

Zusammenfassung

Das Phänomen der Sehnsucht ist im alltäglichen Leben fest verankert. Fast jeder kennt die Erfahrung, sich etwas Fernes, Unerreichbares intensiv herbei zu wünschen – etwas, das Teil der eigenen Vorstellung vom idealen Leben ist. Die empirische Psychologie hat sich diesem Phänomen bisher allerdings kaum zugewandt. Die vorliegende Dissertationsstudie ist Teil eines neuen Projekts mit dem Ziel, sich dem Konzept der Sehnsucht aus der Perspektive der Psychologie der Lebensspanne anzunähern (P. B. Baltes, Freund & Scheibe, 2002). Zwei Motivationen lagen diesem Projekt zugrunde. Eine Motivation war die Beobachtung, dass das Konzept der Sehnsucht in der Laienpsychologie und in den Geisteswissenschaften einen wichtigen Platz einnimmt – ein Hinweis auf die Relevanz von Sehnsucht für das menschliche Erleben und Verhalten. Die zweite Motivation war in der Psychologie der Lebensspanne begründet. Es war die Suche nach systemisch-holistischen, Lebenslaufs- und bereichsübergreifenden Konzepten, die die Komplexität und Reichhaltigkeit menschlicher Entwicklung widerzuspiegeln vermögen.

Ziel dieser Arbeit war es, laienpsychologische und humanistische Perspektiven mit theoretischen Grundannahmen der Psychologie der Lebensspanne (P. B. Baltes, 1987, 1997) zu verbinden, um eine entwicklungspsychologische Konzeption der Sehnsucht zu entwerfen und in einer Selbstberichtsskala zu operationalisieren. Im Rahmen dieser Konzeption wurden allgemeine Merkmale, altersbezogene Unterschiede und funktionale Konsequenzen von Sehnsucht für die Entwicklung im Erwachsenenalter untersucht.

Eine entwicklungspsychologische Konzeption von Sehnsucht. Ausgehend von früheren theoretischen Überlegungen (Boesch, 1998; Schoch, 1994; Tretter, 1994; Verres, 1999; Vogt, 1993) und empirischen psychologischen Studien zur Sehnsucht (Belk, Ger, & Askegaard, 2003; Holm, 1999, 2001; Holm Claésson, Greaker, Karlsson, & Strömberg, 2000; Holm, Greaker, & Strömberg, 2002; Palaian, 1993; Ravicz, 1998; Schurer, 2001), wurde Sehnsucht definiert als *wiederkehrende mentale Repräsentationen gewünschter, alternativer Wirklichkeiten des Lebens und Lebensverlaufs, die fern oder unerreichbar sind*. Da entwicklungspsychologische Phänomene in der Regel multidirektional sind (P. B. Baltes, 1987), wurden fünf Aspekte von Sehnsucht unterschieden: (1) strukturelle Merkmale, (2) Salienz (d.h. Intensität und Zentralität), (3) Inhalt, (4) Kontrollierbarkeit und (5) Funktion. Während die Aspekte Salienz und Inhalt der Deskription des Sehnsuchterlebens dienten, wurden die anderen drei Aspekte direkt aus theoretischen Annahmen und Befunden der Psychologie der Lebensspanne abgeleitet.

