



# Zwischenstation Sehnsucht

Foto: VSJIM - BUCHCOVER.COM

Was ist das nur für ein Gefühl, das sich Sehnsucht nennt? Und worin besteht ihr Sinn? Mit solchen Fragen befasste sich **PAUL BALTES** am **BERLINER MAX-PLANCK-INSTITUT FÜR BILDUNGSFORSCHUNG**. Der im Jahr 2006 gestorbene Direktor erlebte die ersten Ergebnisse des Projekts nicht mehr. Die liefern jetzt seine früheren Mitarbeiter. Dabei scheint sich Baltès' These zu bewahrheiten, die da lautet: „Sehnsucht dient der Bewertung der eigenen Entwicklung.“



Was denn wohl seine größte Sehnsucht sei, fragten die Psychologen vom Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung einen ihrer Probanden. Da dachte der 60-jährige Mann sofort an seinen ältesten Sohn, der vor einiger Zeit gestorben war. Und berichtete von einer „heftigen Sehnsucht, mit ihm zusammen zu sein, damit unsere Familie wieder glücklich sein kann“. Und er erinnerte sich an die einstigen gemeinsamen Ausflüge, die, wie er sagte, „für die guten Zeiten“ stünden. Über Jahre hatte der Mann einen tiefen Schmerz über den Verlust gespürt, nun blieb die Sehnsucht lebendig.

Im inoffiziellen Wettbewerb von *Spiegel Online* um „das schönste deutsche Wort“ brachte es die Sehnsucht auf das Siegertreppchen – Bronzemedaille. Keine Frage: Die Sehnsucht treibt uns um. Und ist ein urdeutsches Konzept in Literatur, Kunst und Geisteswissenschaften. In der Psychologie hingegen gilt die Sehnsucht als nicht erforscht. Der Tenor: Kaum in Zahlen und Studien zu pressen, dieses komplexe, komplizierte Gefühl.

Den im Jahr 2006 gestorbenen Paul Baltes, Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, kümmerte derlei Skepsis wenig. Lange schon vermutete er einen Sinn hinter der Sehnsucht – und erkor sie zu seinem letzten wissenschaftlichen Projekt. Seine damaligen Mitarbeiterinnen Susanne Scheibe, Alexandra Freund und Dana Kotter-Grühn setzen nun Baltes Sehnsuchts-Forschungen in eigenen Studien fort – mit ersten Ergebnissen:

► Tatsächlich nutzen manche Menschen ihre Sehnsucht, um ein blockiertes Ziel mental zu verarbeiten oder um ihrem Leben eine neue Richtung zu geben.

► Selten nur geht es bei Sehnsüchten um konkret Fassbares wie etwa Geld, sondern um die großen Grundmotive menschlichen Lebens.

► Im amerikanischen Kulturkreis berichten die Menschen von ähnlichen Sehnsüchten wie Deutsche, obwohl ihnen das Konzept in seiner ganzen Breite unbekannt ist.

► Sehnsucht speist sich aus sechs Komponenten, die verankert sind in der Lebensspannen-Psychologie und der deutschen Kulturgeschichte, etwa in Malerei und Literatur.

Literaten der Romantik im frühen 19. Jahrhundert wie Novalis vermitteln in ihren Werken die Sehnsucht nach Dingen, die entrückt erscheinen. In Novalis' *Heinrich von Ofterdingen* etwa sehnt sich ein mittelalterlicher Poet nach der mysteriösen blauen Blume – dem Symbol der Romantiker für das Perfekte wie Unerreichbare. „Der Jüngling lag unruhig auf seinem Lager“, heißt es, „und gedachte des Fremden und seiner Erzählungen. Nicht die Schätze sind es, die ein so unaussprechliches Verlangen in mir geweckt haben, sagte er zu sich selbst; fern ab liegt mir alle Habsucht: aber die blaue Blume sehnt' ich mich zu erblicken.“



In jedem Feld zu finden und doch un-erreichbar: Bei der blauen Blume, dem Gegenstand romantischer Sehnsucht, könnte es sich um die Kornblume handeln.

Abgesehen davon betonen Literaturwissenschaften und Kulturanthropologen die fundamentale Rolle der Sehnsucht für die rastlose Suche nach gesellschaftlicher und individueller Entwicklung und Vervollkommnung, besonders in der Tradition der deutschen Bildungs-, Erziehungs- oder Entwicklungsromane des 18. und 19. Jahrhunderts, etwa von Goethe oder Gottfried Keller.

