

ZUSAMMENFASSUNG

Das zentrale Anliegen der vorliegenden Dissertation war es, die Entstehung, den Entwicklungsverlauf sowie die Funktionalität von *Sehnsucht* in einem entwicklungspsychologischen Kontext näher zu beleuchten. Im Alltagsleben, in der Philosophie, Literatur oder Kunst ist der Begriff der Sehnsucht im deutschen Sprachraum fest verwurzelt und allgegenwärtig. In der Psychologie fand das Konzept der Sehnsucht bis jetzt hingegen wenig Beachtung. Ein Großteil der bereits existierenden psychologischen Forschung zu Sehnsucht ist qualitativer Natur (z. B. Boesch, 1998; Holm 1999; Palaian, 1993; Ravicz, 1998; Schurer, 2001) und konzeptualisiert Sehnsucht als einen von Gefühlen der Unvollständigkeit und ambivalenten Emotionen begleiteten Zustand der Spannung zwischen der aktuellen und einer idealisierten, kaum erreichbaren Situation.

Aufbauend auf diesen teils psychologischen, teils philosophischen Aussagen zu Sehnsucht sowie auf zentralen Annahmen der humanistischen Geisteswissenschaft und der Lebensspannenpsychologie, haben Baltes und Kollegen (P. B. Baltes, im Druck; Scheibe, Freund, & Baltes, 2007) eine erste umfassendere, *entwicklungspsychologisch motivierte Konzeptualisierung von Sehnsucht* vorgeschlagen. Eine der zentralen Annahmen der Psychologie der Lebensspanne ist es, dass sich Menschen auf einer kontinuierlichen Suche nach Optimierung, Wachstum und Perfektion befinden. Gleichzeitig realisiert der Mensch jedoch, dass zwischen seinem tatsächlichen und einem als ideal vorgestellten Leben eine Diskrepanz besteht, und er sieht sich mit der Tatsache konfrontiert, nie all das erreichen zu können, was er möchte (P. B. Baltes, 1987; 1997). Folglich sind Menschen ständig auf der Suche nach Strategien, um mit dieser chronischen Unvollständigkeit der menschlichen Entwicklung umzugehen. Als Reaktion auf das Erleben der Unvollständigkeit des Lebens, entwickeln Menschen Gedanken und Gefühle über ein anderes, besseres, wenn nicht gar optimales Leben. In diesem Sinne definieren Baltes und Kollegen Sehnsüchte als *wiederkehrende, intensive Wünsche nach idealen, alternativen Realisierungen und Zuständen des Lebens, welche weit weg oder unerreichbar sind*.

Baltes und Kollegen (P. B. Baltes, im Druck; Scheibe et al., 2007) schlagen sechs strukturelle Merkmale vor, die Sehnsüchte kennzeichnen. Zum ersten befassen sich Sehnsüchte mit *persönlichen Utopien*. Aufgrund der wahrgenommenen Unvollständigkeit des Lebens haben Menschen stets utopische Konzeptionen von einem idealen Leben und in ihren Sehnsüchten können sie diese utopischen Vorstellungen ausleben. Zum zweiten sind Sehnsüchte von *Gefühlen der Unvollständigkeit* begleitet. In ihren Sehnsüchten drücken Personen das aus, was sie in ihrem Leben vermissen und was ihr Leben komplettieren würde.

