

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 16 B

Typische Auslöser und Interpretationen

Die Auslöser von Lust und Begehren sind sehr unterschiedlich, das heißt stark von individuellen und kulturellen Erfahrungen geprägt. Natürlich sind die Auslöser der sexuellen Lust bei den meisten Menschen relativ ähnlich, auch wenn es hier viele Feinheiten gibt. Aber eigentlich kann fast jeder Auslöser mit Lust und Begehren gekoppelt werden. Ein Briefmarkensammler wird schlaflose Nächte bekommen, wenn er das letzte fehlende Stück seiner Sammlung entdeckt, ein Bergsteiger träumt davon, senkrechte Wände in Eis und Schnee zu bewältigen, ein Gourmet wird viel Geld für ein Stückchen gekochtes Fleisch hinlegen, und ein Masochist wird beim Anblick von Lederpeitschen in Verückung geraten. Der Alkoholabhängige entwickelt ein heißes Begehren, sobald er auch nur ein Werbeplakat mit einem alkoholischen Getränk sieht.

Was ist all diesen Erfahrungen gemeinsam? Nun, alle diese Auslöser haben schon einmal bei dem Betroffenen seine neurobiologisch verankerten Lustzentren aktiviert. Die Lust ist also gekoppelt, sein Verhalten, danach zu suchen, ist gelernt.

Man sollte wissen, dass nicht nur der Auslöser selbst Lust auslöst, sondern auch damit verbundene (assoziierte) Reize. So wird der Briefmarkensammler gerne in Katalogen stöbern, der Bergsteiger seine Ausrüstung sortieren, der Gourmet Kochbücher lesen. Der Drogenabhängige wird bereits Verlangen nach der Droge entwickeln, wenn er Musik hört, die ihn an die Droge erinnert.

Man sollte wissen, dass die Lust und das Begehren stärker werden, wenn das begehrte Objekt „näher kommt“. Das heißt, je wahrscheinlicher die Befriedigung der Lust ist, desto weniger können wir unseren Drang danach kontrollieren.

Körperreaktion

Die Körperreaktionen zielen alle auf Aktivierung. Der Kreislauf wird angekurbelt, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird intensiver, manchmal fühlt man ein „Kribbeln im Bauch“ (das sind die berühmten „Schmetterlinge“). Bisweilen wird man unruhig, „hibbelig“, beginnt, sich unwillkürlich zu bewegen ...

Wahrnehmung

Je näher das begehrte Objekt erscheint, desto „engegter“ wird die Wahrnehmung. Alle Energie und alle Gedanken sind nur noch auf die Erfüllung der Lust gerichtet. Das bedeutet eine hohe Konzentration der Aufmerksamkeit unter Ausblendung von allen unwesentlichen Aspekten. Dies wiederum kann anfällig machen, ja rücksichtslos. Langfristige Ziele oder eigene Werte geraten in den Hintergrund der Wahrnehmung.

Handlungsdrang

Die Handlungstendenzen sind so verschieden, wie die Auslöser von Lust und Begehren verschieden sein können. Es ist jedoch wichtig, sich klarzumachen, dass die Kontrolle der Handlungen umso schwieriger ist, je stärker Lust und Begehren werden.