



Funk_R_1990k

Vom Haben zum Sein Wege und Irrwege der Selbsterfahrung

Rainer Funk

Vortrag im Rahmen der Reihe „Fragen unseres Daseins“ am 21. November 1989 im ORF-Publikumsstudio in Dornbirn Erstveröffentlichung unter dem Titel "Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung." in: *Studioheft des ORF, Landesstudio Vorarlberg*, Dornbirn 13. Ausgabe, Mai 1990, pp. 4-18.

Copyright © 1990 and 2011 by Dr. Rainer Funk, Ursrainer Ring 24, D-72076 Tuebingen, Germany; E-Mail: funk[at-symbol]fromm-online.com.

1. Einleitung: Veränderung als Frage unserer Zeit

„Haben oder Sein“ - diese Alternative ging um die Erde, seit Erich Fromm 1976 sein letztes großes Buch so genannt hatte. Das Buch mit diesem Titel wurde damals wie eine ganz verdichtete Antwort auf das, was als brennende Frage der Zeit, als die Zeitfrage erlebt wurde, von Millionen von Lesern aufgenommen. Diese Zeitfrage war (und ist noch) die Frage nach einer Alternative zu einem Leben und einer Industriekultur, die an ihre Grenzen gekommen ist. Nicht weil der wissenschaftliche und technische Fortschritt begrenzt wäre, sondern weil diese Art Fortschritt immer mehr destruktive und lebensbedrohliche Züge zeitigt: Denken Sie an die Frage der atomaren Energie, an Umweltverschmutzung, Ozonloch, Tschernobyl, an die Verelendung der Armen, oder denken Sie an die unglaubliche Steigerung der Einnahme von Psychopharmaka oder an die immense Zunahme von psychischen und vor allem von psychosomatischen Erkrankungen! Die Frage nach einer Alternative wurde zur brennenden Zeitfrage.

Mit der Alternative „Haben oder Sein“, die Fromm bei Meister Eckhart und vor allem bei Karl Marx formuliert fand, diagnostizierte er diese Zeitfrage und gab zugleich mit der Alternative der Orientierung am Sein statt am Haben eine Antwort auf die Zeitfrage. Was Fromm mit dieser Alternative meint, darauf will ich im Verlauf meines Vortrags zurückkommen.

Seit dem Erscheinen des Buches „Haben oder Sein“ ist mehr als ein Jahrzehnt vergangen. Nicht dass sich die Notwendigkeit zu alternativen Wirtschaftsordnungen, Gesellschafts- und Lebensentwürfen erübrigt hätte - sie sind dringender denn je, doch die Zeitfrage hat sich geändert. Die Einsicht in die Notwendigkeit von Alternativen hat die Frage nach dem „Wie“ der Änderung zur brennenden Frage der Zeit werden lassen. Wie so oft schon in der Geschichte reagieren auch jetzt viele Menschen auf die lebensbedrohliche Situation damit, dass sie zuerst und vor allem sich selbst zu retten versuchen. So zeichnen sich die meisten Antworten dadurch aus, dass die Zeitfrage nach dem „Wie von Änderung“ überhaupt auf die Frage „Wie ändere ich mich?“ verkürzt wurde. Jeder sucht sein eigenes Seelenheil.

Und noch etwas fällt beim Umgang mit der neuen Zeitfrage auf: Das Heil und die Heilung werden entweder von ganz außen erwartet, also von okkulten, transpersona-



len, parapsychologischen, esoterischen, spiritistischen Lehren und Praktiken bzw. deren Lehrern und Gurus; oder sie werden von einer neuen Innerlichkeit. und Selbstbezogenheit erwartet, die sich in der Wertschätzung von psychotherapeutischen, suggestiven und meditativen Techniken zur Förderung von Selbsterfahrung, Selbstentwicklung, Bewusstseinsweiterung usw. widerspiegelt.

Dass die Lösung der gegenwärtigen Zeitfrage weder in einer Flucht ins Jenseits noch in einer privatisierenden Regression auf die Erfahrung des eigenen Selbst gesucht werden kann, sondern nur in einer Mobilisierung jener Eigenkräfte, die uns vernünftig und liebend auf diese unsere bedrohliche Wirklichkeit bezogen sein lassen - dies ist Erich Fromms Antwort auf die Zeitfrage. Er hat sie in dem Buch „Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung“ ausgeführt.

Als analytischer Sozialpsychologe war Fromm immer auch sowohl gesellschaftspolitisch engagiert als auch mit dem einzelnen Menschen therapeutisch befasst. Es wundert deshalb nicht, dass er bei der Diagnose der Zeitfrage nicht stehen bleibt, sondern Strategien und Wege zu gesellschaftlich-strukturellen Veränderungen und zur Veränderung des einzelnen skizziert. So kam es, dass er bereits 1976, als er das Manuskript zu diesem Buch schrieb, Antworten auf jene Probleme gab, die zur gegenwärtigen Zeitfrage wurden: welche Schritte den einzelnen vom Haben zum Sein führen.

Bevor ich auf diese verändernden Schritte von einer Orientierung am Haben zu einer solchen am Sein zu sprechen komme, möchte ich nochmals die Hauptthesen seiner Alternative „Haben oder Sein“ nahe bringen.