Es wurde angenommen, dass sich die Struktur der Sehnsucht anhand von sechs Merkmalen beschreiben lässt. Erstens umfasst Sehnsucht ein *Gefühl der Unvollständigkeit und Unfertigkeit* des Lebens. Sehnsucht bedeutet, dass Personen etwas Wichtiges in ihrem Leben vermissen, von dem sie glauben, dass es ihr Leben vollständiger machen würde. Zweitens umfasst Sehnsucht *vielfältige Bedeutungen und symbolhafte Vorstellungen* vom Leben. Objekte der Sehnsucht sind also immer mit wichtigen Zielen, zugrundeliegenden Motiven und Bedürfnissen verknüpft. Drittens richtet sich Sehnsucht auf *persönliche Utopien des Lebens*, d.h. idealisierte Vorstellungen vom perfekten Leben, die prinzipiell nicht vollständig erreichbar sind. Viertens geht Sehnsucht mit *ambivalenten Emotionen* einher; sie wird als bittersüßes Gefühl wahrgenommen, das sowohl positive als auch negative affektive Komponenten enthält. Fünftens umfasst Sehnsucht Erinnerungen und Vorstellungen von persönlicher Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (*Dreizeitigkeitsfokus*). Sechstens löst Sehnsucht *reflexive und bewertende Prozesse* aus, d.h., sie regt zum Nachdenken über die eigene Person und das eigene Leben an und führt zu einem Vergleich von wahrgenommenem Ist-Zustand mit persönlichen Utopien. Es wird angenommen, dass alle sechs Strukturmerkmale im Phänomen der Sehnsucht enthalten sind. Sie eignen sich auch dazu, das Konzept der Sehnsucht von verwandten psychologischen Konzepten (z.B. Ziele, mögliche Selbst, das ideale Selbst, Wünsche, Reue, Hoffnung, Tagträumen und positive Zukunftsphantasien) abzugrenzen. Personen können sich allerdings darin unterscheiden, inwieweit diese sechs Merkmale individuell ausgeprägt sind. Gemeinsam stellen diese Merkmale die „strukturelle Elaboriertheit“ der Sehnsucht dar.

Aus der Perspektive der Psychologie der Lebensspanne sind die entwicklungspsychologischen Konsequenzen eines Phänomens von großer Relevanz. Hat Sehnsucht eine regulative Funktion für die Entwicklung im Erwachsenenalter, und in welchen Funktionsbereichen? In der Literatur wird die Funktion von Sehnsucht oft als ambivalent beschrieben (Belk, Ger, & Askegaard, 2003; Bloch, 1959; Boesch, 1998; Verres, 1999; Vogt, 1993). Auf der einen Seite kann Sehnsucht eine Vision sein und zu einer produktiven Spannung führen, die Personen motiviert, aktiv auf ihre Erfüllung hinzuarbeiten. Auf der anderen Seite kann Sehnsucht auch eine Illusion oder ein imaginärer Ersatz sein, der Personen daran hindert, ihr „wirkliches Leben“ wertzuschätzen und aktiv zu gestalten.

In der vorgeschlagenen Konzeption wurde die positive Funktion von Sehnsucht in den Mittelpunkt der Betrachtung gestellt, d.h. die regulative Rolle, die Sehnsucht in der menschlichen Entwicklung haben kann. Es wurde angenommen, dass Sehnsucht zur Lebensgestaltung und –bewältigung beitragen kann. Zum einen führt Sehnsucht zur Exploration möglicher Lebensverläufe auf der imaginären Ebene und kann damit Richtung für die weitere Entwicklung geben (*Richtungsgebung*). Zum anderen kann Sehnsucht ein imaginärer Ersatz für nicht

verwirklichbare Lebensverläufe sein und damit dazu beitragen, Verluste und nicht Erreichbares zu bewältigen (*Regulation von Nichtrealisierbarkeit*). Diese beiden Funktionen sind vereinbar mit der Theorie der Selektion, Optimierung und Kompensation (SOC; P. B. Baltes & Baltes, 1990; Freund & Baltes, 2000), einer Meta-Theorie zu Prozessen erfolgreicher Entwicklung. Richtungsgebung kann als eine Form von Selektion auf der imaginären Ebene betrachtet werden, und die Regulation von Nichtrealisierbarkeit als eine Form von Kompensation auf der imaginären Ebene. Weiterhin wird angenommen, dass ein *Gefühl der Kontrollierbarkeit im Hinblick auf (1) das Erleben und (2) die aktive Erfüllung* der Sehnsucht wesentlich mitbestimmt, ob Sehnsucht diese positiven Funktionen entfalten kann.

Zentrale Forschungsfragen und Hypothesen. Der vorliegenden Studie lagen fünf zentrale Forschungsfragen zugrunde. Die erste Frage bezog sich auf die *empirische Messbarkeit* von Sehnsucht. Die vorgeschlagene Konzeption wurde in einem neu entwickelten Fragebogen operationalisiert, der auf seine psychometrischen Eigenschaften hin untersucht wurde.

Die zweite Frage bezog sich auf *allgemeine Merkmale* von Sehnsucht. Insbesondere sollte überprüft werden, ob sich die dargestellten theoretischen Annahmen empirisch bestätigen ließen.

