Dies bittersüße Sehnen

Sie ist eines der komplexesten Gefühle: die Sehnsucht. Doch was ist ihre Ursache und was ihr Sinn?

Von Pia Heinemann

Das Wesen jeder Sehnsucht ist Unerreichbarkeit: Rick und Ilsa in „Casablanca“

PA

Die blaue Blume ist seit der Romantik das Symbol der Sehnsucht. Das Symbol für ein Gefühl, das offenbar jeder kennt – und das Wissenschaftler bis heute kaum erklären können. Zu schwer fassbar ist dieses innere Ziehen. Das Sehnen nach einem noch unbekannten, perfekten Partner, einem noch nicht geborenen Kind, nach Landschaften oder nach der eigenen Kindheit. Sehnsucht – ein komplexes und höchst individuelles Gefühl, dessen Ursache und Sinn Psychologen und Soziologen nicht mit einer einfachen Umfrage klären können.

„Sehnsüchte sind sehr glänzend, sehr glitzernd“, sagt die Zürcher Psychologie-Professorin Alexandra Freund, die über Sehnsucht forscht. „Das beschreiben unsere Probanden immer wieder. Sehnsüchte stehen für etwas sehr Schönes, aber Unerreichtes. Deshalb können sie auch so wehtun, weil man das Objekt der Sehnsüchte ja eben nicht besitzt und meistens auch weiß, dass man es nur sehr schwer oder gar nicht erreichen kann. Das Gefühl der Sehnsucht ist immer bittersüß.“ So wie Novalis’ blaue Blume etwas sehr Schönes, letztlich aber Unbeschreibliches und Unerreichbares ist.

Am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung wagte der inzwischen verstorbene Paul Baltes den ersten Schritt und begründete gemeinsam mit seinen damaligen Mitarbeiterinnen – Susanne Scheibe, Alexandra Freund und Dana Kotter-Grühn – die Sehnsuchtsforschung in Deutschland. Die Forscher entwickelten einen Fragebogen, mit dem sie die Sehnsucht genauer kategorisieren konnten.

Nun präsentieren die Wissenschaftler erste Ergebnisse: Fast alle Erwachsenen kennen die Sehnsucht. „Wir können es noch nicht quantifizieren, aber es kommt selten vor, dass einer unserer Probanden mit dem Konzept ‚Sehnsucht‘ nichts anfangen kann“, sagt Alexandra Freund. „Allerdings erst, wenn sie ein gewisses Alter erreicht haben.“ Kinder kennen dieses Gefühl noch nicht. Offenbar fehlen ihnen die nötigen sozial-kognitiven Voraussetzungen für die Sehnsucht. Sie sinnieren noch nicht über ihr Leben, haben noch nicht so viele Erfahrungen gemacht wie Erwachsene und frönen auch nicht dem „Was wäre wenn“-Denken. Erst 15-Jährige können Sehnsüchte benennen.

Die süße Bitterkeit von Sehnsüchten hat einen melancholischen Aspekt. Könnten sie auch mit Depression einhergehen? Gegenwärtig gibt es hierzu noch keine Untersuchungen, aber „eine Vermutung ist, dass im Leben von klinisch Depressiven Sehnsüchte eher fehlen. Depressive führen ein Leben im Grau. Aber Sehnsüchte glänzen“, sagt Freund. In der Depression fehlt diese glänzende Seite der Sehnsucht, das, was einen auf das Ersehnte hin ausrichtet und vielleicht auch antreibt.

Offenbar wächst die Sehnsucht, wenn der Mensch erkennt, dass er nicht alles erreichen kann. Sie stellt der Gegenwart einen imaginären, vielleicht früher schon einmal erlebten, vollkommeneren Zustand entgegen. Sehnsucht ist dabei etwas sehr persönlich Empfundenes: Die wenigsten von uns sehnen sich etwa danach, dass weniger Wale gefangen werden, auch wenn dies vielen vielleicht wünschenswert scheint – der Walfang ist für die meisten von uns zu wenig wichtig für das eigene Leben. Meist hängt die Sehnsucht damit zusammen, dass man sich selbst als unvollkommen erlebt. „In meinem Leben fehlen Kinder“, ist eine typische Sehnsuchtsaussage. Und da die ersehnten Zustände immer schön, aber scheinbar unerreichbar sind, ist die Sehnsucht auch immer bittersüß.

