

Heidelberg, April 2001

## **Sucht durch Verwöhnung Aspekte der Verhaltensbiologie**

### **1. Das Triebssystem des Menschen**

Der Mensch unterscheidet sich in einem ganz wesentlichen Punkt vom Tier: Er kann auf sich selbst reflektieren, er kann seine Gefühle, seine Beweggründe, seine Verhaltensweisen wahrnehmen und steuern. Der Mensch kann sich, wie die Umgangssprache treffend sagt, beherrschen. Er kann, auch wenn er Hunger hat, die Gabel (für einen Augenblick) weglegen, er kann aber auch, wenn er keinen Hunger hat, der Lust wegen noch weiter essen. Er kann seine Aggressionen beherrschen, er kann aber auch – der Lust wegen – andere Menschen unterwerfen, erniedrigen oder quälen.

Mit der Fähigkeit der Reflexion können wir Entscheidungen treffen: Wir können unseren Trieben nachgeben oder sie zügeln, wir können sie durch Reize aufpeitschen oder „vernünftig“ ausleben. Aber wir können uns nicht nur entscheiden, wir müssen uns entscheiden. Konrad Lorenz drückt dies in folgendem Bild aus: „Die Evolution hat den Menschen unter die Arme gegriffen und ihn auf die Füße gestellt und dann die Hände von ihm weggezogen: Stehe oder falle, wie es dir gelingt.“ Genauso ist es! Das Tier ist determiniert in seinem Verhalten, es ist eingebettet in seine Umwelt, es muss sich in einer ganz bestimmten Weise verhalten. Der Mensch ist hinauskatapultiert, er steht „selbständig“ da, er ist auf seinen Verstand angewiesen. Ihn muss er einsetzen, um nicht zu fallen.

Wer die Entscheidung hat, hat auch die Verantwortung. Das Tier ist in seinem Verhalten determiniert. Der Mensch ist für sein Verhalten verantwortlich. Um dies hervorzuheben, spricht man beim Tier von „Verhalten“, beim Menschen von „Handeln“. Allerdings fällt der Mensch gelegentlich in sein instinktives Verhalten zurück, er handelt dann, wie es im Grunde widersprüchlich heißt, im „Affekt“. Besonders deutlich wird dies, wenn ihn die Wut übermannt oder wenn die Kontrollinstanz unter Alkoholeinfluß steht. Unsere Rechtsordnung wird diesem Sachverhalt gerecht: Eine im Affekt begangene Tat ist weniger verwerflich, die Verantwortungsfähigkeit war ja herabgesetzt. Auch Kinder sind nicht in vollem Maße verantwortlich: Bei ihnen ist die Reflexionsfähigkeit noch nicht entwickelt. Die Ausnahmen zeigen besonders deutlich, was man vom erwachsenen Menschen in aller Regel erwartet: ein überlegtes, kontrolliertes, verantwortliches Handeln!

Nun ist klar, dass eine vernünftige Steuerung der Triebe – sei es bei uns selbst oder bei anderen – nur dann möglich ist, wenn wir die Gesetzmäßigkeiten des Triebgeschehens kennen. Diese lassen sich am besten, sozusagen in Reinkultur, bei Tieren studieren. Betrachten wir also die Triebe zunächst bei Tieren!

Eine Triebhandlung, z. B. Fressen oder sexuelles Verhalten, wird aus zwei Quellen gespeist: den äußeren Reizen, z. B. Nahrungsreize oder sexuelle Reize, und der inneren Triebstärke. Zentral ist die Erkenntnis, dass das Tier eben nicht nur auf äußere Reize reagiert, sondern auch spontan ansteigende Triebpotentiale besitzt. Es gibt also



