

SUCHT UND SEHNSUCHT

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“ Epiktet (um 50 n. Chr. - 138)

Wir befinden uns in einem Seminar mit Mitarbeitern eines Klinikums und ich werfe die Frage in die Runde: „Worunter leiden Sie?“ Es kommen Antworten wie: „Unter meinem Chef“, „Unter dem zunehmenden Zeitdruck.“ Aber auch: „Ich leide darunter, dass ich abends, wenn ich heimkomme, nochmals an den Kühlschrank gehe und mich dann nur noch vor den Fernseher setze. Früher habe ich mich in der Freizeit mit Freunden getroffen, telefoniert oder Sport gemacht. Heute kann mich zu nichts mehr aufraffen.“ Die anderen nicken, so, als ob sie dieselbe Situation auch gut kennen. „Was denken Sie über sich und Ihr Leben, wenn ein Abend so abläuft?“ frage ich und stelle die Frage an die ganze Runde, weil jede und jeder sich hineinversetzen kann. „Ich wäre so gerne ganz anders“, „Früher war ich fitter, gelassener und fröhlicher.“, „Ich lasse mich gehen und werde dick.“, „Bald habe ich kein soziales Umfeld mehr“, „Ich werfe mein Leben weg.“

Ich frage weiter: „Und welche Gefühle haben Sie, wenn Sie diese Gedanken haben?“

„Scham, Angst, Ohnmacht, Trauer, Wut, Selbstzweifel, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Selbstanklage, Neid auf die Anderen...“ Ich kann gar nicht so schnell am Flipchart mitschreiben, wie die Wörter in die Runde geworfen werden.

„Wenn Sie solche Gedanken und Gefühlen haben, welche Konsequenzen hat das dann?“ setze ich nach. „Ich versumpfe vollends und versuche, die Gedanken und Gefühle zu betäuben“, sagt die Mitarbeiterin.

„Und was verursacht den größeren Stress: Die Tatsache, dass Sie an den Kühlschrank gehen und danach vor dem Fernseher sitzen, oder die Gedanken darüber, die Sie haben?“, will ich abschließend wissen. Die spontane und einstimmige Antwort aller Beteiligten: „Eindeutig die Gedanken!“

Diese exemplarische Situation, die ich so oder so ähnlich immer wieder in Seminaren erlebe, verdeutlicht, dass Sehnsucht und Sucht eng beieinander liegen.

Sucht und Sehnsucht

Das deutsche Wort Sehnsucht ist zusammengesetzt aus zwei Wörtern: „Sehne“ und „Sucht“. Es erinnert an die Sehne, die gespannt ist, wenn der Mensch zum Sprung ansetzt. Es ist also ein Gespannt-Sein auf das hin, worauf die Sehnsucht zielt. Der Duden verbindet das Wort „sich sehnen“ mit dem mittelhochdeutschen Wort „senen = liebend verlangen“¹. Darin klingt das Schmerzliche mit, das Liebende kennen, wenn sie getrennt sind. Es zielt auf etwas hin, was ich nicht habe – oder von dem ich glaube, es nicht zu haben.

Das Wort „Sucht“ kommt ursprünglich von „siech sein, krank sein“. Es meint also ein krankhaftes Verlangen und abhängig sein von etwas. Sehnsucht ist dagegen keine Abhängigkeit von einem Stoff wie Alkohol, Essen, Drogen, Ruhm und Ehre etc. Sie zielt auf etwas Anderes: auf Heimat, Geborgenheit, Freiheit, Glück oder Erfüllung.² Die Sehnsucht zielt ins Offene und man kann sagen: „Wo keine Sehnsucht ist, da ist kein Ansatz für Religion.“ (Wilhelm Albrecht) Wir leben also in der Spannung zwischen der Kraft, die in der „Sehne“ steckt und der krankhaften Trägheit der Sucht. Das hieße: viele (auch kleine alltägliche) Süchte sind Ausdruck verdrängter Sehnsucht und wenn es gelingt, die Sehnsucht im Inneren wieder zum Sprudeln zu bringen, werden wir frei von den großen und kleinen Süchten, die uns im Griff haben.

