

# „Gefährlich sind Gefühle nur im Übermaß“

## Herr Lukowski, jedes Wochenende strömen Tausende von Menschen in die Berge – was treibt sie dazu?

Beim Beispiel alpines Skifahren ist meine Theorie: die Angst der Leute vor dem Alleinsein. Berge und Skifahren sind „in“, ganze Heerscharen wollen im Strom mitschwimmen, Action haben und unterhalten werden.

## Sucht der Großstadtmensch heute den Kick in den Bergen, den er im Alltag vermisst?

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, seine Grenzen auszuloten und sich so selbst besser kennenzulernen. Wie reagiere ich in Extremsituationen? Was mache ich bei Kälte, Hunger, Durst? Diese Fragen stellen sich in der Stadt kaum noch.

Wodurch die Menschen jedoch Befriedigung empfinden, hängt stark von den Hormonen ab, die im Körper ausgeschüttet werden. So lassen sich die Menschen ganz grob in „Hormontypen“ unterteilen: Den kurzen „Kick“ suchen die „Adrenalinjunkies“. Die „Dopamintypen“ dagegen brauchen eine längerfristige Herausforderung: Sie empfinden die Genugtuung nicht auf dem Gipfel, sondern beim zähen Ringen mit sich selbst auf dem Weg dorthin. Das Serotonin dagegen ist das Wohlfühlhormon – „Serointypen“ fühlen sich glücklich, wenn sie etwas hinter sich gebracht haben und es nun genießen können, mit sich und der Welt im Reinen zu sein.

**Den kurzen „Kick“ suchen die „Adrenalinjunkies“.  
Die „Dopamintypen“ dagegen brauchen eine längerfristige Herausforderung.**

Und zuletzt gibt es noch die, bei denen vermehrt körpereigene Opiate produziert werden. Diese sorgen dafür, dass man Schmerzen weniger wahrnimmt, Negatives wird ausgeschaltet, man hat das Gefühl, alles ginge von selbst.

## Können die Emotionen Motivation beeinflussen?

Wenn man weiß, welcher Hormontyp man ist, kann man das für sich einsetzen. Der „Serointyp“ zum Beispiel sollte sich eine Tour mit Gipfelhütte für die Entspannung danach suchen, der „Dopamintyp“ eine, an der er sich abarbeiten kann.

## Welche Emotionen sind positiv, welche negativ für uns?

Emotionen sind da, man muss sie akzeptieren. Da gibt es keine Unterteilung in gut oder schlecht. Gefährlich werden sie nur, wenn sie zu stark werden. Wenn etwa die „gesunde Angst“, die einen vor Leichtsinn bewahrt, auf einmal lähmend wirkt. Genauso kann aber auch das Gefühl, am Gipfel zu stehen und high vor Glück zu sein, uns unvorsichtig werden lassen.

## Kann man Emotionen kontrollieren?

Wenn ich merke, dass ich in Panik gerate, kann ich zwar die Panik nicht unterdrücken, doch ich kann versuchen, damit umzugehen: Adrenalin wirkt circa zwei bis drei Minuten in voller Dosis. Mein erstes Ziel sollte also sein, diese Zeit irgendwie zu überbrücken.

## Gibt es Emotionen, die wir am Berg ausleben können, im Alltag aber unterdrücken müssen?

Das meinen zumindest einige (lacht) beispielsweise diejenigen, die sich durch lautes Rülpsen und Furzen im Matratzenlager oder Ähnliches der zivilisatorischen Zwänge entledigen wollen und, sobald sie einen Fuß in die Bergwelt setzen, einen auf „harter Mann“ machen.

## Sind Spitzbergsportler noch „normal“?

(lacht) Allein schon von der Definition von „normal“ her nicht: In der Statistik bezeichnet der Begriff die besondere Häufigkeit oder Durchschnittlichkeit eines Phänomens – und Hochleistungssportler sind in ihrem Tun nun mal nicht durchschnittlich.



**Dr. Thomas Lukowski** ist Psychiater und Psychotherapeut in München, Berg- und Höhenmediziner und als Trainer Sportklettern (C – Breitensport) regelmäßig in den Münchner Kletterhallen anzutreffen.