nicht nur mehr oder weniger hohe Reize, es gibt auch mehr oder weniger hohe Triebstärken. Zu einer Triebhandlung kommt es dann, wenn die Triebstärke hoch ist – dann genügt auch ein niedriger Reiz – oder wenn der Reiz hoch ist – dann genügt auch eine niedrige Triebstärke. Das gilt auch für uns! Wenn wir sehr hungrig sind, sind wir an einem Stück trockenen Brotes sehr froh, wenn wir aber gut gegessen haben und – der Lust wegen – noch weiter essen wollen, brauchen wir etwas besonders Leckeres. Und dies gilt nicht nur für den Nahrungstrieb. Selbstverständlich erfolgt eine Triebhandlung auch dann, wenn beide „Quantitäten“ hoch sind: Reizstärke und Triebstärke. Man spricht daher vom „Gesetz der doppelten Quantifizierung“.

Sind – bei steigender Triebstärke – die auslösenden Reize nicht vorhanden, sucht sie das Tier aktiv auf. Es sucht nach Nahrung, und zwar umso intensiver, je größer der Hunger ist; es sucht nach dem Sexualpartner, wenn die Triebstärke den auslösenden Reiz erforderlich macht. In der Verhaltensbiologie wird dieses aktive und anstrengende Aufsuchen von Reizen als Appetenzverhalten bezeichnet. Lorenz nennt das Appetenzverhalten „ein urgewaltiges Streben, jene erlösende Umweltsituation herbeizuführen, in der sich ein gestauter Instinkt entladen kann“.

Für uns Menschen ist vor allem eines wichtig: Das Appetenzverhalten ist mit Anstrengung verbunden! Das Suchen nach Nahrung, das Erjagen der Beute, erfordert den Einsatz der ganzen Energie. Das Leben des Urmenschen war hart und anstrengend. Schätzungen zufolge musste er etwa 20 km täglich laufen, um seine Nahrung zu beschaffen. Außerdem musste er noch kämpfen – mit Tieren oder mit seinesgleichen. Auf diesen Bewegungsumfang sind wir durch unsere Stammesgeschichte programmiert.

Das Appetenzverhalten macht übrigens den evolutionären Sinn der Triebe deutlich: Mit Trieben ausgestattete Lebewesen finden sich nicht mit einer vorliegenden Mangelsituation ab, sondern suchen eine günstigere Umwelt auf. Liegt keine Nahrung vor, wird sie aktiv aufgesucht; ist kein Sexualpartner vorhanden, wird er aktiv aufgesucht.

Ein Trieb besteht also aus fünf Komponenten:

- spontan ansteigende Handlungsbereitschaft (Hunger, sexuelle Stimmung)
- auslösender Reiz (Nahrungsreize, sexuelle Reize)
- Aufsuchen auslösender Reize, wenn diese nicht vorliegen (Appetenzverhalten)
- Triebhandlung, die umso intensiver erfolgt, je höher der Reiz oder je höher die Triebstärke ist (Fressen, sexueller Akt)
- Endhandlung, die mit Lust erlebt wird (Nahrungszufuhr, Orgasmus)

Triebe – im wörtlichen Sinne! – sind so stark, dass zu ihrer Befriedigung fast jede Anstrengung und fast jedes Risiko in Kauf genommen wird. In den Trieben liegen die Urmotive von Tier und Mensch. Während aber das Tier durch die Triebe in seinem Verhalten determiniert ist, kann der Mensch in mehr oder weniger freier Entscheidung mit ihnen umgehen.



Aber: Wie sollen wir mit unseren Trieben umgehen? Wie können wir Lust erleben ohne Schaden zu nehmen oder anzurichten? Wie können wir die eigene Triebbefriedigung mit dem Wohl der Gemeinschaft in Einklang bringen?

## 2. Verwöhnung und ihre Folgen

Unter Verwöhnung verstehe ich die ständige Steigerung der Lust – unter Vermeidung von Anstrengung, kurz: Lust ohne Anstrengung. Tatsächlich strebte der Mensch schon immer danach, seine Lust zu steigern. Dabei blieb und bleibt er in aller Regel nicht bei der Befriedigung seiner Triebe stehen – bei der Aufnahme von Nahrung, der sexuellen Befriedigung, beim Sieg über den Rivalen -, er versucht vielmehr, seine Lust mit viel Raffinesse zu erhöhen.

