



# Was fehlt Ihnen?



*Sehnsucht zeigt einen Mangel auf. Und weil das kein angenehmes Gefühl ist, wird es oft verdrängt, belächelt, durch Ersatzbefriedigungen zum Schweigen gebracht. Hans-Arved Willberg empfiehlt, auf unsere Sehnsüchte zu hören.*

Sich nach etwas zu sehnen heißt, danach zu verlangen. Ist Sehnsucht ein süchtiges Verlangen? Nein, das wäre zu hart. Das Verlangen des Alkoholikers, der immer unruhiger wird, weil sein Gehirn ihm überzeugend weismacht, unbedingt wieder neue Zufuhr des Suchtstoffes erhalten zu müssen, nennen wir nicht Sehnsucht, sondern einfach nur Sucht. Sehnsucht ist etwas anderes als Sucht. Die Assoziationen, die durch das Wort „Sehnsucht“ in uns entstehen, sind zu schön, um auf den Nenner „Sucht“ gebracht werden zu können. Sie sind romantisch und kreisen um das große Thema „Liebe“.

Dort hat das Wort „Sehnsucht“ wohl auch seinen Ursprung. Im Mittelalter verstand man darunter das Schmachten der unerfüllten Liebe zu einem Menschen des anderen Geschlechts. Das Bedeutungsspektrum des Begriffs hat sich allerdings geweitet. Heutzutage sehnt man sich auch danach, endlich Urlaub zu haben, endlich wieder aus

dem Krankenhaus entlassen zu werden, endlich das Gehalt überwiesen zu bekommen. Die Sehnsucht findet ihren Gegenstand in allem Möglichen.

## *Etwas von Wert*

---

Der Sehnsüchtige wünscht sich etwas. Aber auch hier müssen wir wieder unterscheiden: Wenn ich mir Gemüse statt Salat als Beilage wünsche, dann drücke ich damit wohl kaum eine Sehnsucht aus. Es sei denn, ich bekäme jahraus, jahrein jeden Tag immer nur dieses eine ungenießbare Gemüse, das mir „zum Hals heraushängt“. Ich träume von frischem, grünem Salat. Dann stimmt es wieder: Ich sehne mich danach. Sehnsucht ist also ein starker Wunsch, der sich auf etwas bezieht, das mir viel wert ist und mir sehr fehlt. Je



höher der Wert für mich ist und je länger ich darauf verzichten muss, desto größer ist die Sehnsucht.

Wert hat für uns das, was wir brauchen, „wessen wir bedürfen“, hätte man früher gesagt. Sehnsucht entsteht, wenn ein starkes Bedürfnis unerfüllt bleibt. Der Bordcomputer in meinem Auto schlägt mit einem Ton und einem aufleuchtenden Warnsignal Alarm, wenn der Kraftstoff zur Neige geht. Der menschliche „Bordcomputer“, das Gehirn, erzeugt zum gleichen Zweck ein Sehnsuchtsgefühl: Da fehlt ein Kraftstoff in mir, da geht mir die Kraft aus, ich welke innerlich dahin. Da kommt etwas zu kurz in mir; ich brauche neue Kraft, sonst gehe ich ein wie eine Blume ohne Licht und Wasser.

## Geknebelte Sehnsüchte

Jede echte Sehnsucht zeigt einen solchen Mangel an. Wir tun uns aber oft schwer, ihn wahrzunehmen, weil wir zum Beispiel gelernt haben, manche Wünsche und Bedürfnisse nicht haben zu sollen. Oder weil wir Angst vor der Wahrnehmung haben: Wir denken, das Gefühl des großen Mangels nicht aushalten zu können, wenn wir es zulassen würden.

Beides kann dazu führen, dass die Sehnsucht zwar ständig in uns rumort, wir aber gar nicht an das zugrunde liegende unerfüllte Bedürfnis herankommen. Wir sind beunruhigt und fühlen uns unwohl, aber wir spüren nicht nach, welches Bedürfnis sich jetzt in uns meldet. Wir fragen nicht danach, was uns wirklich guttut – was wir jetzt brauchen.

Stattdessen füllen wir den Mangel mit einer Ersatzbefriedigung aus. Manchmal dämmert es uns: Ich esse ja nur so viele Süßigkeiten, weil ich mich nach Liebe sehne! Ich lasse ja nur darum den Fernseher die ganze Zeit laufen, weil ich mich vor dem Alleinsein fürchte! Aber wir haben uns schon zu gut daran gewöhnt. Die Angst davor, uns dem Mangel wirklich zu stellen und die Leere, die Einsamkeit, den Schmerz wirklich auszuhalten, ist zu groß und die Ersatzbefriedigung ist zu bequem. Wir haben ein Suchtverhalten entwickelt.

