

Das Phänomen Sucht aus dem Blickwinkel der Verhaltensbiologie

Einleitung

Sucht kommt von „suchen“, im Wort „Sehnsucht“ steckt es. Süchte gibt es viele. In einem „Lexikon der Süchte“ habe ich über 120 Süchte gezählt, darunter so bekannte wie Schwatzsucht, aber auch für mich bislang unbekannte Süchte wie Bekehrungssucht, Grübelsucht, Mondsucht, Wanderungssucht oder Zweifelsucht.

Es müssen also nicht immer Drogen sein- legale oder illegale- , Zustände des Rausches; die Sehnsucht nach der anderen Erfahrung können auch durch Tanz, Fasten, Atemübungen erreicht werden.

Ist nicht jeder von uns in irgendeiner Weise süchtig? Wer ist denn eigentlich nicht süchtig? Und: Tatsache ist, dass der Drogenkonsum stetig ansteigt, Alkoholismus ein toleriertes Massenphänomen ist.

Wie kommt das?

Die Freizeit wird immer länger, noch nie ging es uns so gut wie heute. Der Konsum nimmt weiter zu, die Autos werden größer und schneller, Luxus ist gefragt. Wie schreibt Oscar Wilde? „ Man versorge mich mit Luxus. Auf das Notwendige kann ich verzichten.“

Eine Vielzahl von Studien hat sich mit der Erforschung der Ursachen für den steigenden Drogenkonsum befasst, es gibt eine Vielzahl von Broschüren zur Suchtprävention (Polizei, Bundesgesundheitsamt, regionale Gesundheitsämter). Doch in all diesen Untersuchungen kommen keine Biologen zu Wort. Daher möchte ich heute einmal das Phänomen „Sucht“ aus dem Blickwinkel der Verhaltensbiologie beleuchten. Wichtige Erkenntnisse über das tierische Verhalten lassen uns auch menschliches Handeln besser verstehen.

Das Lustprinzip oder der Wunsch nach Belohnung

Nach Epikur (342 v. Chr.) ist die „Lust Anfang und Ende des glückseligen Lebens“; Epikur hat aber nicht die „Lüste der Schlemmer“ im Auge, sondern die Ruhe der Seele. In Senecas (4 n. Chr.) „De vita beata“ ist ein glückliches Leben ein Leben in Übereinstimmung mit der Natur, wobei die Lust eine nicht untergeordnete Rolle spielt. Noch vor der „Gründung“ der Verhaltensbiologie spricht der Psychiater Sigmund Freud vom Lustprinzip, das dem menschlichen Streben zugrunde liegt.

Am Anfang also steht der verständliche Wunsch, sich wohl zu fühlen: beim Essen, beim Trinken, bei der Einnahme von Medikamenten. Wir entspannen uns beim Wein oder rauchen, um uns anzuregen. Auch die Erfolgserlebnisse durch die Arbeit zählen dazu, das Spektrum ist weit.

Die physiologische Betrachtung zeigt uns, dass es im limbischen System (Teil des Gehirns) und im Hypothalamus Bereiche gibt, deren Erregung von Tier oder Mensch als angenehm empfunden werden (man spricht vom Belohnungssystem) und solche, deren Erregung als unangenehm empfunden werden. Bei Säugetieren lassen sich diese Bezirke im Hirn-Selbstreizungsversuch bestimmen. Hierbei wird z.B. einer Ratte Gelegenheit gegeben, sich durch Drücken eines Hebels selbst im Gehirn über eine Elektrode elektrisch zu reizen. Wenn die Elektrodenspitze im Belohnungssystem lokalisiert ist, dann betätigt sie den Hebel bis zur Selbsterschöpfung. Sie vermeidet dagegen jeden Hebeldruck, wenn die Elektrode im Bestrafungssystem steckt.

Es zeigt sich, dass der Wunsch, sich wohl zu fühlen, für die Evolution äußerst bedeutsam ist: Ein Tier, ein Organismus hält sich so von schädlichen Umwelteinflüssen fern, es bewahrt sich in einem Optimum von Wärme, Licht, Feuchtigkeit, Nahrung. Andererseits wird ein Organismus um eines zukünftigen Lustgewinns willen gegenwärtige Unlust in Kauf nehmen. So tut ein Hund oder Wolf, um eine lockende Beute zu erwerben, vieles, was er sonst sehr ungern tut: Er rennt durch Dornen, springt ins kalte Wasser und setzt sich Gefahren aus, die er fürchtet. Allerdings muss die Anstrengung in Relation zum Gewinn stehen.

Das Prinzip der doppelten Quantifizierung

Der Mensch ist ein Produkt der Evolution und daher mit Instinkten und Trieben ausgestattet. Aber er kann auch dank seines Großhirns diese reflektieren und steuern.

