

A background image showing two hands reaching upwards against a light beige background. The hands are positioned in the center, with fingers slightly spread. The skin is a light, warm tone. The overall mood is one of longing or aspiration.

Sehnsucht

70

Karten

Warnhinweis

Die Fragen auf diesen Karten laden zur Reflexionen eines sehr persönlichen Themas ein.

Wenn Dir ein Statement auf einer Karte unangenehm ist oder Du eine Frage nicht beantworten möchtest, kannst Du sie jederzeit zurücklegen und eine neue Karte ziehen.

Oder auch einfach eine Runde aussetzen.

Es gibt keinen Druck, etwas zu teilen, womit Du dich nicht wohlfühlst – der Austausch sollte sich für Dich jederzeit stimmig und inspirierend anfühlen.

Spielidee

Das Kartenspiel lädt Dich ein, Dich auf spielerische und reflexive Weise mit dem Thema der Sehnsucht in unterschiedlichen Kulturen auseinanderzusetzen - und mit Deinen eigenen Perspektiven auf das Phänomen der Sehnsucht.

Du kannst das Spiel allein, mit einem/einer Partner/in oder in einer Gruppe spielen.

Spielmaterial und -ablauf

130 Karten mit Begriffen, Lautschriften, Definitionen, Reflexionsfragen und -impulsen zu Sehnsucht aus verschiedenen kulturellen Perspektiven.

Spielstart

Mische die Karten gut und lege sie in die Mitte des Tisches.

Du und die anderen Spieler/innen zieht reihum eine Karte vom Stapel.

Spielablauf 1

Spielablauf – Lesen und Reflektieren

Wenn Du magst, liest laut den Begriff auf
Deiner Karte, die Definition und die
Reflexionsfrage oder den -impuls auf
Deiner Karte vor.

Alle Spieler/innen nehmen sich einen
Moment Zeit, um über die Frage
nachzudenken.

Spielablauf 2

Spielablauf – Austausch

Du kannst Deine Antwort - wenn das für Dich stimmig ist - mit der Gruppe teilen.

Alternativ könnt ihr auch gemeinsam über den Begriff und die Frage sprechen und Eure Sichtweisen austauschen.

Spielablauf 3

Spielablauf – Weitergabe – Ende

Die nächste Person zieht eine Karte und das Spiel geht weiter, bis alle Spieler/innen eine Karte gezogen haben oder ihr entscheidet, das Spiel zu beenden.

Das Spiel endet, wenn alle Karten gespielt wurden oder Ihr entscheidet, das Spiel zu beenden. Es geht nicht ums Gewinnen, sondern darum, gemeinsam zu reflektieren und das Thema Sehnsucht besser zu verstehen.

Spielvariante 1

Ziehe mehrere Karten und vergleiche die Bedeutungen. Denke darüber nach, wie verschiedene Kulturen dasselbe oder ähnliche Phänomen beschreiben und finde Deine eigene Verbindung zu den Begriffen.

Tausche Dich mit den anderen Spieler/innen dazu aus.

Spielvariante 2

Variationen – Schreibübung

Schreibe eine kurze persönliche Reflexion über den gezogenen Begriff und was er für Dein Leben bedeutet.

Teile Deine Gedanken anschließend in der Gruppe oder lies sie anonym vor.

Spielvariante 3

Variationen – Spontane Geschichtenrunde

Jede/r Spieler/in zieht eine Karte und liest die Definition und Frage vor.

Statt die Frage direkt zu beantworten, erzählt jede/r Spieler/in eine spontane, kurze Geschichte (real oder fiktiv), die zum Begriff passt.

Die Gruppe tauscht sich im Nachgang aus.

Spielvariante 4

Variationen – Kartentausch

Jede/r Spieler/in zieht eine Karte, ohne sie anzuschauen, und gibt sie verdeckt an eine andere Person weiter.

Nachdem alle Karten getauscht wurden, liest jede/r Spieler/in die erhaltene Karte vor und beantwortet die Frage.

Am Ende kann die Gruppe über die verschiedenen Karten und den Austausch sprechen.

Spielvariante 5

Variationen – Radar

Jede/r Spieler/in zieht eine Karte und liest den Begriff und die Definition vor, ohne die Frage vorzulesen.

Die Gruppe diskutiert gemeinsam, wie der Begriff sie emotional oder kognitiv anspricht und welche Art von Sehnsucht sie in ihrem Leben damit verbinden.

Erst nach der Diskussion liest die/der Spieler/in die zugehörige Frage vor und jede/r reflektiert und teilt bei Bedarf weitere Gedanken.

Spielvariante 6

Variationen – Paar-Check

Die Spieler/innen bilden Paare oder kleine Gruppen und ziehen gemeinsam eine Karte.

Gemeinsam diskutieren sie über den Begriff und die Frage und entwickeln eine gemeinsame Antwort oder Interpretation.

Anschließend präsentiert jede Gruppe ihre gemeinsame Reflexion der ganzen Gruppe.

Spielvariante 7

Variationen – Perspektivenwechsel

Jede/r Spieler/in zieht eine Karte und liest den Begriff, die Definition und die Frage vor.

Statt die Frage aus der eigenen Perspektive zu beantworten, soll die Frage aus der Sicht einer anderen Person (z. B. einer historischen Figur, eines fiktiven Charakters oder einer Person aus der Gruppe) beantwortet werden.

Danach kann die Gruppe darüber sprechen, wie der Perspektivenwechsel die Sehnsucht verändert hat.

Spielvariante 8

Variationen – Dialog der Karten

Jede/r Spieler/in zieht eine Karte und liest den Begriff, die Definition und die Frage vor.

In der nächsten Runde zieht die nächste Person eine neue Karte und versucht, ihre Karte als Antwort oder Ergänzung zur vorherigen Karte zu verwenden.

Ziel ist es, einen Dialog oder ein Gespräch zwischen den Karten und deren Begriffen entstehen zu lassen, das immer weitergeht.

Spielvariante 9

Variationen – Zufall und Auswahl

Alle Karten werden offen auf dem Tisch ausgebreitet.

Jede/r Spieler/in wählt eine Karte aus, die sie/er persönlich anspricht.

Danach wählt die Gruppe eine zufällige Karte für jede/n Spieler/in aus.

Die Teilnehmenden reflektieren über die Unterschiede zwischen der gewählten Karte und der zufällig zugeteilten Karte und welche Art von Sehnsucht oder eigene Erfahrungen sie mit beiden verbinden.

Spielvariante 10

Variationen – Sehnsuchts-Poesie

Jede/r Spieler/in zieht eine Karte und liest den Begriff und die Definition vor. Statt eine direkte Antwort auf die Frage zu geben, schreibt jede/r Spieler/in ein kurzes Gedicht oder einen poetischen Satz, der den Begriff und die eigene Sehnsucht ausdrückt.

Diese Poesie kann entweder in der Gruppe geteilt oder anonym vorgelesen werden.

Spielvariante 11

Variationen – Körpersprache der Sehnsucht

Jede/r Spieler/in zieht eine Karte und liest den Begriff und die Definition vor.

Anstatt die Frage verbal zu beantworten, drückt jede/r Spieler/in die mit der Karte verbundene Sehnsucht durch eine körperliche Geste oder Bewegung aus.

Die Gruppe kann raten, welche Erfahrung dargestellt wird, bevor der/die Spieler/in seine/ihre Gedanken erklärt.

Sehnsucht

['ze:n,zʊxt]

Deutsch

Das Verlangen nach etwas Unerreichbarem, einem fernen Menschen oder der Ferne, oft verbunden mit einer tiefen Melancholie. Es kann sowohl ein physisches als auch ein emotionales Verlangen sein, angetrieben von einer Vorstellung des Idealzustands.

Sehnsucht

A woman with long, wavy blonde hair is seen from behind, swinging on a wooden swing set. She is wearing a sleeveless, patterned dress in shades of red and brown. The background is a bright, hazy sky with soft, wispy clouds, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is contemplative and nostalgic.

Wann hast du das letzte Mal eine tiefe Sehnsucht nach etwas oder jemandem empfunden, der/die/das unerreichbar schien?

Saudade

[saʊ'dadi]

Portugiesisch/Brasilianisch

Eine melancholische Sehnsucht nach etwas oder jemandem, das/die abwesend ist, sei es vergangen oder verloren. Saudade ist eng mit der portugiesischen und brasilianischen Kultur verwoben und wird oft in der Musik (insbesondere im Fado) thematisiert.



Saudade

Was verbindest du mit
melancholischer
Sehnsucht?

Mono no aware

[mono no a'ware]

Japanisch

Die sanfte Traurigkeit oder das melancholische Gefühl, das aus der Vergänglichkeit des Lebens und der Schönheit der Dinge resultiert;
Eine Sensibilität gegenüber dem Vergehen der Zeit und der Vergänglichkeit des Seins.

Mono no aware



Wann hat Dich Vergänglichkeit
das letzte Mal berührt?

Fernweh

[ˈfɛrnˌveː]

Deutsch

Ein Verlangen nach fernen Orten, die man noch nicht kennt, im Gegensatz zu „Heimweh“.

Es beschreibt das Verlangen nach Reisen und Erkundung des Unbekannten.

Fernweh



Nach welchem fernen Ort
sehnst Du Dich?

Warum?

Wann verspürst Du Heimweh?
Worauf genau bezieht es sich?

Meriggiare

[me'rig:zare]

Italienisch

Meriggiare beschreibt das stille Verweilen in der Hitze des Mittags – das Innehalten, wenn alles ruht. Eine Sehnsucht nach Ruhe und Zeitlosigkeit, nach der Pause zwischen Tun und Sein.

Meriggiare

Wann hast Du zuletzt wirklich
innegehalten, ohne etwas zu
erwarten?

Was löst dieses „Nichts-
Müssen“ in Dir aus?

Nostalgie

[nɔ'stældʒə]

Griechisch

Aus dem Griechischen stammend, verbindet Nostalgia „Heimkehr“ (nóstos) und „Schmerz“ (álgos). Es beschreibt das schmerzliche Verlangen nach der Vergangenheit, oft idealisiert.

Nostalgie

Nach welcher Zeit in deinem Leben sehnst du dich manchmal zurück – und warum?

Gibt es Erinnerungen, die du lieber bewahren als noch einmal erleben möchtest?

Quanten

[ɥɛn¹ fən¹]

Chinesisch

Das Konzept einer vorbestimmten Verbundenheit oder eines Schicksals, das Menschen zusammenbringt, oft verbunden mit einem Gefühl unerfüllter Sehnsucht nach jemandem oder einem Ereignis, das vorherbestimmt ist, aber nie ganz erfüllt wird.

Quarfen

Wann hattest du das Gefühl,
dass dich das Schicksal
jemandem oder etwas zuführt
– und was hast du daraus
gelernt?

