



Sehnsucht - eine Einführung

Ablauf | Workshop 1

Was ist Sehnsucht?

Sehnsucht ist ein Phänomen mit emotionalen und kognitiven Anteilen. Sie verbindet Gedanken und Gefühle über ein optimaleres oder utopisches Leben – ein intensives Verlangen nach alternativen Zuständen und Möglichkeiten der Verwirklichung.

Laut Grimm'schen Wörterbuch ist Sehnsucht „ein hoher Grad eines heftigen und oft schmerzlichen Verlangens nach etwas, besonders wenn man keine Hoffnung hat, das Verlangte zu erlangen, oder wenn die Erlangung ungewiss, noch entfernt ist“
(Vanderheiden, 2025).

Die Etymologie des Wortes selbst weist bereits auf die ambivalente Natur der Sehnsucht hin: einerseits in schmerhaftes Verlangen nach etwas, das unerreichbar erscheint. Das Phänomen ist stark mit der deutschen Kultur assoziiert und schwer in andere Sprachen zu übersetzen. Anderseits weist der Wortbestandteil Sucht auch darauf hin, dass Sehnsucht Menschen lähmen oder negativ beeinflussen kann,

(Vanderheiden, 2025)



Der Sehnsuchts Kern: **Mangelempfinden und utopische Perspektive**

Empfundenes Fehlen

Sehnsucht ist in ihrem Kern ein empfundener Mangel - sie erfasst Gedanken über Aspekte des Lebens, die als unvollständig oder unvollkommen empfunden werden.

Utopische Zustände

Sie ist verbunden mit einem Wunsch nach einer Veränderung des Jetzt, nach idealen, utopischen Zuständen und Erfahrungen, die das Leben vollständiger machen könnten.

Ganzheitlicher Fokus

Sie zielt auf das ab, was das Leben als Ganzes bedeutungsvoller machen könnte - im Gegensatz zu plan- und erreichbaren Lebenszielen.

(vgl. Baltes, 2008; Baltes & Montada, 1996; Brandtstädtter & Brandtstädtter, 2011; Scheibe, 2005; Scheibe, Freund & Baltes, 2007; Vanderheiden, 2025)



Bittersüß

Ein zentrales Merkmal der Sehnsucht ist die emotionale Ambivalenz – sie wird als starkes, bittersüßes Gefühl beschrieben.

Süß

Sehnsucht wird als süß beschrieben, weil sie mit positiven Fantasien über die Vergangenheit oder das ideale Leben verbunden ist. Sie nährt Hoffnung und Träume.

Dieses gleichzeitige Auftreten starker positiver und negativer Gefühle ist typisch für Sehnsucht und unterscheidet sie von anderen emotionalen Zuständen.

Bitter

Sie wird als bitter assoziiert, weil sie mit dem Bewusstsein der aktuellen Abwesenheit oder Unerreichbarkeit des Ersehnten einhergeht. Sie schmerzt.

Sehnsucht ≠ Ziele



Ziele

1

Erreichbar und kontrollierbar, auf aktive Handlungen ausgerichtet,
realistisch formuliert



Sehnsucht

2

Eher vage, existiert primär auf der Ebene der Vorstellung und Fantasie,
umfassendes psychologisches Phänomen



Die sechs Kernmerkmale der Sehnsucht

Der Psychologe Paul B. Baltes charakterisierte Sehnsucht anhand von sechs zentralen, miteinander verbundenen Merkmalen, die das Phänomen in seiner Komplexität erfassen (Baltes, 2008):

01

Utopie einer unerreichbaren idealen Entwicklung

Vorstellungen eines optimalen Lebens, die aufgrund ihres utopischen Charakters nicht vollständig erreicht werden können

02

Gefühl der Unvollkommenheit

Das Gefühl, dass etwas Wesentliches fehlt, um das Leben vollkommen zu machen

03

Dreizeitigkeitsfokus

Sehnsucht umfasst gleichzeitig Aspekte der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft

04

Ambivalente Emotionen

Die gleichzeitige Erfahrung positiver (Verlangen, Hoffnung) und negativer (Traurigkeit, Frustration) Gefühle

05

Reflexive Prozesse

Die kritische Bewertung des aktuellen Entwicklungszustandes und die Suche nach optimalen Lebensmöglichkeiten

06

Symbolhaftigkeit

Das Sehnsuchtsobjekt repräsentiert häufig weitreichendere mentale und emotionale Bedeutungen