Betrachten wir zunächst den Menschen als Instinktwesen. Auf dieser Stufe findet sich das einfache Ichbewußtsein, das auch höhere Tiere haben. Der Hund freut sich, will Gassi gehen, spielen. Er kann seine Emotionen verständlich darlegen. „Ein Mensch“ sagt Lorenz, „der nur ichbewußt ist, der macht genau das Gleiche wie der Hahn am Mist. Er kräht, er will den Weibern imponieren, die Männer unterbuttern.“

Triebstärke und Reizstärke

Betrachten wir nun den Instinkt im abgewandelten Modell von Konrad Lorenz.

Dieses Modell veranschaulicht das Zusammenwirken von inneren und äußeren Kräften, die am Auftreten einer Verhaltensweise beteiligt sind.

Unter dem Einfluß motivierender Faktoren fließt aktionsspezifische Energie oder Erregung (hier Wasser) in ein Instinktzentrum (Tank). Ein Ventil blockiert den dauernden Abfluß der Erregung, die somit aufgestaut wird. Der Druck, den die Wassersäule auf das Ventil ausübt, entspricht der spezifischen Handlungsbereitschaft. Auslösende Reize (Gewichte) setzen die Instinkthandlung (Ausfließen des Wassers) in Gang. Die Intensität des Verhaltens ist auf der Skala abzulesen. Im linken Bild ist die Handlungsbereitschaft gering, so daß selbst starke auslösende Reize nur eine wenig intensive Verhaltensweise in Gang setzen können. Rechts ist die Bereitschaft viel höher, und ein schwacher Reiz löst eine intensive Handlung aus.

Konrad Lorenz beschreibt Versuche mit Lachtaubenmännchen, denen das Weibchen für längere Zeiträume entzogen wurde. Wenige Tage nach Verschwinden des artgleichen Weibchens war der Lachtauber bereit, eine weiße Haustaube anzubalzen, die er vorher völlig ignoriert hatte. Einige Tage später ließ er sich herab, vor einer ausgestopften Taube seine Verbeugungen und sein Gurren vorzuführen, noch später vor einem zusammengeknüllten Tuch und schließlich nach Wochen, richtete er seine Balzhandlungen in die leere Raumecke seines Kistenkäfigs.

Was geschah?

Bei längerem Stilllegen einer instinktiven Verhaltensweise sinkt der Schwellenwert für die auslösenden Reize.

Aus vielen Beobachtungen bei Tieren werden drei Sachverhalte deutlich:

- 1) Triebe sind spontan. Die Triebstärke nimmt in Abhängigkeit von der Dauer des stillgelegten Triebverhaltens zu (siehe das sexuelle Verhalten des Lachtäubers). Man denke aber auch an den Hunger oder Durst beim Menschen.
- 2) Die auslösenden Reize können verschiedene Stärkegrade aufweisen. Man erinnere sich an den Lachtäuber: Erst balzte er eine Lachtaube an, dann eine weiße Haustaube, im folgenden eine ausgestopfte Taube und schließlich ein zusammengeknülltes Tuch. Denken wir wieder an das Verhalten bei Hunger und Durst beim Menschen. Wer großen Hunger hat, ist mit wenig zufrieden. Man sagt: Hunger ist der beste Koch. Umgekehrt lassen wir uns, wenn wir schon satt sind, von einem leckeren Nachtisch zum Weiteressen bewegen. Und was wird nicht alles über den Durst hinaus getrunken!
- 3) Dieses Prinzip, das Zusammenwirken von äußeren und inneren Faktoren bringt zwei Selektionsvorteile mit sich. Das Tier kann bei schlechten Verhältnissen, also bei ungünstiger Reizsituation, aufgrund der steigenden Triebstärke noch Triebhandlungen ausführen. Es wird unter günstigen Umständen aber die schmackhafteste Nahrung fressen und die reizvollsten Sexualpartner auswählen .

Aus der Spontaneität der Triebe und aus dem Gesetz der doppelten Quantifizierung ergibt sich noch ein weiteres Verhalten, das ebenfalls eine stammesgeschichtliche Grundlage hat. Es ist das sogenannte Appetenzverhalten (lat. appeto/ ich verlange, begehre, suche nach). Raubtiere suchen nach Beute, ein brünftiges Tier nimmt alle Mühe auf sich, nach einem Sexualpartner zu suchen und zu umwerben. Das Tier sucht nach den auslösenden Reizen, um seinen Trieb zu befriedigen. Oft dauert das Suchen sehr lange. Triebaufschub hat aber zur Folge, daß die Triebstärke anwächst und damit das Appetenzverhalten.

Lorenz nennt das Appetenzverhalten „ein urgewaltiges Streben, jene erlösende Umweltsituation herbeizuführen, in der sich ein gestauter Instinkt entladen kann“. Die Triebhandlung selbst aber wird als lustvoll erlebt. Die aufgelöste Triebspannung erzeugt Zufriedenheit. Der Hunger wird gestillt, der Durst gelöscht, es erfolgt die Kopulation oder ein Rivale wird besiegt. Wagen wir den Transfer zum Menschen. Das Wort Appetenz steckt auch in unserem Wort Appetit. Haben wir Hunger, suchen wir im allgemeinen etwas zu essen. Sind wir sexuell gestimmt, suchen wir , auch wenn es uns nicht bewußt ist, sexuelle Reize auf oder nehmen sie zumindest verstärkt wahr. Ist längere Zeit nichts Neues passiert, suchen wir nach Neuem. Dieses Neue können neue Informationen sein, neue Länder, in die wir reisen, neue Menschen oder einfach auch nur neue Probleme. Wie sagt man so schön? Wenn man keine Probleme hat, sucht man sich welche.

Der Verlust des verhaltensökologischen Gleichgewichts

Warum ist das Phänomen Sucht menschlich und warum wurde es heute zum Massenphänomen?

Was hat uns aus dem verhaltensökologischen Gleichgewicht gebracht?

Betrachten wir zunächst unsere menschlichen Vorfahren, die Jäger und Fleischfresser waren. Ihr Leben war hart und gefährlich. Als Tropenwesen, das langsam in gemäßigttere Zonen vordrang, litt unser Vorfahre nicht nur unter dem Klima, sondern auch unter

Nahrungsmangel. Fast immer war er hungrig. Und in der offenen Landschaft lebte er - er hatte nur primitive Waffen- in ständiger Angst. Unter diesen Bedingungen waren Fraß und Völlerei kein Laster. Denn wenn einmal ein großes Tier erlegt war, war es vernünftig, sich so voll zu fressen wie nur irgend möglich. Auf eine anstrengende Jagd folgte 'Faulheit'. Da der Mensch ständig großen Gefahren ausgesetzt war, wäre es verantwortungslos und keineswegs mutig gewesen, sich unnötigen Risiken auszusetzen.

Von der Evolution hat der Mensch also einen Lust-Unlust-Mechanismus mitbekommen, nach dem er allen vermeidbaren Gefahren und Energieausgaben aus dem Wege geht. Und für unsere Vorfahren war dieses Verhalten richtig.

Wir brauchen aber nicht so weit in die Vergangenheit zurück. Der sächsische Geschichtsschreiber Widukind von Corvey schreibt über seine Nachbarn im Osten: „Es ist nämlich dieser Menschenschlag hart und scheut keine Anstrengung. Gewöhnt an die dürftigste Nahrung, halten die Slawen für eine Lust, was den Unsern als schwere Last erscheint.“

Wie sehen die Verhältnisse nun heutzutage aus?

Die Entwicklung der modernen Technologie hat unsere Lebensumstände völlig verändert. Wir haben genug zu essen, sind gut gekleidet, haben Elektrizität, um alle möglichen technischen Geräte für uns zu nutzen usw. Diese Entwicklung aber leistet dem Streben nach Lust Vorschub. Die Menschen werden zunehmend intoleranter gegen Unlust. Dies führt dazu, daß sie „keine Lust mehr haben“, harte Arbeit in solche Unternehmen zu investieren, die erst später einen Lustgewinn versprechen. Ungeduldig wollen sie alle ihre Wünsche befriedigt wissen. Auf dem Gebiet des sexuellen Verhaltens hat dieses Streben nach Sofortbefriedigung besonders böse Folgen. Feiner differenzierte Verhaltensweisen der Werbung gehen verloren, und zwar nicht nur die instinktmäßig festgelegten, sondern auch die typisch menschlichen Verhaltensweisen, die das Ergebnis der kulturellen Entwicklung sind. Hingewiesen werden braucht nur auf die Vielzahl der Sexfilme. Aber nicht nur die Beziehung zwischen den Geschlechtern, sondern auch das soziale Verhalten ist von diesem Streben nach Lust betroffen. Beziehungen zu erhalten, kostet Anstrengung.

Das Streben nach Lust gilt für alle Triebe. Der Mensch kann nun durch seine Reflexion, die dem Tier fehlt, in sein Triebssystem eingreifen. Die ausgeführte Handlung ist nicht vorhersagbar. Zunächst kann er, zur Steigerung seiner Lust, das beschriebene Prinzip der doppelten Quantifizierung einsetzen. Dabei hat er zwei Strategiekomplexe entwickelt.

