



Anselm Grün
Warum
Sehnsucht
die Antwort ist

VIER TÜRME

Inhalt

Von der Sehnsucht nach einem Gott, der Halt gibt	7
Die fünf Grundbefindlichkeiten	21
Verletzlichkeit	22
Unsicherheit	26
Ohnmacht	29
Angst	31
Einsamkeit	36
Vom Wesen der Sehnsucht	41
Sehnsucht und Sucht	52
Sehnsucht als Grundexistenzial des Menschen	55
Sehnsucht als Bedingung, meine Realität anzunehmen	57
Sehnsucht und Gebet	63

Die verwandelnde Kraft der Sehnsucht	67
Verletzlichkeit wandelt sich in Heilsein	68
Unsicherheit wandelt sich in Sicherheit	74
Ohnmacht wandelt sich in Wirksamkeit	78
Angst wandelt sich in Vertrauen	83
Einsamkeit wandelt sich in Verbundenheit	89
 Spirituelle Übungen	 95
Die antirrhethische Methode	96
Das Jesusgebet	101
Meditation einer Bibelstelle	102
 Warum Sehnsucht die Antwort ist	 109
Literatur	115

Von der Sehnsucht nach einem Gott, der Halt gibt

In Gesprächen begegne ich den verschiedensten Nöten, von denen die Menschen erzählen, und ich erlebe immer wieder ähnliche Grundstimmungen und Daseinsgefühle, die die Menschen prägen. Diese Gemütsbewegungen und Empfindungen möchte ich mit dem Begriff »Grundbefindlichkeiten« benennen. Eine Grundbefindlichkeit beschreibt die grundlegende Stimmung eines Menschen, die seine gesamte Wahrnehmung und sein Erleben prägt. Der Philosoph Martin Heidegger spricht von der Grundstimmung der Angst. Die Psychologie versteht die Grundbefindlichkeit als ein Daseinsgefühl, das einzelnen Emotionen zugrunde liegt.

In diesem Buch möchte ich fünf Grundbefindlichkeiten beschreiben, die mir in Gesprächen immer wieder ins Auge fallen: Verletzlichkeit, Unsicherheit, Ohnmacht, Angst und Einsamkeit.

Wenn ich von diesen fünf Grundbefindlichkeiten spreche, so soll das keine umfassende Analyse des heutigen Menschen sein. Es ist eine sehr subjektive Auswahl von Themen,

die in den Gesprächen sichtbar werden. Meine erste Aufgabe ist es, diese Grundbefindlichkeiten, die die Menschen prägen, zu verstehen, ohne sie zu bewerten. Die Menschen fragen mich immer wieder, was ihnen helfen könnte, mit diesen Empfindungen und Gefühlsbewegungen umzugehen. Viele haben über ihre Probleme schon mit Therapeuten und Therapeutinnen gesprochen. Sie wollen von mir keine psychologische Antwort hören. Sie fragen vielmehr, wie die Spiritualität helfen könnte, mit ihren Daseinsgefühlen umzugehen.

Ich scheue mich davor, Ratschläge zu geben. Meine erste Frage ist daher immer: Was denken Sie, das Ihnen helfen kann? Und ich frage häufig auch: Wonach sehnen Sie sich denn? Auf die Frage nach der Sehnsucht antworten viele, sie möchten ihre Unsicherheit überwinden, sie möchten von ihrer Angst frei werden, sie möchten nicht mehr so verletzlich sein, dass sie sich kaum mehr unter Menschen trauen. Sie wollen sich nicht mehr von ihrer Ohnmacht beherrschen lassen und sie möchten nicht mehr so einsam sein. Das sind konkrete Sehnsüchte oder, besser gesagt, konkrete Wünsche, die negativen Gefühle zu entmachten.