So dient die Kochkunst nicht nur der Befriedigung des Nahrungstriebes, sie dient vielmehr dem „Wohlgeschmack“, den Gaumenfreuden, dem immer raffinierteren Genuss. Was wird nicht alles gegessen ohne Hunger, was wird nicht alles getrunken ohne Durst! – aber dann meist kein Wasser.

Auch die sexuelle Lust wird seit altersher gesteigert – durch aufreizende Bekleidung oder Entkleidung, Vorführen, Verführen, Verwöhnen, Gruppensex und anderes mehr.

Ja, auch die Aggressionslust, die Lust am Sieg, kann vielfältig gesteigert werden. Man kann durch Macht siegen, durch Geld, durch schnelle Autos, protzige Häuser, Luxusartikel. Man kann Lust aus Gewalt ziehen oder gar aus Grausamkeit. So wird etwa das Fernsehen häufig beschimpft, weil es zuviel Gewalt zeige, zuviel Grausamkeit. Aber kommt das Fernsehen hier nicht nur dem Luststreben der Zuschauer entgegen? Ließen nicht schon die alten Römer durch den Anblick der Gladiatorenkämpfe ihre Lust „anstacheln“? Versammelten sich nicht schon die braven Bürger im Mittelalter bei öffentlichen Folterungen und Hinrichtungen? Können Talkshows nicht aggressiv genug sein?

Dazu kommt die Lust am Risiko, am Motorradfahren, am Drachenfliegen, am Brückenspringen, am Abenteuer.

Der Mensch strebt nach immer mehr Lust; er tut dies offensichtlich überall auf der Welt und er hat es schon immer getan. Dabei zeigt er meist wenig Skrupel, seine Lust auch auf Kosten anderer zu steigern: Die Herrscher und Mächtigen aller Länder haben ihre Untertanen schon immer der Lust beraubt und selbst ein „herrliches“ Leben geführt in Reichtum und Luxus.

Aber der Mensch versucht nicht nur seine Lust zu steigern, er versucht auch, Unlust zu vermeiden. So geht er gerne der Anstrengung aus dem Wege, er fährt mit dem Auto oder dem Lift, er genießt die Abfahrt auf Skiern, aber er läßt sich nach oben tragen. Er hat für alltägliche Tätigkeiten – vom Rasenmähen bis zum Kaffeemahlen – seine Maschinchen, er hat es sich bequem gemacht, er hat die Anstrengung besiegt. Das Schlaraffenland ist ja nicht nur durch hohe Reize gekennzeichnet, sondern auch durch höchste Bequemlichkeit.

Das Streben nach Lust ohne Anstrengung, nach Verwöhnung, ist so alt wie der Mensch selbst. Der Mensch stellte sich schon immer das Schlaraffenland vor, er glaubte schon immer, das Glück liege darin, alles zu haben und nichts zu tun.



Mit unserer Wohlstandsgesellschaft haben wir ein Stück Schlaraffenland verwirklicht. Wir sind schon ganz schön verwöhnt. Ein tägliches Beispiel ist etwa das Fernsehen. Mit dem Fernseher können wir mühelos die Reize erhöhen, wir sitzen bequem im Lehnstuhl, die Anstrengung reduziert sich auf den Knopfdruck.

Ein anderes Beispiel aus dem Alltag ist das Autofahren. Schon die Tatsache, dass wir uns mit fremder Energie fortbewegen, verschafft uns Lust, diese wird noch gesteigert durch das eigene Steuern, es wird angereichert durch das Überholen, durch das Gefühl der Macht oder gar des Sieges.

Ein weniger schönes Beispiel ist der Drogenkonsum, auch hier handelt es sich um Verwöhnung, ja, die Droge bedeutet den Gipfel der Verwöhnung, die Droge ist Lust ohne Anstrengung par excellence.

