

# Persönliche PDF-Datei für Schlenker N.

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

[www.thieme.de](http://www.thieme.de)

## Sehnsucht und Sucht – eine Einführung

JuKiP - Ihr Fachmagazin  
für Gesundheits- und

### Kinderkrankenpflege

2021

248–251

10.1055/a-1659-7837

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

#### Copyright & Ownership

© 2021. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *JuKiP - Ihr Fachmagazin für Gesundheits- und*

*Kinderkrankenpflege* ist

Eigentum von Thieme.  
Georg Thieme Verlag KG,  
Rüdigerstraße 14,  
70469 Stuttgart, Germany  
ISSN 1439-2569



Thieme

# Sehnsucht und Sucht – eine Einführung

Nila Komalasari Schlenker

Was ist Sehnsucht? Wann empfindet man Sehnsucht und warum? Welchen Einfluss hat Sehnsucht darauf, ob Kinder und Jugendliche eine Sucht entwickeln – nach Drogen, Alkohol oder Spielen? Und kann man dieser Sucht vorbeugen? Autorin Nila Schlenker hat sich dem Thema philosophisch genähert.



Sehnsucht, zum Beispiel nach einem anderen Ort oder einem anderen Menschen, kann schon im frühen Kindesalter Suchtverhalten auslösen. (© esthermm/stock.adobe.com)

## Was ist eigentlich Sehnsucht?

Immanuel Kant, ein deutscher Philosoph, schreibt: „Der leere Wunsch, die Zeit zwischen dem Begehren und Erwerben des Begehrten vernichten zu können, ist Sehnsucht.“ [1] Mit anderen Worten drückt die Sehnsucht ein inniges Verlangen nach Begehrtem aus, aber sie ist gleichzeitig mit

einem Gefühl verbunden, das Begehrte nicht erreichen zu können. Ein ungestillter Hunger der Seele stellt sich ein. Sehnsucht ist ebenso körperlich fühlbar. Es ist ein ziehendes und schmerzliches Gefühl im Oberbauch. Zugleich ist sie eine Fantasie des Gehirns, ein Schmerz und Glück zugleich [2]. Sehnsucht ist ein schwebender Zustand, der an-

hält, bis sie erfüllt wird. In der Sehnsucht – in der Schweben zwischen Bangen und Hoffnung – bewegen wir uns in der Zeit des Wartens.

Während wir warten, können wir verschiedene Zustände erleben, wie zum Beispiel Langeweile. Wie entsteht Langeweile? Rüdiger Safranski, ein zeitgenössischer Philosoph meint, dass Langeweile mit unserer Interesslosigkeit an den Dingen und Ereignissen zu tun hat. Daraus empfinden wir eine innere Leere, was einer inneren Lähmung gleichkommt [3]. Aber da, wo die Lähmung am größten ist, lässt sich erfahren, dass man sich davon losreißen kann für einen neuen Anfang. Wenn wir die Langeweile also durchhalten, können daraus neuer Schwung und neue Ideen in uns entstehen. Damit können wir etwas verändern. Die Sehnsucht kann uns hier Flügel verleihen.

Während des Wartens können Erinnerungen aufkommen. Dies wird uns vor allem deutlich, wenn wir Musik hören. Denn „Musik trägt nämlich in sich die Zeit selbst, nicht als Darstellung [...], sondern als hörbare Eigenschaft“ [4], so Coen Simon, ein zeitgenössischer holländischer Philosoph. Simon meint damit nicht die Zeit des Metronoms, sondern die Zeit, so wie wir sie erleben, mit Beschleunigungen, Verlangsamungen und Modifikationen. Musik wird ebenso vergänglich erlebt wie andere Erfahrungen auch, aber sie ist in der Lage, mithilfe der musikalischen Form-schemata diese Erfahrung zu einer Darstellung zu erheben. Dadurch vermag die Musik viele Erinnerungen im Zuhörer auszulösen.