Drittens besagt der so genannte *Dreizeitigkeitsfokus*, dass sich Sehnsüchte nicht allein auf intensive, emotional getönte Erlebnisse, Ereignisse oder Personen aus der Vergangenheit einer Person beziehen, sondern auch auf antizipierte bedeutungsvolle Erlebnisse und Zustände in der Gegenwart und Zukunft. Des weiteren aktivieren Sehnsüchte *reflektierende und evaluierende Prozesse*, in denen der Ist-Zustand mit einem Soll-Zustand verglichen wird. Zum fünften werden Sehnsüchte von *ambivalenten, bitter-süßen Emotionen* begleitet. Schlussendlich zeigen Sehnsüchte eine starke *Symbolhaftigkeit*. Selten sehnen sich Personen nach dem Objekt der Sehnsucht an sich, sondern meistens nach Dingen, die mit diesem Objekt verbunden sind und eine größere Bedeutung haben. Die sechs-faktorielle Struktur von Sehnsucht wurde in einer Studie von Scheibe und Kollegen (2007) empirisch bestätigt. Gleichsam konnte die sechs-faktorielle Struktur von Sehnsucht in einer US-amerikanischen Stichprobe gefunden werden, was eine kulturübergreifende Existenz des Konstrukts nahe legt (Wiest, 2006).

Baltes und Kollegen schlagen vor, dass Sehnsüchte im Rahmen positiver Entwicklung zwei Funktionen erfüllen: *Direktionalität* und *Verlustregulation*. Sehnsüchte verfügen über motivationales Potenzial und können dementsprechend dem Leben und Handeln einer Person eine gewisse Richtung geben. Zudem helfen Sehnsüchte im Umgang mit Unerreichbarkeit und Verlusten. Wenn eine Person etwas nicht (mehr) in der Realität haben kann, kann sie es doch immer noch auf Fantasieebene als Sehnsucht verfolgen, d.h., Sehnsüchte können ein imaginärer Ersatz für Dinge sein, die man in der Wirklichkeit nicht erreichen kann.

Bis jetzt gibt es lediglich theoretische Überlegungen zur Entstehung und dem Entwicklungsverlauf von Sehnsüchten (P. B. Baltes, im Druck; Scheibe, 2005). Sehnsüchte können aus verschiedenen Quellen entstehen, denen gemein ist, dass sie mit Unvollständigkeit, Nichtrealisierbarkeit oder Verlust zu tun haben. Die vorliegende Arbeit fokussiert auf *eine* mögliche Art der Entstehung von Sehnsüchten: die *Umwandlung von nicht erreichbaren Zielen in Sehnsüchte*. Im Laufe ihres Lebens stehen Menschen aufgrund von Entwicklungsfristen, einer befristeten Lebensspanne, altersbezogenen Normen oder selbst gewählten Entwicklungsverläufen immer wieder der Tatsache gegenüber, nicht all ihre Ziele erreichen zu können (siehe z. B. Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003a). Die Konfrontation mit nicht erreichbaren Zielen kann jedoch zu Frustration sowie einer Abnahme des Wohlbefindens führen (z. B. Brunstein, 1993; Carver & Scheier, 1990; Klinger, 1975). Deshalb legt die Literatur zu Selbstregulationsprozessen nahe, dass Personen ihre nicht erreichbaren Ziele aufgeben müssen, um solche negativen Auswirkungen gering zu halten oder zu vermeiden (Klinger, 1975; Wrosch et al., 2003a). Allerdings könnte die vollständige Ablösung von einem Ziel vor allem dann schwer fallen, wenn es sich um ein Ziel handelt,

dass für die Selbstdefinition einer Person besonders relevant ist und bereits seit langer Zeit intensiv verfolgt wurde. In solchen Fällen könnte es sein, dass Personen sich nicht vollständig von dem jeweiligen Zielobjekt loslösen und es auf Fantasieebene als Sehnsucht weiterverfolgen. Dies bedeutet, dass ein unerreichbares Ziel in eine Sehnsucht transformiert wird. Diese Transformation stellt jedoch nicht nur eine mögliche Art der Entstehung von Sehnsucht dar, sondern könnte gleichsam eine funktionale Reaktion auf die Konfrontation mit Nichtrealisierbarkeit und Verlust sein. In diesem Sinne könnte die Umwandlung von unerreichbaren Zielen in Sehnsüchte eine kompensatorische Strategie (im Sinne der Theorie der Selektiven Optimierung mit Kompensation, SOK; P. B. Baltes & Baltes, 1990; Freund & Baltes, 2000) im Umgang mit der Unerreichbarkeit eines identitätsstiftenden Ziels repräsentieren und entspräche somit der Funktion von Sehnsucht, Verluste zu regulieren.