2. Die Bedeutung der Alternative „Haben oder Sein“

Das Besondere des psychologischen Denkens von Fromm ist zum einen darin zu sehen, dass er den Menschen mit Freud als von bewussten und unbewussten leidenschaftlichen Strebungen determiniert sieht. Er fragt also immer nach dem, was den Menschen motiviert, was ihn in seinem konkreten Verhalten antreibt. Auf die Frage, was den Menschen der Überflusgesellschaft am meisten antreibt, was den höchsten Stellenwert hat und woran der gegenwärtige Mensch am liebsten sein Herz hängt, antwortet Fromm, dass sich der Mensch heute am Haben und Habenwollen orientiert, und zwar wider Erwarten gerade bevorzugt jene Menschen, die das, was sie zum Leben brauchen, bereits haben. Ihr tiefster Wunsch und ihre stärkste leidenschaftliche Kraft, auch wenn sie als solche nicht bewusst sind, sind das Habenwollen.

Für das Frommsche psychologische Denken ist noch etwas anderes typisch: Eine solche Orientierung wie das Haben ist zwar ein psychischer Trieb, aber sein massenhaftes Auftreten in dieser besonderen historischen Situation und gerade bei Menschen, die eigentlich alles haben, legt es nahe, dass er nicht notwendig zum Menschen gehört, so dass er sich aufgrund bestimmter ökonomischer und sozialer Verhältnisse bildet.

Für Fromm ist die Habenorientierung eine leidenschaftliche Grundstrebung des modernen Menschen, deren letzte Ursache in den ökonomischen und sozialen Verhältnissen des gegenwärtigen Menschen zu suchen ist, sodaß seine Überwindung auch nur in einer Änderung dieser ihn hervorbringenden Verhältnisse erreicht werden kann. Die Orientierung am Haben oder am Sein ist also eine sozialpsychologische Größe; sie bezeichnet eine massenhaft auftretende leidenschaftliche Grundstrebung, die ihre Ursache nicht in einem zum Menschen gehörenden Trieb hat (wie dies Freud mit dem analen Charakter zu



erklären versuchte), sondern in bestimmbareren ökonomischen und sozialen Verhältnissen und Strukturen, die seine Lebenspraxis determinieren. Um mit den Worten Fromms zu sprechen: Haben oder Sein sind zwei grundlegende Gesellschafts-Charakterorientierungen, „deren jeweilige Dominanz die Totalität dessen bestimmt, was ein Mensch denkt, fühlt und handelt.“ (E. Fromm, 1976 a. GA II, S. 290.) - Untersucht man alle möglichen Orientierungen der Lebenspraxis von Menschen, so kommt man zu dem Schluss: Letztlich orientiert sich der Mensch in seiner Lebenspraxis entweder am Haben oder am Sein.

Was bedeutet es, wenn jemand seine Lebenspraxis letztlich am Haben orientiert? Wer sein Leben am Haben orientiert, der bestimmt sich selbst, seine Existenz, seinen Lebenssinn, seine Lebenspraxis von dem her, was er hat, haben kann und mehr haben kann. Nun gibt es fast nichts, was nicht Gegenstand des Habens und Habenwollens werden könnte, an erster Stelle materielle Dinge jeder Art (ein Eigenheim, Geld, Aktien, Kunstwerke, Bücher, Briefmarken, Münzen und andere Dinge, die teils „mit Sammlerleidenschaft“ gesammelt werden). Aber auch andere Menschen können zum Gegenstand des Habens und Habenwollens werden. Natürlich sagt man nicht, dass man einen anderen Menschen in Besitz nimmt und als sein Eigentum ansieht. Man ist da etwas „rück-sichtsvoller“ und spricht lieber davon, dass man für andere Sorge und die Verantwortung hat. Aber bekanntermaßen hat der, der die Verantwortung trägt, auch das Recht, über den anderen zu verfügen. Und so werden Kinder, Behinderte, Alte, Kranke, Therapiebedürftige in Besitz genommen, als Teil des eigenen Selbst betrachtet. Und wehe, der Kranke wird gesund und das Kind möchte sich aus sich selbst bestimmen! Dann wird die Bestimmung vom Haben her offensichtlich.

Nicht genug, dass auch andere Menschen „gehabt“ werden können, wir bestimmen unsere Lebenspraxis auch vom Haben von Tugenden und Werten her: Wir sind ganz darauf aus, Ehre zu haben, ein Ansehen zu haben, ein bestimmtes Image zu haben, Gesundheit, Schönheit oder Jugendlichkeit zu haben, und wenn dies nicht mehr möglich ist, so wollen wir dann doch wenigstens „Erfahrung“ oder „Erinnerungen“ haben. Auch Überzeugungen politischer, weltanschaulicher und religiöser Art können wie ein Besitz erworben und hartnäckig - bis aufs Blut -verteidigt werden. Alles wird davon abhängig gemacht, ob oder dass man im Besitz der Wahrheit ist oder das Recht auf seiner Seite hat.

Buchstäblich alles kann gehabt werden, wenn sich die Lebenspraxis eines Menschen am Haben orientiert. Es geht nicht darum, ob jemand etwas hat oder nicht hat, sondern darum, ob jemand sein Herz an das hängt, was er hat oder auch nicht hat. Auch die Orientierung am Nicht-Haben ist eine Habenorientierung. Fromm vertritt kein Asketentum, und die Orientierung am Sein ist gerade nicht identisch mit einer Orientierung am Nicht-Haben. Es geht immer um die Frage, welchen Stellenwert das Haben oder auch das Nicht-Haben bei der Bestimmung des Lebenssinnes und bei der Bestimmung der eigenen Identität hat. Ob jemand etwas in der Existenzweise des Habens hat oder ob jemand „hat, als hätte er nicht“, dies ist oft schwer zu unterscheiden. Und doch kann jeder schnell die Probe bei sich selbst machen, indem er sich fragt, was ihm besonders wertvoll ist, um sich dann vorzustellen, was mit ihm passieren würde, wenn ihm das, was ihm wichtig und wert ist, weggenommen würde: ob er da den Boden unter den Füßen verlieren würde und ob dann sein Leben sinnlos wird. Wenn er dann keinen Selbststand und keinen Eigenwert mehr spüren kann, wenn es sich dann nicht mehr richtig lohnt, noch



zu leben und zu arbeiten, dann bestimmt er sein Leben von der Orientierung am Haben her: vom Haben eines Berufes, vom Haben von Kindern, vom Haben eines guten Rufes, vom Haben tieferer Einsichten, vom Haben der besseren Argumente usw.

