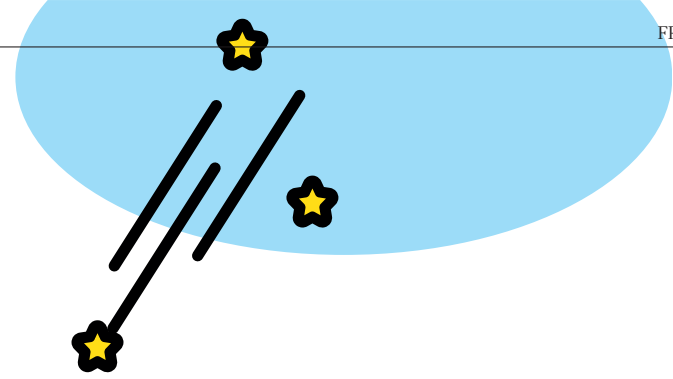

Zum Schwelgen

Eine gute Fee, die unsere Wünsche wahr werden lässt – nicht nur im Märchen hat dieser Traum seine Tücken. Zumindest psychologisch betrachtet. Eine Sehnsuchtsforscherin klärt auf

Interview: Regine Seipel, Illustration: Judith Kohl

Frau Professor Freund, können wir Menschen es schaffen, wunschlos glücklich zu sein?
Ich glaube, das ist wahnsinnig schwer. Der Buddhismus versucht das zu erreichen, weil dort die Wünsche als Quelle des Leidens gelten. Demnach macht uns das Begehren und Hinterherhecheln nach Dingen, die wir nicht haben, unglücklich. Den Menschen werden im Buddhismus Techniken an die Hand gegeben, mit denen sie zur Wunschlosigkeit gelangen können. Doch dieses Stadium der Erleuchtung erreichen nur sehr wenige, selbst wenn sie ihr Leben vollständig dem langen Training der Meditation und des Loslassens widmen.

PRIVAT

Alexandra M. Freund ist Professorin für Entwicklungspsychologie im Erwachsenenalter an der Universität Zürich. Sie habilitierte mit dem Thema „Die Rolle von Zielen für die Entwicklung“. Schwerpunktmäßig forscht sie zu Entwicklung, Motivation und lebenslangem Lernen.

Ist dieser Zustand überhaupt erstrebenswert?
Das kommt auf die Lebenseinstellung und die Wünsche an. Es gibt Ausformungen des Wünschens, die einen sehr unglücklich machen, weil es sich um Chimären handelt, die man niemals wird greifen können. Diese Wünsche sollte man sicher auf ein handhabbareres Niveau bringen. Menschen, die sich gar nichts wünschen, geht es aber nicht unbedingt besser, denn das kann ein Zeichen von Resignation sein. Wünsche sind aus meiner Sicht nicht nur ein Quell des Unglücks, sondern können auch viel Freude bereiten. Entscheidend ist, dass sie nicht primär aus einem Mangel entstehen, sondern als ein „Extra“ verstanden werden. Es muss klar sein: Ich habe viele gute Dinge in meinem Leben, die Erfüllung meines Wunsches wäre das i-Tüpfelchen.

Droht dauerhafter Frust, wenn viele Wünsche nie in Erfüllung gehen?
Der Zustand als Dauer-Wünscherin ist sicherlich nicht gut. Wünsche haben keine aktive Komponente, das unterscheidet sie von Zielen, die ich verfolgen kann. Wie für Kinder an Weihnachten werden Wünsche erfüllt oder eben nicht. Damit bringt man sich in eine passive Rolle, man wartet ab und nutzt sein Potenzial nicht, etwas zu deren Erfüllung beizutragen.

Also sind Wünsche nicht Nützliches.
Doch, sie können mir sagen, wo meine Ziele sind. Es ist nicht immer einfach, die Ziele zu finden, die einen erfüllen können. Wünsche können einem zeigen, was man gerne in seinem Leben hätte und dadurch eine Richtung aufzeigen, welche Aspekte der eigenen Wünsche man versuchen kann, aktiv als Ziel zu verfolgen.

Und wenn das nicht gelingt?
Dann muss man die Diskrepanz erkennen und seine Ziele anpassen. Oder man belässt die Wünsche im Reich der Phantasie. Wenn sie nicht allzu drängend sind, können Wünsche mit angenehmen Gefühlen einhergehen, in denen man schwelgen, sich in der Phantasie in den Wunsch hineinträumen kann. Wünsche haben auch eine zwischenmenschliche Funktion: Mit ihnen kann man kommunizieren, wer man ist und wie ideale Vorstellungen des Lebens aussehen. Dies mitzuteilen, kann in einer Freundschaft oder Partnerschaft eine wichtige Rolle spielen, da man damit etwas von sich zeigt, das andere nicht sehen oder aus dem Verhalten schließen können. Man macht sich verletzlich, wenn man einen Traum mit seinem Gegenüber teilt, dazu braucht man Vertrauen und es führt zu einer Form von Intimität, die für Freundschaften und Partnerschaften wichtig sind.