Ausgehend von diesen theoretischen Überlegungen zum Zusammenspiel von Entwicklung und Funktionalität von Sehnsucht, wurde in der vorliegenden Dissertation folgenden Fragen nachgegangen:

- (1) Entwickeln sich Sehnsüchte aus unerreichbaren Zielen?
- (2) Wirkt es sich positiv auf das Wohlbefinden einer Person aus, ein unerreichbares Ziel auf imaginärer Ebene als Sehnsucht weiterzuverfolgen?

Aus Gründen der Vergleichbarkeit und um die Variabilität der von den Studienteilnehmern potentiell genannten unerreichbaren Ziele gering zu halten, wurde ein spezifisches Ziel untersucht, welches von vielen Personen in unserer Gesellschaft geteilt wird, aber nicht von allen erreicht wird: das Ziel von Frauen im mittleren Erwachsenenalter, ein Kind zu bekommen. Viele Frauen, die mit dem normativen aber unerreichbaren Ziel des Kinderkriegens konfrontiert sind, berichten eine niedrigere Lebensqualität und geringeres Wohlbefinden (z. B. Andrews, Abbey, & Halman, 1991; Jeffries & Konnert, 2002). Allerdings zeigen gerade auf lange Sicht nicht alle ungewollt kinderlosen Frauen ein vermindertes Wohlbefinden. Die Umwandlung des Zieles, ein Kind zu bekommen in eine Sehnsucht könnte eine regulative Strategie sein, mit dieser Situation umzugehen und könnte erklären, warum es einigen Frauen trotz der Unerreichbarkeit ihres wichtigen Lebenszieles gut geht.

Ein weiterer Grund für die Wahl dieses spezifischen Zieles war, dass gerade bei Frauen die Erreichbarkeit des Zieles, ein Kind zu bekommen, stark an eine objektive (in dem Falle: biologische) Entwicklungsfrist gebunden ist. Sobald Frauen in die Menopause kommen, ist das Ziel, ein Kind zu bekommen, automatisch blockiert. Wie bereits erläutert,

stellt eine solche Blockierung von Zielen eine wichtige Voraussetzung für die Entstehung von Sehnsüchten dar und in vielen anderen Fällen ist ein solch objektives Kriterium für die Blockade eines Zieles nicht zu finden.

Zur Untersuchung der genannten Fragestellungen wurde eine Stichprobe von $N = 168$ kinderlosen Frauen im Alter von 35 bis 55 Jahren untersucht ($M_{\text{Alter}} = 45.2$ Jahre, $SD = 6.6$). Dieser Altersbereich wurde gewählt, damit sowohl Frauen vor als auch nach der biologischen Entwicklungsfrist für das Kinderkriegen in der Stichprobe vertreten waren. Das Design der Studie war quasi-experimentell. Für einige Analysen wurden die Studienteilnehmerinnen anhand natürlich auftretender Variablen gruppiert. Die erste Gruppierungsvariable war der *momentane Kinderwunschstatus*: 32 Frauen gehörten der Gruppe der „stets gewollt Kinderlosen“ an; 56 Frauen gehörten zur Gruppe der „nur momentan gewollt (d. h., früher ungewollt) Kinderlosen“; 77 Frauen gehörten zur Gruppe der „momentan ungewollt Kinderlosen“. Die zweite Gruppierungsvariable bezog sich auf die angenommene *Position der Frauen im Ziel – Sehnsucht – Transformationsprozess*: die Frauen waren entweder vor ($n = 23$), in ($n = 52$) oder nach ($n = 32$) dem Übergang von Ziel zu Sehnsucht. Zudem gab es eine Gruppe von Frauen, die weder das Ziel noch die Sehnsucht nach einem Kind angaben (Kontrollgruppe: $n = 59$). Die „Vor-Transitions-Gruppe“ war durch eine starke Ziel- und geringe Sehnsuchtsausprägung charakterisiert. Die „In-Transitions-Gruppe“ hatte sowohl auf Ziel- als auch Sehnsuchtsausprägung hohe Werte. Die „Nach-Transitions-Gruppe“ hatte hohe Werte auf Sehnsuchtsausprägung und niedrige Werte auf Zielausprägung. Die Kontrollgruppe war durch niedrige Ziel- und Sehnsuchtwerte gekennzeichnet.

