

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Neu als [Taschenbuch](#) erhältlich!



Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen
zum Sinn.

Einführung in die sinnorientierte Psychologie

von
Dipl.-Päd. Jürgen Bendszus, HP für
Psychotherapie

Herausgegeben von Myriam Tegeler
2017

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Wer sehnt sich nicht nach guten Beziehungen und Geborgenheit in Familie, Partnerschaft und Beruf?
Wer möchte sich nicht einmal dem ganz hinzugeben, was wirklich seelische Erfüllung und Sinn bringt?

Wie kommt es, dass zwischen unserer Sehnsucht nach mehr Lebensintensität und dem wirklichen Leben eine so große Kluft besteht? Welche Kräfte, Saboteure und Barrieren stellen sich unseren Visionen entgegen?

Dieses Buch bietet eine Orientierung für alle, die sich selbst und die Glückssaboteure besser kennenlernen wollen. Und auch in Lebenskrisen den Sinn entdecken wollen.

Es ist zugleich eine Einführung in die sinnorientierte Psychologie mit den Basics aus Tiefenpsychologie, Humanistischer Psychologie, Logotherapie und der Psychologie des Selbst. Es ist somit auch für Studierende im Gebiet der

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Psychologie, der Lebensberatung, des Coaching,
der Seelsorge und Sozialpädagogik geeignet.

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Inhalt

0. Einführung: Unsere Lebensträume

Sehnsucht nach Selbstverwirklichung
Sinnkrisen
Manipulierte Lebensträume
Sehnsucht und Scheitern

1. Unsere Sehnsüchte: Glück und Leid erleben

Sehnsucht nach Beziehung
Sehnsucht nach einem Kind
Sehnsucht nach der Familie
Sehnsucht, ein Star zu sein
Ursprung und Sinn der Sehnsucht
Selbstentfremdung

2. Sehnsucht nach glücklicher Partnerbeziehung

Liebesenttäuschung
Was wir brauchen um glücklich zu sein

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

3. Warum Beziehungen scheitern

Wenn die Krise kommt: Flüchten oder
standhalten?

Die fünf Sprachen der Liebe

Kommunikationsmuster

4. Von der Sehnsucht zur Beziehungssucht

Lebensmut oder Misstrauen? - Die ersten

Lebensjahre

Der Weg in die Beziehungssucht

6

**5. Angst - die Gegenspielerin aller
Lebensträume**

Angst führt zur Selbst-Entfremdung

Die Prägephase der Angstentwicklung

Aufbau und Bedeutung innerer Helfer

Kann man Ängstlichkeit überwinden?

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

**6. Das unbewusste Selbst – Quelle aller
Lebensträume**

Warum wir unser Selbst kennen sollten
Eigenschaften des Selbst
Wie wir die Verbindung zum Selbst fördern

**7. Bedeutung der Träume - Blick in das
Selbst**

Bedeutung der Träume
Die Infiltration unserer Träume
Bericht aus der Traumtherapie
Grundregeln für die Traumdeutung

7

**8. Flow: Vom Glück der
Selbstvergessenheit**

Flow, Sinn und Glück erleben
Wann entsteht Flow?
Bei den Aussteigern und Hochseeseglern

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

**9. Logotherapie und Wege der
Sinnerfahrung**

Leitideen der Logotherapie
Geistige Dimension und Selbstheilungskräfte
Werte entdecken und verwirklichen

**10. Unerfüllte Sehnsüchte und Verluste
bewältigen**

Verlust und Schmerz gehören zum Leben
Phasen der Verlustverarbeitung
Schuldgefühle
Dem Leben neuen Sinn abringen
Vom Sinn der Schmerzen

11. Vom Grund unserer Hoffnung

Ein Zeichen der Hoffnung in schwerer
Krankheit
Was können wir glauben? – Philosophisches

