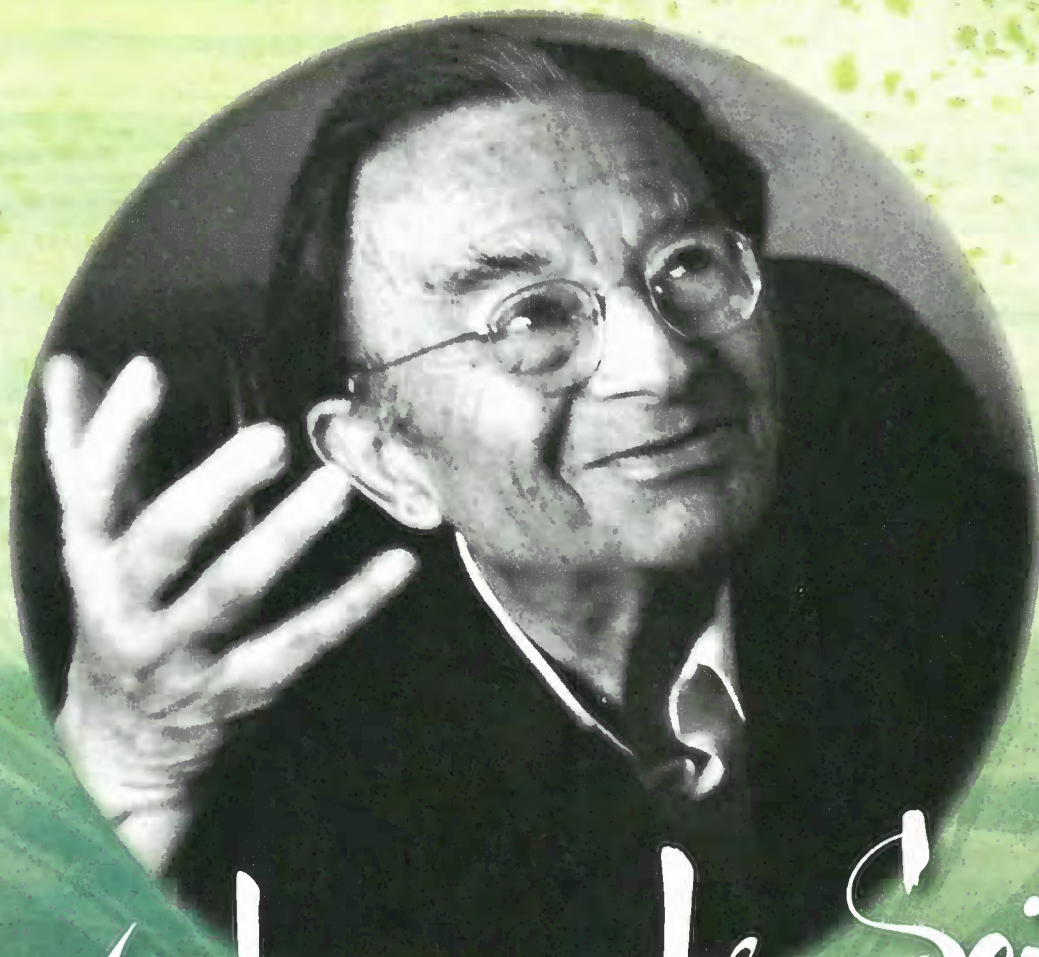



DOSSIER



Haben oder Sein

ERICH FROMM



ICH HABE
eine Wohnung.
Bin ich dort
zu Hause?

HABEN ODER SEIN?

Fühle auch ich bisweilen diese innere Leere, verbunden mit einer gewissen Orientierungs- und Sinnlosigkeit? Oder möchte ich lediglich mein Leben noch reicher und erfüllender gestalten? In jedem Fall kann es hilfreich sein, im Sinne der Gedanken Erich Fromms einmal den persönlichen Besitz anhand einiger Fragen zu überprüfen: Ist er Ausdruck eines Lebens im Haben oder im Sein? Wobei wir warnen möchten: Intensiv darüber nachzudenken, ist bereits der erste Schritt hin zu einem Leben im Sein. Und festzuhalten ist, dass es kein Sein gibt, das nicht gleichzeitig ein Werden und Sich-Verändern bedeutet ...

Vor mehr als 50 Jahren begab sich der Philosoph Erich Fromm auf die Suche nach dem, was Menschen wahrhaft (un)glücklich macht. Er reduzierte seine Analyse auf eine entscheidende Grundfrage: Haben oder Sein? Seine Antwort hat heute womöglich größere Bedeutung denn je ...

