ ÖFFNEN

Es ist mein Wunsch, dass Ihnen mein Buch dabei hilft, auf Tuchfühlung mit Ihrem Herzen zu gehen, indem Sie Ihren Sehnsüchten nachspüren. Ich kann mir vorstellen, dass es Ihnen bisher nicht leicht gemacht wurde, die Stimme Ihres Herzens zu hören. Spätestens die Kriegs- und Nachkriegsgeneration hatte gute Gründe dafür, ihr Herz und den erfahrenen Schmerz zu ignorieren. Entsprechend schwierig war es für jene Generation, diese Fähigkeit weiterzugeben. Aber vielleicht haben Ihnen auch Ihre Eltern, Lehrer, Mitschüler, Chefs, Arbeitskollegen und Freunde beigebracht, Ihren tiefsten Sehnsüchten zu misstrauen und sie zu unterdrücken. Die Devise der Gegenwart lautet, dass wir zuerst etwas leisten müssen, um jemand zu sein und es zu etwas zu bringen. Vermutlich hat es nur selten jemanden interessiert, wonach Sie sich im tiefsten Herzen sehnen. Vermutlich hat Sie nur selten jemand dazu ermutigt, aus Ihrem Herzen heraus zu leben. Infolgedessen haben sich viele Menschen von ihrem Herzen abgekoppelt und damit begonnen, ein Doppelleben zu führen. Wir haben gelernt, nur das von uns anzubieten, was auf Akzeptanz und Zustimmung stößt. Wir tun alles Mögliche, um von den Menschen um uns herum akzeptiert, anerkannt und geliebt zu werden.

Im Gegensatz zur äußeren Geschichte, die das beschreibt, was wir im Leben erreicht oder nicht erreicht haben, hat das Herz jedoch ein geheimnisvolles Innenleben. »Es ist das Leben jener tiefsten Orte in unserem Inneren, unserer Leidenschaften und Träume, unserer Ängste und unserer tiefsten Wunden. [...] Dieses Herz begehrt Abenteuer, Geheimnis, Schönheit, Kunst, Dichtung, Ekstase, Leidenschaft. Das sind die Inhalte und Themen, die unser Herz zum Leben erwecken. Das ist die Sprache, in der wir mit unserem Herzen reden sollten, wollen wir es wirklich erreichen.«¹³

Egal, was Ihnen bisher vermittelt wurde und welche Altlasten

13 Ebd.

Sie mit sich herumtragen: Sie können hier und jetzt neu anfangen und sich dafür entscheiden, Ihrem inneren Leben dieselbe Aufmerksamkeit zu widmen wie Ihrem äußeren. Ich wünsche mir, dass Ihnen zunehmend bewusst wird, welche kostbaren Schätze in Ihrem Inneren verborgen sind und dass die Sehnsucht als Lebenskraft Ihr Leben auf positive und heilsame Weise aufrüttelt. Ich wünsche mir, dass Sie im Laufe der Lektüre mehr und mehr erkennen, welche Rolle Sehnsucht in Ihrer Vergangenheit gespielt hat, inwiefern Sehnsucht Ihre Gegenwart prägt und wie Sie in Zukunft auf Ihre Sehnsucht reagieren möchten.

Hierbei geht es nicht darum, dass wir unseren Herzen blind folgen. Denn gezeichnet vom Leben und schmerzlichen Erfahrungen können unsere Herzen auch fehlgeleitet sein. Deswegen brauchen wir bei diesem Thema so dringend die

Hilfe des besten Kardiologen des Universums: Jesus Christus! Wenn Sie mit seiner Hilfe erkennen, wofür Sehnsucht da ist und wie sie zu einer Lebenskraft werden kann, ist Sehnsucht etwas Fantastisches. Aber solange Sie nicht wissen, was Sie mit Ihrer Sehnsucht anstellen sollen, kann sie zu einer heimtückischen Falle werden. Es wäre allerdings ein verhängnisvoller Trugschluss,

die Lösung darin zu sehen, seine Sehnsucht mittels einer schnellen Ersatzbefriedigung zum Schweigen zu bringen, sie zu betäuben oder zu ignorieren. Denn dies geschieht stets auf Kosten des wahren, echten Lebens. Wagen Sie einen mutigen Blick in Ihr Herz – unter Aufsicht des besten Spezialisten, den es dafür gibt. Bitten Sie ihn darum, dass er Ihnen Stück für Stück offenbart, welche Bedeutung die Sehnsucht, die Sie empfinden, für Ihr Leben hat.