Quellen und Anmerkungen

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

0. Einführung:
Unsere Lebensträume und die
Sehnsucht nach Sinn

Sehnsucht nach Selbstverwirklichung

Wer sehnt sich nicht nach guten Beziehungen und Geborgenheit in Familie, Partnerschaft und Beruf? Wer sehnt sich nicht nach einer glücklichen Familie? Wer möchte nicht wenigstens für begrenzte Zeit einmal ganz aussteigen, den Stress hinter sich lassen? Um sich endlich dem ganz hingeben zu können, was wirklich ein tiefes Sinngefühl bringt! Weil uns die vielen täglichen Zwänge und Anforderungen immer mehr von unserer ursprünglichen Vision trennen! Wer sehnt sich nicht nach etwas mehr Freiheit, um die ganz individuellen Begabungen und Interessen mehr zu verwirklichen? Wer möchte nicht statt der täglichen Berufsroutine mehr Herausforderungen erleben? Es ist auch der Traum, die ganz persönliche Leidenschaft ausleben zu können! Es ist der Traum nach mehr authentischem, echten,

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

ehrlichen Leben und tieferen Beziehungen zu anderen Menschen - ohne ständig die gesellschaftlich erwünschte Rolle und Fassade aufsetzen zu müssen! Wer wünscht sich nicht statt der vielen Konflikte mehr Harmonie im Leben? Der Zukunftsforscher **Horst Opaschowski** wurde nach den Werten in der heutigen jüngeren Generation gefragt. „Die Jungen wollen heute in der Balance leben. Sie sind nicht mehr bereit, Familie, Freizeit und Gesundheit der Arbeit zu opfern. Sie streben ein Gleichgewicht von Arbeit und Vergnügen an. Das Erreichen der nächsten Karrierestufe hat nicht mehr oberste Priorität. Ich beobachte eine Hinwendung zu Familie und Kindern.“ (1.)

10

Diesen Trend stellt auch das Magazin „**Der Spiegel**“ fest und spricht vom „Comeback der Hausfrau“. Immer mehr gut ausgebildete Frauen finden statt einer Vollzeit-Berufskarriere das klassische Familienmodell wieder attraktiver, in dem die Frau vor allem für die Kinder und die Familie sorgt. (2.) In einer Studie zu Werten und Erziehungszielen mit 1000 Personen im Alter von über 14 Jahren kam Opaschowski zu diesem Ergebnis: Als Spitzenwerte und Erziehungsziele

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

kamen auf die ersten Plätze: Ehrlichkeit, Anstand, Höflichkeit, Freundlichkeit, Respekt und Selbstvertrauen. (3.)

Wer wünscht sich nicht, im privaten Alltag mehr von diesen Werten zu spüren? **Wie kommt es, dass zwischen diesen Idealen und Werten unserer Sehnsüchte und dem wirklichen Leben bei den meisten Menschen eine so große Kluft besteht?** Welche Kräfte, Widerstände und Barrieren stellen sich unseren Visionen entgegen? Warum erleben wir so häufig Selbstentfremdung statt Selbstverwirklichung? Wie können wir einen höheren Grad an Sinnerfüllung erreichen?

11

Sinnkrisen

In den alljährlichen Berichten der Krankenkassen werden psychosomatische und depressive Störungen als eine der wichtigen Ursachen für Fehlzeiten am Arbeitsplatz genannt. Burnout, also die Erschöpfungsdepression, ist zu einer Volkskrankheit geworden. **Wer unter Burnout, Depressivität und Ängsten leidet, ist weit entfernt von einem freien Leben und dem Gefühl der Sinnverwirklichung.** Viele der

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Burnout-Patienten hatten einmal hohe Ideale und eine hohe Leistungsbereitschaft. Ständige Überforderung, emotionale Kälte in den kollegialen Beziehungen und fehlende Anerkennung durch Vorgesetzte führten am Ende zu innerer Kündigung, Desillusionierung und sogar Krankheit. Die Familie und die Arbeitskollegen leiden mit. Denn was diese Störungen beeinträchtigen, das sind die spontanen Gefühle und die freie Kommunikation. Der Spaß, der Humor, das Spielerische und die Lebensfreude bleiben auf der Strecke. Die ängstlich-depressive Lähmung schleicht sich in die Beziehungen ein: in die Kommunikation mit den eigenen Kindern, dem Partner und den Kollegen.