Doch ich frage auch jedes Mal, ob ihnen der Glaube helfen könnte. Manche antworten darauf: »Ich möchte gerne glauben, aber ich tue mich schwer mit dem Glauben. Früher hat mir der Glaube an Gott geholfen. Doch heute spüre ich Gott nicht.« Für mich wird in diesen Worten ihre Sehnsucht nach Glauben spürbar, ihre Sehnsucht nach einem Gott, der ihnen Halt gibt, der sie mit Zuversicht und Hoffnung durchs Leben gehen lässt. Dann versuche ich, bewusst auf ihre Sehnsucht einzugehen. Ich zitiere gerne das Wort von

Antoine de Saint-Exupéry: »In der Sehnsucht nach Liebe ist schon Liebe« und führe es weiter: In der Sehnsucht nach Glaube ist schon Glaube. Und in der Sehnsucht nach Gott ist schon Gott. Ähnlich sieht es Bettina von Arnim: »Wer sich nach Licht sehnt, ist nicht lichtlos. Denn die Sehnsucht ist schon Licht.« In der Sehnsucht spüren wir schon etwas von dem, wonach wir uns sehnen.

Auch wenn viele Menschen die Sehnsucht, die sie in sich spüren, nicht mit Gott verbinden, so kann ihnen diese Sehnsucht doch helfen, die Fixierung auf die Grundbefindlichkeiten aufzulösen. Die Sehnsucht führt sie über die Grundbefindlichkeiten hinaus und von ihnen weg auf eine andere Ebene. Viele spüren eine eher unbestimmte Sehnsucht nach mehr, nach einem Geheimnis, nach etwas, das größer ist als sie selbst. Für mich zielt die Sehnsucht letztlich auf Gott. Aber ich möchte auch für die schreiben, die ihre Sehnsucht nicht mit Gott in Verbindung bringen. Die Sehnsucht in ihnen ist doch etwas, das sie über sich selbst hinaushebt oder, wie Karl Jaspers sagen würde: Die Sehnsucht ist Ausdruck ihrer Selbsttranszendenz. Sie transzendieren sich auf etwas Absolutes hin, das sich dem rationalen Erkennen entzieht und nicht direkt fassbar ist.

Wer dem Konzept von Jaspers' Selbsttranszendenz folgt, kann verstehen, dass die Sehnsucht nach Gott durchaus dabei helfen könnte, mit den eigenen Grundbefindlichkeiten so umzugehen, dass man nicht mehr davon beherrscht wird. Für mich persönlich richtet sich die Sehnsucht auf Gott. Sie ist die Spur, die Gott in mein Herz gegraben hat. So kann ich in der Sehnsucht Gottes Spur in mir spüren und in ihr Gott selbst erahnen. In den Mittelpunkt meiner

Überlegungen möchte ich deshalb die Sehnsucht nach Gott stellen und die Frage, wie wir auf die Grundbefindlichkeiten unseres Lebens reagieren können und wie die Sehnsucht unsere Grundbefindlichkeit zu verwandeln vermag. Es gibt viele spirituelle Wege, die uns dabei helfen könnten. Aber ich möchte mich bewusst auf die Sehnsucht nach Gott beschränken, die ich bei all meinen Gesprächspartnern wahrnehme, auch bei denen, die keiner Kirche angehören und bisher keinen spirituellen Weg gegangen sind.

Als ich anfang, über die Sehnsucht nach Gott als Antwort auf die Grundbefindlichkeiten des heutigen Menschen zu schreiben, wurde ich verunsichert durch das Buch »Wenn nichts fehlt, wo Gott fehlt« des katholischen Theologen Jan Löffeld. Er schreibt davon, dass sehr vielen Menschen heute gar nichts fehlt, wenn Gott fehlt. Er spricht von »Apatheismus« – dass man weder mit der Kirche und Jesus etwas anzufangen weiß noch mit Gott. Gott komme nicht vor im heutigen Denken: »Menschen haben noch nicht mal mehr die Frage, die der Glaube beantworten möchte. Etwas anders ausgedrückt: Bei vielen fehlt jegliches religiöse Bedürfnis« (Löffeld 35). Sie seien nicht nur gleichgültig gegenüber der Religion, sondern es entstehe auch eine neue Religionsfeindlichkeit: »Religion wird medial nur noch als Bedrohung und Freiheitsbeschränkung wahrgenommen« (Löffeld 38). Sie fragten auch nicht nach einem Sinn in ihrem Leben: »Viele Menschen suchen nichts, was langfristig bzw. ganzheitlich mit dem benannt werden kann, was man landläufig ›Lebenssinn‹ nennt« (Löffeld 47). Sie lebten und fühlten sich ohne Sinn und ohne Gott glücklich. Löffeld warnt davor, den Menschen ein religiöses Bedürfnis einzureden oder

