

Nils F. Töpfer

Halt' dich an deiner Sehnsucht fest



Psychotherapie im Alter

23. Jahrgang, Nr. 3, 2026, Seite 313–324

DOI: 10.30820/1613-2637-2026-3-313

Psychosozial-Verlag



Impressum

Psychotherapie im Alter

Forum für Psychotherapie, Psychiatrie,
Psychosomatik und Beratung
ISSN 1613–2637 (print)
ISSN 2699–1594 (digital)
www.psychosozial-verlag.de/pia
23. Jahrgang, Nr. 91, 2026, Heft 3
<https://doi.org/10.30820/1613-2637-2026-3>

Herausgeberinnen und Herausgeber:

Prof. Dr. Reinhard Lindner, Prof. Dr. Meinolf Peters, Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde, Dr. Dipl.-Psych. Anne Katrin Risch, Prof. Dr. phil. Nils F. Töpfer, Prof. Dr. phil. Jana Volkert-Laubach, Prof. Dr. Bertram von der Stein †, Prof. Dr. Alexandra Wuttke

Ehemalige HerausgeberInnen:

Prof. Dr. Hartmut Radebold † (2004–2008),
Dr. Peter Bäurle (2004–2011),
Dr. Johannes Kipp † (2004–2014),
Prof. Dr. Henning Wormstall (2004–2014),
Dipl.-Päd. Angelika Trilling † (2004–2016),
Prof. Dr. Ines Himmelsbach (2017–2019),
Prof. Dr. Eva-Marie Kessler (2015–2021),
Prof. Dr. Simon Forstmeier (2012–2024)

Geschäftsführende Herausgeberinnen:

Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde,
Dr. Dipl.-Psych. Anne Katrin Risch
herausgeber.pia@psychosozial-verlag.de
www.psychotherapie-im-alter.de

RubrikherausgeberInnen:

»Institutionen stellen sich vor«:
Prof. Dr. Alexandra Wuttke,
institutionen.pia@psychosozial-verlag.de

»Rezensionen«:

Prof. Dr. Meinolf Peters
rezensionen.pia@psychosozial-verlag.de

»Kritischer Zwischenruf«:

Prof. Dr. Reinhard Lindner
zwischenruf.pia@psychosozial-verlag.de

»Titelbild«:

N. N.
titelbild.pia@psychosozial-verlag.de

Titelbild:

Fotos: Oleksandr Yashchuk/erhapetemplate/
LanaSham/Oly/Rindi/YY apartment – stock.
[adobe.com](https://www.adobe.com); Montage: bfö Büro für Öffentlichkeitsarbeit e. K.

ViSdP:

Die HerausgeberInnen; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die AutorInnen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der HerausgeberInnen, der Redaktion oder des Verlages dar.

Erscheinen: Vierteljährlich

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de

Abonnementbetreuung:

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstraße 10
35390 Gießen, Deutschland
Tel.: 0641/969978-26
Fax: 0641/969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Bezug:

Jahresabo 65,90 Euro (zzgl. Versand)
Einzelheft 22,90 Euro (zzgl. Versand)
Studierende erhalten 25 % Rabatt auf den Abopreis (gegen Nachweis).
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Beendigung des Bezugszeitraums erfolgt.

© 2026 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG.
Nachdruck – auch auszugsweise – mit Quellenangabe nur nach Rücksprache mit den HerausgeberInnen und dem Verlag. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Die Zeitschrift Psychotherapie im Alter wird regelmäßig in der Internationalen Bibliographie der geistes- und sozialwissenschaftlichen Zeitschriftenliteratur (IBZ – De Gruyter Saur), in der Publikationsdatenbank PSYNDEX des ZPID – Leibniz-Institut für Psychologie und in der Datenbank PsycInfo der American Psychological Association erfasst.

Druck und Bindung:

Druckhaus Bechstein GmbH
Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar,
Deutschland

Halt' dich an deiner Sehnsucht fest

Sehnsucht zwischen Nicht-Mehr und Noch-Nicht im Alter(n)¹

Nils F. Töpfer (Hamburg)

Psychotherapie im Alter 23 (3) 2026 313–324

www.psychotherapie-im-alter.de

<https://doi.org/10.30820/1613-2637-2026-3-313>

CC BY-NC-ND 4.0



Open Access

Zusammenfassung: Ausgehend vom Beatles-Song *When I'm Sixty-Four* und aktuellen Befunden zu Vorstellungen vom Leben im Alter fragt der Beitrag nach der Bedeutung von Sehnsucht im höheren Lebensalter. Im Anschluss an Eriksons Entwicklungsaufgabe »Integrität versus Verzweiflung« wird der »atmende« Modus der Sehnsucht mit dem für Integrität notwendigen Aushalten von Unvollständigkeit und Ambivalenz sowie mit ihren reflexiven und evaluativen Prozessen in Verbindung gebracht. Verzweiflung erscheint hingegen als Ausdruck einer maligne entgleisten Sehnsucht, die sich im Depletion-Syndrom bei Depressionen im Alter widerspiegelt. Vor dem Hintergrund struktureller Parallelen zwischen der Dynamik der Sehnsucht und jener von Regression und Progression – im Sinne des Zusammenspiels von Nachwirkung und Rückwirkung sowie einer traumähnlichen Eigenzeit – wird dafür plädiert, Sehnsucht als zentralen Zugang zum Spannungsfeld von Nicht-Mehr und Noch-Nicht zu begreifen und so regressives Potenzial in der Psychotherapie älterer Patient:innen nutzbar zu machen.

