



# Lustvoll

Lust ist mehr als Sex, Völlerei und Luxus. Sie motiviert uns und treibt uns an. Dafür hat sie extra ihre eigene Hirnstruktur. Aber Vorsicht: Lust kann auch ganz schön gefährlich werden.

TEXT JULIA GOHL

Lust – ein Wort, das wir mit Sex, üppigen Mählern, Luxus und Ausschweifung wie zu Zeiten Louis XIV verbinden. Dabei ist Lust viel mehr als das. Lust ist Motivation und Antrieb, ist der Grund, wieso wir uns morgens aus dem Bett schwingen und etwas leisten.

Das wussten schon die alten Griechen. Die antiken Philosophen erklärten sich menschliches Verhalten mit dem Prinzip des Hedonismus. In der Alltagssprache wird dieser Begriff verwendet, wenn jemand ohne Rücksicht auf Verluste nur seinen aktuellen Gefühlsregungen nachgeht. In der Wissenschaft allerdings bezeichnet er noch immer das Prinzip, dass Menschen nach Lust und Glück streben, während sie Unlust und Schmerz vermeiden möchten.

«Lust hat im Alltag eine etwas komische Konnotation», findet Lutz Jäncke (60). «Meist eine sexuelle, immer eine extreme. Dabei kann Lust auch das Bedürfnis nach Zuneigung, Schutz, Anerkennung und noch vieles mehr sein.» Der Ordinarius für Neuropsychologie an der Uni Zürich sieht es wie die alten Griechen: «Wir streben immer nach

dem Schönen und Angenehmen. Wir brauchen den Anreiz der Belohnung, damit wir überhaupt etwas machen.»

## Unser Hirn ist schuld

Die Neuropsychologie spricht von «Wanting» (wollen) und «Liking» (mögen). Die beiden Systeme sind neurophysiologisch zwar getrennt, hängen aber eng zusammen. Lust ist klassisches «Wanting». Der Geruch des Schokokuchens oder der Anblick eines schönen Menschen reichen schon aus, um diese Lust anzustossen: Im Gehirn wird Dopamin ausgeschüttet, das unser Lustzentrum aktiviert (siehe Grafik auf Seite 21).

Essen wir den Schokokuchen, gesellt sich das «Liking» dazu: Der Kuchen schmeckt uns. Deshalb schüttet unser Gehirn Endorphine – unsere körpereigenen Opiate – aus und wir empfinden Glück. Das möchten wir natürlich wieder erleben, was die Lust – das «Wanting» – wiederum verstärkt. Schmeckt uns der Kuchen hingegen nicht, verlieren wir irgendwann die Lust darauf.

Dieses komplexe und noch immer nicht abschliessend → Seite 20

FOTO KEVSTONE GEMÄLDE «RINALDO UND ARMIDA» VON ANNIBALE CARRACCI (1560–1609)



Sogar Freud musste einsehen, dass die körperliche nicht die einzige Lust ist, die uns antreibt.



Essen, worauf man Lust hat, geht nur, wenn man über eine gute Impulskontrolle verfügt.



## «Jeder Mensch ist fähig zur Impulskontrolle.»

LUTZ JÄNCKE (60),  
NEUROPSYCHOLOGE

→ untersuchte Belohnungssystem entdeckten Wissenschaftler erst in den 1950er-Jahren. Sie machten Versuche mit Laborratten, deren Lustzentren sie mit Elektroden versahen. Die Nager kriegten einen Hebel, mit dem sie dieses Hirnareal durch Stromschläge stimulieren konnten. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase drückten die Nager den Knopf alle fünf Sekunden. Vor lauter Hebeldrücken vergassen sie sogar zu fressen und zu trinken. Einige brachen schliesslich zusammen.

### Sklaven unserer Lust?

Ob es uns Menschen gleich gehen würde, wenn wir unser Lustzentrum per Knopfdruck aktivieren könnten? Das bleibt vorerst Stoff für Science-Fiction. Jäncke glaubt, dass wir die Macht hätten, zu widerstehen. «Das Lustzentrum ist ein uraltes Hirnsystem», erklärt er. «Aber wir Menschen haben riesige neue Hirn-

strukturen gebildet, dank denen wir alte Systeme neu steuern können. Aber wir müssen das trainieren. Sonst sind wir Sklaven unserer Lüste.»

