

# Lust und Begehren

### Grundlagen

Auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht – der Begriff „Lust“ meint nicht nur die sexuelle Lust. Auch Drogen können Lust erzeugen, gutes Essen, Musik, Bilder, aber auch Sport, und hohe Geschwindigkeit, Tanzen.

All dem ist gemeinsam, dass wir uns der jeweiligen sinnlichen Erfahrung vollständig hingeben und dabei ein hohes Maß an „Glück im Augenblick“ erfahren. Dies kann sich bis zur Ekstase steigern. Das rasche, sich in ein Plateau oder einen Höhepunkt steigernde Wachsen der Lust wird über spezielle Botenstoffe im Gehirn vermittelt. Das haben wir mit den meisten Tieren gemeinsam.

Die Auslöser der Lust hingegen unterscheiden sich nicht nur zwischen den einzelnen Tierarten – auch die Menschen unterscheiden sich darin erheblich. Man sollte ein paar Grundlagen der Lust kennen:

- Lust ist eigentlich ziemlich diktatorisch: Wenn Lust eine gewisse Intensität erreicht hat, dann will sie auch zum Höhepunkt kommen, das heißt, sie lässt sich schwer unterbrechen.
- Wenn Lust unterbrochen wird, herrschen Wut, Ärger oder Depression.
- Lust will Wiederholung.
- Lust will sich steigern.
- Lust lässt sich auch durch Denken an lustvolle Ereignisse erzeugen, diese müssen nicht unbedingt verwirklicht werden. Bisweilen ist die Vorstellung intensiver als das Ereignis selbst, welches eher zu Enttäuschungen führen kann.
- Lust ist nicht unbedingt an die Vorstellung von „angenehm“ gekoppelt. Sie kann auch an unangenehme Gefühle gekoppelt sein. Manche Menschen empfinden sehr starke Lust, wenn diese mit Schmerz oder Angst oder sogar Ekel gekoppelt ist.

Wenn Menschen wiederholt starke Lust empfunden haben, werden sie versuchen, diese erneut herbeizuführen. Das heißt, ihre Gedanken und Verhaltensmuster richten sich danach aus: Sobald das begehrte Objekt oder der Reiz in Aussicht steht, entwickelt sich das, was wir „Drang“ oder „Begehren“ nennen. Auch dieses ist nicht nur sexuell gemeint: Wir können auch Drogen „begehren“, oder Einkaufswaren, Glücksspiel usw. In der Fachsprache heißt dieses Begehren „Craving“. Und jeder, der einen Drogenentzug gemacht hat, weiß wie intensiv das Verlangen nach Drogen sein kann.

Viele Menschen mit Borderline-Störungen entwickeln ausgesprochen starke Lust, stärker als viele andere. Das gilt auch für den sexuellen Bereich. Manche sind darüber sehr erschrocken – und lassen deshalb ganz die Finger davon. Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten darüber, wenn Sie sich Sorgen machen. Auch wenn Sie sich schämen. Er ist dafür ausgebildet. Scham ist in der Therapie fehl am Platz – ein echtes Hindernis.