Stichworte: Sehnsucht, Integrität, Verzweiflung, Regression, Psychotherapie im Alter

»When I'm Sixty-Four« – Wünsche und Werte zwischen Vorstellung und Wirklichkeit

In dem im Titel des Symposiums zitierten Beatles-Lied *When I'm Sixty-Four* singt Paul McCartney: »When I get older, losing my hair many years from

¹ Dieser Beitrag ist die überarbeitete Form eines Vortrags, gehalten auf dem 37. Symposium »Psychoanalyse und Altern« in Kassel am 06.12.2025.

now ...«, kurz darauf: »Will you still need me, will you still feed me, when I'm sixty-four?« – und später sogar: »Yours sincerely, wasting away.« Zuge-spitzt formuliert müsste man einer Studie aus dem Jahr 2016 zufolge solche negativen Konnotationen des Älterwerdens eigentlich zensieren: Sie entmutigten ältere Menschen, schwächten ihr Selbstvertrauen und könnten letztlich sogar negative gesundheitliche Folgen haben (Kelly et al., 2016). In ihrer diskursanalytischen Untersuchung von 76 Liedtexten ordnen Kelly et al. (2016) *When I'm Sixty-Four* der Kategorie der »erbärmlichen und mürrischen Rentner« zu – einer Gruppe von Songs, die vor allem durch negative gesellschaftliche Vorstellungen von Alter und Altern geprägt ist. Das Lied transportiere ein Altersbild, das mit beschämenden körperlichen Veränderungen, Unattraktivität und dem Gefühl verbunden ist, nicht mehr lebenswert zu sein.

Ganz anders liest der Musikjournalist Johnny Sharp (2016) den Song. In einer kleinen Umfrage auf Facebook, die er mit schöner Selbstironie als »zunehmend alternde Plattform« beschreibt, seien alle vier befragten Freunde zu dem Schluss gekommen, dass *When I'm Sixty-Four* im Kern schlicht die Sehnsucht nach beständiger Zuneigung und Verlässlichkeit ausdrücke. Zu dem glücklichen, aber bescheidenen Alter, das in dem Lied besungen wird, zählen geteilte Routinen, gemeinsame Tätigkeiten und familiäre Nähe.

Doch was wünschen sich Menschen heute für ihr Alter – gewissermaßen ihr persönliches »When I'm Sixty-Four«? Und was wünschen sich jene, die dieses Alter bereits erreicht haben?

Eine bevölkerungsrepräsentative Studie im Auftrag der mhplus Krankenkasse (2025) untersuchte die Einstellungen zum Altwerden und die Bedingungen, unter denen sich Menschen ein hohes Alter wünschen. Über alle Altersgruppen hinweg gaben 91 % der Befragten an, nur dann alt werden zu wollen, wenn sie gesund blieben. Auffällig ist zudem, dass sich zwei Drittel der Befragten nicht gern mit dem Altwerden beschäftigen und stattdessen im Hier und Jetzt leben. Besonders ausgeprägt ist dies bei den unter 30-Jährigen (74 %). Vor diesem Hintergrund ließe sich das Beatles-Lied fast als notwendiger Anstoß lesen, sich überhaupt mit dem eigenen Alter(n) zu beschäftigen.

Wie aber sehen die Wünsche aus, wenn man der »Sixty-Four« tatsächlich näherkommt? In einer repräsentativen Befragung der deutschen Bevölkerung ab 50 Jahren zu einem idealen und erfüllten Leben im Alter gaben 96 % an, dass ihnen der Erhalt von Autonomie und Eigenständigkeit besonders wichtig sei; 93 % nannten körperliche und geistige Fitness. Es folgten eine gute medizinische Versorgung (70 %), wichtige Geschäfte in der Nähe (69 %), finanzielle Absicherung (68 %), nicht einsam zu sein (67 %) sowie die Familie regelmäßig zu sehen (67 %) (Körper-Stiftung, 2024).