In diesen biografischen Romanen beschreiben die Schriftsteller den Werdegang eines Menschen von der Kindheit bis ins hohe Alter. Dabei lautet deren Kernaussage: Die Ebene perfekten, fehlerlosen Handelns erreicht der Mensch, wenn überhaupt, nur sehr selten – und sicher nicht ohne Irrungen, Wirrungen und Verfehlungen.

In diesen Werken preisen die Literaten, wie die Sehnsucht die lebenslange Entwicklung befördert, den Menschen befreit oder aber lähmt. Tatsächlich: „Sehnsucht ist in ihrem Wesen bittersüß“, sagt Susanne Scheibe von der Universität Stanford (USA) – eine emotional zwiespältige Erfahrung. Doch obwohl dieses komplexe

#### DAS RÜSTZEUG DES SEHNENS

„Sehnsucht ist ein komplexes Gefühl“, sagt die Psychologin Alexandra Freund von der Universität Zürich. Wer Sehnsucht empfinden will, braucht dafür bestimmte geistige Fähigkeiten. Studien aus Skandinavien haben gezeigt: Kleinkinder können mit Sehnsucht nichts anfangen. Ihnen fehlen noch die nötigen kognitiven Voraussetzungen für Sehnsucht, die mit emotionaler Intelligenz und dem Selbst verknüpft ist – beispielsweise das Sinnieren über die eigene Biografie, ein nötiges Quantum an Erfahrungen und die Fähigkeit zu kontrafaktischem Denken, also dem typischen „Was-wäre-wenn-Denken“. Erst im späten Kindes- und im Jugendalter entwickelt sich das für die Empfindung von Sehnsucht nötige Rüstzeug: 15- bis 16-Jährige können konkrete Sehnsüchte benennen. Zur vollen Entfaltung kommt die Sehnsuchts-Fähigkeit dann im jungen bis mittleren Erwachsenenalter.

Foto: CARO

Gefühl offenkundig das Risiko der Melancholie birgt, „scheinen Menschen den sehnsüchtigen Zustand mitunter regelrecht zu suchen“, wie Alexandra Freund von der Universität Zürich betont: Sie hören bestimmte, mit ihrer Sehnsucht verbundene Musik, lesen entsprechende Bücher oder Gedichte. Schriftsteller und Künstler weisen selbst immer wieder auf das schöpferische Potenzial der Sehnsucht hin, die sie zu Höchstleistungen animiert habe.

#### GUTE LEBENSZUSTÄNDE BLEIBEN NICHT

Eingedenk all dessen erschien es für Paul Baltes zwingend, das literarische Konzept der Sehnsucht in die Lebensspannen-Psychologie einzubinden. Sie beleuchtet, wie sich der Mensch im Laufe seines Lebens psychologisch entwickelt, wie er mit Gewinnen, Verlusten und Umbrüchen umgeht. An Tausenden Probanden untersuchten die Berliner Max-Planck-Wissenschaftler in den vergangenen Jahrzehnten alle möglichen Aspekte der menschlichen Metamorphose zwischen Geburt und Tod. Und haben beispielsweise mit dem „Konzept der Weisheit“ Kompensationsmechanismen propagiert, mit denen der alternde Mensch auf bestimmte schwindende geistige und körperliche Fähigkeiten reagiert.

Doch schon viel eher, spätestens als junge Erwachsene, erfahren die meisten Menschen, dass sie Abstriche machen müssen, dass viele gute Lebenszustände nicht zu erhalten oder wiederholbar sind – aus Zeitgründen, aus Mangel an Ressourcen oder weil eigene Maximen nicht mit Ansprüchen anderer zu vereinen sind. Und dass sich viele Ziele gar nicht oder nur teilweise erreichen lassen. Aus den Erkenntnissen der Lebensspannen-Psychologie und den literarischen Quellen schufen die Forscher ein theoretisches Sehnsuchts-Konzept, das aus sechs sich teilweise überschneidenden Eckpunkten besteht:

► Utopie: Sehnsucht stellt der als unvollkommen erlebten Gegenwart einen imaginierten, mitunter früher

erlebten Zustand gegenüber. Das funktioniert ideal, wenn die Realität minimal berührt wird. (Beispiel: „Ich wollte immer ein Haus am Meer haben.“)

► Gefühl der Unvollkommenheit: Die persönlichen Utopien führen fast zwangsläufig zu Gefühlen der Unfertigkeit des eigenen Lebens. („Das Haus am Meer fehlt meinem Leben.“)

► Dreizeitigkeit: Bestimmte Erinnerungen können zusammenfließen mit derzeitigen Wünschen und Unsicherheiten sowie mit Erwartungen. („Das Meer war Teil meiner Kindheit, es fehlt mir jetzt und würde mein zukünftiges Leben bereichern.“)

