

## Vorwort

»Sehnsucht ist Schmalz im Kopf«, hören wir in einer Rede auf einer PsychotherapeutInnen-Tagung. Sofort regt sich in uns Protest gegenüber diesem Satz, der in unseren Ohren abwertend klingt und sicherlich auch so gemeint ist: Wie oft haben wir erlebt, welche Kraft in der Sehnsucht der Menschen steckt und wie Sehnsucht Berge versetzen kann. Von dieser Kraft der Sehnsucht wollen wir erzählen und von den Bremsen, Stricken und Lasten, die diese Kraft oft stoppen, fesseln, ja sogar begraben können. Wie auch in den anderen Bänden der »Bibliothek der Gefühle« werden wir Geschichten von Menschen erzählen, denen wir in unserem Alltag begegnet sind oder die wir als TherapeutInnen eine Zeit lang begleitet haben. Immer ging es diesen Menschen in ihrem therapeutischen Prozess irgendwann auch darum, ihre Sehnsucht zu spüren und ernst zu nehmen.

Doch das reichte ihnen und uns oft nicht. Die Sehnsucht zu spüren ist erst ein Anfang. Wer nur seine Sehnsucht spürt, aber sie nicht praktisch werden lassen kann, wer in der Sehnsucht aufgeht, aber keine praktischen Schritte unternimmt, sie umzusetzen, der bleibt im Suchen stecken, dem kann das Sehnen zur Sucht werden. Um aus der Sehnsucht Taten folgen zu lassen, muss aus dem Sehnen ein Wünschen werden. Deshalb werden wir auch vom Wünschen, der Brücke zwischen einer man-

gelhaften Gegenwart und dem Ersehnten, berichten. Über diese Brücke zu gehen erfordert oft Mut und andere Fähigkeiten. Viele Menschen haben das Wünschen verlernt, sind in Resignation erstickt und wissen gar nicht mehr, wie das geht, das Wünschen. Sie machen sich auf, Wünsche (wieder) zu entdecken, sie zu äußern, vielleicht sogar das, wonach sie verlangen, zu fordern. Manche Menschen gehen den Weg zum Ersehnten allein, andere benötigen oder gönnen sich die Begleitung anderer, um die Schwierigkeiten des Wünschens zu bewältigen. Einige Erfahrungen dieser Menschen wollen wir in diesem Buch vorstellen.

Der Lebensraum des Menschen erstreckt sich zwischen zwei Polen. Den einen Pol nennt Viktor von Weizsäcker (1987) das »Pathische«, also das, was der Mensch vorfindet, was er erleidet. Ob ich behindert oder nicht behindert auf die Welt komme, ob ich ein weißes oder schwarzes Gesicht, ob ich liebevolle oder prügeln-de Eltern habe, in Wohlstand oder in Armut aufwachse, 1933 oder 1973, in Deutschland oder in Bangladesh geboren wurde – all das und vieles mehr finde ich vor. Es ist gegeben. Die Sehnsucht, diese Gegebenheiten zu verändern, kann helfen, in schlimmen Lebensumständen zu überleben. Sie kann aber auch zu einem Sehnen werden, das keinen Boden findet und keine erreichbaren Ziele, das auszehrt und in Verzweiflung mündet, das an der Chinesischen Mauer des »Pathischen« zerschellt.

Den anderen Pol bezeichnet der Kernforscher Hans Peter Dürr als »Potenzialität« (z.B. in einem Vortrag auf den 9. Baseler Psychotherapietagen 2002). Leben ist Potenzialität, ist immer auch das Mögliche, ist Wahlmöglichkeit, besteht aus Zehntausenden kleiner Weg-

gabelungen, die in verschiedene Wege führen. Vielen Menschen ist dieses Verständnis des Lebens als Potenzialität abhanden gekommen oder sie durften es erst gar nicht kennen lernen. Es wurde ihnen abtrainiert, ja manchmal gewaltsam amputiert. Das Leben wird als vorgegebenes, als zu erduldenes, als pathisch verstanden und erlebt, das keine oder kaum Wahlmöglichkeiten außer dem Umschalten des Fernsehprogramms zulässt. Hier kann die Wiederbelebung des Sehns und Wünschens Spielräume schaffen, den Raum des Pathischen zurückzudrängen und den Raum des Potenziellen zu erweitern. Viel weniger muss erduldet werden, als meist angenommen wird. Wir können nicht ändern, ob wir schwarz oder weiß geboren werden, wir können aber Lebensumstände verändern, in denen Menschen wegen Hautfarbe, Religion und Herkunft diskriminiert werden. Wir können unser Leben zum Pol der Potenzialität hin orientieren, Wahlmöglichkeiten entdecken und den Mut wachsen lassen, unser Sehnen ernst zu nehmen und – allein ebenso wie solidarisch gemeinsam mit anderen – seine Kraft in Handeln umzuwandeln.

