



Funk_R_2013j

Selbstwernerleben zwischen „Haben“ und „Sein“

Rainer Funk

„Selbstwernerleben zwischen >Haben< und >Sein<“, in: Magazin >Grüner Kreis<, Nr. 88 (Winter 2013), Wien, pp. 14-15 and 18.

Copyright © 2013 by Dr. Rainer Funk, Ursrainer Ring 24, D-72076 Tuebingen, Germany; E-Mail: frommfunk[at-symbol]aol.com

Neueste naturwissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, was Psychologen wie Erich Fromm schon immer behauptet haben: Es gibt den Menschen nicht anders, denn als bezogenes Wesen. Mit „Beziehung“ verbinden wir dabei meist etwas außerhalb von uns selbst. Wir sind auf andere bezogen oder auf Gegenstände unseres Interesses außerhalb von uns. Dabei vergessen wir gerne, dass jeder Mensch immer auch in irgendeiner Weise auf sich selbst bezogen ist, ja bezogen sein muss.

So wichtig die Frage ist, in welcher Weise wir auf die Wirklichkeit und auf andere Menschen bezogen sind – vertrauensvoll, angstvoll, positiv wertschätzend, Streitbar oder voller Zweifel –, so wichtig ist die Frage, wie wir auf uns selbst bezogen sind und uns selbst erleben. Wir können uns minderwertig erleben oder vor Selbstbewusstsein strotzen, mit uns hadern oder uns ganz toll finden. Dies ist zum Teil abhängig von aktuellen Ereignissen. Aber eben nicht nur.

Jeder Mensch ist immer auch auf sich selbst bezogen

Es gibt so etwas wie ein von allen Zufällen des Lebens unabhängiges Bezogensein auf sich selbst. Es lässt sich leichter erspüren, wenn man alleine ist und sich fragt, wie man sich selbst erlebt, was man an sich mag und was nicht, was einen von innen heraus interessiert und wo man sich – ohne Animation – aktiv und lebendig erlebt.

Meist weichen wir solchen Fragen nach unserem Identitätsgefühl und Selbstwernerleben aus. Wer sich mit sich selbst beschäftigt, wird schnell als „narzisstisch“ abgestempelt. Doch es geht hier nicht um ein Zuviel der Beschäftigung mit sich selbst, sondern nur um eine *ehrliche* Antwort auf die Frage, wie man sich selbst erlebt, wertschätzt oder geringschätzt.

Der Verdacht liegt nahe, dass wir dieser Frage und einer ehrlichen Antwort vor allem deshalb aus dem Weg gehen, weil wir mit uns selbst Probleme haben und deshalb der Frage – und damit uns selbst – lieber aus dem Wege gehen. Wir müssten uns sonst vielleicht eingestehen, dass wir – so ganz allein mit uns selbst – uns innerlich leer, ganz einsam, antriebslos oder passiv erleben; dass wir uns lustlos, unglücklich oder im Stich gelassen fühlen und mit uns selber nichts anfangen können; ja vielleicht sogar, dass wir abzustürzen drohen, wenn wir uns nicht etwas Tröstliches und Stabilisierendes zuführen können.

Dass Abhängigkeitserkrankungen ganz viel mit einem unerträglichen Selbsterleben zu tun haben, ist eigentlich eine Binsenweisheit. Denn natürlich greift man zur Zigarette,



einem Joint, der nächsten Flasche Bier oder Wodka, weil man es irgendwie mit sich selbst nicht mehr aushält und sich etwas Tröstliches zuführen muss. Selbst bei den nichtstofflichen Suchtformen, etwa der Kaufsucht, der Beziehungssucht, der Computersucht oder der Glücksspielsucht, ist es immer ein inneres Spannungsgefühl, das man mit dem süchtigen Verhalten zu überwinden versucht und das – eben weil ein unerträgliches Selbsterleben zugrunde liegt – sobald die Wirkung der Droge oder des süchtigen Verhaltens nachlässt, meist verstärkt wiederkehrt.

Süchtige versuchen ihr brüchiges Selbsterleben zu stabilisieren

Hat sich der Kreislauf oder – besser – die Spirale von unerträglichem Selbsterleben und Stabilisierungsversuch etabliert, ist professionelle Hilfe angesagt, um die im „Belohnungszentrum“ des Gehirns fest verankerte Wiederholungsdynamik aufzubrechen. Es muss dann ein körperlicher und/oder psychischer Entzugsprozess eingeleitet werden. Dies gilt auch dann, wenn der oder die Betreffende ahnungslos in eine Abhängigkeitserkrankung gerutscht ist – etwa durch die Einnahme bestimmter angstlösender Medikamente.