Sehnsucht als symbolisches System

Das Sehnsuchtsobjekt steht oft als repräsentativ für weitreichendere mentale und emotionale Bedeutungen. Es ist mehr als nur das, was es auf den ersten Blick zu sein scheint. Einige Beispiele:



Das Meer

Steht für Freiheit, Unendlichkeit und die Sehnsucht nach Grenzenlosigkeit



Der Berg

Symbolisiert Herausforderung, Überwindung und das Streben nach Höherem



Die Heimat

Repräsentiert Geborgenheit, Zugehörigkeit und die Sehnsucht nach Wurzeln

Die individuelle Dimension

Auf der individuellen Ebene ist Sehnsucht ein komplexes und tiefgreifendes psychisches und emotionales Phänomen. Sie erfasst individuelle Gedanken und Gefühle bezüglich eines optimaleren oder utopisches Leben und wird oft als sehr intim und persönlich wahrgenommen.



Sehnsucht als persönlicher Kompass und Katalysator

Wegweiser

Sehnsucht kann dem Individuumt als eine Art Wegweiser oder Kompass dienen. Sie klärt, was wirklich wichtig ist und kann dem Leben Richtung geben.

Grundmotive

Die individuellen Inhalte der Sehnsucht richten sich häufig auf die großen Grundmotive des menschlichen Lebens: Liebe, Macht, Leistung, Identität und soziale Verbundenheit.

Transformation

Sehnsucht kann ein Katalysator für persönliches Wachstum und Entwicklung werden. Die Auseinandersetzung mit ihr kann zur Wiederentdeckung eigener Ressourcen führen, um die spezifische Sehnsucht wahr werden zu lassen.

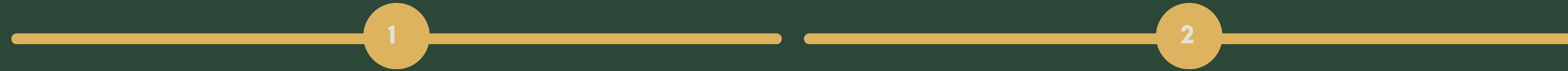


Die kollektive und kulturelle Dimension

Sehnsucht ist jedoch nicht nur ein individuelles Phänomen. Sie umfasst auch kollektive und kulturelle Dimensionen, die für gesellschaftliche Entwicklung und Innovation von fundamentaler Bedeutung ist.

Forschungen betonen die fundamentale Rolle der Sehnsucht für die rastlose Suche nach gesellschaftlicher und individueller Entwicklung und Vervollkommenung. Sie kann als gemeinsamer Ansporn für Fortschritt und Kreativität wirken.

Sehnsucht als Motor für den gesellschaftlichen Wandel



Unzufriedenheit mit dem Status quo

Die Erfahrung von Sehnsucht erzeugt eine konstruktive Unzufriedenheit mit bestehenden Verhältnissen.

Vision eines besseren Lebens

Aus der Sehnsucht entstehen Utopien und Vorstellungen von idealen Zuständen.



Aktives Streben nach Veränderung

Menschen werden motiviert, aktiv für ihre Ideale zu kämpfen und Wandel herbeizuführen.



Kollektiver Fortschritt

Individuelles und kollektives Streben führt zu Innovation und gesellschaftlicher Entwicklung.



Historische Relevanz

Historische Erfindungen und politische Bewegungen wurden wahrscheinlich durch Unzufriedenheit mit dem Status quo und Visionen eines besseren Lebens angeregt.

Sehnsucht repräsentiert eine konstruktive Sichtweise auf die Unvollkommenheit und ist ein wesentliches Merkmal für gesellschaftlichen Wandel und Innovation.

1

Technische Innovationen

Die Sehnsucht nach Erleichterung und Fortschritt trieb Erfindungen voran

2

Politische Bewegungen

Visionen von Freiheit und Gerechtigkeit motivierten gesellschaftliche Umwälzungen

3

Künstlerische Schöpfungen

Sehnsucht als Quelle der Inspiration in Kunst, Literatur und Musik

Relevanz für politische Bildung

Das Phänomen der Sehnsucht ist aus mehreren Gründen ein relevantes Thema für die politische Bildung und die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Fragen. Sehnsucht verbindet individuelle Reflexion mit dem Streben nach kollektiver Vervollkommenung.



