

Wolfgang R. Hantel-Quitmann

**SEHNSUCHT**  
DAS UNSTILLBARE  
GEFÜHL

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Schutzumschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Unter Verwendung eines Fotos von © Brigitte Ehnert

Gesetzt aus der Minion von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von fgb – freiburger graphische betriebe

ISBN 978-3-608-94679-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Nur wer die Sehnsucht kennt,  
Weiß, was ich leide!

*Johann Wolfgang von Goethe*  
*Wilhelm Meister, 1795/96*



Dieses Buch widme ich:  
Lucie, Wilfried, Julia, Marius,  
David, Robin, Clara, Lili und ...



# Inhaltsverzeichnis

Sehnsucht – Eine Einführung . . . . . 13

Was ist Sehnsucht? S. 14 • Lebensbilanzen S. 16 • Sehnsucht nach der Sehnsucht S. 17 • Der Raum der Möglichkeiten S. 18 • Der Stachel in der Selbstgenügsamkeit S. 19 • Ein schlafender Riese S. 21 • Das denkbar Mögliche und das realistisch Unmögliche S. 22

1. Bitter-süß und traurig-schön – Die Geburt der Sehnsucht aus den Gefühlen der Phantasie . . . . . 24

Vom Gefühl zur Phantasie S. 28 • Die Macht der Sehnsucht S. 31 • Die Ohnmacht der Sehnsucht S. 36 • Die verpassten Chancen S. 38 • Die späte Rache S. 41 • Die Unvollendete S. 44

2. Das Haus der Wonnen am Ende der Welt – Sehnsucht als Lebenskonzept . . . . . 48

Elena und das Saxophon S. 49 • Vom Makler zum Maler S. 53 • Koke S. 56

3. Gib meine Jugend mir zurück! – Das Risiko der Lebensbilanzen . . . . . 62

Ein Pakt mit dem Teufel S. 65 • Haben und Sein S. 68 • Schlafende Sehnsucht S. 69 • Papa will nach Costa Rica S. 70 • Der 90. Geburtstag S. 75

4. Glück ist die Sehnsucht, die nicht altert –  
Der Wunsch nach einem glücklichen Leben . . . . . 80

Dumm sein und Arbeit haben, das ist Glück S. 81 • Zwei ungeliebte Kinder S. 85 • Kinderwunsch als Sehnsucht nach Unsterblichkeit S. 89 • Sehnsucht, die aus Angst entsteht S. 91 • Das Glück in der Phantasie S. 94 • Liebesdurst S. 96 • Die Suche nach der eigenen Identität S. 99

5. Weltumsegler und andere Wunderkinder –  
Von Stellvertretern und Delegierten . . . . . 104

Weltumsegler S. 106 • Geborene und gemachte Wunderkinder S. 107 • Delegationen S. 111 • Überhaupt Mozart! S. 116 • Stolze Eltern S. 119 • Die Korrekturen S. 121 • Die Sehnsucht des Mannes und die Freundschaft S. 127

6. Jenseits von Raum und Zeit –  
Das beschleunigte Leben und der vergessliche Tod . . . 131

Eine Zeit ohne Tod S. 132 • Zeitmangel S. 134 • Living apart together! S. 135 • Zeitreisen S. 137 • Die Qual ewiger Sehnsucht S. 141 • Das ganze Leben S. 144 • Selbstbestimmte Lebenszeit S. 145 • Sterben ist eine Frage der Moral S. 146 • Todesphantasien S. 148 • Eine narzisstische Krise S. 151 • Der Werther-Effekt S. 152 • Todessehnsüchte S. 154

7. An die Freude – Die symbolischen Wunscherfüllungen . 156

Freiheit und Motorradfahren S. 157 • Weibliche und männliche Sehnsüchte S. 159 • Tango ist der Tanz der Sehnsucht S. 162 • Das symbolische Versprechen S. 165 • Markenlabel und ihre symbolische Bedeutung S. 168 • Symbolische Handlungen S. 171 • Eine leidenschaftliche Dienstreise S. 173 • Eine Pariser

Affäre S. 175 • Die Sehnsuchtsindustrie S. 176 • Kritik und Utopie S. 178

## 8. Das Paradies und die Hölle – Von sozialen Utopien . . . 181

Wie im siebten Himmel S. 182 • Die große Ordnung S. 184  
• Utopia S. 185 • Die negativen Staatsutopien oder die Sehnsucht nach dem Ende der Hölle S. 188 • Humanistische Utopien S. 193 • Heimat als Utopie S. 196 • Toleranz zwischen Religionen S. 197 • Moderne Sehnsüchte S. 199

## 9. Das Leben aushalten und gestalten! –

Vom Sinn der Sehnsucht . . . . . 202

Endstation Sehnsucht S. 202 • Ein Traum S. 203 • Von Träumen und Sehnsüchten S. 204 • Wir alle träumen S. 205  
• Träume sind Kunstwerke S. 207 • Die kreativen Wege der Traumarbeit S. 212 • Traumhafte Lösungen S. 215

## 10. Wohin mit meiner Sehnsucht –

Ein kleiner Leitfaden für den Ernstfall . . . . . 218

Die möglichen und die unmöglichen Sehnsüchte S. 219 • Die wichtigen und die unwichtigen Sehnsüchte S. 222 • Die Sehnsüchte der Kinder S. 224 • Ein kleiner Leitfaden für den Ernstfall S. 227

Endnoten . . . . . 232

Literaturempfehlungen . . . . . 237



## Sehnsucht – Eine Einführung

*Erst jetzt, da dieser Durst gestillt ist,  
begreife ich, wie leer ich war.  
Und wie sehr ich, so viele Jahre lang,  
gehungert und gedürstet habe.*  
Haruki Murakami