Der Mensch strebt aber nicht nur selbst nach Verwöhnung, oft genug verwöhnt er auch noch seine Kinder. Verwöhnt werden Kinder, wenn man ihnen jeden Wunsch erfüllt und zwar sofort, wenn man ihnen alle Anstrengungen aus dem Weg räumt und Konflikte vermeidet, wenn man sie „in Watte packt“. Die Gründe für Verwöhnung sind mannigfaltig: Sie reichen vom schlechten Gewissen der Eltern bis zur Verwöhnung der Eltern selbst.

Triebbefriedigung bereitet Lust. Dies dürfte schon bei Tieren der Fall sein, denn die Lustempfindung ist ein Selektionsvorteil. Er liegt darin, dass die Tiere bessere Situationen aufsuchen, wertvollere Nahrung, begehrtere Partner. „Die Peitsche der Unlust und der Köder der Lust“ (Lorenz) sorgen ursprünglich für verbesserte Überlebens- und Fortpflanzungschancen. Der Lustgewinn bei Tieren hält sich allerdings in Grenzen, da die Natur nur selten üppige Reize anbietet. Gerade deswegen hat sich ja die Lustempfindung als Selektionsvorteil entwickelt.

Der Mensch erlebt die Lust der Triebbefriedigung ganz bewusst; sie ist für ihn „das Höchste der Gefühle“. Insofern ist es ganz selbstverständlich, dass er danach strebt, die Lust noch einmal zu empfinden und womöglich noch zu steigern. Zu diesem Zwecke sucht er nicht nur immer höhere Reize auf, er stellt sogar künstlich welche her, er macht die Lust zum Ziel. Hier liegt die „Versuchung“ des Menschen, sein „Sündenfall“.

Verwöhnung beruht also auf der (schon bei Tieren vorhandenen) Lustempfindung, ist aber selbst ein Akt der Reflexion, der bewussten Steigerung von Lust und Vermeidung von Unlust. Das wird häufig falsch gesehen: Das Streben nach Lust ohne Anstrengung ist kein Trieb! Es entspringt vielmehr der Fähigkeit der Reflexion, der reflektierten Wahrnehmung von Lust und Unlust. Das Streben nach Lust ist ein überlegter Eingriff in die evolutionär gewordenen Gesetze des Triebsystems. Freilich ist auch das reflektierende Großhirn ein Produkt der Evolution, aber das ist ja gerade das Besondere an dieser Mutation: Mit der Instanz der Freiheit, haben wir auch die Möglichkeit gewonnen, gegen die Gesetze der Natur zu verstoßen. Genau dies geschieht bei der Verwöhnung. Die Folgen sind katastrophal:



## ***Verwöhnung zerstört Umwelt!***

Die steigenden Ansprüche – immer exotischere Delikatessen, immer schnellere Autos, immer weitere Reisen, immer mehr Luxus – führen zwangsläufig zu immer größerer Belastung und schließlich zur Zerstörung der Umwelt. Die Vermeidung von Anstrengung führt zum Einsatz fremder Energie. Man denke an Rolltreppen, Skilifte, Sesselbahnen, an die zahlreichen Haushaltsgeräte, an alles, was uns das Leben „erleichtert“. Die ständig steigende Verbrennung fossiler Brennstoffe führt aber, wie wir heute wissen, zur Zerstörung unserer Lebensgrundlagen.

## ***Verwöhnung zerstört Gesundheit!***

Die immer höher gesetzten Nahrungsreize führen häufig zu falscher Ernährung, diese wiederum zu Krankheiten vielfältiger Art. Dazu kommt die Tatsache, dass wir unser evolutionär vorgesehene Bewegungspotential im Allgemeinen nicht einsetzen. Bewegungsmangel führt aber zu Herz- und Kreislaufkrankheiten, Magen- und Darmkrankheiten. Verwöhnung belastet auf diese Weise nicht nur den Betroffenen selbst, sondern auch die Gemeinschaft.

