

Erich Fromm

Authentisch leben

Herausgegeben von Rainer Funk

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6968



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Neuausgabe 2017
(18. Gesamtauflage)

© 2000 by the Estate of Erich Fromm
Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2000
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Zero Werbeagentur
Umschlagmotiv: © FinePic®, München

Satz: DTP-Studio Helmut Quilitz, Denzlingen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06968-0

Inhalt

Einleitung von Rainer Funk	7
1 „Der Mensch erlebt sich selbst nicht mehr als etwas Eigenes“	15
2 „Die Fragen, nicht die Antworten machen das Wesen des Menschen aus“	29
3 „Freiheit – die authentische Realisierung der Persönlichkeit“	43
4 „Das Selbst ist in dem Maße stark, wie es aktiv tätig ist“	59
5 „Der Mensch verkauft nicht nur Waren, er verkauft sich selbst“	83
6 „Der heutige Mensch ist vom Gefühl einer tiefen Ohnmacht erfüllt“	111
7 „Den Unterschied zwischen dem Authentischen und dem Fassadenhaften sehen“	141
Literaturnachweise	157
Quellenvermerke	159

Einleitung

Rainer Funk

Authentisch leben – wer möchte dies nicht? Dass so viele Menschen heute den Wunsch haben, authentisch zu leben, muss mit neuen Möglichkeiten und Freiheiten bei der Gestaltung des eigenen Lebens zu tun haben. Und solche gibt es zuhauf.

Digitale Technik und elektronische Medien haben völlig neue Möglichkeiten geschaffen Raum und Zeit zu entgrenzen, in Erlebniswelten einzutauchen, mit Menschen der eigenen Wahl über soziale Medien verbunden zu sein. Die digitale Vernetzungstechnik erlaubt immer noch bessere und schnellere Suchmaschinen und Apps. Diese geben auf vieles kompetent Antwort und sind Ratgeber und Problemlöser in allen Lebenslagen.

Die Wunderwerke der Technik machen es möglich, sich das Wissen und die Erfahrung anderer Menschen zu eigen zu machen und zu nutzen. Erstmals, so spürt man, lässt sich das Leben nach eigenen Vorstellungen und Wünschen frei gestalten. Erstmals kann man so leben, wie man es selbst will und wie es einem selbst entspricht – eben authentisch.

Es gibt eine neue Freiheit, sein Leben selbstbestimmt zu leben. Authentisch zu leben heißt deshalb für die meisten, so gut es geht, ein selbstbestimmtes Leben zu leben: Ich bin authentisch, wenn ich ich bin und wenn ich selbst bestimmen kann, was meine Gedanken und Vorstellungen, meine Gefühle, Aktivitäten, Absichten, Pläne, Ziele, Beziehungswünsche sind.

Und dann ereignet sich dies: Ein guter Freund lädt zu einem Wochenende in den Bergen ein, wo es keine Elektrizität gibt und wo es – dies ist der Wunsch des Freundes – auch keine Akku-Elektrizität geben soll. Also kein Licht, kein Herd, keine Dusche, kein Telefon, kein Fernsehen, kein Handy, kein Internet, keine Navigationstechnik, keine Mails, keine SMS, keine Emojis, kein WhatsApp – nur die Natur, eine Unterkunft, der Freund und ich.

Manchen zieht es bereits den Boden unter den Füßen weg, wenn das Handy gestohlen wurde oder der Laptop seinen Geist aufgegeben hat und kein Ersatz zur Hand ist. Wie soll man da ein ganzes Wochenende überleben? Gibt es mich auch ohne mediales Verbundensein? Lebe ich dann noch authentisch oder vielleicht erst dann? Wer bin ich wirklich?

Vor allem aber quält die Frage: Kann man in einer solchen Situation mit sich noch etwas anfangen? Kann man sich ein ganzes Wochenende lang damit begnügen, nur mit dem Freund zu kommunizieren? Macht es noch Spaß zu wandern, ohne sich über die Wetter-App zu versichern, dass kein Gewitter heraufzieht? Lässt sich das Wochenende überstehen, ohne zwischendurch in Erfahrung zu bringen, ob zuhause alles in Ordnung ist?

