Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 1: Immer müde wie ein Siebenschläfer : warum?

Artikel: Wenn die Lust zur Sucht wird
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557511

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: 02.10.2025

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

Wenn die Lust zur Sucht wird

Von Kindheit an werden wir alle zur Leistung und zum Erfolg angehalten. Der Steigerung sind keine Grenzen gesetzt. Wir sind darauf programmiert, ein Ziel zu erreichen, etwas unter Beweis zu stellen und uns selbst herauszufordern. Dass daraus eine Sucht entstehen könnte und damit auch eine andere Art des Lustempfindens, ist uns kaum vorstellbar.

Aus unserer erfolgprogrammierten Denkweise entsteht ein stressbedingter Lebensstil: rücksichtsloser Konkurrenzkampf, Erfolgsprinzip und – als eine Variante des Erfolgs – der aufsehenerregende Leistungssport. Selbst wenn wir normal Sport treiben, neigen wir oft dazu, uns durch Kleidung und Verhalten in Supersportler zu verwandeln, sei es auf der Skipiste oder auf dem Rennvelo. Dabei spielen wir insgeheim unsere Trümpfe aus, um andere zu überbieten und in uns das Gefühl entstehen zu lassen, uns selbst zu bestätigen. Das fortwährende Bedürfnis des Wiederholens kann schliesslich gewissermassen zu einer Droge und einem neuen Empfinden der Lust werden, nämlich in den Kampf gegen sich selbst ausarten.

Der Todesberg Montblanc

Der höchste Berg unseres Kontinents mit dem 4807 m hohen Gipfel zieht alljährlich Tausende von Bergsteigern an. Bei beständigem Sommerwetter versuchen täglich mindestens 300 Alpinisten den prestigereichen Gipfel zu bezwingen. Die Anziehungskraft des Berges scheint so gross zu sein, dass sogar seine unberechenbare Gefährlichkeit und seine Bergunfälle kaum jemanden von der Besteigung abschrecken. In den ersten sechs Wochen dieser Bergsaison starben im Montblanc-Massiv 20 Alpinisten, und mehr als 100 Verletzte wurden vom alpinen Rettungsdienst geborgen.

Was motiviert den Menschen dazu, die selbstgesteckte Herausforderung gefährlicher Klettertouren anzunehmen? Ist es der Beweis seines Mutes, seiner Ausdauer, der einmaligen Leistung oder einfach der Drang, neue Abenteuer bestehen zu müssen? Wie ein Magnet zieht der Berg solche Menschen mit unwiderstehlicher Kraft an, wie es jeder passionierte Bergsteiger wohl selbst erlebt hat.

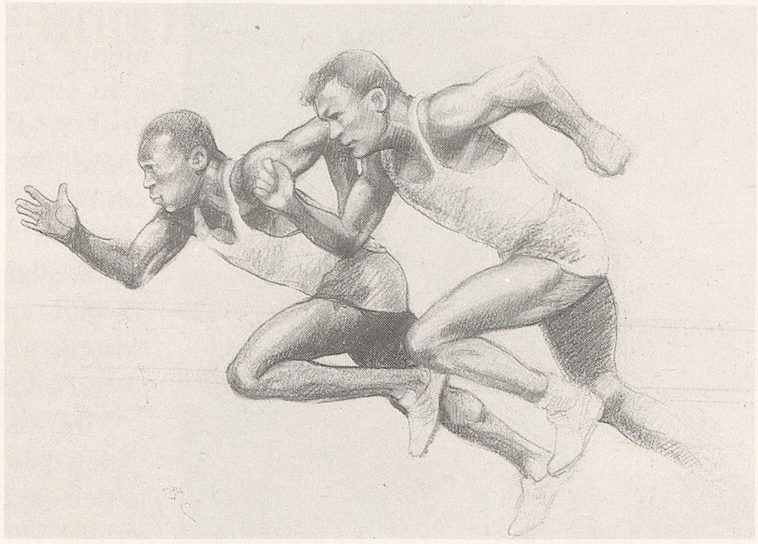
Vielleicht könnte man es sogar mit einer Sucht vergleichen, dieses «Nicht-lassen-Können» auf dem Weg nach neuen und gefährlicheren Unternehmungen. Erschöpft kehrt der Bergsteiger ins Tal zurück, und die empfundene Euphorie zeitigt in ihm ein befriedigendes und seltsames Glücksempfinden.