ihnen zu vermitteln, dass sie an etwas Wesentlichem vorbeigehen, wenn sie ihre religiöse Sehnsucht verdrängen.

Die pastoralen Forderungen, die Loffeld aus der zunehmenden Säkularisierung zieht, gipfeln vor allem darin, auf die Illusion der Machbarkeit und Planbarkeit und der Optimierungskonzepte zu verzichten. Auf den Glauben, man brauche sich nur anzustrengen und gute Pastoralkonzepte zu entwickeln, um die Kirchen wieder zu füllen. Der Abschied von der Volkskirche sei schmerzlich, glaubt er, aber nicht zu umgehen. Diese Gedanken zur Pastoral der Zukunft kann ich gut akzeptieren. Doch mit Loffelds These, dass den Menschen nichts fehlt, wenn Gott fehlt, tue ich mich schwer.

Jan Loffeld zeigt auf, wie die Menschen heute denken. Doch die Antworten, die sie 2022 im Fragebogen der 6. Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung (KMU 6) gegeben haben, decken nicht wirklich ihre Seele auf. Was da unbewusst in ihnen ist, das geben sie im Fragebogen nicht preis. Der Religionsphilosoph und Soziologe Tomáš Halík spricht von drei Formen des Atheismus (vgl. Halík et al. 18ff): Es gibt die gleichgültigen Atheisten, denen es nur um Konsum und das oberflächliche Gelingen ihres Lebens geht. Dann die suchenden Atheisten, die ähnlich wie wir Christen nach einem Geheimnis suchen, das größer ist als sie selbst, das sie aber nicht als Gott benennen können. Mit ihnen ist ein Dialog immer möglich. Und schließlich gibt es die aggressiven Atheisten, die auf Religion und Glauben sofort abweisend reagieren. Die aggressiven Atheisten kreisen ständig um Gott, doch sie müssen ihn ablehnen. Wenn heute viele Menschen aggressiv auf Religion reagieren, zeigt das, dass

sie irgendwie doch von diesem Thema berührt sind. Aber sie wollen es verdrängen, sie wollen sich durch religiöse Fragen nicht verunsichern lassen und sich mit dieser Frage nicht befassen.

Wenn ich den Titel des Buches von Löffeld lese, fällt mir Martin Walser ein. Er schreibt: »Wer sagt, es gebe Gott nicht, und nicht dazusagen kann, dass Gott fehlt, und wie er fehlt, der hat keine Ahnung. Einer Ahnung allerdings bedarf es.« Und weiter: »Wenn ich von einem Atheisten, und sei es von einem ›bekennenden‹, höre, dass es Gott nicht gebe, fällt mir ein: Aber er fehlt. Mir. ... In der Welt der Atheisten hat doch die Leere keinen Platz. Leere gibt es nur dort, wo Gott fehlt. Und wo er dann durch keinen -ismus ersetzt wird. Eine Welt ohne Leere ist eine zu arme Welt« (Walser, zit. bei Gellner 66). Martin Walser kennt die menschliche Sehnsucht, von der die Umfrageergebnisse sagen, sie sei beim heutigen Menschen gar nicht mehr vorhanden: »Sehnsucht ist der körperliche Ausdruck für das, was uns fehlt. Also leichthin gesagt: Wenn es Gott gäbe, gäbe es keine Sehnsucht. Und Luther sagt ganz genau, dass eine Sehnsucht, wenn sie nur groß genug ist, schon nach Erfüllung schmeckt.« Und an einer anderen Stelle meint Walser: »Man muss sich nur eine Sekunde vorstellen, was Europa fehlen würde, wenn dieses Bedürfnis, sich nach oben zu richten, fehlen würde« (Walser, zit. bei Gellner 67).