Es gibt viele Gründe und Auslöser für Suchterkrankungen. Sowohl bei den stofflichen als auch bei den nicht-stoffgebundenen Süchten lassen sich unterschiedliche Suchtpotenziale ausmachen. Darüber hinaus spielen außerordentliche Belastungen, der Freundeskreis und die Szene eine Rolle, aber auch genetische und familiäre Dispositionen. Letztere erklären auch, warum sich bei manchen eine bestimmte Abhängigkeitserkrankung ausbildet, während andere davon verschont bleiben.

So vielfältig die Umstände, Dispositionen und das Suchtpotenzial sind, die auf die Entwicklung von Abhängigkeitserkrankungen Einfluss nehmen, so wird spätestens beim Entzug deutlich, welche zentrale Rolle das Problem des defizitären Identitäts- und Selbstwerterlebens bei den Betroffenen spielt. Im Folgenden soll deshalb gezielt danach gefragt werden, was für die Entwicklung einer stabilen und gesunden Beziehung zu sich selbst förderlich ist und welche Konstruktionen des Identitäts- und Selbstwerterlebens brüchig sind und die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung begünstigen.

Gesellschaftliche Ursachen für Abhängigkeitserkrankungen

Dabei interessieren weniger die individuellen Faktoren – etwa die Auswirkungen einer besonders geschützten und förderlichen Kindheit bzw. einer durch eigene Krankheit, Scheidung der Eltern oder Tod eines Geschwisters belasteten Kindheit auf das Selbsterleben. Vielmehr soll es um Alternativen bei der Konstruktion des Selbsterlebens gehen, die sich auf gesellschaftlicher Ebene beobachten lassen. Ist die Konstruktion des Selbsterlebens auf externe Stabilisierungen angewiesen, dann disponiert sie auch zu Abhängigkeitserkrankungen. Umgekehrt schützen stabile Konstruktionen des Selbsterlebens nicht nur vor Süchten, sondern können auch veranschaulichen, was therapeutisch und präventiv getan werden muss, um nachhaltig die Gefahr einer Suchterkrankung zu bannen.

Vor bald 40 Jahren hat Erich Fromm sein Alterswerk „Haben oder Sein“ veröffentlicht. Es beschäftigt sich darin ganz generell mit der Frage, welche Art des Bezogenseins auf die Wirklichkeit für das Gelingen des Menschen produktiv und förderlich ist und welche nicht. Auch im Blick auf das Bedürfnis, auf sich selbst bezogen zu sein, sieht er



zwei grundlegend verschiedene Befriedigungsarten am Werk: Entweder definieren Menschen ihr Identitätsgefühl von dem her, was sie sind und erleben sich deshalb wert, weil sie ihre eigenen körperlichen, geistigen, musisch-kreativen und psychischen Kräfte praktizieren und zum Ausdruck bringen, oder aber sie bestimmen sich selbst von dem her, was sie haben und haben können und erleben sich um so wertvoller, je mehr sie haben, in Besitz nehmen, sich von außen aneignen können.

Die Orientierung am Haben

Der „am Haben Orientierte“ definiert sein Ich (sein Subjektsein) vom Haben eines Objekts her, das er sich aneignet oder über dessen Zugang er die Kontrolle hat. „Das Subjekt bin nicht ich selbst, sondern *ich bin, was ich habe*. Mein Eigentum begründet mich und meine Identität“, sagt Fromm in „Haben oder Sein“. Und was kann man nicht alles haben und haben wollen?

Es sind heute vielleicht gar nicht mehr so sehr materielle Güter, durch deren Besitz ich wer bin und mich als wertvoll erlebe. Sicherlich, man fühlt sich nur als halber Mensch, wenn man kein i-Pad, keine Musikanlage, kein Auto hat. Und doch ist für die meisten heute viel wichtiger, sich vom Haben von Kontakten, Freunden, Erlebnissen, Flow-Gefühlen her zu definieren. Wer bin ich, wenn ich keinen Zugang zum Internet habe? Wenn ich kein gutes Image und keine guten Gefühle habe? Wir wollen nicht nur Bildung, Recht und Wahrheit haben, sondern auch Animation, Unterhaltung und Genuss.

