

Seelenhunger



„Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.“ Hermann Hesse

Fasten ist in! Von ganz kleinen Gesten bis zu großen Solidaritätsaktionen ist alles sinnvoll, was den Menschen ein Stückweit zu sich bringt, zu mehr Dankbarkeit, zu Verzicht, zu Solidarität. Und zum Erkennen, dass nichts von unserem Reichtum selbstverständlich ist.

Um meinem Seelenhunger auf die Spur zu kommen, hat mir Fasten nur bedingt geholfen, aber es hat den Samen in die Furche gelegt, wo dann, Jahre später die Saat zaghaft, aber kontinuierlich aufgegangen ist.

Zu dick zu sein, hat sich bei mir nach einem hirnlosen Kommentar einer Frau aus der Nachbarschaft bereits in der Kindheit eingebrannt und Essen als Ventil war in unserer Familie ein Modus, den fast alle Beteiligten nutzten. Die Seelentröster, vor allem die süßen, waren ja auch immer in bester Qualität vorhanden. Leider war das Ventil auch der Steigbügel zu Essstörungen

Süchtig nach Essen

Im Einhalten von Diäten war ich häufig Weltmeister, je mehr Disziplin sie von mir verlangten, umso lieber waren sie mir. So erinnere ich mich an einen Sommer, als ich 21 Tage lang Saftfasten von Buchinger durchhielt, und daneben von morgens bis abends fürs Restaurant kochte. Großartige Gewichtsabnahmen sind mir gelungen, nach 4 Wochen hatte ich allerdings mehr Kilos drauf, als ich abgenommen hatte. Nach drei Wochen hatte ich einfach für einen kultivierten Aufbau keine Kraft mehr. Fasten kann jeder Dumme, den Aufbau schaffen nur Weise.

Also, an der mangelnden Disziplin konnte es nicht liegen. Welcher Hunger war es also?

[image_with_animation image_url="810" animation="Fade In" hover_animation="none" alignment="center" border_radius="none" box_shadow="none" image_loading="default" max_width="225%" max_width_mobile="default"]Mein Seelenhunger ist Spiritualität: meinen

Leidenschaften Achtsamkeit schenken, der Freude folgen, die Schöpfung achten....

– Sissy Sonnleitner

Die Macht des Seelenhungers

Eine gute Antwort findet sich wieder in dem Märchen „die roten Schuhe“

<https://www.liebeschafftalles.at/leben/2020/733/>. Kinder kommen als Genies mit einem nahezu unbegrenzten Potential zur Welt und passen sich dann zu Überlebenszwecken dem Umfeld an, von dem sie abhängig sind. Wenn nun ihre Talente und Sehnsüchte keine Entsprechung, kein Vorbild finden, müssen sie sie beiseite schieben, oder, schlimmer noch, begraben.

Ich kann mir gut vorstellen, dass mit Verdrängungen solcher Art, vielleicht bereits der Grundstein für Demenz und Alzheimer bei Frauen gelegt wird. Der Seelenhunger nach einem Minimum an Anerkennung und Unterstützung dieser Sehnsüchte, macht einer Resignation Platz. Im Beispiel der dilettantisch selbstgenähten roten Schuhe ist es dem Mädchen egal, dass das Ergebnis dieser Sehnsucht, dieses Talents im Krematorium zu Schutt und Asche reduziert wird.

„Aber unbewusst existiert das Verlangen nach saftiger Lebensfreude und leuchtend roten Schuhen fort, und nicht nur das, es schwillt an, quillt schließlich über und vereinnahmt die Frau, die sich nun wie eine ausgehungerte Bestie auf die Suche nach Befriedigung macht.

Jetzt treibt der Seelenhunger sie voran, und da sie in Gefangenschaft gelebt hat, und es nicht besser weiß, greift sie nach allem, das dem verlorenen Schatz ähnelt. Sie schnappt nach jedem Sinnesgenuss, egal, was für Folgen es haben mag, denn sie versucht, das lang Versäumte so rasch wie möglich nachzuholen. Eine Frau, die nach ihrem wahren Seelenleben hungert, mag, von außen betrachtet, elegant und wohlgenährt wirken, aber innerlich ist sie ein weit aufgesperrter Rachen mit flehend vorgestreckten Ärmchen und Krallen.“ So beschreibt Clarissa Pinkola Estés die dramatische Entwicklung des Mädchens mit den roten Schuhen.