..........
Sehnsucht kann Ihr Leben
auf positive und heilsame
Weise aufrütteln.
.....

... ein Menschheitsthema

Die Beschäftigung mit dem Thema Sehnsucht hat mich auf eine überraschende Entdeckungsreise geführt und meinen Horizont in vielfacher Hinsicht erweitert. Ich fand Sehnsuchtsspuren in der Bibel, der Kirchengeschichte, der griechischen Mythologie, der Philosophie, der Kunst – Literatur, Poesie, Musik, Malerei etc. –, in der mystischen Spiritualität, im spirituellen Erbe der keltischen Welt, in fernöstlichen Lebensweisheiten, der Wissenschaft und vielem mehr. Es steht außer Frage: Wie kaum ein anderes Thema oder Gefühl bewegt Sehnsucht die Herzen der Menschen rund um den Globus. Je mehr mir bewusst wurde, worauf ich mich eingelassen hatte, desto mehr zweifelte ich daran, dass ich fähig sein würde, dieses Buch zu schreiben. Darf man es überhaupt wagen, über »die wichtigste spirituelle Kraft«¹⁴ im Menschen zu schreiben? Ist es ratsam, sich diesem »Gefühlsriesen«¹⁵ zu stellen? Mittlerweile halte ich es nicht nur für ratsam, sondern vielmehr für unerlässlich. Ja, wir sollten uns diesem Gefühlsriesen stellen, nach seinem Ursprung fragen und Strategien entwickeln, wie wir diese innere Triebkraft bändigen und auf ein sinnvolles Ziel ausrichten können.

Sehnsucht verbindet Epochen, Kontinente und Kulturen. Sie ist zeitlos, zutiefst menschlich und bewegt jede Generation aufs Neue. Einerseits uralt und andererseits topaktuell. Nachfolgend einige Sehnsuchtsplitter der vergangenen Jahrhunderte, um Ihnen zu verdeutlichen, dass Sie in guter Gesellschaft sind, wenn Sie Seh-



Sehnsucht ist zeitlos,
zutiefst menschlich und
bewegt jede Generation
aufs Neue.

14 Grün, Anselm, 2003. *Buch der Sehnsucht*. Hg. Von Anton Lichtenauer. Freiburg: Herder. S. 9.

15 Moser, Achill, 2017. *Sehnsuchtsorte: Wo das Glück unserer Träume greifbar ist*. Hamburg: Atlantik. S. 59.

sucht in sich spüren. Lassen Sie mich Ihnen in diesem Abschnitt ein kleines Fenster in die Geschichte der Menschheit öffnen – in die griechische Mythologie, die Bibel und die Kirchengeschichte –, um Ihnen so eine Idee davon zu geben, wie beeindruckend groß der Rahmen ist, in dem wir uns mit dem Thema »Sehnsucht« bewegen. Doch vorher noch kurz ein Blick auf den Begriff »Sehnsucht«.

SEHNSUCHT – EIN BEDEUTUNGSVOLLES WORT

»Sehnsucht« besitzt eine Bedeutungsfülle, die ihresgleichen sucht. Dementsprechend kann »Sehnsucht« auch nicht wirklich in andere Sprachen übersetzt werden, weil eine Übersetzung immer nur Teilaspekte wiedergibt. Das wurde mir bewusst, als ich im Jahr 2014 mit dem dänischen Künstler Jørn Henrik Olsen an einem Kunstbuch arbeitete, dessen Texte dreisprachig publiziert wurden (Deutsch, Dänisch und Englisch).¹⁶ Während der deutsche Titel »Sehnsucht« von Anfang an feststand und als Leitplanke diente, gab es lange Diskussionen im Hinblick auf die beste englische Übersetzung des Titels: *longing*, *yearning*, *desire*, *craving*, *pinning*, *wishfulness* ...? Schließlich entschieden wir uns für *longing* im Bewusstsein, dass es den Bedeutungsgehalt des deutschen Wortes »Sehnsucht« nicht annähernd erreicht. Sehnsucht und andere deutsche Wörter zeugen davon, dass die deutsche Sprache auf meisterhafte Weise Innerlichkeit beschreibt. Angesichts der Unübersetzbarkeit von Sehnsucht erklärt sich von selbst, dass Sehnsucht, gemeinsam mit anderen deutschen Begriffen, wie z. B. Heimat, »ausgewandert« ist. Als deutsches Lehnwort hat es auch in andere Sprachen Eingang gefunden und bietet Menschen anderer Länder die Möglichkeit, ihren Gefühlen dadurch Ausdruck zu verleihen. Insofern hat sogar der Begriff »Sehnsucht« geografische Grenzen überwunden.