Kaukokaipuu

[ˈkɑu̯koˌkaipʉuː]

Finnisch

Ähnlich wie „Fernweh“ im Deutschen, beschreibt „Kaukokaipuu“ eine Sehnsucht nach entfernten Orten oder nach einer unbekannten Zukunft. Es ist ein Fernweh, das stark in der finnischen Natur und dem Bedürfnis nach Weite und Freiheit verwurzelt ist.

Kaufokaipuu

Welche Weite brauchst du,
um dich lebendig zu fühlen?
Was ist Dein Sehnsuchtsort
und warum?

Spleen



[splin]

Französisch

In der französischen Romantik, besonders bei Baudelaire, drückt „Spleen“ eine Art existenzieller Langeweile und tiefer Melancholie aus, die oft mit einem Gefühl der Sehnsucht nach etwas Unbestimmtem verbunden ist, eine Art Weltschmerz.

Spleen



Wann hast Du Weltschmerz
erlebt? Warum?
Wie bist Du damit
umgegangen?

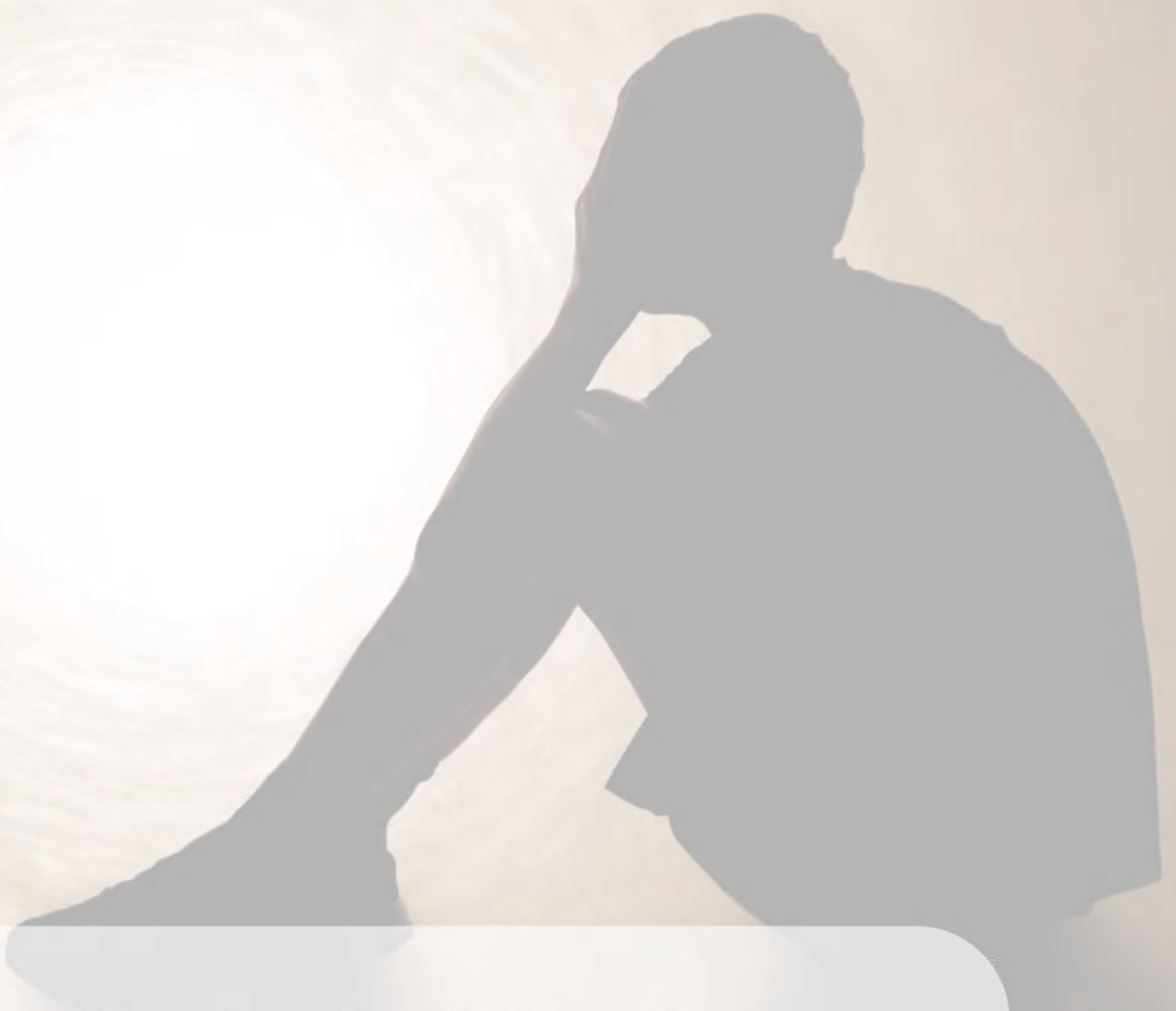
Toska

[tɐ'ska]

Russisch

Dostojewski beschrieb „Toska“ als ein tiefes Gefühl der Seelenqual, das von einem vagen Gefühl der Sehnsucht begleitet wird. Das kann ein intensiver Schmerz sein, der durch das unerfüllte Verlangen nach etwas Unbestimmtem ausgelöst wird.

Toska



Kennst du dieses Gefühl einer
namenlosen Sehnsucht, die sich
nicht fassen lässt – und doch alles
durchdringt?

Was hilft dir, wenn dich eine
solche innere Leere oder
Seelenqual erfasst?

Wabi Sabi

[waːbi saːbi]

Japanisch

Die Schönheit des Unvollkommenen
und Vergänglichen.
Eine melancholische Akzeptanz der
Vergänglichkeit und des
Unvollständigen, verbunden mit einem
subtilen Verlangen nach etwas, das
nicht perfekt oder dauerhaft sein kann.

Wabi Sabi

Wann empfindest du Schönheit gerade
in dem, was unvollkommen oder
vergänglich ist?

Was verändert sich, wenn du
Unvollständigkeit nicht mehr als
Mangel, sondern als Teil des Lebens
betrachtest?

Uitwaaien

[œyt'ʊaːiən]

Niederländisch

Uitwaaien bedeutet wörtlich „vom Wind verweht“ und beschreibt das Gefühl, bei einem Spaziergang in der freien Natur den Kopf freizubekommen. Es trägt eine unterschwellige Sehnsucht nach innerem Frieden und Loslösung von der Hektik des Alltags in sich.

Witwarrien

Wie und wo findest Du in stressigen Zeiten einen Moment in der Natur, um Deine Gedanken zu klären, Kraft und Ruhe zu finden?

Mångata

[ˈmɔŋˌɡɑːta]

Schwedisch

Mångata beschreibt das schimmernde, mondbeschienene Spiegelbild auf dem Wasser, das den Blick in die Ferne führt. Es wird oft mit einem Gefühl von Sehnsucht nach etwas Unerreichbarem oder Fernem in Verbindung gebracht.

Māngata



Wann hast du das letzte Mal
einen berührenden Moment in
der Natur erlebt, der dich hat
sehnsüchtig werden lassen?
Wonach?

Meraki

[me'ra^ki]

Griechisch

Meraki beschreibt das tiefe Engagement und die Leidenschaft, mit der jemand etwas tut, sei es im Beruf, in der Kunst oder im Alltag. Es drückt oft eine Sehnsucht nach dem vollkommenen Aufgehen in einer Tätigkeit aus.



Meraki

Wann hast du dich das letzte
Mal mit voller Hingabe -
vielleicht sogar fast
selbstvergessen - einer Aufgabe
gewidmet? Welcher?

Han

[hɑːn]

Koreanisch

Han beschreibt ein tiefes Gefühl kollektiver Traurigkeit, Schmerz und Sehnsucht, das mit dem Schicksal und der Geschichte Koreas verbunden ist. Es ist ein tiefes Gefühl des Kammers, das über Generationen hinweg erfahren wurde und oft unerfüllte Sehnsüchte und Wünsche mit sich bringt.

Han

Welche (unerfüllten)
Sehnsüchte gibt es in Deiner
Familie oder in Deiner Kultur?
Wie wird darüber gesprochen?
Wie wird sie zelebriert?

Smultronställe

[ˈsmʊlˌtronˌstɛlːɛ]

Schwedisch

Wörtlich bedeutet es „Ort der wilden Erdbeeren“, metaphorisch steht es jedoch für einen Ort, der für einen persönlich von großer Bedeutung ist, oft mit nostalgischer Sehnsucht nach Ruhe und Frieden verbunden.

Smultronställe



Hast du einen „geheimen“ Ort,
an den du dich zurückziehst,
wenn du Ruhe und Frieden
suchst?

Was macht ihn so besonders?

Duende

['dwende]

Spanisch

Duende beschreibt in der spanischen Kunst, insbesondere im Flamenco, die emotionale Intensität und Sehnsucht, die im Tanz zum Ausdruck kommt. Es ist ein Gefühl des tiefen inneren Rufs nach Ausdruck und Erfüllung, oft begleitet von tiefer Melancholie.

Quende



Wann hast du das letzte Mal ein
Kunstwerk betrachtet oder eine
Musik genossen, das dich so tief
berührt hat, dass du dich ganz
darin verloren hast?

Wie spürst Du Sehnsucht in
Deinem Körper?

Viraag

[ʋiˈraːg]

Sanskrit/Hindi

Viraag bedeutet Entsagung oder ein intensives Gefühl der Trauer und Sehnsucht, das aus der Trennung von einem geliebten Menschen oder einem spirituellen Ideal resultiert.

Virang



Wann hast du etwas oder
jemanden loslassen müssen,
obwohl dein Herz noch festhielt?
Was entsteht in dir, wenn du
etwas Liebes oder Bedeutendes
loslässt?

A person in a white dress is walking away from the camera on a path. They are carrying a large, light-colored stuffed animal in their right arm and a brown suitcase in their left hand. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and a path.

Tiuhhti

['tiuhti]

Finnisch

Das intensive, unbestimmte Verlangen nach Bewegung oder Veränderung. Es drückt ein unruhiges Sehnen nach etwas Neuem oder Anderem aus, ohne genau zu wissen, wonach.

A person wearing a white dress is walking away from the camera on a path. They are carrying a large, light-colored stuffed animal. A brown suitcase is on the ground in the foreground. The background is a blurred outdoor setting with trees and a path.

Timhti

Hast du jemals das Bedürfnis
verspürt, aus deinem Alltag , deinem
vertrauten Leben auszubrechen, um
etwas völlig Neues zu erleben oder
auszuprobieren?

Bist du der Sehnsucht gefolgt?

Was hat sich verändert?

Litost

['lɪtɔst]

Tschechisch

Milan Kundera beschreibt Litost als das schmerzliche Gefühl, das entsteht, wenn jemand erkennt, wie unvollkommen und hilflos er/sie in einer bestimmten Situation ist. Es ist eine Mischung aus Reue, Selbstmitleid und einer tiefen Sehnsucht nach Selbstverbesserung oder Vergeltung.