Und schließlich noch ein Befund nicht zu »When I'm Sixty-Four«, sondern zu »Now that I'm Eighty«: In der bundesweiten Studie Hohes Alter in Deutschland (80+), für die rund 10.000 Menschen ab 80 Jahren befragt wurden (Reissmann & Wagner, 2022), wurde der Wert einer sicheren Umgebung von 93,7 % als eher oder sehr wichtig eingestuft, gefolgt von Selbstbestimmung (90,2 %) und dem Achten von Traditionen (84,6 %). Werte wie Macht (12,0 %) oder Stimulation durch aufregende Erlebnisse (8,9 %) spielen dagegen kaum eine Rolle. Generatives Verhalten ist für den Großteil der Befragten ebenfalls bedeutsam – etwa soziale Werte zu vermitteln (82,9 %), ein Vorbild für Jüngere zu sein (78,3 %) oder eigene Erfahrungen weiterzugeben (77,0 %).

Nun ging es bereits um Idealvorstellungen vom Leben im Alter und um zentrale Werthaltungen. Doch die Sehnsucht – eines der Leitwörter des 37. Symposiums »Psychoanalyse und Altern« – besitzt eine einzigartige Bedeutung, die sich in anderen Sprachen nicht vollständig erfassen lässt.

Sehnsucht – Struktur, Funktionen und Entwicklungsdynamik

Im Deutschen werden Gedanken und Gefühle, die sich auf ein anderes, besseres oder sogar optimales Leben richten, am treffendsten durch den Begriff *Sehnsucht* beschrieben (Baltes, 2008). Sehnsucht lässt sich durch sechs zusammenhängende Strukturmerkmale charakterisieren, die gemeinsam die Gestalt dieser Erfahrung bilden (Baltes, 2008; Scheibe & Kunzmann, 2021): (1) das Gefühl der Unvollkommenheit und Unfertigkeit des Lebens, (2) die persönliche Utopie einer (unerreichbaren) idealen Entwicklung, (3) ein Dreizeitigkeitsfokus, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verbindet, (4) ambivalente, »bittersüße Emotionen«, (5) reflexive und evaluative Prozesse sowie (6) Symbolhaftigkeit.

Den dynamischen Kern bildet die Spannung zwischen Unvollkommenheit und persönlicher Utopie, in der die für Sehnsucht typische »bittersüße« Gleichzeitigkeit von Verlangen und Enttäuschung entsteht. Es scheint etwas zu fehlen, das für ein sinnvolles Leben wesentlich ist und dessen Verwirklichung das Leben vollständiger machen würde. Die persönlichen Utopien richten sich dann auf einen idealisierten Alternativzustand zur unvollkommenen Gegenwart.

Im Dreizeitigkeitsfokus durchdringen sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft: Erinnerungen an frühere Erlebnishöhepunkte oder bedeutsame Lebensphasen fließen mit gegenwärtigen Wünschen und Unsicherhei-

ten sowie mit Hoffnungen für die Zukunft zusammen – etwa der Hoffnung, etwas noch einmal erleben zu können.

Sehnsucht ist dabei stets emotional ambivalent: Sie umfasst zugleich angenehme Empfindungen, die aus den utopischen Vorstellungen des Ersehnten entstehen, und unangenehme Gefühle wie Enttäuschung, Frustration oder Traurigkeit, die aus dessen Abwesenheit oder Unerreichbarkeit resultieren.

Die reflexiven und evaluativen Prozesse beinhalten die Auseinandersetzung mit dem eigenen aktuellen Entwicklungszustand sowie die selbstkritische Reflexion von Vergangenheit, Gegenwart und erwarteter Zukunft. Zugleich geht Sehnsucht mit einer explorativen Suche nach Möglichkeiten einher, das eigene Leben anders oder erfüllter zu gestalten.

Schließlich besitzt Sehnsucht eine ausgeprägte symbolische Bedeutung. Die Objekte der Sehnsucht stehen nicht nur für konkrete Wünsche oder Handlungen, sondern fungieren als Stellvertreter für umfassendere Bedürfnisse und Motive, die für die eigene Identität bedeutsam sind – etwa wenn der Wunsch nach der Umarmung eines geliebten Menschen zur Sehnsucht wird, weil er in den grundlegenden Wunsch nach Nähe, Geborgenheit oder Liebe eingebettet ist.

Eine faktorenanalytische Überprüfung der theoretischen Struktur des Konstrukts Sehnsucht in einer Stichprobe von 299 Erwachsenen im Alter von 19 bis 81 Jahren bestätigte die sechs theoretisch postulierten zentralen Merkmale (Scheibe et al., 2007). Die Altersunabhängigkeit konnte für fünf der sechs Merkmale nachgewiesen werden; lediglich das Gefühl der Unvollständigkeit berichteten ältere Erwachsene seltener. Dies spricht dafür, dass sich ideale und tatsächliche Selbstbilder mit zunehmendem Alter stärker annähern – sei es durch veränderte Lebensumstände, angepasste Ideale oder beides (Scheibe & Kunzmann, 2021). Zugleich berichteten ältere Erwachsene mehr positive und weniger negative Emotionen sowie eine stärkere Vergangenheits- und geringere Zukunftsorientierung ihrer Sehnsüchte (Scheibe et al., 2007).