Die Studienteilnehmerinnen nahmen an zwei ca. 90-minütigen Testsitzungen in einem Labor im Max-Planck-Institut für Bildungsforschung mit größtenteils computergestützter Datenerhebung teil. In der ersten Testsitzung beantworteten die Frauen vor allem Fragen zu Selbstregulationsstrategien und Wohlbefinden. Zudem wurden sie gebeten, spontan ihre wichtigsten Sehnsüchte sowie ein aufgegebenes Ziel zu nennen. In der zweiten Testsitzung füllten die Studienteilnehmerinnen mehrere Fragebögen zum Thema Kinderwunsch aus. In diesem Kontext beurteilten sie ihren Kinderwunsch auch im Hinblick auf Sehnsuchts- und Zielcharakteristika.

Theoretische Annahmen und empirische Befunde von Studien zum Thema Kinderwunsch legen nahe, dass der Wunsch nach einem Kind bei ungewollt kinderlosen Frauen häufig Merkmale von Sehnsucht aufweist (z. B. Connidis & McMullin, 1999; Letherby, 2002a). Bevor die Hauptfragestellungen der vorliegenden Arbeit untersucht werden konnten, wurde überprüft, ob dies auch auf die Frauen in dieser Studie zutraf. Wie erwartet bewerteten die ungewollt kinderlosen Frauen ihren Wunsch nach einem Kind sehr hoch auf

den sechs Sehnsuchtsmerkmalen. Aber auch Frauen, die momentan gewollt kinderlos, früher jedoch ungewollt kinderlos gewesen waren, hatten relativ hohe Werte auf den Sehnsuchtsskalen. Frauen, die nie einen Wunsch nach einem Kind hatten, hatten relativ niedrige Werte auf den Sehnsuchtsskalen. Das Ziel, ein Kind zu bekommen war bei den ungewollt kinderlosen Frauen am höchsten ausgeprägt. Diese Frauen nannten auch am häufigsten die Sehnsucht nach einem Kind sowie das aufgegebenes Ziel, ein Kind zu bekommen, wenn sie gebeten wurden, spontan ihre zwei wichtigsten Sehnsüchte und ein aufgegebenes Ziel zu nennen. Zusammengenommen zeigen diese Befunde, dass kinderlose Frauen ihren Kinderwunsch in der Tat als Ziel und/oder Sehnsucht beschreiben und sich diese Thematik deshalb gut für die Untersuchung der Transformation eines unerreichbaren Zieles in eine Sehnsucht eignet.

Um die Frage zu beantworten, ob Sehnsüchte tatsächlich aus unerreichbaren Zielen entstehen können, wurden zuerst die Bedingungen, unter denen der Kinderwunsch als Ziel bzw. Sehnsucht ausgedrückt wird, näher betrachtet. Es zeigte sich, dass unterschiedliche kinderwunschbezogene Variablen Ziel- und Sehnsuchtsausprägung vorhersagen. Frauen, die einen momentan intensiven und subjektiv erreichbaren Kinderwunsch hatten, berichteten ein starkes Ziel, ein Kind zu bekommen. Im Gegensatz dazu gaben Frauen, deren Kinderwunsch sowohl in der Vergangenheit, Gegenwart und antizipierten Zukunft besonders intensiv und insgesamt von längerer Dauer war, an, eine starke Sehnsucht nach einem Kind zu haben.

