

# SUCHT

Schneller, höher, weiter...

## Wir danken unseren SpenderInnen

Andrea Abedi  
Mag.<sup>a</sup> Claudia Amsz, Siegersdorf  
Johann u. Edeltraud Andorfer, Peuerbach  
Dkfm. Günter Baumgartner, Wien  
Beate Cerny, Wien  
René Ferrari, Leonding  
Michaela Susanna Großbauer, Graz  
Doris Grossi, Wien  
Maria Louise Jeller  
Elfriede Jilg, Bad Vöslau  
Mag.<sup>a</sup> Brigitta Kandl, Wien  
Robert Kopera, Reisenberg  
Eveline Kriston  
Mag.<sup>a</sup> Kathleen Moser, Bad Aussee  
Christiane Popp-Westphal, Neulengbach  
Cäcilia Steiner, Mauthausen  
Theodor Toumbalev  
Dr. Alfons William, Wien  
Marco Willinger, Laa an der Thaya  
und viele anonyme SpenderInnen



Partner des **Grünen Kreises**  
Die **Niederösterreichische Versicherung** unterstützt die Arbeit des **Grünen Kreises**.  
»Menschen, die wieder ein selbstbestimmtes Leben ohne Abhängigkeit führen wollen, brauchen vielfältige Unterstützung, um ihre Krankheit zu besiegen. Als Partner des **Grünen Kreises** nehmen wir unsere soziale Verantwortung in der Gesellschaft wahr und leisten damit unseren Beitrag, den Betroffenen auf dem Weg aus der Sucht zu helfen.«  
Niederösterreichische Versicherung AG  
[www.noeverers.at](http://www.noeverers.at)  
Herzlichen Dank im Namen aller KlientInnen des **Grünen Kreises**!

## Unterstützen & Spenden

Helfen Sie uns helfen!

Mit Ihrer Unterstützung können wir gemeinsam dazu beitragen, suchtkranken Menschen einen Weg aus der Sucht zu ermöglichen. Ihre Spende wird zur Weiterentwicklung von Projekten & Programmen im **Grünen Kreis** verwendet.

Bitte verwenden Sie für Ihre Spende die  
NÖ Landesbank-Hypothekbank AG  
IBAN AT81 5300 0038 5501 3222  
BIC HYPNATWW  
oder fordern Sie bei  
[spenden@gruenerkreis.at](mailto:spenden@gruenerkreis.at)  
einen Zahlschein an.

Weitere Informationen finden Sie auch auf  
[www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)  
im Bereich »Spenden & Sponsoring«.

# editorial



Liebe Leserin, lieber Leser!

*Der Wunsch, die eigenen Leistungsgrenzen auszuloten, ja sie zu überwinden, scheint ein Spezifikum der Spezies Mensch zu sein. Menschen sind bereit, für den Preis des Erfolgs und der Anerkennung, ihre physischen und psychischen Ressourcen hemmungslos auszubeuten, sogar unter Einsatz verbotener Substanzen.*

*Human Enhancement, als Versuch der Erweiterung der menschlichen Möglichkeiten und Steigerung menschlicher Leistungsfähigkeit, liegt voll im Zeitgeist. Der Transhumanismus untersucht als philosophische Denkrichtung die Verschmelzung von Mensch und Technologie, quasi die Cyborgisierung des Menschen. Extremsportler orten hinter ihren lebensgefährlichen Aktivitäten eine Sehnsucht nach Transzendenz. In allen Lebensbereichen setzt sich die Devise "Schneller, höher, weiter" als Trend zur Selbstoptimierung unaufhaltsam durch.*

*Einer der sich zu lange an der Grenze des Leistbaren bewegt hat, ohne auf seine Gesundheit zu achten, bekam die Rechnung in Form einer Erschöpfungsdepression präsentiert. Alexander Pointner, der erfolgreichste Trainer der österreichischen Skisprung-Nationalmannschaft in der Geschichte des Österreichischen Skiverbandes, berichtet offen über die Folgen seiner jahrelangen Selbstaubeutung.*

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Alfred Rohrhofer

## Impressum

### Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981:

Das Aufgabengebiet des **Grüner Kreis**-Magazins bildet die Berichterstattung zur Prävention suchtindizierter Probleme im Allgemeinen, die wissenschaftliche Aufarbeitung der Abhängigkeitsthematik sowie Informationen über die Tätigkeit des Vereins **Grüner Kreis**.

Das **Grüner Kreis**-Magazin erscheint viermal jährlich in einer Auflage von je 30.000 Exemplaren

**Medieninhaber:** **Grüner Kreis**, Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen

**Herausgeber:** Verein **Grüner Kreis**

**Geschäftsführer:** Dir. Alfred Rohrhofer

**Redaktion:** Dir. Alfred Rohrhofer, Peter Lamatsch [oewf]

**Eigenverlag:** **Grüner Kreis**, Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen

**Alle:** 1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 101-103

**Tel.:** +43 (0)1 5269489 | **Fax:** +43 (0)1 5269489-40

[redaktion@gruenerkreis.at](mailto:redaktion@gruenerkreis.at) | [www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)

**Layout:** Österreichisches Wirtschaftsforum

**Anzeigen:** Sirius Werbeagentur GmbH

**Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH

**Diese Ausgabe entstand unter Mitwirkung von:**

Alfred Rohrhofer, David Müller, Bernhard Kohl, Alexander Pointner, Stefan Lorenz Sorgner, Hans Kammerlander, Josef Tatschl, Saskia K. Nagel, Hermann Fritzl, Pia Köldorfer et al., und KlientInnen im **Grünen Kreis**

**Bildquellennachweis:**

Cover: © iStock.com / Photo\_Concepts

Seite 4 (links): Hans Kammerlander

AutorInnenportraits: privat

**Gender-Hinweis:** Die Redaktion greift grundsätzlich nicht in die Texte der GastautorInnen ein. Sofern sich ein Autor oder eine Autorin für die Verwendung des generischen Maskulinums entscheidet, soll damit keine Bevorzugung des Männlichen und insbesondere keine Diskriminierung des Weiblichen zum Ausdruck kommen. Die gewählte Form dient allein der besseren Lesbarkeit des Textes resp. einer leichteren Verständlichkeit seines Inhalts.

Der **Grüne Kreis** dankt seinen Förderern



## Helfen Sie uns helfen!

»Ich heiße Hannah und ich weiß wie es ist, mit Eltern aufzuwachsen, die zu Alkohol und Drogen greifen. Selten denken die Erwachsenen daran, wie sehr Kinder darunter leiden. Ein Glück, dass ich Hilfe vom **Grünen Kreis** bekomme. Hier arbeiten Menschen, die sich auskennen und sich um mich kümmern.«

Sucht ist eine Krankheit, unter der alle Familienmitglieder leiden. Die Suchtgefährdung der Kinder, die in ihrer eigenen Familie schon mit diesem Problem konfrontiert sind, ist um ein Vielfaches erhöht. Rechtzeitige Hilfe verhindert langfristige Probleme. Unsere Präventionsarbeit verhindert, dass die Kinder von heute die Suchtkranken von morgen werden.

**Geben Sie Sucht keine Chance - unterstützen Sie unsere Ziele durch Ihre Spende!**

Verein **Grüner Kreis** | NÖ Landesbank-Hypothekbank AG  
IBAN AT81 5300 0038 5501 3222 | BIC HYPNATWW

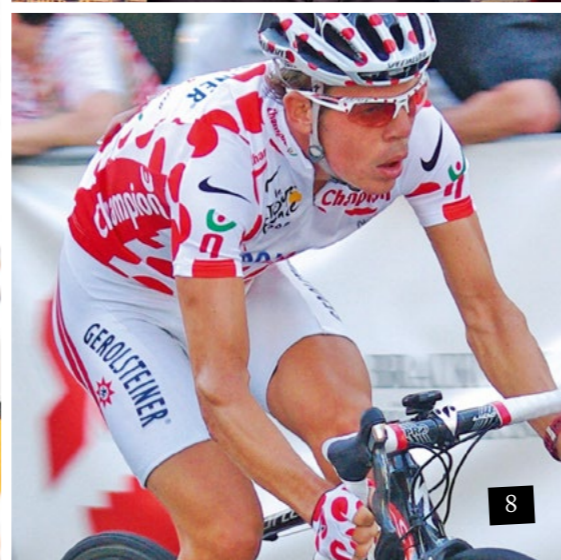




14



6



8



10



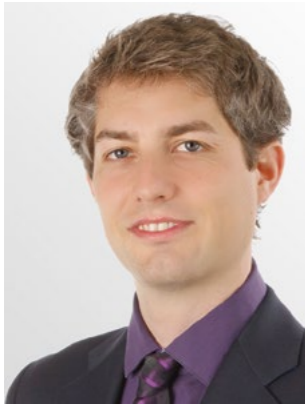
28

# Inhalt

- 3 Editorial  
Alfred Rohrhofer
- 6 Homo sapiens 2.0 - Be your own superhero!?  
David Müller
- 8 Die Rolle des Dopings im Spitzensport  
Bernhard Kohl
- 10 Schneller, höher, weiter  
Alexander Pointner
- 12 Transhumanismus und die Zukunft der Erinnerung  
Stefan Lorenz Sorgner
- 14 Weit und hoch hinaus - Vom Moosstock zum Mount Everest  
Hans Kammerlander
- 16 Unser Betreuungsangebot
- 18 Profisport – von Doping und Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit  
Josef Tatschl
- 20 Human Enhancement: Technische Optimierung von der Wiege bis zur Bahre.  
Saskia K. Nagel
- 24 Extremrisikosportler zwischen Sucht und Sehnsucht nach Transzendenz  
Hermann Fritzl
- 26 Spurensuche  
Betroffene berichten über ihr Leben mit der Sucht
- 28 Sucht und (Im-)Balance: Wenn das Leben aus dem Gleichgewicht gerät  
Pia Köldorfer, Lisa Kobalter, Marlies Stopper

# Homo sapiens 2.0

## Be your own superhero!?



von David Müller

Doping im Sport ist eines der markantesten Beispiele für den Wunsch nach Leistungssteigerung, dieses Phänomen ist aber auch in zahlreichen anderen Gesellschaftsbereichen zu finden. Im organisierten Sport wird seit mehreren Jahrzehnten ein ausführlicher Diskurs über die Zulässigkeit sowie die potenziellen Konsequenzen dieser Praktiken geführt, in den außersportlichen Kontexten steht die kritische Beleuchtung des dopingäquivalenten Verhaltens noch aus.

### Erfolgsgeheimnis der Menschheit

Die Steigerung der menschlichen Leistungsfähigkeit ist kein modernes Phänomen. Aus anthropologischer Sicht sind viele der Kulturhandlungen des Menschen darauf ausgelegt, die genetischen Voraussetzungen des Menschseins zu überwinden und Anpassungen bzw. Optimierungen an unterschiedlichste Anforderungsprofile vorzunehmen.

Viele Lebensräume wurden erst durch entsprechende Innovationsleistungen bewohnbar gemacht. Das Streben nach ständiger Überwindung der biologischen Ausstattung kann als Erfolgsgeheimnis der

Menschen angesehen werden. Durch diese Anpassungsleistungen wurde die menschliche Art leistungs- und widerstandsfähiger und letztlich auch überlebensfähiger. Dies beginnt etwa bei der Verwendung von Kleidung, um den klimatischen Verhältnissen besser begegnen zu können, oder beim Einsatz von Waffen für Jagd und Kampf oder der Benutzung von Werkzeugen. Durch die gezielte Zucht von Tieren und Pflanzen wurde deren Leistungsfähigkeit adaptiert und die Unabhängigkeit der Menschen vom natürlichen Nahrungsangebot erhöht. Neu entwickelte Technologien, verbesserte Kommunikationsformen und neue Strukturen des Zusammenlebens sicherten das Überleben der Spezies Mensch und begünstigten die Entwicklung zur dominanten Lebensform.

Mythen, Sagen und Märchen erzählen auch heute noch vom Versuch, mit Hilfe spezieller Artefakte, Reliquien oder Elixiere Unbesiegbare oder Unsterbliche zu erlangen. Erste Belege über den Gebrauch leistungssteigernder Substanzen finden sich schon bei den frühen Hochkulturen der Sumerer und Ägypter sowie im fernöstlichen Kulturraum. Neben der Anwendung von Genuss- und Suchtmitteln stand vor allem auch die Steigerung der Kampfkraft im Vordergrund. Belege für eine Einflussnahme auf sportliche Leistungen finden sich spätestens bei der als antike Olympische Spiele bekannten Mischung aus Wettkampf, Ritus und Kultus. Neben einer gezielten Ernährung wurden die Athleten durch das Geheimwissen der Betreuer auf die Bewerbe vorbereitet.

Da die Suche nach Möglichkeiten, die physischen und psychischen Limitierungen zu überwinden, bereits lange bevor sich das derzeitige Gesellschafts- oder Sportsystem entwickelt hat, begann, können Praktiken, die viel älter sind als der Dopingbegriff, nicht als Doping im modernen Sinne bezeichnet werden.

### Doping im Spitzensport

Die heutige Definition von Doping ist ausschließlich für den organisierten Wettkampfsport festgelegt. Der Welt-Anti-Doping-Code und die zugehörigen internationalen Standards regeln auf

mittlerweile Hunderten Seiten, was als Doping gilt, welche Sanktionen dafür vorgesehen sind und wie die Anti-Doping-Arbeit organisiert wird. Diese umfasst seit den 1950er-Jahren zum überwiegenden Teil die Durchführung von möglichst zielgerichteten Dopingkontrollen, seit rund zehn Jahren gewinnen auch präventive Maßnahmen sowie die Zusammenarbeit mit staatlichen Ermittlungsbehörden auf der Grundlage spezieller Anti-Doping-Gesetze an Bedeutung. Ähnlich wie im Suchtmittelbereich sind der Besitz über einer bestimmten Grenzmenge sowie der Handel und die Weitergabe von bestimmten Substanzen verboten. Zusätzlich ist Doping in Österreich auch als Sportbetrug klassifiziert, mit einem Strafrahmen von bis zu zehn Jahren Haft.

Was als Doping angesehen wird, regelt die jährlich aktualisierte, von der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) herausgegebene Verbotsliste. Neben Substanzen und Methoden, die jederzeit, also innerhalb und außerhalb von Wettkämpfen verboten sind, gibt es auch Wirkstoffe, die nur im Wettkampf oder auch nur in bestimmten Sportarten nicht unzulässig sind.

### Dopingäquivalentes Verhalten

Doping im Sport bildet einen Spezialfall eines übergeordneten Verhaltensmusters, das eine Leistungsbeeinflussung durch die Überwindung natürlicher Grenzen, sowohl in Bezug auf körperliche, kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten als auch im Hinblick auf die phänotypische Ausprägung, zum Ziel hat. Dopingäquivalentes Verhalten ist im Wesentlichen durch (I) die Intention der Leistungssteigerung, -optimierung und/oder -konstanz, (II) die Transzendierung natürlicher Grenzen durch Manipulation körpereigener Prozesse und/oder der Körperintegrität und (III) die Anwendung von Substanzen und/oder Methoden gekennzeichnet.

Die Definition zielt auf die zielgerichtete, zweckhafte Intention der Anwendung und nicht auf die Art oder Wirkungsweise der jeweiligen Substanz oder Methode oder den jeweiligen gesellschaftlichen Kontext ab.

### Leistung ... welche Leistung?

Der organisierte Wettkampfsport ermöglicht, bereits auf niedrigem Leistungslevel einen Vergleich mit anderen Sportlern herzustellen. Dabei steht für erfolgsorientierte Breitensportler der mögliche Sieg gegen Nachbarn, Bekannte, Geschäftspartner oder Freunde im Mittelpunkt des Interesses. Als Sekundärverwertung des direkten Erfolges winken Prestige, Anerkennung und soziale Bestätigung. Im Unterschied dazu steht im unorganisierten Freizeitsport der Wettkampf gegen die innere Uhr oder das individuelle Maß an Leistungsfähigkeit im Vordergrund. In pathologischen Fällen dominiert der Kampf gegen den eigenen Körper.

Auch in außersportlichen Handlungskontexten werden Leistungen abverlangt, beispielsweise in der Aus-, Fort- und Weiterbildung, wobei weniger der direkte Wettkampf gegen Mitbewerber im Vordergrund steht, sondern der Versuch, die eigenen Lebenschancen möglichst zu optimieren. Bei der Einnahme leistungssteigernder Substanzen bzw. der weniger verbreiteten Anwendung leistungssteigernder Methoden steht unter den Schlagworten »Neuro-Enhancement« oder »Braindoping« zumeist die Förderung der Konzentration und das Verdrängen von Ermüdungserscheinungen im Vordergrund.

Um die kognitive, emotionale und soziale Leistungsfähigkeit zu beeinflussen, steht eine ganze Reihe an Möglichkeiten zur Verfügung. Dies beginnt bei den gesellschaftlich akzeptierten Drogen Alkohol, Nikotin und Koffein, geht über Aufputsch-, Beruhigungs- und Schlafmittel bis hin zu Antidepressiva und illegalen Suchtmitteln. Dabei zeigen sich in den jeweiligen Handlungsfeldern durchaus Unterschiede. Während etwa in der Unterhaltungsindustrie das Wechselspiel von stimulierenden und beruhigenden Substanzen Anwendung findet und bewusstseinsverändernde Drogen von Musikern und Künstlern verschiedenster Stilrichtungen ganz gezielt eingesetzt werden, um die Kreativität zu fördern und somit den künstlerischen Output zu verbessern, wird bei Anabolika-Anwendern aus dem Sicherheits-, Polizei- und Militärbereich, aber auch bei anderen physisch herausfordernden Tätigkeiten neben der körperlichen Leistungssteigerung auch die Aggressionssteigerung als erstrebenswert erachtet.

Die Intention der körperlichen Leistungssteigerung offenbart sich auch bei

der gezielten Beeinflussung von Körperfunktionen. Mithilfe unterschiedlichster Mittel sollen unerwünschte Körperzustände beseitigt werden. So lassen sich etwa auch Schmerzen unterdrücken, die Menstruation verändern oder das Herz-Kreislauf-System je nach Wunsch beruhigen oder aktivieren. Mittlerweile kann sogar die sexuelle Leistungsfähigkeit manipuliert werden.

Gerade beim Umgang mit Krankheiten und Verletzungen lässt sich eine Parallele zum Sport erkennen. So wie Sportler, die trotz Verletzungen und Krankheiten weiter im Wettkampf bleiben, von ihren Kollegen und dem Publikum bewundert werden, erfahren auch Berufstätige, die sich trotz gesundheitlicher Beeinträchtigungen zum Arbeitsplatz schleppen, Anerkennung. Dabei erfolgt nicht selten auch der Griff zu pharmakologischer Unterstützung. Bei der Demonstration von Arbeitsfähigkeit steht weniger die bedingungslose Aufopferung für den Arbeitgeber im Vordergrund, sondern die Abwägung ökonomischer Beweggründe.

In den letzten Jahrzehnten hat sich in unserer Gesellschaft der Wunsch manifestiert, dem eigenen Körper die bestmögliche Vitamin- und Nährstoff-Versorgung zur Verfügung zu stellen. Paradoxerweise wird dies allerdings nicht durch eine Umstellung schlechter Ernährungsgewohnheiten in Angriff genommen, sondern durch die Einnahme zusätzlicher Präparate. Durch gezieltes Marketing ist es den Herstellern gelungen, den Volksglauben zu verstärken, dass falsche Ernährung oder gesundheitliche Risikofaktoren einfach durch die richtigen Tabletten, Pillen oder Shakes ausgeglichen werden kann. Das zugkräftigste Verkaufsargument ist der Schutz der Gesundheit bzw. die Angst, nicht alles für die Unterstützung des Körpers bei der Abwehr von Krankheitserregern zu tun. Da heutzutage angeblich weniger Vitamine und Nährstoffe über die Nahrung aufgenommen werden, müssten diese substituiert werden.

In den letzten Jahren werden unter den Schlagworten »Medizinische Nahrung«, »Funktionelles Essen«, »Functional Food« oder »Neutraceuticals« speziell angereicherte Nahrungsmittel vertrieben, die angeblich positive Wirkungen auf die Gesundheit ausüben sollen. In Zukunft sollen Lebensmittel sogar speziell auf das individuelle Genom der Kunden abgestimmt werden.