Ob man mit sich und anderen noch etwas anfangen kann, wenn man auf breiter Front „offline“ ist und deshalb nicht über all die Tools verfügt, die einem ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen, wird zur Nagelprobe für die Frage nach einem authentischen Leben. Gibt es dann noch etwas in einem selbst, das gerne lebt, aktiv und interessiert ist? Kann man sich noch am eigenen Leben und am Zusammensein mit anderen Menschen freuen? Ist man auch in einer solchen Situation jemand, der aus eigenem Antrieb denkt, fühlt und handelt, und sich deshalb mit sich eins und authentisch erlebt?

Wer sich dieser Frage ganz ehrlich stellt, ahnt, dass ein authentisches Leben nicht von den Tools zur Selbstbestimmung, sondern von etwas abhängt, das mit einem selbst zu tun hat, nämlich mit körperlichen, emotionalen und geistigen Fähigkeiten und Kräften, die ihren Ursprung in einem selbst haben. Authentisch leben hat zuerst und vor allem mit der Fähigkeit zu tun, *selbst* denken, fühlen, wollen und handeln zu können. Nur so lässt sich psychologisch erklären, warum Menschen ganz unterschiedlich reagieren, wenn sie nicht über die aktivierenden Tools verfügen.

Wer das Erleben des Eigenen von äußeren Tools zur Selbstbestimmung abhängig macht, erfährt bei einem Entzug der Tools eine bedrohliche Antriebslosigkeit und Langeweile. Ihn beschleichen Fantasielosigkeit, Interesselosigkeit, Gefühllosigkeit, Orientierungslosigkeit und Passivität. Wenn sich hingegen jemand in einer Entzugssituation weiterhin aktiv, verbunden, und interessiert erlebt, dann beweist dies, dass die Fähigkeit zu einem authentischen Leben ihren Grund in den eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Kräften hat – und zwar unabhängig davon, ob jemand „online“ oder „offline“ ist.

Sich auf das Experiment eines Lebens ohne Akku-Elektrizität einzulassen, kann einem schnell deutlich machen, ob man sich nur mit Hilfe der Wunderwerke der Technik authentisch erleben kann oder ob ein solches Erleben auch unabhängig davon möglich ist und deshalb seinen Grund in einem selbst hat. Messen lässt sich dies relativ einfach an der emotionalen Reaktion auf eine Entzugssituation: Die einen beschleicht ein sehr unerträgliches Gefühl der Ohnmacht, während andere nicht so sehr in ihrem Selbsterleben erschüttert werden. Sie haben sich mit ihren, wenn auch bescheidenen, eigenen Kräften die Fähigkeit erhalten, etwas mit sich und anderen anfangen zu können.

Es gab bisher keine Epoche, in der das Erleben von Allmacht und Ohnmacht so nahe beieinander liegt. In früheren Zeiten gab es zwar das Privileg der Mächtigen, sich allmächtig zu erleben, bis ein noch Mächtigerer einen ohnmächtig machte. Mit der digitalen Revolution und dem Internet kann sich praktisch jeder allmächtig erleben. Wer „online“ ist, ist zu fast allem fähig. Was jemand aus eigenem Vermögen, mit seinem eigenen Denken, eigenen Fühlen, eigenem Wollen und Tun zustande bringt, gerät da leicht aus dem Blick – mit der Folge, dass ein authentisches Leben in hohem Maße von Kräften abhängig ist, die ihren Ursprung außerhalb des Menschen haben.

Authentisch zu leben, hat für Erich Fromm vor allem damit zu tun, dass man sich als freies und autonomes Subjekt erleben kann und für jede Art von Fremdsteuerung sensibel ist. Je unabhängiger und freier ein Mensch ist, desto mehr nimmt er auch den Unterschied zwischen einem selbstgesteuerten – und deshalb „echten“ – und einem fremdgesteuerten – und deshalb „entfremdeten“ – Leben wahr.