Beim Warten vergegenwärtigen wir uns die Zeit in einer Periode: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dehnen sich gleichzeitig in unserem Geist aus. Da wir nur in der Gegenwart die Zeit bewusst und unmittelbar wahrnehmen können, nehmen wir die Vergangenheit und Zukunft indirekt wahr, indem wir sie uns als Erinnerungen und als Erwartungen vergegenwärtigen. Die drei Formen der Zeit finden ihren Platz im menschlichen Geist, so Augustinus, ein Philosoph aus dem Mittelalter, in seinem Buch „Bekenntnisse“.

Das Warten impliziert die Hoffnung. Wenn wir keine Hoffnung mehr hätten, würden wir das Warten aufgeben. Doch gibt es Hoffnung überhaupt? Simon sagt Ja, es gibt Hoffnung. Als Beispiel nimmt er unser Verhalten beim Wechsel der Jahreszeiten. Wir freuen uns im Frühling nicht nur über das Vogelgezwitscher, sondern vielmehr über dessen Wiederkehr. In der Wiederholung wird das unsichtbare Unveränderliche sichtbar. Wir genießen die Wiederholung, nicht weil sie langweilig und monoton ist, sondern weil sie Hoffnung trägt. Und Hoffnung verleiht Leben [4].

Mit der Hoffnung kommt zur Sehnsucht ein weiterer Aspekt hinzu. Er besteht in ihrer schöpferischen Kraft. In die-

sem Sinne ist Sehnsucht ein Raum der Möglichkeiten. In der Sehnsucht ist alles noch offen, noch nicht entschieden, noch erfüllbar. Diese Offenheit der Sehnsucht treibt unsere schöpferische Kreativität. Unsere Einbildungskraft kommt dadurch in Bewegung – wir haben Fantasie, Träume und Leichtigkeit, um das Begehrte zu erreichen.

Sehnsucht bedeutet auch Verheißung. Die Vorfreude auf ein erhofftes Ereignis ist manchmal größer als das Ereignis selbst, deshalb haben manche Menschen Sehnsucht nach der Sehnsucht, weil sie sich diesen hoffnungsvollen Zustand der Vorfreude immer wieder herbeisehnen [2].

## Hat man überhaupt Sehnsucht, wenn man glücklich ist?

Im Roman „Gefährliche Geliebte“ erzählt Haruki Murakami von der ersten Liebe, die unvollendet blieb, bis die Liebenden sich Jahre später wieder begegnen. Bei dieser Wiederbegegnung entflammt die Liebe in Hajime wieder. Shimamoto, immer noch eine schöne Frau und voller Geheimnisse, wird wieder der Gegenstand seiner Sehnsucht. Das Verlangen nach ihr geht ihm bis ins körperlich Schmerzhafte. Irgendwann gestehen sie sich ihre Liebe und sie verbringen eine gemeinsame, leidenschaftliche Nacht. Danach entscheidet sich Hajime, seine Ehefrau zu verlassen, um mit Shimamoto zusammenzuleben. Doch dazu kommt es nicht.

In diesem Roman war Hajime eigentlich glücklich, aber seit der Wiederbegegnung mit seiner ersten Liebe spürt er einen Mangel, der offenbar weder von seiner Frau noch von seinen beiden Kindern ausgefüllt werden kann. Erst Shimamoto kann seinen Durst stillen und Hajime merkt, wie leer er die ganze Zeit war. Diese Leere bleibt aber unbestimmt.

Eigentlich müsste Glück ein Garant dafür sein, dass man keine Sehnsüchte mehr hat, wenn man Glück als Erfüllung aller Bedürfnisse versteht. Doch offensichtlich kann ein äußerer Anlass auslösen, dass ein glücklicher Mensch Mangel verspürt. Dieser Mangel, verknüpft mit der Erinnerung an verpasste Chancen im Leben, kann so stark sein, dass man alles vergisst, was einen jemals glücklich gemacht hat: Bei Hajime sind das seine Ehefrau, seine beiden Töchter und seine Arbeit.

