

**Zeitschrift:** Schweizer Monatshefte : Zeitschrift für Politik, Wirtschaft, Kultur  
**Herausgeber:** Gesellschaft Schweizer Monatshefte  
**Band:** 83 (2003)  
**Heft:** 12-1

**Artikel:** Wer nicht gut lebt, kann doch vom guten Leben träumen : der Wunsch der Psychologin  
**Autor:** Boothe, Brigitte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-166826>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# WER NICHT GUT LEBT, KANN DOCH VOM GUTEN LEBEN TRÄUMEN

## Der Wunsch der Psychologin

*Wer sich einen Wunsch in der Phantasie erfüllen kann, der fühlt sich wohl für eine Weile. Das Traumbild tröstet und ist ein kleines Glück. Doch dem, der praktisch denkt, dem hilft kein Wunsch, der nur zum Träumen und nicht zur Tat anregt.*

Wellness, Wohlsein, gute Laune. So tönt, so klingt es in Frauen-, Familien-, Fernsehmagazinen. Den Winter unseres Missvergnügens muss es nicht mehr geben. Richtiger Sport und richtiges Essen verschaffen Wohlbefinden und Glücksgefühle. Das Wissen über hormonale Regulierungsprozesse bringt uns psychohygienisch weiter. Und doch: Was helfen Brot, Wein und Dauerlauf gegen soziale Not, Pech in der Liebe, Krankheit, Tod und Verlust der Heimat? Das Unglück raubt uns den Schlaf, lähmt die Tatkraft, erschlägt die Hoffnung. Aber seltsam: So mutlos einer sein mag, das Phantasieleben regt sich in ihm. Und verschafft sich Gehör, von Zeit zu Zeit. Im Schlafen. Im Wachen. *«Plötzlich, da kommt es mir, treuloser Knabe/Dass ich die Nacht von dir geträumet habe»*, heisst es bei Mörke im Gedicht vom «Verlassenen Mädlein». Wer nicht gut lebt, kann doch vom guten Leben träumen. Wer Heimweh hat, dem kommen verklarte Bilder von damals in den Sinn. Wer Sorgen hat, dem kommt, ob er will oder nicht, der Seufzer *«Wär's doch schon vorbei!»* Gewonnen ist auf diese Weise nichts für das praktische Leben. Der Heimwehkranke sitzt deprimiert herum. Der Sorgengeplagte läuft händeringend umher. Der Unglückliche stiert ins Glas. So traurig das ist, die Tränen tun wohl. Der faule Tagtraum ist nützlich: Er verschafft psychischen Komfort, wenn das Handeln nicht möglich oder nicht aussichtsreich ist.<sup>1</sup>

### Macht der Unlust

Man kennt aus der psychotherapeutischen Arbeit die *Anhedonie*: die Unfähigkeit, sich

zu freuen. Die Betroffenen leben in ständiger Spannung, Unruhe und Reizbarkeit. Kleine Widrigkeiten des Alltags sind für sie Anlass zu massiver Verstimmung und zu selbst- und fremdschädigenden Attacken. Ihnen fehlt Wesentliches im Umgang mit Frustration: die Möglichkeit, sich zurückzunehmen, sich selbst zu beruhigen, zu beschwichtigen, zu besänftigen. Dies gelingt ihnen, wenn überhaupt, nur durch den Gebrauch sedierender und stimmungsaufhellender Substanzen – und durch den Gebrauch von Menschen, deren physische Anwesenheit als besänftigende Droge wirkt. Wer anhedonisch ist, dem fehlt nicht nur die Möglichkeit, das Erfreuliche zu geniessen, sondern er kann auch nicht den Alltag mit Lichtpunkten auskleiden. Wer Misserfolg und Kränkung, Verlust und Enttäuschung, Kummer und Ärger psychisch meistert, der verfügt über ein hedonisches Regulativ. Er lässt es nicht zu, dass die Macht der Unlust imperial von ihm Besitz ergreift. Das ist möglich durch die «Wunscherfüllung in der Phantasie».

### Wunscherfüllende Bilder

Freud entwickelte diese Idee erstmals in der «Traumdeutung» (1900). Wenn wir im Raum des Psychischen Szenarien der Erfüllung, der Freude, des Behagens geniessen, so ist dies der Ersatz für ein Gutes, das wir in der Vergangenheit wirklich erfahren haben. Das Gedächtnis bewahrt das erfahrene Gute wie ein Hüter und Pfleger von Schätzen und evoziert es als – oft unbewusst bleibende – Erinnerungsspur im Augenblick der Spannung und Not, und dieser mentale Ersatz für eine positive Wirklichkeit kann aktuelle Unlust vorüber-

**Brigitte Boothe,**  
Psychologin, promovierte in Philosophie und habilitierte an der Medizinischen Fakultät der Universität Düsseldorf über Sprache und Psychoanalyse. Sie ist Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Zürich, Psychoanalytikerin, Psychotherapeutin und Mitherausgeberin der Fachzeitschrift «Psychotherapie und Sozialwissenschaft». Sie hat zur Psychoanalyse der Weiblichkeit, zur Kommunikation und Narration in der Psychotherapie und zur Psychologie des Wünschens publiziert.