Was heißt das für die Mitarbeiter/innen?

Die Kollegen im oben erzählten Seminar überlegen gemeinsam, wie man aus diesem Teufelskreislauf aussteigen kann und wie sie wieder in Berührung mit ihrer Sehnsucht kommen. Alleine durch den Willen gelingt dies nicht – so viel wird klar. „Ich nehme mir jedes Jahr zu Silvester vor, mich zu ändern. Am Ende des Jahres muss ich mir eingestehen: nichts habe ich dauerhaft umgesetzt von dem, was ich mir vorgenommen habe.“

Bringt es also alles nichts?

Der Weg aus der Sucht mithilfe der Unterscheidung der Geister (Ignatius von Loyola)³

Für den Hl. Ignatius (1491-1556) zeigt sich der Geist Gottes auch in unserer Sehnsucht. Die frohe Bot-

1) Quelle: www.duden.de

2) Vgl. Anselm Grün, Das kleine Buch der Sehnsucht, Herder Verlag, 2009.

3) Quelle: http://zip-ignatianisch.org/wp-content/uploads/ZIP_Unterscheidung_der-Geister_Erlaeuterung.pdf

schaft liegt aus christlicher Sicht darin, dass uns nichts vom Leben und von unserer Sehnsucht trennt (entgegen dem gängigen Lebensgefühl vieler), weil Gott sie in unser Herz hinein gelegt hat. Ignatius hat eine Form entwickelt, der eigenen Sehnsucht zu folgen. Er unterscheidet zwischen dem Geist Gottes, der Trost und Leben schenkt und dem „Aber-Geist“, der in die Trostlosigkeit und Enge führt. Doch wie gelingt das, diese Unterscheidung der Geister, um zur eigenen Sehnsucht zu gelangen? Kurz gesagt, kommt es auf vier Dinge an:

1. Der Geist Gottes: Sein Ja zu mir realisieren

Unser Selbstbild ist oft getrübt durch Illusionen über uns, wie wir sein wollen oder durch innere und äußere Ansprüche, wie wir sein sollen. Da ist bspw. der – auch religiös begründete – Anspruch, dass wir immer stark und hilfreich sein sollen sowie die Illusion, dass wir dies auch sind. Wenn diese Ansprüche und Illusionen bestehen bleiben und mit der Realität zusammenprallen (wir sind eben auch schwach und selbstbezogen), dann kann aus der Sehnsucht nach Vollkommenheit und dem gefühlten Scheitern ein Suchtpotential entstehen. Kann ich glauben, dass da, wo ich es nicht mehr aus eigener Kraft schaffe und mir die „Niederlage“ eingestehen muss, Gottes Ja zu mir erst von Bedeutung wird?

„Können Sie sich in Ihrer Sucht bejahen und annehmen?“, frage ich. „Nein, eher nicht.“, lautet die Antwort. „Ich weiß, dass es viele Stimmen gibt, die das unterstützen. Innere und äußere. Aber gibt es jemanden, der Sie auch mit Ihrem Scheitern annimmt?“, frage ich die Mitarbeiter. „Meine Freundin.“, „Mein Opa war so.“, so die Antworten. „Und nun lautet die entscheidende Frage, ob Sie darauf vertrauen können, dass dies die Wahrheit ist.“

Mit den Worten des 1. Johannesbriefes: „Denn wenn das Herz uns auch verurteilt - Gott ist größer als unser Herz.“ (1 Joh, 3.20). Oder mit den Worten Martin Luthers: „Allein durch den Glaube sind wir gerechtfertigt.“

2. Nichts zu sehr wollen

Ich will aufhören! – allein der Wille genügt nicht. Je mehr mein Herz mich dann anklagt und ich die Sucht bekämpfen möchte, desto mehr Macht er-

hält sie über mich. Radikale Akzeptanz meiner Selbst und der Situation ist der einzige Weg, der aus der eigenen Hölle führt, weil ich nicht mehr vor mir fliehen muss.