Während die Struktur der Sehnsucht weitgehend stabil bleibt, variieren ihre Inhalte altersabhängig – entsprechend den jeweiligen Entwicklungsaufgaben. Jüngere Altersgruppen nannten häufiger Sehnsüchte in Bezug auf Arbeit, Partnerschaft und persönliche Eigenschaften, während ältere Altersgruppen häufiger familienbezogene Sehnsüchte angaben (Kotter-Gröhn, Wiest et al., 2009). Die stärkere Bedeutung familienbezogener Sehnsüchte im höheren Alter wird mit der Orientierung auf nicht-berufliche Sinnquellen im Ruhestand, der Großelternrolle und wachsender familiärer Angewiesenheit erklärt.

Die entwicklungspsychologische Konzeptualisierung der Sehnsucht unterscheidet zwei zentrale Funktionen für Lebensplanung, -evaluation und -bewältigung: Richtungsgebung und Regulation von Nichtrealisierbarkeit.

In ihrer richtungsgebenden Funktion wirkt Sehnsucht als utopische Vision oder übergeordnetes Entwicklungsziel, aus dem konkretere Ziele oder Werte abgeleitet werden. Indem Sehnsucht zugleich auf unvollständig erlebte Aspekte des eigenen Lebens aufmerksam macht und Möglichkeiten eines erfüllteren Lebens vor Augen führt, kann sie Zielauswahl- und Zielsetzungsprozesse anstoßen.

Ihre zweite Funktion liegt in der Regulation von Nichtrealisierbarkeit. Unerreichbare oder aufgegebenen Ziele können als Sehnsucht weiterbestehen, sodass das zugrunde liegende Ideal imaginativ bewahrt bleibt, ohne aktiv verfolgt werden zu müssen. Auf diese Weise ermöglicht Sehnsucht eine kompensatorische Selbstregulation im Umgang mit Verlusten, Begrenzungen oder irreversiblen Lebensverläufen. Empirisch zeigte sich, dass das Alter signifikant mit der Skala zur Regulation von Nichtrealisierbarkeit korreliert (Scheibe et al., 2007).

Sehnsucht ist ein »zweischneidiges Schwert« (Kotter-Grühn, Scheibe et al., 2009): Stark ausgeprägte Sehnsucht geht mit geringerer Lebenszufriedenheit, vermindertem Wohlbefinden, stärkerer negativer Affektivität und einem verstärkten Wunsch nach Veränderung einher (Kotter-Grühn, Scheibe et al., 2009; Scheibe et al., 2007). Diese negativen Effekte verschwinden jedoch – und können sich sogar ins Positive verkehren –, wenn Menschen erleben, dass sie die Intensität und den Verlauf ihrer sehnsuchtsbezogenen Gedanken und Gefühle psychologisch kontrollieren können (ebd.). Fehlt diese Kontrolle, besteht zudem die Gefahr, in grübelnde, ruminative Gedankenschleifen zu geraten (Kotter-Grühn, Scheibe et al., 2009).

Sehnsucht zwischen produktiver Suchbewegung und maligner Fixierung

Schneider (2016) beschreibt Sehnsucht als ein dialektisches Phänomen: Sie kann als »bewegende Kraft« eine »sinngabende Suchbewegung« (S. 275) entfalten, aber auch in eine rigide, maligne Fixierung kippen. Diese Spannung ist bereits in der Polarität von Sehnen und Sucht angelegt.

Maßgeblich ist Schneider (2016) zufolge das von Wilhelm Schmid hervor gehobene »atmende Maß« – weder ein Untermaß (Leben ohne Sehnsucht) noch ein Übermaß (Leben nur für die Sehnsucht). Förderliche Sehnsucht

bleibt beweglich und ambivalenztolerant: Sie akzeptiert Unerfüllbarkeit, trägt das bittersüße Spannungsfeld zwischen Lust und Leid und hält die Hoffnung auf etwas noch nicht Erreichtes lebendig. So kann sie aus depressiver Selbstverstrickung herausführen und einen inneren Suchprozess eröffnen.

Dysfunktional wird Sehnsucht, wenn dieses atmende Maß verloren geht und sie in rigider Fixierung erstarrt. Klinisch zeigt sich dies häufig in quälender Langeweile in der Gegenübertragung. Sehnsucht wird zum »lähmenden Drangsal« (S. 277), das nicht mehr öffnet, sondern einengt und das Leben nicht mehr gestaltet, sondern wiederholt. In dieser Form nähert sich Sehnsucht der Sucht: Sie will nicht mehr wünschen und ertragen, sondern »alles hier, jetzt und sofort«.