16 Olsen, Jørn Henrik & Sommer, Debora, 2015. *longing – sehnsucht – længsel*. Gilleleje: VNP.

SEHNSUCHT IN DER GRIECHISCHEN MYTHOLOGIE: LIEBESHUNGRIGE KUGELMENSCHEN

Sehnsucht taucht bereits in der griechischen Mythologie auf – einerseits bei den Göttern und andererseits bei den Menschen. Im Hinblick auf die Sehnsucht der Menschen hat mich ganz speziell der Mythos der Kugelmenschen fasziniert.¹⁷ Jener Geschichte zufolge waren die Menschen ursprünglich kugelförmige Wesen mit vier Armen, vier Beinen und zwei Gesichtern, die in entgegengesetzte Richtungen blickten. Die Kugelmenschen waren stark und mutig. Stark genug, um sogar die Götter anzugreifen. Um dies zu verhindern, beschloss der Göttervater Zeus, die Kugelmenschen in zwei Hälften zu teilen. Das Ergebnis waren Männer und Frauen mit zwei Armen, zwei Beinen und nur einem Gesicht – die heutigen Menschen. Danach zerstreute er sie in alle Winde. Von jenem Zeitpunkt an waren die halbierten Kugelmenschen auf sich allein gestellt. Sie litten unter ihrer Unvollständigkeit und in ihnen wuchs eine unstillbare Sehnsucht nach ihrem Gegenstück. Daher irrten sie auf der Suche nach ihrer verlorenen Hälfte durch die Welt, weil nur eine Wiedervereinigung – und damit die gefundene Liebe – sie wirklich glücklich machen konnte. Zu spät erkannten die Götter, dass sie aus Selbstsucht großes Leid über die Menschen gebracht hatten. Und so gelobten sie, dass sich zwei zueinander gehörige Kugelhälften wieder untrennbar vereinen dürften, wenn sie einander fänden.

17 Die Geschichte ist in Platons Werk *Symposion* festgehalten. Darin berichtet ein Erzähler vom Verlauf eines Gastmahls, bei dem alle Teilnehmer nacheinander eine Rede über die Liebe (Eros) hielten. Unter anderem erzählte Aristophanes die Geschichte der Kugelmenschen.

SEHNSUCHT IN DER BIBEL: HUNGER & DURST DER SEELE

Sehnsucht gehört auch zu den zentralen Themen der Bibel, dem Paradebuch menschlicher Sehnsüchte. Sehnsucht zieht sich nämlich wie ein roter Faden von der ersten bis zur letzten Seite der Bibel. Der biblische Befund bestätigt, dass Sehnsucht ganz selbstverständlich zum Menschsein dazugehört. Die große Herausforderung liegt im Umgang mit den Sehnsüchten. Darin, dass Gott durch diesen Umgang geehrt wird. Und letztendlich münden die menschlichen Sehnsüchte in die *eine* große Sehnsucht – die Sehnsucht nach Gott.

In den Psalmen begegnet uns das sehnsüchtige Spannungsfeld und Wechselbad der Gefühle besonders oft: einmal das Überwältigtsein von Gottes Nähe und dann wiederum das Leiden daran, von ihm getrennt zu sein. Letzteres hängt oft mit einer geografischen Distanz zum Tempel in Jerusalem zusammen. Der Tempel war der Ort, an dem ein frommer Jude der damaligen Zeit Gott begegnen und in seine Nähe kommen konnte. David umschreibt seine Sehnsucht wiederholt als Hunger und Durst der Seele. Eine Formulierung, die wir auch andernorts in der Bibel finden und die an Aktualität bis heute nichts eingebüßt hat. Als David in der Wüste Juda war, schrieb er: *Gott, mein Gott bist du, dich suche ich. Wie ein Durstiger, der nach Wasser lechzt, so verlangt meine Seele nach dir. Mit meinem ganzen Körper spüre ich, wie groß meine Sehnsucht nach dir ist in einem dünnen, ausgetrockneten Land, wo es kein Wasser mehr gibt* (Psalm 63,2; NGÜ).