Litost

Erzähle von einer Situation, in der Du die Sehnsucht gespürt hast, Dich zu verändern oder weiterzuentwickeln.

Hygge

['hʏgə]

Dänisch

Hygge bedeutet Gemütlichkeit, und hyggesyg das Gefühl, sich nach dieser Form der Behaglichkeit zu sehnen. Es ist das Verlangen nach Geborgenheit, Gemütlichkeit und den kleinen Freuden des Lebens, die in der dänischen Kultur besonders geschätzt werden.



Hygge

Wann hast du dich das letzte
Mal nach einem Moment der
Gemütlichkeit und des
Wohlbefindens gesehnt?
Was hast Du dann
unternommen?



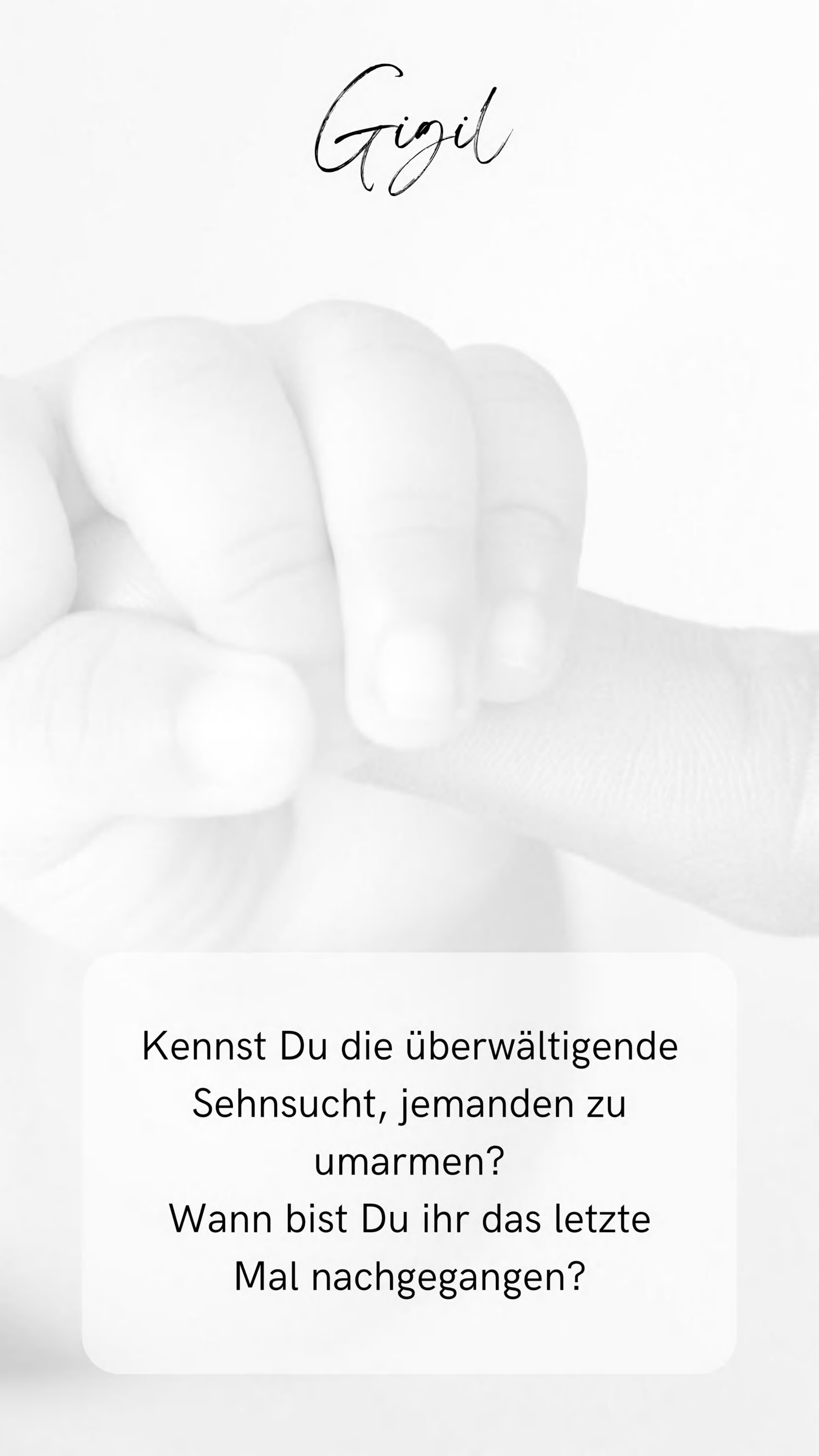
Gigil

[gɪ'gɪl]

Tagalog

Im philippinischen Kontext das Gefühl, etwas so niedlich oder liebenswert zu finden, dass man es fast nicht aushalten kann.

Es kann auch ein Gefühl des emotionalen Überwältigtseins ausdrücken, das mit intensiver Zuneigung und Sehnsucht verbunden ist.



Gigil

Kennst Du die überwältigende
Sehnsucht, jemanden zu
umarmen?

Wann bist Du ihr das letzte
Mal nachgegangen?



Cafuné

[kafu'ne]

Portugiesisch/Brasilianisch

Akt des sanften Durchfahrens
mit den Fingern durch das Haar
eines geliebten Menschen,
verbunden mit einer zärtlichen
Sehnsucht nach Nähe und
Intimität.

A warm, intimate photograph of a man and a woman. The man, on the left, is seen in profile, wearing a red and white striped shirt, with his hand gently touching the woman's curly hair. The woman, on the right, is looking up at him with a joyful smile, wearing a light blue button-down shirt. The background is a soft, out-of-focus landscape under a bright sky.

Carfuné

Wann hast Du das letzte Mal die Nähe eines geliebten Menschen intensiv gespürt und wolltest ihr/ihm über das Haar streicheln? Wie zeigt sich für dich Nähe – in Gesten, Worten oder im stillen Dasein füreinander?

Komorebi

[ko'morebi]

Japanisch

Komorebi ist das Licht, das durch die Blätter eines Baumes fällt, und vermittelt eine subtile Sehnsucht nach der Harmonie und Schönheit der Natur.

Komorebi

Berichte von einem
besonderen Moment der
Schönheit des Sonnenlichts
zwischen den Bäumen, und
Deiner Sehnsucht, in diesem
Moment zu verweilen.

Zielsucht

['tsi:l,zʊxt]

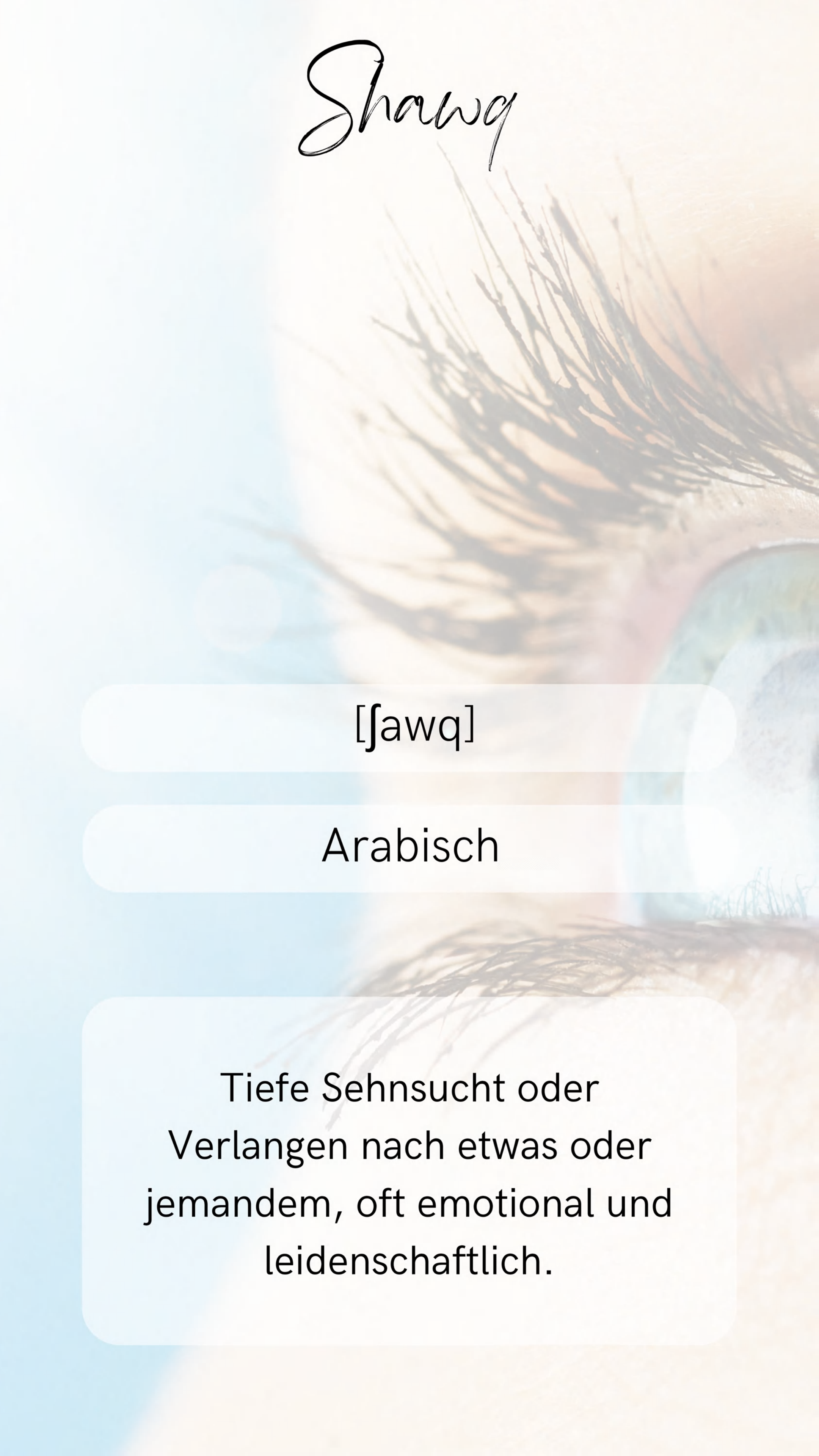
Deutsch

Ein weniger gebräuchlicher Begriff, der ein starkes Verlangen beschreibt, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, das mit einer intensiven inneren Sehnsucht nach Erfüllung oder Vollendung verbunden ist.

Zielsucht



Gibt es ein Ziel in Deinem Leben, das Du mit einer tiefen Sehnsucht hartnäckig verfolgst, unabhängig von den Hindernissen?



Shawq

[ʃawq]

Arabisch

Tiefe Sehnsucht oder
Verlangen nach etwas oder
jemandem, oft emotional und
leidenschaftlich.



Shawq

Wann hast du das letzte Mal
ein tiefes, leidenschaftliches
Verlangen nach etwas oder
jemandem verspürt?
Worauf bezog es sich?