## ***Verwöhnung führt zu Gewalt!***

Dass Verwöhnung zu Umweltzerstörung führt, zu Krankheiten körperlicher und seelischer Art, lässt sich leicht erkennen. Weniger deutlich und daher auch weithin unbekannt, ist der Zusammenhang von Verwöhnung und Aggression.

Tatsächlich lässt sich aber die zunehmende Aggression, insbesondere auch die zunehmende Gewalt zumindest teilweise auf Verwöhnung zurückführen, und zwar aus zwei Gründen: Zum einen werden aggressive Werkzeuginstinkte kaum mehr eingesetzt. Sie steigen daher an und werden immer häufiger in Form von Gewalt kanalisiert. Zum zweiten heißt Verwöhnung im aggressiven Bereich, dass man versucht, den Sieg ohne Anstrengung zu erlangen. Anerkennung durch Leistung zu erringen, ist anstrengend, sich Vorteile zu verschaffen durch Drohungen, durch Raub, durch Gewalt bedeutet Lust ohne Anstrengung. Man darf sich nicht wundern, wenn in der Wohlstandsgesellschaft Aggression und Gewalt zunehmen.

## ***Verwöhnung führt zu Drogenkonsum!***

Beides – Steigerung von Lust und Vermeidung von Anstrengung – führt in letzter Konsequenz zum Drogenkonsum. Der Sinn der Drogen ist ja Lust ohne Anstrengung. Gewiß – Menschen, die sich, womöglich vergeblich, anstrengen müssen, greifen zur Droge sozusagen als Ausgleich für entgangene Lust; aber auch wohlhabende, saturierte Menschen wollen ihre Lust noch steigern. Wer seine Lust ohne Anstrengung befriedigen kann, wird sich immer wieder dieses Weges bedienen. Schließlich ist er nicht mehr in der Lage, Anstrengung aufzubringen, Erfolg zu haben und einen Sieg zu erringen. Dann wird er abhängig von Methoden oder Mitteln, die ohne Anstrengung zum Ziel führen, er wird süchtig.





### 3. Sucht als Folge von Verwöhnung

Selbstverständlich nimmt man Drogen, wozu ich auch Alkohol, Nikotin, bestimmte Medikamente u. ä. rechne, der Lust wegen. Die Droge vermittelt höchste Lustempfindungen ohne jede Anstrengung. Während natürlicherweise die Lust der Endhandlung nur über Anstrengung, über Appetenzverhalten und Triebhandlung, zu erreichen ist, löst die Droge mittels chemischer Substanzen die Lustempfindung direkt aus und steigert sie noch in „übernatürlicher“ Weise. Dabei kann es sich – entsprechend den unterschiedlichen Trieben – um die Empfindung sexueller Lust handeln, explorativer oder aggressiver.

Der Lustgewinn durch den Neugiertrieb wird als „Bewusstseinsweiterung“ erlebt, als „Erweiterung der Erfahrung und Überschreitung der den Menschen gegebenen Grenzen“ (Lungershausen 1989). Zur Lust der Neugier gehört auch das Risiko, das „Abenteuer“. Ich nehme an, dass die halluzinogenen Drogen in erster Linie Neugierlust vermitteln – und zwar ohne jede Anstrengung.

Eine zentrale Rolle beim Drogenkonsum scheint mir die aggressive Triebbefriedigung zu spielen: die Lust am Sieg. Der Süchtige fühlt sich – im Zustand der Lustempfindung – als stark, als überlegen, als mächtig, als „der Größte“. Er hat alle Schwierigkeiten überwunden, alle Rivalen besiegt, er fühlt sich gehoben, er ist „high“. Das Gefühl des Sieges dürfte dabei umso lustvoller sein, je eher der Betreffende sonst zu den Verlierern gehört, zu den Unterlegenen, je weniger er tatsächlich seine Probleme zu lösen im Stande ist.

