Die meisten Menschen scheuen das Risiko. Doch eine Minderheit ist regelrecht süchtig nach Verstößen, Exzessen, illegalen Autorennen oder Sprüngen aus gewagter Höhe. Wie ticken diese Menschen?

Die Sucht nach dem Reiz

Von Michaela Steger

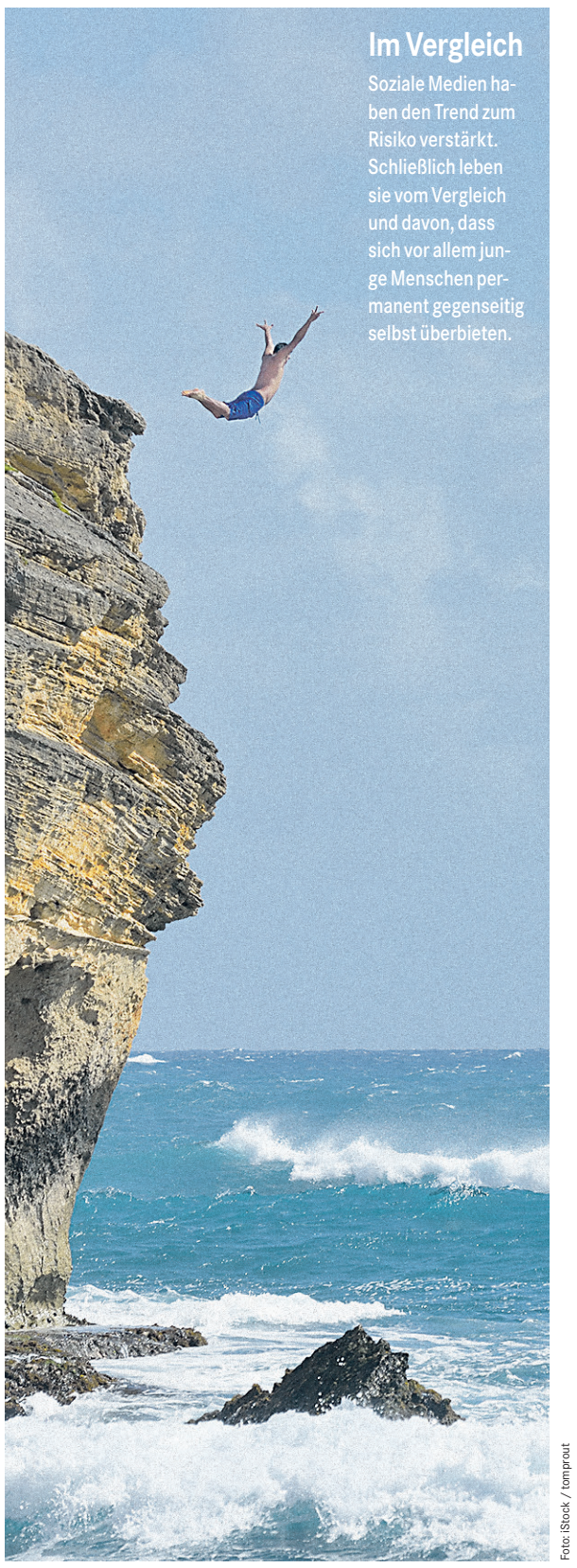
Schneller, höher, weiter. Für viele von ihnen wird die Jagd nach dem Abenteuer zum Lebensinhalt: „Sensation Seeker" nennt die Wissenschaft Menschen, deren Bedürfnis nach aufregenden, neuartigen Erlebnissen und Erfahrungen unstillbar scheint. Der Begriff geht auf Marvin Zuckerman und seine Arbeiten in den 1960er Jahren zurück. Dem US-amerikanischen Psychologen zufolge lassen sich vier Typen unterscheiden: *„Thrill und Adventure Seeker"* sind dem Glücksspiel oder Extremsportarten zugeneigt. *„Experience Seeker"* streben etwa mittels Reisen nach Lebenserfahrungen, die über alles bisher Erlebte hinausgehen. Unkontrolliert, enthemmt oder gesetzeswidrig handeln die *„Disinhibition Seeker"*. Sie zelebrieren den Exzess und neigen etwa zu illegalen Autorennen, Drogen und Alkohol. Und dann gibt es Menschen, die keine Langeweile ertragen und ständig äußere Reize brauchen, auch bezeichnet als *„Boredom Susceptibility"*. Doch was unterscheidet diese Menschen von anderen? Und nehmen wir nicht alle Risiken in Kauf?

