

Erich Fromm
Wege zur Befreiung
Über die Kunst des Lebens

Ausgewählt und mit einem Vorwort von Rainer Funk

Manesse Verlag Zürich

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Leben ist eine Kunst	4
Vom Sinn des Lebens.....	4
Die Situation des Menschen.....	5
Wer ist der Mensch?.....	6
Das Ziel des Lebens	7
Das Leiden am Leben.....	8
Die Grenzen des Lebens.....	9
Weg-Entscheidungen	10
Das neue Wissen vom Menschen	11
Äußere und innere Befreiung	11
Unbewußtes und Verdrängtes	12
Gesellschaftliches Unbewußtes und Verdrängtes	13
Zustände, die der Illusion bedürfen.....	14
Täuschungen und Ent-Täuschungen	16
Bewußtmachen des Unbewußten	16
Gesellschaftliche Täuschungen	18
Notwendige Enttäuschungen.....	19
Hinderliche Leidenschaften	21
Naivität und irrationaler Glaube.....	21
Gier, Habgier und Neid	22
Aktivismus und Passivität	23
Falsche Liebe und Symbiose.....	24
Masochismus und Selbstlosigkeit	25
Narzißmus und Selbstsucht	27
Sadismus, Gleichgültigkeit und Destruktivität.....	28
Fördernde Leidenschaften	29
Rationaler Glaube und Hoffnung	29
Vernunft und Wirklichkeitssinn	30
Liebe	31
Produktives Tätigsein.....	33
Interessiertheit, Mitgefühl, Zärtlichkeit.....	34
Wege und Wegweiser	35
Der Wille zur Veränderung	35
Meister und Gurus.....	36
Götzendienst oder Selbsterfahrung	38
Illusionen und Visionen	41
Gottesbild und Götzendienst	41
Der Glaube an Gott und der Glaube an den Menschen	43
Symbole gekonnten Lebens	45
Über Erich Fromm	48
Quellenverzeichnis	49

Vorwort

Es gibt eine *ars moriendi*, eine Kunst des Sterbens, und eine *ars vivendi*, eine Kunst des Lebens. Die hier versammelten Texte von Erich Fromm handeln von der Kunst des Lebens. Bücher, die sich der Kunst des Sterbens annehmen, wollen zu einem menschenwürdigen Sterben anleiten. Diese Sammlung will zu einem Leben anleiten, das dem Menschen und seinen psychischen Gegebenheiten gerecht wird. Dem Menschen ist das Leben aufgetragen. Zu leben ist eine Kunst. Wie jede Kunst hat auch die Kunst des Lebens mit Können zu tun. Nur wer auf dem Weg zu einem gekonnten Leben ist, wird auch sterben können und den Tod nicht verleugnen müssen, sondern ihn auch als einen Partner des Lebens begreifen können.

Wie kaum ein anderer Denker des 20. Jahrhunderts hat Erich Fromm die Kunst des Lebens zum Mittelpunkt seines eigenen Lebens und seiner Schriften gemacht. Wer den „roten Faden“ im Werk von Fromm sucht, stößt unweigerlich auf seinen humanistischen Glauben an den Menschen und das Menschen-Mögliche, auf den Begriff der produktiven Orientierung, auf Vernunft und Liebe, auf die Biophilie – die Liebe zum Leben und Lebendigen –, auf die Orientierung am Sein.

Für Erich Fromm, den Autor der *ars amandi*, der „Kunst des Liebens“, ist die Kunst des Lebens weder eine Frage religiöser Innerlichkeit, wie sie die etablierten Religionen und die modernen Selbsterfahrungstechniken favorisieren, noch eine Frage der Anpassung an gesellschaftlich vorgegebene Normen, wie die heutigen Verhaltenswissenschaften glauben machen. Sein Bild vom Menschen ist bestimmt von den zwei wichtigsten Entdeckungen, die es in der Neuzeit im Bereich der Wissenschaften vom Menschen gibt: von der Erkenntnis der Geprägtheit des Menschen durch die ökonomischen und sozialen Gegebenheiten, in denen er lebt, und von der Erkenntnis des Unbewußten und der gesellschaftlichen Bestimmtheit der bewußten und unbewußten Leidenschaften des Menschen. Es gibt den einzelnen nicht anders denn als gesellschaftliches Wesen. Die einzig adäquate Reaktion auf die Determinierung durch das Unbewußte ist die Bewußtmachung des Unbewußten, nicht seine Verdrängung und Verleugnung. Es geht nicht darum, diese Determinierungen aufheben oder überwinden zu wollen, sondern sie daraufhin anzuschauen, welche Wirkungen sie zeitigen und ob sie für die Kunst des Lebens förderlich sind oder hinderlich.

Wer in der Kunst des Lebens Fort-Schritte machen will, braucht Zielvorgaben und Wegweiser. Fromm weist Wege: Wege, die die Meister des Lebens vorausgegangen sind und kenntlich gemacht haben und die auch Fromm selbst zu gehen und in ihrer psychologischen Wirksamkeit plausibel zu machen versuchte. Er tat dies auf Grund seiner Einsichten in die Dynamik des Unbewußten des Menschen als eines gesellschaftlichen Wesens. Seine Weg-Wiesungen sind jedoch keine Verhaltensanweisungen, keine Normen im modernen Sinne des Wortes.

Fromm steht in der Tradition der jüdischen Lehre vom Weg, der Halacha, und in der Folge der buddhistischen und abendländischen Tugendethik, der es nicht um das normierende Verhalten, sondern um die leidenschaftlichen Haltungen geht, aus denen heraus Menschen sich in konkreten Situationen zielorientiert verhalten. Er gibt der traditionellen Tugendethik zugleich eine neue Bedeutung, indem er sein ganzes Augenmerk auf die zumeist unbewußten leidenschaftlichen Haltungen richtet. Sie zu entdecken, ihre individuellen und gesellschaftlichen Ursachen und Rationalisierungen aufzudecken, ist die Voraussetzung für jeden neuen Schritt in der Kunst des Lebens.

Weil die gesellschaftlich determinierten Leidenschaften des gegenwärtigen Menschen ihn meistens von dem Ziel, wachsen und sich entfalten zu wollen, fernhalten, sind Fromms Weg-Weisungen vor allem Weisungen weg von dem, was gesellschaftlich vor-

herrschend ist. Die Kunst des Lebens kann deshalb nur gelernt werden, indem Wege zur Befreiung von den gesellschaftlich sanktionierten Täuschungen gegangen werden. Der Weg zu sich, zum anderen, zum universalen Menschen ist aus diesem Grund in der Regel ein Weg, bei dem der Mensch sich befreien muß von den Illusionen eines entfremdeten Lebens, frei werden muß von den Versprechungen käuflicher, schneller oder bequemer Heilswege; er muß sich Enttäuschungen zumuten, sich Irrwege eingestehen, in die Krise kommen, leiden, sich ängstigen und er muß umkehren. Dieses „Befreien von“ ist die Voraussetzung für das „Befreien zu“: zu sich, zu seinen Eigenkräften der Vernunft und Liebe, zum anderen, zu einer wahrhaft menschlichen Gesellschaft, zum universalen Menschen.

Die vorliegende Sammlung von Abschnitten aus dem Gesamtwerk von Erich Fromm möchte mit Worten Wege zur Befreiung zeigen. Worte können Wegerfahrungen beschreiben. Sie dürfen aber die selbst zu machenden Wegerfahrungen nicht ersetzen wollen. Nur gegangene Wege führen tatsächlich weiter. Allein das eigene Gehen der Wege macht aus den Weg-Weisungen wirkmächtige Erfahrungen, weil sie Eigenkräfte-Erfahrungen sind, die dann zu weiterführenden Wegen werden. Von diesen Eigenkräften gilt, daß sie in dem Maße wachsen und sich entfalten, wie sie gebraucht und praktiziert werden.

Gliederung und Anordnung der Texte zeichnen den Weg der Befreiung nach. Davon sollte man sich nicht verleiten lassen und die Texte wie eine Abhandlung lesen wollen. Entscheidend ist, sich an irgendeiner Stelle angesprochen und in Frage gestellt zu erleben, sich betroffen, auf der Flucht, beunruhigt, angstvoll, schuldig, verletzt, leidend, im Widerstand, ent-täuscht, belebt, erkannt, verstanden, hebend, sehend gemacht, verändert zu erleben. Wo solches geschieht, ist der Weg zur Befreiung bereits zum Weg der Befreiung geworden.

Rainer Funk

Leben ist eine Kunst

Vom Sinn des Lebens

Das Leben selbst ist eine Kunst – in Wirklichkeit die wichtigste und zugleich schwierigste und vielfältigste Kunst, die der Mensch ausüben kann. Ihr Gegenstand ist nicht diese oder jene spezielle Verrichtung, sondern die „Verrichtung“ des Lebens selbst, der Entwicklungsprozeß auf das hin, was der Mensch potentiell ist. Bei der Kunst des Lebens ist der Mensch sowohl Künstler als auch der Gegenstand seiner Kunst. Er ist der Bildhauer und der Stein, der Arzt und der Patient.

Psychoanalyse und Ethik, S. 16

Die wichtigste Lebensaufgabe des Menschen besteht darin, sich selbst zur Geburt zu verhelfen und das zu werden, was er potentiell ist. Das wichtigste Ergebnis seines Bemühens ist die eigene Persönlichkeit. Man kann objektiv beurteilen, in welchem Grade dem einzelnen diese Aufgabe gelungen ist, bis zu welchem Grade er seine Möglichkeiten verwirklicht hat. Versagte er in seiner Aufgabe, so kann man dieses Versagen erkennen und es als das bezeichnen, was es ist – als sein moralisches Versagen. Dieses Urteil ändert sich selbst dann nicht, wenn man weiß, daß der Betreffende mit erdrückenden Schwierigkeiten zu kämpfen hatte und daß jeder andere ebenfalls versagt hätte. Wenn man alle Umstände versteht, die ihn zu dem machen, der er ist, kann man Mitleid für ihn empfinden; aber dieses Mitleid verändert nicht die Gültigkeit des Urteils. Einen Menschen verstehen, bedeutet kein Gutheißen, sondern lediglich, daß man ihn nicht anklagt, als wäre man Gott oder ein Richter über ihn.

Psychoanalyse und Ethik, S. 149

Die humanistische Ethik betrachtet den Menschen in seiner physisch-geistigen Totalität und vertritt die Auffassung, es sei die Bestimmung des Menschen, er selbst zu sein, und die Voraussetzung dafür sei, daß der Mensch Selbstzweck sein kann (man for himself).

Psychoanalyse und Ethik, S. 8f.

Die humanistische Ethik vertritt den Standpunkt: Wenn der Mensch lebendig ist, dann weiß er, was erlaubt ist. Lebendig sein heißt produktiv sein und die Kräfte nicht für einen den Menschen transzendierenden Zweck, sondern für sich selbst einsetzen, dem Dasein einen Sinn geben, Mensch sein. Solange jemand glaubt, sein Ideal und sein Daseinszweck liege außerhalb seiner selbst, sei es über den Wolken, in der Vergangenheit oder in der Zukunft, lebt er außerhalb seiner selbst und wird dort Erfüllung suchen, wo sie nie gefunden werden kann. Er wird überall Lösungen und Antworten suchen, nur nicht dort, wo sie gefunden werden können – in ihm selbst.

Psychoanalyse und Ethik, S. 156

Wenn der Mensch durch spontanes Tätigsein sein Selbst verwirklicht und auf diese Weise zur Welt in Beziehung tritt, hört er auf, ein isoliertes Atom zu sein ... Er erlebt sich dann als tätiges und schöpferisches Individuum und erkennt, daß das Leben nur den einen Sinn hat: den Vollzug des Lebens selbst.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 370

Die Situation des Menschen

Der Mensch ist sozusagen aus der Natur herausgefallen und befindet sich trotzdem noch in ihr. Er ist teils wie ein Gott, teils wie ein Tier; er ist teils unendlich, teils endlich.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 22

Der Mensch, der die Natur transzendiert, der sich von ihr und einem anderen menschlichen Wesen entfremdet, findet sich nackt und schämt sich. Er ist allein und frei, aber machtlos und voller Angst. Die neugewonnene Freiheit erscheint ihm als Fluch. Er ist frei von der süßen Knechtschaft des Paradieses, aber er besitzt noch nicht die Freiheit zur Selbstbestimmung, seine Individualität zu realisieren.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 237

Die Angst, das Gefühl der Bedeutungslosigkeit und Ohnmacht und insbesondere der Zweifel über das Schicksal nach dem Tode stellen einen Seelenzustand dar, der praktisch für jedermann unerträglich ist. Kaum einer, der von dieser Angst befallen ist, dürfte in der Lage sein, sich zu entspannen, sich seines Lebens zu freuen und gleichgültig dem, was später kommen wird, entgegenzusehen.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 270

Der Mensch kann auf historische Widersprüche reagieren, indem er sie durch sein eigenes Handeln auflöst. Existentielle Dichotomien [Zweiteilungen] dagegen kann er nicht auflösen, sondern nur in verschiedener Weise auf sie reagieren. Er kann sie durch beruhigende und beschönigende Ideologien beschwichtigen. Er kann seiner Ruhelosigkeit durch rastlosen Aktivismus, sei es in Vergnügungen oder in der Arbeit, zu entfliehen suchen. Er kann seine Freiheit aufzugeben suchen, indem er sich zu einem Instrument außer ihm liegender Mächte macht und sein Selbst in diesen aufgehen läßt. Trotzdem bleibt er unzufrieden, angsterfüllt und ruhelos.

