

Nächste Station – SEHNSUCHT

Das Leben ist eine Reise, auf der wir uns oft **nach etwas Besserem sehnen**: Nach mehr Geld, perfekter Liebe, sinnvollem Beruf. Nicht alles lässt sich erfüllen, doch Sehnsüchte beflügeln uns. Und bereichern unsere Pläne fürs neue Jahr.

Text **Nicole Tabanyi** Fotos **It's Raining Elephants**

Stellen Sie sich einmal folgende Situation vor: Fünfzig Menschen, die sich nicht kennen, werden aufgefordert, sich paarweise anzuordnen und sich immer wieder eine einzige Frage zu stellen: Was willst du, wonach sehnst du dich?

Eine an sich harmlose Frage, auf die man antworten könnte: Ich möchte ein Glas heisse Milch trinken. Oder: Ich möchte in einen Apfel beissen.

Innerhalb von wenigen Minuten aber passiert bei diesen Übungen, die der bekannte amerikanische Psychoanalytiker und Schriftsteller Irvin Yalom mehrmals pro Jahr in San Francisco durchführt, etwas Eigenartiges: Die Teilnehmer – die meisten von ihnen sind erfolgreiche, lebenstüchtige und gut gekleidete Männer und Frauen – sind plötzlich in ihrem Innersten aufgewühlt.

Statt nach einem Glas Milch zu rufen, sehnen sie sich Menschen herbei, die sie aus irgendeinem Grund verloren haben: «Ich will dich wiedersehen.» «Ich will deine Liebe.» «Ich will, dass du stolz auf mich bist.» «Ich will, dass du zurückkommst, ich bin so einsam.»

So viele Wünsche. So viele Sehnsüchte, die sich wie aus dem Nichts heraus melden. Und die dem tiefsten Verlangen, das diese fünfzig Menschen in sich tragen, Ausdruck verleihen.

Erinnerung ans Paradies

Man muss nicht nach San Francisco reisen, um das zu erleben. Auch die Weihnachtszeit ist eine Zeit, in der wir unsere Sehnsüchte verstärkt wahrnehmen. Gerade auf Ende Jahr, wenn wir zurückblicken und Bilanz ziehen, was erfreulich war und was eben nicht realisiert werden konnte, beschleicht uns eine leise Wehmut. Eine Sehnsucht danach, wie unser Leben sein könnte. Und was noch fehlt, damit es besser wird. Solange wir diese Sehnsucht spüren, werden wir den Koffer mit unseren Wünschen auch im nächsten Jahr mit uns führen. In der Hoffnung, wir könnten sie irgendwo und mit irgendwem erfüllen.

«Jeder Mensch hat Sehnsüchte, die ihn zu einem Suchenden machen», sagt die Zürcher Psychotherapeutin Ines Grämiger. Und dieses Suchen ist ganz tief in uns verankert. «Weil wir eine Art innere Erinnerung an das Paradies haben, davon,

wie unser Leben sein sollte und wie sich die perfekte Liebe anfühlt, sind wir auf der Suche danach», erklärt die Schicksalsanalytikerin diesen Wehmutszustand, der uns immer wieder zu neuen Ufern aufbrechen lässt (siehe Interview Seite 74).

Und das Schöne daran: Manchmal wird man fündig und entdeckt die Stadt seiner Träume. Und sei es nur ein kleiner Ort, der einem das lang ersehnte Gefühl von Heimat gibt. Oder man lernt einen Menschen kennen, ohne den man sich sein Leben nicht mehr vorstellen mag. Gewinnt neue Freunde und ist sich sicher: Euch habe ich gesucht! Und durch dieses Glück wird die Wehmutsmusik, die einen begleitet, ein bisschen leiser.

«Sehnsüchte lassen uns nach einem besseren Leben streben, und oft beflügeln sie uns auch», sagt der deutsche Psychologieprofessor Wolfgang Hantel-Quitmann und Autor des Buches «Sehnsucht – Das unstillbare Gefühl».

Aber nicht nur das. Sehnsüchte helfen uns in schwierigen Zeiten, auch das Leben auszuhalten. Und mit ihrer Hilfe können wir sogar unser Leben gestalten: Wenn wir sie als Kompass sehen für die Naviga- ►►



Sehnsucht macht
uns zu Suchenden
und lässt uns immer
wieder zu neuen
Ufern aufbrechen.

Das sagt die Expertin

«Wir sehnen uns nach der Liebe»



Ines Grämiger ist Schicksalsanalytikerin und Psychotherapeutin aus Zürich.

SCHWEIZER FAMILIE: Frau Grämiger, wonach sehnen wir uns am meisten?