1) Er kann die Triebhandlung absichtlich aufschieben, auch wenn dies zunächst mit Unlust verbunden ist. Die Triebstärke nimmt zu, der Lustgewinn wird größer. Dies muß nicht unbedingt negativ sein. So führt Epikur (342 v.Chr.) den Weisen an, „der sich allerdings nicht von augenblicklichen Lustgefühlen hinreißen läßt, sondern die realen, leiblich-seelischen Folgen bedenkt, wie er auch bisweilen freiwillig einen Schmerz wählt, um eine spätere höhere Lust zu erlangen“. Die Strategie des Triebaufschiebens äußert sich aber auch sehr häufig negativ. Die bekannte Methode der alten Römer, das Gegessene mit einer Pfauenfeder zu erbrechen, gehört dazu. Die Lust der Endhandlung läßt sich so wiederholt erleben. Eine direkte Maßnahme, die Triebstärke zu erhöhen, besteht in der Einnahme allerlei Mittel. Goethe beschreibt im Faust: „ Mit diesem Trank im Leibe, siehst Helen Du in jedem Weibe“. Die Werbung für Potenz steigernde Mittel- um die sexuelle Lust zu erhöhen- sind jedem bekannt. Wie wichtig sie für manche Menschen sind, zeigt sich darin, daß das Nashorn fast ausgerottet wurde, weil sein Horn angeblich ein Potenz steigerndes Mittel enthält. Und in Korea und Taiwan ist trotz aller Verbote laut FT vom 30. 12. 95 Suppe aus Tigerpenis zu erhalten.

2) Die zweite Strategie, um den Lustgewinn zu erhöhen, ist bequemer und wirkungsvoller: die Erhöhung der Reizstärke. Triebverzicht, der mit Unlust verbunden ist, wird unnötig. Die Triebstärke kann gering sein, der Reiz muß nur genügend hoch sein. Wenn wir satt sind und wollen aus Gründen des Lustgewinns weiter essen, so stehen uns erlesene Delikatessen zur Verfügung. Weltweit ist der Mensch auf dem besten Weg,

ganze Tierarten auszurotten: Austern, Singvögel, Schildkröten, Frösche... In Bangkok bekommen laut FT vom 30. 12.95 reiche Geschäftsleute illegal Kobras und Bärenzähne auf den Tisch. In Vietnam (ehem. Saigon) gelangte vor einiger Zeit ein exotisches Gartenlokal zur traurigen Berühmtheit - mit jungen Affen und Mungos. („Ihr Fleisch zergeht auf der Zunge“; FT vom 30. 12. 95) Chinesische Feinschmecker bestehen meist darauf, daß Schlangen vor ihren Augen getötet werden. Als erstes wird ihr Blut getrunken. ..(Meldung 12; siehe auch Meldung 13: „ Der Kiebitz spaltet die Zungen)...

Beim Sexualtrieb funktioniert die Strategie der Reizerhöhung in ähnlicher Weise. Ist das Triebniveau gering, so müssen für ein Lusterlebnis besondere Reize herhalten: Abwechslung mit neuen Partnern, Partnertausch, Gruppensex, Perversitäten verschiedenster Art- und sei es nur in filmischer Darstellung.

Fromm schreibt dazu:

Die Besessenheit von der Sexualität bei sonst freudlosen Menschen kann man auch in der heutigen westlichen Gesellschaft bei den „Swingers“ beobachten, die Gruppensex betreiben und im übrigen höchst gelangweilt, unglücklich und konventionell sind und die sich an sexuelle Befriedigung als einzige Abwechslung in ihrer ewigen Langeweile und ihrer Einsamkeit klammern. Vermutlich unterscheiden sie sich nicht allzusehr von jenen Sektoren der Konsumgesellschaft - zu denen auch viele Mitglieder jüngerer Generationen gehören -, für die der sexuellen Konsumtion keine Beschränkungen auferlegt sind und für die der Sex (genau wie bei Drogen) die einzige Abwechslung in ihrer sonst gelangweilten und deprimierten seelischen Verfassung ist.

Ein paar Worte noch zum Appetenzverhalten. Die Spontaneität der Triebe und Instinkte führt beim Fehlen auslösender Reize zum Appetenzverhalten. Heute leben wir nicht mehr als Jäger und Sammler, selbst die Landwirte erwirtschaften ihr Brot nicht mehr im Schweiß ihres Angesichts. Das Suchen nach auslösenden Reizen ist in der modernen Industriegesellschaft überflüssig geworden. Wenn wir überhaupt noch etwas suchen, dann sind es starke Reize, die uns bei niedriger Triebstärke Lust verschaffen. Wir suchen nach kulinarischen Köstlichkeiten, nicht nach Nahrung, wir suchen Wein, Bier, nicht Wasser. Lust ohne Anstrengung bedeutet aber auch, daß unsere Aktionspotentiale nicht eingesetzt werden, dies erzeugt Unzufriedenheit.

Sucht als Massenphänomen - Sucht als maximale Verwöhnung

Wir sehen, das Luststreben ist menschlich und von unserer Evolution her verständlich. Sucht hat aber eindeutig etwas mit Lust zu tun, und zwar mit Lust ohne Anstrengung, also mit Verwöhnung. Sucht kann als maximale Verwöhnung gesehen werden. Dies ist nicht neu. Verwöhnung gab es schon immer.