Der Sprung in die Tiefe

Die Schwelle der jedem Menschen innewohnenden Angst vor der Tiefe scheinen Fallschirmspringer zu überwinden, die dabei noch dazu ein Hochgefühl während des Sprungs verspüren. Doch

einer Gruppe junger Männer in den französischen Alpen war der Sprung aus dem Flugzeug anscheinend zu eintönig. Sie suchten nach neuen Sensationen. Jetzt springen sie mit dem Fallschirm von Brücken, Felsvorsprüngen und hohen Türmen.

Base Jumping, wie diese Sportart genannt wird, ist wohl die aufregendste Art, in die Tiefe zu springen. Da die Fallinie sehr kurz ist, bedeutet die geringste Abweichung oder das um Sekunden verzögerte Öffnen des Fallschirms den sicheren Tod. Der Mensch, der diesen Nervenkitzel zwischen Leben und Tod genossen hat, wird fortwährend nach neuen und gefährlicheren Möglichkeiten des Absprungs suchen.



Im Leistungssport sind Konkurrenzkampf und Selbstbestätigung oft die Motivation, die zu Extremleistungen anstacheln.

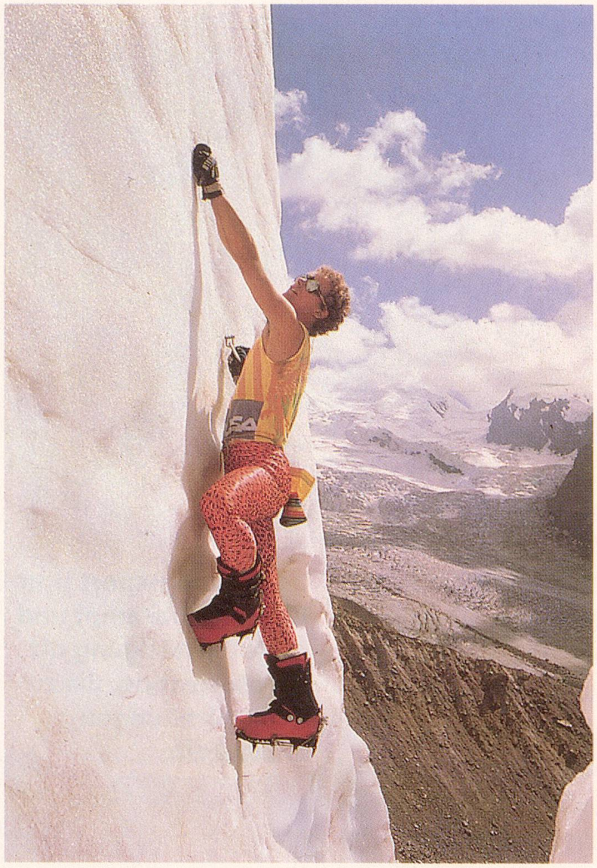
Paradoxerweise weicht die Todesangst dem Spiel und Spass. Die ungeheure Spannung vor dem Sprung und danach das entspannende freie Schweben am Fallschirm erzeugen ebenfalls eine unbeschreibliche Euphorie. Es ist leicht zu erkennen, dass es sich auch hier um ein Suchtphänomen handelt.

