

## Der Spur der Sehnsucht folgen Einführung in das Projekt 26. Februar – 12. April 2020

### *Nimm das Sehnen aus der Welt - und du lebst in einer Gesellschaft der Sucht.*

Sind wir soweit? Leben wir in einem „Zeitalter der Sucht“? Die Therapeutin Anne Wilson-Schaefer meinte schon in den neunziger Jahren, dies wahrnehmen zu können.

### *Jede Sucht gründet in einem natürlichen Lebensbedürfnis.*

Jedes Lebensbedürfnis aber ist Teil des Sehnen nach dem großen Leben, dem Ganzen, dem alle verschiedenen Lebensbedürfnisse zugeordnet sind. Wo unsere Lebensbedürfnisse zusammenwirken und eingebettet sind in dieses umfassende Sehnen, da entstehen Kultur und Religion.

#### Denke an Essen und Trinken:

Beim Säugling ist es eingebettet in die innige Beziehung zur Mutter - der Brust, die ihn nährt. Verbunden mit dem Sehnen entsteht aus dem Bedürfnis zu essen und zu trinken die gemeinsame Mahlzeit, die Tischgemeinschaft. Festliche Mahle unterbrechen mit ihren Ritualen das Trinken und Essen - bis hin zum „Heiligen Mahl“. Hier tritt die körperliche Erfüllung fast vollständig zurück und die Anwesenheit des großen Lebens, des Sinn stiftenden Ganzen ist das Wichtigste.

Ohne das Sehnen aber wird Essen und Trinken leicht zur Sucht.

#### Nimm Sexualität und Beziehung:

Verbunden mit dem Sehnen nach Geborgenheit und Zärtlichkeit, Lust aneinander und Verantwortung für einander wächst die Liebe.

Wo Sexualität und Treue ein Bündnis eingehen, entsteht eine Lebensgestalt, bei der Enttäuschungen und Verletzungen in dieser Liebe geheilt und überwunden werden können. Das Sehnen lässt diese Erfahrung tragender Gemeinschaft offen sein für den Weg der Einzelnen hin zu einer letzten Geborgenheit über die Grenzen dieser Gemeinschaft und über das Ende des Lebens hinaus.



Ohne die Sehnsucht nach dem Zusammenspiel der verschiedenen Dimensionen des Lebens entstehen Sex-Sucht oder Beziehungs-Sucht.

#### Oder sieh auf die Arbeit:

Das Bedürfnis, etwas zu schaffen und zu gestalten, bleibt im kindlichen Spiel eingebettet in die Freude am Augenblick. Das schöpferische Dasein ist wichtiger als der Erfolg. Arbeit und Leistung, verbunden mit dem großen Sehnen, hat die „Kultur der Unterbrechung“ hervorgebracht: die Feste, den Sabbat,

den Sonntag - und in den Kulturen der Klöster den durch das Gebet gegliederten Rhythmus von Tag, Woche und Jahr.

Ohne das Sehnen, gelöst aus dem großen Zusammenhang des Lebens, stehen auch Arbeit und Leistung in der Gefahr, süchtig zu machen.

So könnte ich fortfahren mit allen Lebensbedürfnissen: der Lust am Spiel, der Freude an der Kommunikation, dem Wunsch nach Anerkennung, dem Streben nach Unabhängigkeit, der Neugier, - um nur einige zu nennen. Sogar die spirituelle Sehnsucht kann zur Sucht werden.

**Eine suchtkranke Gesellschaft** isoliert die einzelnen Grundbedürfnisse und ersetzt das Sehnen durch unmittelbare Erfüllung im „Genuss sofort“ oder in der pausenlosen Anspannung durch Leistung, Unterhaltung und Konsum. Sie zerstört letztlich jede gewachsene Lebenskultur.

Immer offenkundiger wird, wie zerstörerisch diese Suchtstrukturen sind, nicht nur für einzelne Menschen, sondern in letzter Konsequenz für die ganze Erde.

Vielleicht kennzeichnet dies gesunde Menschen: Sie leiden darunter, wenn das Sehnen verloren zu gehen droht. Denn die **Sehnsucht hält den Raum offen** zwischen dem unmittelbaren Bedürfnis und den größeren Möglichkeiten des Lebens.