Der ultimative Kick

„Tatsächlich muss jeder von uns täglich Risiken eingehen, um sein Leben erfolgreich zu bewältigen", erklärt Psychologe Thomas Schaller aus Salzburg. „Ein Mensch, der jegliches Risiko vermeiden wollte, wäre nicht in der Lage, kleinste Entscheidungen zu treffen. Er könnte morgens das Bett nicht verlassen, geschweige denn ein Auto oder ein Flugzeug besteigen. Sensation Seeker suchen das Risiko jedoch aktiv – und gehen dafür an ihre Grenzen."

Manche betrügen ihren Partner oder brechen Gesetze, weil sie das Risiko reizt, erwischt zu werden. Andere setzen für den ultimativen Kick ihr Leben aufs Spiel: für den Sprung durch die Stratosphäre wie Felix Baumgartner, den Geschwindigkeitsrausch auf der Formel-1-Rennstrecke wie Niki Lauda, das exzesshafte Leben, das Falco einst führte. Für die Reise durchs Kriegsgebiet, die Spritztour auf dem Motorrad nach einer durchzechten Nacht, das Selfie am ungesicherten Abgrund des Grand Canyon. Einer internationalen Studie zufolge verunglückten zwischen 2011 und 2017 allein 259 Menschen durch Selfies, die zumeist an gefährlichen Orten aufgenommen wurden.

Generell haben soziale Medien den Trend zum *Sensation Seeking* verstärkt, sagt Laura Stoiber, Psychologin aus Wien.



Im Vergleich
Soziale Medien haben den Trend zum Risiko verstärkt. Schließlich leben sie vom Vergleich und davon, dass sich vor allem junge Menschen permanent gegenseitig selbst überbieten.

Foto: iStock / tomprout

> *„Mit einer guten Selbsteinschätzung kann man das Restrisiko minimieren. Dazu gehört, sich immer wieder zu bremsen und daran zu erinnern, dass man nicht unzerstörbar ist."*

„Soziale Medien leben vom Vergleich. Da entsteht schnell der Eindruck, dass andere ein perfektes, immerzu aufregendes Leben führen. Vor allem junge Menschen ahmen riskante Aktivitäten nach, weil sie hoffen, dadurch Anerkennung zu finden." Oft handle es sich bei *Sensation Seekern* um Menschen, die Gefahren schlichtweg niedrig bewerten, sagt Schaller. Zu diesen gehört auch Patrick Novak, der eigentlich anders heißt, seinen Namen jedoch nicht in der Zeitung lesen möchte. Als *Basejumper* springt er mit dem Fallschirm von Bergen und Felsvorsprüngen – ein Sport, bei dem Todesfälle keine Seltenheit sind.

„Ich habe beim Fliegen nicht das Gefühl, dass mir jederzeit etwas passieren könnte", sagt der junge Familienvater. „Mit einer guten Selbsteinschätzung kann man das Restrisiko minimieren. Dazu gehört, sich immer wieder zu bremsen und daran zu erinnern, dass man nicht unzerstörbar ist." Wie kommt es, dass die einen unbeschwert aus Flugzeugen springen, während andere schon beim bloßen Gedanken daran Schweißausbrüche bekommen?

„Risikofreude ist ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal, das einerseits genetisch bedingt und andererseits sozial erlernt ist", erklärt Stoiber. „Da ist es maßgeblich, ob unsere Eltern ängstlich sind oder vor keinem Risiko zurückscheuen. Was man uns vorlebt, wirkt sich stark auf unsere eigene Persönlichkeit aus."