*Michihisa Yamaguchi aus Tokio folgte der Sehnsucht und landete zwischen Kühen in einem französischen Bergdorf<sup>1</sup>. Als er 15 Jahre alt war verbrachte er als begeisterter Radrennfahrer viele Nächte vor dem Fernseher, weil er die Tour de France verfolgte. Und dabei sah er auch die Berge der Alpen, die Wiesen und die Kühe. Es war Liebe auf den ersten Blick, der Beginn einer diffusen Sehnsucht eines Tages Tokio zu verlassen und in den Bergen zu leben, ganz nah bei der Natur und den Tieren. Er studierte japanische Literatur, gab seine Hoffnung aber nie auf und verließ mit Mitte zwanzig seine Heimat. Von Frankreich kannte er nur das, was er in den Fernsehberichten über die Tour de France gesehen hatte und sprach kein Wort französisch. Keiner hatte geglaubt, dass er seine Pläne wahr machen würde. Nur meine Geschwister, die haben vielleicht schon immer gedacht, dass ich das wirklich machen würde, weil ich nie aufgehört habe, von der Tour und den Kühen zu reden.*

Also ging er im Jahre 2002 nach Frankreich, landete in Poitiers, machte dort erst einmal einen Sprachkurs und begann eine Käserausbildung. Bei der Bewerbung als Käser in der *Fruitiere des Perrieres* im Bergdorf *Les Gets* in den Savoyen war er der einzige Bewerber, der mit einem selbstgemachten Käse zum Vorstellungsgespräch kam – und er wurde genommen. Während der

Tour de France nimmt er sich immer frei, denn sie geht direkt an seiner Haustür vorbei. Beim letzten Mal schrieb er auf japanisch den Namen des einzigen japanischen Tourfahrers auf die Straße, daraufhin bekam er viel Post aus der Heimat, weil alle wussten, dass nur er das gewesen sein konnte. Vielleicht wird er eines Tages seinen Käse auch nach Japan verkaufen, denn die Laktoseintoleranz der Japaner soll ein Mythos sein; er jedenfalls isst abends im Restaurant der Käserei die Hälfte seiner Kostproben selbst. Und wenn er dann noch die Kühe auf den Wiesen besucht ist er glücklich und weiß, dass sich seine Sehnsüchte erfüllt haben.

Wie kann man sich beim Verfolgen eines Radrennens im Fernsehen in eine Berglandschaft mit Kühen so verlieben, dass daraus eine Sehnsucht wird, der zuliebe man die Heimat verlässt, in ein vollkommen fremdes Land am anderen Ende der Welt geht und dort in einem Bergdorf einen Beruf ausübt, von dem man vorher noch nie gehört hat? Woher kommt solch eine Sehnsucht? Wie entsteht sie? Welche Kraft treibt sie an und wieso kann man sich ihrem Sog nicht entziehen, selbst wenn man es wollte? Wie können sich alle Lebensenergien der Seele an diese Idee binden, so dass sie fortan das Denken und Handeln eines Menschen beherrscht?

## Was ist Sehnsucht?

Bei der Wahl des schönsten deutschen Wortes kam die Sehnsucht auf den dritten Platz. *Sehnsucht* ist der Name des deutschen Pavillons bei der Architektur-Biennale in Venedig, *Sehnsucht* ist der Name von Schiffen, Parfums und Modemarken, es ist ein ziehendes, schmerzliches Gefühl im Oberbauch, eine Phantasie im Hirn, die direkt mit tiefen Gefühlen verknüpft ist, eine Passion und Obsession, ein Schmerz und das Glück zugleich. Sehnsucht lässt die Zeit stillstehen und zugleich verfliegen. Es gibt die Sehnsucht nach der Kindheit, einem warmen Essen, einem sorglosen Leben, nach dem Authentischen, nach Wärme und Zärtlichkeit, Demokratie und Freiheit, Familie oder Freunden, der großen

Liebe, der Natur, der Stille, dem Meistertitel, nach Größe, Einmaligkeit oder Macht, Sonne und Erholung, nach Blaubeerkuchen, dem starken Mann und Recht und Ordnung, nach Geborgenheit oder Gewissheit, Stabilität oder Sicherheit, Gott und Erlösung, Ruhe und Einsamkeit oder Leben und Trubel, nach der Ferne, dem Paradies oder dem Schrebergarten, einer verlorenen Liebesbeziehung, einem verstorbenen Freund oder auch die Sehnsucht nach der Sehnsucht.

Sehnsüchte sagen zugleich viel über die Kultur, den Lebensraum, die sozialen Beziehungen und das Denken und Fühlen der Menschen aus. Eine Geschichte der Sehnsüchte ist insofern immer auch zugleich eine Kulturgeschichte der Völker. Denn so normal eine Sehnsucht für die einen ist, so absurd oder fern ist sie für die anderen. Während beispielsweise unbedarfte Mitteleuropäer mit der Wüste eher Entbehrungen und Durst verbinden, ist sie für Beduinen oder Nomaden ein Ort der tiefen Sehnsucht. So besagt ein traditionelles arabisches Sprichwort: *Wer die Wüste nicht kennt und ihren Atem nie gespürt hat, wird ein Leben lang erfüllt sein von Sehnsucht.* Für die Nomaden ist die Wüste ihre Heimat, *ein Meer ohne Wasser*, ein unbegrenzter Raum an Freiheit und Stille.

Das Sehnen kann sich als Sucht an alles binden, an Materielles oder auch an bloße Ideen. Und so, wie man in den Suchttheorien die stoffgebundenen von den stoffungebundenen Süchten unterscheidet, könnte man von einer materiellen und einer ideellen Sehnsucht sprechen. Ebenso wie die Süchtigen leiden die Sehnsüchtigen unter diesem Mangel, haben körperliche Schmerzen und sind in ihrem Denken durch die Sehnsucht beherrscht. Sehnsucht macht hilflos und machtlos, abhängig und bedürftig. Sie zeigt uns unsere Grenzen auf und beendet damit den Machbarkeitswahn; sie lässt uns die Selbstbeherrschung verlieren, hemmungslos weinen, freudig jauchzen und schmerzhaft stöhnen. Sehnsucht hat anscheinend auf ganz ursprüngliche Weise etwas mit dem Leben und dem Mangel zu tun, mit Lebenshunger und Liebesdurst.