Psychoanalyse und Ethik, S. 33

Diejenigen Bedürfnisse, die der Mensch mit dem Tier gemeinsam hat – Hunger, Durst und das Bedürfnis nach Schlaf und sexueller Befriedigung –, sind deshalb wichtig, weil sie im chemischen Haushalt seines Körpers wurzeln und übermächtig werden können, wenn sie unbefriedigt bleiben. Aber selbst die volle Befriedigung dieser Bedürfnisse gewährleistet noch nicht die geistige und seelische Gesundheit. Diese hängt von der Befriedigung jener Bedürfnisse und Leidenschaften ab, die spezifisch menschlich sind und den Bedingungen der menschlichen Situation entstammen: des Bedürfnisses nach Bezogenheit, nach Transzendenz, nach Verwurzelung, nach Identitätserleben und nach einem Rahmen der Orientierung und einem Objekt der Hingabe.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 51

Die Notwendigkeit, immer neue Lösungen für die Widersprüche seiner Existenz zu finden, immer höhere Formen der Einheit mit der Natur, seinen Mitmenschen und sich selbst zu finden, ist die Quelle aller psychischen Kräfte, welche den Menschen motivieren, die Quelle aller seiner Leidenschaften, Affekte und Ängste.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 22

Wer ist der Mensch?

Der Mensch hat in einer jeden Kultur alle Möglichkeiten in sich; er ist der archaische Mensch, das Raubtier, der Kannibale, der Götzendiener, und er ist zugleich das Wesen mit der Fähigkeit zu Vernunft, Liebe und Gerechtigkeit.

Jenseits der Illusionen, S. 121

Der Mensch hat – je mehr er aus seinem ursprünglichen Einssein mit seinen Mitmenschen und der Natur heraustritt und „Individuum“ wird – keine andere Wahl, als sich entweder mit der Welt in spontaner Liebe und produktiver Arbeit zu vereinen oder aber auf irgendeine Weise dadurch Sicherheit zu finden, daß er Bindungen an die Welt eingeht, die seine Freiheit und die Integrität seines individuellen Selbst zerstören.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 230

Die Frage, ob der Mensch Wolf oder Schaf ist, ist nur die zugespitzte Formulierung einer Frage, die in einem weiteren und allgemeineren Sinn zu den grundlegenden Problemen des theologischen und philosophischen Denkens in der westlichen Welt gehört: Ist der Mensch seinem Wesen nach böse und verderbt, oder ist er seinem Wesen nach gut und fähig, sich zu vervollkommen? Das Alte Testament steht nicht auf dem Standpunkt, daß der Mensch grundsätzlich verderbt ist.

Die Seele des Menschen, S. 166

Der Mensch ist ein einzigartiges Individuum – und es gilt zugleich: die Individualität des Menschen ist Täuschung und unwirklich. Der Mensch ist „dies und das“ – und der Mensch ist „weder dies noch das“. Es gilt die paradoxe Tatsache: Je tiefer ich meine eigene oder die einzigartige Individualität eines anderen erfahre, um so klarer sehe ich durch mich und ihn hindurch die Realität des universalen Menschen, frei von allen individuellen Qualitäten, „den Menschen ohne Rang und Namen“, wie ihn die Zen-Buddhisten sehen.

Vom Haben zum Sein, S. 111

Das Ziel des Lebens

„Lebendig sein“ ist eine dynamische, keine statische Größe. Die Existenz und die Entfaltung der spezifischen Kräfte eines Organismus sind ein und dasselbe. Allen Organismen wohnt die Tendenz inne, die ihnen eigenen Möglichkeiten zu verwirklichen. Demzufolge muß man das Ziel des menschlichen Lebens in der Entfaltung der menschlichen Kräfte entsprechend den Gesetzen der Natur des Menschen sehen.

Psychoanalyse und Ethik, S. 17

Das Gefühl der Machtlosigkeit und also auch das Bedürfnis nach Idolen ist weniger stark, je mehr es einem Menschen gelingt, seine Existenz seinem eigenen tätigen Bemühen zu verdanken. 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.

Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewußten, S. 76

Das Ziel des Lebens besteht darin, intensiv zu leben, voll geboren zu werden und voll wach zu sein; von den Ideen eines infantilen Allmachtsgefühls loszukommen und zur Erkenntnis seiner wirklichen, wenngleich begrenzten Kraft zu gelangen; fähig zu werden, das Paradoxon zu akzeptieren, daß ein jeder von uns zugleich das Allerwichtigste auf der Welt und doch nicht wichtiger als eine Fliege oder ein Grashalm ist; fähig zu sein, das Leben zu lieben und trotzdem den Tod furchtlos zu akzeptieren; die Ungewißheit über die wichtigsten Fragen, mit denen das Leben uns konfrontiert, hinzunehmen – und trotzdem an unser Denken und Fühlen, soweit es wirklich ein Stück von uns selbst ist, zu glauben; allein sein zu können und gleichzeitig mit den geliebten Menschen, mit jedem Mitmenschen auf Erden, mit allem Lebendigen eins sein zu können; der Stimme des Gewissens zu folgen, jener Stimme, die uns zu uns selber ruft, und trotzdem nicht uns selbst zu hassen, wenn wir ihr nicht gefolgt sind.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 144

Es gibt nur eine Lösung: der Wahrheit ins Auge zu sehen und sein fundamentales Alleinsein und seine Einsamkeit in einem Universum, das dem menschlichen Schicksal gegenüber gleichgültig ist, anzuerkennen und zu erkennen, daß es keine den Menschen transzendierende Macht gibt, die sein Problem für ihn lösen kann. Der Mensch muß die Verantwortung für sich selbst akzeptieren und sich damit abfinden, daß er seinem Leben nur durch die Entfaltung seiner eigenen Kräfte Sinn geben kann. Aber dieser Sinn bedeutet nicht Gewißheit; das Suchen nach einem Sinn wird durch den Wunsch nach Gewißheit sogar erschwert. Ungewißheit ist gerade die Bedingung, die den Menschen zur Entfaltung seiner Kräfte zwingt. Sieht er der Wahrheit furchtlos ins Auge, dann erfaßt er, daß sein Leben nur den Sinn hat, den er selbst ihm gibt, indem er seine Kräfte entfaltet: indem er produktiv lebt.

Psychoanalyse und Ethik, S.33

An einem bestimmten Punkt der Geschichte erkannte der Mensch, daß er das Problem seines Menschseins – die Natur zu transzendieren und ihr trotzdem unterworfen zu sein – niemals dadurch lösen konnte, daß er rückwärts ging. Ihm wurde klar, daß er sein Problem nur lösen konnte, wenn er vorwärts ging, seine Vernunft und Liebe voll entwickelte und ganz Mensch wurde und auf diese Weise zu einer neuen Harmonie mit dem Menschen und der Natur hinfand, um sich in der Welt wieder zu Hause zu fühlen.

Jenseits der Illusionen, S. 140

Das Leiden am Leben

Ein lebendiger und empfindender Mensch kann gar nicht umhin, oftmals in seinem Leben traurig und bekümmert zu sein. Hieran sind nicht nur die vielen unnötigen Leiden schuld, die auf die Unvollkommenheit unserer gesellschaftlichen Einrichtungen zurückzuführen sind, sondern es liegt im Wesen der menschlichen Existenz begründet, daß es unmöglich ist, daß wir nicht mit mannigfachem Schmerz und Kummer auf das Leben reagieren.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 142

Der Mensch ist abhängig; er bleibt dem Tode, dem Alter, der Krankheit unterworfen, und selbst wenn er die Natur beherrschen und sie sich ganz und gar dienstbar machen könnte, sind er und seine Erde doch winzige Pünktchen im Universum. Aber es ist eine Sache, die eigene Abhängigkeit und seine Grenzen anzuerkennen, und es ist etwas völlig anderes, sich dieser Abhängigkeit hinzugeben und jene Mächte anzubeten, von denen man abhängt. Realistisch und nüchtern einsehen, wie begrenzt unsere Macht ist, bedeutet ein wesentliches Kennzeichen von Weisheit und Reife. Dieses Schicksal anzubeten, ist masochistisch und selbstzerstörerisch. Das eine bedeutet Demut, das andere Selbstdemütigung. Wir können den Unterschied zwischen realistischer Unterwerfung und Ohnmacht an der klinischen Untersuchung masochistischer Charakterzüge studieren.

Psychoanalyse und Religion, S. 257

Es gehört zu den tragischen Seiten unseres Lebens, daß die Erfordernisse unseres körperlichen Selbst und die Ziele unseres seelischen Selbst miteinander in Widerstreit geraten können, daß wir tatsächlich unser körperliches Selbst opfern müssen, um die Integrität unseres spirituellen Selbst zu wahren. Es wird dies immer ein tragisches Opfer sein. Der Tod ist nie süß, auch dann nicht, wenn man ihn für das höchste Ideal erleidet. Er bleibt unaussprechlich bitter und kann trotzdem die höchste Bejahung unserer Individualität sein. Ein solches Opfer unterscheidet sich grundsätzlich vom ... masochistischen Opfer.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 373 f.

Da wir lebendige Wesen sind, müssen wir uns voll Trauer darüber klar sein, daß zwischen dem, was wir erreichen möchten, und dem, was wir in unserem kurzen, mühsamen Leben erreichen können, eine tiefe Kluft besteht. Da der Tod uns vor die unvermeidliche Tatsache stellt, daß entweder wir vor denen, die wir lieben, sterben werden oder sie vor uns – da wir täglich um uns herum unvermeidliches wie auch vermeidbares und überflüssiges Leiden mit ansehen müssen, wie können wir es da vermeiden, Kummer und Traurigkeit darüber zu empfinden? Das ist nur möglich, wenn wir unsere Sensitivität, unsere Offenheit und unsere Liebe reduzieren, wenn wir unser Herz verhärten und unsere Anteilnahme und unser Gefühl den anderen wie auch uns selbst entziehen.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 142

Die Grenzen des Lebens

Wir sehen viele Menschen – vom jugendlichen Kriminellen bis zum hartgesottenen, aber erfolgreichen Erwachsenen –, die es an einem bestimmten Punkt ihres Lebens, vielleicht mit fünf, vielleicht mit zwölf oder vielleicht auch mit zwanzig Jahren, einfach nicht mehr aushalten können, noch weiter verletzt zu werden. Manche unter ihnen beschließen wie unter dem Eindruck einer plötzlichen Vision oder bei einer Bekehrung, daß es ihnen jetzt reicht, daß sie überhaupt nichts empfinden wollen, daß sie fortan niemand mehr wird verletzen können, aber daß sie von nun an imstande sein werden, anderen weh zu tun. Möglicherweise beklagen sie sich über ihr Mißgeschick, keinen Freund zu finden oder niemanden zu haben, der sie liebt, aber das ist nicht ihr Mißgeschick, es ist ihr Schicksal. Nachdem sie ihr Mitgefühl und ihr Einfühlungsvermögen verloren haben, kommen sie mit niemandem mehr in enge Berührung, und auch sie selbst können nicht mehr innerlich berührt werden. Ihr Triumph im Leben ist, niemanden nötig zu haben. Sie sind stolz auf ihre Unberührbarkeit, und es macht ihnen Spaß, anderen weh tun zu können.

Die Revolution der Hoffnung, S. 276

Glück und Unglück sind so sehr ein Zustand unserer Gesamtpersönlichkeit, daß körperliche Reaktionen oft mehr darüber verraten als bewußte Gefühle. Das angespannte Gesicht eines Menschen, Gleichgültigkeit, Müdigkeit oder physische Symptome wie Kopfschmerz, ja sogar schwerere Krankheitserscheinungen, sind häufiger Ausdruck von Unglück, so wie physisches Wohlbefinden ein „Glücks-Symptom“ sein kann. Unser Körper läßt sich über den Stand unseres Glücks nicht so leicht täuschen wie unser Geist.

Psychoanalyse und Ethik, S. 115

Die Reaktion auf frühe Enttäuschungen ist unterschiedlich. Der eine reagiert vielleicht so, daß er seine Abhängigkeit von dem Betreffenden, der ihn enttäuscht hat, verliert und selbst unabhängiger und hierdurch fähig wird, sich neue Freunde, Lehrer oder geliebte Menschen zu suchen, denen er vertraut und an die er glaubt. Dies ist die wünschenswerteste Reaktion auf frühe Enttäuschungen. In vielen anderen Fällen führen diese aber dazu, daß der Betreffende skeptisch bleibt, daß er auf ein Wunder hofft, das ihm seinen Glauben zurückgibt, daß er die Menschen testet und daß er, falls er auch von diesen enttäuscht wird, wieder andere testet oder sich einer machtvollen Autorität (der Kirche oder einer politischen Partei oder einem Führer) in die Arme wirft, um seinen Glauben zurückzugewinnen. Oft überwindet er seine Verzweiflung darüber, den Glauben an das Leben verloren zu haben, auch damit, daß er krampfhaft weltlichen Zielen – dem Geld, der Macht oder dem Prestige – nachjagt.

Die Seele des Menschen, S. 173

Im Bezugssystem der humanistischen Psychoanalyse bestehen die Ursachen für die Erkrankung darin, daß sich eine produktive Orientierung nicht entwickeln konnte, so daß es zur Entwicklung irrationaler Leidenschaften, insbesondere inzestuöser, destruktiver und ausbeuterischer Strebungen kam.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 191

Wenn der Mensch Böses tut, wird er selbst auch böser. So „verhärtet“ sich das Herz des Pharaos, weil er immer weiter Böses tut; es verhärtet sich so sehr, daß schließlich ein Punkt erreicht ist, an dem für ihn keine Umkehr und keine Buße mehr möglich ist.