Klingt abstrakt, heisst aber bloss: Der Mensch ist fähig zur Impulskontrolle. «Gewissen fällt sie leichter, anderen schwerer, aber lernen kann sie jeder», so der Neuropsychologe. Dass sich das Training lohnt, zeigen etwa Nachuntersuchungen zum Marshmallow-Test. Bei diesem wurde Vierjährigen in den 60er- und 70er-Jahren ein Marshmallow gegeben. Dabei wurde ihnen gesagt, sie könnten es entweder gleich essen oder warten und später ein zweites kriegen. Heute zeigt sich: Die Kinder, die damals widerstehen und die Belohnung hinauszögern konnten, sind sozial, akademisch und beruflich erfolgreicher als ihre willensschwachen Gegenparts.

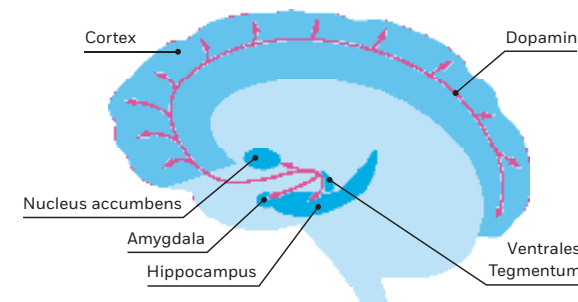
«Dieser Belohnungsaufschub ist für ein glückliches Leben zentral», so Jän-

cke. Wer sich jedem gut aussehenden Menschen hingibt, kann keine stabile Beziehung aufbauen, die auf lange Frist glücklicher macht. Wer jeden Kuchen, jede Chipspackung gleich aufisst, wird dick und dadurch unglücklich. Lust kann eben gefährlich sein. Sie steht am Anfang von Süchten, die mit der Zeit unser Belohnungssystem durcheinanderbringen. So verspüren wir bei der ersten Zigarette zwar noch Glück. Irgendwann übernimmt das «Wanting»-System aber komplett, «Liking» stellt sich nicht mehr ein. Schliesslich jagen wir einem Bedürfnis nach, ohne je mit einem Glücksgefühl belohnt zu werden.

Vor diesem Hintergrund findet Christian Fichter (47) es richtig, dass in der Schweiz Werbung für Alkohol und Tabak reglementiert ist. «Die Werbung kann zwar keine neuen Bedürfnisse schaffen, aber sie kann die in uns vorhandenen Bedürfnisse → Seite 22

## DAS LUSTZENTRUM

So funktioniert das Belohnungssystem im Gehirn



Bei schönen Erfahrungen produziert das Ventrale Tegmentum den Botenstoff Dopamin, den es an diverse Hirnareale sendet: an den Nucleus accumbens, verantwortlich für Glücksgefühle, an die Amygdala, die Erregung verarbeitet, an den Hippocampus, der das Erlebnis als Erinnerung speichert, und an den Cortex, die Grosshirnrinde, der etwa beim Planen und Fokussieren hilft.

QUELLE: GEHIRN.INFO/INFORMATIEN CAROLINE ROELLA



## «Lustlosigkeit muss nicht immer ein Problem sein.»

MICHELLE CRAPPELLA (38),  
MOTIVATIONS- UND  
MENTALTRAINERIN



## «Sexistische Werbung ist nicht mehr erwünscht.»

CHRISTIAN FICHTER (47),  
WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGE

### PLUS ONLINE



**Video**  
Sexualtherapeutin Sonja  
Borner im Interview.

[www.coopzeitung.ch/lust](http://www.coopzeitung.ch/lust)

→ gezielt ansprechen», erläutert der Professor für Wirtschaftspsychologie an der Fachhochschule Kalaidos in Zürich. Als Gegenargument höre man immer wieder, der Konsument sei mündig. «Aber das stimmt nicht ganz. Wir sind vor dem Gesetz mündig, aber als Konsumenten sind wir kognitive Faulpelze.»

Wir wollen und können nicht immer überlegt handeln und lassen uns beim Einkauf von der Lust leiten. Das machen sich Anbieter zunutze. «Die Cola-Flasche etwa ist so designt, dass sie an einen attraktiven Körper erinnert», so Fichter. «Auch Apple hat früh verstanden, wie wichtig Produktdesign ist. Der Kauf, das Auspacken, die Inbetriebnahme – das sind lustvolle Erfahrungen. Deshalb ist der Käufer bereit, das Doppelte für diese Produkte auszugeben.»