Eine Beeinflussung körperlicher Leistungsfähigkeit lässt sich auch bei der Orientierung an gesellschaftlichen

Schönheitsidealen feststellen. Diese Entwicklung hat durch die sozialen Netzwerke rasant an Bedeutung gewonnen. In der Prä-Smartphone-Ära war jedem bewusst, dass das Aussehen von Supermodels etwas Besonderes ist. Durch die Bilder und Videos der virtuellen Peers, die täglich mit ihren perfekt geformten, gut ausgeleuchteten, oftmals auch digital bearbeiteten Körpern auf den persönlichen Social-Media-Feed einprasseln, wird die Perfektion zur Normalität und provoziert die Frage, warum man selbst nicht auch so aussieht.

Um dem Abhilfe zu verschaffen, werden je nach intendierter Körperoptik anabole Steroide, Schlankheitsmittel, Haarwuchsmittel, Enthaarungsprodukte, Bräunungsmittel und/oder »Anti-Aging«-Präparate eingesetzt, um nur einige der gängigsten Produkte zu nennen. Um den eigenen Körper nach den individuellen Vorstellungen zu formen, wird auch vor einer höchst fahrlässigen Beeinflussung des körpereigenen Hormon- und Stoffwechselhaushaltes nicht zurückgeschreckt.

Wenn diese Versuche der phänotypischen Leistungsoptimierung nicht ausreichen, verspricht die Schönheitschirurgie Abhilfe und ermöglicht Anpassungen nahezu jedes Körperteils. Gerade in Berufen, in denen die Leistung zu einem großen Teil auf Schönheit und Jugendlichkeit basiert (z. B. Schauspieler, Moderatoren, Models), sind die Gründe für die Modellierung des eigenen Körpers nicht nur in der persönlichen Eitelkeit, sondern auch in wirtschaftlichen Überlegungen zu suchen. Während es noch vor einigen Jahren ausgereichte, dass Schauspieler enge Leggings und ein Cape trugen, um als Superhelden erkannt zu werden, ist der muskelbepackte Körper mittlerweile zur Verpflichtung geworden.

### Transhumanismus und Genetic Engineering

Während die bisher skizzierten Beispiele vorwiegend die Einnahme von bestimmten Wirkstoffen umfasste, erlaubt es der wissenschaftliche Fortschritt mittlerweile, auch das Genom von Lebewesen zu verändern.

Durch biotechnologische Verfahren lassen sich gezielte Eingriffe in die biochemischen Steuerungsvorgänge vornehmen. Im medizinischen Kontext wird dies als »Gentherapie« eingesetzt, beispielsweise um defekte Gene, die für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich gemacht werden, zu ersetzen. Nachdem sich vor

# Die Rolle des Dopings im Spitzensport



von Bernhard Kohl

Welche Rolle spielt Doping im Spitzensport? Der ehemalige Radrennprofi Bernhard Kohl im Gespräch mit Human-Friedrich Unterrainer, dem Leiter des Center for Integrative Addiction Research (CIAR) im Verein Grüner Kreis

## Warum haben Sie sich Spitzen(rad)sportler als Beruf ausgesucht? Was waren Ihre ersten Erfahrungen?

Es gibt nichts Schöneres als das Hobby zum Beruf zu machen. Denn alles was man gerne macht, erledigt man auch mit Erfolg.

## Was bedeutet für Sie über die eigenen Grenzen zu gehen? Wie oft haben Sie diese überschritten?

Dies ist eine Tugend, welche im (Sportler-)Leben immer mehr gefragt ist, um erfolgreich zu sein. Nur in der Komfortzone mitzuschwimmen war nie mein Anspruch. Somit gehören die eigenen Grenzen laufend überschritten, damit diese in die richtige Richtung verschoben werden.

## Welche Gefahren bringt Doping im Spitzensport mit sich? Lohnt es sich zu dopen?

Mit Abstand betrachtet lohnt sich Doping im Spitzensport natürlich nicht. Neben dem gesundheitlichen Risiko habe ich hier als aktiver Sportler Grenzen überschritten, welche nicht in Ordnung waren. Daher auch mein damaliger Rücktritt vom Leistungssport und Neustart als Unternehmer.

## Kann man ohne Doping überhaupt Spitzenleistungen erzielen?

Für mich persönlich wäre es in der damaligen Zeit ohne Doping nicht möglich gewesen, an der Weltspitze mit dabei zu sein. Wie sehr viele Nachkontrollen bestätigt haben, war ich damals nicht der einzige, der zu verbotenen Mitteln gegriffen hat. Auch wenn dies natürlich keine Entschuldigung für mein damaliges Handeln darstellen kann.

## Spitzensportler als Beruf? Was würden Sie dem Nachwuchs mit auf den Weg geben? Welche Fehler sollte man vermeiden?

Hier sind die Verbände mit einer aktiven Aufklärung gefragt. Denn ich habe als Jugendlicher keinerlei Aufklärung über die gesundheitlichen Gefahren und

auch die strafrechtlichen Konsequenzen erhalten. Denn am Ende des Tages haben Lügen kurze Beine.

## Abschlussfrage: Was ist für Sie wichtiger? Der Weg oder das Ziel?

Ohne Ziel kein Weg, und ohne Weg kein Ziel. Somit ist beides gleich wichtig.

### Bernhard Kohl

ist ein ehemaliger österreichischer Radrennfahrer. Er erreichte im Jahr 2008 bei der Tour de France den 3. Platz, wurde aber bei Nachkontrollen positiv auf das EPO-Dopingmittel CERA getestet und nachträglich disqualifiziert. Im Mai 2009 beendete er seine Karriere als Radprofi und ist heute erfolgreicher Unternehmer.



Bernhard Kohl im Bergtrikot der Tour de France beim Welsler Innenstadtkriterium am 30. Juli 2008

Foto: Bernhard Kohl beim Welsler Innenstadtkriterium (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bernhard\_Kohl\_Wels\_2008.jpg) / Christian Jansky [CC BY-SA (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0)]

Foto: © iStock.com / chaitapruetk2520



Vor einigen Jahren reichten enge Leggings und ein Cape, um als Superheld erkannt zu werden. Mittlerweile ist der muskelbepackte Körper zur Verpflichtung geworden.

→ Seite 7

kurzem ein chinesischer Wissenschaftler erstmals mit der Veränderung des Erbguts von ungeborenem Leben gebrüstet hat, ist das Thema »Genetic Engineering« verstärkt in den medialen Fokus gerückt.

Einen deutlichen Schritt gehen sogenannte »Transhumanisten«, die einer Technisierung der menschlichen Spezies das Wort reden und Zukunftsvisionen von genetisch und technologisch optimierten »Maschinenmenschen« zeichnen. Den transhumanistischen Vorstellungen sind scheinbar keine Grenzen gesetzt. So könnten neue Geschlechter erfunden, die Lebensdauer dramatisch erhöht, das menschliche Auge zum Nachtsichtgerät entwickelt oder Menschen mit grüner Haut oder drei Armen ausgestattet werden. Über Implantate im Gehirn könnten Schnittstellen mit Datenbanken und Internet hergestellt werden. Das Leben in einer völlig virtuellen Welt, in der der Körper nurmehr als Basisstation dient, wird mittlerweile nicht mehr nur in Science-Fiction-Filmen als realistisches Szenario in Betracht gezogen.

## Gibt es keine Grenzen?

An dieser Stelle stellt sich die Frage, wo diese Entwicklung hinführt und ob es diesbezüglicher Grenzen bedarf. Dabei zeigt sich, dass grundlegende ethische Fragen zu lösen sind. Bereits der legitime Wunsch werdender Eltern, dem eigenen Nachwuchs die bestmöglichen Voraussetzungen zu ermöglichen, birgt enorme

Sprengkraft in sich. Die Frage nach der Beschaffenheit des »idealen« Menschen bzw. der Anspruch einer Gruppe von Menschen, »besser« als der Rest zu sein, war schon vor der Entwicklung der entsprechenden Technologien (Mit-)Auslöser unzähliger Auseinandersetzungen und Konflikte.

Es gibt nur wenige gesellschaftliche Teilbereiche, die sich mit der Frage nach erlaubter und unerlaubter Leistungssteigerung durch Substanzen oder Methoden vertiefend auseinandersetzen. Die mittlerweile jahrzehntelange Anti-Doping-Arbeit im Sport kann vor diesem Hintergrund auch als »Testlauf« für ein gezieltes Vorgehen gegen biotechnologische Optimierungsbestrebungen in anderen Gesellschaftsbereichen gesehen werden.

Das Verbot von Doping im Sport wird auf unterschiedlichsten Grundlagen begründet. Als Hauptargumente werden Gesundheit, Fairness, Eigenwelt des Sports und Natürlichkeit genannt. Zusätzlich werden die Verantwortung und Vorbildwirkung sowie die betrügerische Täuschung diskutiert. Viele der Argumente entfalten ihre Aussagekraft nicht nur im Sport, sondern auch in außersportlichen Handlungsfeldern, auch wenn eine dahingehende Diskussion in vielen Fällen noch aussteht.

Abgeleitet von den Erfahrungen im Sport wird es in Zukunft unter anderem Antworten auf folgende Fragestellungen benötigen:

- Ist es zulässig, dass eine Gruppe von Menschen ihre Leistungsfähigkeit über ein natürliches Maß hinaus steigert?
- Ab welchem Alter wären diese Techniken zulässig?
- Welchen Handlungsdruck erzeugt dies auf andere?
- Wer übernimmt die möglicherweise auftretenden Kosten für die Behandlung von schiefgelaufenen Experimenten?
- Wie müsste sich die medizinische Standesehtik verändern, wenn das Ziel nicht nur der Schutz der Gesundheit ist?
- Welche Auswirkungen hat dies auf das soziale Zusammenleben, sowohl national als auch international?

## Literatur

Müller, D. (2016). Doping und dopingäquivalentes Verhalten in Sport und Gesellschaft. Eine multidisziplinäre Einführung in das Phänomen der Suche nach Leistungssteigerung, -optimierung und -konstanz. (Doping, Enhancement, Prävention in Sport, Freizeit und Beruf, Bd. 9, 2. Aufl.). Köln: Sportverlag Strauss.

## Mag. Dr. David Müller

ist seit 2008 Leiter der Abteilung Information und Prävention, Medizin und Qualitätsmanagement der österreichischen Anti-Doping Agentur (NADA Austria). Der promovierte Sportwissenschaftler ist Autor zahlreicher Publikationen und Fachbeiträge zum Thema Anti-Doping-Arbeit. Seine 2013 fertiggestellte Dissertation wurde in mittlerweile zweiter Auflage als Buch unter dem Titel »Doping und dopingäquivalentes Verhalten in Sport und Gesellschaft« publiziert.

# Schneller, höher, weiter



von Alexander Pointner

Schneller, höher, weiter - das Motto der olympischen Spiele ist heutzutage in aller Munde, allerdings im negativen Sinn. Die Grenzen des Leistbaren sind bei vielen Menschen in unserer Wettbewerbsgesellschaft längst erreicht, Doppel- und Dreifachbelastungen fordern ihren Tribut, eine zunehmende Zahl an psychischen Erkrankungen ist die Folge.

Immer noch schneller, immer noch höher, immer noch weiter – dass auch große Erfolge nie genug sind, sondern die Erwartungshaltung nur noch weiter steigen lassen, diese Erfahrung musste ich im Spitzensport machen. Und damit war und bin ich nicht alleine.

Die österreichischen Skispringer haben in meiner Zeit als Trainer alles gewonnen, was es zu gewinnen gab. Die Erwartungshaltung der Öffentlichkeit stieg ins Unermessliche, Siege waren zur Gewohnheit geworden, ein zweiter Platz wurde mit der Schlagzeile »ÖSV-Adler gerupft« kommentiert. Es war ein wahnwitziges Unternehmen, die Topleistungen meines Teams von Jahr zu Jahr zu steigern, und doch ist uns das gemeinsam über fast ein Jahrzehnt gelungen.

Ehemalige SpitzensportlerInnen und Trainer sind als Vortragende in der Wirtschaft gerne gesehen. ManagerInnen von Groß- und Kleinunternehmen erhoffen sich innovative Impulse zu Themen wie Teambuilding, Change-Management, Leistungssteigerung und punktgenaues Funktionieren zum entscheidenden Zeitpunkt. Für mich hat sich nach all den Jahren als Cheftrainer und nach meinen persönlichen Schicksalsschlägen nur ein Punkt herauskristallisiert, bei dem der Spitzensport Vorbild sein kann: beim bewussten Einplanen von Regenerationsphasen.

Gerade Skispringen ist eine Sportart, in der ein Athlet physisch und psychisch sehr sensibel auf Trainingsreize reagiert. Mit noch mehr Trainingsprüngen, noch mehr Kraftaufbau lässt sich bald kein Vorteil mehr erzielen, denn beides macht ab einem gewissen Grad müde und langsam – sowohl körperlich als auch mental. Auf der Schanze geht es aber darum, ausgeruht und anpassungsfähig zu sein. Es gilt, im entscheidenden Moment automatisierte Bewegungsmuster ablaufen zu lassen, ohne bewusst eingreifen zu wollen. Kleine Fehler oder ungünstiger Wind spielen dann meist keine Rolle mehr, der Athlet befindet sich im Flow-Zustand, in dem alles leicht und spielerisch wirkt.

Doch Veränderung fällt uns Menschen schwer. Es war sehr viel Überzeugungsarbeit notwendig, um die Sportler von weniger Trainingseinheiten auf

der Sprungschanze zu überzeugen. Der Zusammenhang von »mehr trainieren zu müssen, um mehr leisten zu können« war ganz stark in den Köpfen der Athleten verankert. Erst mit wissenschaftlichen Methoden wie der Herzfrequenzmessung gelang es uns, deutlich aufzuzeigen, dass ein leistungsfähiger Organismus geplante Erholungsphasen braucht.

Ein Sportler braucht Erholung vom Sport? Ist Sport nicht die beste Regeneration? In Tirol, wo ich meinen Lebensmittelpunkt habe, ist es üblich, auch noch am Abend, nach einem anstrengenden Arbeitstag, auf die Berge zu gehen. Da sieht man oft gestresste ManagerInnen mit hohem Tempo in die Höhe laufen oder radeln, um den Kopf freizubekommen. Das gelingt auch oft, und geflutet von Glückshormonen, die der Körper nach so einer sportlichen Leistung ausschüttet, fühlt man sich richtig gut. Für diesen kurzen Moment. Langfristig gesehen wird so zwar das Herz-Kreislauf-System trainiert, gleichzeitig werden aber auch wieder Stresshormone ausgeschüttet – dieselben, die man nach dem stressigen Arbeitsalltag eigentlich abbauen wollte. Doch stattdessen füllt man sein Stresskonto weiter – bis irgendwann gar nichts mehr geht. Effektive Regeneration braucht Bewegung, allerdings in moderatem Tempo. Gemütliches Spazierengehen, Laufen oder Radfahren in der Natur mit einem Puls von 100 wäre optimal, um seine Batterien nach einem anstrengenden Tag wieder aufzuladen. Ohne Pulsuhr war es für meine Athleten zu Beginn fast unmöglich, das richtige Tempo zu finden, so ungewohnt war diese Art der Bewegung für sie.

Eines ist allerdings auch klar: Hätte diese neue Form der Regeneration nicht einen Leistungszuwachs und einen Vorteil gegenüber der Konkurrenz versprochen, die Springer hätten sich niemals darauf eingelassen. Der Gesundheitsgedanke an sich besaß keinen Wert. Auch für mich nicht, wenn ich ehrlich bin. Denn während ich meinen Sportlern Pausen verordnete, glaubte ich von mir selbst, keine zu brauchen. Überlange Arbeitstage, extrem wenig Schlaf, ständiger Erfolgsdruck setzten mir mit den Jahren zu, doch ich fühlte mich leistungsfähig

Foto: © Christian Forcher

Foto: © Christian Forcher



Alexander Pointner hat privat und als Cheftrainer der legendären »Superadler«um Gregor Schlierenzauer und Thomas Morgenstern Höhen und Tiefen erlebt. In seinen Büchern, die er mit seiner Frau Angela verfasst hat, beschäftigt er sich mit den Themen Leistungsfähigkeit, Regeneration und Teambuilding. Dabei spielt auch die Enttabuisierung der Krankheit Depression eine große Rolle.

und stark genug. Bis mein Sohn ernsthaft erkrankte und mein Selbstkonzept in sich zusammenbrach. Ich hatte mich zu lange an der Grenze des Leistbaren bewegt, ohne auf meine Gesundheit zu achten und bekam nun die Rechnung in Form einer (Erschöpfungs-)Depression präsentiert. Ich begab mich in Behandlung, doch ich gönnte mir keine Auszeit. Dank der Medikamente und der Unterstützung meines Teams peitschte ich auch die folgende Saison durch. Ich hatte das Gefühl, dem Schneller-Höher-Weiter nicht abschwören zu können, denn eines war klar: Würden die Erfolge der Springer weniger, würde meine Position als Trainer in Frage gestellt werden. Ich hatte zwar bei meinen Athleten auf Regeneration gesetzt, aber ihre wahre Bedeutung nicht erkannt. Regeneration war nur Mittel zum Zweck, um ein Noch-Schneller im Anlauf, ein Noch-Höher vom Schanzentisch und ein Noch-Weiter im Auslauf zu erreichen.

Ein ähnliches Gefühl erfasst mich manchmal, wenn ich sehe, was Unternehmen ihren MitarbeiterInnen in puncto Firmengesundheit anbieten.

Von eigenen Fitnesscentern über Wohlfühlbehandlungen bis zu spektakulären Teambuilding-Seminaren ist alles dabei – mit dem unterschweligen Hinweis: Wer so viel geboten bekommt, hat gefälligst auch mehr zu leisten. Dabei wäre mit einem achtsamen, wertschätzenden Umgang, dem Wahrnehmen persönlicher Krisen und dem Abbau von Erfolgsdruck oft mehr getan. Wer sich in einem Unternehmen gesehen und anerkannt fühlt, der ist auch bereit, in gesundem Maße zu leisten. Wer ständig Angst haben muss, dem Druck irgendwann nicht mehr standhalten zu können, wird starr und fehleranfällig.

Anpassungsfähigkeit ist hier das Zauberwort. Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit, sich an neue Situationen anzupassen – das ist mittels Herzratenvariabilität gut messbar. Unser Körper reagiert auf Stress, indem er bestimmte Hormone ausschüttet und das Herz schneller schlagen lässt. Ist die Anstrengung vorbei, werden die körpereigenen Alarmsysteme wieder heruntergefahren und der Organismus befindet sich in erholsamer Balance. Überschreitet

ein Mensch allerdings über längere Zeit seine Belastungsgrenzen, so wie es bei mir der Fall war, gelingt es irgendwann nicht mehr, die Alarmsysteme abzuschalten. Man befindet sich durchgehend im Kampf- oder Fluchtmodus, Erholung ist nun gar nicht mehr möglich, eine Abwärtsspirale beginnt.

Mir selbst einzugestehen, dass ich an einer Depression erkrankt war, fiel mir nicht leicht, aber ich war es meiner Familie schuldig. Von den Verantwortlichen des Österreichischen Skiverbandes wurde ich für mein »Outing« gerügt. Für sie galt eine Depression immer noch als Schwäche. Leider ist das Bewusstsein für psychische Erkrankungen in Österreich immer noch nicht sehr hoch, obwohl sich in der letzten Zeit dank zahlreicher Initiativen einiges getan hat. Über eine Depression zu sprechen, sollte genauso selbstverständlich werden, wie über eine Grippe. Dasselbe gilt für Suizidgedanken, denn bei jeder anderen Erkrankung würde man wohl kaum das schwerwiegendste Symptom verschweigen.

Doch wer auf seine Klagen »gute Ratschläge« wie »Reiß' dich halt zusammen!«

# Transhumanismus und die Zukunft der Erinnerung



von Stefan Lorenz Sorgner

Der Transhumanismus ist die »gefährlichste Idee der Welt«. Dies ist zumindest das Urteil von Francis Fukuyama über diese kulturelle und philosophische Bewegung.