Wünsche haben eine zwischenmenschliche Funktion: Sie zeigen, wer ich bin – und meine Vorstellungen vom Leben

Wie unterscheidet sich ein Wunsch von der Sehnsucht?
Wünsche sind einfach nur schön, zum Beispiel eine Prinzessin zu sein, das kann man sich ausmalen, man weiß, das wird nichts, doch das ist nicht schlimm. Sehnsüchte sind dagegen bittersüß, sie tun weh, sogar körperlich, ziehen in der Brust, weil ich weiß, dass ihre Erfüllung nicht möglich ist. Sie beschreiben einen idealen, utopischen Zustand, den es nicht gibt: Zum Beispiel bedingungslose Liebe, nach der sich viele sehnen.

Das klingt ähnlich wie ein unerfüllter Wunsch.
Eine Sehnsucht entsteht manchmal aus einem unerfüllten Wunsch. Oft aber auch, weil man zwischen zwei Dingen wählen musste, egal ob es um den Beruf oder die Partnerschaft geht. Vielleicht ist man mit der Entscheidung eigentlich zufrieden, aber die Alternative, die man deswegen aufgeben musste, kann man sich so ideal und glanzvoll vorstellen, wie sie niemals in Realität gewesen wäre.

Sie erforschen auch die Sehnsucht, was wollen Sie herausfinden?
Sehnsucht ist ein äußerst komplexes psychologisches Phänomen, umfasst emotionale und kognitive Aspekte, ist stark mit der eigenen Biografie aber auch Vorstellungen des perfekten Lebens verbunden, hat also Elemente von Wünschen und auch von Nostalgie. Mich interessiert, wie man dieses komplexe Phänomen psychologisch-wissenschaftlich besser verstehen kann: Welche psychologische Funktion hat die Sehnsucht? Wie entstehen individuelle Sehnsüchte? Gibt es Themen, die in verschiedenen Kulturen oder in einem bestimmten Alter besonders häufig in den Sehnsüchten auftauchen?

Kann jeder Mensch Sehnsucht empfinden?
Jüngere Kinder kennen Wünsche, können sich voll in die Phantasie begeben, aber Sehnsucht ist kognitiv zu komplex für sie. Wir gehen davon aus, dass die Fähigkeit zur Sehnsucht wahrscheinlich so etwa mit in der frühen Pubertät beginnt.

Welche Charaktereigenschaften machen Menschen fürs Wünschen empfänglich?
Viel Phantasie und Vorstellungskraft – phantasielose Menschen haben wahrscheinlich eher Ziele in der Realität und malen sich keine Phantasiebilder aus. Viele Aspekte der Intelligenz wie beispielsweise Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit oder Wissen spielen wohl keine bedeutsame Rolle, dafür die Fähigkeit zum kontrafaktischen Denken, also Dinge zu denken, die man nicht hat. Offenheit für neue Erfahrungen macht es sicher ebenfalls leichter, sich verschiedene Alternativen zum eingeschlagenen Lebensweg vorzustellen.

Können Sie die Top drei der Wünsche nennen, die Menschen im westlichen Kulturkreis hegen?
Dazu liegen mir keine Studien vor. Ich kenne aber die Top drei der Sehnsüchte und vermute, dass Wünsche um ähnliche Bereiche kreisen. An erster Stelle steht Familie, also ein guter Familienverbund, zu dem Geborgenheit und Aufgehobensein gehören. Danach kommen Partnerschaft, Liebe und Intimität, an dritter Stelle die Selbstentwicklung: Was ich gern für ein Mensch wäre – das kann sich auf Fähigkeiten oder Charaktereigenschaften beziehen, die ich gern hätte. Ich könnte mir vorstellen, dass diese Themen auch bei Wünschen vorne liegen.

Sind materielle Werte sind nicht so gefragt?
Bei Wünschen spielt, ähnlich wie bei Sehnsüchten, oft auch die Symbolik eine wichtige Rolle. Materielle Sehnsüchte stehen häufig für ein psychologisches Bedürfnis. Der Wunsch nach einem schnellen Auto kann für eine Person zum Beispiel für Freiheit stehen, für eine andere für Ansehen oder Macht. Bei Wünschen kann es dagegen auch etwas weniger symbolisch schlicht darum gehen, etwas haben zu wollen. Ich wünsche mir zu Weihnachten einen Schal oder ein Geschirr, weil ich diese Dinge angenehm und schön finde. Ein Unterschied zwischen Wünschen und Sehnsüchten liegt in der Erwartung: Bei Wünschen von materiellen Dingen erhofft man sich nicht, dass sie das Leben grundlegend ändern, die Sehnsucht hingegen symbolisiert einen Aspekt der Utopie vom perfekten Leben.

Müssten Sie lange überlegen, wenn Ihnen eine gute Fee drei Wünsche gewähren würde?
Drei Wünsche könnte ich tatsächlich sofort nennen. Das liegt auch daran, dass ich diese Themen erforsche und mir von Berufs wegen viele Gedanken darüber mache. Kinder können diese Frage meist auch spontan beantworten, Erwachsene müssen häufig etwas länger nachdenken. Wünsche können tatsächlich nach hinten losgehen, wenn man die Konsequenzen nicht gut überdenkt; das lehren uns ja schon früh viele Märchen.