Gegen die Feststellung, dass die Einnahme von Drogen den Gipfel von Verwöhnung darstellt, kann man einwenden, dass gerade auch Menschen, die hart arbeiten müssen oder sonst wie frustriert sind, häufig zu Drogen greifen. Dies ist indessen kein Widerspruch: Solche Menschen werden weithin um ihre Lust betrogen, um Flow, Anerkennung und Bindung. Es ist daher kein Wunder, dass sie die mangelnde Lust ohne nochmalige Anstrengung aufsuchen, dass sie sich immer intensiver verwöhnen wollen. Wichtig ist die Erkenntnis, dass eben nicht nur Frustrierte zu Drogen greifen: auch der Satte will noch mehr Lust, der Verwöhnte will sich noch weiter verwöhnen, wer Lust empfindet, will sie steigern. Diese Verhaltensweise des Menschen ist die Ursache dafür, dass der Drogenkonsum in der Wohlstandsgesellschaft weiterhin ansteigt.

Der Behauptung, dass Drogen genommen werden, um Lust ohne Anstrengung zu erleben, scheint das sogenannte Doping zu widersprechen. Tatsächlich liegt aber kein Widerspruch vor: Zwar ist derjenige, der sich dopt, bestrebt, durch Anstrengung zu siegen – man denke an Sportler, Musiker, Schauspieler usw. -, aber die durch Doping erwartete Mehrleistung soll eben nicht durch vermehrte Anstrengung erbracht werden, sondern durch fremde Hilfe. Allerdings liegt bei Doping der Fall insofern anders als bei der normalen Drogeneinnahme, als die Droge nicht direkt der Lust dient, sondern indirekt über den Sieg durch Leistung.

Das Fatale ist nun, dass Drogenkonsum leicht zur Sucht werden kann: Man wird von der Droge abhängig. Im Falle von Rauschgift, Alkohol, Nikotin etc. handelt es sich um eine physische Abhängigkeit, die dann zu Recht als Krankheit eingestuft wird. Ursache der Krankheit ist aber Verwöhnung – ähnlich wie bei durch Bewegungsmangel



verursachter Dickleibigkeit oder Kreislauferkrankung. Ist aber Verwöhnung die Ursache von Drogensucht, so muss die Schuldfrage doch gestellt werden: Zumindest derjenige, der über die relevanten Erkenntnisse verfügt, handelt verantwortungslos, wenn er sich über die Folgen seines Handelns hinwegsetzt. Dies gilt ja auch für „Alkohol am Steuer“.

Drogensucht ist allerdings nur eine Form von Sucht – wenn auch ohne Zweifel die schlimmste. Es gibt noch andere Süchte, z. B. Fernsehsucht, Reisesucht, Arbeitsucht. Wie kommt es zu solchen Formen von Sucht? Worin besteht das spezifische der Sucht schlechthin?

Das Spezifische der Sucht besteht in der Abhängigkeit, und zwar in der Abhängigkeit von ganz bestimmten auslösenden Reizen. Der Süchtige hat keine Alternative mehr. Er ist auf einen ganz speziellen Reiz angewiesen. Er braucht zum Erleben sexueller Lust einen ganz bestimmten Fetisch oder einen ganz bestimmten Sexualpartner, er braucht zum Erleben der Siegeslust ein bestimmtes Aggressionsobjekt.

Ein alltägliches Beispiel ist folgendes: Ein Jugendlicher sitzt vor dem Fernseher und sieht sich einen Film mit Bud Spencer an oder einem sonstigen Helden. Der Jugendliche identifiziert sich (selbstverständlich) mit dem Helden, dem Erfolgreichen, dem Sieger. So erlebt er den Sieg mit, wie es der Werbeslogan „Der Zuschauer siegt mit“ durchaus richtig zum Ausdruck bringt.