Hanin

[ħaˈniːn]

Arabisch

Melancholische Sehnsucht nach einem verlorenen oder unerreichbaren Zustand, oft mit Nostalgie verbunden.

Hanin

Gibt es eine Sehnsucht in
Deinem Leben, nach
jemandem oder etwas, die
unerfüllbar ist/scheint?
Wie gehst Du mit diesem
Verlangen um?



Ghurma

['ɣurba]

Arabisch

Melancholische Sehnsucht
nach der Heimat und das
Gefühl von Entfremdung oder
Exil.

Ghurba



Hast du jemals Heimweh
empfunden, als du weit von
deinem Zuhause entfernt warst?
Hast Du selbst Exil erlebt oder
mit jemandem darüber
gesprochen, wie sich das
anfühlt?

Hasret

[has'ret]

Türkisch

Eine tiefe Sehnsucht, die Schmerz, Vermissen und Hoffnung zugleich in sich trägt – das Gefühl, jemandem oder etwas nah zu sein, das fern ist, und in dieser Spannung von Trennung und Zärtlichkeit Trost zu finden.

Hasret



Gibt es eine Person oder einen Ort, den du so sehr vermisst, dass es schmerzt?



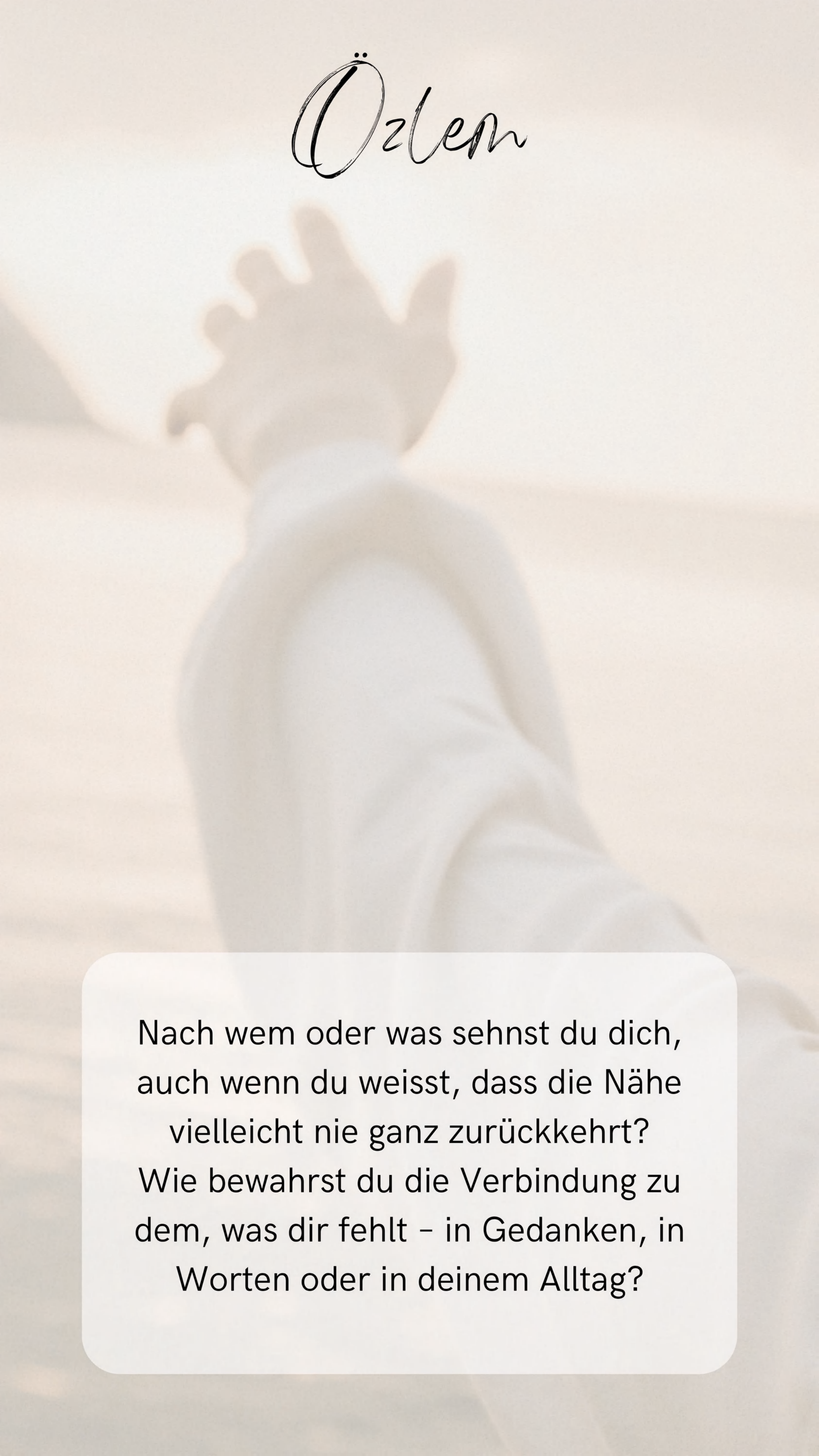
Özlem

[œz'lem]

Türkisch

Die Sehnsucht oder das tiefe Vermissen von jemandem oder etwas, das fern ist.

Das Wort drückt sowohl das schmerzvolle Fehlen als auch die liebevolle Verbundenheit aus, die trotz der Distanz fortbesteht.

A person wearing a white long-sleeved shirt is shown from the chest up, reaching out with their right hand towards the top of the frame. The background is a soft, out-of-focus light beige color.

Özlem

Nach wem oder was sehnst du dich,
auch wenn du weißt, dass die Nähe
vielleicht nie ganz zurückkehrt?
Wie bewahrst du die Verbindung zu
dem, was dir fehlt – in Gedanken, in
Worten oder in deinem Alltag?



Iktuarpok

[ik'tsʊɑɾpɔk]

Inuit

Die unruhige, erwartungsvolle Sehnsucht, wenn du auf jemanden wartest und immer wieder hinausblickst, um zu sehen, ob er oder sie endlich kommt.

Es ist das bittersüße Gefühl zwischen Hoffnung und Ungeduld – ein Moment, in dem das Herz schon beim Kommenden ist, während die Zeit stillzustehen scheint.

Iktuarpok

Wann hast du zuletzt voller Ungeduld auf das Ankommen von jemandem gewartet?
Wie verändert sich deine Sehnsucht, wenn du wartest ?

Pining

['paɪnɪŋ]

Englisch

Ein altes englisches Wort für
tiefes, schmerzliches
Verlangen nach einer
abwesenden Person oder
einem unerreichbaren Ziel.

Pining



Nach wem oder was verzehrst du
dich manchmal, obwohl du
weisst, dass es unerreichbar
bleibt?

Wann verwandelt sich deine
Sehnsucht in Stärke – und wann
zehrt sie an dir?

Malu

['ma:lu]

Hawaiianisch

Sehnsucht nach einem
friedlichen, geschützten Ort
oder Zustand, der
Geborgenheit bietet.



Malu

Welcher Sehnsuchtsort
beruhigt Dich und schenkt
Dir Kraft?

Ja'aburnee

[jaʔa'burni]

Arabisch

Eine tiefe Sehnsucht,
jemanden so sehr zu lieben,
dass man sich wünscht, vor
dieser Person zu sterben, um
nicht ohne sie leben zu
müssen.



Ya'aburnee

Hast du jemals jemanden so
geliebt, dass du dir
wünschtest, niemals ohne
diese Person leben zu
müssen?

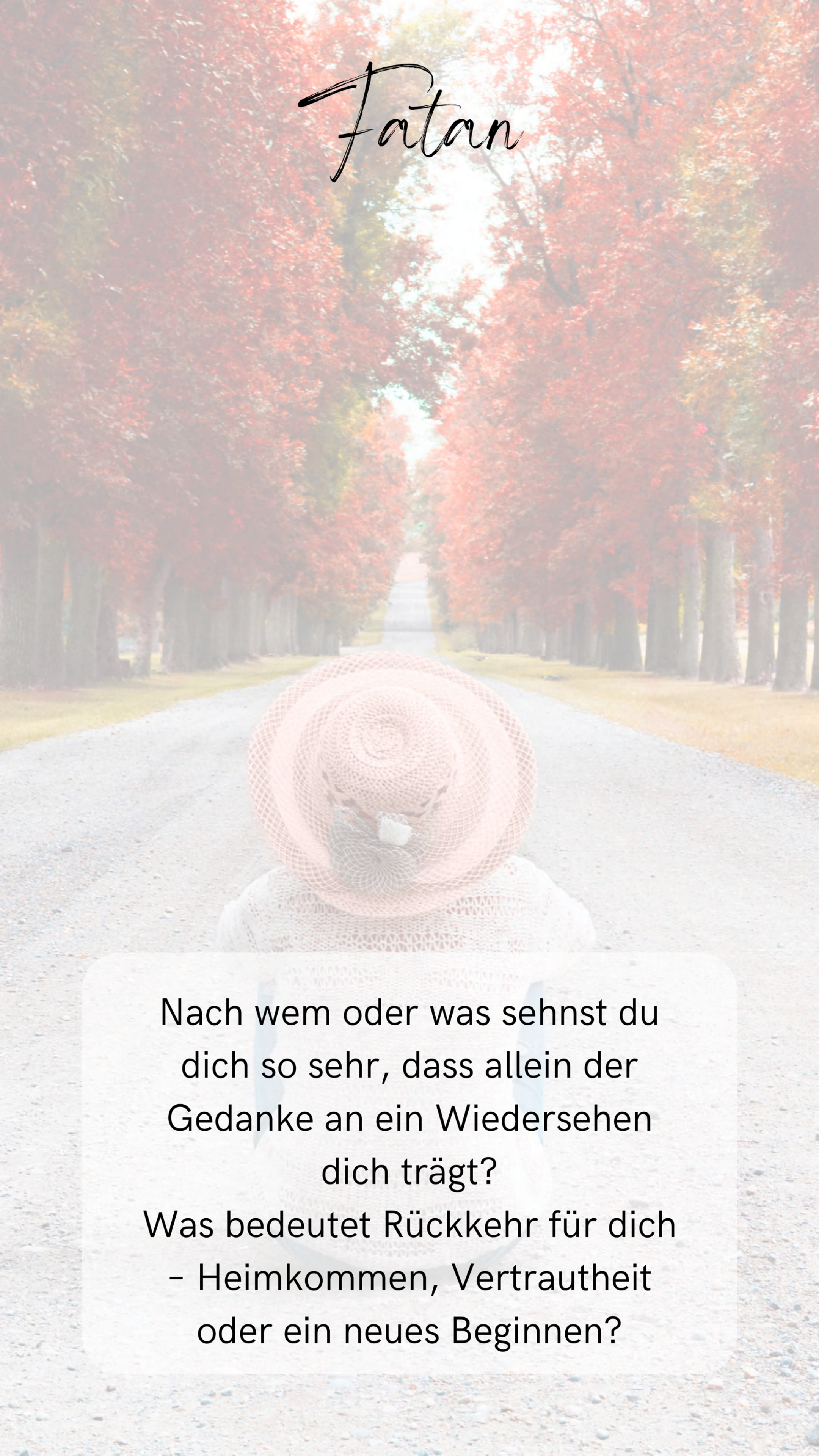


Fatan

[fa'tan]

Somali

Eine tiefe Sehnsucht nach
Wiedersehen oder
Rückkehr, oft verbunden mit
der Abwesenheit eines
geliebten Menschen.

