«WIR BRAUCHEN DIE FANTASIE VOM PERFEKTEN LEBEN»

Wer schwelgt nicht gerne in der Vorstellung von Glück: Die Psychologin Alexandra M. Freund sagt, warum das Unerreichbare fasziniert und wie wir die Sehnsucht danach positiv nutzen können.

— Interview **Nicole Tabanyi** Fotos **Samuel Schalch**

Im Lockdown-Blues sehnten sich die Menschen nach fernen Stränden.

Denken wir an Ferien am Meer, kommt Unbeschwertheit auf.

Frau Freund, welche Rolle spielt die Sehnsucht in Ihrem Leben?
Eine grosse! Ich erforsche dieses Phänomen einerseits wissenschaftlich, aber natürlich habe ich auch persönliche Sehnsüchte. Was mein Bezug zu diesem Gefühl besonders macht: Ich erlebe meine Sehnsüchte nicht nur, sondern beobachte sie auch als Psychologin und Wissenschaftlerin.
Und was sagt die Forscherin Alexandra Freund zu ihren eigenen Sehnsüchten?
Sie weiss, dass Sehnsüchte Dinge sind, die sie sich als wunderbar ausmalt, aber die unerreichbar bleiben.
Verraten Sie uns eine Sehnsucht?
Seit meiner Jugend begleitet mich die Sehnsucht, gut Klavier spielen zu wollen. Aber leider bin ich nur mässig begabt.
Ist die Sehnsucht ein Gefühl, das wir alle kennen?
Fast alle Menschen haben Sehnsüchte. Mal sind sie mehr, mal weniger intensiv. Oder sie machen sich in bestimmten Lebensphasen häufiger respektive seltener bemerkbar.
Wovon ist das abhängig?
Davon, ob ich gerade vieles in meinem Leben vermisse oder mir kaum etwas fehlt, das mich mit Sehnsucht erfüllt. Doch selbst im grössten Glück können noch Sehnsüchte entstehen, wie zum Beispiel, dass dieses Glück für immer anhalten möge.
Die Sehnsucht schleicht sich also in fast jedes Leben?
Und ob! Das kann überall und jederzeit passieren. Sehnsüchte können von aussen an einen herantreten oder in einem selbst entstehen.
Wie meinen Sie das?
Sie können zum Beispiel einen Film sehen oder einen Roman lesen, der eine Sehnsucht in Ihnen weckt, die Sie ohne diesen Film oder die Lektüre nicht hätten. Oder Sie erleben etwas Besonderes, das Sie mit einem neuen Gefühl der Sehnsucht erfüllt. Von einem Moment zum anderen gibt sie Ihnen dann zu verstehen: Davon möchte ich mehr. Denn Sehnsüchte entspringen dem gefühlten Defizit zwischen dem idealen und dem tatsächlichen Leben.
Manchmal sind Sehnsüchte ziemlich diffus.
Teilweise spürt man nur, dass das eigene Leben nicht perfekt ist. Aber was es perfekt machen würde, bleibt verborgen. Dann ist die Sehnsucht ein unbestimmtes Gefühl von «es muss doch noch mehr geben».
1795 schrieb der deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe in seinem Roman «Wilhelm Meisters Lehrjahre»: «Nur wer die Sehnsucht kennt, weiss, was ich leide.» Warum gibt sich der Mensch der Sehnsucht hin und leidet?
Die Sehnsucht ist ja nicht nur bitter, sondern bittersüss. Sehnsucht ist ein Ziehen in der Brust, das schmerzt und drückt, aber sie ist auch ein Schwelgen in Vorstellungen vom grossen Glück.
Gibt es also keine Sehnsucht ohne bitteren Beigeschmack?
Gerade dieses Spannungsfeld zwischen süss und bitter macht die Sehnsucht einzigartig und verleiht ihr eine eigene Anziehung. Wäre sie nur bitter, würde niemand in ihr verweilen wollen. Doch wenn die süsse Fantasie davon hinzukommt, was mein Leben vollkommen machen würde, bekommt die Sehnsucht etwas Erfüllendes.
Was ist der bittere Teil der Sehnsucht?
Bitter ist das Wissen darum, dass es sich dabei um etwas Unerreichbares handelt. Sobald eine Sehnsucht eingelöst wird, bedeutet das in der Regel ihr bitteres Ende, weil die Realität mit der Sehnsuchtsfantasie niemals mithalten kann.
Gilt das für jede Sehnsucht?
Ja, selbst eine Liebesbeziehung mit Hollywoodstar George Clooney würde im wirklichen Leben zur grossen Enttäuschung all derer werden, die sich den gut aussehenden Schauspieler an ihre Seite wünschen. Denn derart vollkommen, wie unsere Sehnsucht sich alles ausmalt, kann ein Mensch und auch eine Liebesbeziehung gar nicht sein. Kein Ereignis kommt in der Realität an unsere Fantasie des Perfekten heran.
Die Sehnsucht ist also eine Utopie?
Genau. Sehnsüchte sind Möglichkeiten, Fantasien vom perfekten Leben. Alternativen zum eigenen Leben, von dem wir alle – ob wir wollen oder nicht – immer wieder mal das Gefühl haben: Für ein perfektes Leben fehlt mir etwas.