Weiter führt die Autorin prominente Opfer an: „Marilyn Monroe, Bessie Smith, Edith Piaf und Judy Garland sind in vieler Hinsicht demselben klassischen Muster gefolgt. Zuerst wird der Versuch gemacht, sich anzupassen, dadurch entstehen die Instinktverletzungen und der seelische Heißhunger, der zu exzessiven Auswucherungen und schließlich der Unfähigkeit führt, den Veitstanz zu stoppen. Alle diese Frauen sehnten sich nach Seelennahrung, einer gesunden, „nahrhaften“ Art der Liebe, der Sexualität und nach einer ungehinderten Entwicklung. Aber dann wurde ihnen etwas Rotglänzendes und Giftiges unter die Nase gehalten, und ihr Zugreifen besiegelte alles Weitere.“

Im Fall des Mädchens mit den roten Schuhen ist es die goldglänzende Kutsche, die ihm ein sorgenfreies Leben in Reichtum verspricht.

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunter zog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „GESUNDEN EGOISMUS“, aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE!“

Charlie Chaplin

Ein Hunger, der Blüten treibt

Nur zum Verständnis: ich hatte eine gute Kindheit. Niemand hat uns unterdrückt, unser offener Geist durfte frei fliegen. Es war das Frauenbild der 50iger und 60iger Jahre in Familie und Gesellschaft, das

uns den Deckel aufgedrückt hat.

In meinem Umfeld haben Frauen sich über Leistung definiert, das Glück, die Zufriedenheit hat Frau im Rahmen dessen, was erlaubt war, auch gefunden. Wir reden da von Zeiten, in denen das Überleben das zentrale Thema des Lebens war. Ganz klar, dass die tüchtigen Frauen stolz und zufrieden und bis zu einem gewissen Grad auch erfüllt waren. Mir ist nur bereits als Kind die Schwere aufgefallen, wenn beispielsweise meine Omas mit ihren Töchtern sprachen.

Früh schon wurde mein archäologischer Spürsinn geweckt und ich habe begonnen, für jede dieser Frauen ein Bild zu entwerfen. Im ersten Stock unseres Hotels gab es dann den Frauenaltar mit einem Teppich, auf dem jede Frau, die aus diesem Haus kam, mit ihrem Monogramm verewigt war.

Parallel dazu hat aber in den nächsten 50 Jahren das erlernte Leistungsdenken unglaubliche Blüten getrieben.

Noch ein prominentes Opfer

Ein anderes Bild von nicht gestilltem Seelenhunger zeigt Julia Onken anhand von Lady Di auf.

Ihr Tod hat die Welt erschüttert und bei aller Tragik hat man sich schon über das Mass an Trauer und Bestürzung gewundert.

„JournalistInnen, die sich für besonders intelligent hielten, versuchten, diese Trauerbezeugung als hysterischen Ausdruck eines gruppenspezifischen Massenereignisses zu erklären und Menschen entweder als grenzenlos dumm, oder romantisch und hoffnungslos verkitscht zu entwerfen. Dabei entgingen ihnen trivialste, psychologische Zusammenhänge. Es ist kaum möglich, eine derartige Reaktion zu provozieren und künstlich zu erzeugen, wenn nicht ein inneres, meist dem Bewusstsein nicht zugängliches Bild anspringt.“

Diana war die archetypische Verkörperung entwerteter Weiblichkeit.

Ich fasse Julia Onkens Schilderung zusammen: Ihre Geburt war für den Vater eine Enttäuschung, John Spencer, 8. Earl Spencer, hätte laut englischem Recht sein ganzes Besitztum verloren, wenn kein männlicher Erbe zur Verfügung gestanden hätte. Er gibt seiner Frau die Schuld. Das 2. Kind ist endlich der ersehnte Sohn. Als sich die Eltern trennen, behält der Vater die Kinder. Diana pendelt zwischen der Heimatlosigkeit im Internat und der zuhause hin und her. Es fällt ihr schwer, sich auf die Schule zu konzentrieren, was ihr später als Dummheit ausgelegt wird. Sie träumt von der großen Liebe, von dem Mann, der sie über alles liebt, und den sie liebt und tatsächlich erscheint Prinz Charles auf der Bildfläche. Der Prinz ist aber seiner Liebe bereits begegnet, nur kann er sie nicht heiraten. Er gibt sich Mühe, Diana zu lieben, aber das genügt nicht.

