

Gemischte Gefühle: Die Sehnsucht

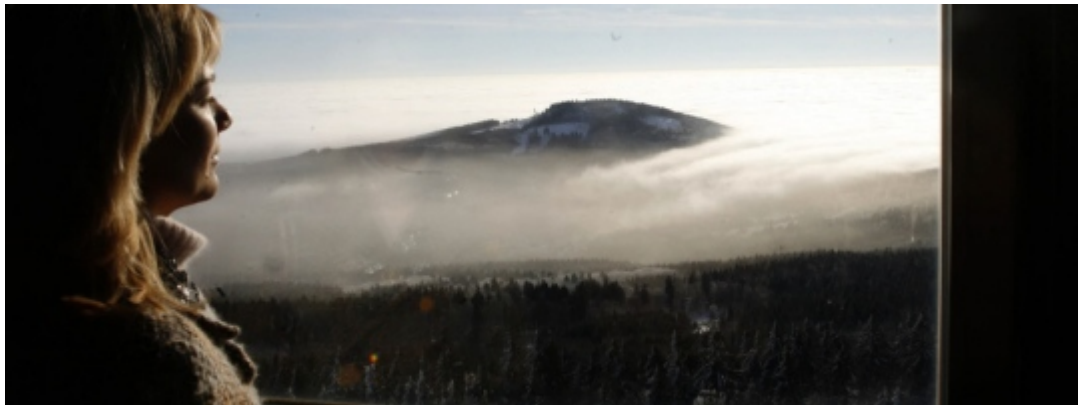
## Emotionale Zwischenstation

25.06.2010, 16:56

Von Christian Weber

**Die Sehnsucht erfüllt eine wichtige Aufgabe: Sie hilft dem Menschen, mit seinem unvollkommenen Leben umzugehen, diesem aber gleichzeitig eine Richtung zu geben und sich Ziele zu stecken.**

Es mag übertrieben sein, das Singen eines Hirtenliedes mit der Todesstrafe zu bedrohen, psychologiegeschichtlich ist es aber interessant. Selbst das seriöse wissenschaftliche "Historische Lexikon der Schweiz" kolportiert diese Geschichte: In der französischen Armee konnten sich die Schweizer Söldner bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts um Kopf und Kragen bringen, schlicht dadurch, dass sie einen sogenannten Kuhreihen sangen. So hießen die Lieder, mit denen die Schweizer Hirten die Kühe auf der Weide eintrieben und beim Melken mit den Worten beruhigten: "Har Chueli, ho Lobe".



Die Sehnsucht hilft uns dabei, uns neue Ziele zu stecken. (© dpa)

Die französischen Offiziere drohten mit der Maximalstrafe, weil sie befürchteten, dass die Melodie die Soldaten mit entsetzlichem Heimweh infizieren und so zur Fahnenflucht anstiften würde. Mit gutem Grund also entstand die Idee von der Sehnsucht nach der fernen Heimat in der Schweiz.

Der Zürcher Arzt und Naturforscher Johann Jakob Scheuchzer

(1672-1733) wusste auch warum: Da der Luftdruck in den flachen Ländern höher sei als in den Alpen, leide in der Fremde die Blutzirkulation der Schweizer Bergler: Nur rasches Verbringen eines Heimwehkranken an einen höheren Ort könne ihn vor dem Tode bewahren.

Das Verständnis von Heimweh als einer Art umgedrehter Höhenkrankheit mag aus heutiger Sicht amüsieren, dennoch verdienen diese frühen Forscher Anerkennung: Hatten sie doch zumindest erkannt, wie sehr das Gefühl der Sehnsucht einen Menschen packen kann, egal ob es sich als Heimweh äußert, als Fernweh oder als heftiges Verlangen nach Menschen oder Sachen, die ebenso begehrt wie unerreichbar sind.

### **Von der Krankheit bis zum Nationalgefühl**

Umso mehr erstaunt es, dass sich die wissenschaftliche Psychologie bis heute kaum mit diesem Gefühl beschäftigt. Dabei hatte es sich doch in der Blütezeit der deutschen Literatur zum Nationalgefühl entwickelt. Für die Sehnsucht stand die Blaue Blume des Dichters Novalis, Sehnsucht trieb die Helden des Bildungsromans von Wilhelm Meister bis Heinrich Drendorf.

Mit ihnen änderte sich auch das Verständnis des Begriffes zum Positiven hin: Noch das Grimmsche Wörterbuch sieht in ihr an erster Stelle die "krankheit des schmerzlichen verlangens". Mit den biografischen Romanen wurde deutlich, dass Sehnsucht die Entwicklung eines Menschen auch befördern kann, selbst wenn er das ursprünglich ersehnte Ziel verfehlt.