Man muss aber gar nicht seelisch erkrankt sein, um von den spontanen Gefühlen, von den persönlichen Sehnsüchten und vom eigenen Wesenskern abgeschnitten zu sein. Viele Menschen erleben heute seelische Leere, den Verlust innerer Lebendigkeit und ein untergründiges Gefühl der Sinnlosigkeit. Es war der weltbekannte Arzt und Philosoph **Viktor Frankl**, der schon vor Jahrzehnten die gesellschaftliche Dimension dieses

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Sinnlosigkeitsgefühls erkannte und gedeutet hat. Er berichtet zum Beispiel von einer Längsschnittuntersuchung mit erfolgreichen Harvard-Studenten. **Trotz guten Verdienstes und Erfolg im Geschäftsleben klagte ein Viertel dieser gesellschaftlichen Elite Amerikas über eine Lebenskrise: „über den Mangel einer besonderen Lebensaufgabe, einer Tätigkeit, in der sie einen einzigartigen und unersetzlichen Beitrag leisten könnten. Sie suchten nach einer ‚Berufung‘ und persönlichen, tragenden Werten.“** (4.)

Offenbar stellt sich die Sinnfrage also selbst den privilegierten Menschen, den Managern, den Reichen, und selbst den Ärzten und Angehörigen der sozialen Berufe. Die Sinnfrage ist nach Viktor Frankl die Schlüsselfrage im Leben eines jeden Menschen und stellt sich ab der Phase der Pubertät besonders in den existentiellen Krisen des Lebens immer wieder neu. In solchen Krisen – etwa wenn eine Beziehung oder Familie zerbricht - stellt sich die Frage, ob es jemals wieder Glück und Lebenssinn geben kann, in aller schmerzlichen Schärfe.

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Manipulierte Lebensträume

Ich hatte gesagt, dass seelische Störungen ganz persönliche Barrieren für ein glückliches und erfülltes Leben sind. Sie sind eine Herausforderung für die Sinnfindung, die aber, wenn wir unsere geistigen Kräfte einsetzen, bewältigt werden kann. Allerdings gibt es noch dazu ungünstige gesellschaftliche Kräfte und schädliche Lebenseinstellungen von außen, in deren Bann schon Kinder und besonders Jugendliche früh geraten können. Diese Einflüsse manipulieren und lenken sie von dem Weg ab, der zu Selbstbewusstsein, Identität und zu einem authentischen Leben führt. Diese Kräfte nutzen die Bilder-Macht der elektronischen Medien, fangen unsere Sehnsüchte nach Liebe, Anerkennung und Bedeutung auf und leiten sie in eine Richtung, die meist in der Selbstentfremdung endet.

Welcher Jugendliche möchte nicht auch ein Star sein? Sollte man es nicht auch einmal wagen, ein Casting mitzumachen? Vielleicht könnte man es