Die Seele des Menschen, S. 166

Weg-Entscheidungen

Die meisten Menschen versagen in der Kunst des Lebens nicht deshalb, weil sie anlagemäßig schlecht oder so willensschwach sind, daß sie kein besseres Leben führen können. Sie scheitern, weil sie nicht aufwachen und sehen, wann sie am Scheideweg stehen und sich entscheiden müssen. Sie merken nicht, wann das Leben ihnen eine Frage stellt und wann sie noch die Möglichkeit haben, sich so oder so zu entscheiden. Mit jedem Schritt auf dem falschen Weg wird es dann immer schwerer für sie zuzugeben, daß sie sich tatsächlich auf dem falschen Weg befinden, und das oft nur deshalb, weil sie dann zugeben müßten, daß sie bis zu der Stelle zurückzugehen haben, an der sie zum ersten Mal falsch eingebogen sind, und daß sie sich damit abfinden müssen, Energie und Zeit verschwendet zu haben.

Die Seele des Menschen, S. 258

Adams und Evas Ungehorsam gegen Gott wird nicht als Sünde bezeichnet; wir finden nirgends einen Hinweis darauf, daß dieser Ungehorsam den Menschen verderbt gemacht habe. Im Gegenteil ist dieser Ungehorsam die Vorbedingung dafür, daß der Mensch sich seiner selbst bewußt wurde und daß er fähig ist, sich für etwas zu entscheiden, so daß dieser erste Akt des Ungehorsams letzten Endes der erste Schritt des Menschen auf dem Weg zur Freiheit ist.

Die Seele des Menschen, S. 166

Gewissen ist die Re-Aktion unseres Selbst auf uns selbst. Es ist die Stimme unseres wahren Selbst, die uns auf uns selbst zurückruft, produktiv zu leben, uns ganz und harmonisch zu entwickeln – das heißt zu dem zu werden, was wir unserer Möglichkeit nach sind. Es ist der Wächter unserer Integrität. Wenn Liebe als Bejahung der Möglichkeiten des geliebten Menschen, als Fürsorge und als Achtung vor seiner Einmaligkeit definiert werden kann, dann kann mit Recht auch das humanistische Gewissen als die Stimme unserer liebenden Fürsorge für uns selbst bezeichnet werden.

Psychoanalyse und Ethik, S. 102

Seelische Gesundheit ist gekennzeichnet durch die Fähigkeit zu lieben und etwas zu schaffen, durch die Loslösung von den inzestuösen Bindungen an Klan und Boden, durch ein Identitätserleben, das sich auf die Erfahrung seiner selbst als dem Subjekt und dem Urheber der eigenen Kräfte gründet, durch das Begreifen der Realität innerhalb und außerhalb von uns selbst, das heißt durch die Entwicklung von Objektivität und Vernunft.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S.52

Der seelisch gesunde Mensch ist ein Mensch, der aus seiner Liebe, seiner Vernunft und seinem Glauben heraus lebt, der sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen achtet.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 144

„Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu“, lautet eines der grundlegenden Prinzipien der Ethik. Aber mit gleicher Berechtigung kann man sagen: Was du andern antust, das tust du auch dir selber an. In irgendeinem menschlichen Wesen die Kräfte zu verletzen, die auf das Leben gerichtet sind, schlägt unfehlbar auf uns selbst zurück. Unser eigenes Wachstum, unser Glück und unsere Stärke beruhen auf der Achtung vor diesen Kräften, und es ist nicht möglich, sie in anderen zu verletzen und zugleich selber unberührt zu bleiben. Die Achtung vor dem Leben, dem fremden wie dem eigenen, gehört zum Lebensvollzug selbst und ist eine Bedingung für die psychische Gesundheit.

Psychoanalyse und Ethik, S.141 f.

Das neue Wissen vom Menschen

Äußere und innere Befreiung

Das Christentum hat die spirituelle Erneuerung gepredigt und darüber Veränderungen in der Gesellschaftsordnung versäumt, ohne die eine spirituelle Erneuerung für die meisten unerreichbar bleibt.

Das Zeitalter der Aufklärung hat als höchste Normen unabhängiges Urteil und Vernunft postuliert; es hat die politische Gleichberechtigung gepredigt und nicht gesehen, daß man mit der politischen Gleichberechtigung die Brüderschaft aller Menschen nicht verwirklichen kann, wenn sie nicht mit einer fundamentalen Veränderung der sozio-ökonomischen Organisation Hand in Hand geht.

Der Sozialismus und insbesondere der Marxismus hat die Notwendigkeit sozialer und wirtschaftlicher Veränderungen in den Vordergrund gestellt und dabei die Notwendigkeit einer inneren Wandlung der Menschen übersehen, ohne die ökonomische Veränderungen niemals die „gute Gesellschaft“ herbeiführen können.

Jede dieser großen Reformbewegungen der letzten zweitausend Jahre hat einen Bereich des Lebens unter Ausschluß der anderen herausgestellt. Ihre Reform- und Erneuerungsvorschläge waren radikal – aber das Resultat war fast stets ein völliger Fehlschlag. Die Predigt des Evangeliums führte zur Katholischen Kirche; die Lehren der Aufklärer des achtzehnten Jahrhunderts führten zu Robespierre und zu Napoleon; die Doktrinen von Marx führten zu Stalin. Es hätte auch kaum anders kommen können.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 190

Meiner Meinung nach kommt heute alles darauf an, daß wir die klassische Auffassung von innerer und äußerer Befreiung wiederentdecken und das zweifache Verständnis von Vernunft, das sowohl auf die Natur (in den Wissenschaften) wie auf den Menschen selbst (als Gewährwerden seiner selbst) Anwendung findet.

Vom Haben zum Sein, S. 21

Noch redet die Kirche mehr oder weniger nur von innerer Befreiung; die fortschrittlichen politischen Parteien von den Liberalen bis zu den Kommunisten sprechen nur von der äußeren Befreiung. Die Geschichte aber hat klar gezeigt, daß das eine ohne das andere nur zu Ideologien führt und den Menschen abhängig und verkrüppelt zurückläßt. Das einzig realistische Ziel ist die totale Befreiung; dies ist das Ziel des radikalen (oder revolutionären) Humanismus ...

Vom Haben zum Sein, S. 21

Marx und Freud glauben, daß der größte Teil dessen, was der Mensch bewußt denkt, von Kräften bestimmt wird, die hinter seinem Rücken, das heißt ohne sein Wissen wirken. Daß der Mensch seine Handlungen vor sich selber als rational und moralisch hinstellt, und daß diese Rationalisierungen (falsches Bewußtsein, Ideologie) ihn subjektiv befriedigen. Aber da er von ihm unbekanntem Kräften getrieben wird, ist er nicht frei. Er kann Freiheit (und Gesundheit) nur erlangen, wenn er sich dieser ihn motivierenden Kräfte, das heißt der Realität bewußt wird und so sein Leben (innerhalb der von der Realität gesetzten Grenzen) meistern lernt, anstatt der Sklave blinder Kräfte zu sein.

Jenseits der Illusionen, S. 111

Der Mensch ist eine Einheit, sein Denken, sein Fühlen und seine Lebenspraxis sind untrennbar miteinander verbunden. Er kann in seinem Denken nicht frei sein, wenn er nicht auch emotional frei ist; und er kann emotional nicht frei sein, wenn er in seiner Lebenspraxis, in seinen ökonomischen und sozialen Beziehungen abhängig und unfrei ist.

Wenn man versucht, in einem Bereich unter Ausschluß der anderen radikal voranzukommen, so muß das notwendigerweise zu dem Resultat führen, zu dem es geführt hat, daß nämlich die radikalen Forderungen auf dem einen Gebiet nur von wenigen Menschen erfüllt werden, während sie für die Mehrheit zu leeren Formeln und Ritualen werden, die zur Tarnung der Tatsache dienen, daß sich in den anderen Bereichen nichts geändert hat.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 190f.

Unbewußtes und Verdrängtes

In Freuds Denken ist das Unbewußte im wesentlichen das in uns, was schlecht ist, das Verdrängte, das, was mit den Anforderungen unserer Kultur und unseres höheren Selbst unvereinbar ist. In Jungs System wird das Unbewußte zur Quelle der Offenbarung, ein Symbol für das, was in religiöser Sprache Gott selber ist. In seiner Auffassung ist allein schon die Tatsache, daß wir dem Diktat unseres Unbewußten unterworfen sind, ein religiöses Phänomen. Ich glaube, daß diese beiden Auffassungen des Unbewußten einseitige Verzerrungen der Wahrheit sind. Unser Unbewußtes – das ist der Teil unseres Selbst, der von unserem organisierten Ich, das wir fälschlich mit unserem Selbst identifizieren, abgesondert ist – enthält sowohl das Niedrigste als auch das Höchste, das Schlechteste wie das Beste.

Psychoanalyse und Religion, S. 281

Nach Freud bezieht sich die Verdrängung hauptsächlich auf sexuelle Strebungen. In unserem Bezugssystem bezieht sie sich auf verdrängte irrationale Leidenschaften, auf das verdrängte Gefühl des Alleinseins und der Sinnlosigkeit unseres Lebens sowie auf die Sehnsucht nach Liebe und Produktivität, die wir ebenfalls verdrängt haben.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 192

Fragt man nach der Motivation, insbesondere nach der unbewußten Motivation von Verhaltensweisen so kommt man zu dem Schluß, daß einer bestimmten Verhaltensweise zahlreiche und von Grund auf verschiedene Charakterzüge zugrunde liegen können. Mutiges Verhalten kann durch Ehrgeiz motiviert sein, so daß jemand in bestimmten Situationen sein Leben aufs Spiel setzt, nur um sein Verlangen nach Bewunderung zu befriedigen. Mutiges Verhalten kann durch selbstmörderische Impulse ausgelöst werden, die jemanden dazu bringen, sich einer Gefahr auszusetzen, weil ihm bewußt oder unbewußt nichts an seinem Leben liegt und er sich selbst zerstören will. Ferner kann das völlige Fehlen von Einschätzungsfähigkeit die eigentliche Ursache sein, so daß einer mutig handelt, weil er sich die Gefahren nicht vorstellen kann, die ihn erwarten. Und schließlich kann Mutigsein ein Verhalten sein, das auf einer tiefen Hingabe an eine Idee oder ein Ziel beruht, für die sich ein Mensch einsetzt.

Psychoanalyse und Ethik, S. 39f.

Mit Hilfe einer Rationalisierung versucht man vorzugeben, eine Handlung sei von vernünftigen und moralischen Motiven veranlaßt, und verdeckt dabei die verborgenen Motive, die im Gegensatz zum bewußten Denken des Betreffenden stehen.

Jenseits der Illusionen, S. 124

Die Rationalisierung ist meist eine Täuschung und hat nur die negative Funktion, es dem Betreffenden zu ermöglichen, sich falsch zu verhalten, ohne daß er es sich bewußt klarmacht, daß er etwas Unvernünftiges oder Unmoralisches tut.

Jenseits der Illusionen, S. 124

Das Unbewußte repräsentiert stets den ganzen Menschen mit all seinen Möglichkeiten zum Dunklen und Hellen. Es bildet stets die Basis für die verschiedenen Antworten, welche der Mensch auf die Frage geben kann, die seine Existenz ihm stellt.

Jenseits der Illusionen, S. 120

Das Unbewußte repräsentiert den universalen Menschen, den ganzen Menschen, der im Kosmos verwurzelt ist; es repräsentiert die Pflanze in ihm, das Tier in ihm, den Geist in ihm; es repräsentiert seine Vergangenheit bis hinab ins Morgengrauen der menschlichen Existenz, und es repräsentiert seine Zukunft bis hinauf zu dem Tag, wo der Mensch ganz menschlich geworden ist und die Natur humanisiert und der Mensch „naturalisiert“ sein wird.

Jenseits der Illusionen, S. 121

Gesellschaftliches Unbewußtes und Verdrängtes

Will man das Unbewußte des einzelnen verstehen, so muß man seine Gesellschaft einer kritischen Analyse unterwerfen.

Sigmund Freud – seine Persönlichkeit und seine Wirkung, S. 215

Das Unbewußte ist der ganze Mensch – außer dem Teil von ihm, welcher seiner Gesellschaft entspricht.

Jenseits der Illusionen, S. 121

In der Regel beschränkt sich unser Bewußtsein auf das, was die Gesellschaft, der wir angehören, uns wahrzunehmen erlaubt. Menschliche Erfahrungen, die in dieses Bild nicht hineinpassen, werden verdrängt. Daher repräsentiert unser Bewußtsein hauptsächlich unsere eigene Gesellschaft und Kultur, während unser Unbewußtes den universalen Menschen in einem jedem von uns repräsentiert.

Die Seele des Menschen, S. 223

Der einzelne gestattet sich gewöhnlich nicht, sich Gedanken oder Gefühle bewußt zu machen, die mit dem System seiner Kultur unvereinbar sind, und muß sie daher verdrängen. Formal hängt daher das, was bewußt ist, und das, was unbewußt ist, von der Struktur der Gesellschaft und von den Gefühls- und Denkmodellen ab, die sie hervorbringt.

Jenseits der Illusionen, S. 120

Freuds große Entdeckung, die Entdeckung des Unbewußten als einer neuen Dimension der menschlichen Realität, ist ein Element in einer Bewegung, die auf die Veränderung des Menschen hinzielt. Aber diese Entdeckung wurde auf eine verhängnisvolle Weise auf einen schmalen Bereich der Wirklichkeit, auf die libidinösen Strebungen und ihre Verdrängung, beschränkt. Auf die umfassendere Wirklichkeit der menschlichen Existenz und auf soziale und politische Phänomene wurde sie nicht bezogen.