► Emotionale Ambivalenz: In der Sehnsucht vereinen sich positive Gefühle in Form der erstrebenswerten Objekte und Zustände und negative Gefühle, weil das Ersehnte nicht realisierbar ist oder realisierbar erscheint. Beides erzeugt die typische bittere Süße. („Ich genieße



Ihren sehnsüchtigen Blick richtet Marlene Dietrich als „Madeleine de Beaupré“ im Film *Desire* erst auf ein Perlen-Collier, dann entdeckt sie ihr Verlangen für Gary Cooper alias Tom Bradley.

Foto: AKG - IMAGES

es, mir das Rauschen des Meeres vorzustellen; dass ich das nicht haben kann, macht mich traurig.“)

► Reflexive und bewertende Prozesse: Mit der Sehnsucht beurteilt der Mensch einen aktuellen Entwicklungszustand, vergleicht ihn mit anderen Phasen seines Lebens und mitunter dem Leben der anderen. („Ich frage mich, wie ich eigentlich leben will. Am liebsten doch am Meer.“)

► Symbolische Bedeutung: Oft stehen Sehnsuchtsobjekte für weiter reichende Bedeutungen. („Für mich verkörpert das Meer Freiheit, Unendlichkeit und Nähe zur Natur.“)

Inzwischen prüfen die Wissenschaftler ihr Sehnsuchts-Konzept auf Herz und Nieren. Zunächst hatte Susanne Scheibe mit ihren ehemaligen Berliner Kollegen Paul Baltes und Alexandra Freund einen Fragebogen entworfen, mit dem sich Sehnsuchts-Aspekte überhaupt erforschen lassen. „Das war alles ein blankes Forschungsfeld“, sagt die Psychologin. Hinzu kam, dass Menschen nicht sofort erpicht darauf sind, von ihren geheimen Sehnsüchten zu berichten. „Wir mussten die Leute erst einmal in die rechte Stimmung bringen“, erinnert sich Scheibe.

**SEHNSUCHT MACHT OFFEN UND LIEBENSWÜRDIG**

Mit dem neuen sogenannten Selbstbericht-instrument werden konkrete Sehnsüchte abgefragt, definiert als „intensive längerfristige und gegenwärtig schwer – oder gar nicht – erfüllbare Wünsche nach Personen, Dingen, Ereignissen oder Erfahrungen aus Ihrer Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft“. Diese persönlichen Sehnsüchte bewerteten zuerst 299 Probanden im Alter von 19 bis 81 Jahren anhand von fest benannten Einschätzungen, die Rückschlüsse auf die Kennzeichen von Sehnsucht erlauben.

„In dieser und mittlerweile sechs weiteren Studien fanden wir alle sechs theoretischen Sehnsuchts-Merkmale wieder“, sagt Susanne Scheibe. Die Probanden beurteilten den Zustand der Sehnsucht als sensibel, kreativ, traurig, hilflos oder willentlich. Was die Ambivalenz unterstreicht. „Es handelt sich um einen eher kontemplativen Modus des Daseins“, deutet Alexandra Freund. Wenn Menschen eine andere Person beurteilen sollen, die oft ihren Sehnsüchten nachhängt, werden am häufigsten At-

tribute wie „offen“ und „liebenswert“ genannt, aber im selben Atemzug auch Beschreibungen wie „introvertiert“ und „hat schwache Neigung zur Selbst-Akzeptanz“.

Susanne Scheibe und Dana Kotter-Grünn widmeten sich daraufhin den Inhalten von Sehnsüchten, die mehr als 1300 Frauen und Männer von 18 bis 81 Jahren angaben. „Sehnsüchte ranken sich um die wirklich wichtigen Entwicklungsaufgaben und Grundmotive des Lebens“, sagt Kotter-Grünn, die inzwischen von Berlin an die North Carolina State University in die USA gewechselt ist.