Verlangt der Jugendliche nun – gemäß der Spontaneität des Triebgeschehens – erneut nach einem Sieg, so greift er (erneut) zu dem Medium, das ihm das lustvolle Gefühl des Sieges ohne jede Anstrengung vermittelt. Schließlich kommt es soweit, dass der Jugendliche nicht mehr die Initiative aufbringt, durch eigene Leistung einen Sieg zu erringen. Unter Umständen hat er auch gar nicht mehr die Qualifikation, sich in irgendeiner Form „hervorzutun“. Braucht er jetzt aggressive Triebbefriedigung, bleibt ihm keine andere Möglichkeit mehr: Er ist auf das Medium angewiesen, er ist im wörtlichen Sinne abhängig geworden.

Fassen wir zusammen! Drogenkonsum ist eine extreme Form von Verwöhnung. Es ist daher kein Wunder, dass Drogenkonsum und Drogensucht in der Wohlstandsgesellschaft zunehmen. Auch viele andere Formen von Sucht sind Folgen von Verwöhnung, auch sie können zu Beeinträchtigungen und Krankheiten führen. Die Aufgabe, Verwöhnung zu vermeiden, wird also auch unter dem Aspekt der Suchtproblematik immer dringender. Wir werden uns im folgendem dieser Aufgabe zuwenden.

#### **4. Suchtprävention durch Lust an Leistung**

Verwöhnung, also Lust ohne Anstrengung führt zu schlimmen Konsequenzen, insbesondere zur Sucht. Das ist nicht verwunderlich, denn Verwöhnung ist ein Eingriff in ein biologisches Gleichgewicht. Die Lösung kann aber auch nicht im Gegenteil bestehen, in Anstrengung ohne Lust. Das bedeutet ja Frust, Stress, Krankheiten etc. Auch Anstrengung ohne Lust ist ein Eingriff in ein biologisches Gleichgewicht. Tatsächlich erzeugt die Evolution immer Gleichgewichte. Die Lösung heißt daher – und kann nur heißen – Lust in der Anstrengung selbst: Lust an Leistung.



Dass es möglich ist, Anstrengung mit Lust zu erleben, zeigt beispielsweise der Bergsteiger! Er empfindet das Klettern selbst schon als lustvoll, nicht erst das Erreichen des Gipfels. „Eines der schönsten Erlebnisse beim Klettern“, zitiert Csikszentmihalyi (1987) einen Bergsteiger, „besteht darin, die Möglichkeit jede einzelne Position herauszufinden. Jede weist unendlich viele Gleichgewichtsvariationen auf, und aus diesen nun die beste herauszutüfteln, sowohl in Bezug auf die jetzige wie auf die nächste Position, das ist wirklich toll!“

Auch Chirurgen, Schachspieler, Rocktänzer, Basketballspieler, Künstler erleben ihre anstrengenden Tätigkeiten mit intensiver Lust. Csikszentmihalyi bezeichnet diesen „besonderen dynamischen Zustand“, dieses „holistische Gefühl bei völligem Aufgehen in einer Tätigkeit“, insbesondere in einer anstrengenden Tätigkeit, als „Flow“.

Csikszentmihalyi beschreibt das Flow-Erlebnis sehr ausführlich. Eine Erklärung hierfür gelingt mit Hilfe der Verhaltensbiologie.

Es klingt zunächst paradox, aber bei näherer Betrachtung wird es ganz klar: Der Mensch sucht das Risiko auf, um Sicherheit zu gewinnen! Worin liegt denn der Sinn des Erkundens neuer Länder? Er liegt im Kennenlernen dieser Länder, im Bekanntmachen des Unbekannten, im Gewinn an Sicherheit! Auch wenn wir einen neuen Menschen kennenlernen, vergrößern wir unsere Sicherheit: Der Unbekannte wird zum Bekannten, zum Berechenbaren, zum Vertrauten. Warum will man ein Problem lösen? Man löst es, damit es kein Problem mehr ist. Man macht aus dem Unbekannten etwas Bekanntes, aus dem Neuen etwas Vertrautes, aus der Unsicherheit Sicherheit.

