

HEIMWEH

# *Sehnsucht nach zu Hause*

Überall ist es schön, doch am schönsten ist es daheim – wer kennt diesen Spruch nicht! Allerdings hat er für manche Menschen nochmal eine andere Bedeutung. Obwohl sie sich auf den Urlaub gefreut haben, wollen sie dort nur noch eins: nach Hause



**M**anchmal muss man einfach weg, nicht wahr? Aber wenn Sie dann im langersehnten Urlaub sind, packt Sie plötzlich das Heimweh. Das Gefühl, die eigene Umgebung zu vermissen, ist so stark, dass einem davon sogar übel werden kann. Trösten Sie sich, denn Sie sind nicht die einzige Person, die in den Ferien schon mal unter Heimweh gelitten hat. In der Gesamtbevölkerung hatten 50 bis 75 Prozent schon einmal Heimweh, wie eine Studie der schottischen Strathclyde University ergab. Unterschiede beim Heimweh zwischen Männern und Frauen wurden nicht festgestellt.

### **Viele Kinder leiden unter Heimweh**

Bei Kindern ist das Heimweh keine Seltenheit. Es tritt häufiger bei denen auf, die eine abhängige Beziehung zu ihren Eltern haben. Die Trennung führt dann zu Ängsten, die in Heimweh umschlagen können. Aber auch eine zu lockere Bindung zwischen Eltern und Kind ist nicht gut: Wenn der schwache Kontakt ganz wegfällt, kann der Wunsch nach Liebe und Zuwendung plötzlich aufkommen. Heimweh nach einer Person ist

zwar anders als das Vermissen des Zuhauses, aber es geht oft nahtlos ineinander über.

### **Die Symptome ähneln denen von Liebeskummer**

Ob Klein oder Groß: Viele Menschen leiden also unter Heimweh. Dennoch findet man den Begriff nicht in der Liste der häufigsten psychischen Störungen, es gibt keine Behandlungszentren und keine Patientenverbände. „Heimweh ist eines der Stiefkinder der Psychologie“, sagt Ad Vingerhoets. Der Professor für Emotionen und Wohlbefinden an der niederländischen Universität Tilburg ist einer der wenigen, der das Heimweh erforscht hat. Seiner Meinung nach ist Heimweh mit Liebeskummer vergleichbar. Auch das ist ein Zustand, den jeder kennt, den es aber offiziell nicht gibt und mit dem man nicht zum Arzt geht.

Was bei den Heimwehkranken genau vor sich geht, ist unklar. Vingerhoets zieht erneut die Parallele zum Liebeskummer. „In gewisser Weise ist man in die Situation zu Hause verliebt. In dem Moment, in dem man sich davon entfernt, wird das von intensiven Gefühlen begleitet.“ Aber warum empfinden manche Menschen das ▶

### **3 Tipps gegen Heimweh**

#### **1 Sehnsucht zulassen**

Heimweh ist wie Liebeskummer. Daher darf man sich auch kurzzeitig schlecht fühlen und um sein Zuhause „trauern“. Hören Sie Musik aus Ihrer Heimat, wenn möglich, essen Sie Ihre vertraute Küche und rufen daheim bei Ihren Bekannten an. Am nächsten Tag sind Sie dann eher bereit, sich auf das Neue einzulassen

#### **2 Vermeiden Sie Langeweile**

Machen Sie sich im Urlaub für jeden Tag einen Plan mit Unternehmungen. Sind Sie beschäftigt, können die Gedanken weniger um zu Hause kreisen

#### **3 Packen Sie Ihre Lieblingsmenschen mit ein**

Zu Hause ist da, wo unsere Familie und Freunde sind. Wenn Sie mit Ihren Liebsten zusammen sind, vermissen Sie die vertraute Umgebung weniger

Heimweh im  
Gepäck kann  
belasten



so viel stärker als andere? Mehrere Studien über Heimweh zeigen, dass es vor allem eine Frage der Persönlichkeit ist. Es sind überwiegend die weniger flexiblen Menschen, die unter dem Weggang aus der vertrauten Umgebung leiden. Sie haben die größten Schwierigkeiten mit Veränderungen. Menschen, die nur schwer Kontakte knüpfen können, haben es ebenfalls schwer an einem neuen Ort. Und wenn man sonst gerne die Kontrolle über alles hat, vermisst man schnell die festen Routinen, die man so gut im Griff hat.