Der am Haben orientierte Mensch bedient sich immer einer Krücke statt der eigenen Füße. Er bedient sich eines Gegenstandes außerhalb von ihm, um zu sein, selbst und etwas zu sein. Er ist nur er selbst, insofern er etwas hat. Er bestimmt sein Subjekt-Sein vom Haben eines Objektes. Er wird vom Objekt, also vom Gegenstand des Habens, gehabt.

Die Metapher von den Krücken, die die eigenen Füße ersetzen, macht zugleich anschaulich, was mit der Orientierung am Sein gemeint ist. So wie der Mensch die körperliche Fähigkeit zum Selbstand hat, die er - im Notfall - durch Krücken ersetzen kann, so hat der Mensch auch psychische Fähigkeiten zum Selbstand: seine Fähigkeit zur Liebe, seine Fähigkeit zur Vernunft und seine Fähigkeit zu produktivem Tätigsein. Aber der Mensch hat auch die Möglichkeit, diese psychischen Eigenkräfte zu ersetzen durch eine Orientierung am Haben, so dass dann die Fähigkeit zu Liebe, Vernunft und produktivem Tätigsein abhängt vom Besitz jener Gegenstände des Habens, an die jemand sein Herz hängt.

Liebe, Vernunft und produktives Tätigsein sind psychische Eigenkräfte des Menschen, die nur in dem Maße entstehen und wachsen, als sie praktiziert werden; sie lassen sich nicht konsumieren, kaufen, aneignen wie Gegenstände des Habens, sondern nur praktizieren, üben, wagen, tun. Anders als für die Gegenstände, des Habens, die in dem Maße aufgebraucht werden, als sie gebraucht werden, gilt für Liebe, Vernunft und produktives Tätigsein, dass sie wachsen und mehr werden, wenn sie geteilt und gebraucht werden.

Orientierung am Sein bedeutet immer, dass man seinen Lebenssinn an den psychischen Eigenkräften des Menschen orientiert, indem man das Unbekannte und Fremde in sich und in der Außenwelt als etwas Eigenes wahrnimmt, kennen lernt, sich aneignet und so zu einer je größeren und umfassenderen Bezogenheit zu sich und zur Umwelt gelangt.

Fromms Ausgangspunkt in Haben oder Sein ist die Beobachtung, dass die Orientierung am Haben heute ein Massenphänomen ist, das seinen Grund in den ökonomischen und sozialen Gegebenheiten einer Gesellschaft hat, die zu viel hat und deshalb der Versuchung erliegen kann, sich vom Haben her zu bestimmen. In den strukturellen Gegebenheiten gegenwärtigen Wirtschaftens, gegenwärtiger Arbeitsorganisation und gegenwärtigen Zusammenlebens sind die Wurzeln für den massenhaften Verlust der psychischen Eigenkräfte auszumachen.

Wenn die Wurzeln für die verhängnisvolle Entwicklung des einzelnen Menschen vor allem im sozio-ökonomisch bestimmten Lebensschicksal des heutigen Menschen zu suchen sind, dann gilt auch, an diesen Wurzeln anzusetzen und den einzelnen Menschen als schon immer vergesellschafteten zu begreifen. Darum hat Fromm das Kapitel über das Wie der Veränderung des einzelnen wieder aus seinem Buch herausgenommen und durch seine Vorschläge zur strukturellen Veränderung ersetzt.

Das Bemühen des einzelnen um Veränderung, die sogenannte Veränderung des Herzens, erübrigt sich dadurch nicht. Viele, die sich mit der Alternative „Haben oder Sein“ ernsthaft befasst haben, stießen gerade auf die Frage nach dem, was denn der einzelne tun kann, um vom Haben zum Sein zu kommen. Tatsächlich fehlt dieses Kapitel in dem Buch „Haben oder Sein“, weshalb ich Fromms Manuskript über die „Schritte zum Sein“, die der einzelne realisieren kann, als ersten nachgelassenen Band jetzt (beim Beltz-



Verlag) veröffentlicht habe. Es sollte vom sozialpsychologischen Ansatz Fromms her aber immer im Auge behalten werden, dass das individuelle Bemühen des einzelnen, von einer Orientierung am Haben zu einer Orientierung am Sein zu kommen, nur sinnvoll sein kann, wenn der Mensch zugleich mit den Bemühungen zu größerer Wachheit, Selbsterkenntnis und umfassender Selbsterfahrung die eigenen strukturellen Voraussetzungen ändert. Die Leitwerte der eigenen sozio-ökonomischen Lebenspraxis müssen so verändert werden, dass im beruflichen Tun, in der Organisation der eigenen Arbeit, im politischen und gesellschaftlichen Selbsterleben die psychischen Eigenkräfte Vernunft, Liebe und produktives Tätigsein auch tatsächlich erlebt werden können und durch die Praxis wachsen können.