Manche Menschen nutzen ihre Sehnsüchte, um ein blockiertes Ziel mental zu verarbeiten oder ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Damit hat die Sehnsucht einen klaren Einfluss auf das Leben. Bei Sehnsüchten geht es in der Regel nicht um Konkretes, um Geld, ein schnelles Auto oder ein Designerkleid. Es geht eher um Lebenskonzepte. Vielleicht ist die Sehnsucht in der Evolution des Menschen entstanden, um ihn immer wieder nach neuen Wegen zum Glück suchen zu lassen. Ein Gefühl, das zur Veränderung drängt.

Häufig bezieht sich die Sehnsucht auf eine Partnerschaft: Der eine perfekte Mensch, der immer zu einem steht, einen versteht und bedingungslos liebt, ist wie die blaue Blume. Erst ab dem mittleren Alter, also ab etwa 35 Jahren, sehnen sich die Menschen nach einer erfüllten Beziehung, erst in diesem Alter haben sie bereits gelernt, dass es diese nicht oder nur überaus selten gibt.

Sehnsüchte, so viel ist klar, sind vom Grund her unerreichbar. Dennoch finden Psychologen in ihnen mittlerweile einen Sinn: „Sie geben dem Leben eine Richtung, helfen Entscheidungen zu treffen“, sagt Alexandra Freund. „Etwa die Entscheidung zwischen eigenen Kindern, einem Partner und Familie auf der einen Seite, oder aber der Karriere auf der anderen Seite.“ Wer die Sehnsucht nach einer Familie in sich spürt, wird sich gegen die Karriere entscheiden. Nach Paul Baltes’ Theorie hilft die Sehnsucht dabei, mit Unerreichbarem zu leben. „Es ist vielleicht ein Teil des Erwachsenwerdens“, sagt Freund. „Man kann auf einer imaginären Ebene seine Vorstellung von Perfektion ausleben.“

Dana Kotter-Grühn hat in ihrer Dissertation am Max-Planck-Institut in Berlin eine Sehnsucht genauer untersucht: den Kinderwunsch von Frauen. Sie hat 168 Frauen zwischen 35 und 55 Jahren darüber befragt, wie wichtig für sie der Kinderwunsch ist oder war und ob ein Kind eher ein Ziel oder eine Sehnsucht ist. Das Ergebnis ihrer Befragung: Offenbar wandelt sich der Kinderwunsch immer mehr von einem Ziel zur Sehnsucht, je unerreichbarer er wird. Auffällig ist, dass sich die Frauen umso schlechter fühlen, je unerreichbarer ein Kind erscheint. Doch sobald „sie sich gegen das bittere Gefühl wehren und innerlich stopp sagen, kosten sie die süße Komponente der Sehnsucht voll aus und fühlen sich besser als die anderen“, schreibt Kotter-Grühn. Damit bestätigt sich Baltes’ These, dass das Kennen der Sehnsucht helfen kann, mit Unerreichbarem besser fertig zu werden.

Sehnsüchte können das Leben in einer Beziehung aber auch vereinfachen. „Wenn beide Partner ähnliche Sehnsüchte teilen, dann haben sie einen ähnlichen Entwurf vom Leben“, sagt Alexandra Freund. „Möglicherweise sind diese Beziehungen stabiler, als die von Partnern, die sich nach verschiedenen Dingen sehnen.“ Also gilt auch für Sehnsüchte: Gleiches zieht sich an.

Seine geliebte Mutter – ihre anstrengende Feindin

Die böse Schwiegermutter ist ein Klischee – in Deutschland genauso wie in Großbritannien und in Indien. Und wie das meist so ist mit Klischees, liegt ihnen oft ein Körnchen Wahrheit zugrunde. Im Falle der Schwiegermütter ist es allerdings kein Körnchen, sondern ein richtig pralles Korn. Doch sind Männer von dem Leiden unter ihrer Schwiegermutter deutlich weniger betroffen als Frauen.