ICH HABE Erfolg. Bin ich zufrieden?

Was macht uns glücklich? Keinen Hunger zu haben, keine Not leiden zu müssen, nicht arm zu sein? Wenn das stimmt, müssten sehr viel mehr Menschen zufrieden sein. Denn im Grunde haben wir doch alles. Und was wir noch nicht haben, können wir – im Rahmen unserer Möglichkeiten – kaufen. Zugleich aber fühlen immer mehr Menschen eine Leere in sich. Und beginnen zu ahnen, dass diese sich auch mit allem Konsum niemals wird füllen lassen.

Für den Psychotherapeuten und Philosophen Erich Fromm war dies der Ausgangspunkt seiner Überlegungen: Er hat sich bereits vor mehr als 50 Jahren auf die Suche begeben nach dem psychologischen und soziologischen Ursprung dieses Gefühls der Leere. Aus seinen Gedanken entstand eines seiner bedeutendsten Bücher „Haben oder Sein“, in dem er diese beiden gegensätzlichen Existenzweisen des menschlichen Lebens untersuchte und dabei feststellte, wie stark unsere Lebensweise des „Habenwollens“ mit unserem Gefühl des Unglücklichseins verknüpft ist. Erich Fromm starb vor 38 Jahren. Sein Werk aber ist lebendig >

geblieben und aktueller denn je. Der Hüter seines philosophischen Erbes ist der Psychoanalytiker Dr. Rainer Funk, der Vorsitzende der internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft. Mit seiner Unterstützung können wir Erich Fromm auch heute noch Fragen stellen und aus seinem Werk heraus Antworten erhalten.

WARUM FÜHRT KONSUM, ALSO DER **WUNSCH ZU HABEN**, ZU INNERER LEERE?

„Die Ursachen liegen in der modernen Gesellschaft begründet“, erklärt Erich Fromm. „Ihr Grundsatz lautet, dass es das Ziel des Lebens ist, immer mehr zu produzieren und als Folge davon immer mehr zu konsumieren. Unser Lebenszweck besteht also zunehmend darin, dem Fortschritt der Industrie (heute der Digitalisierung) zu dienen und nicht den Menschen.“

Aber der Mensch muss doch konsumieren, um zu leben. Er muss essen, wohnen, sich bewegen und vieles mehr...

„Fromm unterscheidet sehr genau. Was Sie in Ihrer Frage beschreiben, bezeichnete er als ‚funktionales Haben‘, das in der menschlichen Existenz wurzelt. Diese Form des Habens dient dem Überleben und gerät nicht in Konflikt mit dem Sein. Dem gegenüber steht jedoch das charakterbedingte Haben. Darunter verstand Fromm den Trieb, sich Dinge anzueignen, um sie zu behalten.“ „Diese unbegrenzte Haltung des Habens und Habenwollens neigt dazu, sich auf alles auszudehnen, was existiert, auch auf Bereiche, die eigentlich nicht besessen werden können, wie Gefühle, Menschen, Gedanken oder auch Wissen.“

Was habe ich somit, wenn ich Wissen habe?

„Wer im Haben verhaftet ist und sich neues Wissen aneignet, der will dieses Wissen besitzen. Er betrachtet Informationen und Ideen als Ware, als Besitzstand. Doch das verhindert, dass erlerntes Wissen zum Bestandteil der eigenen Gedankenwelt wird. Letztlich kann das dazu führen, dass neue Ideen oder Gedanken nicht etwa freudig aufgenommen werden, sondern eher als bedrohlich wahrgenommen werden. Nämlich als

Bedrohung für das Wissen, das wir bereits ‚besitzen‘ – vor allem dann, wenn dieses Wissen durch neue Gedanken infrage gestellt, also entwertet wird. Denn zu wissen besteht in der Existenzweise des Habens darin, immer mehr Wissen anzuhäufen. In der Existenzweise des Seins ist es jedoch tieferes Wissen und somit Erkenntnis.“

Der Umgang mit Zeit ist eines der großen Themen des modernen Lebens. Welche Rolle spielt der Zeitbegriff im Haben oder im Sein?