Optimisten zitieren gerne Sokrates: „Die Schüler lieben heute den Luxus, sie haben schlechte Manieren, verachten die Autorität, haben keinen Respekt vor älteren Leuten und plaudern, wo sie arbeiten sollen. Sie verschlingen bei Tische die Speisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Eltern.“ In allen Zeiten haben es die Menschen hochentwickelter Kulturen verstanden, Unlust bringende Reizsituationen zu vermeiden, was möglicherweise zum Untergang der Kultur geführt hat. Während aber früher die Verwöhnung nur wenig Privilegierten vorbehalten war, konnte das Volk vom Schlaraffenland nur träumen. Und Sokrates meinte nicht alle Schüler und nicht alle jungen Leute, sondern die von Sklaven versorgten und verwöhnten Kinder der Oberschicht.

In Gerhard Schulzes Werk „Die Erlebnisgesellschaft“ wird ein Bild von der heutigen Gesellschaft entworfen, in der Erlebnisse zum beherrschenden Thema werden. Es ist eine Gesellschaft, in der man sich vor allem mit sich selbst beschäftigt. Urlaubsreisen, Garderoben, schnelle Autos, Speisekarten sind wichtig, Neid, Geiz und Aufstiegsstreben mit Ellenbogen einige Folgen. Schulze ist Soziologe. In seinem Buch werden keine verhaltensbiologischen Kenntnisse bewußt verarbeitet, auch habe ich das Wort „ Sucht“ nicht gefunden. Und doch macht er aus ganz anderem, soziologischen Blickwinkel ähnliche Beobachtungen.

Er schreibt: „ Erlebnisorientierung ist die unmittelbarste Form der Suche nach Glück. Als Handlungstypus entgegengesetzt ist das Handlungsmuster der aufgeschobenen Befriedigung, kennzeichnend für das Sparen, das langfristige Liebeswerben, den zähen politischen Kampf... für hartes Training, für ein arbeitsreiches Leben, für Entsagung und Askese... und weiter... Beim Erlebnis orientierten Handeln richtet sich der Anspruch ohne Zeitverzögerung auf die aktuelle Handlungssituation.“ Alle Bereiche des täglichen Lebens sind betroffen. Man denke an die Angebote im Bereich der Körperpflege, an die Autos der Luxusklassen, an teuren Schmuck, erlesene Restaurants und an den gesamten expansiven Erlebnismarkt. Man soll sich nach dem richten, wozu man Lust hat. Der Imperativ heißt: „Erlebe dein Leben!“ Diese Erlebnisorientierung wird nach Schulze zum „habitualisiertem“ Hunger, der keine Befriedigung mehr zuläßt.“ Auch er stellt fest, daß der Mensch dauernd auf der Suche nach dem verlorenen Reiz ist, daß man immer stärkere braucht und dennoch weniger erlebt. Vor allem die Unterhaltungsapparate produzieren unablässig Stimuli. Der Konsument hat Angst vor der Langeweile und Angst, etwas zu versäumen. Durch Umschalten will man sich vergewissern, ob das andere Fernsehprogramm nicht doch besser ist. Unruhig wandert man von Disco zu Disco, um herauszufinden, ob vielleicht in dieser mehr los ist. Man stellt sich vielleicht die Frage, ob ein anderer Mensch mehr zu bieten hat als der, auf den man sich eingelassen hat. Auch Schulze nennt als Ursache für diesen Erlebnishunger das Ansteigen des Lebensstandards, die Zunahme der Freizeit, den technischen Fortschritt. Und auch er konstatiert die gesellschaftliche Verbreitung des Phänomens. Übergangslos können wir mit den Ergebnissen der Verhaltensbiologie sagen, daß in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft Verwöhnung eine massenhaft auftretende Störung des verhaltensökologischen Gleichgewichts darstellt und daß Sucht die Folge davon ist.

Sucht als maximale Verwöhnung, Sucht als Massenphänomen

Sucht zielt auf Lustgewinn, auf eine möglichst schnelle Befriedigung von Trieben ganz unterschiedlicher Art. Es kann sich um die Steigerung sexueller Lust, explorativer oder aggressiver handeln.

Der Lustgewinn durch den Neugiertrieb wird als Bewußtseinserweiterung erlebt. So sprengen halluzinogene Drogen die dem Menschen von Natur aus gegebenen Grenzen und führen zu extremen Lustgefühlen, und zwar ohne jede Anstrengung - nicht immer allerdings. Die Einnahme von LSD kann bewirken, daß man sich als fliegender Engel fühlt und so aus dem Fenster stürzt.