Nicht, dass Fromm gegen die Nutzung all der fantastischen Möglichkeiten gerade digitaler Technik und elektronischer Medien redete. Ihm ging es nicht um eine Enthaltbarkeit, sondern um den Erhalt der Eigenkräfte des Menschen bei der Nutzung der potenten Tools. Für ein authentisches Leben ist entscheidend, dass man seine *eigenen* körperlichen, seelischen und geistig-intellektuellen Kräfte nicht „de-aktiviert“, sondern übt und praktiziert. Es geht darum, sich nicht ersatzweise von medialen Tools aktivieren zu lassen, die – zugegebenermaßen – in der Regel mehr können, als wir aus unseren eigenen Kräften hervorzubringen imstande sind, sondern sie zur Potenzierung seiner eigenen Kräfte zu nutzen. Was dies psychologisch im Einzelnen heißt, gilt es noch zu verdeutlichen.

Was wir *denken*, soll unserem eigenen Denkvermögen, und nicht einer wie auch immer gearteten Gehirnwäsche durch Medien und „Vordenker“ entspringen; es soll aber auch nicht das Ergebnis verinnerlichter Denkfiguren sein, die nicht unser eigenes Denken, sondern das von Vater oder Mutter, der Kirche oder der Szene widerspiegeln. Authentisch und echt denken wir nur, wenn *wir* es sind, die denken.

Was wir *fühlen*, soll Ausdruck unserer ureigenen Gefühle sein, und nicht der Etikette und Correctness entspringen oder der Corporate Identity entsprechen, auch nicht dem äußeren oder inneren Druck, beim anderen gut ankommen zu wollen, oder ein Produkt der vielfältigen Erlebnisangebote sein, die uns zum Mit-Fühlen einladen. Authentisch und echt fühlen wir nur, wenn wir noch Zugang zu dem haben, was wir selbst fühlen.

Was wir *wollen*, soll Ausdruck unseres ureigenen Willens und Interesses sein, und nicht das Ergebnis suggestiver oder autosuggestiver Überredungskünste und Versprechungen, wo uns andere etwas einreden, um uns fernzusteuern, oder wir uns selbst etwas einreden, damit wir uns einer beschämenden, konflikthaftern oder frustrierenden Realität nicht stellen müssen.

Was wir *tun*, soll aus eigenem Tätigsein und aus einer inneren Aktivität herrühren und keine Reaktion auf äußere Anforderungen, Drucksituationen, Verführungen, Animationen oder Stimulanzen sein oder gar ein Ausfluss von inneren Zwängen, Über-Ich-Forderungen oder gierigen Wünschen. Authentisch und echt handeln wir nur, wenn wir nicht getrieben werden, sondern aus eigenem Antrieb aktiv sind.

Eine authentisches von einem nicht-authentischen Leben unterscheiden zu können, setzt voraus, dass wir wis-

sen, wann wir aus eigenem Vermögen denken, fühlen, wollen und handeln und wann wir von ich-fremden Kräften bestimmt werden. Zu einer solchen Unterscheidungsfähigkeit wollen die Texte Erich Fromms in diesem Band anleiten. Sie sprechen noch nicht von Menschen, die versuchen „online“ authentisch zu leben; das Problem, sich mit ich-fremden Kräften authentisch erleben zu wollen, gab es jedoch schon vor der digitalen Revolution. Insofern zeichnen sich Fromms Texte auch heute noch durch eine große Aktualität aus. Sie sind ein Plädoyer für das Wagnis eines authentischen Lebens aus eigenen Kräften.