INES GRÄMIGER: Ganz klar nach der Liebe. Am stärksten zeigt sich das in der Pubertät. Diese Liebesehnsucht nach dem perfekten Partner und der völligen Vereinigung mit ihm ist an Intensität kaum noch zu toppen.

Und später?

In der Mitte des Lebens meldet sich die Sehnsucht auch wieder intensiv: Jene nach dem tiefen Sinn des Lebens, die Sehnsucht nach der Erfüllung der Lebensaufgabe. Natürlich spielt die Liebe nach wie vor eine wichtige Rolle. Vielleicht entdeckt man, dass sich der Wunsch nach einem neuen Partner meldet, weil man etwas sucht, was die Gegenwart übersteigt.

Etwas, was Erfüllung verspricht?

Ja. Denn je weiter wir vom idealen Zustand entfernt sind, desto mehr befällt uns die Sehnsucht nach dem, was noch nicht ist.

Und wenn es eintritt, was dann?

Dann stellt sich ein tiefes Gefühl des Gefundenhabens ein. Das Kreative an der Sehnsucht ist, dass sie uns zum Suchen und damit in Bewegung bringt und somit Veränderung, Horizont-erweiterung und Entwicklung unserer Persönlichkeit bewirkt.

Kann man an Wehmut auch zerbrechen?

Eine Sehnsucht wird dann gefährlich oder zerstörerisch, wenn man so sehr an einer Vorstellung hängt, dass man fast kaputt geht, wenn man dieses Eine nicht bekommt. Da können Menschen stark depressiv werden. Un-erfüllte Sehnsüchte und Haften daran sind die Wurzel der Depression.

Kommen viele Menschen zu Ihnen, die an ihrer Sehnsucht leiden?

Viele kommen zu mir, weil ihnen etwas fehlt. Und dann suchen wir nach Wegen, damit sich ihre Sehnsüchte zumindest ein bisschen erfüllen können.



Sehnsucht kann grausam sein, das wusste schon Goethe: «Nur wer die Sehnsucht kennt, weiss, was ich leide.»

Die Verwirklichung einer Sehnsucht wird **OFT NICHT DURCH DIE LEBENSUMSTÄNDE VERHINDERT**, sondern durch eine innere Angst vor Veränderung.

tion in die Zukunft. «Dann können sie unserem Leben eine Richtung weisen», sagt Wolfgang Hantel-Quitmann. «Und uns helfen, Entscheidungen zu treffen.»

Doch das süsse Gefühl des Sehns hat manchmal auch einen bitteren Beigeschmack. «Nur wer die Sehnsucht kennt, weiss, was ich leide», hat der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe (1749 bis 1832) in einem seiner bekanntesten Gedichte geschrieben. Denn allein und abgetrennt von aller Freude, kann eine unerfüllte Sehnsucht grausam sein.

Damit das nicht passiert, müssen wir zwei Dinge tun: Mögliche Sehnsüchte von unmöglichen unterscheiden und unsere Wünsche verstehen lernen. Wie das geht? «Indem man sich Fragen zur Sehnsucht stellt», rät Hantel-Quitmann, der in seinem Buch eigens dafür einen Leitfaden entwickelt hat. Dieser soll dem sehnsüchtigen Menschen eine erste Hilfe bieten. Hier eine Auswahl der Fragen:

- Wie würde ich meine Sehnsucht beschreiben? Worin besteht sie, worum geht es dabei? Wie heisst sie?
- Wann habe ich die Sehnsucht zum ersten Mal empfunden?

- Was ist süss, was ist bitter an ihr?
- Was steht der Erfüllung im Weg? Was sind die Folgen für andere Menschen?
- Wie stelle ich mir mein Leben nach der Erfüllung der Sehnsucht vor?

Wer diese Fragen für sich beantwortet, erfährt, ob er seine Sehnsucht erfüllen mag oder lieber nur schwelgt. Denn die Verwirklichung einer Sehnsucht wird oft nicht durch die Lebensumstände verhindert, sondern vielmehr durch eine innere Angst vor Veränderung. In diesem Fall sollte man mit einem vertrauten Menschen über diese Angst sprechen. «Und wenn man so die Geister der Angst erfolgreich vertrieben hat, dann hat die Sehnsucht eine reale Chance», sagt Hantel-Quitmann.

Vielleicht entdecken Sie aber auch eine neue Sehnsucht, die Sie ins nächste Jahr begleitet – auf Ihrer abenteuerlichen Reise durch die nächsten zwölf Monate. ■

MEHR ZUM THEMA SEHNSUCHT

«Sehnsucht – Das unstillbare Gefühl»

von Wolfgang Hantel-Quitmann,

Klett-Cotta Verlag, 31.90 Franken.

Website von Ines Grämiger:

www.ines-graemiger.ch