Fit um jeden Preis

Körperliche Bewegung und Ertüchtigung als Ausgleich für unsere sitzende Lebensweise sind uns zu einem natürlichen Bedürfnis geworden. Was liegt also näher, als gleich von der Haustür weg loszurennen? Jogging ist inzwischen zum Massensport für Millionen geworden, die auf Asphaltstrassen oder auf Waldwegen laufen. Tausende beteiligen sich an den Marathonläufen in den grossen Städten, was inzwischen zum alljährlich wiederkehrenden Volkssport geworden ist. Der erste Läufer der Weltgeschichte, der Grieche Diomedon, der vor zweieinhalbtausend Jahren von Marathon nach Athen lief, aber tot vor den Toren der Stadt zusammenbrach, als er die Siegesbotschaft überbrachte, würde staunen, wie schnell unsere Läufer die traditionsreiche Strecke von 42 km bewältigen.

Laufen macht Spass, wenn sich nach regelmässigem Training der lockere Rhythmus der Beine und des Atmens einstellt. Die angenehme und beschwingte Empfindung des Laufens, die sich zum Glücksempfinden steigern kann, eröffnet eine neue Lustdimension, die den Jogger dazu treibt, das unbeschwerte Gefühl aufs neue zu erleben. Damit kann er in eine suchtartige Abhängigkeit gelangen, die medizinisch durchaus erklärbar ist.

Anfang der siebziger Jahre entdeckte die Forschung die Entstehung körpereigener Drogen, der sog. Endorphine, die in den Nervenzellen bei extremen Körperbelastungen gebildet werden. Bei jedem Ausdauersport steigt auch der Milchsäuregehalt des Blutes an



Gefährliche Klettertouren – Lust oder Sucht?

und mit der vermehrten Milchsäure auch die Menge der Endorphine. Als bewiesen kann man ansehen, dass die innere Droge ähnlich den Opiaten zu Suchterscheinungen führen kann, die den Sportler zu höchster Belastung antreibt.

Wo ist das Ende?

Jedes Jahr versammeln sich die extremsten Sportler in Hawaii, um den «Superman» im härtesten Triathlon der Welt zu ermitteln.

Der Siegeswille, als Erster oder nur unter vielen dabeizusein, ist unverkennbar. Man stelle sich die Höchstleistung der Sportbesessenen einmal vor: Am ersten Tag beginnt der Wettkampf mit 10 km Schwimmen und anschliessend 150 km Radfahren. Am zweiten Tag ist ein Wettkampf mit dem Rennrad auf der Strecke von 274 km vorgesehen und am folgenden Tag der doppelte Marathonlauf, das sind 84 km, eine Strecke zwischen Zürich und Basel.

Befragt nach den Empfindungen nach der überstandenen mörderischen Jagd, sprachen einige Teilnehmer von einem überwältigenden Erlebnis, oft begleitet von hemmungslosem Weinen und Glücksgefühl. Auch im nächsten Jahr werden sie wieder dabeisein, trotz Strapazen und hartem Training.

Die verborgene Motivation

Der Beweggrund aller Aktivitäten liegt jedoch im Mentalen, im psychischen Bereich, in unserer Einstellung zu den Dingen des Lebens. Wenn wir uns ehrlich prüfen, hegen wir in unserem Innern das ganze Spektrum der Ichbezogenheit, um die Ziele der Herausforderung bis zum Extremsten zu erreichen. Und in dieser Ichbezogenheit liegen alle negativen Hindernisse, die unser Leben so kompliziert und schwer machen : Ruhmsucht, Selbstbestätigung, Selbstgefälligkeit, Neid, Rücksichtslosigkeit und sogar Gewalt.

Behüten Sie Ihren Lebensweg

Alles, was wir auch tun, kann zur Sucht und somit auch zur Lust werden. Abgesehen von den erschreckenden Presseberichten über ansteigende Drogensucht und ihre Abhängigkeit und Opfer ist unser Leben von anderen, nicht so augenscheinlichen Süchten bedroht, obwohl diese den harten Drogen in keiner Weise nachstehen. Unzählige Menschen gleiten, aus welchen Gründen auch immer, in die Alkoholabhängigkeit, die Esssucht, die Magersucht, die Spielsucht, die Kleptomanie und sogar in die Arbeitsbesessenheit. Und eine dieser Drogen ist unbestritten die Sportsucht.