Im Jahr 2004 fragte das Magazin »Foreign Policy« den bekannten konservativen Intellektuellen und Politikwissenschaftler Francis Fukuyama, was er für die gefährlichste Idee der Welt hält. Er antwortete, dass es der Transhumanismus sei. Der Transhumanismus ist eine kulturelle Bewegung, die den Einsatz von Techniken bejaht, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, die Grenzen seiner gegenwärtigen Existenz zu überschreiten. Es liegt in unserem Interesse, die Evolution in die eigenen Hände zu nehmen. Dadurch erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, dass wir ein gutes Leben führen und nicht aussterben.

Der Transhumanismus gewann seit 1951, als der Begriff erstmals von Julian Huxley geprägt wurde, langsam an Bedeutung. Damals beschrieb er den Transhumanismus wie folgt: »Eine so breite Philosophie könnte man vielleicht am besten als Transhumanismus bezeichnen und nicht als Humanismus, denn dieser Begriff hat einige unbefriedigende Konnotationen. Es ist die Idee, dass die Menschheit versucht, ihre Grenzen zu überwinden und zu einer volleren Entfaltung zu gelangen;

es ist die Erkenntnis, dass sowohl individuelle als auch soziale Entwicklungen Prozesse der Selbstveränderung sind.« Ich betrachte diese Formulierung immer noch als die bestmögliche Definition des Transhumanismus.

Mit dem Transhumanismus geht ein kultureller Paradigmenwechsel einher, der für alle lebensweltlichen Bereiche relevant ist. In meiner Monographie »Schöner neuer Mensch« (2018) habe ich die wichtigsten Veränderungen herausgearbeitet: der genetische neue Mensch, der implantierte neue Mensch, der digitale neue Mensch und der konzeptuell neue Mensch. Hier möchte ich speziell auf einige Facetten der Digitalisierung eingehen, die für die Frage nach der Zukunft der Erinnerung von zentraler Relevanz sind.

## Die Zukunft der Erinnerung

Die Werke Johann Sebastian Bachs wurden – nach seinem Tod im Jahre 1750 – viele Jahrzehnte lang nicht mehr aufgeführt. Die Wiederaufführung von Bachs Matthäuspassion geschah am 11. März 1829 in der Sing-Akademie Berlin, 102 Jahre nach ihrer Erstaufführung im Jahr 1727. Die Etablierung einer bedeutenden Erinnerungskultur mit öffentlichen Konzerthäusern hat erst vor 200 Jahren stattgefunden. Seitdem wird diese Erinnerungskultur immer weiter ausgebaut und verfeinert. Diese Entwicklung ist nicht unabhängig von der Verfügbarkeit von technischen Möglichkeiten, die unsere Erinnerungsfähigkeit signifikant steigern. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde die Schallplatte entwickelt, die dann im 20. Jahrhundert erst durch Kasette und CD und schließlich im 21. Jahrhundert durch die Cloud ersetzt wurde. In der Gegenwart haben sich weitere Techniken herausgebildet, die das Potenzial der menschlichen Erinnerungsfähigkeit signifikant erhöhen. Aus dem erstaunlichen Fortschritt der Gentechniken ergeben sich die vielversprechendsten Möglichkeiten der menschlichen Weiterentwicklung. So ist es bereits heute möglich, mittels Big-Data-Analysen von Genen, die Korrelation von bestimmten Genen und einer gesteigerten Erinnerungsfähigkeit festzustellen.

Auf der Basis dieser Erkenntnisse wäre es, prinzipiell bereits nach einer künstlichen Befruchtung und einer anschließenden Analyse der befruchteten Eizellen, mittels Präimplantationsdiagnostik möglich, drei Zellen mit der höchsten Erinnerungsfähigkeit zur Implantation auszuwählen. In absehbarer Zukunft lässt sich diese Fähigkeit wohl durch »Genome Editing«, wie etwa durch die Genschere CRISPR/Cas9, auf verlässliche, präzise und kostengünstige Weise fördern.

Obeine gesteigerte Erinnerungsfähigkeit notwendigerweise ein Allzweckgut darstellt, kann durchaus bezweifelt werden. In der letzten Episode der ersten Staffel der Netflix-Serie »Black Mirror« wurde dies auf anschauliche Weise verdeutlicht. Sie trägt den treffenden Titel »The Entire History of You«. Hier wurde die extreme Erinnerungsfähigkeit durch ein Gehirn-Computer-Interface realisiert. Diese Entwicklung ergibt sich aus der beständigen Verkleinerung von Computern. Der Personal Computer wurde durch das Smartphone ersetzt, das nun auf die Größe eines RFID-Chips (RFID steht für »Radio Frequency Identification«) schrumpft, der in den Körper implantiert werden kann. Hiermit geht eine Steigerung der menschlichen Leistungsfähigkeit einher, wie etwa der Erinnerungsfähigkeit, sowie eine kontinuierliche Überwachung der Körperfunktionen, um die Wahrscheinlichkeit der Erweiterung der menschlichen Gesundheitsspanne zu erhöhen. Die vorausschauende Instandhaltung der Gesundheit, ein analog bei Maschinen angewendeter Prozess, gewinnt immer stärker an Bedeutung. Gerade für Suchterkrankungen könnte dieser Prozess von enormer Relevanz sein. Menschen ist in der Regel nicht alleine an einer Erweiterung der Lebensspanne gelegen, sondern insbesondere an einer Verlängerung der Zeit, in der wir gesund weiterleben, wofür der Begriff »Gesundheitsspanne« steht. Gleichzeitig besteht auch die Möglichkeit der permanenten Überwachung physiologischer Prozesse eines Menschen. Falls es Elon Musks Unternehmen »Neuralink« oder Mark Zuckerbergs »Facebook« gelingen sollte, ein digitales Gedankenlesen zu realisieren, könnte auch die Psychologie eines Menschen in Echtzeit digitalisiert

werden. An verschiedenen Varianten von Gehirn-Computer-Schnittstellen wird in der Tat bereits gearbeitet. Auf diese Weise könnte die physiologische wie die psychologische Entwicklung eines Einzelwesens (d. h. deren Ontogenese) digital gespeichert werden, sodass kein Lebensereignis eines Menschen verloren ginge. Die digitale, siliziumbasierte Erinnerungsfähigkeit überträte die kohlenstoffbasierte des Gehirns bei weitem.

## Digitalisierung und Überwachung

Mit der Digitalisierung geht die Perfektionierung der digitalen Überwachung und Erinnerungsfähigkeit einher. Zahlreiche Vorteile sind mit dieser Entwicklung verbunden. Diese Entwicklung zu unterbinden, ist keine realistische Option. Es ist eher naheliegend, dass die mangelnde digitale Infrastruktur in zahlreichen Ländern Europas ein Grund für den dortigen ökonomischen Rückschritt sein wird. Gleichzeitig wird das wirtschaftliche Wachstum in ostasiatischen Ländern realisiert werden können, während Europa riskiert, zum Disneyland der Welt zu werden, in dem die Erinnerung an die nicht digitale Welt – an Neuschwanstein, Chartres und das Kolosseum – hochgehalten wird. Der Lebensstandard der europäischen Mittelschicht wird sinken. In den Augen der Öffentlichkeit ist stets der Andere schuldig – das Mitglied einer Minderheit, der Flüchtling, der Andersdenkende, der Andershandelnde. Soziale Spannungen werden zum offenen Konflikt führen, der sich zum Bürgerkrieg weiterentwickeln könnte ... Auch um solch einer Entwicklung vorzubeugen, muss die Digitalisierung verstärkt gefördert werden. Mit jeder neuen Entwicklung entstehen gleichzeitig Herausforderungen. Ein Psychologe aus Stanford zeigte jüngst, dass die digitale Gesichtserkennung ermöglicht, die sexuelle Orientierung von Menschen auf erstaunlich treffsichere Weise zu bestimmen. Die Kameras im Smart Home machen Nacktaufnahmen von den Bewohnern, warnen aber auch vor Einbrechern. Die öffentliche Videoüberwachung macht private Geheimgespräche unmöglich, erhöht aber die verlässliche Ergreifung von Straftätern. Die voranschreitende Digitalisierung wird die Erinnerungsfähigkeit erhöhen. Auch wenn die Vision eines totalen Überwachungssystems die meisten von uns erschauern lässt, so sind die individuellen, ökonomischen und sozialen Vorteile deutlich vorhanden. Privatheit



An verschiedenen Varianten von Gehirn-Computer-Schnittstellen wird bereits gearbeitet

ist uns wichtig, weil wir moralische, institutionelle und auch rechtliche Sanktionen fürchten. Sanktionen für Vergewaltigungen, Mord und Diebstahl sind wichtig. Wenn auf diese Weise die Aufklärungsquote erhöht wird, dann ist dies in unserem Interesse. Wir wollen jedoch nicht zum Gespött der Leute werden, wenn private Nacktaufnahmen an die Öffentlichkeit gelangen. Wir wollen in der Nacht bei Rot die Straße überqueren, wenn kein Auto zu sehen ist. Wir wollen politisch nicht korrekte Gedanken haben, ohne gleich als Soziopath zu gelten.

## Überwachung und Freiheit

Ich halte es für möglich, die Digitalisierung, die vollkommene Erinnerungsfähigkeit und damit auch die totale Überwachung zu realisieren, gleichzeitig jedoch die Pluralität menschlicher Lebensführungen zu gewährleisten. Wenn die Norm der Freiheit, genauer gesagt der negativen Freiheit, also der Abwesenheit von Zwang, auf moralischer, institutioneller und auch rechtlicher Ebene weiter gefördert wird, dann können die totale digitale Überwachung und die Pluralität menschlichen Florierens gemeinsam in einem System gegeben sein. Dies soll nicht bedeuten, dass es einfach sein wird, eine hierfür angemessene Wertestruktur praktisch zu realisieren. Es ist jedoch prinzipiell möglich. Unabhängig von jeder weiteren Entwicklung dürfen wir nie vergessen, was für eine wunderbare Errungenschaft die Freiheit darstellt. Für die Wirkmächtigkeit der Freiheit müssen wir stets auf neue Weise kämpfen. Sie ermöglicht uns,

die Vielfalt menschlichen Florierens realisieren zu können, ohne durch paternalistische Strukturen davon abgehalten zu werden.

Was bedeutet dies ganz konkret? Auch wenn nicht mehr jeder Lebensbereich in unserer heutigen Gesellschaft durch allgemeine Werte und Normen geregelt wird und wir bereits ein hohes Maß an Vielfalt realisiert haben, so ist auch die gegenwärtige kulturelle Situation bei weitem nicht so, dass wir davon sprechen können, dass die Freiheit bereits auf eine angemessene Weise kulturell etabliert ist. Für die Norm der Freiheit wurde im Rahmen der Aufklärung auf verschiedenen Ebenen gekämpft und gestritten. Dieser Kampf muss weitergeführt werden. Es ist bei weitem nicht selbstverständlich, dass die individuelle Freiheit in einer staatlichen Ordnung geachtet wird. Insbesondere vor dem Hintergrund der sich immer stärker entfaltenden Digitalisierung und der damit einhergehenden Etablierung des Internet Panopticons ist es von fundamentaler Bedeutung, auf die Relevanz der Freiheit hinzuweisen und auch darauf, dass man sich für sie immer wieder von neuem einsetzen muss. Gerade vor dem Hintergrund der sich immer stärker ergebenden Überwachung ist es wichtig, die Freiheit auf moralischer, institutioneller und auch rechtlicher Ebene zu fördern. Nur wenn die Freiheit auf angemessene Weise anerkannt wird, können die totale digitale Überwachung und die Pluralität menschlichen Florierens in einer Gesellschaftsordnung vorhanden sein.

## Prof. Dr. Stefan Lorenz Sorgner, BA, MA

ist Philosoph an der John Cabot University in Rom, Direktor und Mitbegründer des Beyond Humanism Network, Visiting Fellow am Ethikzentrum der FSU Jena, Research Fellow am Ewha Institute for the Humanities der Ewha Womans Universität in Seoul und Fellow am Institute for Ethics and Emerging Technologies. Außerdem ist er Editor-in-Chief und Founding Editor des »Journal of Posthuman Studies« und gilt als einer der weltweit führenden Philosophen des Post- und Transhumanismus. Er ist Autor und Herausgeber von mehr als zehn Büchern, unter anderem »Metaphysics without Truth« (Marquette University Press 2007), »Menschenwürde nach Nietzsche« (WBG 2010), »Transhumanismus« (Herder 2016), »Schöner neuer Mensch« (Nicolai 2018) und »Übermensch« (2019 Schwabe). Er ist ein international gefragter Vortragender (World Humanities Forum; TEDx, Global Solutions) und ein regelmäßiger Ansprechpartner nationaler sowie internationaler Medien (Die Zeit, Cicero, Die Presse am Sonntag). Weitere Informationen: [www.sorgner.de](http://www.sorgner.de)

# Weit und hoch hinaus

## Vom Moosstock zum Mount Everest



Hans Kammerlander

Human-Friedrich Unterrainer  
im Gespräch mit dem Extrembergsteiger Hans Kammerlander

Mit Erinnerungen hat sich dieser Mann nie begnügt. Neue Ziele waren ihm stets wichtiger als der Blick zurück. Hans Kammerlander wurde als sechstes Kind einer Bergbauernfamilie in Ahornach im Südtiroler Tauferer Ahrntal geboren. Die Mutter starb früh. Hans war erst zehn Jahre alt. Der Vater, Schuster und Bauer von Beruf, war ein strenger, aber gütiger Mensch. Die Erziehung übernahm die älteste Schwester.

Als Achtjähriger bestieg Hans Kammerlander seinen ersten Berg. Heimlich folgte er einem Touristenpaar auf den Großen Moosstock (3059 m), oberhalb seines Heimatdorfes Ahornach. Erst am Gipfel wurde er entdeckt. Doch statt der erwarteten Ohrfeige gab es einen Apfel und einen grandiosen Ausblick, der das weitere Leben des Bergbauernbuben grundlegend verändern und nachhaltig bestimmen sollte. An diesem Tag begann ein Weg, von dem niemand ahnte, wie weit hinaus und vor allem wie hoch hinauf er führen würde.

In den folgenden Jahren mehrten sich die alpinen Unternehmungen und mit ihnen stieg das unkontrollierte Risiko. 1971 erfuhr der um zehn Jahre ältere Bruder Alois, der damals bereits in Bozen lebte und selbst ein begeisterter Kletterer war, von den waghalsigen Touren des inzwischen 15-jährigen Hans. Alois

Kammerlander meldete seinen Bruder zu einem Kletterkurs an, damit er den Umgang mit Seil, Haken und Karabinern lernte. An der Seite des älteren Bruders unternahm Hans Kammerlander schließlich auch die ersten großen Klettertouren in den Nordwänden von Langkofel und Peitlerkofel. Vom Gipfel aus sah er weit entfernt sein Heimatdorf – und unzählige neue Ziele.

Seine Freizeit war ausgefüllt mit Klettertouren, dem Sammeln von Gipfeln und extremen Bergläufen, die Kammerlander sechs Jahre lang auch wettkampfmäßig betrieb. Nur etwas mehr als eine Stunde benötigte er für die 1600 Höhenmeter vom heimatlichen Hof bis hinauf auf den Dreitausender Moosstock. Die schwere Arbeit an den steilen Hängen des Bergbauernhofs und eben diese Bergläufe waren die Grundlage für seine bemerkenswerte Kondition und Zähigkeit und für sein Durchhaltevermögen.

Die weitere alpine Entwicklung Kammerlanders wurde auch von außergewöhnlichen Freunden geprägt. Werner Beikircher war der Partner für die großen Touren im kombinierten Fels-Eis-Gelände und in den klassischen Nordwänden von Matterhorn, Eiger und Grandes Jorasses.

Kammerlander erfüllte sich früh einen Lebensraum und machte sein Hobby zum Beruf. Schon mit 21 Jahren legte er die staatlichen Prüfungen ab und wurde Bergführer und Skilehrer. Das war auch die Zeit, in der er Friedl Mutschlechner kennenlernte. Der zur damaligen Zeit wohl beste Kletterer Südtirols wurde ihm zum Freund und Lehrmeister im schweren Fels der Dolomiten. Wenn die beiden nicht zusammen auf Tour waren, kletterte Kammerlander in diesen extrem risikoreichen Jahren immer häufiger auch allein – solo, ohne Seil und ungesichert.

Seinen Arbeitsplatz hatte er in der Alpinschule Südtirol von Reinhold Messner. Dort kletterte er mit Gästen in steilen Wänden, führte sie auf bekannte und weniger bekannte Gipfel, leitete Kurse und machte nebenbei mit zahlreichen Erstbegehungen auf sich aufmerksam.

Reinhold Messner öffnete Kammerlander schließlich 1982 mit einer gemeinsamen Expedition zur ersten

Durchsteigung der Cho-Oyu-Südwestwand den Weg zu den ganz hohen Bergen der Welt. Das Unternehmen gelang zunächst nicht. Doch in den folgenden Jahren bestiegen die beiden gemeinsam und teilweise auf neuen Routen sieben der vierzehn Achttausender. Darunter waren so herausragende Leistungen wie die erste Begehung der Annapurna-Nordwestwand und die erste Überschreitung zweier Achttausender an den Gasherbrum-Gipfeln im Karakorum. 1986 standen beide am Gipfel des Lhotse – als erster Mensch hatte Reinhold Messner alle vierzehn Achttausender bestiegen.

In der Folge setzte Hans Kammerlander seinen Weg fort und bestieg insgesamt 12 der 14 Achttausender. Immer häufiger wählte er eine Kombination schneller Aufstiege und den Einsatz von Skiern für den Rückweg. So gelang ihm 1990 die erste Abfahrt über die Diamir-Wand am Nanga Parbat. 1996 fuhr er als erster Mensch vom Everest über die Nordwand mit Skiern bis ins Basislager. Der Aufstieg zum Everest in 16 Stunden und 40 Minuten ist bis heute die schnellste Besteigung der Nordwand des höchsten Berges der Erde. Für Aufstieg und Abfahrt benötigte er 23 Stunden und 50 Minuten.

Rund 40 Expeditionen hat Hans Kammerlander im Himalaja, im Karakorum und in anderen Teilen der Erde unternommen. Doch waren es nicht immer nur glückliche Stunden und Höhepunkte, die er an den Bergen der Welt erlebte. Es gab auch Dämpfer und herbe Rückschläge. Unternehmungen waren nicht immer von Erfolg begünstigt und gute Freunde verloren ihr Leben. Im Mai 1991, während einer Expedition am Manaslu in Nepal, starben innerhalb weniger Stunden der Grödner Karl Großrubatscher (Absturz) und Friedl Mutschlechner (Blitzschlag). Der Langtauferer Reinhard Patscheider, mit dem Kammerlander zusammen an der Annapurna unterwegs gewesen war, stürzte in den Alpen, am Grand Cobin, ab. Der Ahrntaler Luis Brugger blieb am Jasemba verschollen. Der Franzose Jean-Christophe Lafaille, mit dem Kammerlander den K2 bestiegen hatte, kehrte vom Versuch einer Winterbegehung am Makalu nicht zurück. Und der Grödner Karl Unterkircher, mit dem

Kammerlander die Erstbesteigung des Jasemba gelungen war, kam am Nanga Parbat ums Leben. Dennoch brach Kammerlander immer wieder auf, denn darin sah er stets die einzige Möglichkeit, die schweren Verluste und tragischen Ereignisse zu verkraften und zu verarbeiten.

Nachdem Hans Kammerlander den Gipfel des K2 erreicht hatte, reifte in ihm ein neues Ziel. Er wollte die zweithöchsten Gipfel aller sieben Kontinente besteigen. Diesen ehrgeizigen und bis dahin noch nie von einem Bergsteiger realisierten Plan, begann er 2009 in die Tat umzusetzen. Er bestieg nach dem K2 nun auch den Ojos del Salado in der Atacama-Wüste in Südamerika, den Gora Dychtau in Russland, den Mount Kenia in Afrika, den Puncak Trikora in Indonesien, den Mount Tyree in der Antarktis, und den Mount Logan in Nordamerika sogar zweimal, nachdem es vorübergehend Irritationen darüber gegeben hatte, ob Kammerlander beim ersten Versuch den Hauptgipfel erreicht hatte. Er korrigierte den angeblichen »Fehler« und beendete damit alle Diskussionen in der Öffentlichkeit. 2012 schloss er die eigene der beiden verschiedenen Summit-Versionen und damit dieses ehrgeizige, weltumspannende und sehr aufregende Projekt als Erster ab.