Innovation stimulieren

Sehnsucht motiviert Menschen, aktiv für ihre Ideale zu kämpfen und kollektiven Fortschritt zu fördern



Reflexion fördern

Sie zwingt zur kritischen Bewertung des eigenen Platzes in der Welt und der gesellschaftlichen Lebensqualität



Gesellschaft gestalten

Sehnsüchte können sich direkt auf kollektive Anliegen und die Weltsituation beziehen

Reflexive und evaluative Prozesse

Sehnsucht bringt das Individuum, aber auch Gemeinschaften dazu, den eigenen Platz in der Welt und die Qualität des gesellschaftlichen Lebens kritisch zu hinterfragen – eine zentrale Funktion politischer Bildung.

1

Bewertung der Entwicklung

Sehnsucht bietet Orientierung im Hinblick auf die Bewertung der eigenen Entwicklung, nicht nur auf das eigene Leben bezogen, sondern auch in Bezug auf die allgemeine individuelle und gesellschaftliche Lebensqualität.

2

Auseinandersetzung mit Unvollkommenheit

Die Einsicht in die prinzipielle Unerreichbarkeit optimaler Zustände motiviert dazu, über den Status quo hinauszudenken und neue, innovative Lösungen zu suchen.

3

Wertschätzung des Vorhandenen

Die bewusste Anerkennung des bereits Erreichten und Vorhandenen schafft eine gesunde Balance zur Sehnsucht. Diese Wertschätzung verhindert, dass der Fokus auf das Fehlende in chronische Unzufriedenheit umschlägt und ermöglicht konstruktive Entwicklung.

Kreative Kraft und alternative Perspektiven

Sehnsucht wird als eine potenziell kreative Kraft beschrieben, die Menschen motiviert, über den Status quo hinauszudenken. Dieser kreative Impuls ist auch für die politische Bildung relevant, da sie das Aufbrechen starrer Strukturen unterstützt.

Alternative Stimmen

Medien wie Zines bieten eine Plattform für marginalisierte Stimmen und alternative Perspektiven

Quelle der Inspiration

Sehnsucht dient als starker Motor in Kunst, Literatur und Musik und regt zu Höchstleistungen an

Innovation fördern

Die kreative Auseinandersetzung mit Sehnsucht führt zu neuen, innovativen Lösungen

Fazit

Sehnsucht liefert, indem sie die Utopie und das Unvollkommene zusammenführt, den emotionalen und kognitiven Antrieb zur kritischen Bewertung der Gesellschaft und zur Suche nach einem besseren „anderen Leben“.

Individueller Kompass und Motivation

Auf individueller Ebene fungiert Sehnsucht als privater Kompass für die Identitätsfindung und als Motivation zur Initiierung von Veränderungsprozessen im eigenen Leben

Ansporn für Veränderung

Auf kollektiver und kultureller Ebene wirkt sie als gemeinsamer Ansporn für Fortschritt und Kreativität. Sehnsucht ermöglicht die Identifikation sozialer und politischer Missstände und motiviert zum aktiven Einsatz für gesellschaftliche Veränderungen.

Grundpfeiler politischer Bildung

Die kritische Bewertung der Gesellschaft und die Suche nach Verbesserung stellen grundlegende Pfeiler der politischen Bildung dar

Referenzen

Baltes, P. B. (2008). Positionspapier: Entwurf einer Lebensspannen-Psychologie der Sehnsucht: Utopie eines vollkommenen und perfekten Lebens. *Psychologische Rundschau*, 59(2), 77-86.

Baltes, M. M., & Montada, L. (1996). *Produktives Leben im Alter*. Campus-Verlag.

Brandtstädtter, J., & Brandtstädtter, J. (2011). Sehnsucht: Theoretische Annäherungen an ein komplexes Gefühl. *Positive Entwicklung: Zur Psychologie gelingender Lebensführung*, 203-217.

Katholische Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz (2025). *Menschen und ihre Sehnsüchte*. Katholische Erwachsenenbildung Rheinland-Pfalz.
<https://spiegel.keb-rheinland-pfalz.de/>

Scheibe, S. (2005). *Sehnsucht (Sehnsucht) as a new lifespan concept: A developmental conceptualization and its measurement in adulthood* (Doctoral dissertation).

Scheibe, S., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2007). Toward a developmental psychology of Sehnsucht (life longings): The optimal (utopian) life. *Developmental Psychology*, 43(3), 778.

Vanderheiden, E. (2025). Sehnsucht (Life Longings) Is a Signpost: A German Case Study. In: Mayer, CH., Vanderheiden, E. (eds) International Handbook of Emotions. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-86445-2_6