Im ersten Kapitel zeichnet Fromm ein Psychogramm des Menschen des 20. Jahrhunderts und verdeutlicht, dass man zwischen einem authentischen und einem entfremdeten Leben nur dann unterscheiden kann, wenn es hierfür einen Maßstab gibt, der sich bei aller Beliebigkeit und Gestaltbarkeit des Menschen aus einer Eigengesetzlichkeit des Menschen ergibt: die eigenen Wachstumspotenziale zur Entfaltung bringen zu wollen, wie es für alles Lebendige typisch ist. Fromm fragt deshalb nach dem „Wesen“ oder der „Natur“ des Menschen. Sein Gang durch die Geschichte der Philosophie sowie seine eigene Antwort auf diese Frage zeigen, dass er gerade nicht einem naturalistischen Fehlschluss erliegt, wie man ihm bisweilen unterstellt. Die Frage nach dem Wesen des Menschen wird im dritten Kapitel anhand verschiedener Verständnisse von Freiheit vertieft, denn erst die Entwicklung eines individuellen Selbst ermöglicht Authentizität als etwas unverwechselbar Eigenes.

Auch wenn heute unter Spontaneität eher eine unkontrollierte Impulshaftigkeit verstanden wird, so sind doch Spontaneität und spontanes Tätigsein Kennzeichen von Freiheit und Selbstsein. Hiervon und von spontaner Liebe und Arbeit handelt zunächst das vierte Kapitel, bevor

Fromm davon spricht, wie durch die Erziehung spontanes Fühlen vereitelt wird und Sentimentalität und Pseudo-Gefühle etabliert werden. Auch verdeutlicht er, wie es zu Pseudo-Denken und zu Pseudo-Wollen kommt.

Im fünften Kapitel skizziert Fromm die Auswirkungen, die eine auf Wettbewerb aufbauenden Marktwirtschaft auf den Menschen hat. Nicht mehr der Mensch ist das handelnde Subjekt, sondern der Markt und der Erfolg auf dem Markt steuern den Menschen, seine Produkte und seine Persönlichkeit. Der Mensch selbst wird zur Ware. Er muss versuchen, seine Persönlichkeit unabhängig von seinem Eigensein und seinen Eigenkräften erfolgreich auf dem Markt zu verkaufen. Den bei dieser Konstruktion der Authentizität bewirkten Selbstverlust illustriert Fromm mit hypnotischen Experimenten und verdeutlicht, wie wir versuchen, unser Pseudo-Denken als authentisches Denken zu rationalisieren.

Das sechste Kapitel widmet sich ganz dem Gefühl der Ohnmacht als einer Folge des Verlusts der authentischen Eigenkräfte, selbst zu denken, zu fühlen, zu wollen und zu handeln. Mit der Kompetenz des erfahrenen Psychoanalytikers zeigt Fromm in diesem Beitrag aus dem Jahr 1937 (!) zunächst auf, wie Ohnmachtsgefühle rationalisiert werden, um dann von jenen Reaktionen und Reaktionsbildungen zu sprechen, die bei der Verdrängung des Ohnmachtsgefühls besonders häufig vorkommen: von Aktivismus, einem allgegenwärtigen Kontrollbedürfnis und einer ohnmächtigen Wut. Diese wird meist auf andere projiziert, sodass man sich nicht mehr von seiner eigenen ohnmächtigen Wut bedroht fühlt, sondern in paranoider Weise von der Umwelt. Schließlich handeln Fromms Texte davon, wie es entwicklungspsychologisch zur Entstehung des Gefühls der Ohnmacht kommt. Ohnmachtsgefühle sind oft das Ergebnis

einer Eltern-Kind-Beziehung, bei der das Kind nicht ernstgenommen wird und bei der – zumindest bei autoritären Erziehungsmethoden – versucht wird, den Willen des Kindes zu brechen.

Das siebte Kapitel gibt Hinweise, wie sich authentisches Leben wiedererlernen lässt. Wer von neuem lernt zu sehen und zu staunen, wer sich selbst in all seinen Aspekten in Erfahrung zu bringen vermag und konfliktfähig wird, hat gute Chancen, authentisch zu leben. An welchen Fähigkeiten jemand auch ansetzt, es kommt vor allem darauf an, mit Hilfe eigener Kräfte sich und die Wirklichkeit wahrzunehmen und auf sie zu reagieren.