Unser Bemühen um Selbsterfahrung und Selbstentwicklung, um ein Selbst- und Weltbild, das der inneren und äußeren Wirklichkeit auch tatsächlich entspricht, ist geknüpft an die Befreiung unserer sozio-ökonomischen Lebenspraxis. Denn „unser Weltbild entspricht nur in dem Maße der Wirklichkeit, wie unsere Lebenspraxis frei von Widersprüchen und Irrationalität ist“ (E. Fromm, 1976 a. GA II, S. 367). Veränderungsbemühungen im Sinne Fromms sind deshalb nur dann tatsächlich wirksam, wenn der einzelne in seiner Bezogenheit auf und in seiner Determiniertheit durch die ökonomischen und gesellschaftlichen Verhältnisse gesehen wird.

3. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung

Die folgende Feststellung mag ziemlich banal klingen, aber wir sind mit ihr bereits mitten im Problem: Veränderung im Sinne Fromms (und vieler Meister des Lebens) hat mit Befreiung zu tun, also mit etwas, von dem ich loskommen will, von dem ich mich trennen will. Der am Haben orientierte Mensch will aber nun gerade nicht etwas loswerden, sondern festhalten und mehren: Er klammert sich an das, was er haben kann zur Stabilisierung seines leeren und brüchigen Selbst. Mit dieser Feststellung habe ich bereits die ganze Problematik und Schwierigkeit des Wegs vom Haben zum Sein umschrieben.

Der Widerstand gegen eine Veränderung ist nicht hoch genug anzusetzen, und zwar deshalb, weil uns in unserem auf maximalen Konsum ausgerichteten Wirtschaftssystem auf Schritt und Tritt suggeriert wird, dass das, was in den Menschen hineingeht und was er sich aneignen kann, wertvoller sei als das, was er aus eigenen Kräften hervorbringen kann. Der Selbstwert eines Menschen der Habenkultur wächst mit der Quantität, die er sich aneignen kann, und eben gerade nicht - wie es das psychologische Grundgesetz menschlichen Wachstums ist - mit der Qualifizierung der in ihm liegenden eigenen Kräfte und Antriebe durch die Praxis dieser Eigenkräfte. Wer Schritte vom Haben zum Sein machen will, muss den Mut haben, gegen die Logik der Habenorientierung zu handeln. Er wird eine Menge innerer Widerstände bei sich überwinden müssen. Hat er nicht den festen Willen zur Veränderung, dann wird er je neu den Verlockungen des Habens verfallen.

Nun gibt es durchaus Helfer auf dem beschwerlichen Weg, den Widerstand gegen eine Veränderung abzubauen. Ein erster Helfer ist der Leidensdruck. Das Leiden an sich und seiner Umgebung ist nicht nur ein Unglück, auch wenn wir dies so erleben, sondern eine Chance. Freilich kann das Leiden nur dann zur Chance werden, wenn wir bereit sind, den konkreten Leidensdruck mit einer falschen Art zu leben in Verbindung zu bringen. Wer nicht mehr einschlafen kann, wer von Kopfschmerzen geplagt wird, wer Fress-



anfälle bekommt, wer Probleme mit dem Stuhlgang hat, wer sich nicht mehr konzentrieren kann, wer unter Magenbeschwerden oder Herzbeschwerden leidet, ohne dass eine ärztliche Untersuchung einen organischen Befund erbrachte, der sollte diese Beschwerden als Chance begreifen, als Mitteilung seines Gewissens, dass seine Art zu leben falsch ist und er an seinem Leben vorbeigeht, seine Seele ihm dies aber nur (noch) über körperliche Symptome mitteilen kann.

Gleiches gilt von direkten psychischen Leidensdrücken, also dann, wenn uns Angstzustände plagen, wir unsere Umwelt nur noch als feindlich gesinnt erleben, wir von Gefühlen der Gleichgültigkeit, des Hasses, des Neids und der Eifersucht geplagt werden, wir von schlimmen Depressionen oder Gefühlen intensiver Wertlosigkeit heimgesucht werden, wir die Schuld an der Beziehungsmisere nur beim andern suchen müssen usw. So leidvoll solche Symptome erlebt werden, sie sollten nicht mit Tabletten und Drogen, Therapeuten und esoterischen Gesundheitsbetreibern aus der Welt geschafft, sondern als Ausdruck einer falschen Art zu leben und als Aufforderung zu einer grundlegenden Änderung des Lebens begriffen werden.

So hilfreich der oft schmerzlich erlebte Leidensdruck ist, er reicht im allgemeinen nicht aus, um den Menschen dazu zu bringen, seinen Widerstand gegen Veränderungen abzubauen - abgesehen davon, dass es viele Menschen gibt, deren Symptom gerade darin besteht, gerne leiden zu wollen, die also masochistisch sind, oder die mit dem Leiden einen Gewinn erzielen, etwa den, dass man sich um sie kümmern muss und sie Ansprüche auf Umsorgtwerden geltend machen können.

