

Fantasie zwischen Vergangenheit und Gegenwart – Nostalgie

Ein Motiv, das in Sexfantasien immer wieder auftaucht, ist der Wunsch, Verantwortung und Kontrolle abzugeben, die Sehnsucht, in der imaginierten Welt keine Last und Sorge zu kennen. Diese imaginierte Welt muss nicht einmal frei erfunden werden, wie die Existenz von Nostalgie beweist. Das Idealisieren der Vergangenheit kann genauso ein Mittel sein, um Druck und komplexe Verantwortlichkeiten für Momente auszublenden. Nostalgie ist mehr als bloße Erinnerung, sie ist eine Form des Fantasierens, die an der Schnittstelle von Gegenwart und Vergangenheit stattfindet. Nein. Eigentlich ist sie keine Fantasie, sie ist eine Illusion. Wer fantasiert, entwirft innere Bilder ohne notwendige Bindung an die Realität. Im Gegensatz dazu ist eine Illusion eine Wahrnehmung von der Wirklichkeit, von der man glaubt, sie sei wahr, obwohl sie es nicht ist.

Verurteilen kann man das nicht, denn ein gewisses Maß an Illusion gehört zur menschlichen Grundausstattung dazu. Es wäre nur gut, wir wären uns der Existenz dieser Grundausstattung bewusst, denn wir erzählen uns ständig Geschichten über uns selbst: Wer wir sind, was wir können, warum etwas passiert ist. Es gibt Erinnerungen, die ich aus meiner eigenen Perspektive erlebe, und andere, in denen ich mich selbst beobachte, als sei ich aus mir herausgetreten. Letzteren traue ich weniger als ersteren, weil ich vermute, dass es sich mehr um die Erzählung einer Erinnerung handelt. Wahrscheinlich will ich diese Version meines Ichs erinnern, lieber als die echte Version. Ich will mich als Heldin meiner eigenen Geschichte sehen. Selbstnarrative enthalten fast immer Vereinfachungen, Schönfärbungen und Zufälle, die zur logischen Konsequenz verklärt werden. Diese Illusionen halten uns gesund. Das wohl plastischste Beispiel: Der Mensch weiß um seine Endlichkeit. Ohne mildernde Deutungen und Sinnzuschreibungen wäre die nackte Realität oft schwer auszuhalten.

Und so ist auch die Leidenschaft ohne Illusion kaum möglich. Wir überhöhen die andere Person, die Besonderheit unserer Beziehung. Das geht aber meistens nur für eine Weile gut. Dann wird es spannend, dann gilt es, eine Leidenschaft aufzubauen, die weniger Rausch ist als Hingabe. Nostalgie ist kein Fundament dieser Hingabe, aber sie kann als Werkzeug die Tiefe des gemeinsamen Weges sichtbar machen. Glücklicherweise ist mit dem Drang, sich Illusionen zu machen, auch der Hang zu

Nostalgie in uns allen angelegt, wobei manche Menschen natürlich nostalgischer sind als andere. Nostalgie erlaubt einem, bereits vergangene Momente wieder zu erleben, und kann sowohl Freude als auch traurige Sehnsucht hervorrufen.

Tradwives, Cottagecore, das Revival von Schallplatten oder Retro-Mode sind Erfolge nostalgischer Ästhetiken in der Popkultur, sie schenken uns ein Gefühl von Kontrolle, Einfachheit, von Vertrautem. Doch man muss sich dessen bewusst sein, dass die Verklärung der Vergangenheit dazu führen kann, die Gegenwart negativer zu betrachten, als sie ist.

»Auch wenn gern und dramatisch behauptet wird, dass diese Komplexität ein absolut neues Phänomen ist, stimmt das nicht ganz. Eigentlich ist es so, dass die Menschheit als Ganzes regelmäßig neue Komplexitätsstufen erklimmt. Anfangs führt dies oft zu einem Ohnmachtsgefühl«¹, schreibt die Politikwissenschaftlerin, Militärstrategin und Zukunftsforscherin Florence Gaub in ihrem Buch *Zukunft. Eine Bedienungsanleitung*. Rechte Kräfte nutzen das für sich und reden uns Ängste ein, die dazu führen, dass wir uns ohnmächtig und handlungsunfähig fühlen. Auf einer politischen Ebene ist Nostalgie also eine echte Waffe, auf popkultureller Ebene ist sie Verlockung und Herausforderung zugleich, aber auf sexueller Ebene können wir sie etwas unbeschwerter genießen. Warum nicht in Erinnerungen an tollen vergangenen Sex schwelgen, um sich selbst zu erregen?

Anemoia kann ebenso ein Werkzeug sein, um Abwechslung in Fantasiereisen zu bringen. Anemoia beschreibt die Sehnsucht nach einer Zeit, die man selbst nie erlebt hat. Das Mittelalter, das antike Rom, die 50er Jahre. Anemoia öffnet ein Fenster in imaginierte Welten. Man lebt durch Fantasie in vergangenen Epochen, verfolgt Ästhetiken, Rituale oder gesellschaftliche Strukturen, die in der eigenen Gegenwart fehlen – egal, ob als Gast der Störtebeker-Festspiele, Teilnehmer*in eines Live-Action-Rolepays, bei einem Besuch im Archeon-Themenpark oder von der Couch aus mit einer Folge *Downtown Abbey*.

Dieses Spiel mit der Vorstellungskraft erlaubt es, sich selbst in historischen Rollen zu erleben, ohne die Risiken und Schmerzen der realen Vergangenheit zu tragen. Man stellt sich vor, in prunkvollen Kleidern zu wandeln, ohne dass einem vom Korsett die Luft abgeschnürt wird. Man kämpft mit Schwert und Schild, erlebt Abenteuer und Ehre, ohne eine Narbe davonzutragen. Man kann Sex mit einem Ritter haben, ohne von seinem Gestank ohnmächtig zu werden.

Klingt erst mal toll, aber wieder ist Vorsicht geboten.

¹ Gaub, Florence: *Zukunft. Eine Bedienungsanleitung*, München: dtv, 2025, S. 171.

»Diese Art von Nostalgie, die auf der eigenen Fantasie beruht, wird von Erzählungen und Propaganda über die Vergangenheit beeinflusst«², erläutert das *BBC-Magazin Science Focus*. Vermutlich, so *Science Focus*, ist dies auch ein Treiber von rechtspopulistischen Bewegungen wie dem Brexit oder MAGA. Der Wunsch, eine vermeintlich simplere, bessere Vergangenheit wieder zu beschwören, kann etwas zutiefst Reaktionäres haben.

Fazit: Sowohl Nostalgie als auch Anemoia kombinieren Fantasie, Projektion und Flucht. In einer oft überfordernden Gegenwart fungieren nostalgische und anemoische Fantasien als emotionale Oasen. Es geht dabei nicht nur um Unterhaltung, sondern um mentale Selbstfürsorge – diese Mechanismen können uns gut tun, aber auch den Blick auf die Vergangenheit verklären und reaktionären Erzählungen Vorschub leisten. Ein Muster, das uns in den folgenden Kapiteln immer wieder begegnen wird.

² Jarret, Christian: *Anemoia: the psychology behind feeling nostalgic for a time you've never known*. BBC Science Focus, 21.09.2023, <https://www.sciencefocus.com/the-human-body/anemoia-nostalgia>, letzter Zugriff am: 15.07.2026.