So kann schon Kierkegaard klagen:

*„Meine Seele hat die Möglichkeit verloren. Sollt' ich mir etwas wünschen, ich würde mir*

*nicht Reichtum oder Macht, sondern die Leidenschaft der Möglichkeit wünschen, das Auge, welches ewig jung und ewig glühend überall die Möglichkeit erblickt. Der Genuss täuscht, die Möglichkeit nicht.“*

Sind wir dabei, im „Zeitalter der Sucht“ diesen Spielraum des Lebens mit seinen Möglichkeiten einzubüßen, der im Sehnen liegt?

**Ein religiöser Mensch** übt sich täglich in der kritischen Distanz zu den Gepflogenheiten einer Gesellschaft, die vielfach nur noch nach Erfüllung strebt und die Sehnsucht verdrängt: Schon der Dank für alle kleinen und großen Sättigungen unserer Lebensbedürfnisse ist solch eine Übung der Distanz!

Jeder nicht verplante Freiraum des Lebens und jeder Weg in die Stille könnte eine gewaltfreie Rebellion sein gegen die Mächte eines suchtkranken Zeitgeistes.

Religion und Glaube beugen gegen Süchte vor. Die meisten therapeutische Ansätze zur Überwindung von Süchten sind darum auch religiös ausgerichtet. Einmal sagte mir ein suchtkranker Mensch, er habe gelernt, dass „das Gottgroße Loch in meiner Seele“ niemals mit Essen oder Trinken gestopft werden könne.

**Durst** steht darum nicht nur für ein Grundbedürfnis; er ist zugleich Symbol für die offenen Möglichkeiten des Lebens, die Sehnsucht nach dem großen, alles umfassenden Leben - nach Gott.

Menschen der Sehnsucht lieben ihren Durst mehr als alles, was ihren Durst stillen kann. Denn der Durst führt sie zu der Quelle, auf die alles Sehnen gerichtet ist, hin zu der göttlichen Einladung (Offenbarung 21,6):

***Ich will dem Durstigen geben  
von der Quelle lebendigen Wassers  
umsonst.***

Darum: gegen alle Verführungen unserer Wohlstands- und Wegwerf-Gesellschaft:

***Bleibe ein Mensch der Sehnsucht!  
Liebe deinen Durst!***

Du wirst die paradoxe Erfahrung machen, die auch andere mit dir teilen: Unterwegs zur Quelle, im Erahnen oder Erfahren ihrer Kraft, kannst du einfach nur da sein mit deinen erfüllten und unerfüllten Lebensbedürfnissen

**mit deiner Sehnsucht  
einfach nur da sein**

- mehr nicht. So kostest du vom „Tisch der Sehnsucht, der nie leer wird.“ (Novalis)

### **Anregungen zum Verweilen**

In dunkler Nacht wollen wir ziehen,  
lebendiges Wasser finden,  
nichts als der Durst wird uns leuchten.

Taize-Gesang - nach Johannes vom Kreuz

Wenige wissen  
das Geheimnis der Liebe,  
fühlen Unersättlichkeit und ewigen Durst...  
Hätten die Nüchternen einmal gekostet,  
alles verließen sie  
und setzten sich zu uns  
an den Tisch der Sehnsucht,  
der nie leer wird.

Novalis

Es sprechen manche: sie hätten nicht!  
Da erwidere ich: Das ist mir leid.  
Ersehnt du es aber auch nicht,  
das ist mir noch leider.  
Könnt ihr es nicht haben,  
so habt doch ein Sehnen danach!  
Mag mancher auch das Sehnen nicht haben,  
so sehne man sich doch wenigstens  
nach einer Sehnsucht!

Meister Eckhart

Denn alle Lust will Ewigkeit,  
will tiefe, tiefe Ewigkeit.

Friedrich Nietzsche

Bis zu diesem Tage hat noch niemand gesehen,  
dass die Zugvögel ihren Weg nehmen nach  
wärmeren Gegenden, die es gar nicht gäbe,  
oder dass sich die Flüsse ihren Lauf durch  
Felsen und Ebenen bahnen und einem Meer  
entgegen strömen, das gar nicht vorhanden  
wäre. Gott hat gewiss keine Sehnsucht erschaffen,  
ohne auch die Wirklichkeit zur Hand zu  
haben, die als Erfüllung dazugehört. Unsere  
Sehnsucht ist unser Pfad.

Tania Blixen

Wolfgang Lenk,  
Kontemplationslehrer  
Via Cordis, Pastor i.R.  
[www-loccumer-arbeits-  
kreis-meditation.de](http://www-loccumer-arbeitskreis-meditation.de)