Integrität und Verzweiflung als Modi der Sehnsucht

Eriksons (1973) Entwicklungsaufgabe »Integrität versus Verzweiflung« bietet einen anschlussfähigen Rahmen, um die Bedeutung der Sehnsucht im höheren Lebensalter zu beleuchten. Integrität entsteht, wenn ältere Menschen ihr Leben – auch mit seinen Fehlern, Brüchen und Begrenzungen – als im Wesentlichen kohärent, verantwortet und annehmbar akzeptieren. Dieser Prozess ähnelt dem produktiven, »atmenden« Modus der Sehnsucht: dem Aushalten von Unvollständigkeit und Ambivalenz. Denn Sehnsucht konfrontiert gerade mit dem Gefühl der Unvollkommenheit und Unfertigkeit des eigenen Lebens – Empfindungen, mit denen man für eine gelingende Integrität leben können muss. Auch die reflexiven und evaluativen Prozesse der Sehnsucht – also die Auseinandersetzung mit dem eigenen Entwicklungsstand sowie die selbstkritische Betrachtung von Vergangenheit, Gegenwart und erwarteter Zukunft – sind Voraussetzungen dafür, Integrität auszubilden.

Verzweiflung dagegen lässt sich als Ausdruck einer maligne entgleisten Sehnsucht verstehen: ein Festhalten an verpassten Möglichkeiten, ruminativer Selbstanklage und ein rigide gewordener Wunsch, etwas doch noch erzwingen oder abschließen zu müssen. Sie lässt sich mit dem Depletion-Syndrom als spezifischem Symptommuster bei Depressionen im Alter in Verbindung bringen, das durch den Verlust der libidinösen Besetzung der äußeren Welt, Hoffnungslosigkeit, Kontrollverlust und eine tiefgreifende Sinnentleerung gekennzeichnet ist (Rothermund & Brandtstädter, 2003). Häufig tritt zudem eine »objektlose Verzweiflung« (Peters & Lindner, 2019, S. 84) auf – das vorherrschende Gefühl, »alles ist zu spät« (ebd.) –, wodurch die Beziehung zur Welt weiter verarmt und das Subjekt in eine innere Starre gezwungen wird.

Angesichts der damit einhergehenden Passivität – einer Haltung, die es älteren Menschen kaum noch erlaubt, die Potenziale und Gestaltungsmöglichkeiten des Alters wahrzunehmen oder zu nutzen – ließe sich mit Schneider (2016) argumentieren: Es braucht wieder mehr Sehnsucht. Denn:

»Mit Entstehen der Sehnsucht vollzieht sich eine innere Öffnung für das Außen und für den ganz Anderen, den Bedeutsamen. Ein Ausbruch aus dem narzisstischen Gefängnis wird möglich. Eine Richtung entsteht. [...] Dieses Hindrängen zum Anderen bedeutet Erlösung aus der Depression, in der das Subjekt in sich selbst gestürzt, der Welt abhanden gekommen ist« (S. 280).

In der Behandlung geht es daher immer auch um ein Ringen um Hoffnung (Peters & Lindner, 2019). Gerade hier kann Sehnsucht einen zentralen Beitrag leisten, weil sie einen inneren Raum für zukünftige Möglichkeiten eröffnet. Schneider (2016) bezeichnet diesen Möglichkeitsraum – mit Bezug auf Ernst Bloch und Peter Handke – als das »Noch-Nicht« beziehungsweise das »Schon-im-Noch-Nicht«: jenes Stadium, in dem Zukunft als Ahnung spürbar wird. Im »Noch-Nicht-Bewussten« entsteht das Neue. Sehnsucht wirkt wie eine dämmernde Vorwärtsbewegung, in der sich Veränderung bereits ankündigt, bevor sie bewusst gedacht werden kann.

Damit ist das progressive Moment der Sehnsucht bereits skizziert. Das notwendige regressive Moment in der Dynamik der Sehnsucht wurde jedoch noch nicht ausreichend gewürdigt. Genau dieses regressiv-progressive »Zurück-und-Voran« möchte ich nun – im Sinne des von Rugenstein (2024) beschriebenen Regressionsbegriffs – in Beziehung zur Sehnsucht setzen und daraus klinische Implikationen für die Psychotherapie im höheren Lebensalter ableiten.

Psychoanalytische Erweiterung der Dreizeitigkeit der Sehnsucht

In der Sehnsucht durchdringen sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft: Die Bewegung ist in beide Richtungen gerichtet – zurück und voran. Im therapeutischen Prozess bedingen Regression und Progression einander. Regression ist eine notwendige Bedingung für Progression: Patient:innen versuchen ihr Gewordensein – das »Damals und Dort« – zu verstehen, um aus ihrer Selbstverborgenheit im »Hier und Jetzt« hervortreten (Schneider, 2016). Gleichzeitig entsteht mit der Sehnsucht ein neuer Anfang.

Dieses dynamische Moment fasst Schneider (2016) im Anschluss an

Ernst Bloch als eine »Dämmerung nach vorwärts«. Darin liegt bereits ein Hinweis auf die Bedeutung des Tagtraums, auf den ich später noch zurückkommen werde. Zunächst möchte ich aber die Dreizeitigkeit der Sehnsucht psychoanalytisch erweitern, indem ich Rugensteins (2024) Verständnis von Regression heranziehe, das wesentlich durch die Logik der Nachträglichkeit geprägt ist.