Der Widerstand gegen eine Veränderung vom Haben zum Sein wird sich nur reduzieren lassen, wenn man an irgendeiner Stelle in seinem Leben bzw. in irgendeiner Beziehung die wenigstens ansatzhafte Erfahrung von Sein statt von Haben macht. Ohne diesen zweiten „Helfer“ werden alle noch so guten intellektuellen Einsichten und Vorsätze fruchtlos bleiben. Seinshafte Erfahrungen sind Selbsterfahrungen, aber sie sind Selbsterfahrungen besonderer Art. Unter der Flagge „Selbsterfahrung“ kursieren nämlich auch alle möglichen habenorientierten Praktiken. Um ein eindrückliches Bild habenorientierter Selbsterfahrung vor Augen zu bringen: Wenn Dagobert Duck, der Millionär aus Disneyland und das Symbol des erfolgreichen, weil habenorientierten Amerikaners, in seinen Goldtalerchen badet, um seine gedrückte Stimmung zu vertreiben, dann macht er auch eine Selbsterfahrung: Mit dem Baden im Geld versichert er sich seiner materiellen Habegenstände, sodaß sich sein Befinden wieder stabilisiert.

Welche Art Selbsterfahrung ist seinsorientiert? Was zeichnet sie im Gegensatz zu habenorientierten Selbsterfahrungen aus?

Seinshafte Selbsterfahrung zeichnet sich dadurch aus, dass sie aus dem Eigenvermögen des Menschen hervorgeht (Fromm nennt sie deshalb auch gerne produktiv, weil der Mensch sie aus sich herausführt - „prod-ucere“): Sie ist die Erfahrung, dass ich mich neu entdecken und erleben kann, wenn ich mich auf meine mir eigenen Möglichkeiten und Kräfte besinne; sie ist die Erfahrung, dass ich das Subjekt und der Ursprung dieses Zuwachses bin und nicht ein Gegenstand des Habens, den ich mir angeeignet habe.

Tatsächlich gibt es Erfahrungen, bei denen psychische Energie in eine Richtung gelenkt wird, dass ich in meiner Fähigkeit, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist, und mich mit Menschen in einer liebenden Weise bezogen zu erleben und gleichzeitig ganz ich selbst zu bleiben - dass ich in diesen Fähigkeiten wachse. Schaut man genauer hin, unter welchen Voraussetzungen es zu diesem Wachstum der Vernunft- und Liebeskraft



kommt, dann kann man immer beobachten, dass es immer dann zur Verstärkung der Eigenkräfte kommt, wo jemand diese eigenen Kräfte aktiviert und sich also aus sich selbst bestimmt, sich als Subjekt und Ursprung seines Tätigseins begreift.

Umgekehrt lässt sich ebenso beobachten, dass die Fähigkeit zur objektiven Wirklichkeitswahrnehmung und zur liebenden Bezogenheit in dem Maße verkümmert, als der Mensch der Versuchung erliegt, sich statt aus eigenen Kräften zu bestimmen von angeeigneten Größen her definiert. Mit der Orientierung am Haben geht zugleich eine Verkümmern der Eigenkräfte des Menschen einher, die den Menschen in seinem Selbstwerterleben völlig abhängig macht vom Haben der Krücken. Alle psychische Energie wird dazu benötigt, das leere Selbst zu stabilisieren. Das Erleben der Eigenkräfte nimmt ab. Die Wirklichkeit wird nicht mehr in ihrer Objektivität wahrgenommen, sondern nur noch unter dem Aspekt des Habens, Geschäftemachens, des Konsumierens, der Aneignung, des Gebrauchs, der Funktionalisierung sowie in ihrer Instrumentalität und Bedeutung für die eigenen Zwecke. Die Fähigkeit zur Bezogenheit reduziert sich auf die Brauchbarkeit des anderen zur Stabilisierung der eigenen Defizite in symbiotischen Besitzstrukturen, oder sie verkehrt sich überhaupt und wird zur Vermeidung zwischenmenschlicher Beziehung, weil der andere zuerst und vor allem als Bedrohung für die eigenen Krücken angesehen wird.

Selbsterfahrung als Einübung in seinshafte Erfahrung ist immer Praxis der Eigenkräfte und der Bestimmung des Menschen aus sich selbst. Während die Eigenkräfte - sie sind Ausdruck der Seinsorientierung - beim Gebrauchen, Teilen, Hergeben mehr werden, werden die durch das Haben angeeigneten Kräfte beim Gebrauchen, Teilen, Hergeben weniger und verbrauchen sich, weshalb der Rabenorientierte tunlichst vermeidet herzugeben und statt dessen auf vermehrte Aneignung aus ist.

Versuchen wir auf diesem Hintergrund nochmals, nach den Kennzeichen für eine Veränderung vom Haben zum Sein zu fragen. Ich habe vorhin gesagt: Veränderung hat mit Befreiung zu tun, also mit etwas, von dem ich loskommen will, von dem ich mich trennen will. Der am Haben orientierte Mensch will aber nun gerade nicht etwas loswerden, sondern es festhalten und mehren: Er klammert sich an das, was er haben kann zur Stabilisierung seines leeren und brüchigen Selbst. Wer von einer vorherrschenden Habenorientierung loskommen möchte, ist auf die Aktivierung seiner Eigenkräfte angewiesen.

Mit dieser Kennzeichnung lassen sich eine ganze Reihe von Helfern auf dem Weg vom Haben zum Sein als untauglich oder kontraproduktiv qualifizieren. Ich möchte wenigstens jene erwähnen, die Fromm in seinem Buch „Vom Haben zum Sein“ erwähnt und mit denen er sich auch zum Teil auseinandersetzt:

Alle Angebote von Heilung, Therapie, Geheimwissen, Selbsterfahrung, die man sich durch Kaufen aneignen kann, fördern nur die Rabenorientierung - und je mehr der Wochenendkurs in Selbsterfahrung kostet, desto wahrscheinlicher ist seine Wirkungslosigkeit.