## Lebensbilanzen

Wir werden hungrig nach Liebe geboren und bleiben es mehr oder weniger ein ganzes Leben lang, erleben besonders in der Jugend eine Zeit schier grenzenlosen Hungers nach Leben und Liebe, erscheinen danach immer wieder für kurze Zeit wohliger gesättigt, bis wir den Hunger und den Mangel als Lebensbegleiter anzunehmen lernen, und werden am Ende unseres Lebens noch einmal von einem melancholischen Lebenshunger geplagt, der aus all den verpassten Chancen unseres Lebens besteht. Die bloße Erinnerung kann jederzeit neue Sehnsucht hervorrufen, und beneidenswert sind vielleicht diejenigen, die sich nicht erinnern können. Wäre es nur das nicht gegessene 5-Gänge-Menü oder der nicht getrunkene Champagner, dann könnten wir damit zufrieden weiterleben. Aber es mehr, viel mehr. Es meldet sich das nicht gelebte Leben mit seinen bohrenden Fragen: Hätte ich mich rückblickend anders verhalten sollen? Was habe ich alles verpasst? Was hätte ich haben oder sein können, wenn ich an den entscheidenden Schnittstellen meines Lebens nicht Ja oder Nein gesagt oder mich auch einfach nur anders entschieden hätte? Wo habe ich mich mit magerer Kost begnügt und zugleich auf ein opulentes Mahl verzichtet? Welcher Genuss ist mir entgangen? Welche Liebe habe ich nicht gelebt? Welches Glas habe ich nicht getrunken? Welche sexuelle Leidenschaft nicht ausgelebt? Welche persönliche Beziehung habe ich schlicht verpasst? Welchen Teil der Welt habe ich nie gesehen? Mit welchen Menschen habe ich nie gesprochen? Wo habe ich mich ängstlich zurückgehalten, anstatt die Gunst der Stunde zu nutzen?

Bilanzen am Ende des Lebens sind manchmal grausam und verstörend, aber sie sind ja nur eine letzte Extremform, denn auf dem Weg dorthin gilt es die vielen kleinen Bilanzierungen des Alltags zu ertragen, die sich schon vor den Entscheidungen einstellen und die mit ihren Fragen noch in die Zukunft gerichtet sind. Soll ich jetzt nach Hause gehen oder ist die Nacht noch

lang? Soll ich in diesem Jahr die große Reise machen oder sie noch weiter verschieben? Soll ich alles genießen, was das Leben mir bietet, oder zugunsten noch besserer Möglichkeiten lieber verzichten? Soll ich mich mit dem derzeitigen Partner begnügen, oder findet sich noch ein besserer? (Und wenn ja, wann und wo und wie und woran werde ich es merken?) Angesichts der beinahe grenzenlosen Möglichkeiten sind solche Fragen eine beständige Herausforderung. Manchmal hilft uns das Schicksal oder eine Krise, solche Entscheidungen zu treffen. Krankheiten, Unfälle oder der Tod eines nahen Menschen sind solche Momente, die zur Entscheidung drängen. Wer aber das Glück der Freiheit hat, der muss die Qual der Entscheidung erdulden und die Verantwortung für die Folgen des eigenen Handelns übernehmen. Mit jeder Entscheidung wird ein aktueller Hunger gestillt, bis er sich aufs Neue einstellt.

## Sehnsucht nach der Sehnsucht

Sehnsucht ist der ungestillte Hunger und Durst der Seele. Sie ist die Vorfreude auf ein erhofftes Ereignis und manchmal befriedigender und glücklicher als das Ereignis selbst. Deshalb haben manche Menschen auch eine Sehnsucht nach der Sehnsucht, weil sie den erwartungs- und hoffnungsvollen Zustand der Vorfreude wieder herbeisehnen. In der Vorfreude sind noch alle Möglichkeiten enthalten, hier kann sich die Sehnsucht mit allen Zukunftshoffnungen noch frei entfalten. Wenn das Ereignis aber erst einmal eingetroffen ist, dann sind die Würfel gefallen. Vor dem Spiel ist der Sieg nicht nur möglich, sondern wahrscheinlich, vor dem Sex erscheinen die Leidenschaft und die Befriedigung wie ein endloser Rausch, vor dem Urlaub ist die Erholung grenzenlos, vor der Ehe erscheint die Liebe einmalig und dauerhaft, vor den Kindern erscheint jedes Familienleben harmonisch.

Wenn der Wunsch erst einmal befriedigt und die Sehnsucht erfüllt ist, dann ist dies zugleich das Ende unbegrenzter Mög-

lichkeiten, Chancen und Hoffnungen. Oscar Wilde soll einmal gesagt haben, am Ende des Lebens würde keine Sünde so sehr bereut, wie die Unterlassungssünde. Wie sollten wir leben, wenn wir diese Sünde nicht begehen wollen? Alles mitnehmen, was sich auf dem Lebensweg an Möglichkeiten ergibt? Keine noch so kleine Chance auslassen? Aber das Leben besteht nun einmal aus Entscheidungen und damit Verzicht. Schon bei der Partnerwahl ist nicht die Wahl dieses einen Menschen so sehr das Problem, als vielmehr der Ausschluss aller anderen. Wenn wir einen Menschen wählen, verzichten wir zugleich auf alle anderen möglichen Partner und Liebesbeziehungen. Damit ist nicht nur der Verzicht auf einen Partner oder eine Liebesbeziehung gemeint, viel schwerer wiegt der Verzicht auf ein anderes Selbst, letztlich eine andere Lebensmöglichkeit. Wie hätten wir uns in einer anderen Beziehung persönlich entwickelt? Wären wir unseren eigenen Idealen näher gekommen? Wären wir geduldiger, reifer, intelligenter, erfolgreicher und freundlicher geworden?