Sehnsucht und Regression: Nachträglichkeit und Traumzeit

Regression meint hier gerade nicht die Rückkehr zu einem objektiv-historischen Früher. Vielmehr gelangen wir – wie Rugenstein formuliert – »zurück zu einem Punkt, an dem wir noch nie waren« (S. 69): zu einer Vergangenheit, die weniger einem archäologischen Befund ähnelt als einem Traumelement, einem nachträglich bearbeiteten psychischen Gefüge. Es geht nicht um ein einfaches Zurück oder Zurückfantasieren, sondern »um das verzwickte Zusammenspiel von Nachwirkung und Rückwirkung, den beiden Vektoren der Nachträglichkeit. Die Nachwirkung bindet uns an unsere Vergangenheit; die Rückwirkung öffnet diese für Neues in Gegenwart und Zukunft« (S. 70).

Damit Regression kreativ wirkt – lockernd, lösend, belebend –, müsste die analytische Sitzung Rugenstein (2024) zufolge nach dem Modell des Traums gestaltet werden – und hier taucht die bei Schneider (2016) bereits betonte Bedeutung des Träumerischen erneut auf. Genau hier schließt die Sehnsucht an: Als symbolisch verdichtete, stellvertretende Form zentraler Bedürfnisse und Motive bringt sie im Sinne dieses Regressionsverständnisses etwas wieder zurück ins Spiel.

In diesem Raum lässt sich nicht nur bearbeiten, wie in der Sehnsucht Vergangenheit in Gegenwart und Zukunft hineinwirkt, sondern auch die Gegenwart in die Vergangenheit, »selbst noch in einer die Vergangenheit als emotionale Erfahrung erst konstituierenden Weise« (Storck, 2025, S. 58). Damit verbindet sich, so betont Rugenstein (2024), »die Möglichkeit, die Fakten unserer (infantilen) Vergangenheit anders miteinander in Verbindung zu setzen« (S. 77). Dies entspricht im Kern dem Prinzip der freien Assoziation.

Gerade im Lebensrückblick, der in der Psychotherapie des höheren Alters so zentral ist, scheint mir dieser Aspekt oft zu wenig betont: Durch freie Assoziation in diesem Sinne kann eine »neue Vergangenheit« entstehen – eine durch andere Verknüpfungen und neu bedeutsam gewordene Erfahrungen veränderte Vergangenheit, die Integration erleichtern und so zur

Entwicklung von Integrität beitragen kann. Lebensrückblickinterventionen zielen vor allem auf das Erinnern, Re-Evaluieren und Integrieren von Lebenserfahrungen. Dass im Zuge dieser Re-Evaluation Vergangenheit nicht nur erinnert, sondern auch neu hergestellt wird, bildet ein bislang wenig beachtetes Potenzial des Lebensrückblicks.

Eine so aus der Gegenwart heraus veränderte Vergangenheit wirkt jedoch auch voraus. Gegenwärtige Erfahrungen beeinflussen die Zukunftserwartung – und umgekehrt prägen Zukunftsvorstellungen die erlebte Gegenwart. Empirisch wird diese Rückwirkung der Zukunftserwartung auf die Gegenwart durch Befunde gestützt, nach denen zukunftsgerichtete Einstellungen wie Optimismus und Selbstwirksamkeit in Bezug auf erhoffte oder gefürchtete zukünftige Selbstbilder (»possible selves«) eng mit der aktuellen Selbstwahrnehmung des eigenen Alterns verknüpft sind (Turner & Hooker, 2020). Je positiver und handlungsfähiger die Zukunft imaginiert wird, desto günstiger fällt die gegenwärtige Einschätzung des eigenen Alterns aus.

Damit geht es also nicht nur um Integration und Integrität bezogen auf die Vergangenheit, sondern auch um einen neuen Möglichkeitsraum für Zukünftiges – ein Aspekt, der in der Psychotherapie im höheren Lebensalter angesichts der begrenzten verbleibenden Lebenszeit bedauerlicherweise oft in den Hintergrund rückt.

Ich habe herauszuarbeiten versucht, dass die Dynamik der Sehnsucht strukturell eng mit jener von Regression und Progression verwandt ist. Schneider (2016) beschreibt das Sehnen als eine »temporale Verdichtung durch die komplexe Verschränkung von Zeithorizonten« (S. 283), was bemerkenswert dem von Rugenstein (2024) für die Regression hervorgehobenen Zusammenspiel von Nachwirkung und Rückwirkung ähnelt.

Eine weitere Parallele betrifft die Bedeutung des Träumerischen. Schneider (2016) verweist darauf im Rahmen der »Dämmerung nach vorwärts« (S. 285) und der als »eine Traumzeit, Tagtraumzeit« (S. 283) beschriebenen Eigenzeit der Sehnsucht; Rugenstein (2024) wiederum hält Regression für umso förderlicher, je mehr die Sitzung nach dem Modell des Traums gestaltet ist.