Eine Sucht entsteht, wenn ein Mensch seine Sehnsucht ignoriert. Süchte sind geknebelte Sehnsüchte. In uns schreit etwas nach Erfüllung, wie ein Baby, das Hunger hat. Die Sucht zwingt dem Baby den Schnuller in den Mund und lässt es verhungern.

## Alles im Griff?

Wie ehrlich bin ich zu mir selbst? Womit fülle ich meine Zeit? Stopfe ich die Trauerlöcher meiner Seele zu oder nehme ich mich ernst mit meinen unerfüllten Bedürfnissen? Es ist schon viel gewonnen, wenn wir barmherzig zu uns selbst werden. Wenn wir uns selbst verstehen können: „Ja, es ist schon so, nicht immer achte ich darauf, was ich wirklich brauche. Manchmal möchte ich einfach nur genießen, einfach Ruhe haben und mich gehen lassen oder einfach nur so schnell wie möglich ein Ziel erreichen. Manchmal möchte ich mich nicht sammeln, sondern zerstreuen. Manchmal setze ich mir Scheuklappen auf.“

Wenn wir eine barmherzige Haltung uns selbst gegenüber einnehmen, dann können wir zu unseren Schwächen stehen. Das ist die beste Garantie dafür, dass aus unseren Süchteleien keine Süchte werden. Eine Sucht entsteht durch Leugnung: „Aber nein, ich habe alles im Griff!“ Da wagt jemand nicht, ein Mensch mit Schwächen zu sein. Er nimmt sich selbst nicht an. Er verbietet dem schreienden Kind in seinem Inneren den Mund.

Wenn ich mich selbst annehme mit meiner Sehnsucht und den unvollkommenen Versuchen, sie zu stillen, dann verkämpfe ich mich nicht an der falschen Front. Die falsche Front ist das Herumdoktern an Symptomen. „Ich muss das unbedingt im Griff haben, sonst bin ich nicht akzeptabel“, denken wir über Schwächen, die uns lästig sind.

Glaubende Menschen verbinden diesen Gedanken oft noch mit der Meinung, er sei ihnen von Gott selbst diktiert. Darum halten sie ihre Schwächen für verdammungswürdige Sünden. „Wenn du diese Untugend nicht bald in den Griff bekommst“, scheint ihnen Gott zu sagen, „dann wird es sehr kritisch für dich. Du spielst dann mit der Gnade. Am Ende verlierst du noch dein Seelenheil dadurch. Pass bloß auf!“

## Bedürfnis nach Liebe

Ich wusste nicht mehr, was ich machen sollte. Klaus Abé\*, der schon viele Beratungsstunden mit mir verbracht hatte, schien einfach nicht weiterzukommen. Wir hatten schon so vieles versucht, aber immer wieder fiel er in





das alte Verhaltensmuster zurück: Besonders in Stress-situationen spürte er einen unwiderstehlichen Drang, sich exzessiv zu kratzen. Er konnte dann nicht mehr damit aufhören. Er kratzte sich blutig.

Herr Abé hatte zwei Grundprobleme: Er konnte sich selbst nicht annehmen und fühlte sich sehr einsam. Er sehnte sich sehr stark nach einer Partnerin. Mir wurde immer deutlicher, dass er nur Teilerfolge gegen sein suchtartiges Kratzproblem erringen würde, wenn er seine Einstellung sich selbst gegenüber nicht änderte. Er nahm sich selbst nicht ernst genug. Zwar beklagte er seine Einsamkeit, aber er tat nicht genug dafür, sie zu überwinden. Stattdessen tadelte er sich mit entmutigender Selbstkritik: „Das schaffst du ja doch nicht. Dich will doch keine. Du bist nicht attraktiv genug. Du bist viel zu schüchtern.“ Durch das Kratzen kompensierte er sein tiefes Bedürfnis nach Liebe.