Bei der aggressiven Triebbefriedigung ist es die Lust am Sieg, die angestrebt wird. Der Süchtige fühlt sich gehoben, „high“, und zwar umso mehr, je eher er sonst zu den Unterlegenen gehört.

Bei den Griechen waren es die Hedonisten, die der Überzeugung waren, daß Lust das höchste Lebensgut und letztes Ziel des Handelns sei. So werden Drogen ganz sicher auch bewußt benutzt, um die eigene Lust zu verstärken. Heroin beispielsweise soll Gefühle des absoluten Glücks hervorrufen; durch LSD würde jedes Gefühl verstärkt.

In vielen sogenannten „Suchtberichten“ wird dieser Aspekt eher vernachlässigt. Man hat oft den Eindruck, daß ein unglückliches Schicksal oder eine repressive Gesellschaft und nicht der Lustgewinn bei der Drogeneinnahme eine zentrale Rolle spielen. Welcher Süchtige gibt dies schon gern zu? Eine Rolle als „ nach Lust Süchtiger“ ist nicht ehrenwert, daher oft die Schuldzuweisungen der Süchtigen.

Zusammenfassung

- 1) Es gibt ein Suchtverhalten aus einem Übermaß an Anstrengung ohne Lust heraus. Es ist durchaus verständlich, daß auf eine Phase intensiver Anstrengung das Bedürfnis nach Lust anwächst. Der Ausgleich des Lustdefizits ist natürlich. Menschen, die um diese natürliche Lust betrogen werden, sind suchtgefährdet.
- 2) Aber das Streben nach Lust ist unersättlich. Gerade die Verwöhnten sind noch stärker suchtgefährdet, wie wir gehört haben. Braucht man nämlich bereits hohe Reize, um Lust zu erleben, so muß man sie, um weitere Lust zu gewinnen, noch weiter steigern.

Und ein im Wohlstand Verwöhnter erlebt auch eine geringe Anstrengung als übermäßig. Er muß sie mit größerer Lust kompensieren.

Lösungen

Der Soziologe Schulze beschreibt das Phänomen Erlebnisgesellschaft sehr detailliert. Die Verhaltensbiologie kann über die Ursachenforschung hinaus auch Lösungen anbieten.

Mit dem Großhirn haben wir im Gegensatz zu den Tieren auch die Fähigkeit erhalten, ein Gleichgewicht von Anstrengung und Lust ganz bewußt anzustreben.

Die Lösung heißt: Anstrengung mit Lust

Betrachten wir einen Bergsteiger. Nicht erst das Erreichen des Gipfels wird als Lust erlebt, sondern schon das Klettern selbst. Ich berichte aus Csikszentmihalyi (1987), der einen Bergsteiger mit folgenden Worten zitiert: „Eines der schönsten Erlebnisse beim Klettern besteht darin, die Möglichkeit jeder einzelnen Position herauszufinden. Jede weist unendlich viele Gleichgewichtsvariationen auf, und aus diesen nun die beste herauszufüteln, sowohl in bezug auf die jetzige wie auf die nächste Position, das ist wirklich toll!“ Man hat auch festgestellt, daß Chirurgen, Schachspieler, Rocktänzer, Basketballer oder Künstler ihre anstrengenden Tätigkeiten lustvoll erleben. Csikszentmihalyi bezeichnet diesen besonderen dynamischen Zustand, dieses „holistische Gefühl bei völligem Aufgehen in einer Tätigkeit, als <Flow>.“

Wie kann man dieses Flow-Erlebnis verhaltensbiologisch erklären?

Neugier ist ein Trieb. Als auslösenden Reiz können wir das Neue, das Unbekannte, Unsichere ansehen. Fehlt der Reiz, suchen wir nach ihm; wir sind gierig nach Neuem. Wir strengen uns an, etwas Neues zu finden. Haben wir es gefunden, machen wir es uns schrittweise bekannt. So wird es unserem Sicherheitssystem einverleibt. Unsicherheit wird zu Sicherheit. Das Aufsuchen von Neuem, die Verwandlung von Unsicherheit in Sicherheit, kostet Anstrengung. Die Anstrengung wird aber mit Lust belohnt. Jeder kennt die Lust, die mit der Lösung eines Problems oder der Bewältigung einer Gefahr verbunden ist. (Zeitungsausschnitt FAZ: Abb. 14; „Neugier, das Verlangen, Verborgenes aufzudecken, ist angeboren. Sie dient dem Weiterleben, weil sie Wissen schafft, mit dem Entwicklungen vorausgesagt und Verhaltensstrategien optimiert werden. Weil Unentdecktes nicht voraus gewußt werden kann, muß Neugier ungerichtet sein. So kommt es, daß sie nicht nur brauchbare Erklärungen liefert, sondern fortwährend unsere Erfahrungshorizonte weitet, den Schichten vorgefundener Wirklichkeit neue hinzufügt und dadurch die Komplexität der Bedingungen erhöht, die zu klären sie sich anschickt.“)

Die Suche nach Überraschungen, oft auch die Angst durchsetzte Lust am Fremden, führen zur Entdeckung neuer Phänomene. Ruhe, zumindest vorübergehend, kehrt erst zurück, wenn es gelungen ist, das Neue in das Gefüge von Bekanntem einzuordnen.