Auch wenn die Beiträge aus einer Zeitspanne von über dreißig Jahren stammen, zeigen sie nicht nur eine innere Konsistenz, sondern eine ungeahnte Aktualität und Fromms Leistung, gesellschaftliche Entwicklungen in ihrer psychischen Dynamik schon frühzeitig erkannt zu haben.

„Der Mensch erlebt sich selbst nicht mehr als etwas Eigenes“

Das gegenwärtige intellektuelle Klima ist von einem Relativismus in der Ethik gekennzeichnet. Im allgemeinen wird die Auffassung vertreten, Werte besäßen nur deshalb Gültigkeit, weil sie innerhalb einer bestimmten Kultur von der Gesellschaft akzeptiert werden. Die Normen des Kopffjägers erfüllen ihren Zweck bei den Kopffägern, und das Gesetz der Nächstenliebe erfüllt seinen Zweck bei den Kulturen, die diese Norm akzeptiert haben. Die meisten Sozialwissenschaftler vertreten den Standpunkt, daß Werte und Normen keine allgemeine, objektive, universale Gültigkeit besitzen. Wenn ich nun hier über das ethische Problem des modernen Menschen spreche, könnte das so klingen, als ob ich diese Einstellung teilte. Das ist aber keineswegs der Fall. Ich bin ganz im Gegenteil davon überzeugt, daß es gewisse Grundnormen und -werte für das Leben gibt, die vor Tausenden von Jahren von allen großen geistigen Führern der Menschheit mit einer bemerkenswerten Übereinstimmung erkannt wurden, obgleich diese untereinander keinen Kontakt hatten. Diese Werte besitzen für alle Menschen Gültigkeit und sind in der Natur des Menschen selbst, in den Bedingungen seiner Existenz begründet. Dies setzt natürlich die Annahme voraus, daß es so etwas wie den Menschen überhaupt gibt, nicht nur – wovon wir alle überzeugt sind – im physiologischen oder anatomischen Sinne, sondern auch im geistigen und psychologischen. Wir können also von einer Natur, von einem

Wesen des Menschen als von einer definierbaren und nachweisbaren Größe sprechen. Dies ist eine weitere Annahme, von der ich fürchte, daß sie nicht von den meisten heutigen Sozialwissenschaftlern geteilt wird.

Leider kann ich hier nicht im einzelnen ausführen, was ich unter der „Natur des Menschen“ verstehe. Da Worte ohne entsprechende Beispiele bedeutungslos bleiben, möchte ich dazu einige Beobachtungen anführen.

Der Mensch ist eine Laune der Natur. Er ist das einzige Lebewesen, das sich seiner selbst bewußt ist. Er ist das einzige Wesen, das innerhalb der Natur lebt und sie gleichzeitig transzendiert. Der Mensch ist sich seiner selbst, seiner Vergangenheit und seiner Zukunft bewußt. Der Mensch lebt nicht nur instinktiv, so wie es das Tier tut. Er ist weitgehend aus der Natur entwurzelt und steht vom Augenblick seiner Geburt an vor dem Problem, eine Frage zu beantworten, die das Leben ihm stellt: Was sollen wir aus unserem Leben machen? Wohin gehen wir? Welchen Sinn geben wir dem Leben? Soweit ich sehen kann, ist dies nur *eine Frage*, und es gibt nur wenige Antworten darauf. Diese Antworten sind in der Geschichte der Menschheit zu verschiedenen Zeiten an verschiedenen Orten wiederholt worden. Man hat sie bald in dieser, bald in jener Form in Begriffe gefaßt, und nur wenige Antworten tauchen in der gleichen Form immer wieder auf. Man könnte sagen, die Geschichte der Religion und die Geschichte der Philosophie seien tatsächlich die Geschichte oder das System dieser wenigen möglichen Antworten. Aber wir alle müssen eine Antwort geben, und welches Leben wir führen, hängt ab von der Antwort, die wir geben.

