

etwas wie einen inneren Antrieb und eine Selbsttätigkeit des Menschen gibt und einen Wunsch, einer inneren Aktivität Ausdruck verleihen zu wollen, gehört offensichtlich für immer mehr Menschen nicht mehr zu ihrer vorrangigen Alltagswahrnehmung.

Hinsichtlich des Umgangs mit Wahrnehmungen der Langeweile lassen sich vor allem zwei Reaktionen beobachten, die oft auch gleichzeitig auftreten: Entweder wird der Versuch gemacht, die innere Antriebslosigkeit und Langeweile durch Erzeugen von Gewalthandlungen oder durch Partizipieren an Gewalthandlungen zu „vertreiben“, weil dann endlich wieder etwas „los“ ist. Oder man sucht vermehrt nach Reizen, wird süchtig nach Reizen. Wir essen etwas, trinken einen Schluck zur Entspannung, zünden uns eine Zigarette an, zappen durch die Fernsehkanäle, stürzen uns in die Arbeit, verlieren uns im Internet oder klammern uns an einen anderen Menschen. Dabei spielt eine ganz zentrale Rolle, dass man selbst die Kontrolle über die Reizerzeugung bekommt, so dass man sich nicht mehr von Menschen und Situationen abhängig erlebt. Nur so nämlich lässt sich für die Betroffenen „nachhaltig“ Langeweile vermeiden. Diese Dynamik gilt nicht nur für stoffgebundenes Suchtverhalten, sondern auch für nicht-stoffliche Suchtformen (wie Spielsucht, Kaufsucht, Beziehungssucht, Arbeitssucht usw.).

Um diesen Zusammenhang zwischen dem Erleiden von Langeweile und der Entwicklung von süchtigem Verhalten soll es im ersten Teil dieser Jahrestagung gehen. Im Mittelpunkt des Interesses steht dann die Frage, wie man sowohl mit dem alltäglichen süchtigen Verhalten als auch mit manifesten Suchterkrankungen umgehen kann – sei es als selbst Abhängiger, sei es als Mitabhängiger oder Mitwisser. Auch sollen Erkenntnisse der Neurowissenschaften mit einfließen, Zugänge zu unterschiedlichen psychologischen Verständnissen von Suchterkrankungen aufgezeigt und die therapeutisch-praktische Seite nahe gebracht werden. Bei all dem soll noch ausreichend Zeit sein, um die eigenen Fragen in Gesprächsgruppen an- und auszusprechen.

Die Tagung ist für Mitglieder und Nicht-Mitglieder offen und richtet sich bewusst an alle, die sich für dieses heute so allgegenwärtige Thema interessieren.

Zum Programm und zu den Referenten

► Den Zusammenhang zwischen *Langeweile und Suchtverhalten nach Erich Fromm* wird Rainer Funk einleitend zur Darstellung bringen.

► Jedes Such(t)verhalten beruht auf Gehirnvorgängen. Über *Langeweile und Suchtverhalten aus neurowissenschaftlicher Perspektive* spricht Michael Noll-Hussong, Münchner Neurowissenschaftler und Mitglied der Fromm-Gesellschaft.

► Unter dem Titel *Jeder von uns hat Sehnsüchte. Warum werden wir nicht alle süchtig?* vermittelt Mario Wernado eine Hinführung in die Theorien der Suchtentstehung. Er war als Psychiater und Psychotherapeut bis zum Sommer 2008 Ärztlicher Direktor der Sucht-Fachklinik Soteria in Leipzig.

► Klaus Dörner, von 1980 bis 1996 ärztlicher Leiter einer Klinik in Gütersloh und Autor des Lehrbuches „Irren ist menschlich“ und des Buches „Der gute Arzt im Alltag“ wird über die *Grundhaltung der Begegnung mit Abhängigkeitskranken* sprechen.

► Die „*Therapeutische Gemeinschaft als Konzept der Suchttherapie*“ ist der Titel des Beitrags von Helmut Johach, der als Therapeut den Alltag einer suchttherapeutischen Klinik viele Jahre lang erfahren und geprägt hat.

Zum Tagungshaus

Das Bildungshaus „Klaus von Flüe“ liegt ca. 25 Kilometer östlich von Würzburg in Schwarzach am Main. Es befindet sich in unmittelbarer Nähe der Benediktinerabtei Münsterschwarzach und bietet in einfachen, aber schönen Einzel- und Doppelzimmern für etwa 80 Gäste Platz. Die Verpflegung im Haus wird gepriesen.