3. Gottes Willen erspüren

Den Willen Gottes erkennt man – laut Ignatius von Loyola – am „Geschmack“. Im oben genannten Seminarbeispiel ist der „Geschmack“: „Scham, Angst, Ohnmacht, etc.“ gewiss nicht der Geschmack, der in die größere Lebendigkeit führt. Dieser „Geschmack“ entsteht dadurch, dass wir uns gegen die Realität stellen und etwas fordern, was nicht ist. Dadurch entsteht das Leid. Der Wille Gottes „schmeckt“ eindeutig anders.

Als ich die Frage in die Runde stellte: „Wohin zieht Sie Ihre Sehnsucht?“ kam die Antwort: „Meine größte Sehnsucht ist die, nicht mehr irgendwelchen Ansprüchen hinterherlaufen zu müssen. Das wäre die absolute Befreiung für mich.“ Ich frage: „Welche Gefühle lösen diese Gedanken in Ihnen aus?“ Antwort: „Erleichterung, Weite, Trost, Wärme, Liebe, Glück.“

Diese Gefühle sind es, die nach Lebendigkeit schmecken. In Ihnen zeigt sich der „Geschmack“ Gottes.⁴

Immer wieder eine gute Entscheidung treffen

Wenn ich nicht mehr gegen mich und meine Sucht ankämpfe, dann kann ich mir die Frage stellen: Wohin zieht mich meine Sehnsucht? Die Sucht nach Essen hat oft damit zu tun, die innere Leere zu füllen und das Leben zu schmecken. Die Sucht nach Medien hat oft mit der Sehnsucht nach Verbundenheit und die Sucht zu rauchen mit der Sehnsucht nach Freiheit zu tun oder nach Beziehung und Freundschaft.

Der Weg geht dahin, die Sehnsucht zu Ende zu denken. Dann landen wir bei unserer tiefsten Sehnsucht, bspw. nach Gemeinschaft und nach Freiheit. Wenn wir uns dessen bewusst werden, können wir uns immer wieder die Frage stellen: „Wie schmeckt das Leben gerade? Nährt es mich oder schmeckt es schal? Führt es in die Enge oder in die Weite?“ Und dann habe ich in jeder Situation die Wahl, denn wo

der Geist Gottes weht, da herrscht Freiheit (2 Kor 3,17): „Will ich den Geschmack des Lebens? Will ich Leichtigkeit, Trost, Lebendigkeit, Glück?“ Manchmal werde ich die Kraft haben, dieser Spur zu folgen – manchmal nicht. Entscheidend ist, dass ich die Richtung bzw. den Geschmack kenne. Wenn ich der Spur der Sehnsucht folge, wird die Sucht sich langsam in Sehnsucht verwandeln. Die Ergebenheit in die Sucht erinnert dann immer wieder an die Sehnsucht und an das letzte Ziel des Lebens. Dann kann die Sucht sogar zum Wachrüttler und Wegweiser werden und dann wird sie vielleicht irgendwann von selbst aufhören, weil ich sie nicht mehr brauche und sie keine Macht mehr hat.

Fazit

Die Mitarbeiter/innen sind erleichtert. Vor allem deshalb, weil sie spüren, dass die eigene Bewertung das größte Leiden auslöst. Manchen wird deutlich, dass ihr Wert nicht davon abhängt, dass sie das Leben `im Griff haben.`: „Irgendwie habe ich das Gefühl: so ist das Leben. Ein Auf und Ab. Mal bin ich näher dran an der Sehnsucht und mal an der Sucht.“

Und ich ergänze für mich: „Wie schön, dass Gott Sehnsucht nach mir hat und nicht süchtig nach mir ist – denn dann hätte ich keine Freiheit.“