Klinische Implikationen: Sehnsucht als alternativer Zugang zu regressivem Potenzial

Damit stellt sich die Frage, welche klinischen Implikationen sich hieraus ergeben – insbesondere vor dem Hintergrund, dass Regressionsförderung

in der Psychotherapie im höheren Lebensalter mit erheblichen Vorbehalten behaftet ist. Peters und Lindner (2019) betonen, dass zwar keine Therapieform ohne ein gewisses Maß an Regression auskommt, viele ältere Patient:innen jedoch aufgrund altersbedingter Abhängigkeitsängste und eines erhöhten Kontrollbedürfnisses nur begrenzt bereit sind, sich regressiven Prozessen auszusetzen. Hinzu können kognitive Veränderungen treten, die Ich-Funktionen und Ich-Stabilität beeinträchtigen und damit als Kontraindikation für ein regressionsförderndes Vorgehen gelten können. Diese Einschränkungen lassen sich auch im Sinne der aus dem Alterungsprozess resultierenden erhöhten strukturellen Vulnerabilität verstehen, wie sie Peters (2014) in seiner Theorie der sekundären Strukturdefizite beschreibt. Auch die regressionsfördernden technischen Parameter der Neutralität und Abstinenz geraten nicht selten in Konflikt mit den Bedürfnissen älterer Patient:innen nach Sicherheit, Gesehenwerden und einem realen Gegenüber (Peters & Lindner, 2019).

Vor diesem Hintergrund legen die zuvor herausgearbeiteten strukturellen Parallelen zwischen Sehnsucht und Regression eine überraschende Frage nahe: Könnte die Sehnsucht einen Zugang eröffnen, der regressives Potenzial auf alternative Weise nutzbar macht?

Vielleicht sollten wir Sehnsucht stärker ins Zentrum psychotherapeutischer Arbeit im höheren Lebensalter rücken. Denn sie enthält jenes Spannungsfeld, das einem differenzierten Leitbild der Psychotherapie im Alter zugrunde liegt: das dynamische Zusammenspiel von Nicht-Mehr – dem Verlorenen, Versäumten und Verpassten – und Noch-Nicht – den Möglichkeiten und dem Neuen. Sehnsucht ermöglicht es nicht nur, Fixierungen im Sinne quälend-lähmender Sehnsucht aufzuspüren, sondern auch, sie zu überwinden und in ihrem produktiven Charakter als sinngebende Suchbewegung einen neuen Anfang anzustoßen.

Da Sehnsucht reflexive Prozesse über das eigene Leben auslöst, dürfte sie geeignet sein, Selbsteinsicht, Kreativität und sogar Weisheit zu fördern (Scheibe & Kunzmann, 2021). Wie bereits angedeutet, kommt dem Träumerischen und der Fantasie dabei eine zentrale Bedeutung zu: Auf der Fantasieebene können Menschen emotional mit hochbedeutsamen Zielen verbunden bleiben, die in der Realität nicht oder nicht mehr erreichbar sind.

Gerade vor dem Hintergrund, dass im höheren Lebensalter die Funktion der Sehnsucht als Regulation von Nichtrealisierbarkeit zunehmend an Bedeutung gewinnt, sollten Therapeut:innen dafür sensibilisiert sein, nicht ausschließlich auf eine vollständige Zielablösung oder eine unmittelbare Zuwendung zu neuen Zielen zu drängen.

Wenn Therapeut:innen ihre Patient:innen darin unterstützen, dass die Sehnsucht »atmet« – so wie sie auch Regression im Dienste des Ichs zur Vermeidung von maligner Regression steuern –, dann eröffnet sie einen Raum, in dem vieles möglich wird. Und so möchte ich in Anlehnung an das von Rio Reiser gesungene Lied schließen: Halt' dich an deiner Sehnsucht fest.