Das Flow-Erlebnis von Csikszentmihalyi steht im Einklang mit den Aussagen von Konrad Lorenz über die 'Funktionslust'. Diese Lust erleben wir beim Ausüben von sportlichen Aktivitäten, beim Spielen von Musikinstrumenten, bei handwerklichen Fertigkeiten. Es muß dazu gesagt werden, daß eine routinierte Tätigkeit - auch im Arbeitsprozeß - dagegen keine Lust aufkommen läßt. Sie führt zu Langeweile, zu einem Zustand toter Sicherheit. Die Evolution hat uns aber auf Anstrengung programmiert, nicht auf Schlaraffenland. Doch wir werden für die Anstrengung mit Lust belohnt.

Anstrengung mit Lust ist ein Prinzip, das der reflektierende Mensch durchschauen kann und danach handeln kann und soll.

Strategien, um das Prinzip „Anstrengung mit Lust“ zu verwirklichen

1) Verwöhnung vermeiden

Verwöhnen kann schon beim Säugling beginnen, wenn das Loch im Schnuller zu groß ist. Der Säugling ist schnell satt, ohne seinen Werkzeuginstinkt voll eingesetzt zu haben.

Man verwöhnt Kinder, wenn jeder Wunsch sofort erfüllt wird -Fernsehen, Spielzeug. Viele Eltern sind zu bequem, sich mit ihren Kindern auseinanderzusetzen oder haben keine Zeit, mit ihnen zu spielen. Später setzen solche Kinder unter Umständen dieses Verhalten als Erwachsene fort, indem sie sofort all ihre Bedürfnisse befriedigt wissen wollen.

2) Natürliche Aktivitäten unterstützen

Schon bei höheren Tieren kennen wir das Spielen, den Einsatz natürlicher Trieb- und Aktionspotentiale ohne direkte Notwendigkeit. Auch Kinder laufen, raufen, rennen, erkunden, fliehen, fordern sich selbst. Diese Aktivitäten dürfen nicht behindert werden, sondern es soll ihnen Gelegenheit gegeben werden, sie in einer möglichst naturnahen Umgebung auszuüben. Die Verwirklichung solcher Forderungen ist in unserer heutigen Umwelt sicher nicht einfach, aber als Ausrede für unsere Politiker darf dies nicht gelten. Es gilt Langeweile zu vermeiden, da sonst Jugendliche den Flow bei gefährlichen Aktivitäten oder Drogen suchen.

3) Flow ermöglichen

Es war schon immer ein Traum der Pädagogen (Montessori, Kerschensteiner...), Anstrengung als lustvoll erleben zu lassen. Eine Jugendstudie stellt erstaunt fest, daß Schüler, die sich in Computer-AG's kaum beteiligen, oft stundenlang mit Begeisterung am Computer im Kaufhaus stehen. Hier können sie die Funktionsweise und die Möglichkeiten des Computers selbständig erforschen. Jugendliche strengen sich auch überall dort an, wo sie die Anstrengung - auch in Form von Arbeit- als lustvoll erleben. Nun, um aktiven Flow erleben zu können, muß man zunächst über ein gewisses Maß an Wissen oder Fertigkeiten verfügen. Ein Minimum an Anstrengung muß investiert werden. Dann aber wird die Motivation durch Flow so groß, daß zur weiteren Erforschung die Erweiterung des notwendigen Wissens und Könnens in Kauf genommen wird.

Wird der Lernende permanent in der Problemlösungssituation gehalten, wird ihm Flow vermittelt. Für den Unterricht bedeutet dies, daß der Schüler nicht nur durch Belehrung zu einem Nachvollzug angeleitet wird, sondern daß ihm indirekt ermöglicht wird, in eigener Aktivität und auf individuelle Weise das gesteckte Ziel zu erreichen.

In der Schule wird exploratives Lernen und Lehren nicht gerade gefördert. Selbst in den Leistungskursen der Kollegstufe ist der Lehrstoff dermaßen in den universitären Bereich hinein erweitert, daß ein problemorientiertes Vorgehen in begrenzten Stoffbereichen kaum möglich ist.

Aber auch außerhalb der Schule soll sich zeigen, daß sich die eigene Anstrengung lohnt, in den Bereichen des Sports, der Musik, der sozialen Dienste.