Sigmund Freud – Seine Persönlichkeit und seine Wirkung, S. 214 f.

Nur wenn man die Dimensionen des Unbewußten im persönlichen Leben erfahren hat, kann man ganz beurteilen, wie es möglich ist, daß das gesellschaftliche Leben von Ideologien bestimmt wird, die weder Wahrheit noch Lüge sind, oder – besser gesagt – die sowohl Wahrheit als auch Lüge sind. (Wahrheit meint hier, daß die Leute ehrlich daran glauben, und bei den Lügen geht es um die Rationalisierungen, welche die Funktion haben, die wahren Motive des gesellschaftlichen und politischen Handelns zu verdecken.)

Jenseits der Illusionen, S. 123

Ob man die Gesellschaft oder ob man das Individuum zu verstehen sucht: In beiden Fällen hat man es mit menschlichen Lebewesen zu tun und deshalb mit unbewußten Motivationen, die ihr Verhalten bestimmen. Man kann den Menschen als Einzelwesen nicht vom Menschen als gesellschaftlichem Wesen trennen; tut man es dennoch, so hat man sich selbst dazu verurteilt, den Menschen weder in der einen noch in der anderen Dimension zu verstehen.

Sigmund Freud – seine Persönlichkeit und seine Wirkung, S. 215

Zustände, die der Illusion bedürfen

Nach Marx gilt: „Die Forderung, die Illusionen über seinen Zustand aufzugeben, ist die Forderung, einen Zustand aufzugeben, der der Illusion bedarf.“ Freuds Begriff der „Selbsterkenntnis“ basiert auf der Vorstellung, daß Illusionen („Rationalisierungen“) zerstört werden müssen, um der unbewußten Wirklichkeit gewahr zu werden.

Haben oder Sein, S. 301

Bei vielen Menschen gibt es zwei „Pläne“: einen bewußten und „offiziellen“, der die „Deckgeschichte“ bildet für einen geheimen „Plan“, der in Wirklichkeit unser Verhalten bestimmt. Der Widerspruch zwischen dem geheimen und dem bewußten Plan wird in vielen griechischen Dramen gezeigt ... Das Drama des Ödipus beispielsweise zeigt diesen Widerspruch mit aller Deutlichkeit: Der geheime Plan des Ödipus lautet, seinen Vater zu töten und seine Mutter zu heiraten. Sein bewußter und vorsätzlicher Lebensplan aber ist es, dieses Verbrechen unter allen Umständen zu verhindern. Der geheime Plan ist jedoch stärker. Gegen seine Absicht und ohne sich richtig über sein Handeln bewußt zu sein, lebt er nach dem geheimen Plan.

Die Größe der Diskrepanz zwischen dem bewußten und unbewußten Plan ist von Mensch zu Mensch verschieden ... Es gilt aber, eine wichtige Unterscheidung zu machen. Es gibt ... solche, deren bewußter Plan eine Idealisierung dessen darstellt, wonach sie tatsächlich streben, so daß die beiden Pläne also grundsätzlich ähnlich sind. Bei anderen hingegen ist die „Deckgeschichte“ genau das Gegenteil des geheimen Plans: Sie hat nur die Aufgabe, den geheimen Plan besser zu verdecken.

Sind die Widersprüche zwischen den beiden Plänen signifikant [deutlich bemerkbar, bedeutungsvoll], dann entstehen schwere Konflikte, Unsicherheit, Zweifel. Es kommt zu Energieverlust und schließlich zur Ausbildung einer Reihe von manifesten Symptomen. Wie könnte dies auch anders sein, wenn jemand ständig viel Energie aufbringen muß, um die inneren Widersprüche nicht bewußt werden zu lassen, die tiefen Zweifel über seine Identität zum Schweigen zu bringen und um den noch schwach spürbaren Mangel an Echtheit und Integrität zu verdrängen.

Vom Haben zum Sein, S. 97f.

Die gleichen Bedingungen – der Konflikt mit den Erfordernissen der menschlichen Natur und dem daraus resultierenden Leiden, das Gewährwerden des Verdrängten und die Änderung der realen Situation und der Wertmaßstäbe und Normen – sind auch die notwendigen Voraussetzungen für eine Heilung der Krankheitserscheinungen der Gesellschaft.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 192

Oberflächlich gesehen funktionieren die Menschen im wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Leben recht gut. Aber es wäre gefährlich zu übersehen, wie tief unglücklich sie unter dieser beruhigenden Tünche sind. Wenn das Leben seine Bedeutung verliert, weil es nicht mehr selbst gelebt wird, gerät der Mensch in Verzweiflung. Die Menschen sterben nicht ruhig den körperlichen Hungertod, und sie sterben auch nicht ruhig den seelischen Hungertod. Wenn wir uns um die wirtschaftlichen Bedürfnisse nur soweit kümmern, wie sie den „Normalbürger“ betreffen, wenn wir das unbewußte Leiden des automatisierten Durchschnittsbürgers nicht sehen, dann erkennen wir die Gefahr nicht, die unserer Kultur von der menschlichen Basis her droht: die Bereitschaft, jede Ideologie und jeden Führer zu akzeptieren, wenn er nur etwas Aufregendes verspricht und eine politische Struktur und Symbole anbietet, die dem Leben des einzelnen angeblich einen Sinn geben und wieder Ordnung hineinbringen.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 366

Da der moderne Kapitalist den Arbeiter „anstellt“, hat sich die soziale und politische Form dieser Ausbeutung geändert. Dagegen hat sich nicht geändert, daß der Kapitaleigner andere Menschen zum Zweck des eigenen Profits benutzt. Dieses Benutzen hat grundsätzlich nichts damit zu tun, ob die Menschen auf grausame oder auf nicht grausame Weise behandelt werden, sondern es geht um die fundamentale Tatsache, daß ein Mensch einem anderen zu Zwecken dient, die nicht seine eigenen, sondern die seines Arbeitgebers sind. Bei der Vorstellung, daß der Mensch vom Menschen benutzt wird, geht es noch nicht einmal darum, ob der eine Mensch einen anderen Menschen oder sich selbst benutzt. Die Tatsache ändert sich nicht dadurch, daß ein Mensch, ein lebendiges Wesen, kein Selbstzweck mehr ist, sondern daß er zum Mittel für die ökonomischen Interessen eines anderen oder auch für seine eigenen Interessen oder für die eines unpersönlichen Giganten, der Wirtschaftsmaschinerie, wird.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 69

Die Mehrzahl der Menschen verbringt ein Arbeitsleben, bei dem nur wenig Intelligenz, Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit verlangt wird. Die physischen Wirkungen und Ergebnisse stehen in keinem Verhältnis zur menschlichen Anstrengung dabei. Diese Kluft zwischen Anstrengung (und Können) und Ergebnis (Wirkung) ist eines der wichtigsten krank machenden Merkmale der modernen Gesellschaft, weil sie dazu verleitet, die eigene Anstrengung zu entwerten und ihre Bedeutung zu verkleinern.

Vom Haben zum Sein, S. 125

Täuschungen und Ent-Täuschungen

Bewußtmachen des Unbewußten

Wissen beginnt mit der Erkenntnis der Täuschungen durch die Wahrnehmungen unseres sogenannten gesunden Menschenverstandes: nicht nur in dem Sinn, daß unser Bild der physischen Realität nicht der „tatsächlichen Wirklichkeit“ entspricht, sondern insbesondere in dem Sinn, daß die meisten Menschen halb wachen und halb träumen und nicht gewahr sind, daß das meiste dessen, was sie für wahr und selbstverständlich halten, Illusionen sind, die durch den suggestiven Einfluß des gesellschaftlichen Umfeldes hervorgerufen werden, in dem sie leben. Wissen beginnt mit der Zerstörung von Täuschungen, mit der „Ent-Täuschung“. Wissen bedeutet, durch die Oberfläche zu den Wurzeln und damit zu den Ursachen vorzudringen, die Realität in ihrer Nacktheit zu „sehen“.

Haben oder Sein, S. 301

Unbewußtes ist identisch mit dem Nicht-Gewahr-sein der Wahrheit; des Unbewußten gewahr werden heißt, die Wahrheit entdecken. Dieser Begriff von Wahrheit ist nicht der traditionelle der Entsprechung von Denken und dem, worauf sich das Denken bezieht, sondern ein dynamischer, bei dem die Wahrheit der Prozeß des Ausräumens von Illusionen ist, also der Erkenntnis dessen, was der Gegenstand nicht ist. Wahrheit ist keine endgültige Aussage über etwas, sondern ein Schritt in die Richtung von Ent-Täuschung. Das Gewahrwerden des Unbewußten wird zu einem wesentlichen Element der Wahrheitssuche; Erziehung wird zum Prozeß der Desillusionierung, der „Rücknahme der Täuschung“.

Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewußten, S. 84 f.

Wir müssen uns dem Unbewußten nähern, nicht als sei es ein Gott, den wir anzubeten haben, noch wie einem Drachen, den es zu erschlagen gilt; vielmehr in Demut, mit einem tiefen Sinn für Humor, mit dessen Hilfe wir jeden anderen Teil von uns selbst so sehen, wie er ist, weder mit Furcht noch mit Ehrfurcht. Wir entdecken in uns Wünsche, Ängste, Ideen, Einsichten, die wir aus unserem bewußten Sein ausgeschlossen und in anderen beobachtet haben, doch nicht in uns selbst.

Psychoanalyse und Religion, S. 281

Was die Menschen denken und fühlen, hat seine Wurzeln in ihrer Charakterstruktur, und dieser Charakter wird geprägt durch die gesamte Struktur ihrer Lebenspraxis – genauer gesagt, durch die sozioökonomische und politische Struktur ihrer Gesellschaft. In Gesellschaftsformen, wo eine Minorität die Macht in Händen und die Massen in Unterwerfung hält, wird das Individuum so von Furcht erfüllt sein, so unfähig, sich stark und unabhängig zu fühlen, daß seine religiöse Erfahrung autoritärer Natur sein wird. Ob er einen strafenden, ehrfurchtgebietenden Gott anbetet oder einen Führer solcher Prägung, spielt dabei fast keine Rolle. Wo sich hingegen das Individuum frei und für sein eigenes Schicksal verantwortlich fühlt oder innerhalb einer Minorität für Freiheit und Unabhängigkeit kämpft, entwickelt sich eine religiöse Erfahrung humanistischer Art.

Psychoanalyse und Religion, S. 257

Wenn ein Mensch nicht fähig ist, seine Gesellschaft zu transzendieren und zu erkennen, inwiefern sie die Entwicklung der menschlichen Möglichkeiten fördert oder behindert, kann er keinen wirklichen Bezug zu seiner eigenen Menschlichkeit haben.

Jenseits der Illusionen, S. 123

Durch den Kontakt mit dieser abgetrennten Welt des Unbewußten ersetzt man das Prinzip der Verdrängung durch das der Durchdringung und Integration. Verdrängung ist ein Akt der Gewalt, des Abschneidens, ein Akt im Namen von „Gesetz und Ordnung“. Sie unterbindet den Zusammenhang zwischen unserem Ich und dem nicht organisierten Leben, aus dem es stammt, und macht unser Selbst zu etwas Fertigem, nicht mehr Wachsendem und darum Totem. Indem wir die Verdrängung auflösen, erlauben wir uns, den Lebensprozeß zu spüren, und vertrauen dem Leben mehr als der „Ordnung“.

Psychoanalyse und Religion, S. 281

Einige der häufigsten Konflikte zwischen dem Bewußtsein und dem Unbewußten sind die folgenden:

Freiheitsbewußtsein ----- unbewußte Unfreiheit;
bewußtes gutes Gewissen ----- unbewußte Schuldgefühle;
bewußtes Glücksgefühl ----- unbewußte Depressionen;
bewußte Aufrichtigkeit ----- unbewußter Betrug;
bewußter Individualismus ----- unbewußte Beeinflußbarkeit;
Machtbewußtsein ----- unbewußtes Gefühl der Hilflosigkeit;
bewußter Glaube ----- unbewußter Zynismus und völlige Glaubenslosigkeit;
Bewußtsein zu lieben ----- unbewußte Gleichgültigkeit und unbewußter Haß;
bewußte Aktivität ----- unbewußte psychische Passivität und Trägheit;
bewußte realistische Einschätzung ----- unbewußter Mangel an Realismus.

Dies sind die wirklichen Widersprüche unserer Zeit, die verdrängt und rationalisiert werden.

Sigmund Freuds Psychoanalyse – Größe und Grenzen, S. 280 f.

Wenn die Aufdeckung des Unbewußten bedeutet, daß man zur Erfahrung der eigenen Menschlichkeit gelangt, dann kann sie allerdings nicht beim einzelnen Individuum haltmachen, sondern muß zur Aufdeckung des gesellschaftlichen Unbewußten fortschreiten. Das aber setzt ein Verständnis der gesellschaftlichen Dynamik und eine kritische Beurteilung der eigenen Gesellschaft vom Standpunkt universaler menschlicher Werte voraus.

Jenseits der Illusionen, S. 123

Gesellschaftliche Täuschungen

Gewahrwerden bezieht sich nicht nur auf das Aufdecken innerer Konflikte, sondern gleichermaßen auf das Gewährwerden 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 entdeckendem Denken.

Vom Haben zum Sein, S. 58

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 betonte Bescheidenheit nicht unbedingt ein Beweis für fehlende Eitelkeit ist? Daß Liebe das Gegenteil von heftiger Sehnsucht und Gier ist? Was weiß ich schon von mir, wenn ich nicht weiß, daß jeder versucht, schlechte Absichten und Handlungen zu rationalisieren, um sie edel und wohltätig erscheinen zu lassen? Daß das Streben nach Macht bedeutet, Wahrheit, Gerechtigkeit und Liebe mit Füßen zu treten? Daß die heutige Industriegesellschaft 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 ich bin.

