

Die Kraft der Sehnsucht

Wir sehnen uns ständig nach Dingen, die wir nie erreichen werden. Alles für die Katz also? Nein. Sehnsüchte bringen uns weiter und zeigen, was im Leben wichtig ist.

Draussen tirilieren die Vögel, die Natur blüht auf. Und auch in unserem Inneren tut sich etwas, gedeiht doch im Frühling die Sehnsucht besonders prächtig. Noch mehr als sonst sehnen wir uns nach der wahren Liebe, dem ungetrübten Familienglück, dem ultimativen Traumjob, ach, einfach nach der Veränderung, die unser Leben endlich perfekt machen wird. Was es aber nie sein wird, nie sein kann, weil sich die Vorstellung letztlich selten mit der Realität deckt.

Wieso also überlassen wir uns dem bittersüssen Schmerz der Sehnsucht, diesem wunderbar schaurigen Ziehen in der Brust? Die Antwort lautet: Weil es schön ist. Weil es uns guttut. Weil es uns weiterbringt. «Die Hauptfunktion der Sehnsucht», so Alexandra Freund, «liegt darin, uns zu zeigen, was im Leben wirklich wichtig ist.» Die 46-Jährige forscht und lehrt am Psychologischen Institut der Universität Zürich und weiss: «Die Sehnsucht weckt mächtige Emotionen.» Diese können wehtun, wenn sie zum Beispiel mit dem Verlust eines geliebten Menschen zusammenhängen.

Doch selbst dann können sie hilfreich sein, indem man sich durch die Erinnerung das, was fehlt, in sein Leben zurückholt. Andere sehnen sich nach einer Wunschvorstellung, sei sie beruflicher oder privater Natur, und lassen sich durch sie motivieren, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben.

Ob es um Vergangenes oder Zukünftiges geht, die Sehnsucht lässt uns die Gegenwart besser ertragen. «Ist man in der Lage, sich wenigstens in der Vorstellung in eine perfekte Stimmung zu versetzen, so schöpft man Kraft daraus», sagt die Psychologin. «Vorausgesetzt, man behält die Kontrolle und verliert sich nicht darin, denn das kann zur Melancholie füh-

ren.» Sehnsüchte verändern sich im Laufe des Lebens. Während junge Leute von einer tollen Berufslaufbahn träumen, zählen in der Mitte des Lebens Werte wie Partnerschaft und Familie.

Ältere haben gelernt, das Schöne lebendig zu halten

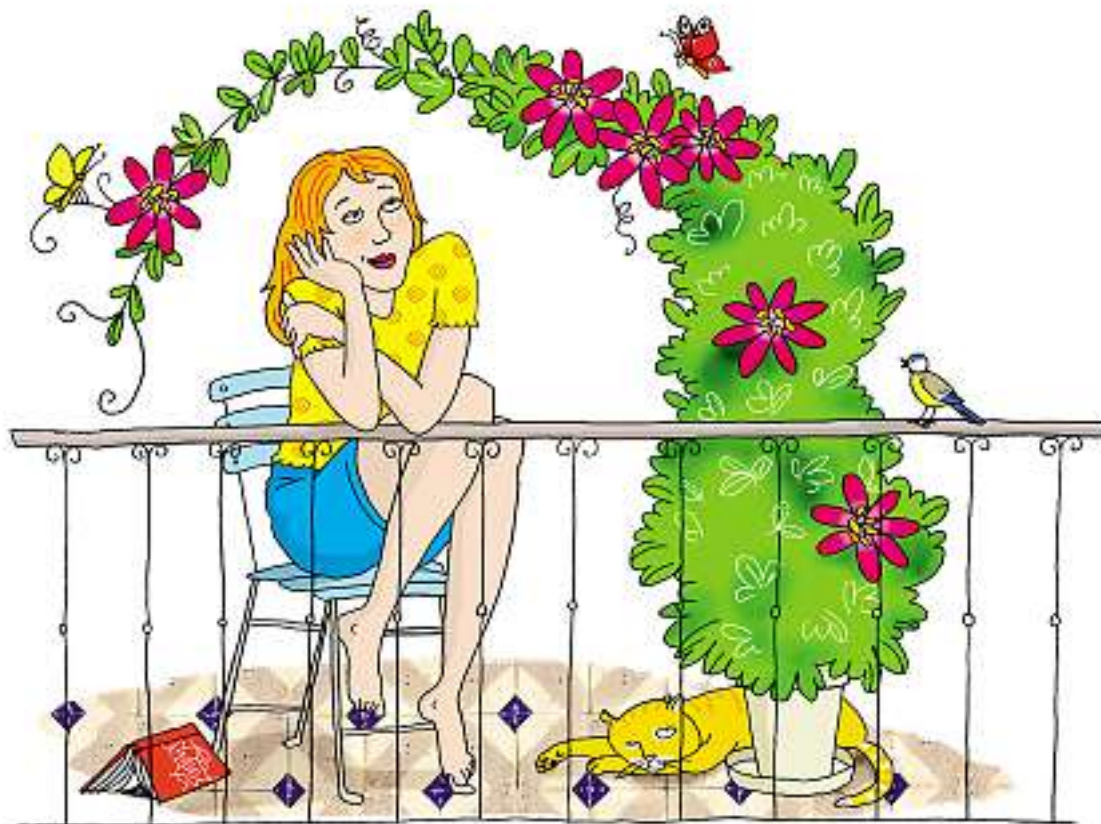
In den späteren Lebensjahren tritt die eigene Persönlichkeitsentwicklung in den Vordergrund. Erstaunt waren die Forscher, dass die Sehnsucht von älteren Menschen positiver empfunden wird als von jüngeren. Nicht Gram und Verlust prägen ihr Denken, sie haben über die Jahre gelernt, sich das Schöne in ihren Gedanken lebendig zu halten.

Nicht einmal das Computerzeitalter kann der Sehnsucht etwas anhaben, es bietet ihr allenfalls eine neue Plattform. Wer auf Facebook alles von sich preisgibt, ersehnt sich mit grosser Wahr-

scheinlichkeit dasselbe wie seine Vorfahren: Liebe, Freundschaft, Geborgenheit, Freiheit und Erfüllung, denn die Grundmotive sind sich gleich geblieben.

Text Renate Sturzenegger

Illustration Oreste Vinciguerra



Verlust oder Gewinn, Zukunft oder Vergangenheit? Wo liegt das Ziel Ihrer Sehnsucht. Der Test.

Anzeige

zeller

Gut geschlafen?

zeller schlaf forte – mit Baldrian und Hopfen

- Erleichtert das Einschlafen und Durchschlafen
- 1 Tablette 1 Stunde vor dem Schlafengehen

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

zeller schlaf forte ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.