Die Bibel nimmt kein Blatt vor den Mund im Hinblick auf den Hunger und Durst der Seele. In Psalm 38 gibt David schonungslos Einblick in sein Ergehen. Mitten in der Schilderung seiner schwierigen Situation wendet sich David in Vers 10 (HFA) mit den folgenden Worten an Gott: *Herr, du kennst meine Sehnsucht, du hörst mein Seufzen!* David braucht seine Sehnsucht nicht weiter ausführen. Es genügt ihm, dass Gott darum weiß. Mir machen solche Psalmen Mut, dass auch ich mein Herz und meine Gefühle ehrlich und ungeschönt vor Gott ausbreiten darf. In der Gewissheit, dass er mich versteht und nicht dafür verurteilt.

Der »Durst der Seele« wird auch im Neuen Testament thematisiert. Und zwar bei der Begegnung von Jesus mit der Samaritanerin am Jakobsbrunnen (Johannes 4,1-42), auf die ich in Kapitel 4 noch näher eingehen werde. Mit Blick auf den Brunnen sagte Jesus zu der Frau: »Jeder, der von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen. Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr durstig sein. Das Wasser, das ich ihm gebe, wird in ihm zu einer Quelle werden, die unaufhörlich fließt, bis ins ewige Leben« (Johannes 4,13-14; NGÜ).

Beim Lesen der Bibel wird deutlich: Der lebendige Gott weiß um den Hunger und Durst der menschlichen Seele. In seiner Gnade lässt er die Menschen jedoch nicht an ihrem Hunger und Durst zugrunde gehen, sondern er bietet ihnen ganz besonderes Wasser und unvergängliche Nahrung für ihre Seelen an.

SEHNSUCHT IN DER KIRCHENGESCHICHTE: ZWISCHEN DIESESSEITS & JENSEITS

Mit der Entstehung der ersten christlichen Gemeinde (am jüdischen Pfingstfest, vgl. Apostelgeschichte 2,1-4) beginnt die Geschichte der christlichen Kirche. Der Blick in die Kirchengeschichte bestätigt unmissverständlich, dass Sehnsucht auch im Christentum über alle Jahrhunderte hinweg – und in unterschiedlichsten Zusammenhängen – ein Kernthema blieb.

Besonders aufschlussreich sind Gedanken von Gregor dem Großen, auch bekannt als Papst Gregor I. (540–604). Seine unermüdliche Sehnsucht nach dem, was nicht vergänglich ist, prägte sein Leben ebenso wie sein literarisches Schaffen. Sehnsucht nahm in der Spiritualität Gregors einen so zentralen Platz ein, dass er später sogar »Lehrer der Sehnsucht«¹⁸ und »Doktor der

18 Leclercq, Jean, 1963. *L'amour des lettres et le désir de Dieu*. Paris: Les éditions du cerf. S. 35.

Sehnsucht«¹⁹ genannt wurde. Die Sprache der Seelen ist die Sehnsucht, war Gregor überzeugt.²⁰ Dabei verglich er die Sehnsucht mit einem nicht zu stillenden Durst.²¹ Und genau dieser unstillbare Durst war sein Antreiber, sich nach Gott auszustrecken und die Begegnung mit ihm zu suchen (z. B. in der Kontemplation).

Tiefe Sehnsucht hatte Gregor dazu bewegt, nach einer guten Ausbildung alle weltliche Würde abzulegen und sich in die Stille des Klosters zurückzuziehen. Als Papst Pelagius II. durch den Pesteinfall in Rom starb, wurde Gregor spontan (und gegen seinen Wunsch) vom römischen Volk zu dessen Nachfolger berufen. Im Sommer 590 trat Gregor sein neues Amt an und bekleidete es bis zu seinem Tod am 6. März 604. Die unerwünschte Ernennung zum Papst war eine schwere Bürde für den 50-Jährigen:

Meine arme, von der Arbeitslast verwundete Seele denkt zurück, wie glücklich sie einst im Kloster war, wie alles Hinfallige weit unter ihr lag, wie sie alles Wandelbare hoch überragte, wie sie nur an Himmlisches zu denken gewöhnt war. [...] Jetzt aber muss sie sich wegen des Hirtenamtes mit den Anliegen der Weltleute befassen und sich, nachdem sie eine so herrliche Ruhe genossen, mit dem Staube irdischer Beschäftigung bedecken lassen. Und wenn sie sich durch das Eingehen auf so viele Fragen nach außen zerstreut hat, kehrt sie, wenn sie wieder dem Innerlichen sich zuwendet, geschwächt zurück. So erwäge ich denn, was ich zu tragen habe, erwäge, was ich verlor, und wenn ich den Verlust ansehe, wird mir meine Last noch schwerer. Denn siehe, jetzt bin ich ein Spielball der Wellen eines weiten Meeres und werde in meinem

19 Z. B. von Joseph Frickel und Claude Dagens.

20 Vgl. hierzu die englische Übersetzung von Gregors *Moralia: Moralia in Job*, Buch 2 (II), 7 (vii) 11. »the words of souls are their very desires« (<https://tinyurl.com/vqfwtd4> [Stand: 12.12.2019]).

21 *Moralia in Job*, Buch 18 (XVIII), 54 (liv) 91 (<https://tinyurl.com/vqfwtd4> [Stand: 12.12.2019]).

Geistesschifflein von den Wogen eines heftigen Sturmes hin und her geworfen.²²

Gregors Weltsicht wurde durch seinen Gesundheitszustand verschärft. Schon bevor er Papst wurde, hatte er mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Die mit der Übernahme des Pontifikats verknüpften täglichen Anstrengungen verschlechterten seinen Zustand. In den letzten sechs Amtsjahren war er meist bettlägerig. Infolge seiner Krankheiten verblasste Gregors Interesse für das Irdische, während sich sein Blick für das Himmlische weitete. Der Papst schrieb: »Je härter ich von den gegenwärtigen Leiden niedergedrückt werde, desto zuversichtlicher atme ich auf in der Hoffnung auf die Ewigkeit.«²³

Die Erfahrung von Not und Schwierigkeiten war in Gregors Sehnsuchtsverständnis also eine stete Erinnerung daran, dass das Leben auf der Erde letztlich nur »Leben im Exil« ist. Das eigentliche Lebensziel, die eigentliche Heimat, ist der Himmel: »Mit ganzer Sehnsucht strebe also die Seele nach der himmlischen Heimat, nichts begehre sie in dieser Welt, von der feststeht, dass man sie ohnehin bald verlassen muss.«²⁴ So wurde die Sehnsucht nach dem Himmlischen²⁵ bei Gregor zur Brücke vom Diesseits ins Jenseits.

Ähnlich klang es auch bei Teresa von Ávila (1515–1582). Teresa war nicht nur bewusst, wie viel Glück und Qual ein Mensch erleben und ertragen kann, sie erkannte auch, dass dies eine Zerreißprobe war, die eine Entscheidung notwendig machte. Sie fühlte sich »wie zwischen Himmel und Erde aufgehängt«²⁶. Dabei wurde die Versuchung, die Erde hinter sich zu lassen, der Sehnsucht

22 Zitiert bei Kisé Rade, 2011. *Patria Caelestis: Die eschatologische Dimension der Theologie Gregors des Großen*. Tübingen: Mohr Siebeck. S. 112.

23 Zitiert bei Kisić 2011:113.

24 Zitiert bei Kisić 2011:121.

25 = *caeleste desiderium*.

26 Teresa von Ávila, 2004. *Gedanken zum Hohenlied (GzH), Gedichte und kleinere Schriften*. Freiburg: Herder. S. 292.

nachzugeben und mit der Welt nichts mehr zu tun zu haben, schier übermächtig. An diesem entscheidenden Punkt war es der Gedanke an Jesus von Nazareth und seine Liebe zu den Menschen, der sie heilte. Was blieb, war der »Wunsch weiterzuleben«, »noch ganz viele Jahre« zu bleiben.²⁷ Sehnsucht war für Teresa die Brücke zum Göttlichen. Sie kannte den Drang der Seele nach dem Paradies, wusste aber auch um die Gefahren einer zu starken Sehnsucht (z. B. der Todessehnsucht) und musste sich selbst immer wieder bewusst davon distanzieren.