<sup>1</sup> B. Boothe (Hrsg.), *Verlangen, Begehren, Wünschen. Einstieg ins aktive Schaffen oder in die Lethargie*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1999.

B. Boothe, A. von Wyl, R. Wepfer (Hrsg.), *Über das Wünschen. Ein seelisches und poetisches Phänomen wird erkundet*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1998.

gehend mildern. Es handelt sich um einen kreativen Akt, denn die positive Erfahrung wird nachträglich beglänzt und verklärt. Es ist wie in der Bierwerbung. Ein durstiger Mann in der Wüste – ein schäumendes Bierglas als Fata Morgana. Kein Bier kann so herrlich schmecken wie dieses. Der Durst schafft dem Bier die Poesie der Verklärung. Genauer: Die Evokation des Guten aus der Tiefe der Erinnerung macht das Bier zum Göttertrank und macht den «Durst erst schön». Diese kreative Vorstellungs-Arbeit ist nicht müssig. Sie hilft dem Durstigen, noch ein Weilchen auszuhalten. Das Bild vom Bier weist nicht den rechten Weg zur Wasserquelle, erlaubt aber das Warten, so lange das zielführende Handeln verwehrt ist. Wer praktisch tätig ist, dem helfen wunscherfüllende Bilder nicht weiter. Im Gegenteil, hier ist es wichtig, das konkrete Ziel in aller Nüchternheit realistisch vor Augen zu haben.<sup>2</sup> Wir kennen von alters her den Antagonismus von Müsiggang und Arbeitsethos, Genuss des Augenblicks und Triumph der Tatkraft.

Wie wunscherfüllende Vorstellungen als hedonisches Regulativ in uns wirksam sind, zeigt schon das Alltagswissen über Emotionen. Da gibt es solche, die den schmerzhaften Unterschied zwischen Wunsch und Wirklichkeit heftig aufreissen, und andere, die ihn nivellieren. Nur wenige Beispiele: Die Reue ist jene Qual, die uns inbrünstig wünschen lässt, man hätte anders gehandelt, als man es in Wirklichkeit getan hat. Der Neid lässt uns spüren, dass wir uns heftig wünschen, an der Stelle des Beneideten zu sein.<sup>3</sup> In der Scham erleben wir die Sehnsucht nach Anerkennung und sehen uns in Wirklichkeit blossgestellt. Ganz anders die Freude: Für einen Augenblick fallen Wunsch und Wirklichkeit zusammen. Es ist ein Augenblick der Fülle. Ähnlich beim Stolz: Im

2 K. Rink, *Wunsch, Wille, Absicht – ein motivationstheoretisches Modell*. In: B. Boothe, A. von Wyl, R. Wepfer (Hrsg.), *Über das Wünschen. Ein seelisches und poetisches Phänomen wird erkundet*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1998, S. 110–133.

3 S. Hillenkamp, *Ich will auch*. *Die ZEIT* 2002, 44: 65–66.

4 S. Freud, *Die Traumdeutung. Gesammelte Werke II/III*, 1900. S. Freud, *Trauer und Melancholie. Gesammelte Werke X*, 1916.

Moment des Triumphes ist man, erfolgsgetragen, der Grösste.

### **Erinnern als Trost und Befreiung**

Menschen mit anhedonischen Tendenzen kennen die Trostprämie nicht. Ist der Geliebte aus den Augen, dann wird die Trennung nicht durch schöne Bilder der Erinnerung und freudvoller Künftigkeit versüsst. Weg ist weg. Finsternis bricht an. Die Fähigkeit, mit wunscherfüllenden Vorstellungen psychische Lebensqualität zu verbessern, Wohlbefinden inmitten von Widrigkeiten zu regulieren, schafft mindestens so gute Laune wie Jogging, Banane und Vollkornbrot. Sie hat aber zusätzlich den Vorteil, gute Laune auch dann zu verschaffen, wenn das Vollkornbrot ausgegangen und wenn man schlecht zu Fuss ist.

Es geht dabei nicht um naive Seligkeit und passiven Rückzug. Denken wir an die wichtige Emotion der Trauer. Sie akzentuiert die Diskrepanz von Wunsch und Wirklichkeit unerbittlich. Man hat einen Verlust erlitten, er ist endgültig. Man hängt an dem, was man verloren hat. Man will das zunächst nicht akzeptieren und ist dennoch genötigt, im Lauf der Zeit sich abzufinden und Neuem zuzuwenden. Wenn dieser Prozess der Trauerarbeit<sup>4</sup> produktiv verläuft, wird der Trauernde innerlich reicher, für das Leben empfänglicher und genussfähiger geworden sein. Er freut sich jetzt am «Palast der Erinnerung» – den auratischen Bildern seiner liebenden Phantasie; er kennt sich selbst besser als vorher, weil ihm bewusster ist, woran sein Herz hängt und weil er die Weisheit des Verzichts kennt; er verfügt über Humor und Selbstliebe, denn er hat alte Bindungen gelöst und pflückt in neuer Freiheit die Blumen, die jetzt am Weg stehen. ♦

*Governments, like most people, like to think that there is a free lunch, and they were delighted with a system which increased their discretionary room for manoeuvre.*

*Aus: John Laughlin, The Tainted Source, The Undemocratic Origins of the European Idea, London 1997, p. 213.*