ALEXANDRA M. FREUND, 56, ist seit 2005 Professorin für Entwicklungspsychologie im Erwachsenenalter am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Seit 20 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Phänomen der Sehnsucht. Aktuell forscht sie zu den Themen Lebensziele und Altruismus. Ihre Sehnsuchtsorte sind die Schweizer Alpen und die Bergketten im Himalaja.

> «Das Spannungsfeld zwischen süss und bitter macht die Sehnsucht einzigartig.»

Was fehlt denn konkret?
Vollkommene Schönheit, noch mehr Reichtum, die ganz grosse Liebe, absolute Unbeschwertheit oder Freiheit. Dieses Fehlen lässt eine Sehnsucht entstehen.
Der Lockdown rief manche Sehnsucht wach. Erwachsene träumten vom Meer, Kinder sehnten sich nach ihrer Schulklasse. Leben wir – ähnlich wie die Menschen in der Romantik – in einer Zeit der Sehnsüchte?
Ja, das glaube ich. Wir sind jetzt deutlich über ein Jahr in einem Ausnahmezustand, von dem wir nicht wissen, wann er tatsächlich zu Ende sein wird. Niemand von uns hat je etwas Vergleichbares erlebt, war so lange Zeit eingeschränkt – ohne eine Vorstellung davon zu haben, wann das alles aufhört.
Menschen, die unter Entbehrungen leiden, spüren die Sehnsucht umso mehr?
Nicht unbedingt, aber die Entbehrung kann ein Zugang zur Sehnsucht sein. Wenn ich bestimmte Dinge, die ganz selbstverständlich zu meinem Leben gehören, nicht mehr machen kann – endlich wieder ins Theater zu gehen oder spontan ans Meer zu fahren –, dann können diese Verluste, die ich erleide, zu Sehnsüchten werden. Doch die Coronazeit hat →

Fotos: Getty Images

Der Blick in den Sternenhimmel vermittelt das Gefühl, mit der Unendlichkeit zu verschmelzen.

Gesellige Abende vor Corona erscheinen uns wundervoller, als sie waren.

«Wenn ich über ein Jahr nicht in gewohnter Weise Freunde zu mir einladen kann, merke ich, wie mir das fehlt.»

aus einem anderen Grund noch so manche Sehnsucht entstehen lassen.

Und der wäre?

Wenn ich über ein Jahr nicht in gewohnter Weise Freunde zu mir einlade, merke ich, wie mir das fehlt. Darum werde ich mich – auch als Ersatz für diese Stunden – sehnsuchtsvoll an diese Abende zurückerinnern. Nostalgie nennt sich das. Dabei passiert nun etwas Interessantes: Je weiter diese Abende zeitlich von uns wegrücken, umso glücklicher erscheinen sie uns. Oder anders gesagt: Mit jedem weiteren Tag, der verstreicht, wird die Erinnerung an solche Abende erfüllender.