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

beim Wettbewerb um die beste Stimme oder den attraktivsten Körper bis nach ganz vorne schaffen? **„Ich trete auf, also bin ich. Ich bin erst etwas wert, ich lebe erst richtig, wenn mich andere Menschen wahrnehmen und bestätigen“**. Das ist das Lebensgefühl „eines Heers namenloser Kandidaten zwischen zehn und dreißig, die bei Shows wie ‘Deutschland sucht den Superstar’ oder ‘Germany’s next Topmodel’ um die Anerkennung von Jury und Zuschauern kämpfen, getrieben von der Hoffnung auf eine Karriere als Gesangstar, Topmodel, Dancing Queen oder Supertalent“. (5.) Aber leider: „Tatsächlich liefern die meisten Castingshows nur den Vorwand, um ein Melodram aus Hoffen und Bangen, Aufstieg, Absturz und Verzweiflung, Sentimentalität, Kampf und Intrige zu weben.“ (6.) Meist merken die Kandidaten zu spät, dass es gar nicht um sie selbst ging. Denn die wirklichen Stars sind und bleiben allein die Jurymitglieder. Die Shows dienen deren Narzissmus. Die Sehnsüchte der jungen Kandidaten werden mit kaum einlösbaren Versprechungen manipuliert, weil das einzige Interesse der Macher und Produzenten die hohe Einschaltquote ist.

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Muss man im gesellschaftlichen Mittelpunkt stehen, um glücklich zu sein? Führt der Weg zum Sinn des Lebens allein über den gesellschaftlichen Erfolg, Einfluss und Macht? Es sind nicht allein die Medien, die uns solche Werte und Leitbildbilder suggerieren. **Schon vom Anfang des Lebens werden unsere Kleinkinder von Eltern und Pädagogen auf Erfolg getrimmt.** Schon in der Kita sollen sie auf den schulischen Erfolg vorbereitet werden – durch sprachliche und naturwissenschaftliche (!) Bildungspläne. Und schon in der Grundschule bestimmt das höchste Bildungsziel alle pädagogischen Prozesse: das Abitur. Was bleibt bei der Jagd nach Leistungspunkten, dem Wettbewerbsprinzip und dieser eindimensionalen kognitiven Orientierung der Schule und der Bildungsinstitutionen auf der Stecke? Es sind die zwischenmenschlichen Beziehungen, das Musische, das Emotionale, das Spielerische, die Persönlichkeitsentwicklung. Das wirkliche Leben findet in der Schule nicht statt.

Viele Jugendliche wissen am Ende der Schulzeit nicht, wer sie wirklich sind. Sie haben nur unzureichend Zugang zu ihrem Selbst, ihrer

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Identität und damit zu ihren tieferen Sehnsüchten.
(vgl. Kap. 7)

Auf einem Gesundheitskongress lernte ich eine etwa fünfunddreißigjährige Studentin der Sozialpädagogik kennen. Wie kam sie zu diesem Studium? Vorher war sie Zahnärztin! Sie hatte erst spät gemerkt, dass der wenig kommunikative Zahnartberuf nicht zu ihrem Wesen passte. Ihre lange unentdeckte Sehnsucht war es, im psychosozialen Feld mit Menschen zu arbeiten. Welche Werte waren ihr wohl im Elternhaus und in der Schule vermittelt worden? Waren ökonomischer Erfolg und das gesellschaftliche Ansehen, das einem Arzt zuteil wird, die vorherrschenden Leitwerte? Warum passte sich diese Studentin der Zahnmedizin diesen Werten, die zwar zu Wohlstand, aber auch zu Selbstentfremdung führen können, so lange an?

**Offenbar fällt es jungen Menschen schwer,
Zugang zu den ganz persönlichen individuellen
Werten und zu der ganz persönlichen
Sehnsucht zu finden und sich vom
gesellschaftlichen Mainstream abzugrenzen.**
Auch die Abgrenzung von den elterlichen

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Sehnsüchten und Lebensträumen, die auf das Kind projiziert werden und zu unbewussten elterlichen Aufträgen werden, kann schwierig sein. Der Arzt und Psychoanalytiker **Horst E. Richter** erkannte als Erster diese Problematik: „Eine alltägliche narzisstische Projektion (der Eltern) besteht darin, dass Eltern dringend vom Kind erhoffen, dass es Ziele erreichen soll, die sie selbst verfehlt haben. Sie erleben das Kind als positive Fortsetzung des eigenen Selbst und wollen sich durch seine Erfolge für die eigenen Misserfolge entschädigen.“ (7.) Die Folge ist, dass das kindliche Selbst vom elterlichen Selbst infiltriert wird. Was dann später schwieriger wird, ist der Zugang des Kindes zum eigenen Selbst, wie in Kapitel 6 näher beleuchtet wird.

