Wer die Sehnsucht kennt, weiss, was ich leide

Von Klaus Wilhelm. Aktualisiert am 04.11.2008 Drucken Mailen

Unerfüllter Kinderwunsch, die grosse Liebe, eine stabile Familie – je nach Alter ersehnen sich Menschen andere Dinge. Das bittersüsse Gefühl hilft dabei auch über Verluste hinweg.

Sie brennt, lässt uns zuweilen nicht los – und kann so schön sein: die Sehnsucht! In einer Umfrage nach dem beliebtesten deutschsprachigen Wort brachte sie es auf den dritten Platz. Doch ungeachtet ihrer Popularität war die Sehnsucht, rein psychologisch-wissenschaftlich, lange Zeit ein unbeschriebenes Blatt. Dieses komplizierte und intime Gefühl, so nahm man an, sei nicht in Zahlen und Studien zu fassen.

Den 2006 verstorbenen Psychologen Paul Baltes vom Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung kümmerte derlei Skepsis wenig. Lange schon vermutete er einen tiefen Sinn hinter der Sehnsucht und erkor sie zu seinem letzten wissenschaftlichen Projekt. Seine ehemalige Mitarbeiterin Alexandra Freund ist massgeblich an den ersten sieben Studien beteiligt, die das Gefühl erforschten. «Tatsächlich können viele Menschen Sehnsüchte nutzen, um ihrem Leben eine neue Richtung zu geben oder um ein elementares, aber blockiertes Lebensziel zu verarbeiten», sagt die Psychologin von der Universität Zürich.

Sehnsüchte! Ziele! Den neuen Untersuchungen zufolge ähneln sich beide Konzepte und sind doch verschieden: Ziele sind emotional ausschliesslich positiv gefärbt, ohne jegliche Bitternis, rein zukunftsorientiert. Sie lenken unser tägliches Verhalten. Menschen legen ihre Ziele fest und schreiten – meist – zur Tat. «Wir empfinden Ziele als konkret, erreichbar und kontrollierbar», legt Freund dar.

Utopisch und voller Symbole

Anders die Sehnsucht, zumindest in Mitteleuropa. Sie stellt einer als unvollkommen erlebten Gegenwart einen imaginierten, mitunter früher erlebten Zustand gegenüber, ist mithin erst einmal utopisch und steckt voller Symbole, wie Studien von Freund und ihrer Kollegin Susanne Scheibe mit über 1300 Probanden zwischen 18 und 81 Jahren ergaben. In einem Gefühl der Unvollkommenheit fliessen Erinnerungen mit aktuellen Befindlichkeiten und mit Erwartungen zusammen.

In der Sehnsucht vereinen sich positive Gefühle in Form der erstrebenswerten Objekte und Zustände sowie negative Gefühle, weil das Ersehnte nicht realisierbar erscheint. «Beides», betont Freund, «erzeugt die typische bittere Süsse.» Obwohl dieses komplexe Gefühl offenkundig das Risiko der Melancholie birgt, scheinen wir den sehnsüchtigen Zustand mitunter regelrecht zu suchen – wir hören bestimmte, mit Sehnsüchten verbundene Musik, lesen entsprechende Bücher oder Gedichte. Diese Phasen der Sehnsucht «ranken sich um die wichtigen Entwicklungsaufgaben und Grundmotive des Lebens», sagt Susanne Scheibe, die inzwischen an der kalifornischen Stanford-Universität arbeitet. In mehreren Studien berichteten die Probanden, wonach es ihnen dürstete: Ganz oben auf der Liste stehen Partnerschaft, Familie, eigene Persönlichkeitsmerkmale. Weitere bevorzugte Sehnsuchtskategorien: Arbeit, Freundschaft, Gesundheit, Freizeit und Lebensqualität. Ganz unten in der Beliebtheitsskala landeten etwa finanzielle Angelegenheiten und gesellschaftliche Werte. Je besser der Bildungsstand, umso mehr sehnten sich die Probanden nach Vervollkommnung der eigenen Persönlichkeit. Je geringer der Bildungsstand, desto höher die Sehnsucht nach stabiler Familie.