Die Objekte des Habens haben sich sicher in den letzten 40 Jahren sehr verändert, weg vom Besitzen-Wollen und hin zum Haben von Zugang und Verbindung, Kontrolle und Verfügung. Die auf Konsum setzende kapitalistische Marktwirtschaft braucht den Menschen, der sich und seinen Selbstwert vom Haben her definiert und bietet deshalb Erlebnisse, Genuss, Gefühle, Kontakte, virtuelle Welten, Verbundensein, Wellness usw. zum Konsum an.

Die süchtig machende Logik und Dynamik der Orientierung am Haben hat sich dadurch nicht geändert. Wer sich am Haben orientiert, will mehr haben und entwickelt eine Gier – und bleibt doch unbefriedigt. Zugleich muss er Angst haben, dass ihm das, was er hat, streitig gemacht wird oder verloren gehen könnte und er dann gar nichts mehr ist. Deshalb hat er ein unstillbares Verlangen nach Sicherheit und muss alles fest im Griff haben.

Dass in der Orientierung am Haben eine Suchtlogik zum Vorschein kommt, hat schon Fromm erkannt, wenn er im Abschnitt über „Das Wesen des Habens“ schreibt: „In der Existenzweise des Habens gibt es keine lebendige Beziehung zwischen mir und dem, was ich habe. Es und ich sind Dinge geworden, und ich habe es, weil ich die Möglichkeit habe, es mir anzueignen. Aber es besteht auch die umgekehrte Beziehung: *Es hat mich*, da mein Identitätsgefühl bzw. meine psychische Gesundheit davon abhängt, es und so viele Dinge wie möglich zu haben.“

Die Orientierung am Sein

Der am Haben orientierte Mensch bedient sich – um es in ein Bild zu bringen – immer einer Krücke statt der eigenen Füße. Er bedient sich eines angeeigneten Gegenstandes von außerhalb von ihm, um zu sein, selbst und etwas zu sein. Die Metapher von den Krücken macht zugleich anschaulich, was mit der Orientierung am Sein gemeint



ist.

So wie der Mensch die körperliche Fähigkeit hat, auf eigenen Füßen zu stehen, so hat der Mensch auch geistige und psychische Fähigkeiten zum Selbststand: seine Fähigkeit, selbst zu fühlen, interessiert, zärtlich, liebend zu sein; selbst zu denken, Ideen, Fantasien und Vorstellungen zu entwickeln und zu eigenen Erkenntnissen und Urteilen zu kommen; und er hat die Fähigkeit, Dinge selbst zu vollziehen, zu tun, hervorzubringen statt sie sich zu kaufen und anzueignen.

Natürlich ist die Orientierung am Sein nicht unproblematisch. Wer es ehrlich und ernst mit seinem Sosein meint, hat auch mit seinen negativen Gefühlen und schwierigen, oft auch unerträglichen Stimmungen zu tun. Sie wegzudrücken, ist keine Lösung. Sie verlieren aber ihre Macht, wenn der Mensch sich ihnen stellt.

Die Orientierung am Sein zielt auf die Aktivierung der menschlichen Eigenkräfte. Solche Eigenkräfte entstehen und wachsen nur in dem Maße, als sie praktiziert werden; sie lassen sich nicht konsumieren, sondern nur üben, wagen, tun. Anders als für die Gegenstände des Habens, die in dem Maße aufgebraucht werden, als sie gebraucht werden, gilt für eigenes Denken, Fühlen und Tätigsein: Sie wachsen und werden mehr, wenn sie geteilt und gebraucht werden.

Nicht was in uns hineingeht, sondern was aus uns hervorgeht, ist entscheidend

Jeder Mensch, nicht nur der Süchtige, ist heute mehr denn je versucht, sich von dem er zu definieren, was in ihn hineingehen kann. Für unser Identitätsgefühl und Selbstwerterleben entscheidend ist aber, was wir aus eigenen Kräften und kreativ aus uns selbst hervorzubringen imstande sind. Dieses Eigene kann von uns geteilt und mitgeteilt werden. Es kann uns aber von niemandem genommen werden. Es gehört unverbrüchlich zu uns und begründet ein gesundes Selbsterleben.