Die differenziellen Vorhersageeffekte von Intensität und Dauer des Kinderwunsches für die Ziel- und Sehnsuchtsausprägung können im Sinne eines Dosierungseffekts interpretiert werden. Für die Höhe der Ausprägung des Zieles, ein Kind zu bekommen, war lediglich die momentane Intensität des Kinderwunsch von Relevanz, nicht jedoch die vergangene oder zukünftige Intensität oder die Dauer. Im Gegensatz dazu waren sowohl die Dauer als auch die Kinderwunschintensität zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Leben wichtige Prädiktoren für Sehnsuchtsausprägung. Eine längere Dauer sowie eine stärkere Intensität des Kinderwunsches in der Vergangenheit, Gegenwart und antizipierten Zukunft können als indikativ für einen Dosierungseffekt gesehen werden. Eine höhere Dosierung des Kinderwunsches erhöht somit die Wahrscheinlichkeit, eine starke Sehnsucht nach einem Kind zu berichten. Dieser Befund steht auch in Einklang mit der Annahme, dass dem Auftreten einer Sehnsucht ein Ziel vorausgeht. Das bedeutet, für eine bestimmte Zeit wird ein Ziel verfolgt, aber je länger es verfolgt wird, ohne es zu erreichen, desto wahrscheinlicher wird es, dass aus diesem Ziel eine Sehnsucht wird.

Wie bereits erwähnt, hatte die Erreichbarkeit des Kinderwunsches lediglich einen Vorhersagewert für Zielausprägung. Eine hohe subjektive Erreichbarkeit des Kinderwunsches

ging mit einer höheren Zielausprägung einher. Im Gegensatz zu den Erwartungen, nach denen Sehnsüchte vor allem dann entstehen sollten, wenn Personen mit Unerreichbarkeit konfrontiert sind, war Erreichbarkeit des Kinderwunsches kein Prädiktor für Sehnsuchtsausprägung. Dies legt nahe, dass zumindest in der vorliegenden spezifischen Stichprobe Sehnsüchte auch dann entstehen können, wenn Wünsche noch als erreichbar angesehen werden.

Um den Transformationsprozess von Ziel zu Sehnsucht genauer zu verstehen, wurden mögliche Phasen dieses Prozesses erkundet. Solche stufen-zentrierten Ansätze sind beispielsweise auch in der Forschung zu Bewältigungsstrategien, kritischen Lebensereignissen oder Trauer weit verbreitet (z. B. Kuebler-Ross, 1969; Lazarus, 1966; Seyle, 1956). Zur Untersuchung der einzelnen Phasen des Transformationsprozesses wurden die Studienteilnehmerinnen wie bereits beschrieben in Abhängigkeit von der Höhe ihrer Ziel- und Sehnsuchtsausprägung vier Gruppen zugewiesen. Diese Gruppen (mit Ausnahme der Kontrollgruppe) sollten jeweils eine Phase (vor, in, nach dem Übergang von Ziel zu Sehnsucht) des Prozesses repräsentieren. Natürlich muss dabei beachtet werden, dass die jeweilige Ausprägung auf Ziel- bzw. Sehnsuchtsmerkmalen nicht notwendigerweise den Transformationsprozess repräsentieren muss.

Wie können Frauen in den verschiedenen Phasen des Transformationsprozesses charakterisiert werden? Frauen mit einer starken Zielausprägung (d.h., vor oder im Übergangsprozess) waren jünger als Frauen mit einer schwachen Zielausprägung. Dieser Befund spiegelt die Altersnormativität sowie die biologisch begrenzte Zeit des Kinderkriegens wieder (z. B. Settersten & Hägestad, 1996). Frauen nach der Transformation von Ziel zu Sehnsucht und Frauen in der Kontrollgruppe waren älter als Frauen in der Übergangsphase. Dies unterstützt die Annahme, dass Frauen unter anderem dann eine Sehnsucht nach einem Kind entwickeln, wenn sie zu alt sind, das Ziel, ein Kind zu bekommen, zu verfolgen.

