



Johach\_H\_2018c

## Leben zwischen Haben und Sein Interview Johanna Monitzers mit Helmut Johach

Helmut Johach

„Leben zwischen Haben und Sein. Interview mit Helmut Johach“, in: *Kitzbüheler Anzeiger*, 7. Juni 2018.

Copyright © 2018 by Dr. Helmut Johach, Walpersdorfer Str. 13, D- 91126 Rednitzhembach; E-Mail: Helmut.Johach[at-symbol]web.de.

### „Wovon lassen wir uns bestimmen?“

Auf Einladung des Kirchdorfer Kulturvereins stellt Dr. phil. Helmut Johach am 15. Juni bei einem Vortrag die Frage „Leben zwischen Haben und Sein – wovon lassen wir uns bestimmen?“. Vorab sprach er mit dem Kitzbüheler Anzeiger über die Thesen von Erich Fromm.

### Erich Fromms Buch „Haben oder Sein“ ist 1976 erschienen und wurde regelrecht zu einem Kultbuch. Warum stießen seine Thesen auf eine so große Resonanz?

Fromms Buch wurde zu einem Kultbuch, weil es damals vor allem bei jüngeren Menschen eine Art Überdruß an der Konsum- und Leistungsgesellschaft gab, gepaart mit Sensibilität für die ökologischen Probleme, die die Überflusproduktion in den westlichen Ländern verursacht.

Es war die Zeit, in der die „Grünen“ entstanden und in der man Landkommunen gründete, in der Bücher mit Titeln wie „Grenzen des Wachstums“ und „Small is Beautiful“ erschienen. Fromm nahm diese Themen auf und bot zugleich eine Antwort auf die Frage, worauf man denn seine Energien – statt auf immer mehr „haben“ zu wollen – richten sollte: inneres Wachstum, gute soziale Kontakte, Leben in Ge-

meinschaft.

Es war auch der Beginn des sogenannten „Psychobooms“ der 70er Jahre, der heutzutage fast völlig in Vergessenheit geraten ist.

Ich war damals an der Uni in Nürnberg beschäftigt und die Studenten kamen zu mir mit der Aufforderung, zu Fromms „Haben oder Sein“ ein Seminar abzuhalten. Das habe ich dann mehrere Semester lang gemacht, mit lebhafter Resonanz.

### Er schreibt, dass die meisten Menschen meinen, sie seien glücklich, wenn sie haben bzw. besitzen, was sie sich wünschen – was spricht dagegen?

Dass der Besitz von materiellen Dingen, die man sich wünscht, bzw. Geld, mit dem man sich möglichst viele Dinge „leisten“ kann, zum Glück beiträgt, stimmt nur bis zu einem gewissen Grad, nämlich für den Bereich der Grundbedürfnisse: Nahrung, Wohnen, Kleidung usw. Für den Bereich, der darüber hinausgeht, wird uns ständig suggeriert, dass alles, was man sich kaufen kann (das „dickere“ Auto, der Fernsehapparat mit dem größeren Bildschirm, die anspruchsvollere Urlaubsreise usw.) uns glücklich macht, aber das stimmt nicht. Wünsche, die sich auf äußere Dinge rich-



ten, sind ständig überbietbar. Frei nach Wilhelm Busch: „Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt, kriegt augenblicklich junge“, Wilhelm Busch.

Fromm spricht vom „Gesellschafts-Charakter“ des Habens, der durch das kapitalistische Wirtschaftssystem erzeugt wird und prinzipiell unbefriedigt bleibt; dem setzt er Erfüllung aus dem „Sein“ (Produktivsein, Lieben, Teilen, in einer guten Beziehung leben) als Quelle von Glück entgegen. Insgesamt ist Fromm jedoch vorsichtig mit dem Versprechen von Gückszuständen. Ich habe den Eindruck, dass heutzutage die massenhafte Erweiterung virtueller Erlebens- und Kontaktmöglichkeiten durch die digitalen Medien das Glück, das in echtem Erleben liegt, erschwert.

**Es gibt mittlerweile immer mehr Menschen, die dem Konsumdruck entkommen wollen; sind die Thesen von Fromm heute aktueller denn je?**

Ja, davon bin ich überzeugt, denn an der Grundsituation von damals hat sich wenig geändert, sie hat sich im Gegenteil durch die Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt, durch gestiegene Anforderungen im Beruf und die allgemeine Beschleunigung des Lebenstempos erheblich zugespitzt. Psychische Erkrankungen nehmen zu und die Burn-out-Rate steigt. Da sagen sich viele: Warum soll ich mir das weiter antun? Mit weniger geht's auch. Viele Arbeitnehmer in fortgeschrittenem Alter gehen vorzeitig in Rente und die jüngeren verzichten auf das eigene Auto – zumal wenn sie in der Stadt wohnen – und reduzieren ihre Arbeitszeit, um mehr Lebensqualität zu gewinnen. Wenn man Konsumverzicht übt, muss man sich nicht mehr so sehr abstrampeln.