## Der Raum der Möglichkeiten

Die Formen der Sehnsüchte, ihre Art und Intensität haben auch etwas mit dem Alter und Entwicklungsstand zu tun. Die Sehnsüchte der Jugendlichen erscheinen lebensoffen und schier unbegrenzt, bis sie von den Realitäten der Arbeits- und Beziehungsmärkte eingeholt werden, die Sehnsüchte der Erwachsenen orientieren sich an Partnerschaft, Familie und Lebenskonzepten und die Sehnsüchte der älteren Menschen enthalten den sehnsuchtsvollen Rückblick ebenso wie den endlichen Ausblick auf ein möglichst gesundes Altern und Sterben. Insofern ist Sehnsucht gebunden an die Zeiten des Lebens, aber auch an den kulturellen und historischen Zeitgeist. Heute werden viele Wünsche und Sehnsüchte über das Internet vermittelt, ohne durch die Technik die Romantik zu verlieren; denn die kleinen E-Mail-Bot-

schaften erinnern doch stark an die Tradition des guten alten Briefeschreibens.

Und nicht zuletzt bestimmt die soziale Lage den konkreten Inhalt vieler Sehnsüchte. Wer um das tägliche Überleben kämpfen muss, dessen Sehnsüchte werden eher materiell sein und sich am heute und morgen orientieren, wer relativ frei von solchen sozialen und wirtschaftlichen Sorgen lebt, der kann sich mehr Gedanken um persönliche Lebenskonzepte machen. Wer kaum noch Optionen hat, sich um die nächsten Tage, bestenfalls die nächste Woche sorgen muss, wer kein Geld für das Nötigste hat und den Kindern alle Wünsche abschlagen muss, der hat entweder ganz viele Sehnsüchte oder gar keine mehr. Sehnsucht hängt immer auch davon ab, ob etwas möglich oder gänzlich unmöglich ist.

Sehnsucht ist vom Anspruch her ein Raum der Möglichkeiten, letztlich also ein kreativer, unbegrenzter Raum. Und als solcher ist er gefüllt mit Hoffnungen. Keine Realität der Welt kann es mit diesem imaginären Raum jemals aufnehmen. Jede Realität wirkt im Vergleich mit der Sehnsucht banal und defizitär wie ein mehr oder weniger schlechter Abklatsch des Möglichen. Deshalb entscheiden sich manche Menschen auch lieber für die Sehnsucht und gegen eine frustrierende Realität. Die Taube auf dem Dach ist eben doch besser als der Spatz in der Hand, die große Liebe als Möglichkeit ist eben doch attraktiver als eine schwierige Beziehung im Alltag. So leben manche Singles lieber das Sehnsuchtsprogramm als das Ende aller Illusionen. Madame Bovary lässt verträumt grüßen. Befriedigung ist sowieso relativ und auf jeden Fall kurzzeitig. Sobald wir Sehnsucht empfinden stellt sich Unruhe ein, aus Angst, etwas zu verpassen oder schon verpasst zu haben.

## Der Stachel in der Selbstgenügsamkeit

Wer die Sehnsucht lebt, sie spürt, ihr nah ist, der wird im positiven Falle ein unruhiger Geist, und leidet im negativen Fall unter einer anstrengenden Erregung, die ihn dauerhaft suchend und

gleichzeitig niemals zufrieden sein lässt. Vielleicht war Casanova der Prototyp dieses zugleich produktiven und permanent erregten Menschen, der von seinen Sehnsüchten von einer Frau zur nächsten, von einer Wissenschaft zur nächsten und von einem Land und Herren zum nächsten getrieben wurde, bis er einfach physisch nicht mehr konnte und sich in sein Schicksal ergeben musste, aber beim Schreiben seiner Memoiren den Höllenqualen der Sehnsucht noch einmal vollends ausgesetzt war. Und heute? Manche meinen, wie der Philosoph Sloterdijk, diese Art der dauernden Erregtheit sei gar das Wesensmerkmal unserer postmodernen Gesellschaft. Woher kommt diese Erregung? Werden wir als Menschen eigentlich von Trieben gesteuert oder ist es nicht vielmehr ein äußerer Sog? Werden wir von der Natur gedrängt oder von der Sehnsucht nach dem Leben angezogen – oder vielleicht sogar beides?

Sehnsucht ist der permanente Stachel in der Selbstgenügsamkeit unseres Daseins. Und das ist gut so. Sehnsucht mahnt uns, niemals in banaler Zufriedenheit zu versinken, unsere ganz persönlichen Träume und Wunschträume zu verfolgen, manchmal auch unsere sozialen Utopien. Sehnsucht ist eine permanente Suche nach Vollkommenheit, nach Perfektion oder gar dem Absoluten. Sie weist stets über das Reale und Konkrete hinaus, deshalb ist sie dem Göttlichen auch so nahe, sind Spiritualität und Transzendenz ihre Schwestern. Die Sehnsucht will alles stets besser machen, will das Leben optimieren. Sie entsteht aus einer täglichen oder letztendlichen Bilanzierung, aber auch aus einer Distanz zum eigenen Leben. Sie kann von innen kommen oder von außen, aus sich selbst oder von anderen, sie ist manchen in die Wiege gelegt, aber richtig schmerzlich, bitter-süß und traurig-schön wird sie erst mit zunehmendem Alter, wenn das Ende der Möglichkeiten absehbar ist.

## Ein schlafender Riese

Sehnsucht kann für manche ein beständiges Hintergrundgefühl des Lebens sein und für andere ist sie wiederum eine plötzliche Begegnung. Ein Klient sagte mir einmal, ihm sei überhaupt nicht bewusst gewesen, was er alles vermisse und wonach er sich so sehr sehne, bevor er seine Geliebte traf. Sehnsucht ist ein schlafender Riese, der jederzeit wach werden kann. Und man weiß nicht, ob man ihn schlafen lassen oder doch lieber wecken soll.

Die Sehnsucht enthält viel Wehmut, Trauer und einen tiefen Schmerz über einen Verlust. Wer einen wichtigen Menschen verloren hat, wer diese Grausamkeit des Lebens ertragen musste, wenn beispielsweise ein Kind vor den Eltern stirbt, oder wenn einem der geliebte Partner genommen wurde, der wünscht sich in der Trauer nicht nur den verlorenen Menschen zurück, sondern findet in der Sehnsucht wieder eine Nähe zu ihm und auch einen Trost für den schmerzlichen Verlust. Die Sehnsucht kann trösten und quälen zugleich.