Für die Intensität des Kinderwunsches zeigte sich ein umgekehrt U-förmiger Verlauf über den angenommenen Transformationsprozess hinweg: mittlere Werte für Frauen vor dem Übergang von Ziel zu Sehnsucht, hohe Werte für Frauen im Übergang befindlich und wieder mittlere Werte für Frauen nach dem Übergang. Frauen in der Kontrollgruppe zeigten die niedrigsten Intensitätswerte. Die höchste Ausprägung der Kinderwunschintensität bei Frauen, die sich im Übergang von Ziel zu Sehnsucht befinden lässt sich möglicherweise dadurch erklären, dass diese Frauen vermutlich bereits mit Hindernissen auf dem Weg zur Zielerreichung konfrontiert waren und deshalb zusätzlich zu ihrem Ziel eine Sehnsucht entwickelt haben. Klinger (1977) schlägt vor, dass die erste Reaktion auf die Konfrontation

mit Schwierigkeiten bei der Zielerreichung in einer verstärkten Anstrengung besteht. Folglich kann angenommen werden, dass Frauen, die sich der Blockierung ihres Zieles nähern, sowohl ihre behavioralen Anstrengungen als auch ihre emotionale und kognitive Bindung an das Ziel des Kinderkriegens intensivieren (vgl. Heckhausen, Wrosch, & Fleeson, 2001; Light & Issacowitz, 2006). Die hohe Intensität des Kinderwunsches bei Frauen in der beschriebenen Gruppe könnte ein Indikator für die erhöhte Anstrengung und Bindung zu diesem Ziel darstellen.

Wie erwartet zeigte die Dauer des Kinderwunsches eine Zunahme über den angenommenen Transformationsprozess. Dieser Anstieg legt nahe, dass die Sehnsucht nach einem Kind zuerst als Ziel verfolgt wurde, das nicht erreicht wurde. Das lange erfolglose Verfolgen eines Zieles kann allerdings auch dazu führen, dass dieses Ziel mehr und mehr an Bedeutung gewinnt und es somit besonders schwierig wird, sich von diesem Ziel zumindest auf emotionaler und kognitiver Ebene vollständig zu lösen. Deshalb wird das Ziel möglicherweise in eine Sehnsucht transformiert, wobei das Ziel nicht weiter auf behavioraler Ebene aktiv verfolgt wird, dafür aber weiterhin auf kognitive-emotionaler Ebene als Sehnsucht repräsentiert ist.

Die subjektive als auch die objektive Erreichbarkeit des Kinderwunsches waren hoch bei Frauen vor und im Übergang von Ziel zu Sehnsucht, aber wie erwartet geringer bei Frauen nach dem Übergang und in der Kontrollgruppe. Der Befund, dass die Erreichbarkeit auch bei Frauen, die ein starkes Ziel und eine starke Sehnsucht nach einem Kind haben, noch hoch sein kann, belegt wie oben bereits angedeutet, dass Sehnsüchte bereits dann entstehen können, wenn die Möglichkeit zur Realisierung des dazugehörigen Zieles noch einigermaßen hoch ist. In diesem Zusammenhang bedarf es einer genaueren Inspektion der Indikatoren, die für die Messung von subjektiver und objektiver Erreichbarkeit des Kinderwunsches herangezogen wurden. Die hohe wahrgenommene Erreichbarkeit des Kinderwunsches in der Gruppe der Frauen, die sich im Übergang von Ziel zu Sehnsucht befinden, mag zudem die oben erläuterte verstärkte Anstrengung der Frauen in dieser Phase reflektieren. Es kann spekuliert werden, dass die Frauen in dieser Gruppe übermäßig optimistisch in Bezug auf die Erreichbarkeit ihres Zieles, ein Kind zu bekommen, waren, da sie bereits so viel Anstrengung in die Erreichung dieses Zieles gesteckt haben.