Martin Walser ist also überzeugt, dass dem Menschen etwas Wesentliches fehlt, wenn er überhaupt nicht mehr nach dem Geheimnis, nach dem Numinosen, nach dem Heiligen, nach Gott fragt. Das Numinose ist für die Religionswissenschaftler das Erlebnis der Gegenwart des Göttlichen, das

Ehrfurcht und Schauer hervorruft und das menschliche Dasein tief berührt. Wenn die Menschen sagen, sie seien glücklich ohne diese Frage, so kann ich das durchaus auf einer oberflächlichen Ebene verstehen. Aber ich glaube, dass ihnen dann etwas Wesentliches in ihrem Herzen fehlt.

Löffeld bezieht sich vor allem auf Umfragen. Doch der Soziologe Hans Joas kommt zu einem anderen Ergebnis über die Entzauberung des Menschen, von der die Moderne spricht. Er meint, der Mensch brauche das Heilige, das nicht unbedingt christlich gefüllt ist. Mit dem Heiligen meint er das, was der Welt entzogen ist. Joas spricht von der Fähigkeit des Menschen, mitten in der Welt etwas zu entdecken, das frei ist von den Maßstäben dieser Welt. Der Mensch brauche die Erfahrung von Geborgenheit, ohne sie würde er seelisch zusammenbrechen. Joas ist überzeugt, »dass viele Menschen, auch wenn sie keiner Religion folgen, nicht einfach in einem leerlaufenden Mechanismus leben. Sie sind auch tief von Sinn erfüllt und verschmolzen mit ihren Werten« (Joas 38).

Was Hans Joas von der Soziologie her als Sinnfindung beschreibt, die für den heutigen Menschen wesentlich ist, kann Viktor Frankl von der Psychologie aus bestätigen. Er hat ja am eigenen Leib erfahren, dass er das Konzentrationslager nur überleben konnte, weil er einen Sinn in seinem Leben sah. Und als Psychotherapeut entwickelte er nicht nur die Lehre vom Sinn, sondern erfuhr in vielen Gesprächen, dass das menschliche Leben nur gelingt, wenn wir einen Sinn darin erkennen. Er meinte einmal, heute hätten wir genug, wovon wir leben können, aber zu wenig, wofür oder wozu wir leben. Er hat immer wieder die Erfahrung gemacht,

dass Menschen krank werden, weil sie keinen Sinn in ihrem Leben erkennen, und dabei festgestellt, dass das Gefühl von Sinnlosigkeit unter jungen Menschen stärker verbreitet ist als unter älteren. Frankl zitiert ein Forschungsergebnis, nach dem achtzig Prozent der amerikanischen College-Studenten die Frage, ob das Leben einen Sinn habe, mit Nein beantworten. Mit Albert Einstein ist er überzeugt davon, dass jemand, der sein eigenes Leben als sinnlos empfindet, nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig ist (Frankl 24). Ob das auch auf die Menschen heute zutrifft, die gar nicht nach dem Sinn fragen, kann ich nicht beantworten. Aber zumindest scheint etwas zu fehlen, wenn wir die Sinnfrage ausklammern.