«Die konkreten Sehnsuchtsinhalte hängen ab vom Alter», erläutert Scheibe. Erst ab dem mittleren Alter berichten beispielsweise viele der Befragten von der Sehnsucht nach einer erfüllten Beziehung. Wahrscheinlich empfinden Jüngere die ideale Partnerschaft noch als Ziel, während sie später als schwer realisierbar erkannt wird.

Neue Richtungen im Leben

Entsprechend sehnen sich Ältere oft nach einem konkreten Partner, der verstorben ist oder aus einer gescheiterten Beziehung stammt. Zudem rückt bei Senioren wieder die Familie in den Sehnsuchtsfokus.

Die empirischen Ergebnisse stützen eine elementare These von Paul Baltes. «Sehnsucht ist ein Konstrukt, das der Bewertung der eigenen Entwicklung dient», betont Susanne Scheibe. Sie vermittelt auf der Fantasie-Ebene ein Gespür für andere, bessere Zustände, weist somit in neue, mitunter sehr langfristige Richtungen im Leben. Zwar kann die Sehnsucht mitunter zur Tat verführen und so zu einem Ziel werden. Das hängt unter anderem davon ab, wie unsicher sich die Leute fühlen, wenn es um die Realisierung geht, und ob sie ihre Sehnsucht kontrollieren können.

Wenn das Ziel in weite Ferne rückt...

Umgekehrt kann sich ein Ziel in eine Sehnsucht verwandeln, sofern dessen Realisierung in weite Ferne rückt oder unmöglich ist, wie Dana Kotter-Grühn von der North Carolina State University am Beispiel Kinderwunsch nachgewiesen hat.

Nachwuchs zu bekommen, ist für viele Frauen im gebärfähigen Alter ein elementares Lebensziel. 168 kinderlose Frauen von 35 bis 55 Jahren gaben anhand von standardisierten Selbstberichtverfahren Auskunft – zum Beispiel, wie wichtig der Kinderwunsch für sie ist beziehungsweise war, wie viel sie mental investiert hatten oder wie realistisch sie ihre Chancen auf ein Kind beurteilten. Anschliessend schätzten die Frauen anhand bestimmter Kriterien ein, ob sie ihren Kinderwunsch als Ziel oder Sehnsucht betrachten.

Erstes Ergebnis: «Viele der Frauen kommen von dem Wunsch nicht los», sagt Kotter-Grühn, «auch wenn seine Verwirklichung kaum mehr möglich ist.» Je mehr sie investiert haben, umso geringer sind die Chancen der Ablösung. Bewertete eine Frau ihren Kinderwunsch als Ziel, schien die Umsetzung für sie realistisch.

Sehnte sich eine Frau hingegen nach einem Kind, spielte der Punkt «Erreichbarkeit» nur noch eine untergeordnete Rolle. «Bei diesen Frauen dauerte der Wunsch schon lange an», erklärt die Psychologin, «da entwickelte sich das Ziel zur Sehnsucht.» Je stärker die Sehnsucht, desto geringer die Chancen, dass sich der Kinderwunsch noch erfüllt. Allerdings können in der langsamen Übergangsphase, so die Erkenntnis, Ziel und Sehnsucht zeitweise parallel vorkommen. In diesen Fällen bleibt die Hoffnung, obwohl die Erreichbarkeit mehr und mehr verschwindet.

«Stopp» sagen können

Betrachtet man den Zusammenhang zwischen der Sehnsucht nach einem Kind und dem Wohlbefinden, fällt eines auf: «Stark sehnsüchtige Frauen fühlen sich schlecht.» Doch sobald Frauen ab einem bestimmten Punkt der Melancholie innerlich «Stopp» sagen, mithin ihre Sehnsucht kognitiv kontrollieren können, «kosten sie die süsse Komponente der Sehnsucht voll aus und fühlen sich besser als die anderen», erklärt Kotter-Grühn. In diesen Fällen gilt: je sehnsüchtiger, desto besser!

Diesen Frauen – ungefähr einem Drittel der Probandinnen – erschien es kaum tragisch, sich nicht vom Kinderwunsch lösen zu können. Insofern bestätigt sich eine zweite These von Paul Baltes: dass Sehnsucht ein Mittel sein kann, um Verluste oder blockierte Lebensziele zu bewältigen.

(Tages-Anzeiger)

Erstellt: 04.11.2008, 19:42 Uhr