Vom Haben zum Sein, S. 103

Der heutige Mensch meint, er sei von seinem Selbstinteresse motiviert, während er tatsächlich sein Leben Zielen widmet, die nicht seine eigenen sind.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 286

Das „Selbst“, in dessen Interesse der moderne Mensch handelt, ist das gesellschaftliche Selbst, ein Selbst, das sich im wesentlichen mit der Rolle deckt, die der Betreffende nach dem, was die anderen von ihm erwarten, zu spielen hat und die in Wirklichkeit nur eine subjektive Tarnung seiner objektiven Funktion in der Gesellschaft ist.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 286

Während sich der moderne Mensch durch eine nicht nicht zu übertreffende Bejahung seines Selbst auszuzeichnen scheint, ist dieses Selbst in Wirklichkeit geschwächt und auf ein Segment seines totalen Selbst reduziert – nämlich auf seinen Intellekt und seine Willenskraft –, unter Ausschluß aller anderen Bestandteile seiner Gesamtpersönlichkeit.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 286

An Stelle der offenen Autorität regiert jetzt die anonyme Autorität. Sie tarnt sich als gesunder Menschenverstand, als Wissenschaft, als psychische Gesundheit, als Normalität oder als öffentliche Meinung. Sie verlangt nichts als das, was „selbstverständlich“ ist. Sie scheint keinerlei Druck auszuüben, sondern nur sanft überreden zu wollen. Ob eine Mutter zu ihrer Tochter sagt: „Ich weiß ja, daß du mit dem jungen Mann nicht gerne ausgehst“, oder ob uns eine Reklame suggeriert: „Rauchen Sie diese Zigarettenmarke – und sie werden von ihrer Frische begeistert sein“, wir haben es mit der gleichen subtilen Suggestion zu tun, die tatsächlich unser gesamtes gesellschaftliches Leben durchdringt. Die anonyme Autorität ist deshalb noch wirksamer als die offene Autorität, weil einem gar nicht erst der Verdacht kommt, daß da ein Befehl gegeben wird, den man zu befolgen hat.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 315

Die Aufgabe der Kritik besteht nicht darin, die Ideale herabzusetzen, sondern vielmehr nachzuweisen, daß sie in Ideologien verwandelt wurden, und die Ideologie im Namen des verratenen Ideals zu bekämpfen.

Jenseits der Illusionen, S. 124

Notwendige Enttäuschungen

Der Prozeß der Desillusionierung ist oftmals sehr schmerzlich und kann große Ängste hervorrufen. Wir sollen dabei nämlich merken, wie abhängig wir sind, wo wir doch überzeugt sind, lieben zu können und loyal zu sein; wir sollen unserer Eitelkeit (Narzißmus) gewahr werden, wo wir glauben, doch so nett und hilfreich zu sein; wir sollen uns unseres Sadismus bewußt werden, wo wir uns von anderen doch nur wünschen, sie sollten das tun, was für sie selbst gut ist; wir sollen unsere Destruktivität entdecken, wo es doch nur unser Gerechtigkeitssinn ist, der nach Strafe verlangt; wir sollen unsere Feigheit entdecken, wo wir meinen, uns nur klug und „realistisch“ zu verhalten; wir sollen uns unserer Arroganz überführen, wo wir überzeugt sind, die Bescheidenheit in Person zu sein; wir sollen merken, daß wir Angst vor der Freiheit haben, wo es uns nur darum geht, ja niemanden verletzen zu wollen; wir sollen unsere Heuchelei spüren, wo wir dachten, nicht unverschämt sein zu wollen; wir sollen unsere Hintergedanken zur Entdeckung bringen, wo es uns doch immer nur darum geht, ganz objektiv zu sein. Kurzum: nur dann, wenn wir uns selbst als den Urheber jedes denkbaren Verbrechens vorstellen können und ziemlich sicher sind, die Maske fallen gelassen zu haben, dann sind wir auf dem Weg, gewahr zu werden, wer wir wirklich sind.

Vom Haben zum Sein, S. 101

Sich seines Unbewußten bewußt werden heißt, mit seiner vollen Humanität in Berührung kommen und die Schranken beseitigen, welche die Gesellschaft in jedem Menschen und folglich auch zwischen jedem Menschen und seinen Mitmenschen errichtet. Es ist schwer, dieses Ziel zu erreichen, und es gelingt nur selten. Ihm näherkommen kann jedoch ein jeder, denn es bedeutet nichts anderes als die Emanzipation des Menschen von der gesellschaftlich bedingten Entfremdung von sich selbst und der Menschheit.

Jenseits der Illusionen, S. 121

Letztlich geht es immer um die Frage, wieviel Verzicht auf Glück die in einer Gesellschaft herrschende Minderheit der Mehrheit aufbürden muß. Die Antwort hängt davon ab, wie stark die produktiven Kräfte in einer Gesellschaft entwickelt sind und wie gering dementsprechend die notwendige Frustration des einzelnen ist. Das gesamte Schema von „Überich, Ich und Es“ ist aber eine hierarchische Struktur, welche die Möglichkeit ausschließt, daß eine Gemeinschaft freier, das heißt nicht-ausgebeuteter Menschen

in Harmonie leben kann, ohne zuvor finstere Mächte unter Kontrolle bringen zu müssen.

Sigmund Freuds Psychoanalyse – Größen und Grenzen, S. 267

Genau wie in der Gesellschaft die Mehrheit von einer Minderheit beherrscht wird, die die Macht innehat, glaubt man, so werde die Psyche durch die Autorität des Ichs und Überichs beherrscht. Der Durchbruch des Unbewußten bringt die Gefahr einer Revolution auf gesellschaftlicher Ebene mit sich. Beherrschung und Verdrängung sind repressive autoritäre Methoden, um den inneren und äußeren Status quo zu bewahren. Repression ist jedoch keineswegs die einzige Weise, mit Problemen des gesellschaftlichen Wandels fertig zu werden. Gewaltandrohung als ein Mittel, um „Gefährliches“ niederzuhalten, ist nur innerhalb eines autoritären Systems eine Notwendigkeit, denn dort ist das höchste Ziel, den Status quo zu erhalten. Andere Modelle der Strukturierung des Individuums und andere Modelle der Gesellschaftsstruktur können konstruiert und erprobt werden.

Sigmund Freuds Psychoanalyse – Größen und Grenzen, S. 267

Hinderliche Leidenschaften

Naivität und irrationaler Glaube

Naiv und leicht täuschbar zu sein ist unverantwortlich, besonders heute, wo Lügen zu einer Katastrophe führen können, weil sie für echte Gefahren wie auch für reale Möglichkeiten blind machen. Die „Realisten“ sind der Ansicht, daß jene, die sich um Freundlichkeit bemühen, es gut meinen, aber naiv und voller Illusionen – also Narren sind. Sie haben damit nicht völlig unrecht. Viele von denen, welche Gewalt, Haß und Selbstsucht verabscheuen, sind naiv. Sie brauchen den Glauben an das „Gut-sein“ eines jeden Menschen, um den Glauben an sich nicht ganz zu verlieren. Ihr Glaube an die positiven Möglichkeiten des Menschen ist so schwach, daß sie vor der Häßlichkeit und Boshaftigkeit von einzelnen und Gruppen die Augen schließen müssen. Solange sie dies tun, wird ihr Versuch fehlschlagen, ein Optimum an Wohl-Sein zu erlangen. Jede tiefe Enttäuschung wird sie überzeugen, daß sie sich geirrt haben, oder wird sie in eine Depression führen, weil sie nicht wissen, was sie überhaupt glauben sollen.

Vom Haben zum Sein, S. 33

Irrationaler Glaube ist die fanatische Überzeugung, die man von einer Person oder Sache hat. Sie wurzelt in der Unterwerfung unter eine persönliche oder unpersönliche irrationale Autorität.

Psychoanalyse und Ethik, S. 129

Der Glaube an eine bestehende Macht ist identisch mit dem Unglauben, daß bisher noch nicht verwirklichte Möglichkeiten reifen könnten. Er ist eine Vorhersage der Zukunft, die sich nur auf die manifeste Gegenwart stützt; aber er erweist sich als grobe Fehlrechnung, die in ihrer Einschätzung der menschlichen Möglichkeiten und des menschlichen Wachstums tief irrational ist. Es gibt keinen rationalen Glauben an die Macht. Es gibt nur eine Unterwerfung unter sie, und auf seiten der Machthaber den Willen, diese Macht zu erhalten. Vielen scheint Macht das Realste zu sein; die Geschichte der Menschheit aber hat bewiesen, daß sie die unbeständigste aller menschlichen Errungenschaften ist. Da Glaube und Macht einander ausschließen, werden alle Religionen und politischen Systeme, die ursprünglich auf rationalen Glauben aufgebaut waren, im Laufe der Zeit korrupt und büßen ihre Kraft ein, sofern sie sich auf Macht stützen oder sich mit ihr verbünden.

Psychoanalyse und Ethik, S. 131 f.

Gier, Habgier und Neid

Die Gier kann auf zweierlei Weise motiviert sein:

1. durch ein gestörtes physiologisches Gleichgewicht, welches ein gieriges Verlangen nach Essen, Trinken usw. hervorruft. Sobald das physiologische Bedürfnis befriedigt ist, hört die Gier auf, es sei denn, es handelt sich um eine chronische Störung dieses Gleichgewichts;
2. durch eine Störung des psychologischen Gleichgewichts besonders aufgrund gesteigerter Angst, Einsamkeit, Unsicherheit, Identitätsmangel und dergleichen, eine Störung, die durch die Befriedigung bestimmter Begierden, etwa nach Essen, nach sexueller Befriedigung, nach Macht, Ruhm, Besitz usw. etwas beschwichtigt wird. Diese Art von Gier ist grundsätzlich nicht zu stillen, es sei denn, die Angst usw. des Betroffenen hört auf oder wird stark gemildert. Die erstgenannte Art von Gier ist eine Reaktion auf bestimmte Umstände; die letztgenannte hat ihren Ursprung in der Charakterstruktur.

Die Revolution der Hoffnung, S. 317

Funktionales Eigentum ist ein existentielles und aktuelles Bedürfnis des Menschen; institutionalisiertes Eigentum hingegen befriedigt ein pathologisches Bedürfnis, das durch bestimmte sozio-ökonomische Umstände bedingt wird.

Vom Haben zum Sein, S. 135

Auch wenn der Staat der Eigentümer ist oder wenn gar die Arbeiter einer Fabrik selbst die Eigentümer sind, so kann doch das Eigentum seine Herrschaft über andere an die leitenden Angestellten geben, die die Produktion kontrollieren. Rein funktionales Eigentum zum Beispiel in Form von Gebrauchsgegenständen wurde in Wirklichkeit weder von Marx noch von anderen Sozialisten jemals als Privateigentum betrachtet, das vergesellschaftet werden sollte. Auch spielt es keine Rolle, ob das funktionale Eigentum für jeden gleich bemessen ist. Die Sozialisten hatten auch kein Interesse an der Frage eines gleich bemessenen Eigentums für jeden. In Wirklichkeit ist ein solches Interesse zutiefst in einem Besitzdenken verwurzelt, das Neid erzeugt und jede Art von Ungerechtigkeit vermeiden will, um ja keinen Neid aufkommen zu lassen. Die entscheidende Frage ist vielmehr, ob Eigentum das Tätigsein und die Lebendigkeit eines Menschen fördert oder ob es ihn lähmt und zu Trägheit, Faulheit und Unproduktivität führt.

Vom Haben zum Sein, S. 139

Zwanghafter Konsum ist nämlich eine Kompensation für Angst. Das Bedürfnis nach dieser Art von Konsum entspringt dem Gefühl der inneren Leere, der Hoffnungslosigkeit, der Verwirrung und dem Streß. Indem man Konsumgüter „in sich aufnimmt“, vergewissert man sich sozusagen, daß „man ist“. Wenn der Konsum eingeschränkt würde, würde viel Angst manifest werden. Der Widerstand gegen eine eventuelle Erregung von Angst führt dazu, daß man nicht bereit ist, den Verbrauch einzuschränken.

Die Revolution der Hoffnung, S. 348

Der moderne Mensch hat viele Dinge und gebraucht viele Gegenstände, aber er ist sehr wenig. Seine Gefühle, seine Denkvorgänge sind zurückgebildet wie untrainierte Muskeln. Er hat vor allen sozialen Veränderungen Angst, weil jede Störung des gesellschaftlichen Gleichgewichts ihm Chaos oder Tod bedeutet – vielleicht nicht im physischen Sinn, aber doch als das Ende seiner Identität.

Vom Haben zum Sein, S. 126

Aktivismus und Passivität

Im Unterschied zu der durch Angst motivierten Aktivität gibt es, wenn auch oft mit ihr vermischt, eine andere Form der Aktivität, die auf Unterwerfung unter eine Autorität oder auf Abhängigkeit von einer Autorität beruht. Diese Autorität kann gefürchtet, bewundert oder „geliebt“ werden (meist trifft das eine wie das andere zu); die eigentliche Ursache der Aktivität aber ist formal wie inhaltlich der Befehl der Autorität. Der Mensch ist aktiv, weil es die Autorität von ihm fordert, und er tut, was die Autorität ihm zu tun befiehlt. Diese Aktivität findet man beim autoritären Charakter. Für ihn heißt Aktivität, im Auftrage eines anderen zu handeln, der mehr als er selbst ist. Dies kann im Namen Gottes, der Vergangenheit, der Pflicht geschehen, aber nie in seinem eigenen Namen. Den Antrieb zum Handeln erhält er von einer höheren Macht, die weder angreifbar noch änderbar ist, daher kann er keine spontanen Impulse aus seinem eigenen Innern beachten.