Diesen Ansatz nahm vor einigen Jahren der Psychologe Paul Baltes auf, der als Direktor am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung etabliert hatte und unorthodox genug war, um sich einem solch unkonventionellen Thema zu widmen.

Mit seinen Mitarbeiterinnen Alexandra Freund und Susanne Scheibe entwickelte er ein theoretisches Konzept, das sie in Umfragen bestätigen konnten. Demnach zeichnet sich das komplexe Phänomen Sehnsucht für die meisten Menschen durch spezifische Merkmale aus:

## **Es geht nicht um konkrete Ziele**

Weil der Sehnsüchtige das eigene Leben als unvollkommen und unfertig betrachtet, entwirft er die Idee eines perfekten Lebens, in dem er mit dem Traumpartner zusammen ist oder im eigenen Haus am Ufer dieses traumhaften italienischen Sees lebt.

Wichtig dabei: Es geht nicht um konkrete Ziele, die sich mit etwas Anstrengung verwirklichen lassen ("Diplom schaffen!"), sondern um Träume, die in nur schwachem Kontakt zur Wirklichkeit stehen ("Lena Meyer-Landrut heiraten!").

Zugleich stehen die Sehnsuchtsinhalte häufig symbolisch für weiterreichende Bedeutungen: "Für mich bedeutet das eigene Haus in Italien das südliche Leben an sich." Die Sehnsucht richtet sich auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. "So wie bei einem Vater, der sich an seinen verstorbenen Sohn erinnert, der ihm in seinem gegenwärtigen Leben fehlt und von dem er sich wünscht, dass diese Zeit mit ihm zurückkehrt", sagt Alexandra Freund, die inzwischen an der Universität Zürich lehrt.

Im Erleben, so erklärt es das Forschungsteam, sei die Sehnsucht ein typisch gemischtes Gefühl: Bitter sei das Wissen um die Unerreichbarkeit des Zieles, süß aber die Phantasie des Ersehnten."Im Ganzen aber scheinen Menschen die Sehnsucht als hilfreich zu empfinden", sagt Freund.

Deshalb würden sich viele Menschen gezielt in eine sehnsüchtige Stimmung bringen, indem sie Musik hören, Filme sehen oder in einschlägigen Magazinen blättern: "Wenn ich in eine Frauenzeitschrift schaue, dann denke ich: Sehnsucht von A bis Z. Pure Sehnsucht nach der wahren Liebe, von der die Leser ahnen, dass es sie in der Wirklichkeit womöglich gar nicht gibt."

Das sei auch der Grund, wieso Kleinkinder wohl noch keine Sehnsucht im engeren Sinne bekommen - wenn man vom Heimweh mal absieht. "Sehnsucht kann erst entwickeln, wer über sein Leben sinnieren kann, der Erfahrungen gemacht hat und die Frage stellen kann: Was wäre wenn?", sagt Freund.

## **Sehnsucht kann dem Leben eine Richtung geben**

Erst 15- bis 16-Jährige könnten konkrete Sehnsüchte benennen, im jungen bis mittleren Erwachsenenalter entfalte sich dieses Empfinden dann vollständig. Da hat es auch seine Funktionen: Sehnsucht könne zum einen dabei helfen, mit der eigenen Unfertigkeit, den Verlusten und dem nicht perfekten Leben umzugehen.

Zum anderen könne sie dem Leben eine Richtung geben und dabei helfen, sich Ziele in den Lebensbereichen zu setzen, die einem wichtig sind - nicht Endstation Sehnsucht, sondern: Zwischenstation.

Eine erste Studie an 168 Frauen, die sich ihren Kinderwunsch nicht erfüllen können, bestätigt die stützende Funktion: Jenen Frauen, denen es gelang, den konkreten Ziel Kinderwunsch in eine gesunde, nicht in die Depression kippende Sehnsucht umzuformen, ging es am besten: "Sie kosten die süße Komponente voll der Emotion aus", erläutert Studienautorin Dana Kotter-Grühn von der North Carolina State University.

Dass aber die Sehnsucht auch eine gesellschaftliche Kraft entfalten könnte, hat am schönsten der eschatologische Kommunist Ernst Bloch formuliert: Er sah in der Fähigkeit zur Sehnsucht die ehrlichste Eigenschaft des Menschen. Sie - so hoffte er - könne etwas in die Welt bringen, was nicht nur Schweizer Söldner brauchen, "das allen in die Kindheit scheint und worin noch niemand war: Heimat".

**URL:** <http://sueddeutsche.de/wissen/gemischte-gefuehle-die-sehnsucht-emotionale-zwischenstation-1.965618>

**Copyright:** sueddeutsche.de GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

**Quelle:** (SZ vom 26.06.2010/cosa)