Alle Techniken, die versprechen, dass sie leicht, schnell und ohne Anstrengung zu erlernen sind, werden nur die Tendenz verstärken, sich am Haben von etwas Erlerntem zu orientieren.

Alle Angebote, bei denen eine Identifizierung mit dem Lehrer, Glaubensstifter, Sektenführer, Guru vorausgesetzt wird, stärken nur die Tendenz, sich statt von seinen Eigenkräften vom Haben des wegweisenden Meisters her zu bestimmen.

Alle Versprechungen von Mühelosigkeit und Schmerzfreiheit leugnen, dass jede tie-



fere Veränderung mit großen eigenen Anstrengungen und Krisen verbunden ist.

Alle Selbsterfahrungen, Meditationstechniken und Therapien, die mit Hypnose und Suggestion arbeiten, können zwar zur Entspannung und zur vorübergehenden Symptomlinderung führen, mobilisieren aber gerade nicht die seinshaften Eigenkräfte und Selbsterfahrungen. Hier setzt sich Fromm sowohl mit der Transzendentalen Meditation wie mit dem Autogenen Training kritisch auseinander.

Alle Selbsterfahrungen, die nicht zu einer Stärkung der Wirklichkeitswahrnehmung und zu größerer Liebesfähigkeit führen, stehen im Verdacht, nur narzisstische Selbstbesetzungen und Selbstgefälligkeiten zu sein, bei denen der Mensch sich dann vom Haben eines Gefühls, eines Körpers, einer Phantasie, seiner Disziplinlosigkeit und Rücksichtslosigkeit (die dann als Spontaneität rationalisiert werden) oder vom Haben eines anderen Selbstaspektes her bestimmt.

Alle Heilsangebote, die nur den inneren Menschen neu schaffen wollen und auf Innerlichkeit setzen oder denen es um den Individualismus des einzelnen bzw. das Heil in der Gruppe, Sekte, Bewegung geht, mobilisieren in Wirklichkeit nicht die Orientierung am Sein, weil zu dieser immer der durch Vernunft und Liebe ausgezeichnete Mensch gehört, also der ganz auf die reale Welt bezogene Mensch, für den es keine Trennung von innen und außen, von Mystik und Politik, von Seelenheil und aufrechtem Gang gibt und der auch nicht davon lebt, dass er sich prinzipiell von den anderen unterscheidet.

Ich habe vom Leidensdruck und von der Selbsterfahrung als Helfer auf dem Weg vom Haben zum Sein gesprochen. Dabei verdeutlichte ich, dass Orientierung am Sein immer mit der Praxis der auf Vernunft und Liebe ausgerichteten Eigenkräfte des Menschen zu tun hat, weshalb viele heute gängigen Selbsterfahrungs-Angebote zur Veränderung des Menschen untauglich sind. Abschließend möchte ich in einem vierten Abschnitt zu den von Fromm vorgeschlagenen seinshaften Selbsterfahrungen einige Erläuterungen geben.

4. Schritte zum Sein

Für den, der von einer Orientierung am Haben zu einer am Sein gelangen möchte, gilt immer: Erfahrungen des Seins gibt es dort, wo man von etwas ablassen kann, wo man etwas verlässt, loslässt, gehen lässt, sein lässt, was einem bisher wichtig, heilig, unentbehrlich galt. Und Erfahrungen des Seins gibt es dort, wo man etwas zulässt, wahr werden lässt, aufkommen lässt, was bisher tabu, verschüttet, verdrängt ist. Veränderungen aufgrund von Erfahrungen des Seins sind immer ein Prozess der „Befreiung von“ und der „Befreiung zu“, nämlich der Befreiung vom Haben und der Befreiung zum Sein.

Für diesen Prozess hat Fromm eine ganze Reihe von vorbereitenden Übungen vorgestellt, die er selbst im Alter praktiziert hat und die den Vorgang des Sich-Lösens vom Haben und das Zulassen des Seins befördern. Sie beziehen sich auf die geistige und körperliche Selbsterfahrung des Menschen und verstärken das Gewahrwerden seiner selbst und die Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Er schlägt vor, des eigenen Atmens und ganz einfacher Bewegungsvorgänge gewahr zu werden, die Konzentrationsfähigkeit durch stilles Sitzen, durch Leseübungen, durch gegenständliche Meditationen zu üben oder einfach dadurch, dass man sich auf einen anderen Menschen konzentriert. Die Meditationsübungen, die Fromm vor allem von Nyanaponika Mahathera einem buddhistischen Mönch aus Sri Lanka, gelernt hat, haben das Ziel „ein höheres Maß an Nichtgebundenheit zu er-



langen und Gier und Illusionen zu überwinden“ (E. Fromm, 1989 a. S. 69), um dadurch eine höhere Ebene des Seins zu erreichen.

Von hier aus ist der Weg zu den Methoden der Selbstanalyse nicht mehr weit. Die Selbstanalyse ist für Fromm der wichtigste Weg zur Erfahrung der auf Vernunft und Liebe orientierten Eigenkräfte. Sie ist eine psychoanalytische Methode, versucht also unbewusste Bindungen, Wünsche, Phantasien, Leidenschaften aufzudecken und bewusst zu machen, um so die Hindernisse für das Wirksamwerden der Eigenkräfte des Seins, nämlich Vernunft und Liebe, aus dem Weg zu räumen. Vorausgesetzt, der Widerstand gegen das Bewusstwerden des Unbewussten ist nicht durch eine neurotische Konfliktbildung zu groß, gibt es sehr wohl Methoden der Selbstanalyse, die geeignet sind, die am Sein orientierten Eigenkräfte des Menschen in Erfahrung und zum Wachsen zu bringen. Methodischer Ansatzpunkt ist zum Beispiel die nähere Betrachtung von bestimmten Symptomen, die man bei sich beobachtet (vgl. E. Fromm, 1989 a. S. 94 - 96).