Eine andere Antwort gibt C. G. Jung auf die Frage, ob nichts fehlt, wenn Gott fehlt. Jung spricht von der »Weisheit der Seele«. Und die Weisheit der Seele weiß, dass es numinose Mächte gibt, dass es etwas gibt, was größer ist als wir. Aus seiner Erfahrung als Therapeut berichtet Jung: »Unter allen meinen Patienten jenseits der Lebensmitte, das heißt jenseits 35, ist nicht ein Einziger, dessen endgültiges Problem nicht das der religiösen Einstellung wäre. Ja, jeder krankt in letzter Linie daran, dass er das verloren hat, was lebendige Religionen ihren Gläubigen zu allen Zeiten gegeben haben, und keiner ist wirklich geheilt, der seine religiöse Einstellung nicht wieder erreicht, was mit Konfession oder Zugehörigkeit zu einer Kirche natürlich nichts zu tun hat« (GW XI, § 509).

Heutige Therapeuten wie Dieter Schnocks und Brigitte Dorst bestätigen diese Erkenntnis Jungs. Sie sprechen davon, dass die Offenheit für Transzendenz wesentlich zum

Menschen gehört. Ohne diese Offenheit für das Numinose und Geheimnisvolle gelangt der Mensch nicht zu seinem wahren Selbst, sondern bleibt in seinem Ich hängen. Brigitte Dorst zitiert zustimmend das Wort von C. G. Jung: »Die entscheidende Frage für den Menschen ist: Bist du auf Unendliches bezogen oder nicht? Das ist das Kriterium seines Lebens ... Letzten Endes gilt man nur wegen des Wesentlichen, und wenn man das nicht hat, ist das Leben vertan« (Jung, Erinnerungen 327f, zit. bei Dorst 12). Und sie spricht von der Auffassung verschiedener Trendforscher, die Spiritualität sei heute zu einer weltweiten Bewegung geworden. Unter Spiritualität verstehen die Menschen heute »vor allem Verbundenheit und Beziehung, Formen des Sich-eins-Fühlens mit einem großen Ganzen sowie eine Transzendierung des Ego« (Dorst 92).

Natürlich ist die Beziehung zum Religiösen für viele Menschen heute kein Anlass, sich einer Kirche anzuschließen oder Spiritualität zu praktizieren. Aber für mich ist die Weisheit der Seele, die in der Tiefe des Unbewussten weiß, dass es Gott gibt, eine Hilfe, die Menschen so anzusprechen kann, dass ich ihre Sehnsucht nach dem Numinosen berühren kann. Jung meint, wer gegen die Weisheit der Seele mit noch so vielen rationalen Gedanken argumentiere, der werde ruhelos, rastlos und neurotisch. Die Ruhelosigkeit vieler Menschen ist für mich durchaus eine Folge davon, dass man das Numinose verdrängt hat. Als ich letztes Jahr in Holland Vorträge gehalten habe, sagte mir eine Pfarrerin, die Holländer seien immer rastlos und ruhelos. Ihre tiefste Sehnsucht bestehe darin, Ruhe zu finden. Aber es gelinge ihnen nicht. Vielleicht ist das auch eine Folge der Säkularisierung.

Jung wehrt sich gegen eine rationale Einseitigkeit mit dem Argument, das Unbewusste gehöre wesentlich zum Menschen. »Das Unbewusste ist der Mutterboden aller metaphysischen Aussagen, aller Mythologie, aller Philosophie (insofern sie nicht bloß kritisch ist) und aller auf psychologischen Voraussetzungen beruhenden Lebensformen« (GW 11, § 899). Er ist skeptisch gegenüber Menschen, die meinen, das rationale Denken genüge ihnen: »Die vornehmste aller Illusionen aber ist, dass einem etwas genüge. Sie steht hinter allen Unerträglichkeiten und vor allen Fortschritten, und es gehört zum Schwersten, sie zu überwinden.« Wer sich seiner inneren Wirklichkeit stelle, dem könne es »aufdämmern, wie hohl und schal, ja wie lebenswidrig alle rationalistischen Reduktionen sind« (GW 11, § 905).