Literatur

- Baltes, P.B. (2008). Positionspapier: Entwurf einer Lebensspannenpsychologie der Sehnsucht: Utopie eines vollkommenen und perfekten Lebens. *Psychologische Rundschau*, 59(2), 77–86.
- Erikson, E.H. (1973). *Identität und Lebenszyklus*. Suhrkamp.
- Kelly, J., Watson, R., Pankratova, M. & Pedzeni, A.M. (2016). Representation of age and ageing identities in popular music texts. *Journal of Advanced Nursing*, 72(6), 1325–1334.
- Körper-Stiftung (2024). Uncover: Smart Ageing – Eine Repräsentativbefragung der deutschen Bevölkerung ab 50 Jahre. Körper-Stiftung. https://koerber-stiftung.de/site/assets/files/47382/9238_korber_stiftung_smart_ageing_bericht.pdf
- Kotter-Gröhn, D., Scheibe, S., Blanchard-Fields, F. & Baltes, P.B. (2009). Developmental emergence and functionality of Sehnsucht (life longings): The sample case of involuntary childlessness in middle-aged women. *Psychology and Aging*, 24(3), 634–644.
- Kotter-Gröhn, D., Wiest, M., Zurek, P.P. & Scheibe, S. (2009). What is it we are longing for? Psychological and demographic factors influencing the contents of Sehnsucht (life longings). *Journal of Research in Personality*, 43(3), 428–437.
- mhplus Krankenkasse (2025, 24. Januar). Umfrage: Deutsche wollen möglichst lange, aber nicht ewig leben. https://www.mhplus-krankenkasse.de/fileadmin/user_upload/Dokument/Unternehmen/Presse/250124_PM_mhplus_Krankenkasse_Studie_Altwerden_Lebenserwartung_Longevity.pdf
- Peters, M. (2014). Psychotherapeutische Möglichkeiten bei Hochaltrigen – Zur These sekundärer Strukturdefizite. In R. Lindner & J. Hummel (Hrsg.), *Psychotherapie in der Geriatrie* (S. 56–67). Kohlhammer.
- Peters, M. & Lindner, R. (2019). *Psychodynamische Psychotherapie im Alter*. Kohlhammer.
- Reissmann, M. & Wagner, M. (2022). Werthaltungen hochaltriger Menschen und ihre Wünsche für die eigene Lebenssituation und das gesellschaftliche Zusammenleben (D80+ Kurzberichte Nr. 9). Cologne Center for Ethics, Rights, Economics, and Social Sciences of Health (ceres), Universität zu Köln. https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220709_D80plus_Kurzbericht-Nummer-9_Werte-und-Wuensche_Juli2022.pdf.pdf
- Rothermund, K. & Brandtstädter, J. (2003). Depression in later life: Cross-sequential patterns and possible determinants. *Psychology and Aging*, 18(1), 80–90.
- Rugenstein, K. (2024). Zurück ins Leben – Zur Revitalisierung des Regressionsbegriffs. In W. Mertens & T. Storck (Hrsg.), *Regression* (S. 67–79). Psychosozial-Verlag.
- 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), 778–795.
- Scheibe, S. & Kunzmann, U. (2021). Territories of positive life span development: Wisdom and Sehnsucht (life longings). In C.R. Snyder, S.J. Lopez, L.M. Edwards & S.C. Marques

- (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3. Aufl., S. 238–252). Oxford University Press.
- Schneider, S. (2016). Vom Sinn der Sehnsucht – gesellschaftliche und therapeutische Aspekte. In G. Gödde & S. Stehle (Hrsg.), *Die therapeutische Beziehung in der psychodynamischen Psychotherapie* (S. 275–292). Psychosozial-Verlag.
- Sharp, J. (2016, 8. März). Songs to grow old to: Can lyrics about ageing really add on years? *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/music/shortcuts/2016/mar/08/songs-to-grow-old-to-can-lyrics-really-add-on-years>
- Storck, T. (2025). *Krisen auf der Couch – Aufgaben der Psychoanalyse in apokalyptischen Zeiten*. Klett-Cotta.
- Turner, S.G. & Hooker, K. (2021). Are thoughts about the future associated with perceptions in the present? Optimism, possible selves, and self-perceptions of aging. *The International Journal of Aging and Human Development*, 94(2), 123–137. <https://doi.org/10.1177/0091415020981883>

Hold on to your longing

Sehnsucht (life longing) between »no-longer« and »not-yet« in later life

Abstract: Starting from the Beatles' song *When I'm Sixty-Four* and contemporary findings on conceptions of later life, this paper explores the significance of Sehnsucht (life longing) in older adulthood. Drawing on Erikson's developmental task of ego integrity versus despair, the »breathing« mode of longing is linked to the capacity required for integrity: tolerating incompleteness and ambivalence, as well as engaging in reflective and evaluative processes. Despair, in contrast, is conceptualized as the outcome of a pathological fixation of longing, reflected in the depletion syndrome observed in late-life depression. Against the background of structural parallels between the dynamics of longing and those of regression and progression – understood in terms of »Nachträglichkeit« as the interplay of after-effects and retroactive re-signification, as well as a dream-like temporality – longing is proposed as a key point of access to the tension between »no-longer« and »not-yet«. In this way, regressive potential may be rendered therapeutically fruitful in psychotherapy with older patients.

Keywords: Sehnsucht (life longing), integrity, despair, regression, psychotherapy in later life

Der Autor

Nils F. Töpfer, Jg. 1986, Prof. Dr., Psychoanalytiker (DPG, IPV), Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Schwerpunkt Tiefenpsychologisch-fundierte Psychotherapie an der MSH Medical School Hamburg, Mitherausgeber der Zeitschrift *Psychotherapie im Alter*.

Kontakt

Prof. Dr. Nils F. Töpfer
MSH Medical School Hamburg
Am Kaiser Kai 1
20457 Hamburg
E-Mail: nils.toepper@medicalschooll-hamburg.de