SEHNSUCHT ALS FORSCHUNGSGEGENSTAND

Angesichts der zentralen Bedeutung von Sehnsucht für die Menschen ist es verwunderlich, wie selten Sehnsucht in den letzten Jahrzehnten zum Forschungsgegenstand erklärt worden ist. Einzig in der Glücksforschung war es beinahe unausweichlich, Seh-

sucht zu erforschen, da Sehnsucht letztlich ein Streben nach Glück ist. Paul Baltes, Entwicklungspsychologe und ehemaliger Direktor des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin, und seiner Schülerin Susanne Scheibe ist es zu verdanken, dass Sehnsucht in jüngster Zeit vermehrt zum Forschungsgegenstand wurde.²⁸ Für Scheibe und Baltes gründete die Sehnsuchtsforschung in dem Versuch aufzuzeigen, wie

wichtig und lohnend es für entwicklungspsychologische Forschung sein kann, herauszufinden, inwieweit Menschen von Über-



Sehnsucht ist letztlich ein
Streben nach Glück.

27 Prinz Alois, 2014. *Teresa von Avila: Die Biographie*. Berlin: Insel Verlag. S. 129.

28 Vgl. z. B.: Scheibe, S., Freund, A. M., & Baltes, P. B., (2007). Toward a developmental psychology of Sehnsucht (life longings): The optimal (utopian) life. *Developmental Psychology*, 43, 778–795. Vgl. <https://tinyurl.com/y4urn5fh> [Stand: 13.06.2019].

zeugungen, Gedanken und Gefühlen geleitet werden, die nach einem besseren Leben streben. In diversen Forschungsprojekten versuchten sie beispielsweise herauszufinden: Was ist Sehnsucht eigentlich? Warum sehnen sich Menschen? Hat Sehnsucht eine Funktion? Verändert sich Sehnsucht im Laufe des Lebens? Ihre Forschungsergebnisse machen die menschliche Sehnsucht besser sicht- und greifbar.

Und so könnten zahllose weitere Sehnsuchtssplitter angeführt werden: aus diversen Epochen der Kulturgeschichte, verschiedenen Wissenschaften, der Philosophie, der Literatur und so weiter. Im Laufe dieses Buches werden uns immer wieder mal solche Sehnsuchtssplitter begegnen. Sie alle zeugen davon, wie wichtig das Thema »Sehnsucht« für uns Menschen ist.

... ein zwiespältiges Gefühl

Zur Zeit der Romantik war Sehnsucht ein durchaus beliebtes Wort. Die Vertreter der Romantik hielten Sehnsucht für ein positives, wertvolles und authentisches Gefühl. In der Folgezeit wurde Sehnsucht jedoch zunehmend als Flucht vor der Wirklichkeit missverstanden. Dass sich Menschen augenscheinlich ihrer Sehnsucht nach Unerfüllbarem hingaben, anstatt sich den konkreten Herausforderungen der Gegenwart zu stellen, hatte zur Folge, dass man das Wort »Sehnsucht« lange Zeit mied. Im letzten Jahrhundert war das Wort sogar verpönt, da man eine ungesunde Lebenshaltung, ja sogar etwas Krankhaftes damit assoziierte. Es verschwand aus dem Wörterbuch der positiven Emotionen und ist erst in unserer Zeit, so Anselm Grün, »wieder zu einem Urwort geworden«²⁹.

Wie beliebt das Wort »Sehnsucht« heute wieder ist, zeigt sich zum Beispiel an der Tatsache, dass »Sehnsucht« im inoffiziellen Wettbewerb von *Spiegel Online* auf der Suche nach dem schönsten deutschen Wort im Jahr 2004 auf dem Siegereppchen gelandet

29 Grün 2003:14.

ist: »Sehnsucht« belegte den dritten Platz, direkt hinter »Lieben« und »Gemütlichkeit« und gehörte damit zu den unangefochtenen Spitzenreitern unter den eingesandten Wörtern (es beteiligten sich fast 23.000 Menschen am Wettbewerb).³⁰

Diese Entwicklung ist auf ihre Weise Ausdruck der Tatsache, dass es sich bei »Sehnsucht« um ein sehr zwiespältiges Gefühl



Sehnsucht kann einerseits von positiven Gefühlen bestimmt sein und andererseits von Frustration, Verlustschmerz und Trauer.