Bei anderen stehen ökologische Motive im Vordergrund: Wer sich für die Einhaltung

von Klimazielen einsetzt, überlegt sich auch, ob er noch mit dem Flugzeug in Urlaub fliegt, welche Verkehrsmittel er im Alltag benutzt, wo und was er einkauft und ob er evtl. seinen Fleischkonsum reduziert oder ganz aufgibt. Für das Gros der heutigen Konsumenten gilt freilich weiter, wie zur Zeit Fromms, dass sie sich über solche Zusammenhänge und persönliche Konsequenzen wenig Gedanken machen. Deshalb bleibt „Haben oder Sein“ vor allem als Anleitung zur Reflexion auf den eigenen Lebensstil weiter aktuell.

**Für Fromm bedeutet „Wohl-Sein“ Glück. Wie kann ich dieses „Wohl-Sein“ erlangen?**

Für Fromm ist „Wohl-Sein“ ein Zustand der Gesamtpersönlichkeit, der körperliche, seelische und geistige Komponenten einschließt. Wer schwer erkrankt ist, wird sich zwar nicht glücklich preisen, er kann aber von Glück reden, wenn die Erkrankung nicht so schwer verläuft, wie befürchtet. Glück ist mit einer Zunahme an Vitalität, an Intensität des Fühlens und Denkens und an Kreativ- und Produktivsein verbunden.

Beim Depressiven und Burnout-Geplagten ist das Gegenteil der Fall: Man fühlt sich niedergedrückt und wie gelähmt. Da es im menschlichen Leben unausweichlich persönliche Krisen, Beziehungsverluste und im Alter ein Nachlassen der Kräfte bis zum Tod gibt, wird Glück nicht dauerhaft, sondern momentan erfahren. Um zu unterstützen, dass man „mit sich und der Welt ins Reine kommt“ (so könnte man „Wohl-Sein“ auch umschreiben), empfiehlt Erich Fromm Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen, Meditation und eine „transtherapeutische“ Selbstanalyse, die über die Wiederherstellung von Arbeits- und Genussfähigkeit hinausgeht. In jedem Fall ist Glück etwas, was von innen, nicht von außen



kommt.

**Lebensglück fällt einem laut Fromm nicht einfach zu, ein Leben ohne Anstrengung und Leiden sei nicht möglich. Einen einfacheren Weg gibt es deshalb nicht?**

Richtig, das behauptet Fromm und da hat er Recht. Im Leben stößt man immer wieder an Grenzen, die einen zwingen, sich neu zu orientieren, ganz zu schweigen von definitiven „Grenzsituationen“, wie der Philosoph Karl Jaspers sie genannt hat. In der heutigen Zeit, in der alles zunehmend entgrenzt wird und dem Menschen durch technischen Fortschritt alles möglich und erreichbar erscheint, wird das allzu leicht vergessen, überspielt und verdrängt. Die „Kunst des Lebens“, von der Fromm spricht – davon ist die „Kunst des Liebens“ nur ein Teil – betrachtet Anstrengung und Leiden als zum Leben gehörig, um Zeiten des Wohl-Seins und Momente des Glücks umso besser durchleben und schätzen zu können. Fromm kritisiert alle Psychotechniken, die den mühsamen Weg zu tieferer Lebenserfahrung abkürzen wollen sowie eine Illusionen erzeugende Bewusstseinsindustrie, zu der auch große Teile der heutigen Medien gehören.

*Johanna Monitzer*

## Angesagt

### *Leben zwischen Haben und Sein*

Kirchdorf | Am Freitag, 15. Juni, hält der Dr. phil. Helmut Johach einen Vortragsabend zu dem Kultbuch von Erich Fromm „Haben oder Sein“. Um 19.30 Uhr stellt er im Dorfsaal Kirchdorf die Frage „Leben zwischen Haben und Sein - Wovon lassen wir uns bestimmen?“. Kartenvorverkauf: Raiffeisenbanken, Sparkasse sowie unter [kulturverein.kirchdorf@gmail.com](mailto:kulturverein.kirchdorf@gmail.com).

Johach geboren im Rheinland, studierte kath. Theologie, Philosophie, Soziologie und Sozialpädagogik, war nach der Promotion zunächst in der Erwachsenenbildung und in der Lehrerbildung beschäftigt und anschließend 25 Jahre als Einzel- und Gruppentherapeut in einer Fachklinik für junge Suchtkranke tätig. Er ist Gründungsmitglied der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft. Als Buch veröffentlichte er u.a. „Von Freud zur Humanistischen Psychologie. Therapeutisch-biographische Profile“, mit einem Kapitel über Erich Fromm.