Jung hat auch keine Probleme mit den christlichen Dogmen, weil sie seiner Meinung nach den archetypischen Bildern entsprechen, die im kollektiven Unbewussten jedes Menschen schlummern. Die Dogmen sind nicht irgendwelche Erfindungen von Theologen, die sich in Spekulationen verirrt haben. Christus ist für ihn ein archetypisches Bild des Selbst. Die Botschaft Jesu hat viele Menschen berührt, weil der Archetyp des Selbst in jeder Seele darauf reagiert hat. Selbst das für viele Menschen heute unverständliche Dogma vom dreifaltigen Gott drückt für Jung »eine die persönlichen geistigen Bedürfnisse überragende Notwendigkeit der unbewussten Seele aus. Aus dieser ging, unter Beihilfe des menschlichen Denkens, das trinitarische Symbol hervor, welches bestimmt war, der ... seelischen Wandlung als erlösende Ganzheitsformel zu dienen« (GW 11, § 242).

Mir hilft die Auseinandersetzung mit Jung, die christliche Botschaft so zu verkünden, dass die Menschen sie nicht glauben müssen, sondern dass sie ihre tiefste Sehnsucht und die archetypischen Bilder in ihrem Unbewussten anspricht. Ich bin frei von dem Druck, die Menschen vom Glauben überzeugen zu müssen. Ich will niemanden überzeugen, aber ich glaube daran, dass in jedem eine Sehnsucht nach dem Numinosen ist. Neulich habe ich in einer Firma vor lauter jungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Vortrag gehalten. Sie machten auf den ersten Blick nicht den Eindruck, als würden sie Gott suchen. Doch nach dem Vortrag entstanden auf einmal wunderbare Gespräche über das, was uns wirklich trägt.

Meine persönliche Erfahrung sagt mir, dass in den Menschen eine Sehnsucht ist nach einem Geheimnis. Viele werden das nicht mit Gott identifizieren. Wenn ich an die Sehnsucht der Menschen glaube, muss ich sie nicht theologisch belehren oder mit meinen spirituellen Gedanken überzeugen. Dann ist es mein Anliegen, ihre Sehnsucht anzusprechen, auch wenn sie sich nicht ausdrücklich auf Gott richtet. Ich halte nur Vorträge für Menschen, an die ich glaube. Wenn ich der Meinung wäre, diese Menschen hätten absolut kein Interesse an spirituellen Fragen, müsste ich alle möglichen Tricks anwenden, um etwas Interessantes zu erzählen, das sie aufhorchen lässt. Doch das wäre vergebliche Mühe. Wenn ich aber an die Menschen und ihre Sehnsucht glaube, versuche ich, die Sehnsucht anzusprechen. Das gelingt mir jedoch nur, wenn ich auch ehrlich in mich selbst hineinschaue, was denn meine tiefste Sehnsucht ist. Und es gelingt nur, wenn ich vorher genau hinhorche, was

die wirklichen Fragen der Menschen sind. Ich halte ja in unserer Abtei viele Führungskurse auch für Menschen, die keiner Kirche angehören, die nach außen hin nicht spirituell sind. Aber wenn ich etwa den spirituellen Gedanken des heiligen Raumes in uns anspreche, zu dem die Erwartungen und Bewertungen der Menschen keinen Zutritt haben, in dem wir frei sind von dem Druck, uns beweisen oder rechtfertigen zu müssen, dann sagen weltliche Führungskräfte, dieses Bild habe sie am tiefsten berührt. In solchen Momenten spüre ich, dass die spirituellen Bilder nicht aus einer fremden Welt sind, sondern die Sehnsucht der Menschen ansprechen.