Wieso ist die Sehnsucht so mächtig, dass die Betroffenen manchmal spontan und radikal ihr Leben ändern? Jemand kündigt plötzlich, entwickelt mit seinem Coach eine neue Geschäftsidee und macht sich selbständig; ein Paar ist erst seit drei Wochen zusammen, zieht in eine gemeinsame Wohnung und plant zugleich ein Kind; andere trennen sich unmittelbar nach einem banalen alltäglichen Streit in der Hoffnung, dass jetzt alles anders wird; Familien wandern aus und suchen in der Ferne die Verwirklichung ihrer Träume. Sehnsucht ist nicht nur eine Idee oder ein Gefühl, sondern beides in einer explosiven Mischung. Ideen haben allein keine große Kraft, und Gefühle sind nicht unbedingt vernünftig, aber beide zusammen potenzieren sich wie Nitro und Glyzerin zu einem wirkungsvollen Sprengstoff. Eine Idee, die mit der Macht und Energie der Gefühle besetzt wird, kann wahrlich ein Leben verändern. Darin liegt die Kraft der Sehnsucht.

## Das denkbar Mögliche und das realistisch Unmögliche

Sehnsüchte sind Ideale, die mit Gefühlen besetzt werden und damit eine ungeahnte Energie entfalten. Sie sind als solche Motive menschlichen Handelns, und manchmal versteht man die Handlungen eines Menschen erst, wenn man seine Sehnsüchte kennt. Für den Betroffenen selbst ist seine Sehnsucht selbstverständlich, weil sie meist alt und vertraut ist. Aber Sehnsüchte können auch zu Dummheiten verleiten oder zum Scheitern führen, wenn sie sich zu weit von der persönlichen Wirklichkeit entfernen. Realitätsprüfung nennen wir Psychologen den Vorgang, wenn ein Wunsch, ein Gefühl oder eine Sehnsucht auf ihren Ursprung und ihre Möglichkeiten der Verwirklichung hin überprüft werden soll. Nur wenn dies gelingt, wenn das denkbar Mögliche zugleich auch das realistisch Machbare darstellt, kann eine Sehnsucht zum Erfolg führen und ein Scheitern verhindert werden. Aber damit stirbt sie zugleich als konkrete Sehnsucht, um in einer neuen Sehnsucht wiedergeboren zu werden.

Menschen haben die absurdesten Sehnsüchte, bei denen sich alle anderen fragen, wie man sie verstehen soll. Der Sinn der Sehnsucht erschließt sich auf zweifache Weise: zum einen als ein persönlich-biografischer Sinn aus dem individuellen Leben heraus. Warum zieht es den einen auf die Berge zum Klettern und die andere zum Tanzen ins Ballett? Neulich sagte mir ein Mädchen in der zweiten Klasse, sie würde später, wenn sie groß ist, gerne Tierärztin werden oder bei Penny an der Kasse arbeiten. Um solche Sehnsüchte zu verstehen, muss man das Leben dieses Mädchens kennen, zumindest wissen, dass sie einen Hamster hatte, der gestorben ist, und dass sie mit ihrer Mutter immer bei Penny einkaufen geht. Zum anderen gibt es allgemein menschliche Sehnsüchte, die wir alle kennen. Wir alle wollen so geliebt werden, wie wir sind, wollen uns persönlich weiterentwickeln, sehnen uns nach erfüllten und dauerhaften Liebesbeziehungen,

wollen ein sorgenfreies Leben führen und von Schicksalsschlägen verschont werden, glückliche Kinder und Enkelkinder haben, gesund bleiben und möglichst auch gesund sterben. Diese menschlichen Sehnsüchte sind nachvollziehbar, aber in ihren konkreten Ausformungen, individuellen Bedeutungen und emotionalen Ladungen erschließen sie sich nur im Einzelfall.

Dieses Buch ist ein Wegweiser zum Verständnis menschlicher Sehnsüchte, die einzelnen Kapitel thematisieren ihre zentralen Aspekte. Dabei geht es um die Entstehung der Sehnsucht und die besondere Mischung der Gefühle, wie sie in der *bitter-süßen* Sehnsucht enthalten sind (Kap.1); um ganz persönliche *Wunschträume und Lebenskonzepte* (Kap. 2); um Sehnsüchte, wie sie durch *persönliche Lebensbilanzen* ausgelöst werden können (Kap. 3); um die Suche nach dem *persönlichen Glück* (Kap. 4); um die *Weitergabe* der Sehnsüchte von einem Menschen zum anderen oder gar einer Generation zur nächsten (Kap. 5); um die *Aufhebung von Raum und Zeit* in der Sehnsucht, das beschleunigte Leben und den vergesslichen Tod (Kap. 6); um die *symbolischen Wunscherfüllungen* und die *Sehnsucht nach der Sehnsucht* (Kap. 7); sowie um *das größte Glück für die größte Zahl*, also um positive und negative *soziale Utopien* (Kap. 8). Anschließend wird die Frage nach dem Sinn der Sehnsucht beantwortet (Kap. 9). Es geht darum, mithilfe der Sehnsucht das Leben auszuhalten und kreativ zu gestalten. Und es geht um Träume, Wunschträume, Lebensträume und traumhafte Lösungen.

Wie kann man nun mit einer Sehnsucht umgehen? Muss man dazu nicht erst einmal die möglichen von den unmöglichen, sowie die wichtigen von den unwichtigen Sehnsüchten unterscheiden? Nach der Beantwortung dieser Fragen (Kapitel 10) soll ein kleiner Leitfaden für den Ernstfall den sehnsüchtigen Menschen eine erste Hilfe bieten.