Ich möchte an einem Beispiel verdeutlichen, was ich meine. Der Mensch muß zu seinen Mitmenschen und zur Natur in Beziehung treten. Der völlig beziehungslose

Mensch ist wahnsinnig, ja man kann den Wahnsinn gerade so definieren, daß man sagt, er sei der Zustand eines völlig beziehungslosen Menschen. Die Bezogenheit auf andere Menschen kann nun aber ganz verschieden aussehen. Für sie kann Unterwerfung, Machtausübung oder eine Marketing-Orientierung typisch sein. Bei der Marketing-Orientierung besteht die Bezogenheit aus einem ständigen Tausch, so wie man auf dem Markt Gebrauchswaren tauscht. Man kann aber auch zum anderen Menschen in liebender Weise bezogen sein. Diese Art ist angesichts der Natur des Menschen die einzig befriedigende Art, weil die Liebe die einzige Form der Bezogenheit ist, die gleichzeitig die Integrität und die Wirklichkeit der Beteiligten wahrt. Man kann auch „lieben“, indem man sich dem anderen unterwirft, oder indem man über ihn Macht ausübt; dann aber verlieren beide – derjenige, der sich dem anderen unterwirft, wie derjenige, unter dessen Macht er steht – ihre Integrität und die grundlegende menschliche Eigenschaft der Unabhängigkeit. Bei der echten Liebe bleiben Bezogenheit auf den anderen und Integrität erhalten.

Die vorstehenden Aussagen machen deutlich, daß das ethische Problem für den Menschen immer das gleiche ist. Es gibt kein echtes ethisches Problem nur für ein bestimmtes Land oder nur für ein bestimmtes Alter. Es gibt besondere Verhältnisse, in denen Menschen leben und durch die sie sich unterscheiden, und deshalb ergeben sich unterschiedliche Aspekte ein und desselben ethischen Problems, die ich hier erörtern möchte.

Heute machen die meisten Menschen einen Fehler, den die Franzosen im Zweiten Weltkrieg machten, als sie glaubten, ihn mit der Taktik und Strategie des Ersten Weltkriegs führen zu können: Die meisten Menschen schauen heute auf die ethischen Probleme der letzten Generation

oder des vergangenen Jahrhunderts zurück, sie blicken auf die Laster und Sünden der Vergangenheit, um freudig feststellen zu können, daß wir diese Laster und Sünden überwunden haben. Gleichzeitig schließen sie daraus, daß wir unsere eigenen ethischen Probleme heute größtenteils gelöst hätten. In Wirklichkeit sehen wir uns heute mit ebenso schweren ethischen Problemen konfrontiert, die nur anders aussehen als in der Vergangenheit. Dies soll im folgenden aufgezeigt werden.

Welches waren die Laster des neunzehnten Jahrhunderts? Ein erstes war der *Autoritarismus*, die Forderung nach blindem Gehorsam. Von den Kindern verlangte man ebenso wie von den Frauen und Arbeitern, daß sie den Autoritäten blindlings gehorchten, ohne über deren Befehle nachzudenken und ohne Fragen zu stellen. Ungehorsam war etwas in sich Sündhaftes.

Ein zweites Laster war die *Ausbeutung*, und zwar die rohe Ausbeutung. Heute mögen wir uns darüber wundern, daß es noch kurz vor dem neunzehnten Jahrhundert möglich war, daß sich die Damen und Herren der guten Gesellschaft mit dem Sklavenhandel abgaben, daß die Neger im Kongo skrupellos ausgebeutet wurden, und daß Kinder in den Fabriken schamlos ausgenutzt wurden. Dies waren die Laster und ethischen Probleme des neunzehnten Jahrhunderts, die wir fast vergessen haben und an die wir uns heute nur mit Verwunderung erinnern.

Ein drittes Laster des neunzehnten Jahrhunderts war die *mangelnde Gleichberechtigung* der Geschlechter und Rassen. Man war überzeugt, daß diese Ungleichheit wohl begründet war, daß sie dem Wort Gottes entsprach, und man interessierte sich in keiner Weise für die offensichtlichen Widersprüche, die zwischen dem Wort Gottes und einer derartigen Ungleichheit unter den Menschen bestand.