Ein anderer methodischer Zugang ist das Erforschen seines humanistischen Gewissens. „Bei dieser Methode versucht man, eine Vorstellung von sich zu bekommen: von den bedeutenden Ereignissen, früheren Ängsten, Hoffnungen, Enttäuschungen, von Ereignissen, die das Vertrauen und den Glauben an andere und an sich selbst erschütterten. Man fragt sich: Von wem bin ich abhängig? Welches sind meine vorherrschenden Ängste? Was war meine Bestimmung zum Zeitpunkt meiner Geburt? Welches waren meine Ziele, und wie haben sie sich geändert? Welches waren die Kreuzungen an meinem Lebensweg, wo schlug ich die falsche Richtung, wo den falschen Weg ein? Welches Bild habe ich von mir? Welches Bild sollen andere von mir haben? Worin unterscheiden sich diese beiden Bilder voneinander und von dem, was ich als mein wirkliches Selbst empfinde? Wer werde ich sein, wenn ich so weiterlebe?“ (E. Fromm, 1989 a. S. 96f.)

Von der therapeutischen Arbeit her ist das Phänomen der „Deckerinnerung“ bekannt: Jemand erinnert sich einer auffälligen oder auch weniger auffälligen Begebenheit aus der Kindheit, um mit dieser bewussten Erinnerung eine andere, viel schlimmere, beschämendere, verletzendere, beängstigendere Erinnerung zu verdecken und nicht zu Bewusstsein kommen zu lassen. Dieses Phänomen gibt es auch hinsichtlich der Ziele, die sich jemand setzt: Da gibt es einen bewussten Lebensplan, der die Aufgabe hat, von einem unbewussten, geheimen Plan abzulenken. oft verdeckt der bewusste Plan den unbewussten dadurch, dass der bewusste genau das Gegenteil erreichen will. Bewusst will jemand ganz bestimmt nicht wie seine Mutter werden, unbewusst aber betreibt er alles, um sich mit ihr zu identifizieren und mit ihr verbunden zu bleiben. Solchen geheimen Plänen auf die Spur zu kommen, erfordert viel Übung, vielleicht auch Anleitung durch einen erfahrenen Therapeuten. Fromm selbst illustriert die Aufdeckung eines geheimen Planes eines ihm bekannten Mannes mit der Deutung eines Traumes dieses Mannes (vgl. E. Fromm, 1989 a. S. 99). Die Deutung der eigenen Träume ist eine andere wichtige Methode der Selbstanalyse, die übrigens Fromm selbst täglich praktizierte.

Die Orientierung am Haben ist in Wirklichkeit eine Täuschung. Wir glauben, dass wir mehr sind, wenn wir mehr haben. Die Selbstanalyse wie alle Schritte zum Sein versuchen im Kern nichts anderes, als uns diese Täuschung bewusst werden zu lassen und uns also zu ent-täuschen, die Täuschung wieder rückgängig zu machen, indem wir unsere Eigenkräfte aktivieren. Ich habe eingangs sehr betont, dass die Veränderung der leidenschaftlichen Kräfte des Menschen in einer unauflösbaren Wechselbeziehung zu den ökonomischen und gesellschaftlichen Verhältnissen steht, die die leidenschaftlichen Kräfte



entweder auf das Haben hin oder auf das Sein hin ausrichten. Wer vom Haben zum Sein kommen will, kann nicht umhin, sich mit den gesellschaftlich vorgegebenen Suggestionen und Manipulationen auseinander zu setzen, die ihn sich selbst so wahrnehmen machen, wie er aus ökonomischen und gesellschaftlichen Zwängen sein soll, und ihn unfähig machen, sich so zu sehen, wie er ist.

„Gewahrwerden bezieht sich nicht nur auf das Aufdecken innerer Konflikte, sondern gleichermaßen auf das Gewahrwerden von Konflikten im gesellschaftlichen Leben, die verneint und durch Ideologien, das heißt gesellschaftliche Rationalisierungen, harmonisiert werden. Da der einzelne Teil der Gesellschaft ist und nicht losgelöst vom sozialen Gefüge betrachtet werden kann, beeinflussen seine Illusionen über die gesellschaftliche Realität seine geistige Klarheit und verhindern somit seine Befreiung von den Illusionen über sich selbst. Man kann nicht einerseits sehen wollen und andererseits blind sein. Die kritische Fähigkeit des menschlichen Geistes ist unteilbar. Wer glaubt, man könne sein Inneres sehen, für die Außenwelt aber blind sein, gleicht einem, der sagt, eine Kerze gebe ihr Licht nur in eine Richtung und nicht in alle. Das Licht einer Kerze ist wie die Fähigkeit der Vernunft zu kritischem, durchdringendem und ent-deckendem Denken.“ (E. Fromm, 1989 a. S. 58)