Das Neue ist also nur der Reiz der Neugier – der Sinn der Neugier ist Sicherheit. Dabei ist es nicht nur sinnvoll, das Neue zu erforschen, das in unserer Lebenswelt auftaucht. Noch wirkungsvoller ist es, das Neue aktiv aufzusuchen, die Grenzen des Reviers zu überschreiten, neue Länder zu erforschen, neue Probleme zu suchen. Gewiss – das Neue, das Unbekannte ist mit Risiko behaftet, mit Unsicherheit. Aber der Einsatz lohnt sich: Je größer die erforschte Umgebung ist, je mehr Probleme gelöst sind, je mehr Wissen man hat, je mehr Neues zu Bekanntem geworden ist, desto größer ist die erreichte Sicherheit. In einer bekannten Umgebung bewegen wir uns sicher und können unsere Aufmerksamkeit wieder auf Neues richten.

Wir stellen somit fest: Neugier ist ein Trieb! Der auslösende Reiz ist das Neue, das Unbekannte, Unsichere. Ist der Reiz nicht vorhanden, suchen wir ihn auf. Wir sind „neugierig“, wir strengen uns an, Neues zu finden. Haben wir es gefunden, machen wir es uns bekannt, es wird unserem Sicherheitssystem einverleibt, wir verwandeln Unsicherheit in Sicherheit! Der Neugiertrieb ist in Wirklichkeit ein Sicherheitstrieb!

Also: Leistung als Anstrengung mit explorativer Komponente, als Bewältigung von Aufgaben, als Lösen von Problemen, als Meistern von Risiken, als Verwandeln von Unsicherheit in Sicherheit, als „Flow“, wird mit Lust belohnt: mit der Lust des Sicherheitstriebs. Die Evolution hat uns auf Anstrengung programmiert, aber sie belohnt uns auch dafür: durch die Lust der Triebbefriedigung.

Eine weitere starke Trieblust erleben wir durch Aggression. Zwar hat der Mensch auch in diesem Bereich viele Methoden erfunden, die Lust des Sieges ohne Anstrengung zu erreichen – Geld, Macht, Besitz, Imponiermittel jeder Art – doch auch hier gilt, dass die höchste Lust, die soziale Anerkennung, nur durch Anstrengung zu erreichen ist.





Nur Leistung führt zu Rang und Anerkennung und damit zur Befriedigung des Aggressionstriebes in einer Gemeinschaft.

Das Prinzip, dass hohe Lust nur durch hohe Anstrengung zu erreichen ist, gilt auch für die Bindung. Echte und tiefe Bindungen – Freundschaft, Liebe, Sympathie – bestehen nur dann auf Dauer, wenn man sich um den anderen bemüht, wenn man nicht nur nimmt, sondern auch gibt, wenn man Anstrengung nicht scheut.

Lust an Leistung übertrumpft die Lust durch Verwöhnung: Wer Lust an Leistung erlebt und damit Flow, Anerkennung und Bindung, kommt nicht in Versuchung, der schalen Lust der Verwöhnung zu verfallen. Lust an Leistung ist die beste Form der Suchtprävention.

## Literatur

Csikszentmihalyi, M.: Das Flow-Erlebnis, Stuttgart 1987

v. Cube, F.: Fordern statt Verwöhnen, München 1986, 12. Aufl. 2000

v. Cube, F.: Besiege deinen Nächsten wie dich selbst – Aggression im Alltag, München 1988, 5. Aufl. 1994

v. Cube, F.: Gefährliche Sicherheit – Die Verhaltensbiologie des Risikos, München 1990, 3. Aufl. 2000 Stuttgart

v. Cube, F.: Lust an Leistung, München 1998, 9. Aufl. 2002

Lorenz, K.: Das sogenannte Böse, München 1974

Lungershausen, E.: Mit dem Leben nicht fertig werden? Suchtreport 1/89