Zusammengenommen stützen die Befunde der vorliegenden Studie die Annahme, dass Sehnsüchte aus unerreichbaren Zielen entstehen können. Der Entwicklungsverlauf von Sehnsucht kann in Form von Stufen eines Prozesses gesehen werden, in dem ein unerreichbares Ziel in eine Sehnsucht transformiert wird. Allerdings sollten

Schlussfolgerungen über den tatsächlichen Entwicklungsverlauf nur sehr vorsichtig von den querschnittlich erhobenen Daten diese Studie gezogen werden.

Die zweite Forschungsfrage beschäftigte sich damit, ob es für das Wohlbefinden einer Person funktional ist, ein unerreichbares Ziel auf imaginärer Ebene als Sehnsucht weiterzuverfolgen. Zuerst wurde der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und dem Ziel, ein Kind zu bekommen, überprüft. Dieser Zusammenhang war dann negativ, wenn Frauen eine niedrige subjektive Erreichbarkeit für ihr Ziel, ein Kind zu bekommen, angaben. Dieser Befund steht in Übereinstimmung mit anderen Studien, die zeigen, dass die Konfrontation mit unerreichbaren Zielen negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben kann (z. B. Brunstein, 1993; 1999; Emmons, 1986; Klinger, 1975). Der negative Zusammenhang kann unter anderem auch dadurch erklärt werden, dass dieses Ziel für die meisten Frauen eine besonders starke Bedeutung hatte, dass sie dieses Ziel bereits über einen langen Zeitraum verfolgten und dass es nicht einfach durch andere Ziele ersetzbar war.

In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass der negative Effekt der Unerreichbarkeit eines Zieles auf das Wohlbefinden abgemildert werden kann, wenn Personen Selbstregulationsstrategien anwenden (z. B. Brandstädter & Renner, 1990; Klinger, 1975; Wrosch, Scheier, Miller, Schulz, & Carver, 2003). In der vorliegenden Arbeit wurde vorgeschlagen, dass eine weitere selbstregulative Strategie die Verfolgung eines unerreichbaren Zieles auf Fantasieebene als Sehnsucht sein könnte. Deshalb wurde als nächstes untersucht, wie Sehnsuchtsausprägung mit Wohlbefinden zusammenhängt. Im Gegensatz zu dem von mir angenommenen quadratischen Zusammenhang zwischen beiden Variablen, fand sich eine linear negative Assoziation: Frauen mit einer starken Sehnsucht nach einem Kind berichteten niedrigeres psychologisches Wohlbefinden, weniger Fröhlichkeit und höhere Depressivitätswerte als Frauen mit einer schwach ausgeprägten Sehnsucht. Ein vergleichbares Ergebnis konnte gefunden werden, wenn Wohlbefinden in Abhängigkeit von der Zugehörigkeit zu einer Gruppe im Transformationsprozess betrachtet wurde. Frauen, die eine intensive Sehnsucht hatten (d. h., Frauen in und nach dem Übergang von Ziel zu Sehnsucht), berichteten geringere Werte in psychologischem Wohlbefinden als Frauen vor dem Übergang oder Frauen in der Kontrollgruppe. Frauen in der Übergangsphase waren zudem unglücklicher und depressiver als Frauen in der Kontrollgruppe. Diese Befunde legen nahe, dass die Phase, in der der Übergang von Ziel zu Sehnsucht stattfindet, am kritischsten für das Wohlbefinden einer Person sein könnte.

Der negative Zusammenhang zwischen Sehnsucht und Wohlbefinden könnte unter anderem dadurch erklärt werden, dass die Ablösung von einem persönlich hoch relevanten Ziel ein relativ langsamer Prozess ist. Demzufolge könnte sich eine positive Assoziation

zwischen Sehnsucht und Wohlbefinden möglicherweise erst ganz am Ende des Transformationsprozesses einstellen.