Ich lese aus dem Buch „Westafrika“ (Fahrradabenteuer) von Peter Smolka vor: „Die Reise war bis zum Schluß anstrengend gewesennun fürchte ich, daß die ersehnte Ruhe zu Hause bald in Langeweile umschlagen könnte. Als Herumstreunender sucht man Geborgenheit, aber diese Geborgenheit kann mit der Zeit bedrücken. Dann sehnt man sich nach Freiheit, stillt durch Reisen sein Fernweh, das nach einer Weile wieder vom Heimweh abgelöst wird. Und dann? Wird das Rad jemals stehenbleiben? Das Reisen wird zur Sucht!“

4) Anerkennung geben

Fehlt einem Menschen die Befriedigung durch Anerkennung, wird er aggressiv. Er sucht die Anerkennung in anderer Form: durch Imponiergehabe, Gewalt, Grausamkeit. Anerkennung motiviert zu weiterer Leistung und Anerkennung ist die menschliche Form aggressiver Triebbefriedigung. Aber, es darf nur wirkliche Leistung anerkannt werden und sie muß immer wieder neu gegeben werden. Also muß man immer wieder die Gelegenheit erhalten, neue Leistungen zu erbringen.

5) Gemeinsames Handeln fördern

Wichtig sind Sozietäten, die erleben lassen, daß gemeinsames Handeln mit intensiverer Lust verbunden ist als das bloße Zusammensein, das Ansehen von Familiensendungen, das gemeinsame Musikhören. Gemeinsames Handeln setzt Bindung voraus und erzeugt Bindung. Dies gilt in der Urhorde und gilt auch heute noch in einem Unternehmen, in der Familie, im Mannschaftssport, weniger in Schulklassen, eher schon in Projektgruppen. An mehreren Stellen in Bamberg ist mir eine große Werbetafel mit Fußball spielenden Jungen aufgefallen- und darunter der Satz: „ Wer holt die Kinder von der Straße? Die Sportvereine.“

Schlußgedanken

Am Ende angelangt, möchte ich noch einmal betonen, daß all das nur gelingen kann, wenn der Mensch als reflektierendes Wesen Einsicht in diese Zusammenhänge hat.

Ich möchte auch noch einmal betonen, daß die Erkenntnisse der Verhaltensbiologie eine Möglichkeit aufzeigen, zu einem glücklichen Leben ohne Drogen zu gelangen. Weiterhin möchte ich auf jeden Fall noch einmal auf ähnliche Gedanken aus ganz anderer Richtung hinweisen.

Ich zitiere aus Epikur (342 v. Chr.): „ Auch die Selbstgenügsamkeit halten wir für ein großes Gut, nicht, um uns unter allen Umständen mit dem Wenigen zu begnügen, sondern damit wir, wenn wir das Viele nicht haben, mit dem Wenigen zufrieden sind, in der festen Überzeugung, daß jene den größten Genuß am Luxus haben, die seiner am wenigsten bedürfen, und daß alles Naturgemäße leicht zu beschaffen ist, das Unnütze aber schwer. Ferner erzeugen einfache Speisen die gleiche Lust wie ein kostspieliges Mal, wann das schmerzhaftes Gefühl der Entbehrung gänzlich beseitigt ist, und Brot und Wasser rufen die höchste Lust hervor, wenn sie ein Hungriger zu sich nimmt.“

Literatur

- Csikszentmihalyi, M: Das Flow-Erlebnis. Stuttgart 1987.
 v. Cube, F.: Fordern statt verwöhnen. München und Zürich 1989.
 v. Cube, F.: Gefährliche Sicherheit. Stuttgart und Leipzig 1995.
 Ewert, Jörg-Peter: Nerven- und Sinnesphysiologie. Braunschweig 1990.
 Fromm, Erich: Anatomie der menschlichen Destruktivität. Hamburg 1977.
 Lamprecht, Jürg: Verhalten. Freiburg, Basel und Wien 1972.
 Lorenz, Konrad: Die acht Todsünden der zivilisierten Menschheit. München 1973.
 Schulze, Gerhard: Die Erlebnisgesellschaft. Frankfurt und New York 1992.
 Seneca: Vom glückseligen Leben. Berlin Jahr ?
 Smolka, Peter: Fahrrad-Abenteuer, Westafrika. Stuttgart 1991.
 Spierling, Volker: Kleine Geschichte der Philosophie. München und Zürich 1992
 Diverse Zeitungsausschnitte aus: Fränkischer Tag, Frankfurter Rundschau , Frankfurter Allgemeine Zeitung, Geschichte mit Pfiff, Flohkiste (Zeitschrift für Grundschul Kinder).
 Fotos aus: Gefühl und Schärfe. Fotos für die TAZ.

Studientage des 11. Jahrgangs des Franz-Ludwig-Gymnasiums Bamberg
 Burg Feuerstein am 30. Januar 1996

Angelika Weiß-Merklein