Psychoanalyse und Ethik, S. 58

Das drängende Bedürfnis, dieser unerträglichen Ungewißheit und dem lähmenden Gefühl der persönlichen Bedeutungslosigkeit zu entinnen, führte zu ... einem Überaktivismus und zum Streben, immer irgend etwas zu tun. Aktivität in diesem Sinne gewinnt Zwangscharakter: Der Betreffende muß mit irgend etwas beschäftigt sein, um das Gefühl des Zweifels und der Ohnmacht zu überwinden. Diese Art von Anstrengung und Aktivität entspringt nicht innerer Kraft und Selbstvertrauen, sondern ist ein verzweifelter Versuch, der Angst zu entkommen.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 270

Der unterwürfigen Aktivität ähnelt die Automaten-Aktivität. Man findet hier zwar kein Abhängigkeitsverhältnis von einer äußeren Autorität, dafür aber von einer anonymen Autorität, wie etwa der öffentlichen Meinung, kulturellen Verhaltensmustern, dem gesunden Menschenverstand oder der Wissenschaft. Der Mensch fühlt oder tut, was er tun und fühlen soll. Seiner Aktivität fehlt es an Spontaneität, und zwar insofern, als diese Aktivität ihren Ursprung nicht in seiner eigenen geistigen und seelischen Erfahrung hat, sondern von einer außerhalb von ihm liegenden Quelle herrührt.

Psychoanalyse und Ethik, S.58

Aktivität im modernen Sinn bezieht sich nur auf Verhalten, nicht auf die Person, die sich in einer bestimmten Weise verhält. Es wird nicht differenziert, ob ein Mensch aktiv ist, weil er wie ein Sklave durch äußere Mächte dazu gezwungen wird, oder weil er wie ein von Angst getriebener Mensch unter innerem Zwang steht. Aktivität im modernen Sinn unterscheidet nicht zwischen Tätigsein und bloßer Geschäftigkeit.

Haben oder Sein, S. 334

Bei nicht-entfremdeter Aktivität erlebe ich mich als handelndes Subjekt meines Tätigseins. Nicht-entfremdete Aktivität ist ein Prozeß des Gebärens und Hervorbringens, wobei die Beziehung zu meinem Produkt aufrechterhalten bleibt. Dies bedeutet auch, daß meine Aktivität eine Manifestation meiner Kräfte und Fähigkeiten ist, daß ich und mein Tätigsein und das Ergebnis meines Tätigseins eins sind. Diese nicht-entfremdete Aktivität bezeichne ich als produktives Tätigsein.

In der entfremdeten Aktivität erlebe ich mich nicht als das tätige Subjekt meines Handelns, sondern erfahre das Resultat meiner Tätigkeit, und zwar als etwas „da drüben“, das von mir getrennt ist und über mir, bzw. gegen mich steht. Im Grunde handle nicht ich; innere oder äußere Kräfte handeln durch mich.

Entfremdete Aktivität im Sinne bloßer Geschäftigkeit ist in Wirklichkeit „Passivität“, das heißt Unproduktivität. Hingegen kann Passivität im Sinne von Nichtgeschäftigkeit nicht-entfremdete Aktivität sein. Dies ist heute so schwer zu verstehen, weil die meisten Arten von Aktivität entfremdete „Passivität“ sind, während produktive Passivität selten erlebt wird.

Haben oder Sein, S. 334

Falsche Liebe und Symbiose

Die meisten Menschen sehen das Problem der Liebe in erster Linie als das Problem, selbst geliebt zu werden, statt zu lieben und lieben zu können. Daher geht es für sie nur darum, wie man es erreicht, geliebt zu werden, wie man liebenswert wird.

Die Kunst des Liebens, S. 440

Wenn ein Mensch fähig ist, produktiv zu lieben, dann liebt er auch sich selbst; wenn er nur andere lieben kann, dann kann er überhaupt nicht lieben.

Die Kunst des Liebens, S. 475

Was häufig als „Liebe“ bezeichnet wird, ist oft nichts anderes als ein götzendienerisches Phänomen der Entfremdung; nur wird dabei nicht Gott oder ein Idol angebetet, sondern ein anderer Mensch. Der „Liebende“ projiziert bei einer derartigen unterwürfigen Beziehung all seine Liebe, seine ganze Kraft und alle seine Gedanken auf die geliebte Person. Er erlebt diese als ein höheres Wesen und findet seine Befriedigung, wenn er sich ihr ganz unterwirft und sie schrankenlos verehrt. Das bedeutet nicht nur, daß er diese geliebte Person gar nicht als menschliches Wesen in seiner vollen Realität erlebt, sondern daß er auch sich selbst nicht in seiner ganzen Wirklichkeit, als Träger produktiver menschlicher Kräfte erfährt.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 89

Auch die Liebe zwischen Mann und Frau hat oft narzißtische Züge. Ein in eine Frau verliebter Mann kann seinen Narzißmus auf sie übertragen, nachdem sie „die Seine“ geworden ist. Er bewundert und verehrt sie oft auf Grund von Eigenschaften, die er auf sie übertragen hat. Nur weil sie ein Teil seiner selbst geworden ist, wird sie zum Träger außergewöhnlicher Eigenschaften.

Die Seele des Menschen, S. 206

Bei der «großen Liebe» handelt es sich häufig nur um eine *folie à deux* [Wahnwitz zu zweit] und nicht um Liebe. Beide halten an ihrem Narzißmus fest, sie haben kein wirkliches, tiefes Interesse füreinander (geschweige denn für andere), sie bleiben empfindlich und argwöhnisch. Für einen narzißtischen Menschen ist der Partner nie eine selbständige Persönlichkeit in ihrer vollen Wirklichkeit; dieser Partner existiert nur als Schatten des aufgeblähten narzißtischen Ichs. Dagegen ruht die nichtpathologische Liebe nicht auf dem wechselseitigen Narzißmus. Sie ist eine Beziehung zwischen zwei Menschen, die sich als eigenständige Größen erleben und die sich trotzdem einander öffnen und eins werden können.

Die Seele des Menschen, S. 219

Bei der „großen Liebe“ handelt es sich häufig nur um eine *folie à deux* [Wahnwitz zu zweit] und nicht um Liebe. Beide halten an ihrem Narzißmus fest, sie haben kein wirkliches, tiefes Interesse füreinander (geschweige denn für andere), sie bleiben empfind-

lich und argwöhnisch. Für einen narzißtischen Menschen ist der Partner nie eine selbständige Persönlichkeit in ihrer vollen Wirklichkeit; dieser Partner existiert nur als Schatten des aufgeblähten narzißtischen Ichs. Dagegen ruht die nichtpathologische Liebe nicht auf dem wechselseitigen Narzißmus. Sie ist eine Beziehung zwischen zwei Menschen, die sich als eigenständige Größen erleben und die sich trotzdem einander öffnen und eins werden können.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 89

Vom modernen Menschen kann man sagen, daß er in einer symbiotischen Beziehung zur Welt der Maschinen lebt. Insofern er sich als Teil von ihnen erlebt, ist er oder erscheint er als mächtig. Wenn er ohne sie dasteht und auf sich selbst und seine Eigenkräfte angewiesen ist, ist er so ohnmächtig wie ein kleines Kind. Er betet seine Maschinen an, sie leihen ihm ihre Stärke, sie erzeugen die Illusion, daß er ein Riese ist, doch ohne sie ist er ein Krüppel.

Vom Haben zum Sein, S. 125

Masochismus und Selbstlosigkeit

Es gibt Menschen mit der Tendenz, in Krankheiten, Unfälle, demütigende Situationen zu verfallen, sich selbst klein und schwach zu machen. Sie glauben, gegen ihren Willen und ihre Absicht in solche Situationen zu geraten, doch das Studium ihrer unbewußten Motive zeigt, daß sie in Wirklichkeit einer der irrationalsten Tendenzen, die beim Menschen gefunden werden können, unterliegen, nämlich dem unbewußten Wunsche, schwach und machtlos zu sein. Sie streben danach, das Zentrum ihres Lebens auf Mächte zu verschieben, über die sie keine Gewalt zu haben glauben, und weichen damit der Furcht und der persönlichen Verantwortung aus.

Psychoanalyse und Religion, S. 257 f.

Der „Selbstlose“ will nichts für sich; er lebt „nur für andere“ und bildet sich etwas darauf ein, daß er sich selbst nicht wichtig nimmt. Nur kann er nicht verstehen, warum er trotz aller Selbstlosigkeit unglücklich ist und warum ihn das Verhältnis zu seinen Nächsten nicht befriedigt. Er möchte die Beschwerden loswerden, die er als Symptome ansieht – aber nicht seine Selbstlosigkeit. Die Analyse zeigt, daß seine Selbstlosigkeit nicht für sich steht, sondern zu den anderen Symptomen gehört, oft sogar das wichtigste von allen ist: daß seine Fähigkeit, Liebe oder Freude zu empfinden, gelähmt ist; daß er von Feindseligkeit gegen das Leben erfüllt ist und daß sich hinter der Fassade von Selbstlosigkeit eine subtile, aber darum nicht weniger intensive Ich-Bezogenheit verbirgt. Der Betreffende wird nur geheilt, wenn seine Selbstlosigkeit ebenfalls als Symptom aufgedeckt wird, so daß sein Mangel an Produktivität, der sowohl seiner Selbstlosigkeit wie seinen übrigen Beschwerden zugrunde liegt, korrigiert werden kann.

Psychoanalyse und Ethik, S. 85 f.

Das masochistische Opfer sieht die Erfüllung des Lebens in dessen Negierung, in der Auslöschung des Selbst. Diese Art des Opfers ist nur höchster Ausdruck ... der Vernichtung des individuellen Selbst und seine völlige Unterordnung unter eine höhere Macht. Es ist die Perversion des echten Opfers, genauso wie der Selbstmord die äußerste Perversion des Lebens ist. Das echte Opfer setzt den kompromißlosen Wunsch nach geistiger Integrität voraus. Wenn Menschen, die ihre Integrität verloren haben, ihr Leben opfern, dann versteckt sich darunter nur ihr moralischer Bankrott.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 374

Im ganzen besteht kein großer Unterschied zwischen der Wirkung einer „selbstlosen“ und der Wirkung einer selbstsüchtigen Mutter; tatsächlich ist die Selbstlosigkeit oft weit schlimmer, weil sie verhindert, daß die Kinder an ihrer Mutter Kritik üben. Sie stehen unter der Verpflichtung, die Mutter nicht zu enttäuschen; unter einer tugendhaften Maske wird ihnen Abneigung gegen das Leben beigebracht. Wer die Wirkung einer von echter Selbstliebe erfüllten Mutter beobachten kann, wird feststellen, daß es für ein Kind keine günstigeren Bedingungen gibt, um zu erfahren, was Liebe, Freude und Glück ist, als wenn es von einer Mutter geliebt wird, die sich selbst liebt.

Psychoanalyse und Ethik, S. 86

Narzißmus und Selbstsucht

Für den narzißtischen Menschen ist nur er und was ihn betrifft ganz real; was außerhalb ist, was andere anbelangt, erscheint ihm nur oberflächlich für seine Wahrnehmung als real. Anders gesagt: Die Außenwelt ist nur für seine Sinne und für seinen Verstand real, aber nicht in einem tieferen Sinne, für sein Fühlen oder für sein Verstehen. Das, was außerhalb ist, interessiert ihn nur insofern, als es ihn betrifft. Er hat keine Liebe, kein Mitgefühl, kein rationales, objektives Urteil. Der sehr narzißtische Mensch hat eine unsichtbare Mauer um sich erstellt; er ist alles, die Welt ist nichts – oder vielmehr: er ist die Welt.

Vom Haben zum Sein, S. 153

Der narzißtische Mensch muß nicht unbedingt seine Gesamtpersönlichkeit zum Gegenstand seines Narzißmus machen. Oft hat er nur einen Teilaspekt derselben mit seinem Narzißmus besetzt, wie zum Beispiel seine Ehre, seine Intelligenz, seine körperliche Tätigkeit, seinen Witz, sein gutes Aussehen. Er identifiziert sich mit einem Teilaspekt seiner selbst. Fragen wir uns, wer „er“ ist, dann müßte die richtige Antwort lauten, daß „er“ sein Verstand, sein Ruhm, sein Reichtum, sein Penis, sein Gewissen ist und so weiter.

Die Seele des Menschen, S. 205 f.

Der narzißtische Mensch ist außerstande, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen, der anders ist als er.

Die Seele des Menschen, S. 203

Die Selbstsucht beruht genau darauf, daß man sich selbst nicht leiden kann. Wer sich nicht leiden kann, wer mit sich nicht einverstanden ist, befindet sich in einer ständigen Unruhe in bezug auf das eigene Selbst. Er besitzt nicht die innere Sicherheit, die nur auf dem Boden einer echten Liebe zu sich selbst und der Bejahung der eigenen Person gedeihen kann. Er muß sich ständig mit sich beschäftigen voller Gier, alles für sich zu bekommen, da er von Grund auf unsicher und unbefriedigt ist.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 285 f.

Man kann einen narzißtischen Menschen daran erkennen, daß er äußerst empfindlich auf jede Kritik reagiert. Diese Empfindlichkeit kann sich darin äußern, daß er bestreitet, daß die Kritik stichhaltig sei, oder daß er mit Zorn oder Depression darauf reagiert. In vielen Fällen kann sich die narzißtische Orientierung auch hinter einer bescheidenen und demütigen Haltung verstecken; tatsächlich kommt es häufig vor, daß ein narzißtischer Mensch seine Demut zum Gegenstand seiner Selbst-Bewunderung macht.