Risiko und Hormone

Eine weitere Ursache für hochriskantes Verhalten können psychische Erkrankungen sein, wie etwa bipolare Störungen. Dabei erleben Betroffene wechselnde Phasen von Depression und Manie. Bei Letzterer komme es häufig zu impulsivem, unkontrolliertem Verhalten. „Betroffene glauben, sie können die Welt beherrschen und alles erreichen. Auch bei Persönlichkeitsstörungen wie Borderline gehen Personen ständig an ihre Grenzen, um ihre innere Leere zu füllen", erklärt Stoiber.

Einen weiteren Erklärungsansatz für die unterschiedlichen Ausprägungen von Risikobereitschaft bietet die Endokrinologie, die Lehre der Hormone. Der Gynäkologe und Hormonspezialist Armando Farmini widmet sich in seiner Praxis in Salzburg der Frage, wie Hormone Psyche und Körper beeinflussen.

„Es gibt einen deutlichen Zusammenhang zwischen Risikobereitschaft und den Hormonen Testosteron, Adrenalin, Progesteron, dem Wachstumshormon und den Schilddrüsenhormonen", erklärt Farmini. Der Hormonspiegel sinke naturgemäß mit steigendem Alter. Neben der Freude an den schönen Dingen des Lebens nehme damit oft auch die Risikobereitschaft ab. „Bei sehr risikofreudigen Menschen sind typischerweise zwei Hormone erhöht: das Adrenalin und das Testosteron. Zugleich besteht meist ein Mangel des Entspannungshormons Progesteron." Wer merke, dass er einen immer größeren Kick braucht, leide also meist an einer hormonellen Dysbalance. Neben gesteigerter Risikofreude zählen laut Farmini etwa hoher Blutdruck, vermehrtes Schwitzen, Haarausfall, Reizbarkeit und Schlafprobleme zu den klassischen Symptomen.

Wo liegt der Unterschied zwischen dem richtigen und falschen Umgang mit Risiken, zwischen Vernunft und Wahnsinn, zwischen Abenteuerlust und einer psychischen Störung? Kritisch werde es, wenn sehr riskantes Verhalten von einem belastenden Ereignis oder Trauma ausgelöst werde und über einen längeren Zeitraum bestehen bleibe. Auch wenn man eine andere Person oder sich selbst gefährde, gelte es, genauer hinzusehen und professionelle Hilfe zu suchen, sagt Stoiber.

„Risikofreude ist per se keine negative Eigenschaft", sagt Psychologe Schaller", ohne risikofreudige Menschen hätten wir keine Bergrettung, Feuerwehr, Ärzte, Pfleger und Polizisten." Doch wie bei so vielem im Leben gehe es auch beim Thema Risiko vor allem darum, die goldene Mitte für sich zu finden.

In der nächsten FURCHE

Am 1. Dezember 1945 ist die erste Ausgabe der FURCHE erschienen – gegründet von Friedrich Funder als „kulturpolitische Wochenschrift" und als „hohes geistiges Forum". Genau 75 Jahre später, am 1. Dezember 2020, feiern wir dieses Jubiläum mit einer umfangreichen Sonderausgabe samt digitaler Begleitmusik in Form von Videos und Podcasts auf *www.furche.at*. Ausgehend von der Metaphorik des Navigators nimmt die FURCHE eine ganz besondere Standortbestimmung vor. Lassen Sie sich überraschen – und freuen Sie sich auf eine besondere Ausgabe bereits am Dienstag kommender Woche!

Bitte schenken Sie Hoffnung.

Nur eine Flugstunde von uns entfernt
leben Menschen, die haben fast nichts.
Kein Zuhause. Keine Zukunft.
Nicht genug zu essen.

Kinder in Bulgarien, in der Republik Moldau,
in Rumänien.

Verlassen. Vergessen. Oder bereits verloren?

CONCORDIA Sozialprojekte – wir geben niemanden auf!

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 06006 WWW.OSGS.AT

Dieser Ausgabe liegt ein Erlagschein bei – DANKE für Ihre Hilfe!