„In der Existenzweise des Habens ist der Mensch an das gebunden, was er in der Vergangenheit angehäuft hat: Geld, Land, Ruhm, Status, Wissen, Kinder, Erinnerungen. Er versucht zu fühlen, indem er sich der vergangenen Gefühle erinnert. Er ist die Vergangenheit. Er könnte auch sagen: Ich bin, was ich war. Die Zukunft ist dementsprechend die Vorwegnahme dessen, was Vergangenheit werden wird.“

„Die Zeit ist jedoch nicht die Dimension, die das Sein beherrscht. Das Erlebnis des Liebens, der Freude, des Erfassens einer Wahrheit geschieht nicht in der Zeit, sondern im Hier und Jetzt.“

Momentan wird in der öffentlichen Diskussion heftig um die Meinungsfreiheit gestritten. Viele Menschen pochen darauf, sagen zu dürfen, was sie denken. Was bedeutet es, wenn ich eine feste Meinung vertrete?

„Der Haben-Mensch wird auf seiner Meinung beharren, sie ist sein Besitz. Es kommt ihm lediglich darauf an, bessere Argumente zur Verteidigung seines Standpunktes vorzubringen. Der Sein-Mensch wird darauf vertrauen, dass er lebendig ist und dass etwas Neues entstehen wird, wenn er den Mut hat, eigene Positionen infrage zu stellen. Er wirkt im Gespräch lebendig und ist in der Lage, gegenteilige Ansichten anzuhören und auszuhalten. So hört die Unterhaltung im Seins-Modus auf, ein Schlagabtausch von Argumenten zu sein, und wird zu einem Dialog, bei dem es keine Rolle mehr spielt, wer Recht hat.“

SIND WIR IM BESITZ DER LIEBE?

„Wird Liebe in der Weise des Habens erlebt, so bedeutet dies zwangsläufig, dass wir das Objekt, das wir lieben, einschränken, gefangen nehmen oder kontrollieren. Oft tritt

dieses Verhalten erst in der zweiten Phase der Liebe offen zu Tage. In der Zeit der Werbung hingegen, wenn noch keiner den anderen hat, verwendet jeder seine Energie darauf zu sein, das heißt zu geben und zu stimulieren. Die Liebenden versuchen, einander zu gewinnen. Sie sind lebendig, attraktiv, interessant und sogar schön. Zu lieben bedeutet, ihn (sie) zum Leben zu erwecken, seine (ihre) Lebendigkeit zu steigern. Es ist ein Prozess, der einen erneuert und wachsen lässt.“

Woran erkenne ich, ob ich Menschen im Haben begegne?

„Ist das Überleben eines Menschen von meiner Fürsorge abhängig (ein Kind, ein Kranker, ein alter Mensch), dann wurzelt mein Engagement nicht im Wunsch zu haben. Die Liebe und Fürsorge einer Mutter wird somit niemals dem Wunsch entspringen, das Kind zu besitzen. Ihr Motiv besteht vielmehr darin, die persönliche Entwicklung des Kindes zu einem selbstständigen Menschen zu ermöglichen und zu fördern.“

„Definieren wir jedoch unseren Lebenssinn über ein Abhängigkeitsverhältnis, in dem andere Menschen zu uns stehen, dann ist dies ein starkes Indiz für eine Haben-Orientierung. Ein Hinweis darauf sind Formulierungen wie: Ich habe eine Verantwortung – für Kinder, Alte, Kranke, Behinderte. Aber auch für Angestellte, Untergebene. So werden andere Menschen als Teil des eigenen Selbst betrachtet, gewissermaßen als Besitzstand.“

WIE ABER ENTSTEHT AUS ALL DEM DAS GEFÜHL DER LEERE?

„Was ich habe, kann ich verlieren. Wenn somit meine Identität auf dem basiert, was ich habe – wenn ich also bin, was ich habe – dann stellt sich die Frage danach, was ich bin, wenn ich verliere, was ich habe.“

„Das Gefühl der Leere liegt jenseits der Ahnung, dass uns die Antwort – wenn wir uns ihr tatsächlich stellten – nicht sonderlich gefallen wird. Um weiterhin zu existieren, wird der Haben-Mensch also sehr stark danach streben zu behalten, was er hat. Weil er mit dem Verlust der Dinge auch sein Selbst verlore. Wenn er dagegen ist, was er ist, kann ihm sein Selbst niemals genommen werden.“


Wäre es sinnstiftender und erfüllender, nicht zu haben?

„Das Gegenteil von Haben ist keineswegs das Nicht-Haben. Sondern das Sein. Es geht daher nicht um Askese, in der man nichts haben darf, sondern darum zu haben, als hätte man nicht.“

Großer Besitz ist demnach kein eindeutiges Zeichen dafür, dass derjenige im Haben verhaftet ist?