In der Langzeitstudie (20 Jahre) einer britischen Forscherin, an der 49 Paare und 156 sonstige Menschen beteiligt waren, gaben fast zwei Drittel der Frauen an, dass ihre Schwiegermutter ihnen längerfristigen Verdruss und Stress bereitet hatte. Die Schwiegertöchter beklagten sich darüber, dass die Mütter ihrer Männer eifersüchtig sind und sich in Haushalts- und Erziehungsfragen einmischen.

Aber auch Schwiegermütter haben es nicht leicht: Ihnen schlägt vonseiten der neuen Frau im Leben ihres Sohnes oft Feindseligkeit entgegen. Wundert das irgendjemand?

Annemarie Ballschmiter

Erst Flirten, dann Fliegen – Liebe auf der Durchreise

Langes Warten in der Schlange verbindet, und Flugangst lässt Beschützerinstinkte erwachen. Laut einer aktuellen Umfrage der Partnerbörse „Friendscout 24“, treffen immer mehr Menschen die große Liebe am Flughafen. Wissenschaftler für Sozialpsychologie der Universität Wuppertal haben herausgefunden, dass sich Männer und Frauen häufig dann verlieben, wenn sie sich in anstrengenden oder stressigen Situationen befinden. Die dabei ausgeschütteten Hormone bringen das Herz zum Hüpfen, sorgen für feuchte Hände und weiche Knie. Ein Gefühl, das dem des Verliebtseins verdächtig ähnlich ist. Der Partnerbörse zufolge, die 1000 Singles nach den flirttauglichsten Flughäfen innerhalb Deutschlands befragte, steht auf Platz eins mit 29 Prozent Frankfurt, gefolgt von München mit 18 Prozent und Berlin mit 16 Prozent.

Vielleicht ist das Aufregende am Flughafenflirt auch die Flüchtigkeit des Augenblicks – schließlich ist hier jeder nur auf der Durchreise.

Kim Kutscher

Männer, die mehr ausgeben, haben auch mehr Frauen

Warum kaufen Männer schnelle Autos, teure Anzüge, große Wohnungen? Erst einmal für sich selbst, und natürlich, um andere, respektive Frauen, zu beeindrucken. Wenn also jemand viel konsumiert, will er viel beeindrucken. Heißt: Männer, die mehr Geld ausgeben, wollen auch mehr Partnerinnen.

Zu diesem Schluss jedenfalls kommt eine Studie der University of Michigan. Dabei wurden rund 100 Männer nach ihrer finanziellen Risikobereitschaft und der Zahl ihrer Sexualpartner gefragt. Dabei sei ein deutlicher Zusammenhang zwischen der Neigung zu hohen Geldausgaben und dem Hang zu vielen Sexualpartnern festgestellt worden.

Männer, die konservativ im Finanzverhalten sind, wünschen sich auch für die Zukunft nur eine einzige Partnerin, verschwenderische Männer immerhin doppelt so viele. Sollten Sie sich bereits gefreut haben, weil Ihr Mann diese Weihnachten so richtig auf den Putz hauen will – denken Sie vielleicht noch mal drüber nach.

Silke Wichert

Anzeige

Heute ist Sonntag
Von Peter Bachér

Danke sagen strengstens verboten

Ich wollte es nicht glauben. Das Schreiben, das mir da ins Haus flattert, kommt von einer Behörde, mit der ich nie etwas zu tun hatte. Schon in der ersten Zeile steht das Wort „Verbot“. Da steht nicht das Wort „Bitte“, denn das ist den Herren in den Amtsstuben weitgehend unbekannt. Und wenn sie es doch einmal bemühen, denkt man, sie haben einen schwachen Moment erwischt.

Nein, da steht – und natürlich in Fettdruck –, dass es sich um ein Verbot handelt, passend zur Weihnachtszeit, denn es geht um die Trinkgelder, die wir seit Jahren oder schon seit Generationen den fleißigen Müllmännern zustecken, wenn wir ihnen begegnen – oder wenn sie uns ein „frohes Fest“ oder einen „guten Rutsch“ wünschen. Nicht jeder gibt einem Müllmann etwas, aber irgendwie läppert es sich, und so kommt der eine oder andere auf ein schönes Sümmchen – ich kenne niemanden, der einem Müllmann nicht gönnt, was ihm die Bürger geben, freiwillig geben, niemand zwingt uns! Aber wenn sie bei klirrender Kälte, bei Regen, bei Wind und Wetter die Dreckkübel in den Wagen wuchten, dann macht es einfach Freude, dafür einmal im Jahr zu danken.