A person wearing a straw hat is walking away from the camera down a gravel path. The path is lined with trees that have vibrant autumn foliage in shades of red, orange, and yellow. The scene is captured from a low angle, looking down the path towards the horizon.

Fata

Nach wem oder was sehnst du
dich so sehr, dass allein der
Gedanke an ein Wiedersehen
dich trägt?

Was bedeutet Rückkehr für dich
– Heimkommen, Vertrautheit
oder ein neues Beginnen?

Kaamos

[ˈkɑːmos]

Finnisch

Im Finnischen bezeichnet „kaamos“ ursprünglich die Polarnacht, also jene Zeit im Winter, in der die Sonne wochenlang nicht über den Horizont steigt.

Im übertragenen Sinn steht es für eine stille, introspektive Melancholie – eine Sehnsucht nach Licht, Wärme und innerer Klarheit.

A background image of a dense forest of evergreen trees, heavily shrouded in thick, white fog or mist. The trees are dark green and their shapes are softened by the atmospheric haze, creating a serene and somewhat melancholic winter scene.

Kaamos

Wie gehst du mit den Gefühlen
von Melancholie und Sehnsucht
um, die mit langen, dunklen
Wintermonaten einhergehen?
Was tut dir gut?

Morriña

[mo'riɲa]

Galizisch

Sehnsucht nach der Heimat oder nach einer vergangenen Zeit – ein Gefühl, das Nostalgie, Trauer und zärtliche Melancholie miteinander verbindet.

Ausdruck der Liebe zu den eigenen Wurzeln und der Traurigkeit über das Getrenntsein von ihnen.

Morriña

Nach welchem Ort, Klang oder Geruch sehnst du dich, wenn du an Zuhause denkst?
Wie verändert die Erinnerung an Vergangenes deine Gegenwart?

Te Kore

[tɛ 'kɔɾɛ]

Maori

Bezeichnet in der maorischen Kosmologie den Zustand des „Nichts“, der Leere vor der Schöpfung, ein Raum grenzenloser Möglichkeiten – der Ursprung allen Potenzials, aus dem alles Sein hervorgeht.



Wo in deinem Leben erlebst du
Leere nicht als Mangel, sondern
als Raum für Möglichkeit?

Welches Potenzial erkennst Du
in Dir und würdest Du gerne mal
ausprobieren, wenn...?

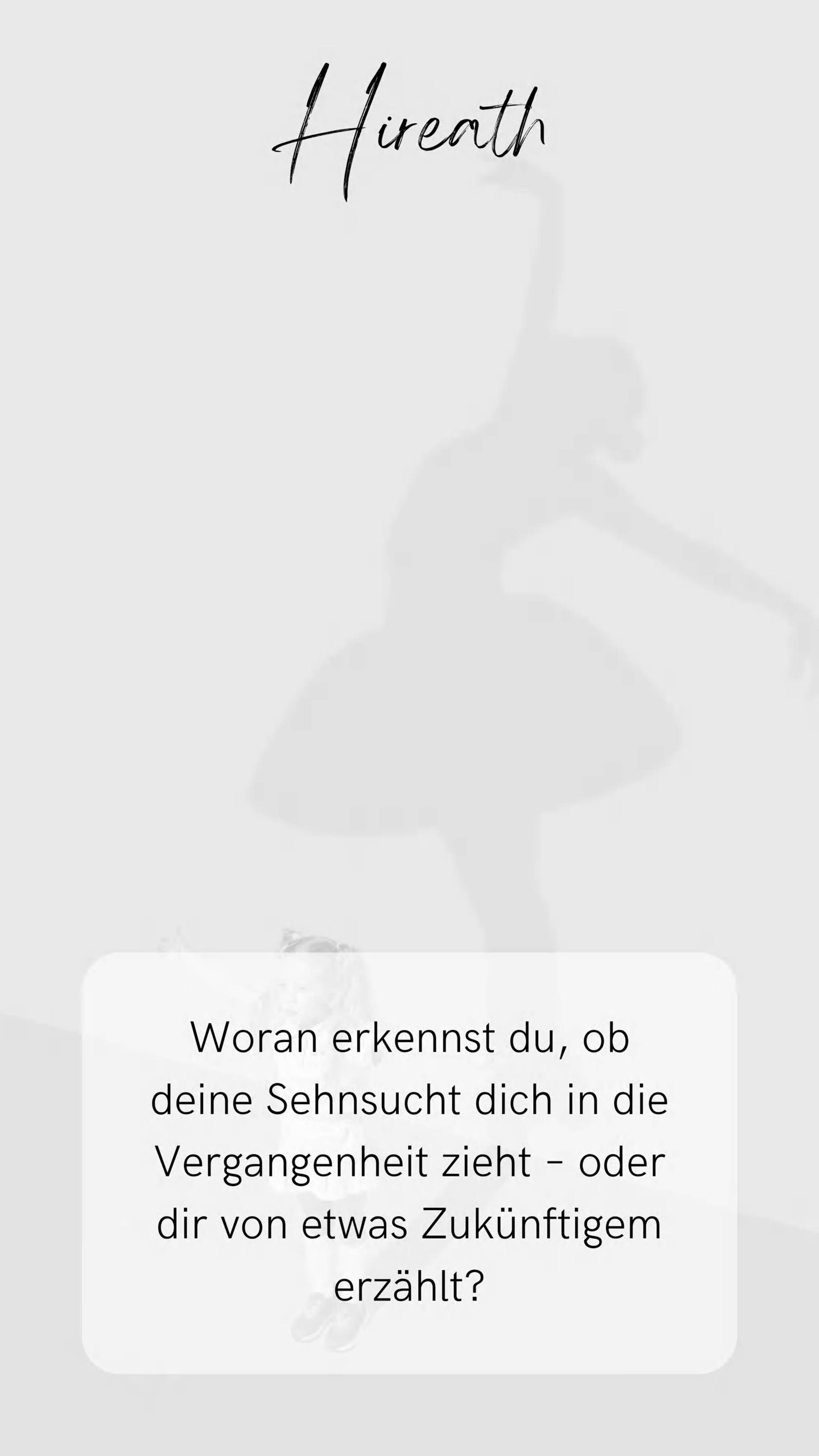
Hireath

[ˈhiːrəːθ]

Walisisch

Eine tiefe Sehnsucht nach einem Ort, einer Zeit oder einem Zustand, der vielleicht nie wirklich existiert hat – und doch ein Gefühl von Verlust und emotionaler Verbundenheit hinterlässt.

Hireath



Woran erkennst du, ob
deine Sehnsucht dich in die
Vergangenheit zieht – oder
dir von etwas Zukünftigem
erzählt?

Viraha

[ʋɪ'rɑ:hə]

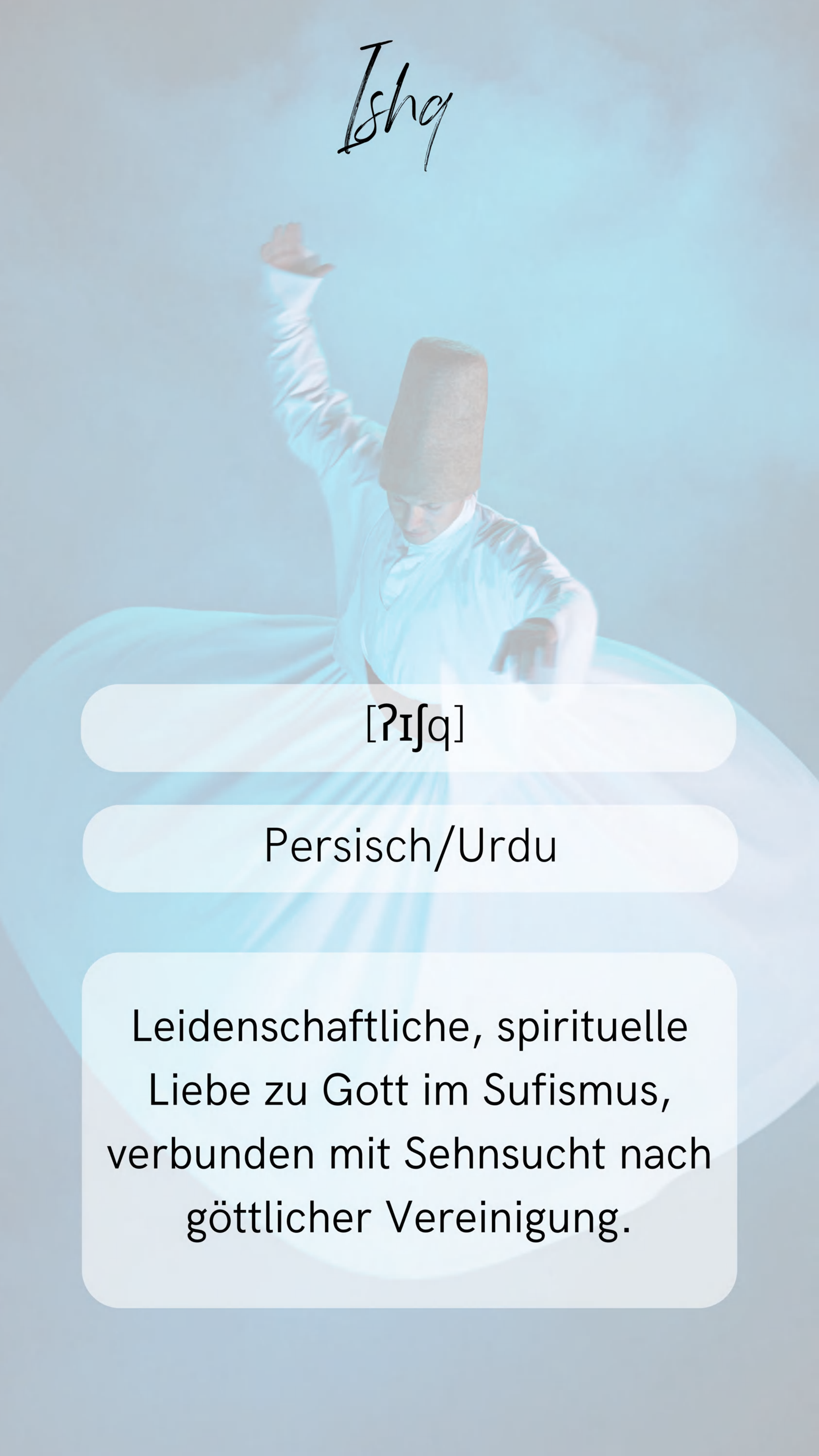
Hindi/Sanskrit

Viraha ist die schmerzvolle
Trennung von einem geliebten
Wesen oder Gott, oft verbunden
mit tiefer spiritueller Sehnsucht –
das Fehlen wird zur Form der
Liebe selbst.