„Nein. Entscheidend ist der Stellenwert, den er seinen Habseeligkeiten und auch dem was er (noch) nicht hat, beimisst.“

WAS BEDEUTET ES ZU SEIN?

„Die Voraussetzungen für die Existenzweise des Seins sind Unabhängigkeit, Freiheit und das Vorhandensein kritischer Vernunft. Ihr wesentlichstes Merkmal ist die Aktivität, nicht im Sinne von Geschäftigkeit, sondern im Sinne eines Tätigseins, des produktiven Gebrauchs der menschlichen Kräfte. Tätigsein heißt, seinen Anlagen, seinen Talenten, dem Reichtum menschlicher Gaben Ausdruck zu verleihen, mit denen jeder – wenn auch in verschiedenem Maß – ausgestattet ist. Es bedeutet, sich selbst zu erneuern, zu wachsen, sich zu verströmen, zu lieben, das Gefängnis des eigenen isolierten Ichs zu transzendieren, sich zu interessieren, zu lauschen, zu geben. Keine dieser Erfahrungen ist jedoch vollständig in Worten wiederzugeben.“  >

BUCHTIPPS

- * „Haben oder Sein“ gehört zu seinen bedeutendsten Büchern (272 S., dtv, 9,90 Euro)
- * „Vom Haben zum Sein“ ist eine Anleitung, wie es gelingt, ein sinnhafteres Leben zu führen (172 S., Ullstein, ab 9,99 Euro)
- * „Erich Fromm – Liebe zum Leben“ von Rainer Funk beleuchtet das Leben und Wirken des Philosophen (172 S., dtv, 16,90 Euro)

TEXT SEBASTIAN HESS FOTO GETTY IMAGES SHUTTERSTOCK PRIVAT IAN ESPINOSA



ICH HABE **ein Kind**
ICH HABE **Familie**. Gebe ich Geborgenheit?
ICH HABE **Bekannte**. Kenne ich sie -- und kennen sie mich?
ICH HABE **Kraft**. Bin ich stark?
ICH HABE **Sex**
ICH HABE **recht**. Bin ich gerecht?
ICH HABE **Wissen**. Bin ich weise?
ICH HABE **Autorität**. Bin ich kompetent?
ICH HABE EINEN **Willen**
ICH HABE **Möglichkeiten**. Bin ich wirklich frei?
ICH HABE **Kleidung**. Bin ich stilvoll?
ICH HABE **einen Job**. Beseelt es mich zu arbeiten?
ICH HABE **Zeit**
ICH HABE **die Wahl**. Bin ich offen für alle?
ICH HABE **Probleme**. Bin ich besorgt?
ICH HABE **eine Vergangenheit und eine Zukunft**
ICH HABE **Augen**. Sehe ich wirklich hin? ICH HABE

Bin ich eine Mutter?

ICH HABE **Freunde**. Bin ich ihnen nahe – und sind sie es mir?

ICH HABE **Energie**. Bin ich aktiv?

ICH HABE **Nahrung**. Doch was schmeckt mir?

Bin ich hingebungsvoll?

ICH HABE **eine Meinung**. Bin ich im Dialog?

ICH HABE **Ideen**. Bin ich kreativ?

ICH HABE **Wünsche**. Weiß ich wirklich, was ich will?

Bin ich mutig?

ICH HABE **Fragen**. Brauche ich Antworten?

ICH HABE **ein Bett**. Schlafe ich gut?

ICH HABE **Pflichten**. Bin ich pflichtbewusst?