## „Ich habe es schwer!“

Natürlich ist es schön, wenn ein Mensch wie Klaus Abé sich seines akuten Problems entledigen kann. Aber es gibt etwas Wichtigeres: dass dieser Mensch es sich erlaubt, das Problem zu haben, weil er barmherzig zu sich selbst ist. Dass er entschlossen zu sich steht, statt sich weiterhin selbst abzulehnen:

„Ja, ich habe es auch wirklich schwer. Ja, ich bin wirklich schüchtern. Und ich habe schon so furchtbar viele Enttäuschungen erlebt. Ich verstehe sehr gut, dass mich das unheimlich kratzt. Ich kann gut nachvollziehen, dass ich

die Spannung manchmal unerträglich finde und der Drang in mir entsteht, sie durch Kratzen zu lösen. Dadurch lenke ich mich wenigstens von meinen Sorgen ab. Aber mein wahres Bedürfnis liegt weder im Kratzen noch darin, das Kratzen loszuwerden. Ich sehne

mich nach Liebe! Und darum tue ich ab jetzt alles dafür, dass dieses Bedürfnis Erfüllung findet. Daran wird mich mein Kratzproblem nicht mehr hindern dürfen!“

Meine Klientin Eva Cede\* ist ein Beispiel dafür, wie die Erfüllung der Sehnsucht nach Liebe ein schweres Suchtverhalten tatsächlich überwinden kann: Ihrer Essstörung wegen war sie jahrelang bei verschiedenen Fachpersonen in Behandlung gewesen. Aber sie wurde einfach nicht damit fertig. Immer wieder verzweifelte sie und fiel in Depressionen. Bis endlich ihre tiefe Sehnsucht nach einer Liebesbeziehung Erfüllung fand. Sie blühte auf. Erstaunlich schnell normalisierte sich ihr Essverhalten. Ihr Aussehen veränderte sich enorm: Sie nahm viele Kilo ab und wurde richtig attraktiv. Die Therapie brauchte sie nur noch zur Begleitung, um ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren und unter Stress nicht in alte Muster zurückzufallen.

## Durst nach Gott

Wenn die wahre Sehnsucht Erfüllung findet, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass die Sucht überwunden wird. Viele Menschen bezeugen, dass sie dauerhaft von Süchten frei wurden, indem sie Frieden mit Gott fanden. Ich glaube, dass darin unsere größte Sehnsucht liegt. „Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir“ (Psalm 42,2+3), heißt es in einem Psalm. „Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott.“

In diesen Worten findet ein sehr starkes Bedürfnis Ausdruck. Wir sind unbarmherzig zu uns selbst, wenn wir den Durst unserer Seele nach Gott leugnen. Die Sehnsucht der Seele nach Gott ist so groß, dass sie dann Ersatzwege sucht, um den Durst zu löschen. Dann vergötzen wir zum Beispiel Reichtum, Macht und Lebensgenuss. Aber wir betrügen uns damit selbst. Wirklich problematisch sind nicht unsere Schwächen, die aus dem Mangel kommen, sondern es ist die Leugnung unserer wahren Sehnsucht. Wer das zu lang und zu konsequent tut, landet in der Lebenslüge. Er kommt nicht zu sich selbst. Er verliert sich in Ersatzbefriedigungen. Er setzt seine Prioritäten falsch und lebt am Leben vorbei.

## Raum für Trauer

Es gibt nicht immer einen Weg nach Wunsch, aber es gibt immer einen Weg! Wenn wir unsere Sehnsüchte zulassen und ernst nehmen, ist damit noch nicht garantiert, dass sie auch Erfüllung finden. Von manchen Sehnsuchtszielen müssen wir uns für immer verabschieden. Das kann außerordentlich schmerzlich sein. Aber wenn es sich um tatsächliche Verluste handelt, ist es notwendig.

Dann wird die Akzeptanz der unerfüllten Sehnsucht zur Trauer. Die Trauer ist der heilsame Schmerz angesichts einer nicht mehr erfüllbaren Sehnsucht. Wenn wir der Trauer Raum geben, öffnet sich uns der neue Weg. Wir finden wieder eine Perspektive. Sie liegt auf derselben Spur unserer Sehnsucht, auf der auch der betrauerte Verlust lag. Das Thema bleibt gleich, aber das Ziel bekommt eine neue Gestalt. Hoffnung kehrt zurück; das Leben lohnt sich wieder für uns.

Es ist unsere Lebensaufgabe, im Lauf der Zeit möglichst alle Trauerprozesse so abzuschließen, dass wir alle Verlust-erfahrungen, wie schwer und schlimm sie auch gewesen sein mögen, im Frieden hinter uns lassen und sich unsere ganze Sehnsucht zuletzt nur noch auf das ewige Zuhause bei Gott konzentriert.

\*Namen geändert



**Hans-Arved Willberg**  
ist Theologe, Pastoralthérapeut und  
Buchautor. Er lebt in D-Karlsruhe  
([www.life-consult.org](http://www.life-consult.org)).