Die Kosten für Verpflegung und Übernachtung betragen im Einzelzimmer für das gesamte Wochenende 111,50 €; für das Doppelzimmer 101,50 € pro Person. Eine Tagungsgebühr wird nicht erhoben.

Mit dem Auto ist Schwarzach am Main verkehrsgünstig über die Autobahn Würzburg–Nürnberg (A 3), Ausfahrt Kitzingen-Schwarzach, zu erreichen. Mit der Bahn führt der Weg über Würzburg nach Kitzingen oder Seligenstadt und von dort mit dem Bus nach Schwarzach. Der Bahnhof Kitzingen ist ca. 10 km entfernt.



Ansprechpartnerin im Haus „Klaus von Flüe“ ist

- **Frau Anita Zeitler**
Schweinfurter Str. 36
97359 Schwarzach am Main
E-Mail: info@klaus-von-fluee.de
Tel. 09324-9175-0; Fax: -9175-55.

Das genaue Programm wird zusammen mit dem Anmeldeformular Ende Januar 2009 versandt. Die Anmeldung ist direkt an das Bildungshaus „Klaus von Flüe“ zu schicken.



Langeweile und chronische Depression

Erich Fromm

Auszüge aus dem gleichnamigen Abschnitt in *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (1973a), GA VII, S. 219-224.

Bezüglich Stimulation und Langeweile sind drei Typen von Personen zu unterscheiden: 1) Menschen, die die Fähigkeit besitzen, auf einen aktivierenden Reiz produktiv zu reagieren, langweilen sich nicht. 2) Menschen, die ständig das Bedürfnis haben, „seichte“ Reize zu wechseln, sind chronisch ge-

langweilt; aber da sie ihre Langeweile zu kompensieren verstehen, kommt sie ihnen nicht zum Bewusstsein. 3) Menschen, die nicht in der Lage sind, sich von einem normalen Reiz in einen Zustand der Erregung versetzen zu lassen, sind krank; zuweilen sind sie sich ihres Seelenzustands akut bewusst, manchmal sind sie sich der Tatsache auch nicht bewusst, dass sie leiden. [...] Wir sprechen hier von der Langeweile in einem dynamischen, charakterologischen Sinn, und man könnte sie als einen Zustand chronischer Depression beschreiben. Aber der Unterschied zwischen der kompensierten und der nichtkompensierten chronischen Langeweile ist nur quantitativ. In beiden Fällen fehlt es dem betreffenden Menschen an Produktivität. Beim ersten kann man das Symptom – wenn auch nicht seine Ursache – mit geeigneten Reizen beseitigen; beim zweiten Typ ist sogar das Symptom nicht zu beseitigen. [...]

Die chronische Langeweile – ob sie nun kompensiert oder nicht kompensiert ist – stellt eines der wesentlichsten psychopathologischen Phänomene in unserer heutigen technokratischen Gesellschaft dar, wenn dies auch erst neuerdings in seiner Bedeutung einigermaßen erkannt worden ist. [...] Die große Mehrheit leidet zwar nicht an einer schweren Krankheit, doch kann man behaupten, dass sie an einer leichteren pathologischen Erscheinung leidet, nämlich an einer unzureichenden inneren Produktivität. Derartige Menschen fühlen sich gelangweilt, wenn sie sich nicht stets wechselnde einfache – nicht aktivierende – Stimulationen verschaffen können.

Es dürfte mehrere Gründe dafür geben, dass die chronische, kompensierte Langeweile im allgemeinen nicht als pathologisch angesehen wird. Vielleicht ist der Hauptgrund darin zu suchen, dass in der heutigen Industriegesellschaft die meisten Menschen gelangweilt sind und dass eine so allgemein verbreitete Krankheit – die „Pathologie der Normalität“ – nicht als Krankheit erlebt wird. Außerdem ist man sich der „normalen“ Langeweile gewöhnlich nicht bewusst.

Den meisten gelingt es, sie dadurch zu kompensieren, dass sie an zahllosen „Aktivitäten“ teilnehmen, die verhüten, dass sie sich bewusst gelangweilt fühlen. Acht Stunden am Tag sind sie eifrig damit beschäftigt, ihren Lebensun-

terhalt zu verdienen; wenn dann nach Geschäftsschluss die Gefahr auftaucht, dass ihnen ihre Langeweile bewusst werden könnte, verhindern sie dies mit Hilfe zahlreicher Mittel, die verhüten, dass die Langeweile manifest wird: mit Trinken, Fernsehen, Autofahren, Parties