Dass Heimweh etwas Ernstzunehmendes ist, zeigt sich an den Symptomen, von denen die Betroffenen berichten. Sie fühlen sich einsam, unsicher, lustlos und ängstlich. Sie schlafen und essen schlecht, ergreifen keine Initiative und haben kein Interesse an ihrer neuen Umgebung. Manchmal sind sie kaum noch in der Lage zu denken. Die Psychologin Miranda van Tilburg, die 1998 in Tilburg über die Erforschung von Heim-

weh promovierte, sprach mit Menschen, die von ihrem Urlaubsort aus ihr leeres Zuhause anriefen, weil ein klingelndes Telefon ein Beweis dafür war, dass es noch nicht abgebrannt war.

***Es ist egal, wie weit man  
von zu Hause entfernt ist***

Alles in allem ist es nicht verwunderlich, dass Heimweh oft als eine Art von Depression angesehen wird, die sich von der „normalen“ Depression durch die zwanghaften Gedanken an die Heimat unterscheidet. Für die Heftigkeit einer Heimwehattacke spielt die Entfernung von zu Hause übrigens keine so große Rolle, ergab eine Studie aus Tilburg. Die Dauer der Abwesenheit von zu Hause ist viel wichtiger, ebenso wie die Gesellschaft, in der man sich befindet. Ist man unter bekannten Menschen, denen man vertraut, macht einem das Heimweh weniger zu schaffen. Ausschlaggebend ist, ob Sie in Ihrer neuen Umgebung Unterstützung

von anderen erhalten. Für die Auswirkungen von Heimweh spielt es auch eine Rolle, ob Sie Ihr Zuhause freiwillig oder gezwungenermaßen verlassen haben. Bei Flüchtlingen ist Heimweh natürlich stärker ausgeprägt als bei Urlaubern.

## **Gibt es ein Mittel gegen Heimweh?**

Der Tilburger Wissenschaftler bemerkt zynisch, dass dem Heimweh viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt würde, wenn die Pharmaindustrie eine Pille dagegen finden könnte. Im Moment können Therapeuten nicht viel mehr tun, als eine Liste mit Tipps zu geben und den Hinweis, dass man bei starkem Heimweh besser nach Hause fährt. Doch Vingerhoets hat etwas im Hinterkopf, das er gerne in größerem Maßstab ausprobieren würde. „Ich wurde einmal von einer verzweifelten Frau gefragt, ob ich wirklich nichts wüsste gegen Heimweh. Ihr Mann hatte so viel Heimweh, dass sie nie richtig zusammen in den Urlaub fahren konnten. Obwohl ich kein klinischer Psychologe bin, sagte ich damals: ‚Es klingt verrückt, und ich gebe keine Garantie, aber geben Sie ihm Paracetamol.‘ Und das half. Ich bekam eine ausführliche Dankes-E-Mail.“

Daher sein Tipp: Probieren Sie Paracetamol gegen Heimweh. Es sieht so aus, als hätten wir es hier mit einem klassischen Fall von Placeboeffekt zu tun: in diesem Fall ein Mittel, das hauptsächlich eine psychologische Wirkung hat. Aber weit gefehlt: Bereits 2010 haben Forschende der Universität von Kentucky gezeigt, dass eine Substanz in dem Schmerzmittel Paracetamol eine dämpfende Wirkung auf die Intensität hat, mit der das Gehirn auf soziale Ablehnung reagiert (Liebeskummer ist ein klassisches Beispiel). Offenbar gibt es im Gehirn eine Überschneidung zwischen den Bereichen, die auf körperlichen und sozialen Schmerz reagieren. Könnte eine einfache Paracetamol-Tablette wirklich das Wundermittel gegen Heimweh sein? Das muss ein groß angelegtes Experiment beweisen. Man darf schon jetzt auf die Ergebnisse gespannt sein. Man könnte beinahe sagen: Wir bleiben dafür zu Hause.

*Angelika Lensen*

1/2 Anzeige Online