Es passt zu unserer Leistungsgesellschaft, dass die von Leistungsidealien abweichenden Sehnsüchte unserer Kinder in den Elternhäusern und dem Bildungssystem eine zu geringe Rolle spielen. Diese Sehnsüchte werden den Romantikern, den Filmemachern, den Dichtern und Literaten überlassen. Dabei wird unterschätzt, welche Kraft die Sehnsucht hat. Und wer kennt schon den

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

seelischen Preis, der zu zahlen ist, wenn wir unsere Sehnsüchte dauerhaft unterdrücken!

Sehnsucht und Scheitern

Unsere Sehnsüchte und das Streben nach Sinn im Leben sind die treibenden Motivationskräfte, die unseren Zukunftsphantasien, unserer Persönlichkeitsentwicklung und unserem Leben die Richtung geben. In den Sehnsüchten drücken sich die für uns individuell bedeutsamen Werte und Lebensträume in emotionsgeladenen inneren Bildern und Fantasien aus. Alle Sehnsüchte haben das Ziel, dass wir seelisch mehr Sinn spüren, uns lebendiger und glücklicher fühlen, im Einklang mit uns selbst und anderen Menschen. Wir sehnen uns danach, dass unsere menschlichen Beziehungen im Privat- und Berufsleben mehr Nähe, Tiefe und Sinn gewinnen. Wir sehnen uns nach der Heilung von Krankheit und von zerbrochenen Beziehungen.

Ein in Scheidung lebender Vater sehnt sich zum Beispiel nach mehr Nähe zu den Kindern, die bei seiner früheren Partnerin leben. Nach Jahren der Trennung taucht in seinen Träumen auch immer noch seine ehemalige Frau in erotischen und

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

zärtlichen Bildern auf. Wenn er dann erwacht, erlebt er traurige Einsamkeit. Er sehnt sich danach, dass die der Familie zugefügten seelischen Wunden wieder heilen könnten. Besonders das Leid der Kinder tut ihm weh!

Wir erleben aber, dass unsere Sehnsüchte mächtige äußere und innere persönliche Widerstände überwinden müssen. Die wichtigsten Barrieren für Glück und Sinnfindung sind:

- **Manipulation und Infiltration unseres Selbst und unserer Werte durch fremde Einflüsse (z. B. Medien und Bezugspersonen)**
- **Ein „kopflastiger“, einseitig denk- und verstandesorientierter Persönlichkeitsstil**
- **Lebensängste und ein geringes Selbstwertgefühl**
- **Seelische Verletzungen, Schuldgefühle, blockierte Trauer**
- **Übermäßige Abhängigkeiten und Süchte**

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Die manipulierenden, sinnzerstörenden und lebensfeindlichen Kräfte tragen oft den Sieg davon. Sehnsüchte bleiben unerkannt und unerfüllt. Wie können wir damit umgehen? Wie kann das Leben dennoch einen Sinn gewinnen?

Einerseits gelingt es immer wieder, dass der Fluss der Sehnsucht sich durch alle Widerstände eine Bahn bricht. Glück und Sinn erfahren wir, wenn Sehnsüchte und Lebensträume Wirklichkeit werden. Aber auch das Scheitern liegt in unserer menschlichen Natur.

Dennoch: Erfolglosigkeit, zerplatzende Lebensträume, zerbrechende Liebesbeziehungen oder schwere Krankheit und Tod – das alles muss nicht in der Sinnlosigkeit enden. Wie können wir Sinn und Trost erfahren? Manchmal fliegt uns das Glück durch günstige Umstände und ein wohlgesonnenes Schicksal ohne viel Arbeit und Mühe wieder zu. **Leider können wir aber wirkliches und beständiges Glück nicht machen, nicht erzwingen.** Wer es versucht, erreicht das Gegenteil. Die angestrengte Suche nach einer liebenswerten Partnerin in den Partnerbörsen bringt immer neue Enttäuschungen.