handelt. So kann Sehnsucht einerseits von positiven Gefühlen wie positiver Erregung, freudiger Erwartung und Hoffnung bestimmt sein und andererseits von Frustration, Verlustschmerz und Trauer. Im einen Moment sind wir verzweifelt, im nächsten hoffnungsvoll. Mal fühlt sich Sehnsucht verzehrend an, dann wieder belebend. Wir sehnen uns nach Sinn, nach Erfüllung, nach innerem Gleichgewicht, nach Gesundheit, nach Liebe, nach Geborgenheit,

nach Erfolg, nach Bestätigung, nach Frieden, nach Schönheit, nach Freiheit, nach Vollkommenheit und vielem mehr. Sehnsucht steht zwischen der Alltagsrealität und dem, was wir uns vom Leben erhoffen (oder irgendwann einmal ersehnt haben): zwischen Wunsch und Wirklichkeit, Konstanz und Veränderung, Festhalten und Loslassen, Trauer und Freude, Angst und Hoffnung. Hätten wir keine Ahnung davon, dass das Leben noch anders, besser, erfüllter, glücklicher oder vollkommener sein könnte, gäbe es auch keine Sehnsucht. Die Spannung zwischen dem Istzustand und dem Wunschzustand ist oft nur schwer auszuhalten.

EIN WIDERSPRÜCHLICHES WORT

Die Widersprüchlichkeit dieser Gefühlsspanne liegt bereits der ursprünglichen Bedeutung von »Sehnsucht« zugrunde. Lassen Sie

30 Siehe <https://tinyurl.com/y2cku269> [Stand: 18.04.2019].

mich Ihnen das kurz erklären, indem wir einen Blick auf die Geschichte der Wortherkunft werfen. »Sehnsucht« ist seit der mittelhochdeutschen Zeit³¹ als *sensuht* überliefert (eigentümlicherweise ist das Wort *vor* dem Mittelhochdeutschen nicht belegt).³²

»Sehnsucht« setzt sich aus den Bestandteilen »Sehn« und »Sucht« zusammen. »Sehn« ist vom alt- und mittelhochdeutschen Wort *senen* abgeleitet (und nicht etwa von einer gespannten »Sehne«, wie es der Begriff nahelegen könnte). Die Grundbedeutung von *senen* ist »schlaff sein, unglaublich müde sein«. ³³ *Senen* bringt also eher etwas Passives zum Ausdruck im Sinne von dasitzen und weinen.³⁴ Anders verhält es sich mit dem zweiten Wortbestandteil, dem feurigen Verlangen der Sucht, das von seiner Tendenz her eher zur Aktivität drängt. Wichtig ist: »Sucht« wurde im Mittelalter nicht im heutigen Sinne einer Abhängigkeit verstanden, sondern hing sprachlich mit »siech« (»krank«) und »Seuche« zusammen. In deutschen Wortverbindungen wie »Gelbsucht« oder »Schwindsucht« ist diese ursprüngliche Bedeutung bis heute enthalten. Ähnliches gilt für Redewendungen wie »krank vor Liebe« oder »krank vor Heimweh«. Unter dem mittelhochdeutschen Wort *sensuht* verstand man also ein fast lähmendes »Kranksein vor Verlangen nach jemandem oder etwas«. Im Laufe der Zeit wurde der Krankheitsbezug abgeschwächt. Heute wird unter Sehnsucht meistens ein »inniges, fast schon schmerzliches Verlangen nach jemanden oder etwas« verstanden. So steht es auch in vielen Wörterbüchern.³⁵

31 Darunter wird in der Regel der Zeitraum zwischen 1050 und 1350 verstanden.

32 Vgl. Prof. Dr. Jochen A. Bär, in: <http://www.baer-linguistik.de/beitraege/jdw/sehnsucht.htm> [Stand: 19.04.2019].

33 Vgl. das Interview von domradio.de mit Dr. Christine Möhrs vom *Institut für deutsche Sprache in Mannheim*, vom 20.03.2017. Quelle: <https://tinyurl.com/y3hnancp> [Stand: 18.04.2019].

34 *Senen* ist auch verwandt mit dem lateinischen Verb *sinere*, »geschehen lassen«.

35 Laut Duden ist Sehnsucht ein »inniges, schmerzliches Verlangen nach jemandem, etwas [Entbehrtem, Fernem]«.