Ganz oben in der Liste stehen Partnerschaft, Familie, eigene Persönlichkeitsmerkmale. Weitere bevorzugte Sehnsuchts-Kategorien sind Arbeit, Freundschaft, Ge-



Foto: Corbis

sundheit, Freizeit und Lebensqualität. Ganz unten in der Beliebtheitsskala: finanzielle Angelegenheiten, gesellschaftliche Werte oder Religion; dabei ist anzumerken, dass die meisten Probanden aus dem eher atheistisch geprägten Raum Berlin-Brandenburg stammten. Erstaunlicherweise sehnen sich Männer nicht öfter als Frauen

**EIN BITTERSÜSSES GEFÜHL**

Sehnsucht als ein bittersüßes Gefühl – das ist ein Konzept der deutschsprachigen und europäischen Literatur. „Amerikaner entwickeln zwar auch Sehnsüchte“, sagt Susanne Scheibe von der Universität im kalifornischen Stanford, „aber für sie sind Sehnsüchte weniger stark utopisch geprägt.“ Sprich: Vor dem Hintergrund der Anything-Goes-Mentalität empfinden Amerikaner ihre Sehnsüchte als noch erreichbar. Das zeigen erste Studien der ehemaligen Max-Planck-Forscherin und ihrer Kollegen. Zudem haben Amerikaner eher unklare Vorstellungen des Begriffs Sehnsucht – ein Beleg dafür, dass es im Englischen keine wirklich passende Übersetzung gibt. Konkrete Sehnsüchte allerdings können Amerikaner genauso wie Deutsche aufzählen. Auch die Inhalte ähneln sich, wenngleich Amerikaner häufig religiöse Sehnsüchte angeben, anders als Probanden in Deutschland.

nach einer besseren Arbeitssituation. Je höher der Bildungsstand, desto mehr verlangen Probanden nach Vervollkommnung der eigenen Persönlichkeit. Je geringer der Bildungsstand, desto höher die Sehnsucht nach stabiler Familie.

**MYTHOS IDEALE PARTNERSCHAFT**

Dass soziale Beziehungen so häufig in Sehnsüchten auftauchen, erscheint sinnvoll. Das Bedürfnis, zu jemandem zu gehören, lässt sich durch zwei Strategien erfüllen: häufigen, engen Kontakt mit vielen anderen Menschen oder intensives, empathisches Versorgen, etwa in Partnerschaft und Familie. Obwohl Familie für die meisten

schaft noch als Ziel, später wird sie als schwer realisierbar erkannt. So bleibt nur der Mythos der wahren Liebe zwischen Mann und Frau. Entsprechend sehnen sich Ältere oft nach einem konkreten Partner, der gestorben ist oder mit dem man in einer Beziehung lebte, die gescheitert ist.

Zudem rückt bei Senioren wieder die Familie in den Sehnsuchtsfokus, was verständlich erscheint – mit dem Umbruch der Berentung sinnieren Menschen fast zwangsweise über neue Lebensinhalte. Genauso sehnen sich Senioren nach Gesundheit, während im jungen und mittleren Alter Ausbildung und Arbeit bei den Sehnsüchten weit oben stehen.



Schon *Der Mönch am Meer* von Caspar David Friedrich blickte sehnsüchtig zum Horizont. Die Hoffnung, dahinter liege das Glück, empfinden viele auch heute noch.

Menschen so wichtig ist, werden sie im Alltag Zeit ihres Lebens mit den Fallstricken des Konstrukts Familie konfrontiert – Konfliktsituationen, die sie belasten und die sie ändern wollen, sich aber ihrer vollständigen Kontrolle entziehen. „Unter solchen Umständen entsteht Sehnsucht sehr gut“, sagt Dana Kotter-Grünn, in diesem Fall die Sehnsucht nach der „heilen Familie“. Ähnlich verhält es sich mit unbefriedigenden Arbeitsverhältnissen, denen man kaum entkommen kann.

„Die konkreten Sehnsuchtsinhalte hängen vom Alter ab“, sagt Susanne Scheibe. Beispiel Partnerschaft: Erst ab dem mittleren Alter berichten viele der Befragten von Sehnsucht nach einer erfüllten Beziehung. Mögliche Erklärung: Jüngere empfinden die ideale Partner-

Die ersten empirischen Ergebnisse stützen eine elementare These von Paul Baltes: „Sehnsucht dient der Bewertung der eigenen Entwicklung“, betont Susanne Scheibe. Sie vermittelt auf der Fantasie-Ebene ein Gespür für andere, bessere Zustände, weist somit neue, mitunter sehr langfristige Richtungen im Leben. „Sie ist eine Art Metaziel“, erklärt Alexandra Freund. Zwar kann sie mitunter zur Tat verführen und so zu einem Ziel reifen. Doch ist dies keineswegs zwingend. Ob sich Sehnsüchte zu Zielen entwickeln, hängt von mehreren Parametern ab: wie unsicher sich die Menschen fühlen, wenn es um die Realisierung geht, wie hoffnungsvoll sie sind, wie positiv sie aufs Leben blicken und ob sie ihre Sehnsucht als kontrollierbar wahrnehmen.