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Die Hoffnung auf Beförderung in eine verantwortungsvollere Berufsposition bleibt trotz allen Fleißes unerfüllt. Und in der Freizeit mündet die Jagd nach guten Gefühlen und möglichst viel Lust oft in der Sucht: Sexsucht, Pornosucht, Beziehungssucht, Spielsucht, Drogensucht, Kaufsucht oder Sucht nach Anerkennung.

Die Sehnsucht mag uns bei einem für uns günstigen Schicksal manchmal zu einem anderen, tragfähigeren Glück leiten. Wir können aber auch dieses Glück nicht festhalten. Doch selbst wenn uns das Glück wieder verlässt und wir enttäuscht werden - es gibt eine gute Nachricht:

Sinnerfahrung ist immer möglich – in den guten und in den schweren Stunden des Lebens. Dies ist die Erfahrung und Lehre der großen religiösen Führer. Im Raum der Psychotherapie hat vor allem die **Logotherapie und Existenzanalyse** nach **Viktor E. Frankl** zu dieser Frage nach dem Sinn des Lebens einen einzigartigen Beitrag geleistet. (vgl. besonders Kap. 9)

Ich will in den folgenden Kapiteln die seelischen Erfahrungen und psychologischen Prozesse bei der Suche nach Glück und Lebenssinn, die gelungenen und misslungenen Versuche von Menschen, ein

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

erfülltes Leben zu erreichen, und die lebensfeindlichen und die lebensstärkenden Kräfte näher beleuchten. Wir beginnen mit der Psychologie der Sehnsucht. Was sind die wichtigsten Lebensträume? Welchen Sinn und welche Bedeutung hat die Sehnsucht für die persönliche Biografie und für die Persönlichkeitsentwicklung?

1. Unsere Sehnsüchte: Glück und Leid erleben

Sehnsucht nach Beziehung

Sandra ist dreizehn, ihre Eltern leben getrennt. Sie wohnt abwechselnd bei der Mutter und beim Vater. Sandra hat sich unsterblich in Edward verliebt. In ihrem Zimmer hängt ein riesiges Poster von Edward. In einer Reportage zur Sehnsucht im 3 Sat-Fernsehen wird sie gefragt, warum sie so von Edward schwärmt. „Edward will alles beschützen, er ist fürsorglich, ruhig und sensibel.“ Sandra erlebt ihn auch als sensibel, stark, schön und geheimnisvoll. Niemals würde Edward mit ihren Gefühlen spielen. Doch Edward ist unerreichbar für sie, denn er ist eine der Hauptfiguren in der Twilight Saga, ein Vampir! (7.) Im Film wird Edward von dem britischen Schauspieler Robert Pattinson dargestellt. So wie Sandra haben sich Millionen anderer Mädchen in Edward verliebt. Als Robert Pattinson 2011 zu einer Film Premiere nach Berlin kommt, wird er von Hunderten überwiegend weiblichen Fans wie ein Gott empfangen und von den erregten,

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

kreischenden Teenies belagert. Eine kurze Berührung, ein Autogramm und ein Selfie mit Robert und alle Träume gehen für einen Moment in Erfüllung. Und doch bleiben die Filmfigur und der Schauspieler Robert in unerreichbarer Ferne.

Warum sucht sich die dreizehnjährige Sandra für ihre Sehnsüchte eine unerreichbare Filmfigur aus? Weil sie auf diese Weise ihre romantischen und erotischen Gefühle erstmals im Schutzraum der Fantasie projektiv ausleben kann, in dem ihr noch zerbrechliches Selbstwertgefühl und Selbst keine Zurückweisung befürchten muss und ihre Seele unverletzt bleiben kann.