Drittens waren *Altersunterschiede* in verschiedenen Aspekten von Sehnsucht von Interesse. Es wurde angenommen, dass sich verschiedene Muster altersbezogener Unterschiede zeigen, d.h. eine Zunahme in der Regulation von Nichtrealisierbarkeit und in der Kontrolle über das Erleben von Sehnsucht, eine Abnahme in der Richtungsgebungsfunktion und in der Kontrolle über die Erfüllung von Sehnsucht, und Stabilität in der Salienz und strukturellen Elaboriertheit von Sehnsucht (Multidirektionalität). Altersunterschiede wurden auch in den Inhalten von Sehnsucht erwartet. Diese Hypothesen waren in den verschiedenen entwicklungspsychologischen Kontexten junger, mittelalter und alter Erwachsener begründet (z.B. altersspezifische Entwicklungsaufgaben und -themen, das Verhältnis von Gewinnen und Verlusten, die Verfügbarkeit von Ressourcen, das Ausmaß an Lebenserfahrung sowie die subjektiv verbleibende Lebenszeit; P. B. Baltes, 1987; Havighurst, 1948; Neugarten, 1968; Schulz & Heckhausen, 1996).

Die vierte Frage bezog sich auf die *regulative Funktion* von Sehnsucht für die Entwicklung im Erwachsenenalter. Dabei wurden proximale, bereichsspezifische und distale, bereichsübergreifende Konsequenzen von Sehnsucht unterschieden. Es wurde erwartet, dass Sehnsucht eine direkte Funktion für Entwicklung hat (indiziert durch positive Zusammenhänge zwischen der strukturellen Elaboriertheit und Funktion von Sehnsucht; proximale Konsequenzen) und positiv mit subjektivem Wohlbefinden als einem Indikator erfolgreicher Entwicklung assoziiert ist (distale Konsequenzen). Die Zusammenhänge sollten durch eine hohe wahrgenommene Kontrollierbarkeit von Sehnsucht verstärkt sein (Moderatorhypothese).

Schließlich ergab sich die Frage, ob sich *Teilgruppen von Personen mit unterschiedlichen Sehnsuchtsprofilen* finden lassen und ob sich diese Teilgruppen im Hinblick auf andere zentrale Variablen und die Zusammenhänge der Sehnsuchtsaspekte mit dem Alter und subjektiven Wohlbefinden unterscheiden.

Methode. Die dargestellten Forschungsfragen wurden in einer Stichprobe von 299 Erwachsenen im Alter von 19 bis 81 Jahren untersucht. Fast alle Teilnehmer wurden durch ein Meinungsforschungsinstitut mit Hilfe zufallsgenerierter Telefonnummern im Raum Berlin rekrutiert. Die Stichprobe war nach Alter, Geschlecht und Bildungsstand (mit bzw. ohne Abitur) geschichtet. Die Teilnehmer besuchten drei Gruppensitzungen von 60 bis 120 Minuten Dauer und erhielten eine Aufwandsentschädigung von 50 €.

Im Laufe einer gelenkten Lebensreise generierten die Teilnehmer eine Liste persönlicher Sehnsüchte und ordneten diese gemäß ihrer gegenwärtigen Wichtigkeit. Anschließend beschrieben sie kurz ihre drei wichtigsten Sehnsüchte und schätzten diese anhand eines Fragebogens jeweils im Hinblick auf strukturelle Merkmale, Salienz, Inhalt, Kontrollierbarkeit und Funktion ein. In der zweiten Testsitzung (ca. 1 Woche später) bearbeiteten die Teilnehmer Fragebögen zu verschiedenen Aspekten subjektiven Wohlbefindens (z.B. positiver und negativer Affekt, Lebenszufriedenheit). Um die kurzfristige Stabilität von Sehnsuchtsinhalten und -merkmalen zu überprüfen, wurde die Erfassung von Sehnsucht in der dritten Testsitzung (ca. 5 Wochen nach der ersten Sitzung) wiederholt. Die Teilnehmer generierten noch einmal eine Liste persönlicher Sehnsüchte, verglichen diese mit den drei wichtigsten Sehnsüchten aus der ersten Sitzung (Stabilität der Sehnsuchtsinhalte), und bearbeiteten den Sehnsuchtsfragebogen noch einmal im Hinblick auf ihre drei wichtigsten Sehnsüchte aus der ersten Sitzung (Stabilität der Sehnsuchtsmerkmale). Am Ende der dritten Testsitzung füllten die Teilnehmer außerdem eine anonyme Checkliste privater Sehnsüchte aus, in der nach nicht berichteten Sehnsüchten und deren Inhalten gefragt wurde. Diese Checkliste wurde eingesetzt, um das Ausmaß sehr intimer und sozial unerwünschter Sehnsüchte zu erfassen. Sie enthielt keine Identifikationsnummer und wurde getrennt von den übrigen Fragebögen abgegeben. Damit sollte die Bereitschaft der Teilnehmer, privatere Sehnsüchte zu berichten, erhöht werden.