Viraha



Wann hast du gespürt, dass
Trennung selbst eine Form von
Verbundenheit sein kann?
Was bleibt in dir gegenwärtig,
wenn jemand oder etwas nicht
mehr da ist?

The background of the entire page is a faded, artistic photograph of a Sema ceremony. It shows a Whirling Dervish in the middle of a ritual, wearing his traditional white robe and tall felt hat (sikke), with one arm raised and the other lowered. The image is overlaid with a light blue and white circular pattern, possibly representing the whirling motion.

İshq

[ʔɪʃq]

Persisch/Urdu

Leidenschaftliche, spirituelle
Liebe zu Gott im Sufismus,
verbunden mit Sehnsucht nach
göttlicher Vereinigung.



Ishq

Wann hast du zuletzt eine tiefe spirituelle oder emotionale Sehnsucht gespürt, die dich dazu brachte, nach der Verbindung mit dem Göttlichen zu streben?



Hüsgül

[hʊsgʊl]

Mongolisch

Beschreibt eine stille, melancholische Sehnsucht nach der Natur – besonders nach den weiten mongolischen Steppen, Bergen und Seen, die das Gefühl von Freiheit, Einsamkeit und tiefer Verbundenheit mit der Landschaft in sich trägt.

Hüsgül

Wann hast du zuletzt Sehnsucht
nach einem unberührten,
einsamen Ort verspürt?
Was bedeutet für dich Weite –
in der Landschaft oder in dir
selbst?

Ubuntu

[ùbúntù]

Zulu/Xhosa

Ubuntu bedeutet
„Menschlichkeit“ oder
„Gemeinschaftsgeist“ und
beinhaltet eine tiefe Sehnsucht
nach Verbindung und Harmonie
mit anderen Menschen.

Ubuntu

Wann hast du zuletzt gespürt,
dass du durch andere Menschen
mehr du selbst wirst?

Was verändert sich, wenn du
dich wirklich mit anderen
verbunden fühlst?

Tizita

[tɨ-zɨ-ta]

Amharisch

Tizita beschreibt in der äthiopischen Kultur die Sehnsucht nach der Vergangenheit – ein Gefühl von Erinnerung, Wehmut und leiser Nostalgie.

Zugleich trägt es ein Verlangen in sich, das über das Erinnernte hinausweist – hin zu etwas Unbekanntem oder Neuem.



Tizita

Worauf richtet sich Deine
Sehnsucht, etwas Neues
auszuprobieren und alte
Grenzen zu überschreiten?
Was ist dein erster/nächster
Schritt?

Assouf

[as-suːf]

Tuareg

Eine tiefe, meditative Sehnsucht, die mit der Stille und Weite der Wüste verbunden ist.

Sie steht für das Gefühl der Einsamkeit, für inneren Frieden, spirituelle Klarheit und das Verlangen nach Rückkehr zur eigenen Mitte.

Assouf

Kennst Du das das Verlangen
nach spiritueller Einsamkeit?
Wie gehst Du damit um?

Jūgen

[juːgɛn]

Japanisch

Eine tiefe, spirituelle Sehnsucht
nach dem Unaussprechlichen und
Mystischen, das jenseits des
Sichtbaren und Verstehbaren
liegt.

Jüzen

Wann hast du etwas Schönes
erlebt, das du nicht in Worte
fassen konntest?

Wie gehst du mit Momenten um,
in denen Bedeutung eher gespürt
als verstanden wird?

Pagdaramdam

[peg-de-rem-'dem]

Tagalog

Als Pagdaramdam wird auf den Philippinen das tiefe Mitfühlen der Emotionen anderer bezeichnet, bis sie sich wie die eigenen anfühlen. Es beschreibt eine Form von Empathie, in der die Sehnsucht oder der Schmerz anderer unmittelbar spürbar werden.

Pağdarandan

Hast du schon einmal erlebt,
dass Du die Emotionen oder die
Sehnsucht einer anderen Person
so stark gefühlt hast, als wären
sie Deine eigenen?
Was hat das verändert?

Mamihlapinatapai

[mamɪˈtʰapɪˈnatapai]

Yaghan

Mamihlapinatapai beschreibt in Feuerland einen unausgesprochenen Moment zwischen zwei Menschen, in dem beide den gleichen Wunsch oder eine ähnliche Sehnsucht empfinden, aber beide zögern, den ersten Schritt zu machen.

Mamihlapinatapai

Hast du jemals einen Moment erlebt, in dem du und eine andere Person das Gleiche wollten, aber keine*r den Mut hatte, es anzusprechen oder die Initiative zu ergreifen?



Kilig

[ki'lig]

Tagalog

Kilig beschreibt auf den Philippinen das schmetterlingshafte Gefühl romantischer Sehnsucht und freudiger Erregung – ein spielerischer, zärtlicher Moment, in dem Vorfreude und Nähe sich berühren.



Killing

Wann hast du zuletzt dieses
Kribbeln gespürt, das zwischen
Freude und Erwartung liegt?
Wie fühlt sich für dich
Sehnsucht an, wenn sie nicht
schmerzt, sondern dich lächeln
lässt?

Sobremesa

[so-bre-'me-sa]

Spanisch

Sobremesa bezeichnet das bewusste Verweilen nach einer Mahlzeit – die Sehnsucht nach Verlangsamung, nach Gespräch, Nähe und dem geteilten Genuss des Augenblicks.

Sobremesa

Erzähle von einem Moment des
Zusammenseins mit anderen,
den Du so lange wie möglich
genießen wolltest, anstatt ihn zu
beenden?

Was machte ihn so besonders?

Sisu

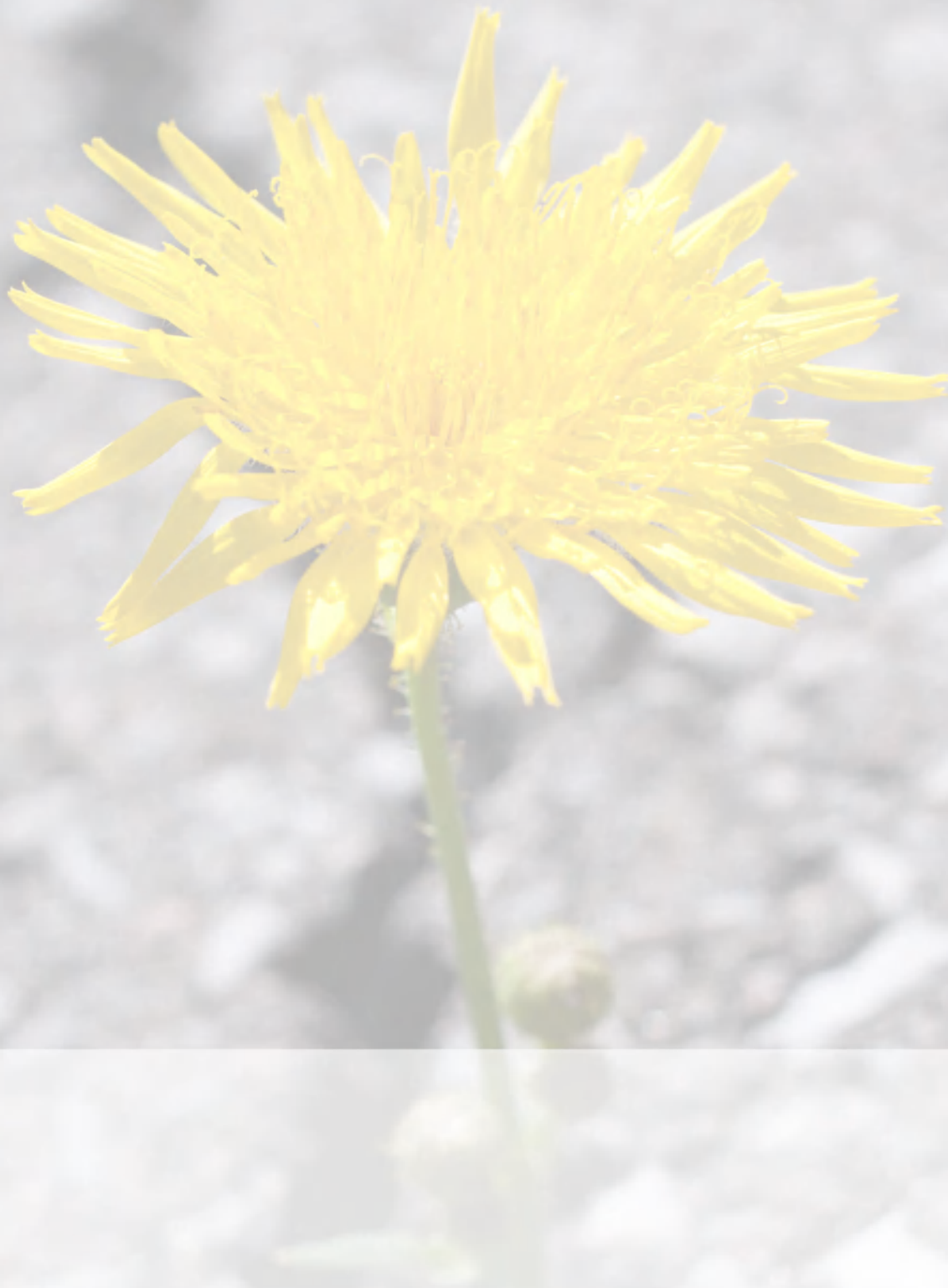


['si.su]

Finnisch

Die unbeirrbare Kraft, trotz
Widrigkeiten weiterzugehen.
Eine stille, beharrliche Sehnsucht
nach Durchhalten, Würde und
innerer Stärke im Angesicht von
Erschöpfung.

Sisu



Erinnere Dich an einen Moment, in dem Du nicht aufgegeben hast.
Was hat Dich durchhalten lassen?
Wie fühlte sich diese innere Stärke an?