Die Seele des Menschen, S. 205

Selbstsucht und Selbstliebe sind nicht identisch, sondern sind in Wirklichkeit Gegensätze. Sich selbst liebt der Selbstsüchtige nicht etwa zu sehr, sondern zu wenig; tatsächlich haßt er sich selber. Dieser Mangel an Liebe und Fürsorge für sich selbst, der nur ein Ausdruck seines Mangels an Produktivität ist, macht ihn leer und unbefriedigt. Er ist zwangsläufig unglücklich und ängstlich darauf bedacht, dem Leben die Befriedigung zu entreißen, die er nicht aus sich selbst erreichen kann. Scheinbar ist er zu sehr um sich selbst besorgt, aber in Wahrheit versucht er damit nur auf erfolglose Weise zu bemänteln und zu kompensieren, daß er unfähig ist, wirklich für sich zu sorgen.

Psychoanalyse und Ethik, S. 85

Viele Menschen versuchen, ihren Narzißmus zu verstecken, indem sie sich besonders bescheiden und demütig geben. Oder – in einer subtileren Weise – sie beschäftigen sich mit religiösen, okkulten oder politischen Angelegenheiten, die den Anschein erwecken, über die Privatinteressen hinauszugehen.

Vom Haben zum Sein, S. 154

Wird ein narzißtischer Mensch kritisiert, dann läßt sich die Intensität des Ärgers nur ganz verstehen, wenn man bedenkt, daß der Narzißt ja ohne Beziehung zur Welt und daher allein ist und Angst hat. Dieses Gefühl der Einsamkeit und Angst kompensiert er mit seiner narzißtischen Selbstaufblähung. Wenn er die Welt ist, so gibt es keine Außenwelt, die ihm Angst einflößen kann; wenn er alles ist, so ist er nicht allein. Daher fühlt er sich in seiner ganzen Existenz bedroht, wenn sein Narzißmus verwundet wird. Wenn sein einziger Schutz gegen seine Angst – seine Selbstaufblähung – bedroht wird, taucht die Angst wieder auf und versetzt ihn in intensive Wut.

Die Seele des Menschen, S. 208 f.

Sadismus, Gleichgültigkeit und Destruktivität

Um dem Problem der Destruktivität näherzukommen, müssen wir zunächst zwischen zwei Arten des Hasses unterscheiden, den rationalen, „reaktiven“, und den irrationalen, „charakterbedingten“ Haß. Der charakterbedingte Haß bedeutet eine ständige Bereitschaft zu hassen. Er gehört zu einem Menschen, dessen Einstellung eher von vornherein feindselig ist, als daß er auf einen äußeren Anlaß mit Haß reagiert. Der Hassende scheint dabei ein Gefühl der Erleichterung zu empfinden, als begrüße er die Gelegenheit, das in ihm schlummernde Gefühl der Feindseligkeit zum Ausdruck zu bringen. In seinem Gesicht kann man nahezu Lust an der Befriedigung seines Hasses lesen.

Psychoanalyse und Ethik, S. 135 f.

Wir können drei Arten von sadistischen Tendenzen unterscheiden, die mehr oder weniger eng miteinander verknüpft sind. Die eine Form besteht darin, daß man andere Menschen von sich abhängig macht und daß man sie in seine absolute, uneingeschränkte Gewalt zu bekommen sucht, so daß sie nichts mehr sind als ein Werkzeug, als „Ton in des Töpfers Hand“.

Eine andere Form des Sadismus besteht in dem Impuls, nicht andere auf diese absolute Weise zu beherrschen, sondern sie auszubeuten, auszunutzen, zu bestehlen, sie auszunehmen und sich sozusagen alles Genießbare an ihnen einzuverleiben. Dieser Wunsch kann sich ebenso auf materielle Dinge wie auf nicht-materielle beziehen, zum Beispiel auf die emotionalen oder intellektuellen Eigenschaften, die ein Mensch zu bieten hat.

Eine dritte Art des Sadismus besteht in dem Wunsch, andere leiden zu machen oder leiden zu sehen. Dieses Leiden kann körperlicher Art sein, doch handelt es sich noch öfter um seelisches Leiden. Der Betreffende möchte den anderen verletzen, demütigen, in Verlegenheit bringen oder ihn in beschämenden und demütigenden Situationen erleben.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 301 f.

Unser ethisches Problem ist die Gleichgültigkeit des Menschen sich selbst gegenüber. Wir haben den Sinn für die Bedeutung und Einzigartigkeit des Individuums verloren und haben uns zu Werkzeugen für Zwecke gemacht, die außerhalb von uns selbst liegen. Wir erleben und behandeln uns als Ware und wurden unseren eigenen Kräften entfremdet. Wir sind zu Dingen geworden, und auch unsere Mitmenschen sind für uns Dinge. Infolgedessen fühlen wir uns machtlos und verachten uns wegen unserer eigenen Impotenz. Da wir unseren eigenen Kräften nicht vertrauen, haben wir keinen Glauben an den Menschen, keinen Glauben an uns oder an das, was unsere Kräfte schaffen können. Wir haben kein Gewissen im humanistischen Sinn, denn wir wagen nicht, uns auf unsere eigene Urteilsfähigkeit zu verlassen. Wir sind eine Herde: Wir glauben, daß der Weg, dem wir folgen, zu einem Ziele führen müsse, weil wir alle anderen denselben Weg gehen sehen. Wir tasten im Dunkeln und bleiben nur deshalb mutig, weil wir auch alle anderen pfeifen hören.

Psychoanalyse und Ethik, S. 156

Wird der Tendenz des Lebens, nämlich zu wachsen und zu leben, entgegengearbeitet, dann macht die gehemmte Energie einen Umwandlungsprozeß durch und bildet sich in lebenszerstörende Energie um. Die Destruktivität ist die Folge ungelebten Lebens. Die individuellen und gesellschaftlichen Bedingungen, die eine solche Blockierung der lebensfördernden Energie bewirken, bringen die Destruktivität hervor, die ihrerseits zur Quelle der verschiedensten Manifestationen des Bösen wird.

Psychoanalyse und Ethik, S. 137

Je mehr der Lebenstrieb vereitelt wird, um so stärker wird der Zerstörungstrieb; je mehr Leben verwirklicht wird, um so geringer ist die Kraft der Destruktivität. Destruktivität ist das Ergebnis ungelebten Lebens.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 324

Fördernde Leidenschaften

Rationaler Glaube und Hoffnung

Der Glaube ist nicht eine schwache Form des Fürwahrhaltens oder des Wissens. Es geht nicht um den Glauben an dieses oder jenes. Glauben heißt, von etwas noch nicht Bewiesenem überzeugt sein, ist ein Wissen um die realen Möglichkeiten, bedeutet sozusagen, einer „Schwangerschaft“ gewahr zu werden. Glaube ist dann rational, wenn es sich dabei um das Wissen um das Wirkliche, aber noch Ungeborene handelt. Er gründet sich auf ein Wissen und Verstehen, das unter die Oberfläche dringt und den Kern wahrnimmt. Der Glaube ist wie die Hoffnung keine Voraussage der Zukunft; er ist vielmehr die Vision der Gegenwart im Zustand der Schwangerschaft.

Die Revolution der Hoffnung, S. 270f.

Die Basis des rationalen Glaubens ist die Produktivität. Im Glauben leben heißt, produktiv leben und die einzige Gewißheit haben, die es gibt: die Gewißheit, die aus produktivem Tätigsein erwächst, die Gewißheit, daß jeder von uns tätiges Subjekt ist, dem diese Möglichkeiten eines tätigen Verhaltens eigen sind. Daraus folgt, daß der Glaube an die Macht (im Sinne von Beherrschung) und die Anwendung der Macht das Gegenteil des echten Glaubens ist.

Psychoanalyse und Ethik, S. 131

Der Mensch kann nicht ohne Glauben leben. Die entscheidende Frage unserer eigenen und der kommenden Generationen ist, ob dieser Glaube ein irrationaler Glaube an Führer, Maschinen oder Erfolg sein wird oder der auf dem Erlebnis unseres eigenen produktiven Tätigseins beruhende rationale Glaube an den Menschen.

Psychoanalyse und Ethik, S. 133

Es hat keinen Sinn, auf etwas zu hoffen, was bereits existiert oder was nicht sein kann. Wer nur eine schwache Hoffnung hat, entscheidet sich für das Bequeme oder für die Gewalt. Wer eine starke Hoffnung hat, erkennt und liebt alle Zeichen neuen Lebens und ist jeden Augenblick bereit, dem, was bereit ist geboren zu werden, ans Licht zu helfen.

Die Revolution der Hoffnung, S. 267

Hoffnung ist paradox. Sie ist weder ein untätiges Warten noch ein unrealistisches Herbeizwingenwollen von Umständen, die nicht eintreffen können. Sie gleicht einem kauernenden Tiger, der erst losspringt, wenn der Augenblick zum Springen gekommen ist. Weder ein müder Reformismus noch ein pseudoradikales Abenteuerertum ist ein Ausdruck von Hoffnung. Hoffen heißt, jeden Augenblick bereit zu sein für das, was noch nicht geboren ist, und trotzdem nicht verzweifeln, wenn es zu unseren Lebzeiten nicht zur Geburt kommt.

Die Revolution der Hoffnung, S. 267

Hoffen ist ein Zustand des Seins. Es ist eine innere Bereitschaft, die Bereitschaft zu einem intensiven, aber noch unverbrauchten Tätigsein.

Die Revolution der Hoffnung, S. 269

Vernunft und Wirklichkeitssinn

Der Mensch kann das außerhalb des eigenen Ichs Liegende auf zweierlei Art erleben: reproduktiv, indem er die Wirklichkeit so wahrnimmt, wie es der Film tut, der eine genaue Reproduktion der photographierten Wirklichkeit zeigt (allerdings erfordert auch eine rein reproduktive Wahrnehmung die aktive Teilnahme des Geistes); generativ, indem er die Wirklichkeit aufnimmt, belebt und durch die spontane Tätigkeit der eigenen Geistes- und Gefühlskräfte neu erschafft.

Psychoanalyse und Ethik, S. 59

Mit welcher Stärke der Mensch in der Welt steht, hängt davon ab, wie adäquat seine Wirklichkeitseinschätzung ist. Je weniger angemessen diese ist, desto verwirrter und daher auch unsicherer ist er, so daß er Idole braucht, an die er sich anlehnen kann und bei denen er Sicherheit findet. Je angemessener seine Einschätzung der Wirklichkeit aber ist, desto besser steht er auf eigenen Füßen und findet sein Zentrum in sich selbst. Der Mensch ist wie Antaios, der sich durch die Berührung mit Mutter Erde mit Energie aufgeladen hatte und der nur getötet werden konnte, wenn sein Feind ihn lange genug in der Luft hielt.

Vom Haben zum Sein, S. 58f.

Der Glaube an das Leben, an sich selbst, an andere, muß sich auf den harten Felsen der Realität gründen, das heißt auf die Fähigkeit, Schlechtes dort zu sehen, wo es ist, Betrug, Destruktivität und Selbstsucht nicht nur dann zu erkennen, wenn es ganz offensichtlich ist, sondern auch dann, wenn diese verkleidet und rationalisiert sind. Damit die Realität mit all ihrer Nacktheit gesehen wird, müssen Glaube, Liebe und Hoffnung wirklich derart leidenschaftlich miteinander verbunden sein, daß ein Außenseiter geneigt wäre, diese Haltung als „zynisch“ zu bezeichnen. Man mag sie zynisch nennen, wenn damit gemeint ist, daß wir uns weigern, durch die süßen und einleuchtenden Lügen vereinnahmt zu werden, welche fast alles, was gesagt und geglaubt wird, umgibt. Diese Art von Zynismus ist aber kein Zynismus.

Vom Haben zum Sein, S. 33f.

Die Vernunft ist die Fähigkeit des Menschen, die Welt gedanklich zu begreifen, im Gegensatz zur Intelligenz, worunter die Fähigkeit zu verstehen ist, die Welt mit Hilfe des Verstandes zu manipulieren. Die Vernunft ist das Instrument, mit dessen Hilfe der Mensch zur Wahrheit gelangt, die Intelligenz ist das Instrument, das ihm hilft, die Welt erfolgreicher zu manipulieren: erstere ist ihrem Wesen nach menschlich; letztere gehört zum animalischen Teil des Menschen.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 49

Liebe

Es gibt nur eine Leidenschaft, die das Bedürfnis des Menschen befriedigt, mit der Welt eins zu werden und gleichzeitig ein Gefühl der Integrität und Individualität zu erlangen: die Liebe.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 26

Die Bejahung des eigenen Lebens, des Glückes, des Wachstums und der Freiheit wurzelt in meiner eigenen Liebesfähigkeit: in meiner Fürsorge, meiner Achtung, meinem Verantwortungsgefühl und meiner Erkenntnis. Ein Mensch, der produktiv lieben kann, liebt auch sich selbst. Kann er nur andere lieben, so kann er überhaupt nicht lieben.

Psychoanalyse und Ethik, S. 85

Liebe ist eine Aktivität und kein passiver Affekt. Sie ist etwas, das man in sich selbst entwickelt, nicht etwas, dem man verfällt. Ganz allgemein kann man den aktiven Charakter der Liebe so beschreiben, daß man sagt, sie ist in erster Linie ein Geben und nicht ein Empfangen.

