

Auf Biegen und Brechen

(Oder: Lust auf Limit?)

(2026/27)

Unter das bekannte Phänomen, die eigene Meinung „auf Biegen und Brechen“ durchzusetzen, versteht man im Allgemeinen eine **Mischung** von emotionalen Bedürfnissen (etwa das Streben nach Selbstbehauptung, Anerkennung, sichere Bindungen), kognitive Verzerrung (falsche Einschätzung der Realität) oder das Erbauen von Schutzmechanismen, die das eigene Selbstwertgefühl stärken. Dies vor allem deshalb, weil bei vielen Menschen ihre eigene Meinung eng mit ihrer Identität verknüpft ist. Werden ihre Ansichten infrage gestellt, verstehen sie das oft als Angriff auf ihre Persönlichkeit. Ein Eingeständnis für sie würde als Schwäche oder

Gesichtsverlust bedeuten. Um ihr Ego zu schützen, beharren die sie auf ihre Meinung. Oft liegt hier eine Kompensation (Ersatz) für eine tief sitzende Unsicherheit vor, die sich bis zur Sturheit entwickeln kann.

Beispiele aus dem sportlichen Bereich

Nach einem SPIEGEL-Bericht hat der Supertennisstar Novak Djokovic (39) alle maßgeblichen Einzeltitel gewonnen, die man in diesem Sport gewinnen kann. 24 Grand-Slam-Siege hat er gefeiert, einmalig in der Tennisgeschichte. Er ist wohlhabend und könnte aufhören. Doch seit September 2023 läuft er dem 25. Erfolg hinterher. Am Sonntag, den 31. August 2026 scheiterte er aber schon in der ersten Runde bei den US Open. Er musste sich mehrmals am Spielfeldrand übergeben. Nach der Match sagte er, dass er bereits das gesamte Jahr über auf dem Platz mit Übelkeit und

Schmerzen kämpfte. Und einem Reporter sagte er in der Umkleidekabine: „Ich habe jeden Moment auf dem Platz gehasst. Es war offensichtlich, dass es für mich ein furchtbares Gefühl war.“ Er sprach dann von seinen von seinen gesundheitlichen Problemen, die ihn seit Jahren plagen, besonders bei der Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit. Er leidet unter Krämpfen, „...mein Rücken hat einfach aufgegeben, am Ende auch die Schulter...“ Djokovic rang nach Luft, lief zum Netz, zog seine Schweißbänder aus. Auf den Rängen gingen einige schon davon aus, dass er aufgeben werde. Tatsächlich nach dem Match bestätigte er, dass er daran gedacht habe. Doch, so der Reporter, „zeigte sich wieder Djokovic Sturheit, die ihn besonders im Momenten erstarken lässt, in denen alles ausweglos erscheint.“

Der Tennisstar macht nun weiter - obwohl sein Körper ihn mahnt, dass er aufhören sollte.
(Quelle: DER SPIEGEL, Nr. 37 / 2026 und Neue Zürcher Zeitung 1. Sept. 2026)

Lust am Limit?

Die in Texas (USA) geborene Philosophin und Buchautorin Millay Hyatt, nennt dieses Verhalten, *Lust am Limit*. Sie kennt dieses Gefühl aus eigener Erfahrung. Es geht um gekonnter Überschreitung der körperlichen Grenzen, die eine gewisse Euphorie, „Rauschzustand“ erzeugen. Dies geschieht, wenn man bewusst die Signale des Körpers ignoriert, etwa wenn der Körper bei Anstrengung erschöpft wird und signalisiert „mach Mal Pause“, **doch der Eigenwille** sich dagegen entscheidet. Dieses Limit zu spüren und dennoch weitermachen, nennt Hyatt, „lustvolle Erfahrung.“ (Vgl. auch M. Hyatt „Wie viele Tage muss ich gehen“, Friedenauer Presse, 2026)

Diese Form von Selbstbeherrschung kennt auch der 28-Jährige deutsche Urs Kalecinski, der „zum Gesicht des deutschen Bodybuildings“ geworden ist. Seine Faszination zu diesem Sport lag in der Kombination

aus Eleganz und Kraft. Er sagt: „Wie ein Künstler mit Hammer und Meißel bearbeitest du deinen eigenen Körper, nur eben mit Ernährung und Gewichtraining. Und dann präsentierst du ihn noch mit einer geilen Choreo auf der Bühne.“

Doch diese Disziplin brachte ihn auch an der Abgrund seiner körperlichen Grenzen. Ess- und Schlafstörungen, sowie Freudlosigkeit plagten ihn, sogar Suizidgedanken. Heute sagt er, er hätte seine Not erkennen müssen. Doch er hielt weiter durch, wie immer. Jetzt ist er in der Therapie. (Quelle: DER SPIEGEL, Nr. 37/2026)

Hier stellt sich für mich die Frage: Welche energieraubenden Kräfte sich verbergen hinter solchen Verhaltensweisen? Ich sehe es so: Menschen, die die Begrenzung ihrer natürlichen Begabungen nicht erkennen (oder wollen), fokussieren ihre Talente auf Ziele, die weit über ihren Rahmen hinausgehen. Nicht selten wirken sie dadurch unecht. Das „Sich-Hinaufschrauben“ (Dietrich von Hildebrandt) mit vollem Einsatz wird oft von emotionalen *Treibstoffen*, wie Wunsch nach

Selbstbestätigung, Bewunderung und Bekanntheit genährt.

Menschen die sich so verhalten, tun dies für einen **vergänglichen** „Siegeskranz“, so der Völkerapostel Paulus. (1 Korintherbrief 9. 24-27)

Paulus vergleicht ihre sportlichen Wettkämpfe mit der leidenschaftlichen Hingabe eines Christen an den Willen Gottes, der aber sein wahres Ziel und Berufung nicht in vergänglichen Erfolgen sieht, sondern in der Umgestaltung durch Jesus Christus. Der Kern dieser Umgestaltung besteht darin, dass man erkennt, was Gott von uns will. Die Antwort ist: **Unsere Liebe**. Darum fragte der HERR dreimal eindringlich Petrus, als er die Sorge für seine Herde ihm anvertraute: „Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich?“ (Simon Bar Jona, diligis, me? [Joh. 21,16])

Hier wird also deutlich. Die Steigerung der Liebe zu Gott, ist auch der Weg zur Heiligkeit. Im Ersten Brief des Paulus (4,3) an die Thessalonicher, wird das klar bestätigt;

«...denn das ist der Wille Gottes, eure Heiligung.» (Hinweis auch bei D. v. Hildebrandt, 1940, S. 329) (Haec est enim voluntas Dei sanctificatio vestra)

Ich weiss. Wir Durchschnittschristen sind weder geeignet noch dazu berufen eine «Herde» zu führen. Aber was wir können und tun sollten, ist, wenigstens im Kreis unserer Familie oder Umgebung, die Liebe zu üben. Ich meine die selbstlose...

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. phil. Martha von Jesensky