# 1. Bitter-süß und traurig-schön – Die Geburt der Sehnsucht aus den Gefühlen der Phantasie

*Er war ein schöner Mann,  
ein Mann mit all jenem,  
was lebenslange Sehnsucht bereitet.  
Und die Sehnsucht ist eine traurige Sache,  
aber ein wenig Freude ist auch dabei.*

Milena Agus  
Die Frau im Mond

Verliebte Menschen empfinden eine tiefe Sehnsucht nach dem anderen und vielleicht besteht ja die Verliebtheit aus nichts anderem als einer unendlichen Sehnsucht. Liebende Menschen scheinen dagegen mit der Sehnsucht gelassener umgehen zu können, sie können auch mal Trennungen ertragen, vielleicht weil sie um die Liebe des anderen schon wissen. Verliebte werden von ihrer Sehnsucht aber wahrlich umgetrieben, ausgezehrt und gepeinigt, sie empfinden jede Minute und jeden Zentimeter einer Trennung als unerträglich. Wenn der Weg in eine gemeinsame Zukunft frei erscheint, dann bekommt die Verliebtheit Flügel, aber wenn sie keine Aussicht auf Verwirklichung hat, wenn die Liebe unerreichbar und unmöglich erscheint, dann erhält die Süße der Verliebtheit einen ganz bitteren Beigeschmack.

So kann es nicht mehr weitergehen! Ich kann nicht mehr richtig essen, leide an Schlafstörungen, laufe wie traumwandelnd durch die Welt, kann mich nicht mehr auf meine Arbeit konzentrieren, mit

meinen Gefühlen fahre ich Achterbahn und meine Phantasien machen mich schier fertig. Ich habe so einen ziehenden Schmerz in der oberen Bauchgegend, seitdem ich sie das erste Mal gesehen habe, und immer wenn ich an sie denke, tut es weh, es schmerzt richtig, aber ich fühle mich dabei lebendig. Wenn ich in ihrer Nähe bin, lässt dieser Schmerz etwas nach, je näher wir uns sind, desto besser geht es mir. Ich glaube, nur wenn ich sie in den Armen halten würde oder besser noch, wenn ich in ihr drin wäre, körperlich und seelisch, dann würde dieser Schmerz langsam vergehen. Irgendwie hatte ich von Anfang an das Gefühl tiefer Vertrautheit, als ob wir uns schon lange kennen würden. Da wir uns immer nur zusammen mit anderen bei Projektbesprechungen sehen, sind wir nie alleine. Die anderen stören mich langsam, am liebsten würde ich sie dann alle rausschicken. Das Gefühl des Verliebtseins kenne ich, da fühle ich mich immer leicht und beschwingt. Aber diese Sehnsucht habe ich so noch nicht erlebt, sie treibt mich langsam zum Wahnsinn, irgendetwas muss passieren! Tagsüber versinke ich immer öfter in Träumereien und gebe mich meinen Phantasien hin. Dann lieben wir uns in meiner Phantasie, wir sind immer zusammen, ich sehe ihre Augen vor mir, ihren Mund, ihren Körper, wir sprechen zärtlich miteinander und wenn ich aus den Träumen wieder in die Wirklichkeit zurückkehren muss, ist das wie eine kalte Dusche. Sie ist eine neue Kollegin, sie ist verheiratet und hat auch eine Familie, genauso wie ich. Es ist also ganz unmöglich, dass daraus etwas wird. Sie arbeitet in einer anderen Abteilung, deshalb sehen wir uns nur selten. Aber ich überlege mir immer öfter, unter welchem Vorwand ich in ihre Abteilung gehen könnte, wen ich dringend sprechen muss, um in ihre Nähe zu kommen. Neulich habe ich gar nicht gemerkt, wie ich zu ihr gegangen bin. Ich stand plötzlich vor ihrer geöffneten Zimmertür und sie lächelte mich an und fragte mich, ob ich mich verlaufen hätte. Ich habe nur Ja gestottert und bin schnell weitergegangen. Ich weiß nicht, ob es ihr auch so geht, manchmal sieht sie mich ganz intensiv an, und dann möchte ich am liebsten sagen: Wir sollten jetzt mal offen sein und uns unsere Liebe eingestehen! Aber dann sagt wieder eine Stimme in mir: Du spinnst, reiß dich zusammen, du hast einfach eine blühende Phantasie, sei endlich vernünftig! Sobald ich nachts wach werde, habe ich ihr Bild

vor meinen Augen und gebe mich hemmungslos meinen Phantasien hin. Wie viel Zeit ich schlafe oder im Halbschlaf mit meinen Träumen von ihr verbringe, weiß ich gar nicht. Meine Phantasien sind Bilder voller Gefühle, alles in Farbe und unglaublich intensiv. Ich weiß nicht mehr, was zuerst da war, die Gefühle, die Phantasien, oder die Sehnsucht. Ich kann die Gefühle und meine Phantasien nicht mehr abstellen. Ist Sehnsucht eigentlich eine seelische Krankheit? Irgendwie fühlt es sich so an. Sagen Sie mir, was ich machen soll!

Sprechen Sie über diese Gefühle und Phantasien!

Aber das macht doch alles nur noch schlimmer! Dann werde ich Ihnen nur noch mehr von dieser Frau vorschwärmen und in meiner Sehnsucht zerfließen, das kann mir doch nicht helfen.

Doch, wir müssen Ihre Phantasien und Gefühle verstehen! Welche Bilder sind das? Welche Geschichten erzählen sie? Welche Bedeutung haben sie? Welche Beziehung besteht zu Ihrem realen Leben? Wohin werden Sie von den Phantasien und Gefühlen gezogen? Erst dann können wir Ihre Sehnsucht verstehen und Sie können besser mit ihr umgehen.

Das klingt für mich erst einmal nach Folter ...

Ja, aber es ist doch nur eine Folter in der Phantasie und darin haben Sie ja jetzt schon ein wenig Übung. Stellen Sie sich einfach vor, Sie sind Odysseus und hören den Klang der Sirenen. Der hat sich an den Mast seines Schiffes gebunden, um nicht schwach zu werden. Und Sie binden sich bei mir in der Therapie an und erzählen mir von Ihrer Sehnsucht.

Meine Sehnsucht will aber, dass ich schwach werde und ich glaube, ich will das auch. Mich zieht alles zu ihr hin, richtig körperlich. Und gleichzeitig weiß ich, dass eine Beziehung total unmöglich ist. Es ist ausweglos, aber ich sehne mich sehr nach ihr.