Kaum hatte Kammerlander die sieben zweithöchsten Gipfel bestiegen, wandte er sich einer neuen Aufgabe zu. Und bei der ging es erstmals nicht mehr um Höhen, Schwierigkeitsgrade und darum, der Erste sein zu wollen. Der Südtiroler entschloss sich 2013 dazu, den Wettlauf mit den anderen Extrembergsteigern zu beenden und es künftig ein wenig ruhiger anzugehen. Fortan sollte die Schönheit des Alpinismus im Vordergrund stehen und gleichzeitig das Abenteuer nicht weniger werden. Kammerlander begann auf der ganzen Welt nach einzigartigen Bergen zu suchen, die sich gegenseitig und im subjektiven Blick an Schönheit überbieten. Einzig ihr Aussehen, ähnlich dem des Matterhorns in der Schweiz, eint Kammerlanders »Matterhörner der Welt«. Der Shivling in Indien, der Stetind in Norwegen, die Ama Dablam in Nepal oder der Mount Assiniboine in den Rocky Mountains – dieses jüngste Projekt bietet ständig neue Blickwinkel.

Im Frühjahr 2017 wurde Hans Kammerlander Protagonist eines neuen, wiederum abenteuerlichen Projektes. Der österreichische Filmemacher Gerald Salmina und seine Produktionsfirma Planet Watch (»Die Streif«, »Mount St. Elias«)

brachten im Herbst 2018 das Leben von Hans Kammerlander auf die Kinoleinwände. Im Mittelpunkt der Verfilmung steht eine Expedition zum 8163 Meter hohen Manaslu. 26 Jahre nach der Tragödie an diesem Achttausender, bei der Kammerlander zwei Freunde verloren hatte, stellte er sich nun im Herbst 2017 noch einmal der großen Herausforderung, den Gipfel zu erreichen. »Ich möchte versuchen, diesen Weg zu Ende zu gehen, nur dann werde ich vielleicht über diese schrecklichen Ereignisse von 1991 hinwegkommen«, sagte Kammerlander, der den Gipfelgang zusammen mit seinem Nordtiroler Bergführerkollegen und Extrembergsteiger Stefan Keck wagte. Wichtige Stationen und Schauplätze des Films sind Kammerlanders Heimat Südtirol mit den steilen Dolomiten-Wänden und den Gletschern des Alpenhauptkammes, aber auch die spektakuläre Überschreitung zweier Achttausender im Karakorum zusammen mit Reinhold Messner und die legendäre Skiabfahrt vom Mount Everest. Die Dreharbeiten zu diesem Film begannen im Sommer 2017. Eines der vielen Highlights war ein Besuch Kammerlanders beim Dalai-Lama in dessen Exil im nordindischen Dharamsala.

Kammerlander absolvierte bis heute rund 3500 Kletter- und Bergtouren auf der ganzen Welt, darunter 50 Erstbegehungen. Es gelangen ihm über 60 Alleinbegehungen im VI. Schwierigkeitsgrad, beispielsweise an den Drei Zinnen, der Civetta, der Marmolada, in der Sella-Gruppe und am Heiligkreuzkofel. 15 Jahre lang führte Kammerlander die Alpinschule Südtirol, die er 1988 von Reinhold Messner übernommen hatte. 2003 übergab er sie an seine damaligen Stammbergführer.

2002 wurde er in Berlin zum »Offiziellen Botschafter der Berge« ernannt. Im gleichen Jahr erhielt er von den Provinzen Trient und Südtirol den »Rotary-Preis« für seine besonderen Leistungen und Verdienste um Hilfsprojekte in Nepal. Kammerlander engagierte sich seit vielen Jahren für die »Nepalhilfe Beilngries«. In dieser Zusammenarbeit entstanden bislang 15 Schulen, ein Altersheim und ein Waisenhaus. Zu den großen Momenten seines Lebens zählen für Hans Kammerlander die beiden Begegnungen mit dem Dalai-Lama, dem religiösen Oberhaupt der Tibeter, und die Bekanntschaft mit Sir Edmund Hillary, dem Erstbesteiger des Mount Everest, der Kammerlander vor allem auch wegen seines sozialen Engagements in Nepal zum Vorbild wurde.

In den Sommermonaten ist Kammerlander in den Alpen und besonders häufig in den Südtiroler Bergen unterwegs. Viel Beachtung finden dabei seine 24- und 36-Stunden-Wanderungen, die zu den bedeutenden und anspruchsvollen Ausdauer-Events in den Alpen zählen.

Hans Kammerlander ist Jahrgang 1956, er lebt noch immer in seinem Heimatdorf Ahornach. Er hält zahlreiche Vorträge über seine Unternehmungen und berät Bergsportausrüster bei der Entwicklung von Outdoor-Produkten. Seit 2008 ist Kammerlander auch Inhaber eines Bergsport-Fachgeschäftes in Anif bei Salzburg ([www.alpstation.at](http://www.alpstation.at)).

Er publizierte sieben Bücher (»Abstieg zum Erfolg«, »Bergsüchtig«, »Am seidenen Faden«, »Unten und oben«, »Direttissima zum Erfolg«, »Zurück nach Morgen«, »Seven Second Summits – Über Berge um die Welt«). Darüber hinaus sind über Hans Kammerlander mehrere Fernsehfilme und zahlreiche Veröffentlichungen in Magazinen und Zeitschriften erschienen.

Hans Kammerlander ist Vater einer Tochter, und sein großes Hobby sind Oldtimer.

**PD Dr. Human-Friedrich Unterrainer hat mit Hans Kammerlander gesprochen:**

**Wann begann Ihre Leidenschaft für die Berge – wann und warum durften/ mussten die Berge immer höher werden?**

Das war bei mir ein reiner Zufall. Als Kind von acht Jahren war ich auf dem Weg in die Schule, und da kamen Wanderer und die haben mich einfach nur nach dem Weg zu meinem Hausberg, den Moosstock, gefragt – die Schule war mir sowieso nicht so wichtig und ich bin neugierig geworden. Und so bin ich einfach, anstatt in die Schule zu gehen (das war damals bei uns im Bergdorf kein Problem), den Leuten immer außer Sichtweite nachgeschlichen – 1600 Höhenmeter – und stand dann schlussendlich oben auf diesem herrlichen Aussichts dreitausender. Das alles ungewollt und ungeplant und ich hätte mir niemals gedacht, wie groß die Welt ist, dass es so viele Berge gibt, die Tiefblicke, und ich durfte das niemandem sagen (ich war ja offiziell in der Schule) – aber dieses Erlebnis hat mich so gefesselt, und dann hat diese Suche begonnen. Ich habe dieses Erlebnis immer wieder aufs Neue gesucht auf den umliegenden Bergen, und nach und nach, als auch die Routine mehr geworden ist, sind auch die Wege steiler geworden – es ging alles Stufe für Stufe,



# Unser Betreuungsangebot

## Prävention

Suchtprävention ist dem *Grünen Kreis* ein besonderes Anliegen. Die Abteilung für Suchtprävention entwickelt individuell zugeschnittene, präventive Konzepte für öffentliche und private Unternehmen sowie Schulen, um dort zu helfen, wo im Vorfeld der Weg in die Sucht verhindert werden kann. Wir bieten: Vorträge, geleitete Diskussionen, Seminare, Outdoor-Workshops/-Veranstaltungen, sowie spezielle Angebote im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, im Umgang mit Stress, Kommunikation und Konfliktstrategien.

### In Betrieben

Unsere betriebliche Suchtprävention hilft, Lernprozesse in Gang zu bringen. Sie will den Blick schärfen, um Krankheitsrisiken frühzeitig zu erkennen, und mithilfe, sinnvolle innerbetriebliche Lösungsansätze zu erarbeiten. Der Erwerb von Wissen und Handlungskompetenz, die Schulung von Lehrlingen, MitarbeiterInnen und Führungskräften sind vor diesem Hintergrund entscheidende Maßnahmen.

### In Schulen

Während der Schulzeit durchlaufen Kinder und Jugendliche häufig krisenhafte Entwicklungsphasen. Schulische Suchtprävention kann dazu beitragen, Jugendliche zu stützen, Entlastung zu schaffen, sie in die Lage zu versetzen, auf Krisensituationen kompetent zu reagieren und ein suchtförderndes Verhalten zu vermeiden.

## Beratung

Im Rahmen der ambulanten Abklärung erhalten Betroffene je nach Bedarf individuelle Unterstützung und Begleitung. Sie erfolgt durch die MitarbeiterInnen des Beratungsteams (Vorbereitung) bzw. die MitarbeiterInnen in den ambulanten Beratungs- und Betreuungszentren. Das Beratungsteam ist in ganz Österreich für Betroffene unterwegs. Gespräche finden in Krankenhäusern, Justizanstalten, Einrichtungen der Sozialen Arbeit, in den Beratungszentren des Vereins *Grüner Kreis* und überall dort statt, wo sich Hilfesuchende aufhalten.

### Unser Angebot richtet sich an

- Menschen mit substanzgebundenen Suchterkrankungen (legale und illegale Substanzen)
- Menschen mit nicht substanzgebundenen Suchterkrankungen (z.B. pathologisches Glücksspiel)
- suchtkranke Erwachsene und Jugendliche
- ältere Suchtkranke
- suchtkranke Eltern und Mütter mit ihren Kindern
- Menschen mit komorbiden Erkrankungen
- KlientInnen aus Wien, die einen körperlichen Teil- oder Vollentzug absolvieren möchten
- KlientInnen aus Wien, die eine Alkoholrehabilitation absolvieren
- Menschen mit einer richterlichen Weisung
- Angehörige

## Ambulante Behandlung/Rehabilitation

Ambulante Betreuung und Behandlung/Rehabilitation bedeutet die Begleitung von Betroffenen unter Beibehaltung ihrer aktuellen Lebensumstände. Das heißt, die Behandlung wird in den persönlichen Alltag der/des Betroffenen integriert. In unseren fünf ambulanten Beratungs- und Betreuungszentren in Wien, Graz, Linz, Klagenfurt und Wr. Neustadt, bieten wir ein breites Beratungs- und Behandlungsspektrum an.

**Für Wiener KlientInnen** wird die Ambulante Therapie/Rehabilitation in vier Intensitätsmodulen zwischen 3 und 24 Monaten angeboten. Sie ist sowohl für nicht substituierte KlientInnen als auch für substituierte KlientInnen, für KlientInnen mit einer substanzgebundenen sowie mit einer nicht substanzgebundenen Suchterkrankung, sowohl für Jugendliche als auch Erwachsene geeignet.

**Für KlientInnen aller übrigen Bundesländer** beträgt die ambulante Behandlung/Rehabilitation 6 bis 18 Monate.

Am Ende dieser Behandlung/Rehabilitation sollten KlientInnen in der Lage sein, ihr Leben selbstbestimmt führen zu können, die nötigen Hilfskontakte und -ressourcen zur Hand zu haben, sozial integriert und finanziell abgesichert zu sein, sich in einer zufriedenstellenden Wohnsituation und im Idealfall in einem Arbeits- oder Ausbildungsverhältnis zu befinden.

## Stationärer Vollentzug & Teilentzug

KlientInnen mit Hauptwohnsitz in Wien haben die Möglichkeit eines stationären körperlichen Teil- oder Vollentzugs im Sonderkrankenhaus Marienhof.

Die Dauer der Behandlung hängt von der jeweiligen Substanz ab: Teil- oder Vollentzug Alkohol - Zeitraum ca. 14 Tage; Teil- oder Vollentzug illegale Substanzen - bis zu 8 Wochen.

Beim Vollentzug ist das Ziel naturgemäß der vollständige körperliche Entzug von legalen und/oder illegalen Substanzen.

Eine weitere notwendige Behandlung/Rehabilitation kann im Anschluss an den Voll- bzw. Teilentzug vor Ort geplant werden, da an den Entzug immer zumindest ein kurzes stationäres Modul oder ein längeres stationäres bzw. ambulantes Modul anschließt.

Beim Teilentzug werden alle legalen/illegalen Substanzen unter Beibehaltung eines Substitutionsmittels entzogen. Der Teil- oder Vollentzug wird immer mit besonderem Augenmerk auf die Bedürfnisse der einzelnen KlientInnen durchgeführt. Basis dafür ist eine allgemeinmedizinische und psychiatrische Anamnese, aus der sich die Behandlungsnotwendigkeiten ergeben.

## Stationäre Kurzzeittherapie

Die stationäre Kurzzeittherapie (Dauer bis zu 6 Monaten) ist gedacht für erwachsene Suchtkranke, die einer kurzfristigen stationären Intervention bedürfen, die rasch stabilisiert werden können und in einer weiterführenden ambulanten Therapie behandelt werden können. Idealerweise sind diese KlientInnen in ihrem persönlichen Umfeld noch sozial integriert. Eine abgeschlossene Ausbildung oder eine Arbeitsstelle ist vorhanden bzw. es kann wieder rasch ein Arbeitsplatz gefunden werden.

Aufnahme finden auch KlientInnen mit einer Weisung zu einer gesundheitsbezogenen Maßnahme (»Therapie statt Strafe« nach § 35 und § 39 SMG, § 50 STGB, § 173 STPO). Kostenübernahme durch den Bund maximal 6 Monate.

Im Rahmen der stationären Kurzzeittherapie findet auch die Alkoholentwöhnung/-rehabilitation für Wiener KlientInnen (Dauer 1 bis 2 Monate) statt.

Die Betroffenen nehmen, wie alle anderen KlientInnen der Therapeutischen Gemeinschaft, am gesamten Therapieprogramm teil und werden vom jeweiligen multiprofessionellen Team begleitet. Ziele sind ein abstinentes oder ein substituiertes Leben ohne Beikonsum zu ermöglichen sowie die Stabilisierung und rasche Reintegration in ein soziales Umfeld.

## Stationäre Langzeittherapie

Die stationäre Langzeittherapie (Dauer 6 bis 18 Monate) ist gedacht für jugendliche, erwachsene Suchtkranke, Paare oder Mütter mit Kindern, MultimorbiditätsklientInnen, ältere Suchtkranke und Menschen, die ihr Leben und sich selbst neu organisieren und neu orientieren müssen. Sie ist für Menschen geeignet, die über einen sehr langen Zeitraum eine Vielzahl von Suchtmitteln missbrauchen (Polytoxikomanie), bei Abhängigen mit psychiatrischen Diagnosen, Persönlichkeits- und/oder Sozialisationsstörungen, psychischen oder physischen Folgeerkrankungen sowie psychosozialen Auffälligkeiten.

Therapieziel ist das Erleben von stützenden, zwischenmenschlichen Beziehungen und das Erkennen und Verstehen von Zusammenhängen zwischen Suchterkrankung und eigener Lebensgeschichte. Die nachhaltige Rehabilitation und Integration der KlientInnen, ein geregeltes Arbeitsleben, gesicherte Wohnsituation, finanzielle Absicherung, Finden und Förderung von Ressourcen, Berufsfindung und -ausbildung stehen im Vordergrund.

## Stationäre Dauerbetreuung

Die stationäre Dauerbetreuung mit und ohne dislozierter Wohnform bietet Betroffenen nach Abschluss der stationären Behandlungsphase ein Folgebetreuungs- und Behandlungsmodell, um den Betroffenen beistehen und die gewonnene psychische und physische Stabilität aufrechterhalten zu können. Auf diese Weise können Schritte zur größtmöglichen Selbständigkeit erprobt und umgesetzt werden. Zudem können die Strukturen der Therapeutischen Gemeinschaft weiterhin genutzt werden. Die langjährigen Erfahrungen des Vereins *Grüner Kreis* mit Menschen mit vorliegender Komorbidität zeigen die dringende Notwendigkeit einer möglichen Weiterbetreuung und -behandlung/Rehabilitation nach abgeschlossener stationärer Therapie (über 18 Monate hinaus).

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, entweder in einer integrierten Wohneinheit der Therapeutischen Gemeinschaft oder in einer nahe gelegenen, vom *Grünen Kreis* angemieteten, Wohnung autonom zu leben. Die entsprechende dazugehörige Betreuung erfolgt nach einem gemeinsam und individuell entwickelten Behandlungs/Rehabilitations- und Betreuungsplan.

## AMS-NÖ Beschäftigungsprojekt

Im Rahmen des Gemeinnützigen Beschäftigungsprojektes wird KlientInnen, die das stationäre Langzeittherapieprogramm erfolgreich abgeschlossen haben, die Möglichkeit geboten, einen vom AMS Niederösterreich geförderten Arbeitsplatz auf Zeit zu erhalten. Die TransitmitarbeiterInnen sind in den verschiedensten Arbeitsbereichen (Landwirtschaft, Bau und Renovierung, Tischlerei, Fuhrpark, Seminarhotel, Kreativwerkstätten, Schlosserei, Büro, Catering, Lager etc.) eingesetzt und werden von qualifiziertem Fachpersonal angeleitet. Zusätzlich zu den geförderten Arbeitsplätzen auf Zeit werden KlientInnen und ExklientInnen bei Umschulungen, Lehrlingsausbildungen und spezifischen FacharbeiterInnenbildungen entsprechend ihrer individuellen Interessen unterstützt. Durch dieses Programm konnte die Therapieerfolgsquote deutlich gesteigert und die anschließende Reintegration in den freien Arbeitsmarkt entscheidend verbessert werden. Bei entsprechender Weiterentwicklung und Berufsausbildung der KlientInnen ist nach Beendigung der TransitmitarbeiterInnenphase auch eine Übernahme in ein reguläres Beschäftigungsverhältnis beim Verein *Grüner Kreis* möglich.



# Profisport – von Doping und Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit



von Josef Tatschl

Spätestens seit dem Dopingkandal während der nordischen Ski-WM 2019 in Seefeld sind viele, die nichts mit Spitzen-/Profisport zu tun haben, mit dem Begriff des Dopings vertraut. Grob definiert handelt es sich hierbei um die Anwendung verbotener und leistungssteigernder Methoden bzw. um die Einnahme verbotener Substanzen (Schänzer & Thevis, 2007)

Im Kern geht es darum, die eigene Leistungsfähigkeit mit Hilfe von Techniken und/oder Substanzen zu steigern und somit einen vermeintlichen Wettbewerbsvorteil zu erreichen. Dies soll sich letztendlich in verbesserten Wettkampfergebnissen niederschlagen. Unabhängig von finanziellen Motiven scheint das Gewinnen an sich einer der wesentlichen Gründe für Doping zu sein (Ehrnberg & Rosén, 2009). Letztendlich sind es die wahrgenommenen Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit, die man hofft, mit Dopingpraktiken überwinden und so den Sieg davontragen zu können. Ebendiese Grenzen scheinen eine wesentliche Rolle zu spielen, wenn AthletInnen die Entscheidung treffen zu dopen. SportlerInnen dopen nicht aus Jux und Tollerei, sondern aus Verzweiflung, ohne die verbotenen Hilfsmittel

keine Chance auf Wettbewerbsfähigkeit zu haben (Ehrnberg & Rosén, 2009). Dies bedeutet, dass dopende AthletInnen glauben, sie können ihre aktuellen (vermeintlichen) Leistungsgrenzen nicht mit den ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln weiter nach oben verschieben. Letzteres ist wesentlich, denn oft wissen AthletInnen, was auf legale Weise noch möglich wäre, jedoch fehlen ihnen häufig die Ressourcen, um diese Möglichkeiten auszuschöpfen. Letztendlich geht es ProfisportlerInnen darum, zu gewinnen, und hätten sie das Gefühl, dies auch ohne verbotene Praktiken schaffen zu können, dann würden sie höchstwahrscheinlich davon absehen, diese anzuwenden. Hinzu kommt, dass der Betreuerstab oft aus ehemaligen AthletInnen besteht, die zwar viel persönliche Erfahrung in der jeweiligen Disziplin haben mögen, jedoch häufig nicht auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft ausgebildet sind. Daher wird den AthletInnen auch seitens des sozialen Umfeldes oft suggeriert, dass eben alle Möglichkeiten zur Leistungsverbesserung ausgeschöpft seien.

Unabhängig von der Rolle, die nun vermeintliche und tatsächliche Leistungsgrenzen bei der Entscheidung zu dopen spielen könnten, stellt sich letztendlich die Frage, wie man als AthletIn damit umgehen kann. Vorweg: AthletInnen, die es bis an die absolute Spitze in ihrer jeweiligen Disziplin geschafft haben, sind wohl eher mittelmäßig darin, Grenzen jeglicher Art zu akzeptieren. Sie zählen vermutlich deshalb zu den Besten, weil sie eben Grenzen als etwas ansehen, das es zu überwinden bzw. zu überschreiten/-treten gilt. So gaben bei einer Umfrage von amerikanischen Olympia-AthletInnen 98% die Bereitschaft zum Doping an, wenn sie denn dadurch jeden Wettkampf gewinnen und sie dabei niemand ertappen würde. Zusätzlich dazu bejahte knapp die Hälfte der AthletInnen die Frage, ob sie ein Dopingmittel nehmen würden, wenn sie dadurch jeden Wettkampf gewinnen könnten und als Preis dafür unmittelbar nach dieser Periode sterben würden (Ehrnberg & Rosén, 2009). Dies zeigt eindrucksvoll, dass Gewinnen um

jeden Preis eine wesentliche Motivation hinter Doping zu sein scheint und zwar völlig unabhängig von den möglichen gesundheitlichen Konsequenzen. Obwohl es hierzu keine Daten gibt, habe ich das Gefühl, dass sich auch die dopenden SiegerInnen so fühlen, als hätten sie tatsächlich selbst gewonnen. Genaugenommen haben sie jedoch als synthetisch erweiterter Mensch-Doping-Hybrid den Sieg davongetragen, sprich, nicht in ihrer Natürlichkeit und daher letztendlich auch nicht wirklich als sie selbst. Hier liegt meiner Meinung nach großes Potenzial in der Dopingprävention. Nämlich darin, den Wert des Weges, wie denn letztendlich Leistungen erbracht werden, in den Mittelpunkt zu stellen, und nicht das bloße Ergebnis. Das könnte bedeuten, sich durch das Erreichen seiner natürlichen Leistungsgrenzen selbst zu erkennen und letztendlich zu akzeptieren. Dies hieße, eine Kultur im Spitzensport zu schaffen, in der es darum geht, die eigenen Leistungsgrenzen nur so weit zu überwinden, wie es auf legale und natürliche Art möglich ist. Als Konsequenz könnte das natürlich bedeuten, dass viele AthletInnen den Sprung an die Spitze vielleicht nicht schaffen. Letzteres müsste schließlich auch vom sozialen Umfeld, wie Trainer und Sponsoren, akzeptiert werden. Letztendlich würde es dem gesamten Sport zugutekommen, eine Kultur zu schaffen, in der nicht nur das Ergebnis, sondern auch dessen moralische Güte im Fokus steht.

## Referenzen

- Ehrnberg, C. & Rosén, T. (2009). The psychology behind doping in sport. *Growth hormone & IGF research*, 19(4), 285–287.
- Schänzer, W. & Thevis, M. (2007). Doping im Sport. *Medizinische Klinik*, 102(8), 631–646. <https://doi.org/10.1007/s00063-007-1079-3>

**Josef Martin Tatschl, BSc**  
ehemaliger Spitzensportler  
Masterand Psychologie, Diplom für klinische Psycho-neuro-Immunologie (KPNI)  
Coach in eigener Praxis mit Schwerpunkt auf Atem-/achtsamkeitsbasierten Verfahren, Ernährungscoaching & Trainingssteuerung nach KPNI  
Experte für HRV-Biofeedback Training und Diagnostik

→ Seite 15

aber ich habe einfach gespürt, dass mich das Naturerleben fasziniert.

## Was heißt es für Sie, über die (eigenen) Grenzen zu gehen?

Über die vielen Jahre habe ich (eigentlich ungewollt) einen Wettlauf auf den Berg begonnen – das war an der Seite von Messner [Reinhold; Anm. HFU], der mir die Türen zu den hohen Bergen aufgemacht hat –, ich bin automatisch in diesen Wettlauf hineingeraten und ja, wenn du den Wettlauf annimmst, dann kannst du nicht im dritten Gang fahren, nicht im ersten Gang fahren, dann musst du immer sehr am Limit unterwegs sein, da haben wir neue Ziele und Grenzen gesucht, aber überschritten hab ich sie nie. Da würde ich nicht mehr leben, wenn man die Grenzen überschreitet, dann lebt man nicht mehr; aber ich war oft sehr nahe dran – ich habe immer versucht, die Grenze zu finden. Aber wenn ich meine Grenze bemerkt habe und gesehen habe, weiter geht es nicht, habe ich abgebrochen.

## Überwinden von eigenen Grenzen – Überwinden der eigenen Angst. Welche Rolle spielt Angst im Leben eines Extrembergsteigers?

Es hört sich vielleicht etwas komisch an oder gar überheblich, aber die Angst hat mich am Berg nie wirklich gequält. Ich lasse es einfach nicht so weit kommen, weil: Angst ist schlecht, das blockiert jegliche Bewegung. Eine Konzentration, eine Spannung, das ist wichtig, und vor allem Respekt vor dem Berg. Aber sobald ich Angst hatte, bin ich sofort abgestiegen, weil ich gespürt habe, jetzt kommt etwas auf uns zu – dunkle Wolken. Wenn die Lawinengefahr erkenntlich hoch war, habe ich gespürt, es geht nicht mehr weiter – der Körper macht zu und dann bin ich umgekehrt. Ansonsten hat mir der Berg nicht Angst gemacht, aber ich war immer konzentriert und Spannung war oft da, nicht so sehr die Angst.

## Die Psychologie kennt den Begriff der »Gipfelerfahrungen« (»peak experience« nach Abraham Maslow) und meint damit u. a. überirdische, spirituelle Erfahrungen. Wie würden Sie eine »Gipfelerfahrung« beschreiben?

Die »Gipfelerfahrung« hat sich über die Jahre verändert. Wenn ich als junger Bursche ein Ziel hatte, das mich faszinierte, und wenn ich dann am Gipfel ankam, sei es jetzt die Drei Zinnen in den Dolomiten oder das Matterhorn, dann habe ich oben wirklich dieses extreme Gipfelglück gespürt. Später als Profi war es dann ein wenig anders, da war es einfach ein

Gipfelerfolg. Hier war der Wettlauf nach vorne voll im Gange – ich hatte gar nicht die Zeit, diesen Erfolg voll auszukosten; ich hatte etwas erreicht und jetzt ging es weiter Richtung vorne – und das ist schade. Aber in meiner Jugend habe ich dieses Gefühl des Ankommens am Gipfel wirklich genossen. Später dann ist mir erst nach einigen Wochen, nachdem ich von irgendwo heruntergekommen bin, aufgefallen, dass ich nicht wirklich Zeit gehabt hatte, mich darüber zu freuen.

## Suche nach Abenteuer versus Süchtigsein nach immer neuen Erfahrungen. Die Psychologie kennt hier den Begriff des »sensation seeking«. Welchen Zusammenhang (falls es den für Sie gibt) sehen Sie zwischen einer Suchterkrankung und Extremsport? Wo liegen die Unterschiede?

Ich glaube schon, dass der Berg zur Droge bzw. zur Sucht wird. Allerdings mit einem großen Unterschied: Das ist eine natürliche Sucht im Gegensatz zu anderen Süchten. Aber ich denke schon: Der Berg kann wie eine Droge werden – ich spüre es, wenn ich eine Zeit lang nicht draußen bin, nicht am Berg, nicht in der Natur oder in irgendeiner Wand bin, dann hab ich das Gefühl: Ich bin unruhig, ich bin unzufrieden, mir fehlt etwas und ich kann es nicht einfach wegdenken. Also, es ist eine natürliche Sucht geworden und vor allem: Ich mag das nicht, auf der Couch sitzen und einfach zu sagen »Ich bin glücklich« – nein, den Wert des Lebens hab ich immer nur dann gespürt, wenn das Leben in gewisser Hinsicht in Gefahr war, wenn es exponiert war, dann war die Wertschätzung da – man muss wirklich so sehr aufpassen; hier wird einem der Wert des Lebens vollkommen klar. Aber ich denke schon, egal ob es der Läufer ist, der das Laufen einfach braucht, der Kletterer, der das Klettern braucht, dass das gewisse Parallelen hat zu einer ungesunden Sucht, die man versucht zu bekämpfen. Aber natürlich, ich möchte diese Sucht nach dem Berg nicht bekämpfen, weil sie mir so viel gibt, weil ich so viel erlebe, weil ich jeden Tag, wenn ich vom Berg zurückkomme, einfach glücklich bin. Ich habe das Gefühl, dem Körper geht es so gut, der Kreislauf – alles funktioniert. Eine gesunde Sucht würde ich also sagen – mit einem gewissen Restrisiko.

## Was bedeutet es für Sie zu scheitern? Was ist ein Misserfolg?

Gescheitert bist du im Endeffekt nur, wenn du nicht mehr zurückkommst – dann ist man definitiv gescheitert. Aber zum Beispiel neue Wege auszuprobieren

– wir sind ja neugierig, und wenn mir der Weg nicht gelingt, wenn ich das Ziel bzw. den Gipfel nicht erreiche, dann bin ich bei weitem nicht gescheitert. Ich weiß genau, wenn ich das Gefühl habe, es lohnt sich, es ist schön, dann weiß ich auch, ich komme wieder und ich habe gelernt und freue mich über meinen Teilerfolg. Was mir ganz wichtig geworden ist im Laufe der Jahre, das ist das Erlebnis, und oftmals ist das Erlebnis auch ohne den Gipfel viel intensiver, als wenn man irgendwo hochgeht – ganz glatt durchkommt und den Gipfel erreicht. Ich sehe das im Großen und Ganzen als Erlebnis, und den Gipfel nicht erreichen zu können, ist für mich nicht scheitern – dann komm ich halt wieder mit besseren Karten, weil ich Erfahrung gesammelt habe, aber richtiges Scheitern ist nur, wenn man nicht mehr zurückkommt.

## Würden Sie einem jungen Menschen raten, in Ihre Fußstapfen zu treten, d. h., Extrembergsteiger bzw. Extrembergsteigerin zu werden? Welche Eigenschaften sollte man (nicht) mitbringen?

Ich weiß nicht, ob ich ihnen das empfehlen könnte, weil wenn ich gewusst hätte, was alles auf mich zukommt, in der Profi-Zeit – im Wettlauf –, dann hätte ich das nicht gemacht, und ich würde es auch nicht noch einmal machen, wissend, wie holprig der Weg war, weil ich habe sehr viele Freunde verloren. Selbst hatte ich das Glück immer auf meiner Seite, aber der Profi-Alpinismus ist, glaube ich, nicht unbedingt weiterzuempfehlen. Es ist auch mit viel Plage verbunden, Kälte – natürlich, die Risikobereitschaft muss da sein. Ein Restrisiko in Kauf nehmen muss man, sonst überlebt man nicht in diesem Job. Genauso wie ein Skirennläufer die Streif in Kitzbühel nicht herunterbremsen kann – der muss voll am Limit herunterfahren –, genauso sind wir halt auch unterwegs. Wir haben auch nicht ein Fangnetz wie ein Skiläufer – sehr oft ist keine Sicherung da und es ist kein Fehler erlaubt. Und ein Fehler kann immer passieren, wenn man am Limit unterwegs ist.

## Was ist wichtiger – der Weg (Aufstieg bzw. Abstieg) oder das Ziel (Gipfel)?

Meine erstes Buch hatte den Titel »Abstieg zum Erfolg« – für mich ist der Gipfel die Mitte des Weges, ein kurzer Höhepunkt, aber wirklich am Gipfel angekommen bin ich, wenn ich wieder unten am Fuß des Berges bin, dann ist der Erfolg abgerundet und dann hab ich den Gipfel erreicht. Der Höhepunkt für mich ist das Ankommen unten im Tal.

# Human Enhancement: Technische Optimierung von der Wiege bis zur Bahre



von Saskia K. Nagel

Human Enhancement, die Verbesserung menschlicher Fähigkeiten, ist seit jeher menschliche Lebenspraxis.

Durch Fortschritte in Medizin, Biotechnologie und Informationstechnologie sind immer neue Interventionen realisier- und greifbar, die die körperliche Erscheinung und Funktion, Kognition, Emotion und das Verhalten über das genuin Menschliche hinaus verändern können. Dieser Beitrag diskutiert, was Human Enhancement ist, systematisiert das Spektrum der Möglichkeiten und umreißt zukünftige Fragen.

## Human Enhancement – einfach menschlich?

Sich selbst verbessern – wer versucht das nicht? Und wer würde das nicht gutheißen? Die Freundin, die es schafft, regelmäßig joggen zu gehen, erntet Lob, Kinder werden angehalten, regelmäßig zum Klavierunterricht zu gehen, nicht zu vergessen die Schwangeren, die die Mozartspieluhr auf den Bauch legen, Brillen auf Nasen gehören zum Alltag, genauso wie die Werbung für Anti-Aging Produkte für Haut und Hirn. Die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit sind uns präsent, und es gibt unzählige Angebote, wie man diese Grenzen zumindest etwas verschieben, wenn nicht sogar überwinden kann. Die Möglichkeiten dazu reizen uns, und neue Wege zur Verbesserung werden oft schnell medial aufgegriffen und von einer do-it-yourself-begeisterten Gemeinschaft getestet.

## Human Enhancement – was ist das?

Der Begriff, der in der Fachliteratur und dem öffentlichen Diskurs meist nicht übersetzt wird, bezeichnet eine Erweiterung der menschlichen Möglichkeiten, meist im Sinne einer Verbesserung oder Steigerung menschlicher Leistungsfähigkeit. Häufig wird impliziert, dass diese Verbesserung durch Technologien oder Techniken angestrebt oder unterstützt wird. Eine Studie des Europäischen Parlamentes definiert Human Enhancement als »a modification aimed at improving individual human performance and brought about by science-based or technology-based interventions in the human body«.<sup>1</sup>

Human Enhancement ist nicht nur Gegenstand der Science-Fiction, sondern ein Thema der *conditio humana*. Denken Sie an den Mythos um Prometheus, der den Menschen die Glut bringt, und an Daedalus, der seinem Sohn Flügel baut für eine Flucht von der Insel des Minotaurus (das Ende dieses Versuchs ist bekannt – man sollte es bedenken). Untersuchungen zur Ideengeschichte des menschlichen Strebens nach Erweiterung und Verbesserung sind rar. Dabei ist eine Kontextualisierung der Ideen, die sich mit dem Human Enhancement befassen, fruchtbar für die Auseinandersetzung. Der Roman »Brave New World«

von Aldous Huxley aus dem Jahr 1932 scheint heute, fast 100 Jahre später, teilweise zur Realität geworden. Woran liegt das, und warum übt dieses Thema eine solche Faszination aus? Albert Camus beobachtete: »Der Mensch ist die einzige Kreatur, die sich weigert zu sein, was sie ist«. Das Streben, sich andauernd zu verbessern, alles aus sich herauszuholen zu wollen, und auch besser als andere zu sein, scheint zur menschlichen Natur und zur menschlichen Kultur zu gehören. Die akademischen und populären Diskurse um Human Enhancement konzentrieren sich häufig auf futuristische Aspekte. Es lässt sich jedoch auch aus der fernen und nahen Vergangenheit und aus dem Status quo viel über unsere Motivationen, Ziele, Erwartungen und Hoffnungen bezüglich des Human Enhancements lernen. Menschen haben schon immer nach Optimierung, Veränderung von Bewusstseinszuständen und Leistungssteigerung gestrebt und dazu auch technologische Methoden oder psychoaktive Substanzen wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Cannabis, Betel oder Psilocybin eingesetzt. Neu sind vor allem die zur Verfügung stehenden Technologien, die angenommene Zielgenauigkeit der Interventionen, und nicht zuletzt die Präsenz der Thematik in der Öffentlichkeit. Dieser Beitrag beschäftigt sich nicht mit Alltagsaktivitäten und »traditionellen« Interventionen zur Selbstverbesserung, auch wenn diese Human Enhancement zum Ziel haben. Die Diskussion, die im Folgenden um Human Enhancement geführt wird, hat vor allem neuere (bio-) technologische Entwicklungen als Thema.

## Abgrenzungsschwierigkeiten: Therapie oder Enhancement?

Die kurze Antwort zuerst: Es ist kompliziert. Die Abgrenzungsversuche von Enhancement und Therapie sind zwar üblich, halten genauerer Analyse jedoch oft nicht stand.<sup>2</sup> Trotzdem ist eine Betrachtung dieser Unterscheidung sinnvoll, weil sie den Diskurs maßgeblich prägt. Der therapeutische Nutzen und der Bedarf an wirksamen Therapeutika zur Verbesserung menschlicher Eigenschaften, Fertigkeiten und Leistungsfähigkeit ist groß. Unterschieden von diesem Nutzen

zur Heilung oder Linderung wird üblicherweise die Anwendung dieser Technologien zur Verbesserung (also zum Enhancement) körperlicher, kognitiver, emotionaler und moralischer Fähigkeiten und Befindlichkeiten, um über das normale, gesunde Maß hinauszuwachsen.<sup>3</sup> Mit Human Enhancement bewegt man sich jenseits des Imperativs des Heilens, der seit jeher medizinisches Handeln bestimmt, um sich stattdessen dem Imperativ der Selbstgestaltung oder Selbstoptimierung zuzuwenden. Die Abgrenzung zwischen Therapie und Enhancement ist jedoch notorisch schwierig. Die Grauzone ist groß zwischen einerseits pathologischen, medizinisch zu behandelnden Symptomen körperlicher, affektiver oder kognitiver Art und andererseits solchen Zuständen, in denen es primär um eine (angebliche) Optimierung physischer Leistungskraft oder des äußeren Erscheinungsbildes, um die Stärkung der emotionalen Stabilität und eine Verbesserung kognitiver Leistungen geht.

Die gleiche Maßnahme kann in einem Fall als Therapie und im anderen Fall als Enhancement verstanden werden:

Ein chirurgischer Eingriff kann in einem Fall einem Unfallopfer als Therapie dienen, im anderen Fall als kosmetische Chirurgie und damit als Enhancement verstanden werden, das dem Konsumenten, der Konsumentin hilft, seinen bzw. ihren Schönheitsvorstellungen zu entsprechen.<sup>4</sup> Ein Medikament, das die Symptome einer Demenz mindern kann, kann möglicherweise einem/einer Gesunden, der/die keine kognitiven Einschränkungen hat, dabei helfen, überdurchschnittliche Erinnerungsleistungen zu demonstrieren. Ein Gerät, das Menschen mit Behinderungen helfen kann, zu kommunizieren, kann ein hochprofitables »Spielzeug« für jedermann sein. Eine genetische Intervention bei PatientInnen mit Muskeldystrophie ist eine Therapie, dieselbe Intervention bei einem Gesunden mit dem Ziel übernatürliche Stärke zu entwickeln, ist ein Enhancement. Es gibt also selten »Enhancement-Technologien« per se. Dieses wird noch deutlicher, wenn man sich einem weiteren »Problembereich« zuwendet.

Wie ist der Bereich der Prävention einzuordnen? Als Beispiel mögen Impfungen gelten: Sie verbessern das Immunsystem über das »Normale« hinaus, sind aber doch keine Maßnahmen, die typischerweise als Enhancement verstanden werden. Bemerkenswert ist die

Diskussion rund um die Prävention des Alterungsprozesses. Anti-Aging-Interventionen auf Basis biomedizinischer Forschung sind eigentlich ein typisches Enhancement, werden aber in den einschlägigen Diskussionen meist – wenn überhaupt – nur am Rande erwähnt. Versucht man genauer zu erklären, was genau eine spezifische (zukünftige) Anti-Aging-Maßnahme ist, die z. B. den Beginn einer Demenz verzögern kann, muss man sich in dem konzeptuellen Feld zwischen Therapie, Enhancement und Prävention bewegen. Je nach Positionierung bezüglich der Frage, was genau »krank« oder »normal« ist, wird man die spezifische Intervention mal als Enhancement, mal als Prävention und mal als Therapie kategorisieren.

Diese Abgrenzungsschwierigkeiten sind in jedem Fall im Blick zu halten, wenn man sich mit dem Feld beschäftigt. Für Fragen medizinischer Versorgungsansprüche, Aufgaben und Verantwortungsbereiche des Arztes und der Verteilungsgerechtigkeit im Gesundheitssystem wird die Abgrenzung Therapie versus Enhancement trotz schwieriger definitorischer Aspekte vermutlich weiterhin eine Rolle spielen.<sup>5</sup> Die wie auch immer geartete »Verbesserung« des Menschen in unserer Lebenswelt und in unserem Alltagsverständnis scheint in der Gesellschaft, zumindest intuitiv, deutlich unterschieden zu werden von Heilungen von Krankheiten oder auch der Kompensation nach Unfällen, um einen Normalzustand (wieder) zu erreichen, und auch die moralischen Einschätzungen unterscheiden sich.

## Welche Mittel gibt es? Ein Überblick

Das Spektrum möglicher Interventionen zum Human Enhancement ist genau so breit wie das Spektrum der Ziele dieser Interventionen und der Motivationen dafür. Vom Nahrungsergänzungsmittel zur Schönheitschirurgie, von der Genommanipulation zu Neuro-Enhancement, vom Doping im Sport zu 3D-gedruckten Implantaten und Prothesen – das Feld der Möglichkeiten ist scheinbar unendlich.

Dazu kommt: Human Enhancement ist keine Zukunftsmusik. Kaffee, Nikotin und Energydrinks beeinflussen die Leistungsfähigkeit und die Konzentration. Ganz alltäglich ist die Aussage: »Ohne Kaffee geht gar nichts«, oder »Ich brauche erst einmal einen Kaffee...«. Die Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln und sog. Functional Food wächst immer mehr

– die Nachfrage zur Selbstverbesserung ist groß. Eine uralte Form des sehr wirkungsvollen und viel erprobten Enhancements ist Erziehung: Der ganze Bereich der Bildung und Erziehung kann genauso wie das gezielte Training verschiedener Fähigkeiten oder Methoden wie Biofeedback als Human Enhancement verstanden werden. Diese Formen von »lowtech« Enhancement bieten interessanten Gesprächsstoff, sobald man fragt, wo genau der moralische Unterschied zwischen der einen und der anderen Form der Intervention liegt.<sup>7</sup>

Ich schlage vor, das weite Feld etwas zu systematisieren und verschiedene Ziele des Enhancements zu unterscheiden, das jeweils verschiedene Formen wie bspw. biomedizinische, pharmazeutische, technologiebasierte und genetische Interventionen umfassen kann:

- Enhancement der körperlichen Erscheinung und Leistungsfähigkeit
- Enhancement der kognitiven und perceptiven Leistungsfähigkeit
- Enhancement von Affekten, Moral und spirituellen Eigenschaften
- Post- und Transhumane Erweiterungen
- Anti-Aging

Vorab sei geklärt, dass diese Unterscheidungen vor allem pragmatischer Natur sind und die Bereiche nicht trennscharf sind. Vor allem ist zu bemerken, dass Kognition, Affekt, und soziales Verhalten nicht klar voneinander zu trennen sind und diese drei – je nach Positionierung – alle auch »körperlich« zu interpretieren sein können. Die Kategorisierung hilft, einen Überblick zu bekommen.

## Enhancement der körperlichen Erscheinung und Leistungsfähigkeit

In der Schönheitschirurgie werden seit Langem Implantate in die Brust oder das Gesäß operiert, Hyaluron in die Lippen gespritzt und auf Botoxpartys ersetzen die Freuden der faltenlosen Stirn jene der bunten Frischhalteboxen. Menschen gehen die Risiken kleiner und großer operativer Eingriffe ein, um ihren eigenen und gesellschaftlichen Vorstellungen zu entsprechen. Es gibt Interventionen, die das Schlafbedürfnis verringern, die sexuelle Leistung steigern oder die Muskelkraft verstärken sollen. Leistungssteigerung via Medikamente im Sport, weithin Doping genannt, ist ein Thema, das seit Jahren immer wieder die Medien und die Öffentlichkeit beschäftigt. Eine neue Dimension des Enhancements im Sport,

die gleichzeitig die Grauzone um den Begriff veranschaulicht, wurde mit dem Sportler Pistorius sichtbar: Der Läufer ersetzte seine amputierten Unterschenkel mit einer Beinprothese, die leistungsfähiger als »natürliche« Gliedmaßen war. Diese Prothesen gelten als »technische Hilfsmittel«, sie kompensieren eine fehlende Funktion, die wir als Menschen haben – das Laufen auf zwei Beinen, und sie gehen dabei über das normale Maß hinaus. Ob dies ein unzulässiges Enhancement ist, wird weiter diskutiert.

In der Entwicklung befinden sich vollautomatische externe Skelette zur Unterstützung der Körperkraft. Ein weiteres spannendes Feld, das viel Potential für Enhancement-Interventionen birgt, ist das 3D-Drucken von biologischen Materialien. In Zukunft ist vorstellbar, dass sich stärkere, flexiblere Knochen, belastbarere Muskeln oder Lungen, die effizienter Blut oxygenieren können, drucken lassen. All das ist aber zurzeit noch Thema der Forschung, nicht der Anwendung.

#### **Enhancement der kognitiven und perzeptiven Leistungsfähigkeit**

Am meisten diskutiert werden Interventionen, die die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern wollen. Diese Spielart des Human Enhancement wird als Neuro-Enhancement bezeichnet, da sie gezielt das menschliche Nervensystem beeinflussen möchte.<sup>8</sup> Angestrebt werden hier vor allem verbesserte Aufmerksamkeit, Vigilanz, Lernfähigkeit und ein verbessertes Gedächtnis.

Um diese Ziele zu erreichen, gibt es Eingriffe in das Nervensystem mit Psychopharmaka, nichtinvasive und invasive Verfahren der Hirnstimulation sowie Neuroimplantate. Zurzeit ist die Psychopharmakologie die relevanteste Methode. Die Substanzen werden meist »off-label«, d.h. außerhalb des durch die Behörden zugelassenen Gebrauchs, genutzt, da bis heute kaum Mittel für Enhancementzwecke, also außerhalb der Therapie, zugelassen sind. Mit der Entwicklung von Psychostimulanzien, vor allem der Amphetamine Anfang des 20. Jahrhunderts, eröffneten sich neue Möglichkeiten der scheinbar selektiven Stimulation des vegetativen Nervensystems. Bereits im Zweiten Weltkrieg wurde Metamphetamin (Pervitin®) von Soldaten als sog. Panzerschokolade zur Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und Minderung des

Angstgefühls eingesetzt.

Heute stehen Substanzen aus der Klasse der Psychostimulanzien, Antidementiva (z. B. Piracetam und Donepezil) und Betablocker auch für Enhancementzwecke off-label zur Verfügung. Antidementiva sollen zu besseren Gedächtnisleistungen führen, während andere Substanzen (z. B. Propranolol) gezielt Gedächtnisinhalte löschen sollen. Auch dieses selektive Löschen kann als Enhancement verstanden werden. Die Anwendungsfelder umfassen nicht nur Opfervon Traumata, auch das Militär hat an dieser Anwendung Interesse. Die Forschung befindet sich hier jedoch noch weitgehend auf der Ebene von Tierversuchen. Die ethischen Fragen sind deutlich und beachten auch die Rolle der Erinnerung für unsere Selbstwahrnehmung und unser Menschenbild.<sup>9</sup>

Im Bereich des kognitiven Enhancements am meisten diskutiert werden sog. »Smart Drugs«, die die Wachheit und Konzentration steigern sollen, wie Modafinil (Vigil®) und Methylphenidat (z. B. Ritalin®). KonsumentInnen sind SchülerInnen und StudentInnen ebenso wie Erwerbstätige in verschiedenen Bereichen. Zu den bekannten Nebenwirkungen gehören Schlafstörungen, Nervosität, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Zum jetzigen Zeitpunkt ist die Wirksamkeit vieler Medikamente hinsichtlich Enhancement nicht eindeutig nachgewiesen und die interindividuelle Varianz der Effekte ist groß. Außerdem ist anzunehmen, dass die Mittel vor allem vorhandene Defizite kompensieren, jedoch keine deutlichen Leistungssteigerungen bei überdurchschnittlich leistungsfähigen Menschen bewirken.<sup>10</sup> So wirken Methylphenidat und Modafinil vor allem bei müden Menschen nach Schlafentzug. Es ist zu bedenken, dass die Komplexität der Physiologie enorm ist und ein gezielter Zugriff auf eine Funktion äußerst schwierig ist. Zudem ist wahrscheinlich, dass eine Verbesserung einzelner Funktionen zu einer Verschlechterung anderer Funktionen führt. Und schließlich gilt: Keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Langzeit- sowie explizit auf Enhancementgebrauch fokussierte Studien sind rar.<sup>11</sup> Deutlich zu kommunizieren sind bei den Psychopharmaka die z. T. erheblichen Risiken. Die Substanzen weisen zahlreiche, teils massive Nebenwirkungen auf. Sie können zu Abhängigkeiten führen und affektive Störungen, v. a. Manien und Psychosen auslösen. Medikamente, die gegen Krankheiten entwickelt wurden,

können den gesunden Körper belasten. Der Mangel an Langzeitstudien zum Enhancementgebrauch rät zu Vorsicht. Da der Markt für wirksame Mittel groß zu sein verspricht, läuft die Forschung unter Hochdruck.

Nicht nur Substanzen, auch eine Vielzahl neuer Geräte erweitern unsere Sinne. Neben spezifischen Technologien, die sich noch in der Forschungsphase befinden, gibt es eine Gruppe von nahezu omnipräsenten Technologien, die selten diskutiert wird, jedoch eine zentrale Rolle für eine neue Form des Human Enhancements spielt. Es sind meist Geräte oder Funktionen, die an unsere Smartphones gekoppelt sind:<sup>12</sup> Diese ermöglichen uns ständig Zugang zu Wissen, das uns ohne sie nicht zur Verfügung stünde, unsere Lebensgewohnheiten sind mehr und mehr mit diesen Geräten verbunden. Sog. Wearables,<sup>13</sup> in die Kleidung integrierte oder direkt am Körper getragene Geräte wie Fitness-Armbänder oder Google Glass können Enhancement-Funktionen übernehmen, ohne dass dafür chirurgische Eingriffe nötig sind.

#### **Enhancement von Affekten, Moral und spirituellen Eigenschaften**

Als Wirkstoffe zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens werden vor allem Antidepressiva, insbesondere SSRIs (selektive Serotoninwiederaufnahmehemmer, wie z. B. Fluoxetin) konsumiert und diskutiert. Diese Mittel sind zur Behandlung von Depressionen und Zwangsstörungen zugelassen. Nutzende erhoffen sich von den Stimmungsaufhellern, dass es ihnen »besser als gut« geht. Studien zeigen jedoch kaum Effekte auf die Stimmung und die soziale Interaktion, da die SSRIs nicht in erster Linie euphorisierend wirken, sondern eher ernsthafte Stimmungstiefs verhindern, die die gesunden KonsumentInnen nicht haben.

Angestrebt wird auch ein Enhancement von moralischer Kompetenz und sozialer Interaktion. Eine wichtige Rolle hat hier das Hormon Oxytocin gespielt, das prosoziales Verhalten wie z. B. Vertrauen und Rücksichtnahme (vor allem innerhalb der eigenen Gruppe) fördern kann. Die ethische Diskussion um moralisches Enhancement ist besonders spannend, weil es intuitiv zunächst gut erscheint, wenn Menschen moralischer, prosozialer, rücksichtsvoller, empathischer werden. Bei genauerem Hinsehen stellen sich jedoch Fragen nach Persönlichkeit, Autonomie, dem Wert

moralischer Erziehung und Authentizität. Es gilt genau zu prüfen, was man eigentlich verbessert, welche Wirkungen eine Intervention hat und welchen Preis man dafür evtl. zahlt.

Eine eher randständige Spielform des Enhancements ist das Verbessern spiritueller oder mystischer Erfahrungen.

Die Rolle psychoaktiver Substanzen für die Veränderung mystischer Erfahrungen ist eine lang bestehende Kulturtechnik. Die Halluzinogen-Forschung hat eine »Renaissance« erlebt, die für die Enhancement-Diskussion fruchtbar sein kann.<sup>14</sup>

In einer Zeit, in der Sinnsuche, das Suchen nach neuen Erfahrungen, die Sehnsucht nach Einheitserfahrungen wichtige Aspekte menschlichen Lebens sind, sind auch Enhancement-Massnahmen zu berücksichtigen, die hierbei Hilfe versprechen. Interessant sind diese auch deswegen, weil sich spirituelles Enhancement zunächst jenseits gängiger Leistungsansprüche bewegt, die in der Enhancement-Debatte oft angenommen werden.

#### **Post- und transhumane Erweiterungen**

Die Erwartungen an den wissenschaftlich-technischen Fortschritt beziehen sich nicht nur auf neue Diagnose-, Therapie- und Präventionsmöglichkeiten für den Einzelnen, sondern auch auf Veränderungen, die über die Spezies Mensch hinausgehen sollen. Human Enhancement umfasst auch solche Erweiterungen, die den Menschen so weit verändern, dass er sogenannten »post- oder transhuman« wird. Befasst man sich mit Human Enhancement, gilt es zu klären, ob man die Verbesserung, eine Ergänzung, die radikale Umwandlung oder das Ersetzen der menschlichen Natur diskutiert.<sup>15</sup> Grundlage der Diskussion ist häufig, dass der Mensch als Mängelwesen<sup>16</sup> verstanden wird, das durch technische Maßnahmen verbessert und »erweitert« werden kann. In der Bewegung des Transhumanismus sammeln sich jene Vorhaben, die sich zunehmend auf die Weiterentwicklung der Spezies Mensch durch technische Verbesserungen konzentrieren.<sup>17</sup> Sie seien hier kurz mit zwei Beispielen umrissen:

Das Potential, das in der genetischen Forschung steckt, wird für Enhancement-Zwecke diskutiert: Mit der Möglichkeit, gezielt in das menschliche Genom einzugreifen, scheinen »Designerbabys« oder »Wunschbabys« greifbar nahe, bei denen spezielle genetische Anlagen ausgewählt werden. Mit der

Technologie rund um CRISPR/Cas9 wollen Forscher Gene verändern, um z.B. Krankheiten zu heilen, widerstandsfähigere Pflanzen zu züchten und Pathogene zu vernichten. Nun ist zu diskutieren, ob und in welcher Weise CRISPR/Cas9 zur Einführung vererbbarer Veränderungen im menschlichen Genom eingesetzt werden darf.<sup>18</sup> Diese potente Technik könnte durch sog. »Gene Drives« auf ganze Populationen wirken. In diesem Zusammenhang wird spekuliert, wohin ein Upgrade unserer DNA führen kann. Benötigen wir hier einen neuen Diskurs um die Eugenik? Während die Entwicklung von Cyborgs und Vorhaben, Bewusstseinsinhalte des Gehirns auf einem Computer zu speichern und das menschliche Bewusstsein auf eine Maschine zu übertragen, ebenso wie Gehirntransplantationen noch in ferner Zukunft zu liegen scheinen, sind eine Reihe anderer Mensch-Maschine-Kopplungen bereits Realität: Es gibt zahlreiche Maßnahmen zur Gehirn-Computer-Kopplung, und Angebote zu magnetischer Hirnstimulation sind in den USA bereits in vielen Versionen im Handel. In der Do-it-yourself-Gemeinschaft werden über Funk auslesbare Chips (RFID) getestet. Diese winzigen Mikrochips, die unter die Haut implantiert werden, können als automatische Türöffner, Zahlungsmittel und zur Bedienung technischer Geräte genutzt werden wie auch zur Überwachung der Träger. Die Kopplung des Menschen an Maschinen verspricht in der Zukunft entscheidende Schritte zum Human Enhancement.

#### **Anti-Aging**

Eine besondere Klasse des Human Enhancement, die bereits kurz skizziert wurde, ist die Verlängerung des menschlichen Lebens bis hin zur Überwindung des natürlichen Todes. Bestrebungen unter der Prämisse des Anti-Aging können sowohl ein »verbessertes« Alter als auch ein Herauszügern oder gar ein Abschaffen des Todes als Ziel haben.<sup>19</sup> Neben oft hochspekulativen Annahmen werden diese zuletzt genannten Bewegungen in letzter Zeit durch Entwicklungen in Biomedizin und Nanotechnologie unterstützt. Angebote zum verbesserten Alterungsprozess, die versprechen, länger jung, fit, gesund und gutaussehend zu bleiben, gibt es u.a. in Bereichen der Kosmetik, der Chirurgie, der Endokrinologie, der Nahrungsergänzungsmittel. Diese Angebote fordern von den potentiellen KonsumentInnen, die

Verantwortung für ein Enhancement des Alterungsprozesses zu übernehmen – eine Aufgabe, die möglicherweise nicht zu schaffen ist. Ungeachtet dessen, wie realistisch die Annahmen in dem Bereich des Anti-Aging sind, haben sie in jedem Falle Folgen für unsere Erwartungen und für unser Menschenbild.<sup>20</sup>

#### **Diskussion und offene Fragen: Wie können wir Human Enhancement bewerten?**

In der Debatte um Enhancement werden Fragen zu einer Vielzahl von Themen virulent, die eine neuartige Herausforderung für Wissenschaft, Ethik und Gesellschaft darstellen.<sup>21</sup> In Bezug auf Human Enhancement gibt es radikale BefürworterInnen ebenso wie militante GegnerInnen. Es ist ein emotionales Thema. Ein Großteil der Debatte bezieht sich auf individuelle Enhancement-Interventionen. Es geht dabei um individuelle Erfahrungen der eigenen Begrenztheit in verschiedenen Bereichen und die eigenen Möglichkeiten und Verantwortungen, diese Begrenztheit aufzulösen. Hier wird z. B. gefragt, ob spezifische Enhancement-Interventionen sicher und effektiv sind und ob und unter welchen Umständen psychopharmakologische Interventionen auch für Gesunde zu Enhancement-Zwecken genutzt werden können oder sollten. Wie kann eine Risiko-Nutzen-Abwägung im Falle von Enhancement aussehen? Es stellen sich Fragen nach Gerechtigkeit – wird die soziale Schere eher geschlossen oder klafft sie weiter auseinander? Die Auswirkungen auf Autonomie, Authentizität und Würde werden kontrovers diskutiert – ist Enhancement ein Angriff auf die Würde des Menschen oder kann es die Würde des Menschen unterstützen? Wie ist Enhancement von Kindern und Jugendlichen zu bewerten, die noch in Entwicklung sind und noch nicht vollständig selbstbestimmt handeln?<sup>22</sup>

Es ist zu untersuchen, wie sich der Krankheitsbegriff verschiebt: Wie eingehend dargestellt, ist die Grenze zwischen Therapie und Enhancement fließend. Skeptiker befürchten eine zunehmende Medikalisierung mentaler Zustände, die vorher als Teil des gesunden Spektrums menschlicher Zustände angesehen wurden (wie z. B. Schüchternheit oder Erschöpfung, die nun eher als pathologisch und medikamentös behandelbar verstanden werden). Befürworter allerdings sehen die Chance der Destigmatisierung durch die Verfügbarkeit von Enhancement-Mitteln.

# Extremrisikosportler zwischen Sucht und Sehnsucht nach Transzendenz



von Hermann Fritzl

Der Schauplatz: Direkt an der kontinentalen Wasserscheide zwischen den kanadischen Provinzen Alberta und British Columbia liegt der Howse Peak, ein Berg aus schwarzem Kalkstein, mit 3.290 Metern zwar um rund 500 Meter niedriger als der Großglockner, aber im Winter unvergleichlich wilder.

Die Erstbesteigung erfolgte 1902, neben dem Normalweg über den Südwestgrat des Howse Peak gibt es mitten durch die Ostwand eine fast direkte Aufstiegsroute namens M-16. Sie führt durch steilste Eis- und Felsrinnen und wurde im März 1999 von den drei Bergsteigerlegenden Steve House (\*1970) und seinen älteren Kollegen Scott Backes (\*1956) und Barry Blanchard (\*1959) eröffnet. Die drei Bergsteiger entschlossen sich jedoch, wegen der stürmischen Wetterlage mit beträchtlichen Schneefällen kurz vor dem Gipfel umzukehren. Dabei wurde Barry Blanchard durch ein abgehendes Schneebrett mitgerissen und verletzt. Die Route wurde wegen ihrer Gefährlichkeit und in Anspielung auf Blanchards Erfahrung, »unter Beschuss« zu sein, nach dem US-amerikanischen Armeegewehr »M-16« benannt.

20 Jahre später, Mitte April 2019, bestätigte sich nach Tagen der Unsicherheit: Die beiden österreichischen Weltklasse-Bergsteiger Hansjörg Auer (\*1984) und David Lama (\*1990) und ihr US-Teamkollege Jess Rosskelley (\*1982), auf der M-16 und einer noch schwierigeren Route unterwegs, waren wahrscheinlich beim Abstieg von einer Lawine in den Tod gerissen worden. David Lama war einer breiteren Öffentlichkeit bekannt, ein Klettersport-Star, er stand im Mittelpunkt des Films mit dem bezeichnenden Titel »Cerro Torre – Nicht den Hauch einer Chance«. Hansjörg Auer sorgte, zumindest in Kletterkreisen, durch aufsehenerregende, schwierigste Free-Solo-Routen für Aufsehen. Free Solo ist die Begehung einer Kletterroute im Alleingang unter Verzicht auf technische Hilfs- und Sicherungsmittel, also unter höchster Todesgefahr. Jess Rosskelley war mit 20 Jahren der jüngste US-Boy am Gipfel des Mount Everest gewesen, arbeitete als Schweißer und wollte mit der Howse-Peak-Tour den Umstieg zum Profisportler schaffen. Die beiden Österreicher lebten bereits seit Jahren als Extremsportprofis. Die Besteigung in Kanada wurde von einem Bekleidungsanbieter finanziert und sollte Testzwecken dienen. Aus einem Foto, das im gefundenen Smartphone Rosskelleys

gespeichert war, wird von der kanadischen Nationalparkverwaltung geschlossen, dass die drei den Gipfel erreicht haben ... Aber das kann auch nur als gut gemeinter Trost für die Angehörigen gesagt worden sein. Reinhold Messner (\*1944), der erste Mensch ohne Sauerstoffhilfe auf allen vierzehn Achttausendern, weiß, wovon er spricht: »Die Hälfte der Spitzenbergsteiger kommt am Berg um, die andere Hälfte überlebt es.« Seine Aussage lässt sich empirisch belegen, jeder zweite Extrembergsteiger stirbt, mit hoher Wahrscheinlichkeit lässt sich auch sagen, wo, nämlich beim Abstieg.

Seit den 1970er-Jahren hat sich als Teil der Alternativkultur ein Feld von verschiedenen Extremsportarten entwickelt, einerseits gibt es Extremvarianten konventioneller Sportarten wie Bergsteigen in seinen verschiedenen Spielarten, aber z. B. auch Laufen, Radfahren, Schwimmen, um nur einige zu nennen, können aufgrund extremer Dauer (24-h-Lauf), extremer Distanzüberwindung (1000-km-Lauf) oder extremer äußerer Umstände (mehrtägige Wüstenläufe) zu Extremsport werden. Der enorme Zulauf zu Triathlon-Veranstaltungen, insbesondere über die Ironman-Distanz von 3.860 m Schwimmen, 180 km Radfahren und mit einem abschließenden Marathon (42,2 km), ist ein Indikator, dass Extremsport in »konsumentenfreundlicher« Variante zu einem Massenphänomen, nicht nur für Zuschauer, werden kann. Extremrisikosportarten, die kommerziell am besten verwertbar sind, fahren mit der Zeit ihr Risikoniveau so weit wie möglich herunter, da massenkompatibler, reichweitenstarker Sport wie z. B. die Formel 1 keine ständigen Bilder von zerstörten Rennwagen und zermatschten Körpern brauchen kann.

Andererseits gibt es neue Extremsportarten wie Großwellen-Surfen, Base-Jumping, das Fallschirmspringen von festen Objekten wie Gebäuden, Funktürmen, Brücken und Klippen (Bungee-Jumping ist die konsumentenkompatible Form), Apnoe-Tauchen u. a., die ähnlich wie Extrembergsteigen ein zumindest 50%iges Sterberisiko aufweisen. So ist in letzter Zeit die gesamte Profi-Elite der Base-Jumper gestorben.



Foto: © privat

Der Autor am Annapurna-Basislager (4.130 m). Im Hintergrund der »Heilige Berg« Nepals, der Machhapuchhre (6.993 m).

Dem Phänomen des Extremsports in seiner Hochrisikovariante ist wissenschaftlich, insbesondere interdisziplinär, kaum nachgegangen worden. Dies verwundert aufgrund der Millionen, die Konzerne ins Sponsoring dieser Aktivitäten stecken, und des breiten medialen Echos, die die strukturell bedingten Tragödien erhalten. Es gibt zwar einige Untersuchungen aus (sport)soziologischer, psychologischer, psychiatrischer Perspektive, erstaunlicherweise widmet sich die Religionswissenschaft dem Thema nicht. Religionswissenschaft? Wie kommt diese ins Spiel? Was soll denn diese Humanwissenschaft zu Erkenntnissen über dieses Phänomen beitragen, werden manche fragen? Nun, als gesichert kann gelten, dass Extremsport, sicher auch Extremrisikosport, unabhängig von einem etwaigen begleitenden Substanzkonsum, der ebenfalls zur Sucht führen kann, selbst zur Sucht werden kann. Untersuchungen zeigen, dass (Alltags-)Sportler in der Phase der manifesten Abhängigkeit ihre Trainingsintensitäten zeitlich derart steigern, dass sie ihren beruflichen und sozialen

Verpflichtungen nicht mehr nachgehen können. Wenn es einem Sportler allerdings gelingt, von seiner Sucht im wahren Sinn des Worts zu profitieren, indem er über Sponsoren seine Sucht zum Beruf machen kann, kann er seine Sucht »verstecken«, davon leben und sogar höchste soziale Anerkennung gewinnen. Diese Struktur des Feldes, um mit der Begrifflichkeit von Pierre Bourdieu zu sprechen, erklärt auch, wieso immer neue Extremsportarten »erfunden« werden. Um zu einem Vertrag zu kommen bzw. in einem Vertrag bleiben zu können, sind allerdings immer gewagtere Vorhaben umzusetzen, um die nötige mediale Aufmerksamkeit zu erringen, an der Sponsoren wiederum ihr Investment messen. Zahlreiche Extremsportler, die keinen Sponsoringvertrag bekommen – und das ist die überwältigende Mehrheit –, bleiben mit ihrer Sucht sich selbst überlassen.

Zurück zur Religionswissenschaft. Wird der emische Diskurs ernst genommen, also das, was Extremsportler über sich und ihre Motivation äußern, dann schildern sie ihre Extremerfahrungen

oft vergleichbar mit denen von Mystikern, sie weisen Individualspiritualität auf. Religionswissenschaft beschreibt und untersucht u. a. esoterische bis mystische Erfahrungen verschiedener Traditionen. Es ist davon auszugehen, dass Extremrisikosportler, die sich zumeist penibel auf ihre Vorhaben vorbereiten und über die Gefährlichkeit ihres Tuns bestens Bescheid wissen, sich aufgrund ihres hohen Sterberisikos auf ein Jenseits vorbereiten (müssen), Wünsche nach Deifikation und Transzendenz haben. Diese Phänomene von Sucht bis Transzendenz-Sehnsucht sollen in einer Masterarbeitsstudie untersucht werden, über die Ergebnisse wird hier berichtet werden.

## Dr. Hermann Fritzl

Studium der Politikwissenschaft, Volkswirtschaft, Philosophie und Kunstgeschichte an der Universität Wien, Bildende Kunst bei Allan Kaprow in Los Angeles. Im Marketing- und PR-Bereich tätig, vorwiegend im Finanzsektor. Derzeit Studium der Religionswissenschaften an der Universität Wien mit Schwerpunkt »Cognitive Science of Religion«.

# Spurensuche

KlientInnen berichten über ihr Leben mit der Sucht.

## Aufputzmittel in der Arbeit (gefährlich oder nicht)

Ich habe als Elektriker gearbeitet, war immer pünktlich und ich habe meine Arbeit gut gemacht, fehlerfrei, der Chef war immer zufrieden mit mir. Dann dachte ich mir, ich bilde mich weiter, und ich besuchte einen Elektrotechniker-Kurs, der 18 Monate gedauert hat. Ich habe fünf Monate lang den Kurs besucht. Ich konnte nicht abschließen, weil ich zu konsumieren begonnen habe. Ich fing in der Früh schon an, Amphetamine zu nehmen, habe nichts gefrühstückt und dachte mir dabei nichts Schlimmes. Ich konnte mich beim Kurs nicht richtig konzentrieren, jede Pause bin ich aufs Klo gegangen, um etwas zu ziehen. des Unterrichtes bin ich aufs Klo gegangen, und auch während Ich dachte, das hilft mir etwas, aber es ist immer schlimmer geworden. Ich konnte auch nicht zu Hause lernen, weil mich nur Kokain interessierte. Das hat mich abgelenkt und ich wollte lieber mit Leuten, die auch konsumieren, zusammen sein. Ich konnte zu diesem Zeitpunkt nicht schlafen, irgendwann konnte ich dann nicht mehr aufstehen und war unpünktlich. Dann wurde ich rausgeschmissen und meine Zukunft war wieder gefährdet.

Danach habe ich in meiner alten Firma angefangen zu arbeiten. Ich dachte, ich könnte wieder so arbeiten wie früher. Ich dachte, ich arbeite sehr gut und mache alles richtig. Ich war aber auf Drogen und fantasierte nur. Die Kollegen haben mich angesprochen, wieso bei mir in der Arbeit nichts weitergeht. Ich war langsam geworden und machte große Fehler. Ich konnte mich einfach nicht richtig konzentrieren und wollte, dass der Tag so schnell wie möglich vergeht. Mich hat nicht interessiert, ob die Arbeit gemacht war oder nicht, weil mir das Konsumieren wichtiger war. Mich hat nur der Monatsanfang wegen dem Gehalt interessiert, damit ich wieder Drogen kaufen konnte. Wegen dem Koks habe ich sehr viel Geld ausgegeben und somit habe ich sehr viele Schulden gemacht. Mich haben die Schulden auch nicht interessiert, ich wollte einfach nur konsumieren. Ich habe fast alles verloren was ich hatte, sogar meine Familie! Zum Glück bin ich beim Grünen Kreis gelandet, sozusagen eine zweite Chance für mein Leben. Hier kann ich mit meiner Sucht einen Umgang finden und mein Leben in den Griff bekommen.

anonym

## Sport und Aufputzmittel (klug oder nicht klug?)

Ich frage mich heute noch, ob es klug war, mich aufzuputtschen, oder nicht. Ich konnte es nicht lange testen, da ich durch den Konsum mit dem Fußballspielen aufhören musste. Ich war extrem gut, fing mit acht Jahren an, in Bad Hofgastein, einem Skigebiet in Salzburg, zu spielen. Ich trainierte sehr hart, Tag für Tag, und wurde immer besser, und ich empfand immer mehr Freude dabei, obwohl es sehr hart war.

Ich konnte mir kein Leben mehr ohne Fußball vorstellen und hatte das auch nicht vor. Als ich 18 wurde, stiegen wir in die dritte Liga Österreichs auf. Ich spielte sogar in der Kampfmannschaft. Keiner wusste zu der Zeit, dass ich auf Drogen war. Ich fing mit 18 Jahren an, bei jedem Training und sogar bei den Spielen Speed zu nehmen. Es war atemberaubend, ich lief wie ein Pferd und jeder Pass passte. Es war einfach eine tolle Aufputschdroge und ich dachte mir nichts dabei. Aber wo es etwas Gutes gibt, gibt es auch etwas Schlechtes. Ich wurde drogensüchtig und meine Mitspieler und Trainer waren immer mehr gegen mich. Ich konnte nichts essen, nicht schlafen, was bei jedem Fußballer wichtig ist. Ich hörte auf mit dem Fußballspielen und blieb lieber bei den Drogen, was ein Riesenfehler war. Ich verlor meine Ausstrahlung, viele gute Freunde, meine Arbeit und vieles mehr.

Ich bin jetzt beim Grünen Kreis, wo ich eine Therapie mache, und ich hoffe, dass ich von dem Zeug wegkomme.

Goran

# Sucht und (Im-)Balance

## Wenn das Leben aus dem Gleichgewicht gerät



von Pia Köldorfer  
unter Mitarbeit von:  
Lisa Kobalter  
Marlies Stopper

»Das Leben ist wie Fahrradfahren.  
Um das Gleichgewicht zu halten,  
musst du in Bewegung bleiben.«  
(Albert Einstein)

Sport und Bewegung haben zweifelsfrei positive Auswirkungen auf das körperliche und psychische Wohlbefinden. Somit kann Bewegung bzw. Sport sehr wohl als Investition in die eigene Gesundheit gesehen werden. Trotz der erwiesenen gesundheitsfördernden Auswirkungen von Sport zeigte sich in den letzten Jahren ein massiver Mangel an körperlicher Bewegung, was ein zunehmend großes Gesundheitsproblem in unserer heutigen Gesellschaft darstellt. Weltweit gesehen ist eine von vier Personen körperlich nicht ausreichend aktiv. In Österreich erreichen 53 Prozent der Bevölkerung zwischen 18 und 64 Jahren nicht das empfohlene Ausmaß an ausreichender körperlicher Aktivität (WHO, 2018). Der festgestellte Bewegungsmangel ist eine zunehmende Belastung für die körperliche und seelische Gesundheit, denn körperliche Inaktivität stellt weltweit den viertgrößten Risikofaktor für vorzeitige Mortalität dar (WHO, 2010).

Positive Auswirkungen von sportlicher Aktivität wurden in vielen Studien für einige physiologische Funktionsbereiche, wie beispielsweise das Herz-Kreislauf-System, empirisch nachgewiesen

und gelten insgesamt als sehr gut belegt (U.S. Department of Health and Human Services, 2008). Des Weiteren kann sportliche Bewegung vor zahlreichen chronischen Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes mellitus, schützen (U.S. Department of Health and Human Services, 2008). Auch die positiven Auswirkungen von Sport auf das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit werden immer mehr Gegenstand der empirischen Forschung. Regelmäßige sportliche Aktivität stärkt das Wohlbefinden, unterstützt den Ausbau und die Aufrechterhaltung von sozialen Beziehungen (Krug et al., 2013) und steigert die Lebenszufriedenheit (Lippke & Vögele, 2006). Es wurden ebenfalls förderliche Einflüsse von Sport auf emotionale Prozesse sowie die Emotionsregulation gefunden (Verdejo-García et al., 2007). Sportliches Training besitzt ebenso ein stimmungsaufhellendes und depressionslinderndes Potenzial (Rethorst et al., 2009) und kann zudem die Kreativität positiv beeinflussen (Colzato et al., 2013).

Positive Effekte von körperlicher Bewegung, vorwiegend im Rahmen von aeroben Sportarten, konnten ebenso auf neurobiologischer Ebene im Gehirn nachgewiesen werden. Hierbei ließen sich vielfältige, durch den Sport hervorgerufene neuroplastische Veränderungen finden (Thomas et al., 2012). Diese Effekte reichen von globalen Veränderungen in der Gehirnstruktur, wie der Vaskulatur und Diffusion, und Zunahmen in der grauen bzw. weißen Substanz bis hin zu Veränderungen in spezifischen Gehirnarealen (Thomas et al., 2012). Daraus kann abgeleitet werden, dass das Gehirn durch sportliche Aktivität sensitiv für neuroplastische Prozesse ist und in weiterer Folge für die Behandlung und Therapie von psychischen Erkrankungen sowie für deren pathologische Veränderungen in Gehirnstrukturen von Bedeutung zu sein scheint.

Wie wirken sich nun koordinative Sportarten bei Personen mit diagnostizierter Suchterkrankung auf affektiv-kognitiver und neurobiologischer Ebene aus? Können diese womöglich eine erweiternde alternative Therapiemaßnahme bei Suchterkrankungen

darstellen? Dieser praxisorientierten Forschungsfrage ging das interdisziplinäre Forschungsprojekt »Slackline und Neuroplastizität« des Vereins »Grüner Kreis« in Kooperation mit dem Institut für Psychologie der Karl-Franzens-Universität Graz (Assoz. Univ.-Prof. Andreas Fink) und der Sportwissenschaft der Universität Graz (Univ.-Prof. Markus Tilp) nach, welches im Frühjahr und Sommer 2019 stattgefunden hat. Hierfür wurde eine Interventionsstudie durchgeführt, an der 37 Klienten und Klientinnen des Vereins »Grüner Kreis« aus den zwei Therapieeinrichtungen Johnsdorf und Marienhof teilnahmen und in deren Rahmen sie die koordinative Sportart Slackline erlernten. Zudem wurden mit den Studienteilnehmern und -teilnehmerinnen psychologische Testungen zur Erfassung affektiv-kognitiver Variablen durchgeführt und lern- bzw. trainingsbedingte Veränderungen im Gehirn mittels des bildgebenden Verfahrens der Magnetresonanztomographie (MRT) untersucht. Aus den Ergebnissen dieser praktisch-klinischen Studie können somit unmittelbar wichtige therapeutische Erkenntnisse für die Behandlung von Suchterkrankungen gewonnen werden, die den Klienten und Klientinnen des Vereins »Grüner Kreis« wiederum zugutekommen.

Slackline ist eine moderne Trendsportart, die sich seit den letzten Jahren großer Beliebtheit erfreut. Hierbei wird über ein Kunstfaserband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Dieses Band wird Slackline genannt, woher sich auch der Name der Sportart ableitet. Um auf der Slackline balancieren zu können, wird von der Person, die diese begeht, ein Zusammenspiel aus Koordination und Konzentration gefordert. Im Forschungsprojekt bestand die Slackline-Intervention aus zwei Trainingseinheiten mit einer Dauer von jeweils zwei Stunden, die unter der Anleitung des Slackline-Trainers Daniel Haberl, BEd stattfand.

Die Personen, die am Slackline-Training teilgenommen haben, empfanden das Training als eine sehr wertvolle Erfahrung und waren äußerst erfreut, durch die Studienteilnahme die Chance bekommen zu haben, diese Sportart erlernen

Foto: ©iStock.com / fotografixx (Sujetbild)



Sportliche Aktivität hat auf vielfältige Weise positive Auswirkungen auf Suchterkrankungen sowie psychische Begleitstörungen.

zu dürfen. Durch das sportliche Training konnte die vorliegende Depressivität der polytoxikomanen Studienteilnehmer und -teilnehmerinnen deutlich reduziert werden. Die Effekte des Trainings auf die Emotionsregulation und den Affekt sowie auf die Kreativität zeigten hierbei gemischte Befunde, die einer genaueren weiterführenden Forschung bedürfen. In Bezug auf die Auswirkungen der koordinativen Sportart auf neurobiologischer Ebene wurden Hinweise auf eine neuroprotektive Wirkung des Trainings gefunden, die dem Abbau von Volumen in spezifischen Gehirnstrukturen entgegenwirken können. Dieser Befund stellt einen erfreulichen Ausgangspunkt für die Anwendung von sporttherapeutischen Maßnahmen dar, da aufgrund von vorliegenden Suchterkrankungen und psychischen Begleitstörungen nachweislich neuronale Schädigungen in einigen Gehirnarealen vorliegen (Unterrainer et al., 2019) und diese durch die Ausübung von Sport möglicherweise reduziert werden können.

Sportliche Aktivität hat auf vielfältige Weise positive Auswirkungen auf Suchterkrankungen sowie psychische Begleitstörungen. Sporttherapeutische Maßnahmen können einerseits störungsspezifische Symptome lindern, andererseits einen gesunden Lebensstil, das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit steigern, wodurch sie in keinem therapeutischen Behandlungskonzept fehlen sollten. Sportlicher Aktivität sollte demnach vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt werden und sie sollte

bestmöglich in das alltägliche Leben integriert werden, denn körperliche Bewegung stellt ein grundlegendes Mittel zur Verbesserung der Gesundheit dar, sei diese nun körperlich oder seelisch. Resümierend kann gesagt werden, dass koordinative Sportarten, wie Slacklining, gerade den Menschen, deren Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist, wieder zu mehr Stabilität und Balance im Leben verhelfen können.

### Literatur

Colzato, L. S., Szapora Ozturk, A., Pannekoek, J. N. & Hommel, B. (2013). The impact of physical exercise on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(824), 1–6. doi: 10.3389/fnhum.2013.00824

Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Müters, S., Finger, J. & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 56(5–6), 765–771. doi: 10.1007/s00103-012-1661-6

Lippke, S. & Vögele, C. (2006). Sport und körperliche Aktivität. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie* (S. 195–216). Heidelberg: Springer. doi: 10.1007/978-3-540-47632-0\_12

Rethorst, C. D., Wipfli, B. M. & Landers, D. M. (2009). The Antidepressive Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials. *Sports Medicine*, 39(6), 491–511. doi: 10.2165/00007256-200939060-00004

Thomas, A. G., Dennis, A., Bandettini, P. A. & Johansen-Berg, H. (2012). The Effects of Aerobic Activity on Brain Structure. *Frontiers in Psychology*, 3(86). doi: 10.3389/fpsyg.2012.00086

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy, and Happy!* Washington: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from <https://health.gov/paguidelines/2008/pdf/paguide.pdf>

Unterrainer, H. F., Hiebler-Ragger, M., Koschutnig, K., Fuchshuber, J., Ragger, K., Perchtold, C. M., ... Fink, A. (2019). Brain Structure Alterations in Poly-Drug Use: Reduced Cortical Thickness and White Matter Impairments in Regions Associated With Affective, Cognitive, and Motor Functions. *Frontiers in Psychiatry*, 10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00667

Verdejo-García, A., Rivas-Pérez, C., Vilar-López, R. & Pérez-García, M. (2007). Strategic self-regulation, decision-making and emotion processing in poly-substance abusers in their first year of abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, 86(2–3), 139–146. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2006.05.024

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Retrieved from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

World Health Organization. (2018). *Physical Activity Factsheets for the 28 European Union Member States of the Who European Region*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf?ua=1)

Pia Köldorfer, BSc  
Lisa Kobalter, BSc  
Marlies Stopper, BSc

Die Autorinnen sind Masterandinnen der Psychologie an der Karl-Franzens-Universität Graz und Mitwirkende im Projektteam von »Slackline und Neuroplastizität« (Wissenschaft im Grünen Kreis)

Welche Auswirkungen hat Human Enhancement, das zunächst in vielen Bereichen ärztlich überwacht sein wird, auf das Arzt-PatientInnen-Verhältnis? Die klassischen Arztaufgaben umfassen Enhancement nicht. Das Verhältnis von Arzt/Ärztin und PatientIn könnte sich eher zu einer Dienstleistungsbeziehung verändern, die möglicherweise ein anderes Ethos bedingen würde.

Wie wollen wir Normalität verstehen und bewerten? Ebenso wie die Veränderung des Krankheitsbegriffes ist auch das Konzept des »Normalen« neu zu bedenken. Welche körperlichen Erscheinungsformen und Leistungsparameter, welche affektiven und kognitiven Zustände wären normal, wenn Interventionen, die oft darauf zielen, das Normale zu verändern, immer weiter verbreitet wären? Sicher scheint, dass kategorische Argumente auf beiden Seiten wenig überzeugend sein können, da ihnen die nötige Kontextsensitivität fehlt. Menschen sind beständig mit Technik konfrontiert, der Mensch strebt nach Gestaltung seines Lebensraums und nach Verbesserung seiner Konstitution und die seiner Nachkommen. Gleichzeitig gibt es das Bestreben, das Natürliche zu bewahren, Kerneigenschaften, die oft intuitiv angenommen werden, nicht zu verändern und zu schützen. Erik Parens, einer der Pioniere in der Forschung zur Ethik des Enhancements,<sup>23</sup> hat erhellend argumentiert, dass sich Gegner und Befürworter von Enhancement oft auf die gleichen Werte, wie z.B. die Authentizität, beziehen.<sup>24</sup> Human Enhancement stellt ein großes Spektrum an Fragen, die verschiedene Disziplinen gemeinsam diskutieren müssen. Dazu gehören u. a. klassische medizinethische Fragen zu Selbstbestimmung, Würde, und Gerechtigkeit angewendet auf neue Themenbereiche, aber auch informationsethische Fragen nach Informationsgerechtigkeit und informationeller Autonomie. Welche Auswirkungen wird die künstliche Intelligenz auf das Streben nach Human Enhancement haben, welche die Genomik? Für viele dieser Fragen ist auch ein öffentlicher Diskurs wichtig. Abschließend möchte ich drei Perspektiven und Fragenkomplexe zum weiteren Nachdenken vorschlagen:

#### Ausblick: Weiter denken

- Es ist ratsam, den stark ideologischen Charakter der Debatten um Human Enhancement, die meist eng individu-

alistisch geführt werden, zu hinterfragen.

Oft wird angenommen, dass das Individuum eigenständig entscheiden kann und soll, was für sie/ihn selbst und ihre/seine Kinder am besten ist. Dass diese Perspektive der grenzenlosen Selbstbestimmungskompetenz und des Ausblendens der sozialen Gefüge, in denen Enhancement von der Kindheit bis ins Alter stattfindet, ihre Grenzen hat, habe ich andernorts zu bedenken gegeben.<sup>25</sup>

- Welchen Wert hat Optimierung und Perfektion in einer »Leistungssteigerungsgesellschaft«? Die Diskussion um Enhancement sollte genauer untersuchen, was Verbesserung bedeutet. Was genau sind die Ziele technischer Interventionen? Welche Träume und Hoffnungen verbinden sich mit dem Streben nach Enhancement? Diese Fragen sollten frühzeitig im Innovations- und Forschungsprozess gestellt werden.
- Während oft diskutiert wird, ob jeder Mensch das Recht habe, mittels technologischer Mittel seine geistigen und körperlichen Fähigkeiten und die seiner Kinder zu verbessern oder auch zu ergänzen, wird wenig beachtet, ob es auf der anderen Seite auch ein Recht auf Unvollkommenheit geben kann oder sollte? Fragen nach dem Recht, nicht nach Enhancement zu streben, Interventionen abzulehnen, werden zu Fragen unseres Gesellschaftssystems und Menschenbildes: Wie können und sollten wir umgehen mit gesellschaftlichen Imperativen der Selbstoptimierung?

Eine Verbesserung, Steigerung oder gar Optimierung scheint auf den ersten Blick immer positiv zu sein – der Begriff alleine legt diese positive Assoziation nahe. Doch welcher Preis ist dafür zu zahlen, und von wem? Die Konsequenzen auf individueller, sozialer, und speziesbezogener Ebene müssen so früh wie möglich antizipiert und diskutiert werden. Ziel für die Diskussion um Human Enhancement sollte es sein, vorausschauend zu denken, vorschnelle Diffamierung ebenso zu vermeiden wie übereilten Enthusiasmus. Dann kann es gelingen, auf Veränderungen vorbereitet zu sein und diese in Bahnen zu lenken, die den Einzelnen in ihren Hoffnungen und Zielen und der Gesellschaft

mit ihren vielfältigen, sich wandelnden Werten gerecht werden und nachhaltig gut tun...

**Literaturliste kann in der Redaktion nachgefragt werden.**

#### Endnoten

- 1 »eine Veränderung, die auf die Verbesserung der individuellen menschlichen Leistungsfähigkeit abzielt und durch wissenschafts- oder technikgestützte Eingriffe in den menschlichen Körper herbeigeführt wird«, Coenen et al. 2009: 13.
- 2 Vgl. dazu Erler 2017.
- 3 Vgl. Savulescu et al. 2011; Schöne-Seifert et al. 2009.
- 4 Vgl. auch das Fachgespräch zwischen der Schönheitschirurgin Wolfensberger und dem Ethiker Arn in dieser Ausgabe.
- 5 Vgl. Buchanan 2011 et al.; Daniels 2000; Schöne-Seifert et al. 2009.
- 6 Siehe z. B. Cabrera et al. 2015.
- 7 Vgl. Focquaert/Schermer 2015.
- 8 Vgl. Nagel 2010. Vgl. auch den Beitrag von Neumann/Franke in dieser Ausgabe.
- 9 Vgl. Glannon 2006.
- 10 Vgl. De Jongh et al. 2008.
- 11 Vgl. Repantis et al. 2009, 2010.
- 12 Vgl. Reiner/Nagel 2017.
- 13 Vgl. auch die Beiträge von Seifert und Wettstein in dieser Ausgabe. 14 Vgl. Langlitz 2010.
- 15 Vgl. Coenen et al. 2010.
- 16 Vgl. Gehlen 1940.
- 17 Für zwei prominente Vertreter siehe Bostrom 2014 und Kurzweil 2005, zur Kritik: Fukuyama 2003.
- 18 Vgl. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine 2017. 19 Vgl. auch den Beitrag von Seifert in dieser Ausgabe.
- 20 Vgl. van Dyk 2015.
- 21 Vgl. Farah et al. 2005; Harris 2007; Heilinger 2010; Levy 2007; Nagel 2010, 2013; Parens 1998; Savulescu/Bostrom 2009; Savulescu et al. 2011; Schöne-Seifert et al. 2009.
- 22 Vgl. Graf et al. 2013; Singh/Kelleher 2010. 23 Vgl. Parens 1998.
- 24 Vgl. Parens 2005.
- 25 Vgl. Nagel 2010a; O'Connor/Nagel 2017.

#### Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Saskia K. Nagel

forscht mit der Professur Angewandte Ethik mit dem Schwerpunkt Technikethik und Umweltethik an der RWTH Aachen und ist Associate Professor an der Universität Twente (NL). Sie arbeitet an der Schnittstelle von Ethik, Philosophie, Lebenswissenschaften und (neuen) Technologien. Prof. Nagel untersucht, wie neue Mensch-Technik-Beziehungen das menschliche Selbstverständnis und das Verständnis von Werten beeinflussen können.

## BUCHTIPPS



**Dr. Shird Schindler** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. Er leitet das Zentrum für Suchtkranke und die Station für forensische Akutpsychiatrie und Begutachtung im Sozialmedizinischen Zentrum Baumgartner Höhe in Wien.

**Dr.<sup>in</sup> Iris Zachenhofer** war Neurochirurgin an der Wiener Universitätsklinik sowie an der Neurochirurgie Feldkirch (Vorarlberg). Sie wechselte in die Psychiatrie und arbeitet jetzt ebenfalls im Sozialmedizinischen Zentrum Baumgartner Höhe in Wien.

→ Seite 11

oder lapidare Kommentare wie »Das wird schon wieder!« bekommt, der geht oft nicht zum Arzt, sondern greift zur Selbsthilfe. Alkohol ist die häufigste »Selbstmedikation« bei beginnenden Erschöpfungszuständen oder einer unerkannten Depression. Auch ich konnte mit ein paar Gläsern Bier am Abend besser abschalten und habe geschlafen wie ein Stein. Doch mein (viel zu kurzer) Schlaf war längst nicht mehr erholsam. Bei vielen Betroffenen machen Kaffee und Energydrinks am nächsten Morgen wieder wach, Schmerzmittel vertreiben die lästigen, körperlichen Verschleißerscheinungen. Der Weg in die Sucht ist für mich so gut nachvollziehbar, genauso wie der Griff zu unerlaubtem Doping, auch wenn ich für diese Form des Sportbetrugs kein Verständnis habe.

Was die erlaubte Leistungssteigerung betraf, waren die »Superadler« mit allen Wassern gewaschen. Ich hatte mit meinem Team dafür gesorgt, dass die Sportler in allen Belangen bestmöglich und individuell unterstützt wurden. Regelmäßige

sportmedizinische Untersuchungen, Ernährungspläne, Nährstoffsupplementierung, physiotherapeutische Behandlungen, effektive Regeneration – das sind nur einige der körperrelevanten Bereiche, die zum maßgeschneiderten Betreuungspaket jedes einzelnen Athleten gehörten. Dazu kamen noch die Trainingspläne, individuelle Trainingsbetreuung, Materialentwicklung, persönliche Setup-Bereitstellung und und und. Wäre jeder Berufstätige so gut aufgestellt, wären überall Spitzenleistungen möglich. Die Realität sieht natürlich anders aus. Spitzensport ist längst ein mächtiger Wirtschaftsfaktor geworden. Das Geld und die Zeit, die dafür investiert werden, damit ein paar Skispringer ein paar Meter weiter springen, steht in keinem Verhältnis zum normalen Leben. Deshalb lassen sich Erkenntnisse, die man im Spitzensport gewinnt, auch nur schwer auf den normalen Arbeitsalltag übertragen. Zumal es jene Athleten, die ich kennengelernt habe, von jungen Jahren an gewohnt sind, vom Skiverband rundum versorgt zu werden.

### Die geteilte Seele

»Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust.« Goethe untertrieb, als er diesen Satz schrieb, denn in Wirklichkeit tragen wir alle vier »Seelen«, also vier verschiedene Persönlichkeiten in uns.

Das ist gut so, denn so können wir die vielen unterschiedlichen Herausforderungen des Lebens meistern. Es gibt bloß einen Haken: Um unser volles Potenzial nutzen zu können, müssen alle vier Persönlichkeiten etwa gleich stark entwickelt sein, und das ist bei den wenigsten Menschen der Fall.

Die renommierten Psychiater Dr. Shird Schindler und Dr. Iris Zachenhofer helfen mit anschaulichen Beispielen und einem Test bei der Selbstanalyse und zeigen, wie wir die Teile unserer Seele in Einklang bringen.

### Abnehmen für hoffnungslose Fälle – Hardcore-Tipps aus der Suchtmedizin

Einen Gummiring ans Handgelenk schnalzen lassen, wenn das Verlangen nach Essen gerade übermächtig wird. Oder heißes Kerzenwachs auf den Oberarm tropfen. Oder ganz laut Heavy Metal hören. Oder mindestens zwei Minuten lang die Nase in eine Packung Gummibären stecken. Und sich niemals Druck wegen Sport machen: Die Methoden für Abnehmen in diesem Buch stammen aus der Suchtmedizin. Sie sind brutal, effizient und wissenschaftlich fundiert.

Jeder andere ist für diese Rundumversorgung selbst zuständig. Auch wenn bezüglich der Versorgung psychischer Erkrankungen in Österreich einiges im Argen liegt, appelliere ich dafür, die bestehenden Einrichtungen zu nutzen. Depressionen gelten genauso wie Suchterkrankungen leider immer noch als Schwäche und als Tabu. Sportler sind davon genauso betroffen wie jede andere Bevölkerungsgruppe, aber ein Outing fällt speziell in männerdominierten Sparten sehr schwer. Da tut es gut, Vorbilder zu haben.

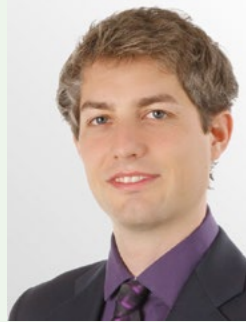
#### Alexander Pointner

2004-2014 Cheftrainer des österreichischen Skisprung-Nationalteams. Mit den »Superadlern« erzielte er u.a. 32 Medaillen (17 Gold), 118 Weltcup Siege und 6 Siege bei der Vierschanzentournee in Serie. Der erfolgreichste Skisprungtrainer der Geschichte ist gern gebuchter Vortragender und erzielte mit den Büchern »Mut zum Absprung« und »Mut zur Klarheit« gemeinsam mit seiner Frau Angela zwei Bestseller.  
www.alexanderpointner.at  
Facebook / Instagram: Alexander Pointner



## Vortrag

# Homo sapiens 2.0 – Be your own superhero!?



Doping im Sport ist eines der markantesten Beispiele für den Wunsch nach Leistungssteigerung - dieses Phänomen ist aber auch in zahlreichen anderen Gesellschaftsbereichen (Sucht nach Leistungssteigerung) zu finden.

### Mag. Dr. David Müller

Leiter der Abteilung Information und Prävention, Medizin und Qualitätsmanagement der österreichischen Anti-Doping Agentur (NADA Austria).

Moderation: PD DDr. Human-Friedrich Unterrainer



26. März 2020, 18.00 Uhr  
POOL7 1010 Wien, Rudolfsplatz 9

Eintritt frei | Um Anmeldung wird gebeten ☎ +43 1 523 86 54

Um Fort- und Weiterbildungs-Punkte gemäß § 33 Psychologengesetz 2013 wird angesucht.

### Beratungs- & Betreuungsteam

#### Wien

Walter Clementi (W, WU, NÖ, B)  
Tel.: +43 (0) 664 3840827  
mail: walter.clementi@gruenerkreis.at  
Mag.ª Mirjam Ohr MA (W)  
Tel.: +43 (0) 664 81110 21  
mail: mirjam.ohr@gruenerkreis.at  
Mag.ª (FH) Barbara Trobej  
Tel.: +43 (0) 664 8111019  
mail: barbara.trobej@gruenerkreis.at  
Marina Lanver BA, MA (Justiz)  
Tel.: +43 (0) 664 1809709  
mail: marina.lanver@gruenerkreis.at

#### Niederösterreich, Burgenland

Marianne Weigl, DSA (Most-, Wald- und Weinviertel)  
Tel.: +43 (0) 664 2305312  
mail: marianne.weigl@gruenerkreis.at  
Gabriele Stumpf (NÖ, B)  
Tel.: +43 (0) 664 8111676  
gabriele.stumpf@gruenerkreis.at  
Harald Berger (Justizanstalten Krems und St. Pölten)  
Tel.: +43 (0) 664 8111671  
mail: harald.berger@gruenerkreis.at

#### Oberösterreich

Pamela Harringer, BA  
Tel.: +43 (0) 664 811 1007  
mail: pamela.harringer@gruenerkreis.at  
Elisabeth Schnitzer, BA  
Tel.: +43 (0) 664 811 1024  
elisabeth.schnitzer@gruenerkreis.at

#### Steiermark

Benedikt Huber, MA  
Tel.: +43 (0) 664 8111041  
benedikt.huber@gruenerkreis.at

## Beratung & Hilfe

Lisa-Marie Leitner, BA  
Tel.: +43 (0) 664 8111023  
lisa.leitner@gruenerkreis.at

#### Kärnten, Osttirol

Thomas Liegl, BA  
Tel.: +43 (0) 664 384 0280  
thomas.liegl@gruenerkreis.at

#### Salzburg

Pamela Harringer, BA  
Tel.: +43 (0) 664 811 1007  
mail: pamela.harringer@gruenerkreis.at

#### Tirol, Vorarlberg

Susanne Fessler-Rojkowski, DSA  
Tel.: +43 (0) 664 8111675  
susanne.fessler@gruenerkreis.at

#### Ambulante Beratungs- & Betreuungszentren

**Wien**  
1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 101-103  
Tel.: +43 (0) 1 5269489 | Fax: +43 (0) 1 5269489-40  
mail: ambulanz.wien@gruenerkreis.at

1030 Wien, Radetzkystraße 31/Top 8+11  
Tel.: +43 (0) 1 710 74 44 | Fax: +43 (0) 1 710 74 44-22  
mail: ambulanz.wien@gruenerkreis.at

#### Wiener Neustadt

2700 Wiener Neustadt, Grazer Straße 53/14  
Tel.: +43 (0) 664 8111676 | Fax: +43 (0) 2622 61721  
ambulanz.wienerneustadt@gruenerkreis.at

#### Graz

8020 Graz, Sterngasse 12  
Tel.: +43 (0) 316 760196 | Fax: +43 (0) 316 760196-40  
mail: ambulanz.graz@gruenerkreis.at

#### Klagenfurt

9020 Klagenfurt, Feldmarschall Konrad-Platz 3  
Tel.: +43 (0) 463 590126 | Fax: +43 (0) 463 590127  
mail: ambulanz.klagenfurt@gruenerkreis.at

#### Linz

4020 Linz, Sandgasse 11  
Tel.: +43 (0) 664 8111024 | Fax: +43 (0) 732 650275-40  
mail: ambulanz.linz@gruenerkreis.at

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Grüner Kreis, Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen | [www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)