Die große Mehrheit leidet zwar nicht an einer schweren Krankheit, doch kann man behaupten, dass sie an einer leichteren pathologischen Erscheinung leidet, nämlich an einer unzureichenden inneren Produktivität.
Erich Fromm

besuchen, sexueller Betätigung oder dem Einnehmen von Drogen. Schließlich überkommt sie dann ihr natürliches Schlafbedürfnis, und der Tag geht erfolgreich zu Ende, wenn ihnen in keinem Augenblick ihr Gelangweiltsein zum Bewusstsein gekommen ist. Man kann sagen, dass heutzutage eines der Hauptziele der Menschen darin besteht, „ihrer Langeweile zu entfliehen“. Nur wer die Intensität der Reaktionen auf nicht kompensierte Langeweile richtig einschätzt, kann sich eine Vorstellung von der Macht der von der Langeweile erzeugten Impulse machen. [...]

Das Bild, das wir bis jetzt von den beiden Arten der nicht-depressiven Langeweile entworfen haben, erweckt den Anschein, als ob ihr Unterschied lediglich in den beiden verschiedenen Arten von Reizen liege, die – ob aktivierend oder nichtaktivierend – doch beide die Langeweile bekämpfen helfen. Dieses Bild ist jedoch eine übermäßige Vereinfachung. Der Unterschied reicht viel tiefer und kompliziert unsere scheinbar einfache Formulierung beträchtlich. Die Langeweile, die man durch „aktivierende“ Reize überwindet, ist damit wirklich zu Ende, oder – besser gesagt – sie war nie vorhanden, weil ein produktiver Mensch im Idealfall niemals gelangweilt ist und es ihm nicht schwerfällt, die richtigen Reize zu finden. Dagegen ist ein unproduktiver, innerlich passiver Mensch selbst dann gelangweilt, wenn seine manifeste, bewusste Langeweile für den Augenblick behoben ist.

Woher kommt das? Der Grund ist darin zu suchen, dass bei dieser oberflächlichen Behebung der Langeweile die Gesamtpersönlichkeit unberührt bleibt, besonders was ihr tieferes Gefühl, ihre Phantasie, ihre Vernunft, kurz, alle ihre wesentlichen Fähigkeiten und

psychischen Möglichkeiten betrifft. Sie werden nicht zum Leben erweckt. Die Langeweile kompensierenden Mittel sind wie ein füllendes Nahrungsmittel, das keinerlei Nährwert hat. Der sie benutzende Mensch hat weiter ein Gefühl der „Leere“, und er bleibt in einer tieferen Schicht unberührt, Er „narkotisiert“ das unbehagliche Gefühl durch die momentane Erregung, durch den „Nervenkitzel“, den „Spaß“, durch Alkohol oder Sex – aber unbewusst bleibt er gelangweilt. [...]

Offenbar erfüllt der die Langeweile kompensierende Konsum, der uns über die normalen Kanäle unserer Kultur angeboten wird, seine Funktion nicht richtig, weshalb man nach anderen Mitteln sucht, seine Langeweile loszuwerden. Alkoholkonsum ist eines dieser Mittel, die der Mensch anwendet, um seine Langeweile vergessen zu können. In den letzten Jahren ist ein neues Phänomen aufgetaucht, das die Intensität der Langeweile bei Angehörigen der Mittelklasse zeigt. Ich meine die Ausübung des Gruppensex bei den sogenannten „Swingern“. [...] Ein anderes drastischeres Mittel, seine Langeweile loszuwerden, ist die Anwendung von Psychodrogen, womit die Teenager anfangen und was auch noch bis in spätere Altersstufen fortgesetzt wird, besonders bei Menschen, die sozial nicht festen Fuß gefasst und keine interessante Arbeit haben. Viele Drogenbenutzer, besonders junge Leute, die eine echte Sehnsucht nach einer tieferen und echteren Form des Erlebens haben – und von denen sich viele tatsächlich durch Lebensbejahung, durch Aufrichtigkeit, Abenteuerlust und Unabhängigkeit auszeichnen –, behaupten, dass die Benutzung von Drogen sie „angekurbelt“ habe und ihren Erlebnishorizont erweitere. Ich bezweifle das nicht. Aber das Einnehmen von Drogen ändert ihren Charakter nicht und beseitigt daher auch nicht die permanenten Wurzeln ihrer Langeweile. Der Drogengebrauch führt nicht zu einer Höherentwicklung; diese ist nur auf dem Weg einer geduldigen, angestregten Arbeit an sich selbst zu erreichen, dadurch, dass man zur Einsicht gelangt und dass man sich zu konzentrieren und in Zucht zu nehmen lernt.

Copyright © 1973 by Erich Fromm
2009 by The Literary Estate of Erich Fromm,
Tübingen