Bevor Sie sich ganz dieser Sehnsucht hingeben, lassen Sie uns erst einmal versuchen, sie zu verstehen. Bitten Sie Ihre Sehnsucht, noch ein wenig zu warten und lassen Sie uns mit Ihren Gefühle und Phantasien beginnen. Schaffen Sie das?

Der Klient antwortete mit einem langen Seufzer und dann brach es aus ihm heraus. Am Anfang seiner romantischen Liebeserklärung schwärmte er nur von seiner neuen Kollegin, danach kam er offener auf seine eigenen Gefühle und seinen quälenden und wiederkehrenden Wunschphantasien zu sprechen. Es dauerte viele Stunden, bis er seine Sehnsucht, die durch diese Frau ausgelöst worden war, besser verstand. Und die Hintergründe dieser tiefen Sehnsucht waren viel älter als seine akute Verliebtheit. Viele Menschen glauben, die Sehnsucht würde erst durch die Begegnung mit der geliebten Person entstehen, aber das stimmt nicht! Sie wird durch sie nur ausgelöst. In der Therapie ging es nicht nur um seine bisherigen Liebesbeziehungen, sondern auch um seine derzeitigen Wunsch- und zukünftigen Lebensträume. Seine Sehnsucht hatte viel mehr mit seinem eigenen Leben zu tun als mit der Frau, das hatte ihn erstaunt.

Das Gefühl der Sehnsucht ist süß, hat aber in diesem Fall auch einen bitteren Beigeschmack, weil die Realisierung vollkommen unmöglich erscheint. Beide Partner sind verheiratet und haben Familie, eine Liebesbeziehung scheint von Beginn an ausgeschlossen. Nur in seinen Sehnsuchtsphantasien kann er mit ihr allein sein, ganz allein. Da stören keine Ehepartner und Familien, keine Arbeitsbeziehungen oder sonstige Realitäten. Die Sehnsucht hat ihn richtig geschmerzt, war aber dennoch intensiv und schön. Seine Frage nach dem Verhältnis von Gefühlen, Phantasien und Sehnsüchten beschäftigte mich noch eine ganze Weile. Bestehen zuerst Gefühle, die sich in Phantasien verwandeln und dann zu einer Sehnsucht werden? Oder entstehen zunächst Phantasien im Kopf, die dann mit Gefühlen besetzt werden und letztlich in eine Sehnsucht münden? Oder ist da zuerst eine Sehnsucht, die sich in Gefühlen und Phantasien bemerkbar macht und die betroffene Person wie ein Virus infiziert? Der Weg vom Gefühl zur Phantasie scheint der Normalfall zu sein.

## Vom Gefühl zur Phantasie

Gefühle werden nicht immer von Phantasien begleitet, aber wenn dies so ist, dann haben sie meist etwas miteinander zu tun. Wenn wir uns betrogen, hintergangen oder auf andere Weise absichtlich geschädigt fühlen, dann werden Gefühle von Ärger, Wut und Zorn ausgelöst, die sich in der Realität, aber auch in der Phantasie Luft verschaffen können. Ob man gleich zum körperlichen Angriff übergeht oder die Wut nach einigen Rachephantasien wieder verflogen ist, hängt vom Temperament der betroffenen Person und ihrer Impulskontrolle ab. Wer seine Impulse im Griff hat, wird den Weg der Phantasie wählen. Hier kann die Phantasie dazu beitragen, starke Gefühle wieder abklingen zu lassen.

Wenn wir durch einen Unfall plötzlich einen geliebten Menschen verlieren, dann werden unsere Trauergefühle von Wunschphantasien begleitet, in denen der geliebte Mensch noch lebt. Da werden nicht nur Szenen des Lebens noch einmal geträumt, manchmal wird auch noch etwas getan oder gesagt, wozu man nicht mehr gekommen ist. Hier ist eindeutig ein Sehnsuchtsgefühl beteiligt, das sich die verlorene Person zurückwünscht. Das Gefühl des Trauerns über den Verlust ist die Voraussetzung für die Sehnsucht, aber ohne die Phantasie hätten die Trauer und die Sehnsucht keine Bilder und damit weniger Kraft. Je tiefer die Trauer ist, desto besser kann sie verarbeitet werden. Insofern ist die Phantasie für den Trauerprozess sehr wichtig.

Wenn wir uns gegenüber unseren Kindern ungerecht verhalten haben, wir sie beispielsweise für etwas bestraft haben, was sie gar nicht getan haben, dann entstehen Scham- und Schuldgefühle, für die wir uns in unserer Phantasie entschuldigen können. Hier hat die Phantasie eine wichtige Funktion, weil sie uns ein Probehandeln ermöglicht: In der Phantasie üben wir erst einmal, wie es sich anfühlt, sich bei den Kindern zu entschuldigen, können abschätzen, wie sie vermutlich darauf reagieren werden

und ob sie die Entschuldigung annehmen, das eigene Verhalten also erfolgreich ist.

Wenn wir in Gegenwart eines anderen Menschen Ekelgefühle bekommen, dann kann dies für uns ein wichtiger Hinweis sein, dass wir die Nähe dieses Menschen nicht mehr ertragen können. Sofern es sich dabei um einen geliebten Menschen handelt, haben wir ein ernstes Problem. Das Hinterfragen des Gefühls kann uns dabei helfen, den Ekel genauer zu verstehen: Wann tritt er besonders auf? Worauf bezieht er sich? Wohin führt uns diese Ekelphantasie, wenn wir sie zu Ende denken? Und vielleicht hat der Ekel sogar mehr mit unseren eigenen früheren Erlebnissen zu tun als mit der aktuellen Beziehung (siehe unten: Ian MacEwan, Am Strand).