Testnota

[ˈtɛsknota]

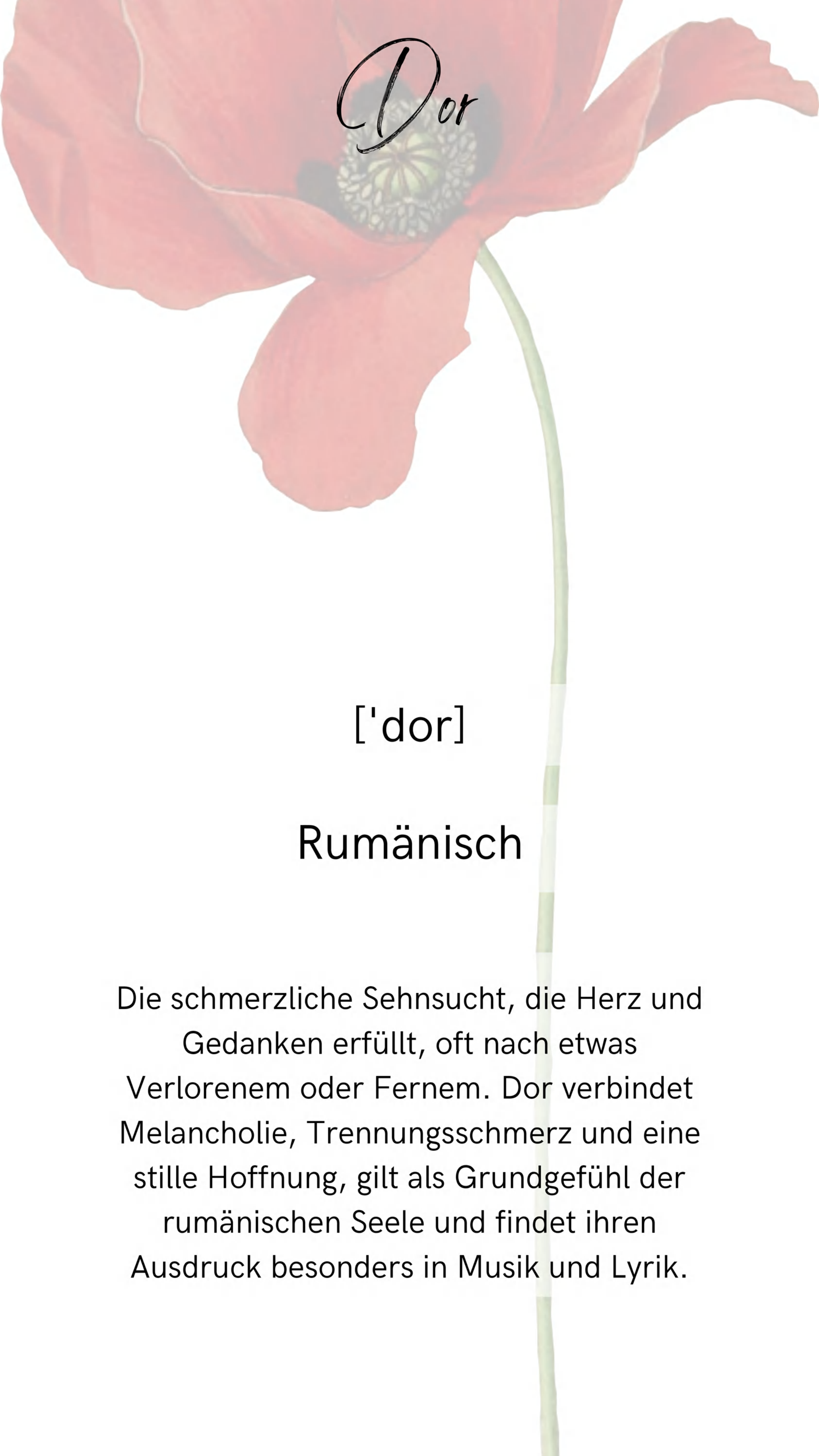
Polnisch

Jene Sehnsucht, die mit Verlust und Trennung verbunden ist. Geprägt von einer Mischung aus Schmerz, Zuneigung und dem Wunsch nach Nähe zu einer Person, einem Ort oder einer Zeit.

Tesknota

Stell Dir vor, Tęsknota wäre ein Ort:

Wie sähe dieser aus und wie würdest Du Dich darin fühlen?



Dor

['dor]

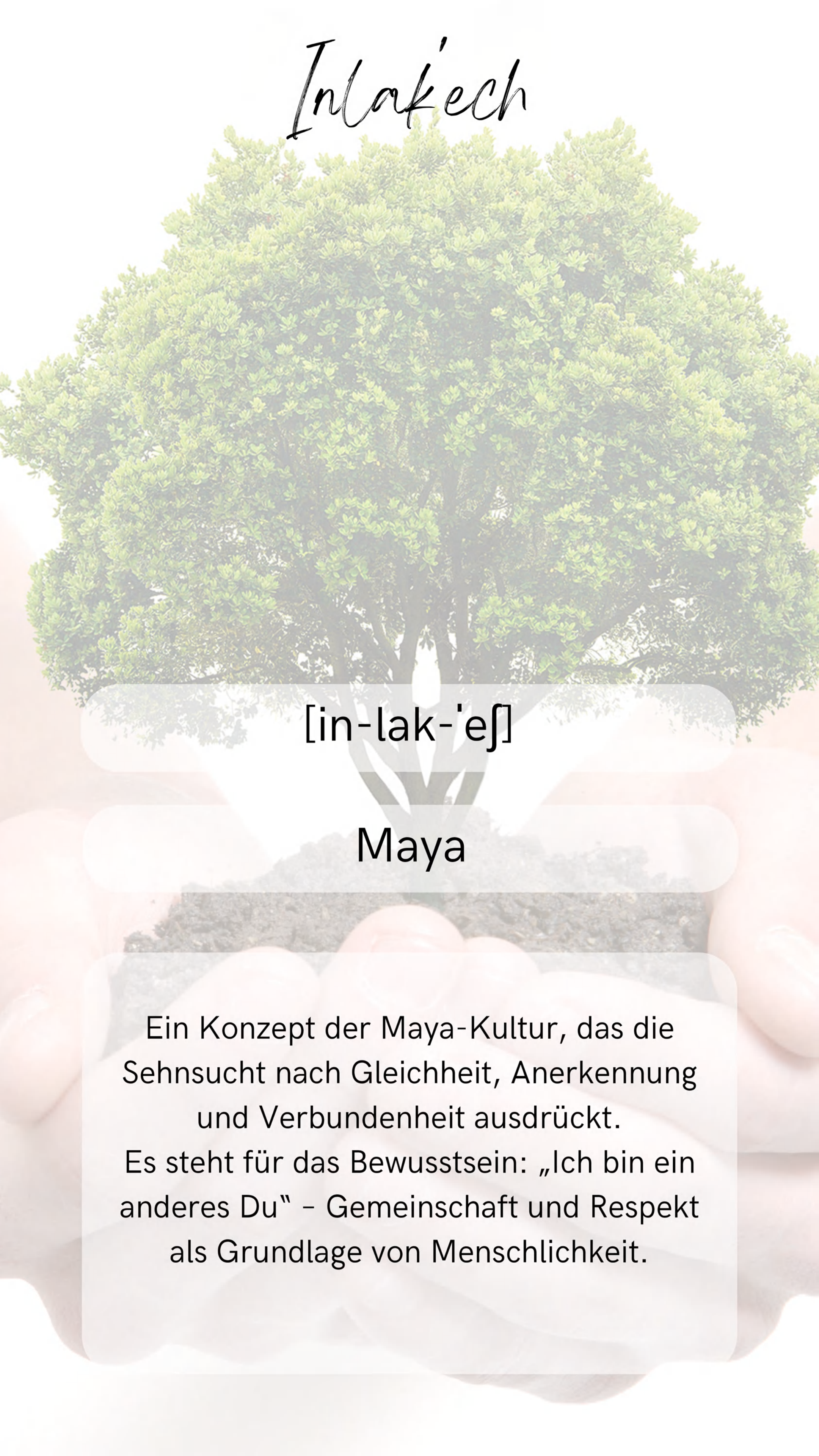
Rumänisch

Die schmerzliche Sehnsucht, die Herz und Gedanken erfüllt, oft nach etwas Verlorenem oder Fernem. Dor verbindet Melancholie, Trennungsschmerz und eine stille Hoffnung, gilt als Grundgefühl der rumänischen Seele und findet ihren Ausdruck besonders in Musik und Lyrik.



Dor

Welches Symbol beschreibt für Dich am
besten das Erlebnis von Dor?
Warum gerade dieses?

A hand is shown holding a small, green, bushy tree that is growing out of a mound of dark soil. The background is a soft, out-of-focus light color. The text is overlaid on the image in a clean, sans-serif font.

Inlak'ech

[in-lak-'eʃ]

Maya

Ein Konzept der Maya-Kultur, das die Sehnsucht nach Gleichheit, Anerkennung und Verbundenheit ausdrückt.

Es steht für das Bewusstsein: „Ich bin ein anderes Du“ – Gemeinschaft und Respekt als Grundlage von Menschlichkeit.

A pair of hands is shown from the palms up, holding a small, dark brown mound of soil. A small tree with a thick, dark trunk and a dense, rounded canopy of bright green leaves is growing out of the center of the soil mound. The background is a plain, light beige color.

Inlafech

Was würde das für Dein
Denken, Fühlen und Handeln
bedeuten - Dich als anderes Du
wahrzunehmen?

Samsara / Moksha

['sʌm.sʌ.rə] / ['mo:k.ʃə]

Sanskrit

Samsara bezeichnet den ewigen
Kreislauf von Geburt, Tod und
Wiederkehr.

Moksha ist die Sehnsucht, diesen
Zyklus zu überwinden – die
Befreiung von Bindung, Leid und
Wiederholung.

Samsara / Moksha

Gab es einen Moment, in dem Du
Dich nach innerer Befreiung
gesehnt hast, nach einem Ende von
Wiederholungen oder Mustern?
Wie würde sich Moksha für Dich
anfühlen?



