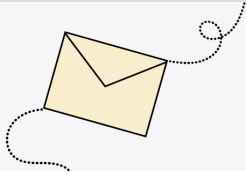
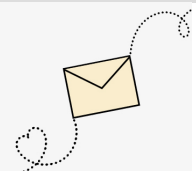


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und Narzissmus-Dossier gratis erhalten




LEBEN

## Von der Utopie des perfekten Lebens

Sehnsucht ist am stärksten, wenn sie etwas symbolisiert, das gerade fehlt. Alexandra Freund über ein bitter-süßes Gefühl, das wir brauchen.

VON BIRGIT WEIDT

 04. FEB 2021

**Professorin Freund, wenn ein Kind Sie fragte: „Wer hat eigentlich die Sehnsucht erfunden?“, was würden Sie antworten?**

Natürlich hängt die Antwort ab vom Alter des fragenden Kindes, dennoch ist diese Frage in vielerlei Hinsicht interessant: Zum einen ist Sehnsucht sowohl ein stark kulturell verankertes Phänomen als auch eine anthropologische Konstante, also etwas, das Menschen über Kulturen und historische Zeiten hinweg gemeinsam ist. Von daher ist sie im Sinne der kulturellen Verankerung gleichzeitig „erfunden“ und dem Menschen eigen. Zum anderen ist Sehnsucht etwas, was sich über die Lebenszeit erst entwickelt und in der frühen Kindheit noch nicht existiert, da hierzu die kognitiven und lebensgeschichtlichen Voraussetzungen fehlen. Insofern „erfindet“ jede und jeder von uns seine eigenen Sehnsüchte. Sie

ergeben sich aus unserem spezifischen Lebenslauf, unserer Persönlichkeit, unseren Vorstellungen und Träumen von der Utopie des perfekten Lebens.

### **Was aber nun ist Sehnsucht?**

Wir definieren Sehnsucht als ein intensives bittersüßes Gefühl, das sich symbolhaft auf Dinge bezieht, die das Leben vervollkommen würden. Dem liegt die – oft nicht explizite – Einschätzung zugrunde, dass das eigene Leben so, wie es ist, nicht perfekt ist, dass einem etwas fehlt. Sehnsucht entspringt dem gefühlten Defizit zwischen dem idealen und dem tatsächlichen Leben. Das kann sich auf etwas Benennbares beziehen wie die große Liebe, Unbeschwertheit oder Freiheit. Manchmal kann eine Sehnsucht aber auch dem allgemeinen Gefühl eines Defizits entspringen, und man weiß nicht, wonach man sich sehnt, außer dass im eigenen Leben irgendwas anders sein sollte. Um noch einmal auf die Frage des Kindes zurückzukommen, wer die Sehnsucht erfunden hat: Da wir alle nicht perfekt sind, ist die Sehnsucht als eine menschliche Erfahrung nicht „erfunden“.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

**Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

## „Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** FAMILIE

## **„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“**

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.