Diese Gedanken – die dichterischen Worte von Martin Walser, die Erfahrungen des Soziologen Hans Joas und des Psychologen Viktor Frankl sowie der Ansatz von C. G. Jung und meine eigenen Erfahrungen bei Vorträgen, Kursen und Einzelgesprächen – haben mich dann doch ermutigt, dieses Buch zu schreiben und darauf zu vertrauen, dass die Sehnsucht nach Gott und die Offenheit für Gott eine hilfreiche Antwort ist auf die Grundbefindlichkeiten, die uns heute bewegen und bedrängen. Natürlich gibt es auch viele psychologische Methoden, mit denen wir auf die Grundbefindlichkeiten des Menschen reagieren können. Aber für mich ist die Sehnsucht nach Gott ein guter Weg, mit den psychischen Nöten umzugehen.

Ich möchte fünf Grundbefindlichkeiten ansprechen, die den heutigen Menschen prägen. Da ist einmal die Verletzlichkeit: Menschen spüren, sie können weder ihren Leib noch ihre Seele kontrollieren und im Griff haben. Dann die Unsicherheit angesichts der politischen Situation und des

Klimawandels. Drittens das Gefühl der Ohnmacht, dass sie der gesellschaftlichen und politischen Situation ausgesetzt sind und nichts dazu beitragen können, um die Welt zu ändern. Viertens die Angst, die heute angesichts der vielen Möglichkeiten immer mehr Menschen bedrückt, und schließlich die Einsamkeit. Trotz der vielen Onlinekontakte fühlen sich viele Menschen einsam und allein.

Wie wir auf diese Grundbefindlichkeiten antworten und wie wir mit ihnen umgehen können, darüber ist in vielen psychologischen Ratgeberbüchern nachzulesen. Oft werden uns dort gute Wege aufgezeigt, auf diese Gefühle und Haltungen zu reagieren. In diesem Buch möchte ich einem anderen Ansatz folgen und aufzeigen, dass auch Sehnsucht die Antwort sein kann. Es genügt nicht, zu behaupten, der Glaube an Gott könne uns helfen, mit unserer Einsamkeit und Unsicherheit umzugehen. Es braucht eine Erfahrung, die wir den Erfahrungen von Verletzlichkeit, Unsicherheit, Ohnmacht, Angst und Einsamkeit entgegensetzen können. Sehnsucht ist eine Erfahrung. An die Sehnsucht muss ich nicht glauben, sie kann ich spüren.

Unsere Sehnsüchte richten sich zunächst auf etwas Sichtbares, auf Erfolg, Gesundheit, auf ein gutes Leben. Und so sehnen wir uns angesichts der Erfahrung von Verletzlichkeit nach Heilung und Ganzsein. Angesichts von Unsicherheit sehnen wir uns nach einem festen Grund, auf dem wir stehen. In der Ohnmacht sehnen wir uns danach, nicht nur unser Leben, sondern auch diese Welt gestalten zu können. In der Angst sehnen wir uns nach Vertrauen und in der Einsamkeit nach Verbundenheit, Zugehörigkeit und Gemeinschaft. Aber Sehnsucht ist mehr. Der heilige Augustinus

meint, bei allem Konkreten und Irdischen, wonach wir uns sehnen, klinge letztlich immer schon die Sehnsucht nach Gott mit. Die Sehnsucht nach Heilung kann uns letztlich kein Arzt stillen und auch ein umfassender Versicherungsschutz erfüllt nicht unsere Sehnsucht nach einem sicheren Halt. Auch die Psychologie kann uns kein Vertrauen vermitteln, das für immer hält. Sie kann uns zwar helfen, beziehungsfähig zu werden, aber Verbundenheit ist letztlich viel mehr als Beziehungsfähigkeit.

Es ist also im Grunde genommen ein spiritueller Weg, wie wir auf unsere fünf Grundbefindlichkeiten reagieren können. Es ist ein Erfahrungsweg, kein theoretischer Weg, auf dem nur Behauptungen aufgestellt werden. So beschreibe ich zunächst die fünf Grundbefindlichkeiten, mit denen sich die Menschen heute konfrontiert sehen, und im nächsten Schritt die Grundzüge der Sehnsucht. Und schließlich wird es darum gehen, welche konkrete Antwort die Sehnsucht auf unsere Nöte bietet.