Ergebnisse und Diskussion. Zunächst wurde der Sehnsuchtsfragebogen mit Hilfe von konfirmatorischen Faktorenanalysen optimiert. Vier Messmodelle wurden getestet, die sich auf verschiedene Teile des Sehnsuchtsfragebogens bezogen: strukturelle Elaboration (6 Faktoren), Salienz (1 Faktor), Kontrollierbarkeit (2 Faktoren) und Funktion (2 Faktoren). Nach einem Prozess der Itemselektion wiesen diese Messmodelle in der überwiegenden Mehrzahl zufriedenstellende Güte-Indices auf und ließen sich über (1) die drei Sehnsüchte einer Person, (2) drei Altergruppen und (3) Baseline und Retest replizieren. Zudem zeigte sich, dass die

Sehnsuchtsmerkmale für die drei Sehnsüchte einer Person moderat bis hoch miteinander korrelierten (r_{latent} von .41 bis .75, $M = .54$ für korrespondierende Merkmale). Daher wurden die Daten für die weiteren Analysen jeweils über die drei Sehnsüchte einer Person aggregiert. Psychometrische Analysen ergaben zufriedenstellende interne Konsistenzen (Cronbach's α von .60 bis .88, $M = .77$) und Retest-Reliabilitäten (r_{tt} von .59 to .85, $M = .75$). Diese Ergebnisse sind nicht nur in methodischer Hinsicht vielversprechend. Sie implizieren auch, dass es sich bei Sehnsucht um ein empirisch messbares Phänomen handelt, dass es stabile und differenzierte interindividuelle Unterschiede in Sehnsucht gibt, und dass Sehnsucht somit als Teil der Eigenschaften und Prozesse angesehen werden kann, die Individuen und menschliche Entwicklung charakterisieren.

Hinsichtlich *allgemeiner Merkmale* von Sehnsucht ergaben sich drei wesentliche Befunde, die sich auf (1) die Struktur von Sehnsucht, (2) die Inhalte von Sehnsucht und (3) Teilgruppen von Personen mit verschiedenen Sehnsuchtsprofilen beziehen. In Bezug auf die strukturellen Merkmale von Sehnsucht fanden sich wie erwartet positive Interkorrelationen. Exploratorische und konfirmatorische Faktorenanalysen legten allerdings nahe, dass sich diese Merkmale am besten zu zwei Faktoren höherer Ordnung (statt einem „Sehnsuchts“-Faktor) zusammenfassen ließen. Diese wurden als Intensität/Facettenreichtum und Utopie/Ambivalenz der Sehnsucht bezeichnet. Die beiden Faktoren waren positiv miteinander korreliert ($r = .42$), hatten aber differentielle Beziehungen mit anderen Sehnsuchtscharakteristika. Der Faktor *Intensität/Facettenreichtum* umfasst die Stärke des Gefühls der Unvollständigkeit, die Ausdehnung der Sehnsuchtsrepräsentation über multiple Lebensbereiche, symbolische Bedeutungen, und Zeitperioden (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft), sowie das Ausmaß reflexiver und evaluativer Prozesse, die durch Sehnsucht ausgelöst werden. Dieser Faktor war positiv mit der Salienz ($r = .51$), dem Ausmaß der Beschäftigung mit Gegenwart ($r = .48$) und Zukunft ($r = .41$) und der Richtungsgebungsfunktion ($r = .67$) assoziiert. In anderen Worten: Je intensiver und umfassender die Sehnsucht, desto häufiger und langanhaltender wird sie erlebt, desto stärker richtet sie sich auf das gegenwärtige und zukünftige Leben und desto mehr gibt sie Richtung für die Gestaltung des weiteren Lebens. Der Faktor *Utopie/Ambivalenz* umfasst den Grad der Nichtrealisierbarkeit der Sehnsucht und die Stärke bittersüßer Emotionen. Er beschreibt die affektiv-kognitive Evaluation, die besonders charakteristisch für das Sehnsuchtserleben ist. Dieser Faktor war unkorreliert mit der Salienz von Sehnsucht und positiv korreliert mit der Beschäftigung mit der Vergangenheit ($r = .22$) und der Funktion Regulation von Nichtrealisierbarkeit ($r = .58$). Wenn Sehnsucht also als utopisch und ambivalent wahrgenommen wird, dann richtet sie sich eher auf das vergangene Leben und wird eher als „kleiner Ersatz“ für etwas beschrieben, das man im wahren Leben nicht haben kann.

