

## „Ich will Alles! – Wie man seine Sehnsüchte stillt“ (19.03.2017)

Der Mensch ist ein sehnsüchtiges Wesen. Seine natürlichen Bedürfnisse (nach Gemeinschaft, Sicherheit, Versorgung, etc.) sorgen dafür, dass er sich danach sehnt. Sein Sehnen ist Ausdruck davon, dass es diese Dinge auch gibt – auch wenn er sie jetzt nicht hat. Doch es gibt auch eine Sehnsucht nach Ganzheit, Heilsein, Sicherheit, Bedeutung, Erfüllung und Ewigkeit, die sich unter all unser natürliches Sehnen mischt. Sie scheint auf etwas Größeres, Schöneres, Bedeutungsvolleres zu zielen. Nichts in unserem Leben scheint sie wirklich stillen zu können. Oder doch?

Tipps im Umgang mit Sehnsucht/Sehnsüchten aus den ersten Versen des 37. Psalms:

### 1. Meide falsche Wege und „Abkürzungen“, dir deine Sehnsüchte zu erfüllen!

Sehnsucht veranlasst einen manchmal „Abkürzungen“ gehen zu wollen, um das zu bekommen, wonach man sich sehnt. Doch fast alles, was gut ist, braucht Zeit. (um zu wachsen, zu reifen, etc.) Manchmal holen wir uns die „Erfüllung“ unserer Sehnsüchte über Wege, wo wir „abkürzen“ wollen, die aber nicht gut sind (ungesundes, billiges Essen; erlogene/erzwungene Karriere; Seitensprung; etc.) Der Psalm warnt davor. Denn dieser Weg endet in Leid & Schmerz und nicht in wirklicher Sehnsucht-Stillung.

*„Entrüste dich nicht über die Bösen, sei nicht neidisch auf die Übeltäter. Denn wie das Gras werden sie bald verdorren, und wie das grüne Kraut werden sie verwelken.“ (Ps.37,1-2)*

### 2. Setz deine Hoffnung nicht auf die Objekte deiner Sehnsucht!

Sehnsucht kann uns in die Irre führen. Wer darauf hofft, seine Sehnsucht ist gestillt, wenn er erreicht, wonach er sich sehnt, der ist oft betrogen. Denn die „Stillung der Sehnsucht“ ist nur von kurzer Dauer. Der Beter (David) hingegen empfiehlt, auf Gott zu hoffen.

*„Hoffe auf den Herrn.“ (Ps.37,3)*

### 3. Tu Gutes – und kümmere dich um die Sehnsüchte der anderen!

Sehnsüchte lassen einen um sich selbst drehen. Dies führt dazu, dass man immer bitterer – und dadurch auch unglücklicher wird. Außerdem tritt man auf der Stelle. Das bewusste Schauen, was andere brauchen und wonach sie sich sehnen (Sehnsuchterfüllung des Anderen nachkommen), kann einen sehr erfüllen und leitet einen oft den Weg, der zum Stillen der eigenen Sehnsucht führt. (Bsp: Partnerschaft – nicht davon träumen, sondern anderen Gutes tun!)

*„...und tue Gutes.“ (Ps.37,3)*

### 4. Lebe im „Jetzt“!

Sehnsucht zielt auf etwas, was nicht ist und leitet daher unseren Fokus (unser Denken, Energie, Kraft) auf die verschwommene Vergangenheit („früher war alles besser“) oder Zukunft („wenn ich erst einmal...“). Das wirkt der Liebe entgegen. Ein „Ja“ zur Gegenwart und derzeitigen Situation zu finden (nicht im Sinne von „Gut-heißen“, sondern als annehmen zur Gestaltung), hilft hingegen zu erkennen, was ich *jetzt* tun kann, was der Veränderung von mir, anderen und Umständen zum Positiven dienlich ist.

*„bleibe im Lande und nähre dich redlich.“ (Ps.37,3)*

### 5. Lass Gott zum Ziel deiner Sehnsucht werden!

*„Habe deine Lust am HERRN; der wird dir geben, was dein Herz wünscht.“ (Ps.37,4)*

Und doch gilt es nicht, das Sehnen an sich zu unterdrücken. Sehnsucht darf, ja soll sein. Doch es gilt sie auf den zu leiten, der allein weiß, was unser Herz braucht und wie es zur Ruhe kommen kann.

All unser Sehnen nach Ganzheit, Heimat, Schönheit, etc. ist ein Ausdruck der Sehnsucht nach der „Herrlichkeit“, die Gott ist, hat und wirkt. Unser Sehnen nach Ewigkeit kommt von ihm. (Prediger 3,11) Unsere Sehnsucht nach Ganzheit, Heilsein, Vereinigung, Bedeutung, Gut-sein, etc. zielt auf Gemeinschaft mit Gott und darauf, wenn ER alles neu macht und eine Welt ohne Tod entsteht. Durch Jesus ermöglicht er diese Gemeinschaft und hat er damit begonnen, diese Herrlichkeit in unsere Welt zu bringen. In der Beziehung zu Jesus dürfen wir sogar an dieser Herrlichkeit *teilhaben* und darin aufgehen. (Röm.5,2; 2.Kor.3,18)