Vieles, was vor Corona möglich war, erscheint tatsächlich in einem wundervollen Licht. Wie erklären Sie sich das?

Dieses Phänomen hat damit zu tun, dass sich in der nostalgischen Erinnerung an etwas Vergangenes der sogenannte Auflösungsgrad ändert. Das heisst: In der zeitlichen Distanz sieht der Mensch keine Details des Ereignisses mehr, sondern nur noch das grosse Ganze, die Essenz. Und die Essenz eines angenehmen Ereignisses – ein Abend mit Freunden zum Beispiel – ist immer wundervoller als das Ereignis selbst. Je länger die Pandemiekrise andauert, desto stärker tritt das Schöne in unserer Erinnerung an die Zeit davor hervor. Und dies bewirkt, dass unsere Sehnsüchte noch stärker werden.

Wollen Sie damit sagen, dass dieses Bild, «ein Abend mit Freunden», mit der Realität, wie sie war, gar nicht so viel zu tun hat?

In den Bergen manifestiert sich das Gefühl, Teil eines Ganzen zu sein.

Der «Abend mit Freunden» ist ein Sehnsuchtsbild. Wer jetzt zurückblickt auf ein Abendessen mit Freunden, der hat ein Bild im Kopf, wie alle fröhlich zusammensitzen: Man lacht, giesst sich ein Glas Wein ein und geniesst das Essen.

Aber?

Ich musste vorher einkaufen, kochen, den Tisch decken und natürlich nachher alles wieder aufräumen, auch wenn ich dazu eigentlich zu müde war. Einer machte einen Fleck auf das gute Tischtuch, einer lachte vielleicht störend laut. Ich will damit sagen: Der Abend insgesamt war schön, aber es gibt auch immer wieder Dinge, die unerfreulich sind. Das sehen wir aber in der Rückschau nicht, weil die Sehnsucht alles idealisiert.

Was steht auf der Liste der Lockdown-Sehnsüchte sonst noch ganz oben?

Ferien am Meer. Gerade Italien scheint ein neuer Sehnsuchtsort geworden zu sein. Was ich interessant finde, denn schon zu Goethes Zeiten, in der Epoche der Romantik, Ende des 18. Jahrhunderts, galt Italien als Sehnsuchtsort.

Warum Italien?

Weil Italien in der Nähe ist und wir derzeit nicht frei wählen können. Zudem verbinden wir mit dem Land die italienische Kultiviertheit, aber auch die südländische Art – also eine Grosszügigkeit. Italien steht ganz insgesamt für eine Lebensart, die von Freude und Genuss gekennzeichnet ist. Delizöses Essen, guter Wein, Geselligkeit, Fröhlichkeit und die Entspannung des «dolce far niente» gehören dazu, bei dem man die Seele baumeln lässt – eben genau das Gegenteil des Lockdown-Blues, den viele Menschen derzeit erleben.

Immer wieder taucht das Meer als Sehnsuchtsort auf – sei es in der Malerei oder als Reiseziel. Warum zieht es den Menschen auf fast schon magische Weise an?

Das Meer verbinden wir mit Unbeschwertheit, mit dem Gefühl, am Strand spazieren zu gehen, sich treiben zu lassen und nicht alles durchzuplanen. In diesem Bild ist viel, was wir derzeit vermissen. Doch das Meer steht noch für etwas anderes.

Wofür?

Am Meer blicke ich in eine fast unendliche Weite. Oft gehen das blaue Wasser und der blaue Himmel optisch ineinander über und vermitteln diesen Eindruck von Unendlichkeit, der erahnen lässt: «Es gibt noch mehr.» Da ist noch etwas, das über mein Sichtfeld, mein Leben hinausgeht. Etwas Ungreifbares, etwas Dahinterliegendes. Etwas, das schon lange vor mir da war und noch lange nach mir da sein wird.