Besonders Ängste werden häufig von Phantasien begleitet, die einen Schlüssel zu ihrem Verständnis darstellen. Diese Angstphantasien sind meist sehr symbolisch und können daher sehr einfach entschlüsselt werden. Sie sind nicht nur bedeutsam für das Verständnis der Ängste, sondern auch für jede Veränderung und Hilfe. Wer eine große Angst vor dem Alleinsein hat, kann mithilfe der Phantasie diese Angst kennenlernen, verschiedene Erlebnisvarianten in der Phantasie durchspielen, Wege und Mittel entdecken, wann und wie die Angst beherrschbar sein könnte oder gar nicht mehr auftritt, welche anderen Personen in den Angstphantasien noch eine Rolle spielen und was die Angst verstärken oder hemmen könnte. Verlustängste basieren häufig auf der Erfahrung, im Leben allein gelassen oder gar plötzlich verlassen worden zu sein. In der Phantasien kann man diesen Gedanken nachgehen. Ängste ohne Phantasien sind viel schwieriger zugänglich. Man kann die Ängste in der Phantasie auch verschwinden lassen und dabei ihre Ursachen verstehen, aber auch die Möglichkeiten zur Veränderung erproben.

Alle menschlichen Gefühle können von Phantasien begleitet werden, sie können sie unterstützen, verstärken, ausschmücken, verstehen lassen, bebildern, ersatzweise befriedigen und vieles

mehr. Die Verliebtheit ist ohne begleitende Phantasien nahezu undenkbar. Die Liebe erfasst uns als ganze Person und unsere Phantasie kann sich dem nicht entziehen, es wäre schon erstaunlich, wenn dem nicht so wäre. Verlieben ist aus psychologischer Sicht die Idealisierung eines Sexualpartners. Hier werden Ideale auf den Partner projiziert, die diesen zu einem wunderbaren, einzigartigen und idealen Menschen machen. Wenn das Gleiche auch vom anderen gemacht wird, dann ist man nicht nur mit dem idealen Partner zusammen, sondern man erscheint dem anderen auch ideal und daraus entsteht in der Phantasie die einzige, wahre, große Liebe des Lebens. Gegenseitige Idealisierungen sind also nah am Himmel, aber ihre Basis ist noch rein psychologisch, denn es sind erst einmal nicht viel mehr als gegenseitige Projektionen am Werke. Dieses psychologische Startkapital müssen die Verliebten nutzen, um den Weg in die reife Liebe und Intimität zu finden.

Die schönsten Beispiele für die unendlich kreativen Auswirkungen der Gefühle der Verliebtheit in der Phantasie sind immer noch Liebesgedichte. Eines der ältesten, schönsten und berühmtesten Exemplare der Lyrik ist das *Hohelied Salomons*. Es ist datiert auf ca. 300 v. Chr. und gilt als älteste Liebesdichtung des Alten Testaments. Hier spricht die Liebe in der Sprache der Phantasie.

*Mein Freund ist weiß und rot, auserkoren unter vielen Tausenden.  
Sein Haupt ist das feinste Gold. Seine Locken sind kraus, schwarz wie  
ein Rabe. Seine Augen sind wie Augen der Tauben an den Wasser-  
bächen mit Milch gewaschen und stehen in Fülle. Seine Backen sind  
wie Wurzgärtlein, da Balsamkräuter wachsen. Seine Lippen sind wie  
Rosen, die von fließender Myrrhe triefen. Seine Hände sind wie gol-  
dene Ringe, voll Türkise. Sein Leib ist wie reines Elfenbein, mit Sa-  
phiren geschmückt. Seine Beine sind wie Marmelsäulen, gegründet  
auf goldenen Füßen. Seine Gestalt ist wie Libanon, auserwählt wie  
Zedern. Seine Kehle ist süß, und er ist ganz lieblich. Ein solcher ist  
mein Freund; mein Freund ist ein solcher, ihr Töchter Jerusalems!<sup>2</sup>*

Gefühle und Phantasien beflügeln sich gegenseitig. Je mehr die Liebesgefühle erwidert werden, desto produktiver wirken sie sich auf die Phantasie aus. Ja, die Phantasieproduktion wird durch die Liebe auf geradezu berauschende Weise angeregt. Beide Partner können sich durch die Stimulation ihrer Phantasie gegenseitig zu wahren Höhenflügen der Liebe herausfordern. Was aber passiert mit den Gefühlen und Phantasien, wenn die Antwort des Geliebten ausbleibt? Wenn die Liebe eine einseitige ist? Oder wenn der andere nicht antworten kann, weil er gar nichts davon weiß? Wie lange und wie stark kann eine Phantasie in einer Person bestehen bleiben, ohne beantwortet zu werden? Wird dann die Sehnsucht ins Unendliche gesteigert oder gibt sie irgendwann auf?

Stellen Sie sich einmal vor, Ihr Partner würde im Gefängnis sitzen und wäre zu zwei Mal lebenslänglich verurteilt. Sie könnten Briefe schreiben, die alle zensiert und daher zum Teil nicht durchgelassen würden, und sie würden aus dem gleichen Grund nur sehr selten eine Antwort bekommen. Wie lange würden Sie diese Liebe erhalten können? Wie lange würden Sie dennoch Briefe schreiben? Wie lange würden Sie den Menschen im Gefängnis als Ihren Partner ansehen? Als den einzig wahren? Ist es eine Frage, wie stark die Liebe ist? Reicht das Gefühl der Liebe und könnten Sie die fehlende Beziehungswirklichkeit allein durch Ihre Phantasie ersetzen? Es gibt eine Liebesgeschichte in Briefen, die darauf eine Antwort gibt.<sup>3</sup>

## Die Macht der Sehnsucht

Xavier ist als politischer Häftling zu zwei Mal lebenslänglich verurteilt worden und seine Geliebte Aida schreibt ihm regelmäßige Briefe ins Gefängnis. Sie schreibt ihn in phantasievoller Weise an: *Mein Erdlöwe, Mi Guapo, Habibi, Mi Soplete, mein Kanadim, Ya Nour, Hayati* oder einfach *mein Schweißer*. Sie berichtet aus ihrem alltäglichen Leben, lässt ihn aber nicht nur an den Belanglosigkeiten, Begegnungen und Problemen teilhaben, sondern vor