Im Hinblick auf die Inhalte von Sehnsucht legen die Ergebnisse nahe, dass sich Sehnsucht vor allem auf die Lebensbereiche physisches Wohlbefinden, soziale Beziehungen und persönliche Eigenschaften bezieht. Dies weist darauf hin, dass sich Personen in ihren Sehnsüchten vor allem mit Idealvorstellungen in Bezug auf ihren Körper und dessen Gesundheit, Partnerschaft, Familie und Freundschaften sowie ihr Selbstbild beschäftigen. Die Lebensbereiche Arbeit/Beruf, finanzielle Situation, Politik/gesellschaftliche Werte und Religiosität wurden dagegen als deutlich weniger wichtig eingeschätzt. Die Inhalte von Sehnsucht waren über einen Zeitraum von fünf Wochen hoch stabil (76 % der Sehnsüchte wurden noch einmal generiert) - ein Beleg für die Annahme, dass es sich bei Sehnsüchten um stabile Repräsentationen persönlicher Utopien handelt. In der Anonymitätsbedingung gab ein Drittel der Teilnehmer an, weitere Sehnsüchte zu haben, die sie vorher nicht genannt hatten, weil sie ihnen zu persönlich waren. Diese bezogen sich vor allem auf sexuelle Erlebnisse (20 % aller Teilnehmer), den eigenen Tod (8 %) und Untreue (6 %). Dies lässt darauf schließen, dass die Erforschung von Sehnsucht in besonderem Maße mit Problemen der Selbstdarstellung und sozialen Erwünschtheit behaftet ist.

Eine Clusteranalyse ergab drei reliable Teilgruppen, die sich hinsichtlich ihrer Sehnsuchtsprofile (d.h. der sechs strukturellen Merkmale) unterschieden. Die Gruppe mit „*milden Sehnsüchten*“ hatte niedrige Werte auf allen sechs strukturellen Merkmalen, d.h., Sehnsucht wurde als *wenig* intensiv, facettenreich, utopisch oder emotional ambivalent wahrgenommen. Die Gruppe mit „*melancholisch-utopischen Sehnsüchten*“ hatte hohe Werte auf allen sechs strukturellen Merkmalen. Diese Gruppe berichtete, dass ihre Sehnsüchte zentral für sie waren, sich über viele Lebensbereiche erstreckten und mit starken positiven *und* negativen Emotionen einhergingen. Die Gruppe mit „*visionären*“ Sehnsüchten hatte hohe Werte in der Intensität und dem Facettenreichtum der Sehnsucht, aber niedrige Werte in Utopie und emotionaler Ambivalenz. Diese Sehnsüchte wurden also *nicht* als unrealisierbar wahrgenommen. Die Sehnsuchtsprofile ähneln in der geisteswissenschaftlichen Literatur vorgeschlagenen Typen von Sehnsucht (partielle, reflexive und pathologische Sehnsucht; Genazino, 2001; utopisch-idealistische und produktiv-visionäre Sehnsucht; Hennebach, 2004).

