

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.....	7
<b>Teil I: Die Sehnsucht hat viele Facetten .....</b>	<b>11</b>
Das Geheimnis der Sehnsucht – <i>Annemarie Pfeifer</i> ....	12
Sehnsucht zwischen Himmel und Erde – <i>Sabine Bockel</i>	35
Sehnsucht und die Chemie des Glücks – <i>Annemarie Pfeifer</i> .....	55
<b>Teil II: Du und ich – die Sehnsucht nach Geborgenheit, Freundschaft und Liebe.....</b>	<b>75</b>
Lieben und geliebt werden – <i>Annemarie Pfeifer</i> .....	77
Wenn mein Partner die Sehnsucht nicht stillt – <i>Annemarie Pfeifer</i> .....	97
Glücklich als Solistin? Single-Sehnsucht und Single-Leben – <i>Sabine Bockel</i> .....	121

<b>Teil III: Aus unerfüllter Sehnsucht wachsen Chancen . . . .</b>	<b>139</b>
Wenn Tränen zu Perlen werden – <i>Annemarie Pfeifer</i> . . .	141
Versöhnt mit der Vergangenheit – <i>Annemarie Pfeifer</i> . .	161
Halb voll oder halb leer? – <i>Annemarie Pfeifer</i> . . . . .	179
<b>Teil IV: Sehnsucht als Spur zum wahren Glück . . . . .</b>	<b>195</b>
Hör niemals auf zu träumen – <i>Annemarie Pfeifer</i> . . . . .	197
Auf dem Weg zur Herzensruhe – <i>Annemarie Pfeifer</i> . . . .	217
Wo alle Sehnsucht erfüllt wird – <i>Sabine Bockel</i> . . . . .	237
Anmerkungen . . . . .	253



## 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 menscheitsgeschichtlich, 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 Verdursten 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 sehen 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!“<sup>41</sup>

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 gewichtet ist als andere.“<sup>2</sup> 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. Die<sup>3</sup> 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 bitter-süßes 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 dürstet 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.“<sup>4</sup>

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 Lebensraum 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?