Der negative Zusammenhang zwischen Sehnsucht und Wohlbefinden wurde durch mehrere Variablen moderiert. Zum ersten konnte gezeigt werden, dass Frauen, die eine starke Kontrolle über ihr Sehnsuchtsempfinden hatten, einen positiven Zusammenhang zwischen Sehnsucht und Wohlbefinden zeigten, während für Frauen mit wenig Kontrolle über ihr Sehnsuchtsempfinden ein negativer Zusammenhang bestehen blieb. Dieser Befund steht im Einklang mit der Annahme, dass die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, ein wichtiges Korrelat subjektiven Wohlbefindens darstellt (z. B. Blanchard-Fields, 1998; Gross, 1999). Zum zweiten zeigte sich, dass die Frauen hohes Wohlbefinden bei gleichzeitig starker Sehnsucht berichteten, die eine höhere Fähigkeit angaben, sich flexibel an blockierte Ziele oder kritische Lebenssituationen anzupassen. Dieser positive selbstregulative Effekt der Anwendung akkommodativer Bewältigungsstrategien wurde auch in früheren Studien belegt (z. B. Brandtstädter & Renner, 1990; Brandtstädter & Rothermund, 2002).

Weitere Moderatorvariablen waren die Ablösung von dem Ziel, Kinder zu haben, sowie das Ausmaß des Investierens in alternative Lebensziele. Für Frauen, die hohe Werte auf diesen Variablen hatten, verschwand der negative Zusammenhang zwischen Sehnsucht und Wohlbefinden. Zudem ergab sich ein interessanter Befund für die Frauen, die wenig Zielablösung und wenig Investieren in alternative Ziele zeigten: Für das Wohlbefinden dieser Frauen war es positiv, wenn sie entweder eine relativ schwache oder aber eine starke Sehnsuchtsausprägung aufwiesen. Gerade für Frauen, denen es sehr schwer fällt, sich komplett von ihrem Ziel, ein Kind zu bekommen, zu lösen, könnte es folglich förderlich sein, ihr Ziel durch eine Sehnsucht zu ersetzen, so dass sie das Ziel nicht komplett aufgeben müssen, sondern auf imaginärer Ebene weiterverfolgen können.

Zusammengefasst konnte der funktionale Charakter der Umwandlung eines Zieles in eine Sehnsucht nur teilweise bestätigt werden. Ein positiver Zusammenhang zwischen Sehnsucht und Wohlbefinden konnte nur unter bestimmten Bedingungen gefunden werden und bedarf weiterer Untersuchungen.

Insgesamt unterstützen die Befunde der vorliegenden Arbeit die Annahme, dass sich Sehnsüchte dann entwickeln, wenn Personen mit der Nichtrealisierbarkeit wichtiger Lebensziele oder mit Verlusten konfrontiert sind. Im spezifischen Fall der Entstehung einer Sehnsucht aus einem unerreichbaren Ziel kann spekuliert werden, dass Personen Phasen durchlaufen, in denen ein Wunsch zuerst als Ziel, dann als Ziel und Sehnsucht gleichermaßen und schließlich als Sehnsucht repräsentiert ist. Die Entstehung von Sehnsucht kann zudem mit einem Funktionalitätsaspekt von Sehnsucht in Verbindung gebracht werden. Sehnsüchte

können eine Kompensation für etwas sein, was in der Realität nicht (mehr) erreicht werden kann. Wenn folglich ein wichtiges Ziel nicht mehr erreichbar ist, könnte es für das Wohlbefinden einer Person positive Auswirkungen haben, dieses Ziel auf imaginärer Ebene als Sehnsucht weiter zu verfolgen. Allerdings konnte diese Annahme nur unter spezifischen Umständen bestätigt werden. Zukünftige Forschung sollte vor allem Längsschnittdaten heranziehen, um den Entwicklungsverlauf von Sehnsucht über längere Zeit und in mehr Detail zu durchleuchten, um zu untersuchen, welche weiteren Formen der Entstehung von Sehnsucht es gibt, und um zu erkunden, inwieweit dieser Entwicklungsprozess in positive bzw. erfolgreiche Entwicklung integriert werden kann.