Wie erwartet fanden sich *altersbezogene Unterschiede* in den Inhalten, der Kontrollierbarkeit und der Funktion von Sehnsucht und keine Altersunterschiede in der strukturellen Elaboriertheit und Salienz von Sehnsucht. Während sich bei jüngeren Erwachsenen Sehnsucht mehr auf die Bereiche persönliche Eigenschaften und Beruf/Aus- und Weiterbildung richtete, war die Wichtigkeit von Gesundheit, Familie und Politik/Weltsituation bei älteren Erwachsenen höher. Partnerschaftsbezogene Sehnsüchte waren bei mittelalten Erwachsenen am stärksten ausgeprägt. Die Effekte beliefen sich auf 1 % bis 9 % der Varianz in den Ratings der Lebensbereiche.

Sehnsuchtsinhalte spiegeln also altersgradierte Entwicklungsaufgaben und -themen wider (z.B. Havighurst, 1948).

Die berichtete Kontrollierbarkeit des Sehnsuchtserlebens nahm mit dem Alter leicht zu ($r = .22$), während die berichtete Kontrollierbarkeit der aktiven Sehnsuchterfüllung mit dem Alter leicht abnahm ($r = -.16$). Diese Befunde stehen im Einklang mit der Literatur, die für ältere Erwachsene eine im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen verbesserte Emotionsregulationskompetenz, aber verringerte Möglichkeiten objektiver Kontrolle berichtet (Gross et al., 1997; J. Heckhausen, 1999).

Für die Richtungsgebungsfunktion von Sehnsucht ergaben sich in der Gesamtstichprobe entgegen der Hypothese keine altersbezogenen Unterschiede, während sich jedoch in den Teilgruppen mit verschiedenen Sehnsuchtsprofilen Altersunterschiede ausmachen ließen. Richtungsgebung nahm in den Gruppen mit milden und visionären Sehnsuchtsprofilen mit dem Alter ab ($r = -.24$ bzw. $-.21$), in der Gruppe mit einem melancholisch-utopischen Sehnsuchtsprofil hingegen zu ($r = .23$). Melancholisch-utopische Sehnsüchte befassen sich wahrscheinlich eher mit irreversiblen Verlusten (z.B. einem verlorenen sozialen Partner). Hier kann Richtungsgebung eine andere Bedeutung haben als bei Sehnsüchten, denen man sich prinzipiell annähern kann, wie bspw. die Aufrechterhaltung gemeinsamer Rituale oder Ziele (z.B. Boerner & Heckhausen, 2003). Für die zweite Funktion von Sehnsucht, die Regulation von Nichtrealisierbarkeit, ergab sich in allen Teilgruppen die erwartete positive Alterskorrelation, allerdings war der Effekt nur gering (r s zwischen $.15$ und $.29$). Beide Befunde sind also mit der Annahme vereinbar, dass der Umgang mit Verlusten im höheren Erwachsenenalter an Wichtigkeit gewinnt (Freund & Ebner, in press; Staudinger, Marsiske, & Baltes, 1995).

Bezüglich der regulativen Rolle von Sehnsucht für die Entwicklung im Erwachsenenalter waren die Ergebnisse gemischt. Multiple Regressionsanalysen ergaben, dass Intensität/Facettenreichtum und Utopie/Ambivalenz der Sehnsucht positiv mit deren Funktionalität zusammenhingen (Bestätigung der positiven proximalen Konsequenzen von Sehnsucht). Allerdings war Sehnsucht *negativ* mit subjektivem Wohlbefinden assoziiert (keine Bestätigung der positiven distalen Konsequenzen von Sehnsucht), auch wenn der negative Zusammenhang mit dem Wohlbefinden durch eine höhere berichtete Kontrollierbarkeit des Sehnsuchtserlebens abgeschwächt wurde (Bestätigung der Moderatorhypothese).

Es ergeben sich vier alternative Erklärungen, die allerdings im Rahmen der vorliegenden Studie nicht zufriedenstellend getestet werden konnten. Erstens ist es möglich, dass intensive Sehnsucht ein Indiz dafür ist, dass Personen nicht in der Lage sind, wichtige, aber unerreichbare Ziele aufzugeben (Wrosch, Scheier, Carver & Schulz, 2003). Dies würde bedeuten, dass Sehnsucht in der Tat einen Risikofaktor für erfolgreiche Entwicklung darstellt. Dagegen stehen