## Woher kommt die Sehnsucht?

Die Sehnsucht wird durch Mangelgefühle oder die Abwesenheit von etwas ausgelöst. Die Sehnsucht richtet sich an das, was man nicht besitzt. Wenn man sich von der Arbeit gestresst fühlt, sehnt man sich nach Ruhe. Wenn man sich einsam fühlt, sehnt man sich nach Gesellschaft. Aber so klar ist es nicht. Der Einsame kann sich trotzdem einsam fühlen, auch wenn er in Gesellschaft ist. Was ist das also, was der Einsame vermisst? Das, was einem fehlt, bleibt bei der Sehnsucht unbestimmt. Es bleibt ein Gefühl der Vagheit.

Es ist aber nicht nur die persönliche Lage, die den Inhalt der Sehnsucht ausmacht, sondern auch die soziale. Wer um das tägliche Leben kämpfen muss, wird sich eher nach Materiellem sehnen. Wer keine wirtschaftlichen Sorgen hat, der wird seine Sehnsucht eher mit Ideen verbinden wie zum Beispiel einem persönlichen Lebenskonzept. Wer gar nicht weiß, wie er die nächsten Tage bestreiten soll, der wird entweder viele Sehnsüchte haben oder gar keine mehr [2].

Aus der Diskrepanz zwischen der Lebenswirklichkeit und dem Raum an Möglichkeiten kann Sehnsucht entstehen.

Aber ein Raum voller Möglichkeiten kann auch zur Belastung und Überforderung führen. Man muss sich für etwas entscheiden. Entscheidung bedeutet Verzicht. Wenn wir uns für eine Lebenspartnerin oder einen Lebenspartner entscheiden, dann verzichten wir zugleich auf alle anderen möglichen Liebesbeziehungen. Doch dabei bleibt es nicht, denn das bedeutet auch, dass man auf ein anderes Selbst, auf eine andere Lebensmöglichkeit verzichtet [2].

### Hat Sehnsucht einen tieferen Sinn?

Der tiefere Sinn der Sehnsucht ist es, das Leben auszuhalten und zu gestalten. Wenn die Realität unerträglich wird und alle Illusionen verloren gehen, dann bleibt einem manchmal nichts als die Hoffnung auf bessere Zeiten. Dann können wir das Leben nur noch mithilfe der Sehnsucht aushalten und ertragen.

Der Sinn der Sehnsucht erschließt sich einerseits aus dem individuellen Leben heraus als ein persönlich biographischer Sinn und andererseits aus den allgemein menschlichen Sehnsüchten, wie zum Beispiel geliebt zu werden, ein sorgenfreies Leben zu haben oder gesund leben und sterben zu können. Ohne den Bezug auf das individuelle Leben ist Sehnsucht sinnlos. Ohne den freien Willen hätte der Mensch keinen Einfluss auf sein Handeln und auf seine Sehnsüchte.

Der Wille ist der Motor, der uns dazu antreibt, unsere Ziele zu erreichen und unsere Sehnsüchte zu erfüllen. Dieser Wille setzt voraus, dass es ein Ich gibt. René Descartes, ein französischer Philosoph, stellte die berühmte These seiner Selbstvergewisserung auf durch die Formulierung *Cogito ergo sum*, was lateinisch ist und „Ich denke, also bin ich“ bedeutet [5]. Damit meinte Descartes das Selbstbewusstsein, also das Ich. Ohne das Selbstbewusstsein hat der Mensch keine Beziehung zu sich selbst und er wird nicht wissen, was er will.

Mein Wille muss frei sein. Denn nur wenn ich einen freien Willen habe, kann ich mich auch frei entscheiden. Niemand anders trifft die Entscheidungen in meinem Leben als ich selbst. Nur durch meinen Willen, der unabhängig ist, können meine Sehnsüchte entstehen. Zum Ich gehören nicht nur die Sinneswahrnehmung, der Verstand und die

Vernunft, sondern auch die Einbildungskraft. Sie erzeugt Fantasie, Träume, Spiel, was dem Leben Leichtigkeit verleihen kann. Die Sehnsucht ist also auch die Fähigkeit zu träumen. Denn Träume erlauben uns, sowohl die schwierigen Zeiten des Lebens zu ertragen als auch das Leben auf kreative Weise zu gestalten [2].