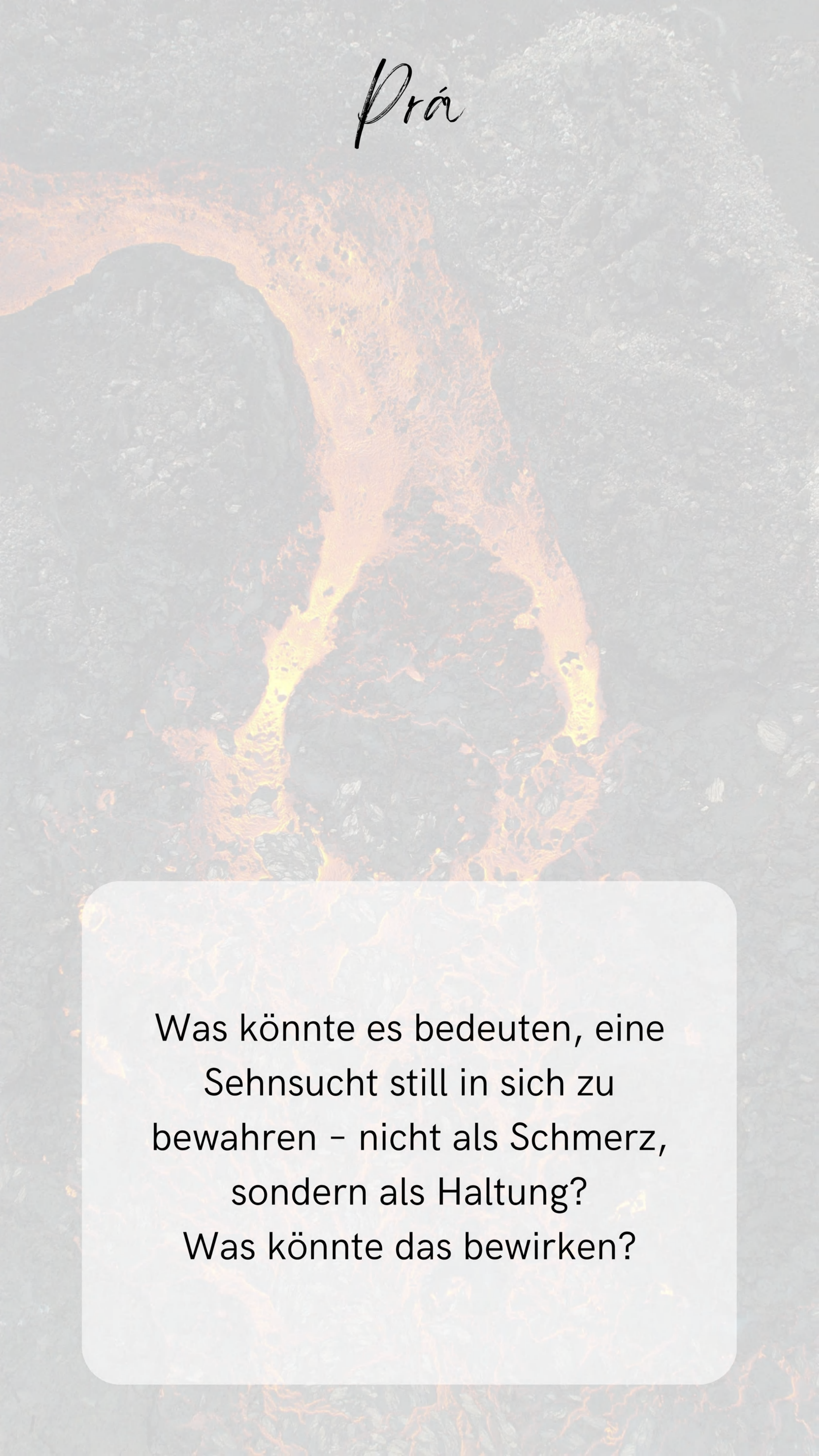
Þrá

[θrau:]

Isländisch

Eine tiefe, beharrliche Sehnsucht,
die mit innerer Stärke und
Zurückhaltung verbunden ist.

Sie beschreibt ein stilles
Verlangen, das getragen wird,
ohne es offen zu zeigen – ruhig,
ausdauernd, würdevoll.



Prä

Was könnte es bedeuten, eine
Sehnsucht still in sich zu
bewahren – nicht als Schmerz,
sondern als Haltung?
Was könnte das bewirken?

Ghame-ziba

[ɣæm ziːbɒː]

Persisch

Ghame-ziba bedeutet „schöne Traurigkeit“.

Es beschreibt eine Form von Sehnsucht, in der Schmerz nicht verborgen, sondern als Quelle von Würde und Tiefe verstanden wird.

Ghame-ziba



Was könnte es bedeuten,
sehnsüchtige Traurigkeit nicht zu
bekämpfen oder abzulehnen,
sondern sie als Teil der eigenen
Würde anzunehmen?

Dépaysement

[de.pɛ.iz.mã]

Französisch

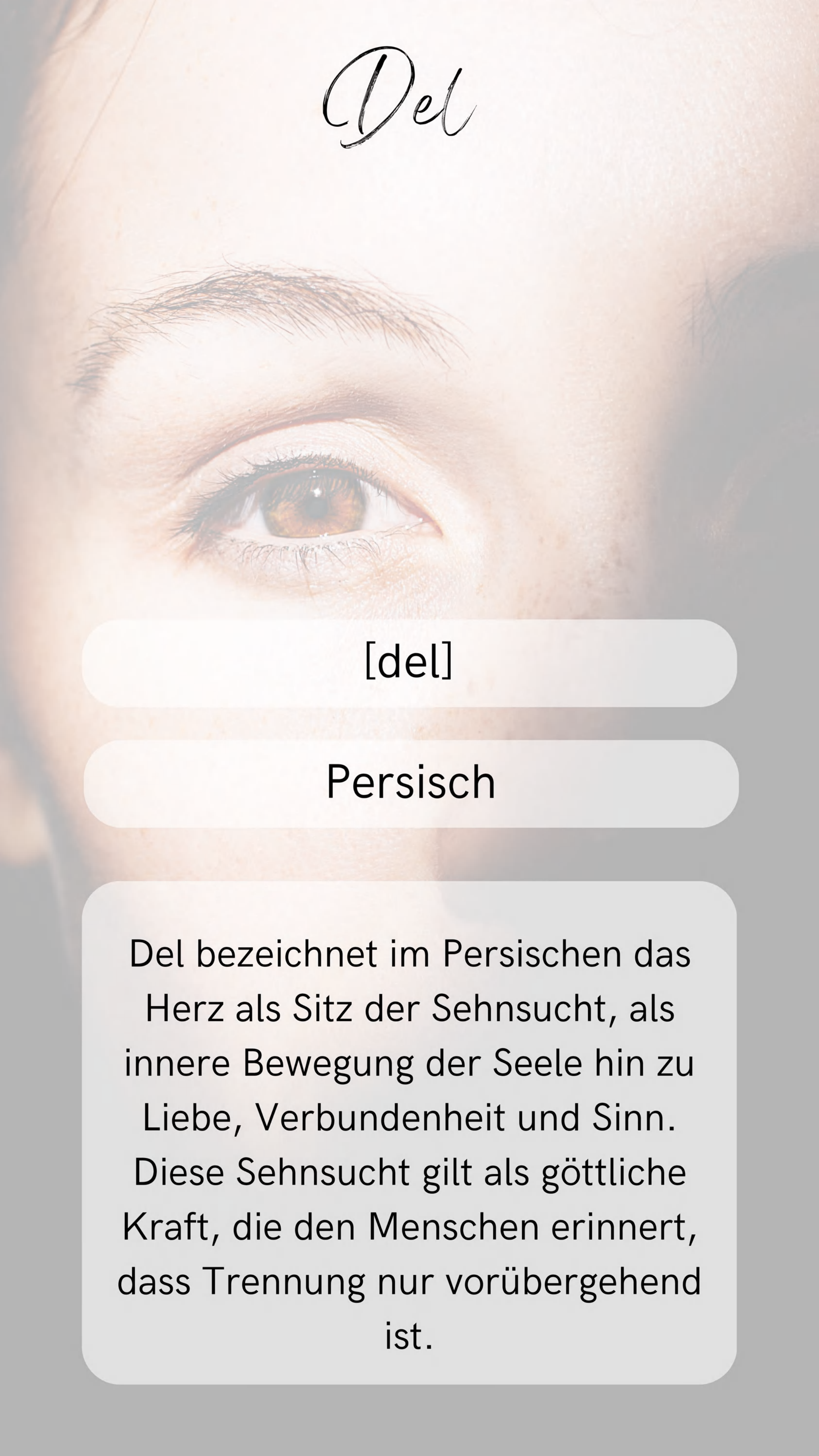
Dépaysement beschreibt das Gefühl, sich nicht mehr in vertrauten Bezügen zu befinden: das Herausgerissen-Sein aus der gewohnten Umgebung.

Die Erfahrung, sich selbst in der Fremde neu zu begegnen – zwischen Desorientierung und Erweiterung.

Dépaysement

A person is standing on a sandy beach, looking out at a calm lake. The lake reflects the surrounding landscape, which includes forested mountains and a clear sky. The person is seen from behind, standing in the center of the frame. The overall scene is peaceful and contemplative.

Wann hast Du Dich als
herausgerissen aus Deiner
gewohnten Welt erlebt –
und was hat sich dadurch in Deinem
Blick auf Dich selbst und Dein Leben
verändert?

A close-up photograph of a person's eye, looking directly at the camera. The eye is brown and has a soft, contemplative expression. The skin around the eye is fair and slightly textured. Overlaid on the image are three white, rounded rectangular boxes containing Persian text. The word 'Del' is written in a cursive script at the top. Below it, the phonetic transcription '[del]' is shown. Further down, the word 'Persisch' is displayed. At the bottom, a larger box contains a paragraph explaining the meaning of 'Del' in Persian, describing it as the heart, the seat of longing, and a divine force that reminds humans of the transient nature of separation.

Del

[del]

Persisch

Del bezeichnet im Persischen das Herz als Sitz der Sehnsucht, als innere Bewegung der Seele hin zu Liebe, Verbundenheit und Sinn. Diese Sehnsucht gilt als göttliche Kraft, die den Menschen erinnert, dass Trennung nur vorübergehend ist.

A close-up, artistic photograph of a person's face, focusing on the right eye. The eye is brown and looking slightly upwards and to the left. The skin is fair with some freckles. The background is a soft, out-of-focus grey.

Del

Wie zeigt sich Sehnsucht als
Sprache des Herzens?

Desencuentro

[desen'kwentro]

Spanisch

Desencuentro beschreibt in lateinamerikanischen Kontexten eine besondere Sehnsucht. Den Schmerz einer verpassten Begegnung, in der Nähe möglich gewesen wäre, aber unerreichbar bleibt.

Diese Sehnsucht lebt weiter im „Was wäre wenn“.

Desencuentro

An welche Begegnung erinnerst Du
Dich, woraus sich Vieles hätte
ergeben können, sich jedoch nicht
ereignete?

S.P.I.E.G.E.L



Dieses Kartenset ist Teil eines größeren
Ganzen:

Sehnsüchte bewegen Menschen – und
Gesellschaften.

Das Projekt **S.P.I.E.G.E.L.** geht der
Frage nach, wie das, was uns fehlt, zu
einem gemeinsamen Thema werden
kann.

Es lädt dazu ein, Sehnsüchte nicht nur als
persönliche Empfindungen zu verstehen,
sondern als kulturell und politisch
bedeutsame Kräfte. Sie beeinflussen
Narrative, stiften Identität, bergen aber
auch das Potenzial zur
Instrumentalisierung.

S.P.I.E.G.E.L. steht für: **S**ehnsüchte
Politisch **I**ntegrieren, **E**rforschen,
Gestalten und **E**rleben **L**ernen.

Sehnsucht

Idee & Umsetzung
Elisabeth Vanderheiden

Bildrechte:
Alle Fotos: Unsplash
Foto Mono no aware:
Elisabeth Vanderheiden



© 2025

Katholische Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz
Landesarbeitsgemeinschaft e.V.
Welschnonnengasse 2-4
55116 Mainz
Telefon +49.6131.231605

Mit freundlicher Unterstützung des Ministeriums für
Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung
Rheinland-Pfalz