die drei weiteren Erklärungen, die davon ausgehen, dass Sehnsucht unter bestimmten Bedingungen adaptiv für Entwicklung sein kann. Gemäß der zweiten Erklärung könnte das Ausmaß an Verlusterfahrungen einen dritten Faktor darstellen, der sowohl zu intensiver Sehnsucht als auch zu niedrigerem Wohlbefinden führt. Innerhalb von Gruppen mit vergleichbaren Verlusterfahrungen könnte Sehnsucht aber möglicherweise zu einer erfolgreichen Anpassung beitragen. Schwerwiegende Verluste können oft nur schwer ersetzt werden und die vollständige Aufgabe wichtiger blockierter Ziele könnte zum Erleben von Leere und Sinnlosigkeit führen. Sehnsucht könnte ein Weg sein, auf der imaginären Ebene die Verbindung mit vergangenen oder verlorenen Personen, Orten oder Erfahrungen aufrechtzuerhalten und damit Verluste positiv auszugleichen. Dafür spricht, dass in der Teilgruppe mit melancholisch-utopischen Sehnsüchten (die sich wahrscheinlich eher auf irreversible Verluste beziehen) der Zusammenhang zwischen der Regulation von Nichtrealisierbarkeit und Wohlbefinden positiv war ($r = .41$), während er in der Gesamtstichprobe nicht signifikant war.

Drittens ist es denkbar, dass ein positiver Zusammenhang zwischen Sehnsucht und Wohlbefinden nur über einen längeren Zeitraum gefunden werden kann. Sehnsucht könnte als eine Art Feedback-Mechanismus wirken, der eine Diskrepanz zwischen der gegenwärtigen und der idealen Lebenswirklichkeit signalisiert und eine längerfristige Angleichung von impliziten Motiven mit expliziten Zielen auslöst. Diese Annahme kann natürlich nur in längsschnittlichen Studien überprüft werden. Viertens könnte es sein, dass Sehnsucht ein multifunktionales Phänomen ist, das mit negativen Folgen in der gesellschaftlichen Anpasstheit und im Wohlbefinden und mit positiven Folgen im persönlichen Wachstum (z.B. Kreativität, Selbstwissen, Weisheit) einhergeht. Erfolgreiche Entwicklung kann auf verschiedenen Wegen erfolgen, und hohes Wohlbefinden ist nur eines von vielen möglichen Kriterien (Helson & Srivastava, 2001; King & Napa, 1998; Levinson, 1986). Insgesamt legen diese Ergebnisse nahe, dass es sinnvoll ist, Sehnsucht in zukünftigen Studien aus einer prozessorientierten Perspektive zu untersuchen.

Zusammenfassend zeigte die vorliegende Studie, dass Sehnsucht ein empirisch messbares Konstrukt ist. Die erfolgreiche Skalenentwicklung lässt darauf schließen, dass Sehnsucht ein multidimensionales Phänomen ist, das stabile interindividuelle Unterschiede aufweist. Die Studie zeigte zudem, dass sich Sehnsucht in verschiedenen Phasen des Erwachsenenalters auf verschiedene entwicklungsrelevante Inhalte richtet und wichtige Funktionen für die Lebensgestaltung und -bewältigung haben kann. Die Befunde im Hinblick auf Teilgruppen mit verschiedenen Sehnsuchtsprofilen weisen allerdings auch darauf hin, dass es sinnvoll ist, zwischen Personen mit verschiedenen Expressionen der Sehnsucht zu unterscheiden. Die regulative Rolle von Sehnsucht für die Entwicklung konnte in der vorliegenden Studie nicht

vollständig geklärt werden. Obwohl Personen mit intensiven und elaborierten Sehnsüchten diese als funktional beschreiben (indiziert durch positive Zusammenhänge zwischen der strukturellen Elaboriertheit und Funktion von Sehnsucht), war Sehnsucht negativ mit subjektivem Wohlbefinden assoziiert. Weitere Studien erscheinen sinnvoll, in denen Wohlbefinden über einen längeren Zeitraum erfasst wird, in denen weitere Indikatoren erfolgreicher Entwicklung (z.B. Kreativität, Selbstwissen, Weisheit) einbezogen werden, und die Sehnsucht aus einer prozessorientierten Perspektive untersuchen. In jedem Fall ist Sehnsucht ein vielversprechendes Konstrukt im Rahmen der Psychologie der Lebensspanne, das komplexe Prozesse lebenslanger Entwicklung abzubilden vermag.