### Sex sells – aber Vorsicht

Der Klassiker unter den Wegen, an die Lust des Käufers zu appellieren, bleibt ein Hit: Sex sells. « Erotische Plakate lösen immer etwas aus – egal, ob sie zum Produkt passen oder nicht», so Fichter. «Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen.» Trotzdem ist erotische Werbung seltener geworden. «Mit dem Fortschritt der Emanzipation hat ein Wandel stattgefunden. Sexistische Werbung, die Frauen nur als Lustobjekte zeigt, ist nicht mehr erwünscht.» Zudem kann der Schuss nach hinten losgehen: «Allzu erotische Werbung zieht die Aufmerksamkeit auf sich statt auf das Produkt.»

Doch alles lässt sich nicht auf die Werbung schieben: Auch unsere Natur verführt uns. So sind wir evolutionär darauf getrimmt, Fett, Zucker und Salz zu wollen. Doch im Gegensatz zu unseren Vorfahren können wir die Lust auf diese Nährstoffe heute jederzeit stillen. Das führt oft zu Übergewicht. Frustrierende Diäten mit Heiss hunger und Jojo-Effekt sind die Folge. Deshalb hat sich in den letzten Jahren ein Gegenteil entwickelt: intuitives Essen. Dabei darf man tatsächlich essen, worauf man Lust hat. Die Grundannahme: Der Körper weiss, was er braucht. Jäncke teilt diese Überzeugung: «Wenn ein bestimmter Soll-

Wert an Nährstoffen nicht gedeckt ist, sich etwa zu wenig Zucker im System befindet, meldet der Körper dies als Hunger und Lust auf Süßes.» Doch die Voraussetzung dafür ist einmal mehr eine gut geschulte Impulskontrolle.

### Wenn die Lust weg ist

Auch zu wenig Lust kann problematisch werden: Mit Menschen, die unter Lustlosigkeit leiden, beschäftigt sich Michelle Crapella (38). Die Motivations- und Mentaltrainerin sagt: «Lustlosigkeit muss nicht immer ein Problem sein. Wenn man mal ein Wochenende einfach für sich sein möchte, ist das kein Grund zur Panik. Es ist wie bei einer Sucht: Gefährlich wird es dann, wenn das Ausmass zunimmt und es zum unbewussten Automatismus wird. Dann ist allenfalls professionelle Hilfe nötig.»

Sonst droht ein Teufelskreis: Lustlosigkeit führt zu Rückzug, was zu Einsamkeit und weniger freudigen Erlebnissen führt. Das wiederum verstärkt die Lustlosigkeit. Bemerkt man den Teufelskreis rechtzeitig, hilft es schon, sich einfach einmal zum Ausgehen zu zwingen. Aber ein Patentrezept gegen Lustlosigkeit gibt es nicht. «Denn anpacken muss man sie beim Auslöser, und der ist von Person zu Person verschieden», sagt Crapella. Manchmal lässt er sich nicht einmal direkt beeinflussen. Trotzdem kann man etwas dagegen unternehmen: «Vieles im Leben, etwa andere Menschen, können Sie nicht ändern, Ihre Einstellung zur Situation aber schon.» Das sei am Anfang harte Arbeit, aber irgendwann werde es zum Automatismus.

Lustlosigkeit kann auch zur handfesten Depression werden, die allenfalls medikamentös behandelt werden muss. Oftmals ist dann die Funktion des Lustzentrums beeinträchtigt. Bei vielversprechenden Studien werden Patienten deshalb Elektroden ins Belohnungszentrum eingebaut, um es künstlich zu stimulieren. Ob das Glücksgefühl auf Knopfdruck also doch nicht mehr so weit weg ist? Dann können wir beweisen, ob wir es besser machen als die Laborratten in den 50ern. ●

FOTOS: KE/STONE, ZYG, GEMÄLDE: «SCHLAFENDE VENUS» VON DIRK DE QUADE VAN RAVESTEY (N°UM1820)



Lust auf Luxus – Hersteller wissen genau, wie sie diese ansprechen können.