Ist das in den Bergen, wohin Menschen ebenfalls so gerne gehen, ähnlich?

Auch dort gibt es diesen weiten Blick. Eine Freiheit, die sich andeutet und die sich in dem Gefühl manifestiert, ein Teil des Ganzen zu sein. Auf dem Bild des deutschen Malers Caspar David Friedrich «Wanderer über dem Nebelmeer», das der Romantiker 1818 fertigstellte, kommen die zwei Sehnsuchtssymbole – die Berge und das Meer – wunderschön zusammen. Der Wanderer ist dem Himmel so nah, wie man dem Himmel, der Unendlichkeit nur nahe sein kann.

Alexandra M. Freund hat sich intensiv mit der Sehnsucht auseinandergesetzt.

«Die Essenz eines angenehmen Ereignisses – ein Abend mit Freunden – ist immer wundervoller als das Ereignis selbst.»

Wonach sehnen sich Menschen am allermeisten?

Nach der grossen Liebe, nach Partnerschaft und Familie. Nach dem Gefühl des Eingebundenseins und des Dazugehörens. Diese tiefe Sehnsucht hat damit zu tun, dass wir soziale Wesen sind, die wirklich verkümmern, wenn wir keine Liebe in unserem Leben haben. Das klingt jetzt sehr pathetisch, aber es ist so.

Was kann ich tun, wenn meine Sehnsucht nach einem geliebten Menschen so gross wird, dass sie mir fast das Herz bricht? Eine Flasche Chianti öffnen?

Mit dem Chianti wäre ich vorsichtig, das kann schnell zu noch mehr Rotwein führen. Zudem könnte der Alkohol die Sehnsucht befeuern, weil er generell Gefühle verstärkt.

Was hilft besser als Alkohol?

Wenn ich sehnsuchtsvoll denke: «Wie schön, wenn die Person jetzt hier wäre», und ich dieses schmerzhafte Gefühl nicht aushalte, dann hilft vor allem eines: aktiv werden.

Das heisst?

Gehen Sie joggen, lesen Sie Ihre E-Mails, oder spülen Sie das Geschirr, egal. Die Aktivität ist der Sehnsuchtskiller Nummer eins. Eine Sehnsucht braucht Ruhe und Raum, damit sie sich entfalten kann.

Was tun, wenn die Sehnsucht überwältigend wird und zu viel Raum einnimmt?

Füttern Sie die Sehnsucht nicht! Stellen Sie die Musik ab, die Sie in den Zustand der Sehnsucht versetzt. Legen Sie den Liebesbrief weg oder die Fotos vom Strand, die Sie anschauen, um Ihrer Sehnsucht Nahrung zu geben. Sagen Sie sich: «Jetzt ist es gut, jetzt kommt das alles in eine Ecke.» So →

Fotos: Getty Images, Shutterstock

«Bei Künstlern kann diese Hingabe an die Sehnsucht sehr kreativ und produktiv sein. Aber eine Sehnsucht kann auch etwas Wahnhaftes bekommen.»

können Sie die Sehnsucht dosieren und sie kontrollieren.

Kann eine Sehnsucht zur Besessenheit werden?

Allerdings. Bei Künstlern kann diese Hingabe an die Sehnsucht sehr kreativ und produktiv sein. Ihrer Fantasie geben sie dann in ihrem Werk eine Gestalt. So sind schon wunderbare Kunstwerke entstanden. Aber eine Sehnsucht kann auch etwas Wahnhaftes bekommen. Wenn ich zum Beispiel die Vorstellung habe, dass ein bestimmter Mann der Partner meines Lebens ist, und ich ihn davon überzeugen will, dass unsere Liebe perfekt wäre, er aber nichts von mir wissen will, dann kann das problematisch werden.

Für wen?