Aber: Das ist ab jetzt verboten. VERBOTEN. Man kann es nicht groß genug schreiben, damit wir gehorsamen Bürger auch begreifen, was sich die sogenannten Staatsdiener da ausgedacht haben, da muss die Nächstenliebe mal eben aus der Amtsstube geflüchtet sein, wenn sie sich dort je aufgehalten hat. In einer Sprache, die aus dem Tiefkühlfach des Kühlschranks kommt, heißt es in dem Schreiben an alle Münchner Haushalte wörtlich: „Im Abfallwirtschaftsbetrieb sind nunmehr alle Bereiche und Beschäftigten gleichgestellt.“ Jawoll, kann man da nur sagen. „Mit der neuen Regelung zur Trinkgeldannahme wird in der Landeshauptstadt auch der besonderen Stellung des öffentlichen Dienstes Rechnung getragen.“ Und so geht es munter weiter. Und weil es so schön ist, sei noch die folgende Kostprobe nachgereicht: „Ein Verbot, Trinkgelder in jeder Form anzunehmen, trägt dazu bei, jeden Anschein von Vorteilsnahme schon im Vorfeld abzuwehren.“

Da kann ich nur sagen: Was für eine dreiste Unverschämtheit, mir zu unterstellen, ich sei an einer Vorteilsnahme interessiert, wenn ich „meinem Müllmann“ einen Zehn- oder Zwanzigeuroschein zustecke, verbunden mit einem Zuruf „Frohes Fest“ oder einem „Kommen Sie gut rüber“, gemeint ist 2009.

Was dann folgt, klingt so: „Wenn Sie den Bediensteten offen oder versteckt Trinkgelder zustecken, bringen Sie sich selber und die Kollegen in eine schwierige Situation.“ Da würde ich doch gerne wissen, wie diese „schwierige Situation“ beschaffen ist: Eine Geldstrafe? Gefängnis? Oder gar Zuchthaus?

Mein Gott, was ist das für ein verdammt kleines Karo, mit dem wir es hier zu tun haben! Wenn man dann noch in vier Zeilen liest, dass kleine Sachspenden weiterhin erlaubt sind, dann kann man an dem Einfühlungsvermögen der Bürokraten schier verzweifeln: „Sachspenden wie zum Beispiel Getränke oder Lebensmittel bis zu einem maximalen Sachwert von 15 Euro pro Müllmann sind erlaubt.“ Gutscheine, Lose, Telefonkarten oder anderes Materielles gehören zu den verbotenen Dingen, und wir haben es ja gelesen: Sonst geht es uns an den Kragen.

Unterschrieben hat diesen „Mist“ („Bild“) natürlich niemand, da steht kein Name, da versteckt sich der Behördenchef. Anonyme Briefe pflege ich im Allgemeinen nicht zur Kenntnis zu nehmen, und dass die Postsendung ein paar Zehntausend Euro verschlungen hat, stört vermutlich niemanden.

Dieser kleine Stein des Abfallwirtschaftsbetriebes München ist nur ein winziger Mosaikstein in einem viel größeren Bild – und dieses Bild zeigt die Fratze der Bürokratie, von der es immer heißt, sie würde „abgebaut“, die sich aber ausweitet wie ein Krebsgeschwür – und die uns eines Tages die Luft der Freiheit nimmt. Der Chef der Behörde, der diesen Brief verantwortet, sollte Konfuzius lesen: „Kein Amt zu haben ist nicht schlimm. Aber schlimm ist es, keine Fähigkeit für ein Amt zu haben, das man innehat.“ Die Tonlage des Briefes verrät – ganz unabhängig von ihrem Inhalt – nur eines! Es gibt sie immer und immer wieder neu – die Arroganz der Macht.

Wir gratulieren!

Friedrich Prüter aus *Hamburg* wurde am Dienstag 88 Jahre alt.