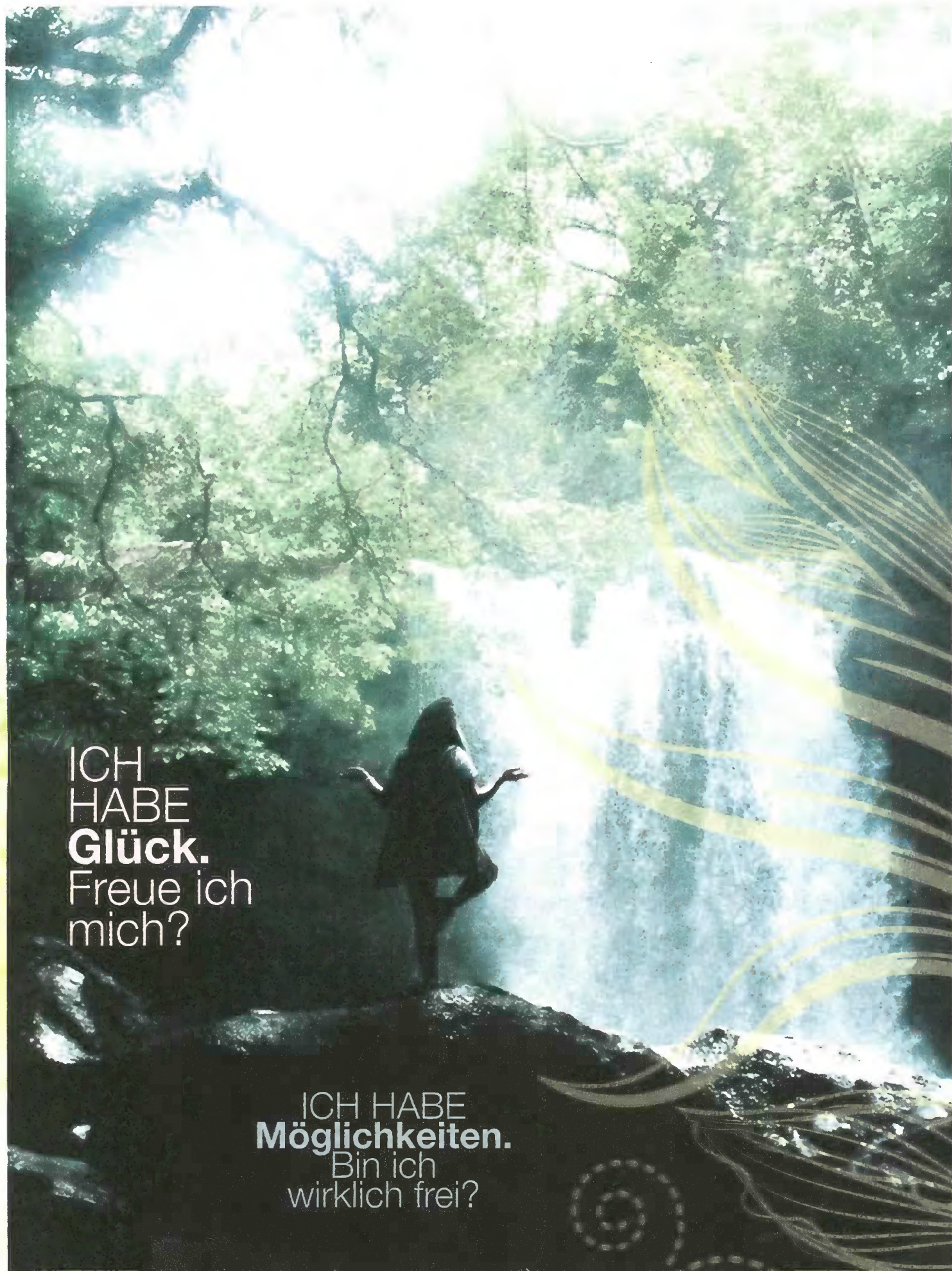
Bin ich gelassen?

ICH HABE **die Schuld**. Bin ich verantwortlich?

ICH HABE **Sehnsucht**. Bin ich unglücklich?

Was bin ich hier und jetzt?

ICH HABE **ein Mund**. Sage ich, was ist? ICH HABE **Ohren**. Höre ich zu?



ICH
HABE
Glück.
Freue ich
mich?

ICH HABE
Möglichkeiten.
Bin ich
wirklich frei?

TSCHECH. REP.: 255 Kč | ÖSTERREICH: 6,70 € | SCHWEIZ: 11,40 SFR | BELGIEN, LUXEMBURG: 7,90 € | NIEDERLANDE: 7,10 € | ITALIEN, SPANLEN: 8,30 € | DEUTSCHLAND: 5,90 €

Das schönste Erlebnis ist das Geheimnisvolle

nappinez

Das MINDSTYLE MAGAZIN

Exklusiver Vorabdruck
"Hippie"
Der neue Bestseller von **Paulo Coelho**



PASION POR LA VIDA

Selbstachtung

Zeit für uns. Auf unser Herz hören. Befreien und ankommen

Lilith – Vermächtnis der wilden Frau | Die Kraft der **Imagination**

Alain de Botton – „Lebt eure Verrücktheit!“



Test: Bin ich, wer ich wirklich sein will?