Die Selbstanalyse als Weg zur Befreiung vom Haben zum Sein muss auch das gesellschaftliche Unbewusste in mir zur Entdeckung bringen. Solange ich nicht die gesellschaftlich akzeptierten Rationalisierungen für eine Orientierung am Haben als solche erkenne und mich von ihnen lossagen kann, so lange hindern sie das Wachstum meiner Eigenkräfte. Fromm gibt eine ganze Liste von Beispielen von Rationalisierungen des gesellschaftlichen Unbewussten in mir, die mich daran hindern, mich selbst zu erkennen und in meinem Eigensein zu erfahren:

„Was weiß ich schon von mir, wenn ich nicht weiß, dass das Bild, das ich von mir selbst habe, zum größten Teil ein künstliches Produkt ist und dass die meisten Menschen - ich schließe mich nicht aus - lügen, ohne es zu wissen? Was weiß ich, solange ich nicht weiß, dass „Verteidigung“ Krieg bedeutet, „Pflicht“ Unterwerfung, „Tugend“ Gehorsam und „Sünde“ Ungehorsam? Was weiß ich, solange ich nicht weiß, dass die Vorstellung, dass Eltern ihre Kinder instinktiv lieben, ein Mythos ist? dass Ruhm sich nur selten auf bewundernswürdige menschliche Qualitäten und häufig nicht auf echte Leistungen gründet? dass die Geschichtsschreibung verzerrt ist, weil sie von den Siegern geschrieben wird? dass das Streben nach Macht bedeutet, Wahrheit, Gerechtigkeit und Liebe mit Füßen zu treten? dass die heutige Industrie-Gesellschaft vom Prinzip der Selbstsucht, des Habens und des Konsumierens bestimmt ist und nicht von den Prinzipien der Liebe und Achtung vor dem Leben, die sie predigt? Wenn ich nicht fähig bin, die unbewussten Aspekte der Gesellschaft, in der ich lebe, zu analysieren, kann ich nicht wissen, wer ich bin, weil ich nicht weiß, in welcher Hinsicht ich *nicht* bin.“ (E. Fromm, 1989 a. S. 103)

Fromm sieht eine direkte Beziehung zwischen dem Gewahrwerden des Unbewussten und hier speziell des gesellschaftlichen Unbewussten in jedem einzelnen und der Orientierung am Sein. „Die Grundlage für jeden Versuch, sich selbst zu ändern, ist ein ständig wachsendes Erkennen der Wirklichkeit und das Aufgeben von Illusionen.“ (E. Fromm, 1989 a. S. 32) Veränderung hat mit Befreiung zu tun, also mit etwas, von dem ich loskommen will, von dem ich mich trennen will. Erfahrungen des Seins gibt es deshalb nur dort, wo man sich von seinen gesellschaftlich geforderten Täuschungen trennen kann und die Enttäuschung akzeptiert, dass nicht das, was der Mensch hat, wertvoll ist,



sondern das, was er ist und aus sich hervorbringen kann, weil nur dadurch seine Kräfte der Vernunft und Liebe wachsen. „Je mehr ein Mensch seine Kräfte der Liebe und der Vernunft entwickelt, desto stärker ist sein Identitätserleben, weil es nicht durch seine soziale Rolle vermittelt ist, sondern in der Authentizität seines Selbst wurzelt. Je mehr er geben kann und je stärker er auf andere bezogen ist, ohne seine Freiheit und Integrität einzubüßen, desto mehr ist er sich seines Unbewussten gewahr, so dass ihm nichts Menschliches in ihm und in anderen fremd ist.“ (E. Fromm, 1990 a. S. 76)

Die Antwort Fromms auf die Zeitfrage der Gegenwart nach dem Wie von Veränderung hat kaum Chancen, populär zu werden, weil der Weg durch Enttäuschungen nie populär ist. Und doch stellt sie im heutigen Wirrwarr der Angebote von Heilslehren und Veränderungsstrategien eine aufklärende und - wie ich zu zeigen versuchte - für den Zeitgeist zwar paradoxe, aber dennoch in sich stimmige Alternative dar. Fromm macht ernst mit dem Unbewussten und mit der gesellschaftlichen Determiniertheit der leidenschaftlichen Strebungen des Menschen, ohne sein aufklärerisches und humanistisches Grundanliegen aufzugeben.

Darin liegt denn auch die Bedeutung seiner Antwort auf die Zeitfrage nach dem Wie der Veränderung: Sie traut dem Menschen sein Eigensein und seine Freiheit zu, sofern er nur bereit ist, die Täuschung einer Orientierung am Haben aufzugeben und sich auf die paradoxe Erfahrung einzulassen, dass nicht das Nehmen, sondern das Geben einen wachsen und zu einem eigenständigen Menschen werden lasst. Wo dies geschieht, „richtet sich (unsere Aufmerksamkeit) auf andere aus, auf die Welt der Natur, der Ideen, der Kunst, auf gesellschaftliche und politische Ereignisse“ (E. Fromm, 1989 a. S. 156), und zwar gerade deshalb, weil wir ganz wir selbst sind und auf unseren eigenen Füßen stehen.

Literaturnachweise

- Fromm, Erich: Gesamtausgabe (GA), herausgegeben von Rainer Funk, Stuttgart 1980/81 (Deutsche Verlags-Anstalt dva) München 1989 (Deutscher Taschenbuch-Verlag dtv)
- 1976a: Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft (To Have Or To Be?), GA II
 - 1989a: Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung (Schriften aus dem Nachlaß, Band 1), Weinheim und Basel (Beltz-Verlag) 1989
 - 1990a: Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewussten. Zur Neubestimmung der Psychoanalyse (Schriften aus dem Nachlaß, Band 3), Weinheim und Basel (Beltz-Verlag) 1990