Für den Sehnsuchtsvollen. Wenn jemand nicht mehr zwischen Sehnsucht als einer Fantasie und einem realistischen Ziel unterscheiden kann, dann ist die grosse Enttäuschung programmiert. Eine solche Enttäuschung könnte die Person in ein dunkles Gefühlsloch werfen oder wegen der Frustration auch Ärger auslösen. Ärger auf das Objekt der Begierde, das sich nicht so verhält, wie man es sich in der Sehnsucht ausgemalt hat. Oder gegen die Welt, die nicht das hält, was man sich von ihr versprochen hat.

Warum braucht der Mensch die Sehnsucht? Reichen seine Wünsche nicht?

Die Sehnsucht ist viel komplexer als der Wunsch. Ein Wunsch ist immer positiv und meistens konkret: Ich wünsche mir einen besonderen Pullover zum Geburtstag. Der Pullover oder das Schmuckstück werden mich erfreuen, aber ich denke ja nicht: Dieser Besitz macht mein Leben perfekt. Das ist bei der Sehnsucht anders.

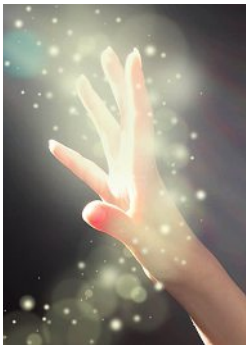
Inwiefern?

Beispielsweise kann sich ein Mensch tatsächlich nach einem Sportauto sehnen, weil ein sportlicher Flitzer für ihn ein Symbol seiner Sehnsucht darstellt. Ein Cabriolet kann Freiheit, Unabhängigkeit, Unbeschwertheit oder auch Männlichkeit bedeuten. So absurd einem die Sehnsüchte von anderen manchmal erscheinen mögen: Für die Person selbst steht das Sehnsuchtsobjekt immer für etwas äusserst Sinnvolles.

Viele Ratgeber empfehlen ihren Lesern: «Lebe deine Sehnsucht, sonst geht alles an dir vorüber.» Ist das vernünftig?

Ich halte nichts von diesen Ratgebern. Die Sehnsucht ist ja gerade eine Fantasiewelt, die real nicht

Das Gemälde «Wanderer über dem Nebelmeer» von Caspar David Friedrich aus dem Jahr 1818 steht für die Sehnsucht nach Unendlichkeit.



Die Sehnsucht ist wie der Griff nach den Sternen: Man wünscht sich etwas Unmögliches.

lebbar ist, das ist eines ihrer Hauptmerkmale. Aber ich empfehle: Befasse dich mit deiner Sehnsucht und erforsche sie, nutze sie als richtungsweisend, als Sextanten, als ein Instrument, das dir anzeigt, was du in dein Leben holen könntest. Wenn du magst, setze dir ein Ziel, und dann verfolgst du es. Aber lasst doch die Sehnsucht eine Sehnsucht sein!

«Ich suche die blaue Blume, ich suche und finde sie nie, mir träumt, dass in der Blume mein gutes Glück mir blüh» heisst es in einem romantischen Gedicht von Joseph von Eichendorff. Sind wir immer noch auf der Suche nach jener mysteriösen Glücksblume?

Um dieses Suchen geht es in der Sehnsucht sehr stark: Das Suchen und Aufspüren der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft. Dabei stellen sich natürlich auch Fragen wie: Was war im letzten Jahr besonders schön? Was davon kommt mit? Bin ich auf dem richtigen Weg? Was fehlt in meinem Leben? Wohin soll es in Zukunft gehen?

Eine kleine Sehnsucht braucht jeder Mensch zum Glücklichsein?

Davon bin ich überzeugt. Der Schweizer Schriftsteller Robert Walser, den ich sehr schätze, sagte einmal sinngemäss: Alles, was wir glauben zu haben, haben wir eigentlich schon nicht mehr. Das Einzige, von dem wir sicher sein können, dass wir es haben, das ist unsere Sehnsucht. Da stimme ich Robert Walser zu. Wir können alles verlieren, unsere Sehnsucht aber kann uns niemand nehmen, in ihr ist unser Leben wunderbar. ■

Foto: Getty Images