Es ist aus entwicklungspsychologischer Sicht gut, wenn ein pubertierendes Mädchen seine romantische Sehnsucht nur in der Fantasie auslebt und noch keine reale erotische Partnerbeziehung eingeht. Denn in der Pubertät braucht jeder Jugendliche aufgrund ganz neuer körperlicher und emotionaler Erfahrungen und Bedürfnisse einen geschützten Raum, um das Neue zu begreifen, in die Persönlichkeit zu integrieren und zu akzeptieren. Das Mädchen muss die erwachende Weiblichkeit verarbeiten. Das

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

bislang aufgebaute Selbstwertgefühl und die kindliche Identität sind in der Pubertät brüchig geworden. Jugendliche und besonders die Mädchen werden von Selbstzweifeln gequält, ob ihre Persönlichkeit und vor allem ihr Äußeres, ihr Körper, so in Ordnung sind und von den anderen Jugendlichen akzeptiert werden. Je intimer die Beziehung zu einem anderen Menschen ist, desto größer ist die Gefahr für das pubertierende Mädchen, dass sein noch schwaches Selbstwertgefühl durch abwertende Enthüllungen aus dem Intimbereich, durch Konflikte, Mobbing, Spott in den sozialen Medien oder gar sexuellen Missbrauch geschädigt wird. Besonders wenn das Bedürfnis nach Liebe und Intimität groß sind und diese Sehnsüchte ausgenutzt werden, kann es zu einer Verletzung des Selbst kommen. (Mehr in Kap. 5)

Die gewachsenen Kompetenzen und das gesteigerte Autonomiestreben der Jugendlichen brächten für das Mädchen eigentlich die Chance, sich von elterlichen Werten und Normen zu emanzipieren und eine ganz individuelle Identität aufzubauen. Es könnten neue Interessen, Begabungen und Sehnsüchte entdeckt und gelebt

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

werden, die über das Erotische hinausgehen. Aber die begehrenden Blicke der männlichen Jugendlichen, ihr Drängen nach Sexualität und der medial verstärkte „Weiblichkeitsdruck“ stören die weibliche Identitätsentwicklung, wenn sich das pubertierende Mädchen tatsächlich auf eine sexuelle Beziehung einlässt. (9.)

Kommt es zu einer starken erotischen Bindung, kann die weitere Identitätsentwicklung der Pubertierenden für Jahre blockiert werden. Liebeskummer kann zur Stagnation der Persönlichkeitsentwicklung führen. Die Wahrnehmung und das Interesse des Mädchens werden auf seine äußere Attraktivität und die erotische Seite der weiblichen Identität konzentriert und eingeengt. Die Medien, die Castingshows, Schönheitswettbewerbe, Schönheitsideale in den Zeitschriften und die Clique der jugendlichen Subkultur verstärken diese Tendenz und üben einen starken Anpassungsdruck aus, einem engen Schönheitsideal, das sich allein auf die körperliche Seite von Schönheit bezieht, zu entsprechen.

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Die unbarmherzige Wirklichkeit, das Zerschneiden ihrer romantischen Lebensträume und ihres Vertrauens ins Leben hat die dreißigjährige Andrea erlebt. (10.) Ihr Lebenspartner ist Polizist, sie erlebt ihn als ruhig und selbstbewusst, ein Mann, der ihr seelischen Halt geben kann. Nach Jahren des Zusammenlebens heiraten sie. Die Hochzeit soll das öffentliche Zeichen der Liebe und Verbundenheit des Paares bedeuten. Zwei Tage nach der Hochzeit entdeckt Andrea, dass ihr Mann eine Geliebte hat. „Diese Geliebte war die Droge“ so drückt sie es aus. In einer Tasche des Hochzeitsjackets entdeckt sie kleine Briefchen, die mit Rauschgift gefüllt waren – ein traumatisches Erlebnis. Der Mann hat jahrelang ein unbemerktes zweites Leben geführt. Die Abhängigkeit von Drogen und kriminelle Verwicklungen führen bei ihm schließlich zum Selbstmordversuch.

