

## „Leben zwischen Sehnsucht und Erfüllung

### Ich: gestern – heute – morgen“

Frauentagesseminar auf Schloß Falkenhof in Bensheim am 08.10. 2016

Der trübe und kühle Herbstmorgen an diesem Samstag war so richtig geeignet, um sich von unseren vertrauten und beliebten Therapeutinnen Heike Sohl und Susann Kirst in das Reich der Sehnsucht entführen zu lassen. Susann Kirst ist seit 3 Jahren beim KB tätig und Heike Sohl bereits seit 10 Jahren.



In der Vorstellungsrunde sprachen die 15 Teilnehmerinnen über ihre verschiedenen Sehnsüchte nach Ruhe, Geborgenheit, Stille, Entspannung, Stabilität und Gelassenheit. Andere sehnten sich mehr nach Weltreisen, Abenteuern, dem neuen Unbekannten. Einige wünschten sich Sorglosigkeit, ein Leben ohne Schuldgefühle, einen Weg aus der Stagnation, Unabhängigkeit, Unterstützung, eine Partnerschaft, Liebe und Trennung. Auch eine temporäre Sehnsucht nach dem Tod im Fall von scheinbar völliger Ausweglosigkeit darf nicht unerwähnt bleiben.

Wenn aber eine Sehnsucht zu groß wird, kann man an ihr zerbrechen oder aber sie nutzen. In dem Begriff Sehnsucht steckt auch das Wort Sucht, und wenn die Sehnsucht immer wieder unerfüllt bleibt, ist der Griff zu einem Suchtmittel möglich. Die Sehnsucht ist unerreichbar, das Suchtmittel aber jederzeit verfügbar. Das Bedürfnis, das hinter einer Sehnsucht steckt, kann äußerlich durch ein Suchtmittel befriedigt werden und das Leben vorübergehend erträglicher machen.

Welche Sehnsüchte waren das, die wir über das Suchtmittel zu befriedigen versucht haben? Häufig haben wir uns mehr Selbstbewusstsein gewünscht. Wir wollten dazu gehören und nicht mehr allein sein. Wir wollten anerkannt und geschätzt aber vor allem geliebt werden! Die Entstehung von Sehnsucht und Sucht liegen oft nahe beieinander.

Welchen Einfluss hatte die soziale Umwelt, der Mensch selbst oder ein bestimmtes Suchtmittel auf die Entwicklung unserer Sehnsüchte und deren Erfüllung?



Wir glauben, den Erwartungen des sozialen Umfeldes (Familie, Freunde, Kollegen) nicht genügen zu können, wobei die Eigen- und die Fremdwahrnehmung völlig verschieden sein können. Wir setzen uns unter Leistungsdruck, denn wir wollen ja anerkannt und geliebt werden.

Der Mensch ist bestimmt durch seine Gene, seine Veranlagung und geprägt durch die jeweilige Erziehung. Letztendlich liegt es aber in der Verantwortung von uns selbst, wegen unserer unerfüllten Sehnsüchte in die Sucht zu gehen oder nicht.

Die Suchtmittel und der Suchtverlauf sind dann so verschieden wie unsere Sehnsüchte selbst. Es ist nicht zufällig, welche Suchtmittel ich konsumiere. Es hängt auch davon ab, ob wir visuell, auditiv oder kinästhetisch veranlagt sind.

Es gibt kurz- und langfristige Wege zur Erfüllung einer Sehnsucht, aber die Lösungen sollten auch realistisch sein. Jeder Sehnsucht liegt ein Bedürfnis zugrunde, auf das wir konkret eingehen können. Ein neuer Lebensplan kann uns helfen, in kleinen Schritten unseren Träumen näher zu kommen. Der Weg ist dabei das Ziel, aber wir sollten diesen Weg immer wieder reflektieren.

Wir können unsere Sehnsüchte z.T. erfüllen, die eigene Zufriedenheit hat dabei immer die Priorität. Aber nicht alle unsere Träume können und müssen Wirklichkeit werden. Viele sind nach der Abstinenz zum Glück in Erfüllung gegangen.

Immer wieder Gruppenarbeit und eine Entspannungsreise machten das Seminar abwechslungsreich und lebendig. Erfreulicherweise waren drei neue Teilnehmerinnen dabei, die von uns herzlich aufgenommen wurden. Die entspannte Atmosphäre trug zusätzlich zur regen Beteiligung und Diskussion bei.

Wir möchten allen Teilnehmerinnen und vor allem unseren Referentinnen Heike Sohl und Susann Kirst für dieses lebendige und interessante Seminar danken. Ein großes Dankeschön auch an den Vorstand des DV Mainz, der uns diesen erlebnisreichen Tag ermöglicht hat.

Ursel Lux

### *Frauenbeauftragte*

Weitere Fotos:

