

Reflektionen

Seit wir uns im Redaktionsteam dazu entschlossen haben, uns dem schwierigen Thema SUCHT zu widmen, entwickelten sich immer neue Gedankengänge. In welchen Situationen nähern wir uns im Alltag mit unseren Gewohnheiten unerwartet diesem negativ geprägten Begriff. Anhand von stereotypen Beispielen, plakativen Verhaltensbeispiele und Wortvariationen konnte ich feststellen, dass Interpretationen von gängigen Begriffen zuweilen fließend von *positiv* zu *negativ* wechseln können. REGINA WIRZ, Redaktionsteam



Nehmen wir den gesundheitsbewussten Mann, der sich seit der Pensionierung täglich zur selben Stunde seinem Fitnessstraining widmet. Sei dies mit einem Gang ins Fitness-Studio, einer Velotour oder einer Joggingrunde. Alles dokumentiert. Struktur, Disziplin, Leidenschaft – bewundernswert – **positiv**.

Und die tüchtige Hausfrau? Sie isst immer zur selben Zeit lustvoll ihre kreativ zubereiteten Mahlzeiten, pflegt ihre täglichen Putzrituale. Achtsamkeit, Exaktheit, Passion – alles perfekt – **positiv**.

Bewegungssüchtig oder putzsüchtig?

Wie steht es mit deren Flexibilität, den Tag einmal anders zu gestalten nach dem Takt einer Partnerin/eines Partners oder im Freundeskreis? Es wird sich zeigen, welche Kompromissfähigkeit

und Prioritätensetzung möglich sind. Entpuppen sich Strukturen als Zwänge. Entstehen beim Ändern von Ritualen eventuell «Entzugserscheinungen» (z. B. Missmut)? Entwickelt sich aus Leidenschaft Sturheit?

SEHNSUCHT – LUST nach ...

Ein unablässiges Sehnen z. B. nach Ferien oder nach modischen Kleidern? Entwickelt sich vorerst neugierige Reiselust zur Reisesucht oder freudvolle Sammellust zum Kaufzwang? Adjektive wie «vernünftig/unvernünftig» oder «massvoll/übermässig» könnten dabei auch ins Spiel gebracht werden.

Nach meinen keineswegs wissenschaftlichen Betrachtungen komme ich zum Schluss, dass ich Lebensfreude empfinde, wenn ich flexibel bleibe, damit Passion nicht zur Obsession wird, aber auch der Vernunft ab und zu ein Schnippen schlage. Viel Vergnügen beim Kreieren von eigenen Wortspielereien und beim Einordnen von Gewohnheiten, aber vor allem beim Entdecken von Neuem und beim Pflegen von Beziehungen.

*Besser werden
hätte ich schon gewollt,
doch gut zu bleiben
erschien mir besser.*

Josef Brogli

Dieser Text wurde ohne Zutun von KI verfasst.

Achtung!
Das Suchen nach Formulierungen birgt durchaus Suchtpotenzial.

Was taugt KI? – Eine Gegenüberstellung

1. Versuch / Fragestellung

Wann werden Leidenschaft, Passion, Rituale zum Zwang zur Sucht? Erklärung in ca. 1000 Zeichen.

Leidenschaft, Passion und Rituale bereichern das Leben – sie geben Sinn, Struktur und Freude. Doch sie können kippen: Wenn sie übermässig Raum einnehmen, Kontrolle erlangen und negative Folgen ignoriert werden, droht der Übergang zur Sucht. Der Unterschied liegt oft in der Freiheit: Leidenschaft geschieht freiwillig, Sucht zwingt. Wird ein Verhalten trotz Schaden für Gesundheit, Beziehungen oder Alltag fortgeführt, ist ein kritischer Punkt erreicht. Rituale, einst stabilisierend, werden dann rigide und müssen zwingend eingehalten werden – sonst droht Unruhe oder Angst. Der innere Antrieb wechselt: aus Genuss wird Zwang, aus Belohnung Bedürftigkeit. Besonders gefährdet ist, wer emotionale Leere oder Stress durch das Verhalten kompensiert. Entscheidend ist daher die Reflexion: Diene ich meiner Passion – oder diene ich ihr nur noch? Wenn Kontrolle, Maß und Wahlfreiheit verloren gehen, wird Leidenschaft zur Last – und womöglich zur Sucht.

2. Versuch / Fragestellung leicht verändert

Wann werden Leidenschaft, Rituale zum Zwang zur Sucht? Erklärung in ca. 1000 Zeichen.

Leidenschaft beginnt als tiefe Freude an einer Aktivität oder Beziehung – etwas, das uns erfüllt und unserem Leben Sinn gibt. Rituale können Stabilität und Ordnung stiften, etwa morgendliches Meditieren oder Training. Doch wann wird daraus zwanghafte Sucht?

Übergangspunkt: Wenn innere Motive – Freude, Sinn – zunehmend durch inneren Druck und Kontrolle abgelöst werden. Statt «Ich will» tritt ein «Ich muss». Die Aktivität wird unflexibel, verdrängt soziale Kontakte und Wohlbefinden – ein Zeichen für *obsessive Passion*, im Gegensatz zur gesunden *harmonischen Passion*.

sendbote.com + 1lrcs.uqam.ca + 1foreverfitscience.com + 1reddit.com + 1pmc.ncbi.nlm.nih.gov + 1link.springer.com + 1.

Körper & Psyche: Wie bei Suchtmitteln tritt Dopaminverstärkung auf, Rituale wirken beruhigend – aber nur kurzfristig. Das verzichtet man nicht mehr, oder erlebt Entzugsgefühle – Nervosität, Langeweile – ohne die Handlung.

Kriterium Ritual vs. Sucht: Rituale sind stabilisierend, flexibel und sozial eingebettet. Sucht dagegen ist zwanghaft, isoliert, zerstört Balance.

Fazit: Leidenschaft wird zur Sucht, wenn das Tun zur Pflicht wird, Kontrolle gewinnt, negative Folgen ignoriert und Rückzug aus dem Leben erfolgt. Dann hilft Achtsamkeit, Grenzen setzen und gegebenenfalls professionelle Hilfe.

Beurteilen Sie selbst, ob KI-Inputs für Ihren eigenen Beitrag
verwertbar wären.

Die beiden Resultate sind unredigiert abgedruckt.