Andrea fühlt sich verraten. Obwohl sie durch ihre Eltern viel Urvertrauen mitbekommen hat, führen diese Erfahrungen zu einer vollkommenen Ernüchterung und dem Verlust des Lebensvertrauens. Sie kann keine warmen Gefühle

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

mehr erleben. Statt von Sehnsucht wird sie nun von Lebensangst besetzt.

Sehnsucht nach einem Kind

Sehnsucht entsteht, wenn etwas fehlt - zum Beispiel ein Kind. Kinder zu haben, ist für Paare und Frauen im gebärfähigen Alter ein wichtiges Ziel im Leben. Erfüllt sich der Kinderwunsch nicht, nehmen viele Paare großen seelischen Stress auf sich, um sich diesen Traum durch ein belastendes medizinisches Verfahren, die künstliche Befruchtung oder In-Vitro-Fertilisation zu erfüllen. Die Sehnsucht nach einem Kind kann das Leben auf einen einzigen Punkt fokussieren, alles andere wird nebensächlich.

So ist es bei Nancy gewesen. (11.) Sie ist als Einzelkind aufgewachsen und hat sich immer schon sehnsüchtig Geschwister gewünscht. Als sie den Mann fürs Leben gefunden hat, erfüllt sich der Traum nach einem gemeinsamen Kind erst einmal nicht. Nancy spürt immer stärker ein „seelisches Loch“, von dem eine lähmender depressiver Sog ausgeht. Die Geburt eines Kindes würde dieses Loch füllen und dauerhaftes Glück bringen –glaubt

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

sie. Daher nimmt das Paar medizinische Hilfe in Anspruch. Die künstlichen Befruchtungsversuche bleiben zunächst erfolglos. Nancy entwickelt daraufhin starke Sehnsüchte nach einer Schwangerschaft, die suchttähnliche Züge annehmen. Denn diese Sehnsüchte sind zwanghaft und ziehen Nancy vollkommen in ihren Bann. Nancy beginnt, in quälenden endlosen Gedankenschleifen an sich selbst zu zweifeln. „Was mache ich falsch? Was ist mit mir nicht in Ordnung? Warum werden nur andere Paare mit einem Kind glücklich?“

Diese Art von Selbstgesprächen ziehen sie sogartig wie in einem depressiven Strudel nach unten. Wenn sie andere Mütter beim Spiel mit ihren kleinen Kindern sieht, fühlt sie sich elend. Nancy betet viel, aber es hilft erst einmal nichts. Sie erleidet sogar eine Fehlgeburt. Sie gibt nicht auf, obwohl die Angst vor einer neuen Fehlgeburt groß ist und ihre seelischen Kräfte schwinden. Nach wiederholten ärztlichen Versuchen stellt sich endlich der Erfolg ein, Nancy wird wieder schwanger und bringt ein gesundes Mädchen zur Welt. Sie weint vor Freude.

Leseprobe
für das Taschenbuch und eBook
„Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn“

Drei Jahre lang ist die Familie glücklich. Dann drängt sich bei Nancy wieder die Sehnsucht in ihr Leben: Sie will ein zweites Kind. Die belastenden medizinischen Prozeduren fangen von vorn an ... Ist diese drängende Sehnsucht nach einem zweiten Kind schon eine Sucht? Denn diese Frau kann sich willentlich nicht dagegen wehren, obwohl sie weiß, dass sie erneut in den quälenden Konflikt von Hoffnung und Misserfolgsangst hineingezogen werden wird.

.....

Ca. 150 Seiten im Printformat

31

Neugierig geworden? Hier geht es im Internet weiter:

[Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn.](#)