### Hat Sehnsucht Sucht-Potenzial?

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht. Die Süchtigen und die Sehnsüchtigen leiden beide an Mangelgefühlen. Sie fühlen sich nicht vollkommen. Hilflosigkeit und Machtlosigkeit verursachen körperliche Schmerzen und Abhängigkeit.

Hantel-Quitmann, Professor für klinische Psychologie, berichtet über die Sehnsüchte der Kinder. Die wichtigste Sehnsucht der noch kleinen Kinder besteht darin, von den Eltern nicht verlassen zu werden [2]. Diese Sehnsucht wird erst erweckt, wenn das Kind verlassen wird oder sich verlassen fühlt. Ein Kind, das eine sichere innere Bindung zur Mutter oder zum Vater hat, kann Trennungen verkraften. Sein Selbstvertrauen kann weiterwachsen. Hingegen bleiben Kinder, die eine elterliche Bindungsstörung erlebt haben, in ihren tiefen Sehnsüchten nach ihnen stecken. Statt Selbstvertrauen entstehen hier schwieriges Sozialverhalten und Abhängigkeiten in Form von Sucht, wie beispielsweise Drogensucht.

Ebenso kann ein Anpassungsdruck, den eine Gesellschaft verursacht – wie etwa Leistungssteigerungsdruck, Fortschrittsverpflichtung oder der Zwang zur Authentizität – zu einem Grundkonflikt führen. Denn der Einzelne sehnt sich einerseits nach Zugehörigkeit und andererseits nach Unabhängigkeit, Kreativität und Spontaneität. Wenn dieser Grundkonflikt zwischen der Erwartung der Gesellschaft und der individuellen Sehnsucht nach Unabhängigkeit immer größer wird, wird der Einzelne irgendwann überfordert sein und kann süchtig werden.

### Was bedeutet Authentizitätszwang?

„Die Authentizität ist die Sehnsucht unserer Gegenwart“, so stellt Erik Schilling fest [6]. Es wird suggeriert, dass das Authentisch-Sein beziehungsweise das Echt-Sein eine erstrebenswerte Verhaltensweise in allen Lebensbereichen ist, die man mit ein paar Tricks aus sich selbst herauskitzeln kann. Dieser Authentizitätsboom, so Schilling, wird durch die zunehmende gesellschaftliche Komplexität verursacht, bedingt durch Digitalisierung, Globalisierung und die scheinbare Beliebigkeit der Postmoderne [6]. Byung-Chul Han, ein zeitgenössischer Philosoph, spricht von einer Gesellschaft der Authentizität, die eine Performancegesellschaft ist [7]. Performance verspricht die Erfüllung der Sehnsucht nach Authentizität. Jeder performt und produziert sich. Der Selbst-Kult wird gelebt und gilt für jeden und es wird dafür geworben.



Der Authentizitätszwang – als Streben nach der eigenen Echtheit, das von außen aufoktroziert wird – verschärft den Narzissmus. Alles wird subjektiv motiviert, alles dreht sich um die Selbstoptimierung, darum, mehr Erfolg, Geld und Anerkennung zu bekommen. Das Innenleben wird nach außen gezeigt, je nackter, desto besser und authentischer. Das Leben verliert immer mehr an Heiterkeit und Ausgelassenheit. Der Authentizitätszwang führt zur Überforderung des Selbst, zu Depression und Sucht.

Eine gesunde Authentizität, frei von Zwang, sollte nicht bloß auf sich selbst Bezug nehmen, sondern darüber hinaus die gesellschaftliche Relevanz mit einbinden, die unabhängig vom eigenen Selbst Bestand hat. Keiner existiert allein, sondern jeder ist immer verbunden mit den anderen in einer gemeinsamen Welt.