Apropos Ziele: Alle bisherigen Studien besagen, dass sich Sehnsucht als eigenständiges psychologisches Konzept fassen lässt und sich von Kategorien wie Zielen



oder Bedauern unterscheidet. „Keines dieser Konzepte entspricht vollends der Sehnsucht“, erklärt Susanne Scheibe. Wer etwas bedauert, spürt hingegen nur negative Gefühle – Schuld, Scham, Trauer, Bitternis. Menschen bedauern klassischerweise (vermeintliche) Fehlentscheidungen. Der Fokus des Bedauerns richtet sich mithin auf negative Ergebnisse im eigenen Leben, während Sehnsucht auf einen optimalen Zustand abzielt.

Überdies hängt Bedauern mit Gefühlen des persönlichen Scheiterns zusammen, ohne jegliche positive Energie einer Sehnsucht. Ziele sind emotional ausschließlich positiv gefärbt, ohne jegliche Bitternis, rein zukunftsorientiert. Menschen legen ihre Ziele fest und schreiten – meist jedenfalls – zur Tat. „Ziele sind konkreter“, bringt es Freund auf den Punkt, „und werden als erreichbar und kontrollierbar empfunden“. Das alles passt zur Funktion, die Psychologen Zielen zuschreiben: Sie lenken unser tägliches Verhalten. Sehnsüchte hingegen sind vage, abstrakt. „Niemand würde sagen, ich sehne mich nach einem Dokortitel“, sagt Dana Kotter-Grühn.

#### KINDERWUNSCH: VOM ZIEL ZUR SEHNSUCHT

Als Erstes hat die Psychologin jetzt eine einzelne spezielle Sehnsucht beleuchtet: den Kinderwunsch. Kinder zu haben ist für viele Frauen im gebärfähigen Alter ein elementares Lebensziel. Die Fragen: Kann ein Ziel in eine Sehnsucht übergehen, sofern das Ziel in weite Ferne rückt oder nicht mehr erreichbar ist? Und bringt diese Sehnsucht dann Vorteile? 168 kinderlose Frauen von 35 bis 55 Jahren gaben anhand von standardisierten Selbstberichtverfahren unter anderem Auskunft darüber, wie wichtig der Kinderwunsch für sie ist oder war, wie lange er schon besteht, wie viel sie mental investiert haben, wie realistisch sie ihre Chancen auf ein Kind beurteilen. Anschließend schätzten die Frauen anhand bestimmter Kriterien ein, ob ihr Kinderwunsch ein Ziel oder eine Sehnsucht ist.

„Viele der Frauen kommen von dem Wunsch nicht los“, fasst Dana Kotter-Grühn ein erstes Ergebnis der Befragung zusammen. „Auch wenn seine Verwirklichung fast gegen null geht.“ Je mehr man investiert hat, umso geringer die Chancen der seelischen Ablösung. Sofern eine Frau ihren Kinderwunsch als Ziel bewertete, schien die Umsetzung für sie realistisch. Doch sehnte sich eine Frau 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 wurde das Ziel zur Sehnsucht.“ Je stärker die Sehnsucht, desto geringer die Chancen, dass sich der Kinderwunsch noch erfüllen wird. Allerdings können in der langsamen Übergangsphase, so die Erkenntnis, Ziel und Sehnsucht zeitweise parallel in den Köpfen der Frauen vorkommen – in diesen Fällen bleibt die Hoffnung, obwohl die Erreichbarkeit „schon ein Stück weit weg ist“, wie Kotter-Grühn es formuliert.

Betrachtet man den Zusammenhang zwischen Sehnsucht nach einem Kind und Wohlbefinden, fällt eines auf: „Stark sehnsüchtige Frauen fühlen sich schlecht.“ Aber: 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 Dana Kotter-Grühn. In diesen Fällen gilt: Je sehnsüchtiger, desto besser! Für diese Frauen – ungefähr ein Drittel aller Probandinnen – war es nicht so tragisch, sich nicht vom Kinderwunsch lösen zu können.

Insofern bestätigt sich eine zweite These von Paul Baltes: dass Sehnsucht ein Mittel sein kann, um mit Verlusten und blockierten Lebenswünschen umzugehen. Wann genau das der Fall ist und wie – das sind nun die Fragen der nächsten Sehnsuchts-Studien. Und ob sich Strategien lernen lassen, die Sehnsucht im besten Sinne für sich zu nutzen.

KLAUS WILHELM



Sehnsucht zieht: Mit diesem Gefühl werben zahlreiche Bücher und CDs.