



## Sehnsucht

Im Unterschied zum Bedürfnis ist die Sehnsucht (auch Verlangen, Begehren) im endlichen menschlichen Leben unstillbar. Implizit ist sie mit unseren Bedürfnissen verbunden. Ihr Charakter ist das „mehr als“, die Suche nach Sinn und Heil. Ausdruck findet sie in unseren Lebensträumen.

Sie richtet sich auch auf den anderen Menschen, über den ich trotz entgegengesetzter Manipulations-Tendenzen letztlich nicht verfügen kann wie über eine Ware.

Positiv wirksam wird die Sehnsucht als Hoffnung: Damit diese erhalten bleibt, braucht es immer wieder Erfahrungen, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden. (Häufig) Frustrierte Sehnsucht kann in Verzweiflung münden.



Welche Lebensträume konnte/kann ich realisieren?  
Welchen Beitrag leistet dazu mein Beruf?  
Meine Familie? Mein Freundeskreis?

Welche Lebensträume, die ich schon „begraben“ habe,  
könnte ich doch noch realisieren? JETZT!  
Was hindert mich daran? Was könnte mich fördern?

Fühle ich mich noch hoffnungsstark?

Was hilft mir, Leerstellen in meinem Leben auszuhalten,  
offen zu halten?