Am Vortag der Hochzeit erkannte Diana den Wahnsinn, aber es gibt kein Zurück mehr.

Wieder ist sie heimatlos in der königlichen Familie, obwohl sie ihre Sache großartig macht, weltweit Herzen im Sturm erobert, zwei Thronfolger gebiert, eine großartige Mutter ist, bekommt sie wenig Anerkennung, sondern wird auf ihre Lieblichkeit reduziert. Nach der Scheidung wird sie aus der königlichen Familie ausgeschlossen, auch der Kindesenteignung wohnt die Welt bei, ohne dass es thematisiert wird. Die Söhne gehören zur königlichen Familie, daran ist nicht zu rütteln. Eine weitere Steigerung der Heimatlosigkeit.

Julia Onken nennt es ein typisch, traditionell patriarchales Entwertungs- und Enteignungsmuster, das nicht nur Frauen kennen und zutiefst ergreift, sondern auch Männer zu erschüttern vermag.

Entwertungstragödien passieren in nahezu jedem Frauenleben, diesen wunden Punkt wühlen prominente Dramen auf und bewegen Massen zum Trauern.

Entwertung muss nicht so dramatisch passieren, viele kleine, subtile Entwertungen erfahren wir in Familie, Schule und Gesellschaft. Leistung, schlanker, schöner, erfolgreicher sind das Antibiotikum dagegen. Der Schmerz ist weg, manchmal auch der Seelenhunger, was durchaus auch mit der gestörten Darmflora durch Antibiotika zu vergleichen ist.

Der Name meines Hungers

Mein Seelenhunger ist im weitesten Sinn Spiritualität. Damit meine ich, meinen Leidenschaften mit Achtsamkeit zu begegnen, der Freude zu folgen, die Schöpfung zu achten, den Menschen zu dienen, mit meinen Enkelkindern wieder Kind zu sein und meinen Gott tiefer zu suchen und in mir zu finden. Das alles zusammen, ist die Quelle, die den Hunger nach Lebendigkeit, nach Anerkennung stillt und mir hilft, das Wunder meines Körpers zu respektieren und die destruktiven Beruhigungsdrogen mehr und mehr wegzulassen.

Anita Johnston beschreibt die Suche nach dem Seelenhunger: „Um den Namen des Hungers zu erfahren, muß die Frau in die Vergangenheit zurückreisen, aus der sie stammt, muß die großen leeren Ebenen ihres Lebens durchqueren, sich tief in den Dschungel hineinwagen und die Stelle am Fluss ihrer Gefühle finden, wo ihre innere Autorität ruht. Dort muss sie fragen: wie heißt mein Hunger?

Aber es reicht nicht, den Namen des Hungers zu erfahren. Um genährt zu werden, muß die Frau sich den Namen ihres spezifischen Hungers merken. Sie muß ihn stets in ihren Gedanken haben.“

Und sie muß im Auge haben, ob die Suche nicht andere Kanäle findet, eine andere Sucht. Ich hab' sie schon ausfindig gemacht, die gut getarnten Suchtkanäle.

Fasten hat viele Gesichter

- ein wunderbares, das zu meiner Geschichte passt, beschreibt beispielsweise Jesaja im alten Testament:

Das ist ein Fasten, wie ich es liebe:

Die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen. (Jes 58,6a 9)

Wenn du der Unterdrückung bei dir ein Ende machst, auf keinen mit dem Finger zeigst und niemand verleumdest. (Jes 58,6a.9b)

Wenn du dann rufst, wird der Herr die Antwort geben, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: Hier bin ich. (Jes 58,9a)

...dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Wunden werden schnell vernarben. (Jes 58,8a)

Du gleichst einem bewässerten Garten, einer Quelle, deren Wasser niemals versiegt. (Jes 58,11b)

Schreib' mir über deinen Seelenhunger!

Ich wünsche dir eine gute Fastenzeit!

Sissy