Der Authentizitätszwang, bei dem das Innenleben nach außen gezeigt wird, begünstigt die Schamlosigkeit. Die Scham ist dazu da, in misslichen Situationen als verlässliche Führerin der Kommunikation zu funktionieren, weil sie das Mitleid und die Hilfsbereitschaft der anderen weckt [4]. Scham ist ein Seismograf, der Verletzungen der Würde anzeigt, und zwar in doppelter Weise: Einerseits können Schamgefühle ausgelöst werden, wenn die Würde der eigenen Person verletzt wird, durch Missachtung, Grenzverletzung oder Ausgrenzung. Andererseits können sie auch ausgelöst werden, wenn wir Zeuge sind, wie diese Entwürdigung durch Beschämung einem Mitmenschen geschieht [8].

Heute wird Scham tabuisiert, weil sie uns angeblich daran hindert, wir selbst zu sein und das zu tun, was wir tun wollen. Die Scham ist eine unangenehme Form, sich unzulänglich zu fühlen. In Zeiten, wo Autonomie großgeschrieben wird, passt die Scham deshalb nicht. Oder man verlagert die Schamgefühle auf eine Minderheit der Gesellschaft, indem man sie beschämt.

Durch die Tabuisierung der Scham wird deren positive Funktion untergraben. Die Scham ist ein soziales Gefühl mit sozialer Funktion. Sie sorgt dafür, dass sich Menschen an soziale Regeln halten, mit denen eine Gesellschaft sich organisiert. Darüber hinaus sind Schamgefühle für die persönliche Entwicklung konstruktiv, wenn sie Lernentwicklungen durch Selbstreflexionen initiieren können. Dies ist aber nur möglich in einem würdevollen Umgang des Miteinanders, wo Schamgefühle berücksichtigt werden.

Wenn aber dieser würdevolle Umgang des Miteinanders fehlt und auch die Selbstreflexion aufgrund fehlenden Selbstvertrauens nicht möglich ist, kann die Tabuisierung der Scham zum bleibenden Unzulänglichkeitsgefühl führen, das heißt, ein Minderwertigkeitskomplex stellt sich ein und der Weg zur Sucht ist nicht mehr weit.

## Ein letzter Gedanke ...

Damit Sehnsucht nicht zur Sucht wird, braucht man ein gesundes Selbstvertrauen. Dafür soll jeder seine Fähigkeit zum Nachdenken trainieren, auch schon in jungen Jahren. Nur so ist man in der Lage kritisch zu urteilen – gegen die Sucht.

### Autorinnen/Autoren



#### Nila Komalasari Schlenker M. A.

Leiterin von Kursen „Philosophieren mit Kindern“ an Schulen und an der Hector-Kinderakademie in Stuttgart, Leiterin philosophischer Workshops für Erwachsene, freie Philosophin. Seit 2019 Trainerin für philosophische Gesprächsführung mit

Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Mehrere Jahre als medizinisch-technische Radiologieassistentin tätig.

E-Mail: nila@schlenker.org

### Literatur

- [1] Kant I. AA VII: Anthropologie in pragmatischer Hinsicht, § 73
- [2] Hantel-Quitmann W. Sehnsucht. Das unstillbare Gefühl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2011, S. 14, 17, 18, 19, 205, 224–226
- [3] Safranski R. Zeit. Was sie mit uns macht und was wir aus ihr machen. München: Carl Hanser; 2015, S. 20
- [4] Simon C. Warten macht glücklich! Eine Philosophie der Sehnsucht. Darmstadt: Konrad Theiss (WBG); 2015, S. 57, 105, 172–174
- [5] Descartes R. Meditationen über die Grundlagen der Philosophie. Hamburg: Felix Meiner, 1993; S. 23
- [6] Schilling E. Authentizität. Karriere einer Sehnsucht. München: C. H. Beck; 2020, S. 9, 10
- [7] Han B. Vom verschwinden der Rituale. Eine Topologie der Gegenwart. 4. Aufl. Berlin: Ullstein; 2019, S. 25
- [8] Marks S. Scham, die tabuisierte Emotion. Ihre Bedeutung für den Einzelnen und die Gesellschaft. Im Internet: <https://bit.ly/3DfQHTQ>; Stand: 05.10.2021

### Bibliografie

JuKiP 2021; 10: 248–251

DOI 10.1055/a-1659-7837

ISSN 1439-2569

© 2021. Thieme. All rights reserved.

Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14,  
70469 Stuttgart, Germany