Fast immer, wenn Menschen, die das Wünschen und Sehnen verloren hatten, es sich in der Therapie mühsam wieder aneigneten, konnten sie in diesem Prozess auf kindliche Fähigkeiten zurückgreifen. Kinder, vor allen Dingen jüngere, artikulieren ihre Wünsche deutlich. Viele Eltern können ein Lied davon singen. Wenn kleine Kinder etwas haben wollen, greifen sie mit ihren Händen danach. Das Greifen ist der körperliche Impuls und Aspekt des Wünschens, deswegen werden wir uns mit ihm beschäftigen. Wir begegnen dabei Erfreulichem und Unerfreulichem: Wie oft hören wir von

Greifverboten und erleben, wie eingeschränkt, ja unmöglich es Menschen gemacht wurde, in die Welt hinauszugreifen bzw. ihrem Greifen eine Richtung zu geben. Und wie oft erfahren wir, welchen Reichtum und welche Wahlmöglichkeiten des Lebens sich eröffnen, wenn Menschen wieder lernen, nach dem, was sie sich wünschen, nach ihrem Partner, ihren Träumen, nach den Sternen zu greifen.

»Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, so wünschte ich mir weder Reichtum noch Macht, sondern die Leidenschaft der Möglichkeit; ich wünschte nur ein Auge, das, ewig jung, ewig von dem Verlangen brennend, die Möglichkeit zu sehen.« (Kierkegaard, Der Augenblick. Zit. n. Bloch 1985, S. 1243)

Und Matthias Claudius beschrieb seine Sehnsucht:

*»Dann saget unterm Himmelszelt  
Mein Herz mir in der Brust:  
›Es gibt was Bessers in der Welt  
als all ihr Schmerz und Lust.«*

*Ich werf' mich auf mein Lager hin  
Und liege lange wach  
Und suche es in meinem Sinn  
Und sehne mich darnach.«*

(Matthias Claudius, Zit. n. Maarten 't Haart 2000, S. 187)

Wir persönlich haben beim Schreiben dieses Buches gelernt, noch mehr unserer Sehnsucht zu folgen und unsere Wünsche noch häufiger und deutlicher zu artikulie-

ren, auch durch Scham, Angst und Unsicherheit hindurch. Dass wir an den Bänden der »Bibliothek der Gefühle« schreiben, ist auch Ausdruck einer Sehnsucht, der Sehnsucht danach, dass Gefühle in Alltag und Therapie ernst genommen werden.

Gefühle gehören weder in die Lächerlichkeits- oder Schmutzecke, noch erscheint es uns angemessen, sie als allein seligmachende Impulse des Handelns anzubeten. Gefühle sind Kernimpulse menschlichen Erlebens, hilfreich und notwendig, um in der Welt zurechtzukommen und – so weit wie möglich – glücklich zu werden. Dazu müssen Gefühle ernst genommen werden, muss man sich mit ihren Erscheinungsformen und Symptomen, mit den Zusammenhängen zwischen Gefühlen und anderen leiblichen Regungen, mit ihrer inneren Struktur und ihrer Grammatik beschäftigen. Wir wünschen uns, dass dieses Buch auch für Sie ein Baustein dazu ist.

Wenn Sie mit anderen Menschen arbeiten, als TherapeutIn, LehrerIn, SozialarbeiterIn oder in einem anderen sozialen, pädagogischen oder Gesundheitsberuf, wünschen wir uns, dass Sie einige Anregungen aus diesem Buch ziehen können. Wenn Sie das Buch vor allem aus persönlichem Interesse lesen, wünschen wir uns, Sie in Ihrem Sehnen und Wünschen zu bestärken und Ihnen Hilfen anbieten zu können, dem Ersehnten näherzukommen.