Die Kunst des Liebens, S. 453

Liebe ist die Vereinigung mit einem anderen Menschen oder Ding außerhalb seiner selbst unter der Bedingung, daß die Gesondertheit und Integrität des eigenen Selbst dabei bewahrt bleibt.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 26 f.

Liebe ist eine leidenschaftliche Bejahung eines „Objekts“. Sie ist kein „Affekt“, sondern ein tätiges Streben und eine innere Bezogenheit, deren Ziel das Glück, das Wachstum und die Freiheit ihres Objektes ist. Sie ist eine Bereitschaft, die sich grundsätzlich jeder Person und jedem Objekt einschließlich unserer selbst zuwenden kann. Ausschließliche Liebe zu einer bestimmten Person ist ein Widerspruch in sich selbst.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 284 f.

Mein eigenes Selbst ist grundsätzlich ebensowohl ein Objekt meiner Liebe wie eine andere Person. Die Bejahung meines eigenen Lebens, meines Glückes, meines Wachstums und meiner Freiheit wurzelt in meiner grundsätzlichen Bereitschaft und Fähigkeit zu einer solchen Bejahung. Besitzt ein Mensch diese Bereitschaft, dann besitzt er sie auch sich selbst gegenüber; wenn er nur andere „lieben“ kann, dann kann er überhaupt nicht lieben.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 285

Liebe ist die Erfahrung des Teilens, der Gemeinschaft, die die volle Entfaltung des eigenen inneren Tätigseins erlaubt.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 27

Nächstenliebe ist Liebe zu allen menschlichen Wesen. Es ist geradezu kennzeichnend für sie, daß sie niemals exklusiv ist.

Die Kunst des Liebens, S. 486

Das Versagen unserer Kultur liegt nicht im Individualismus und nicht in dem Glauben, daß moralische Tugend und das Verfolgen des Selbstinteresses identisch sind, sondern in der Entstellung dessen, was Selbstliebe bedeutet; nicht darin, daß sich die Menschen zu sehr mit ihren Selbstinteressen beschäftigen, sondern daß sie sich nicht genug mit den Interessen ihres wahren Ichs beschäftigen; nicht darin, daß sie zu selbstsüchtig sind, sondern daß sie sich selbst nicht genug lieben.

Psychoanalyse und Ethik, S. 90

Zum Geben gehört, daß es auch den anderen zum Geber macht, und beide haben ihre Freude an dem, was sie zum Leben erweckt haben. Im Akt des Gebens wird etwas geboren, und die beiden beteiligten Menschen sind dankbar für das Leben, das für sie beide geboren wurde.

Die Kunst des Liebens, S. 454

Die große Liebe wird zum Götzendienst, wenn jemand glaubt, daß der Besitz eines anderen Menschen ihm Antwort auf sein Leben gibt, ihm Gewißheit schenkt, zu seinem Gott wird.

Die Liebe zu einer Idee oder zu einem Menschen, die frei von Götzendienst ist, ist still, nicht schrill; sie ist ruhig, tief; sie wird jeden Augenblick geboren, aber sie ist kein Rausch. Sie ist keine Trunkenheit, sie führt nicht zu Selbstvergessenheit, sondern erwächst aus der Überwindung des Ego.

Vom Haben zum Sein, S. 5

Ob Harmonie waltet oder ob es Konflikte gibt, ob Freude oder Traurigkeit herrscht, ist nur von sekundärer Bedeutung gegenüber der grundlegenden Tatsache, daß zwei Menschen sich vom Wesen ihres Seins her erleben, daß sie miteinander eins sind, indem sie mit sich selbst eins sind, anstatt vor sich selber auf der Flucht zu sein.

Die Kunst des Liebens, S. 501

Worauf es ankommt, ist die besondere Qualität des Liebens und nicht das Objekt der Liebe. Liebe findet sich in der Erfahrung der Solidarität mit unserem Mitmenschen, Liebe findet sich auch in der erotischen Liebe von Mann und Frau, in der Liebe der Mutter zu ihrem Kind und auch in der Liebe zu uns selbst als einem menschlichen Wesen. Sie findet sich im mystischen Erlebnis des Einswerdens. Im Akt des Liebens bin ich eins mit dem All, und dennoch bin ich ich selbst, ein einzigartiges, besonderes, begrenztes, sterbliches menschliches Wesen.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 27

Im Erlebnis der Liebe kommt es zu der paradoxen Situation, daß zwei Menschen eins werden und gleichzeitig zwei bleiben.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 27

Um die Liebe erleben zu können, muß man das Voneinandergetrenntsein erleben.

Die Seele des Menschen, S. 219

Produktives Tätigsein

Obwohl der Mensch das Objekt von Naturkräften und gesellschaftlichen Kräften ist, die ihn beherrschen, ist er dennoch nicht nur Objekt der jeweiligen Umstände. Er besitzt den Willen, die Fähigkeit und die Freiheit, die Welt zu verwandeln und zu verändern, wenn auch nur innerhalb gewisser Grenzen. Das Entscheidende dabei ist nicht die Stärke seines Willens und das Ausmaß seiner Freiheit, sondern die Tatsache, daß der Mensch eine absolute Passivität nicht erträgt. Es treibt ihn dazu, der Welt seinen Stempel aufzudrücken, sie zu verwandeln und zu verändern, und nicht nur selbst verwandelt und verändert zu werden.

Die Seele des Menschen, S. 174

Der Wille ist keine abstrakte Kraft, die der Mensch neben seinem Charakter besitzt. Vielmehr ist der Wille nichts anderes als der Ausdruck seines Charakters. Der produktive Mensch, der seiner Vernunft vertraut und sowohl andere wie auch sich selbst lieben kann, hat den Willen zu tugendhaftem Handeln. Dem nicht-produktiven Menschen, der diese Eigenschaften nicht ausgebildet hat und ein Sklave seiner irrationalen Leidenschaften ist, fehlt dieser Wille.

Psychoanalyse und Ethik, S. 146

Unter produktivem Tätigsein verstehe ich nicht Handlungen, die durch Triebe oder durch das zwanghafte Bedürfnis, auf eine bestimmte Weise zu handeln, zustande kommen, sondern den freien und tätigen Ausdruck der eigenen Fähigkeiten. Auch umgekehrt gilt, daß die Orientierung am Haben und ihre Befriedigung die Kräfte und schließlich die Fähigkeit zu produktiven Bemühungen schwächt. Je mehr ein Mensch sich am Haben orientiert, um so weniger anziehend wird es für ihn, eigene Anstrengungen zu unternehmen. Orientierung am Haben und innere Faulheit bilden schließlich einen Zirkel, bei dem das eine das andere jeweils verstärkt.

Vom Haben zum Sein, S. 145

Bei jedem spontanen Tätigsein nimmt der Mensch die Welt in sich auf. Dabei bleibt nicht nur sein individuelles Selbst intakt, es wird stärker und gefestigter. Denn das Selbst ist stark genau in dem Maße, wie es aktiv-tätig ist ... Dies impliziert, daß es auf das Tätigsein als solches ankommt, auf den Prozeß, und nicht auf das Resultat.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 369f.

Wir sind uns dessen nicht bewußt, daß Liebe und Freiheit Abstraktionen sind, daß man sie also nicht „haben“ kann, sondern daß man nur lieben kann und sich selbst befreien kann, was wir aber nicht tun.

Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewußten, S. 84

Nur wenn der Mensch liebend mit anderen in Beziehung treten kann, fühlt er sich eins mit ihnen und bewahrt sich gleichzeitig seine Integrität. Mit der Natur tritt er nur durch produktive Arbeit in Beziehung, nur so wird er eins mit ihr und geht trotzdem nicht in ihr unter.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 52

Interessiertheit, Mitgefühl, Zärtlichkeit

Der Prozeß der Überwindung der Selbstsucht muß vom Versuch begleitet sein, aus sich herauszugehen und sich anderen zuzuwenden. Er läßt sich mit Worten einfach beschreiben: Unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf andere aus, auf die Welt der Natur, der Ideen, der Kunst, auf gesellschaftliche und politische Ereignisse, so daß wir an der Welt außerhalb unseres Ego „interessiert“ sind. Das Wort „Interesse“ stammt vom lateinischen *inter-esse*, das heißt „dabeisein“, „beim anderen sein“, nicht in sich selbst eingeschlossen sein.

Vom Haben zum Sein, S. 156

Der reaktive, rationale Haß ist die Reaktion eines Menschen auf die Bedrohung seiner eigenen Freiheit, seines Lebens oder seiner Ideen, oder der eines anderen Menschen. Seine Prämisse ist die Achtung vor dem Leben. Rationaler Haß hat eine wichtige biologische Funktion: Er ist das affektive Äquivalent einer Handlung, die dem Schutz des Lebens dient, er tritt als Reaktion auf vitale Bedrohungen zutage und verschwindet, sobald die Bedrohung beseitigt ist. Er steht nicht im Gegensatz zum Lebenstrieb, sondern ist dessen Begleiterscheinung.

Psychoanalyse und Ethik, S. 135 f.

Wir müssen in der Tat zum Bewußtsein unserer selbst gelangen, um das Gute wählen zu können, aber diese Selbsterkenntnis wird uns nicht weiterhelfen, wenn wir die Fähigkeit eingebüßt haben, innerlich angerührt zu werden von der Not eines anderen menschlichen Wesens, vom freundlichen Blick eines anderen, vom Gesang eines Vogels und dem frischen Grün des Grases.

Die Seele des Menschen, S. 267 f.

Das Wesen des Mitgefühls besteht darin, daß man mit einem anderen „leidet“ oder im weiteren Sinn „mit ihm fühlt“. Das bedeutet, daß ich ihn nicht von außen als „Gegenstand“ meines Interesses oder meiner Anteilnahme betrachte (ein Gegenstand ist ja stets etwas, das „entgegengestellt“ ist), sondern daß ich mich in den anderen hineinversetze. Das heißt, daß ich das von ihm Erlebte auch in mir selbst erlebe. Es ist dies eine Bezogenheit nicht des „Ichs“ mit dem „Du“, sondern es handelt sich um das, was in dem Satz „Ich bin du“ (*tat twam asi*) ausgedrückt ist.

Die Revolution der Hoffnung, S. 319

Mitgefühl und Einfühlungsvermögen bedeuten, daß ich das, was der andere erlebt, in mir selbst erlebe und daß daher er und ich in dieser Erfahrung eins sind. Jedes Wissen um einen anderen ist nur dann echtes Wissen um ihn, wenn es sich darauf gründet, daß ich in mir selbst das erlebe, was er erlebt. Ist dies nicht der Fall, so bleibt der andere für mich ein Objekt, ich kann dann eine Menge über ihn wissen, aber ich kenne ihn nicht.

Die Revolution der Hoffnung, S. 319

Die Zärtlichkeit ist eine Erfahrung *sui generis*, die vor allem dadurch gekennzeichnet ist, daß sie frei von Gier ist. Wer zärtlich ist, verlangt nichts vom anderen, nicht einmal die Erwidrerung seiner eigenen Gefühle. Zärtlichkeit verfolgt keinen bestimmten Zweck, sie hat kein bestimmtes Ziel, auch nicht jenes, das in der relativ gierfreien Form der Sexualität, nämlich des letzten physischen Höhepunktes, gegenwärtig ist. Sie ist weder an ein bestimmtes Geschlecht noch an ein bestimmtes Alter gebunden. Am allerwenigsten läßt sie sich in Worten ausdrücken, höchstens vielleicht in einem Gedicht. Sie findet ihren vollkommensten Ausdruck in der Art, wie einer den anderen berührt, wie er ihn anblickt oder mit welcher Stimme er spricht.

Die Revolution der Hoffnung, S. 318

Wege und Wegweiser

Der Wille zur Veränderung

Die Tatsache, daß die nicht zustande gekommene normale Entwicklung bewußtes oder unbewußtes Leiden verursacht, erzeugt ein dynamisches Streben, das Leiden zu überwinden, das heißt, eine auf Gesundung ausgerichtete Veränderung herbeizuführen. Dieser Wille zur Gesundung ist in unserem physischen wie auch in unserem seelischen Organismus die Grundlage für jede Heilung der Erkrankung und fehlt nur in den schwersten Fällen. Der erste Schritt, der notwendig ist, um diesen Willen zur Gesundung wirksam werden zu lassen, ist das Gewährwerden des Leidens und das Gewährwerden von all dem, was wir aus unserer bewußten Persönlichkeit ausgeschlossen und abgetrennt haben.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 191 f.

Gewährwerden, Wille zur Veränderung, Übung, das Zulassen von Angst und neue Erfahrungen sind vonnöten, wenn die Verwandlung des Individuums gelingen soll. An einem gewissen Punkt ändert sich die Energie und Richtung der inneren Kräfte derart, daß sich auch das eigene Identitätserleben ändert. Solange ich am Haben orientiert bin, heißt das Motto: „Ich bin, was ich habe.“ Nach dem Durchbruch heißt es: „Ich bin, was ich bewirke“ (im Sinne von nicht-entfremdetem Tätigsein) oder einfach: „Ich bin, was ich bin“.

Vom Haben zum Sein, S. 157

Vielfach wird explizit oder implizit eine tiefgreifende Veränderung der Persönlichkeit versprochen, erreicht wird jedoch nur eine vorübergehende Besserung der Symptome oder bestenfalls ein Zuwachs an Energie oder etwas Entspannung. Im Grunde sind diese Techniken ein Mittel, um sich besser zu fühlen und sich der Gesellschaft besser anzupassen, ohne daß sich eine grundlegende Veränderung im Charakter vollzieht.

Vom Haben zum Sein, S. 28

Ein wachsendes Gewährwerden unserer selbst kann nur dann voll wirksam werden, wenn wir auch den nächsten Schritt tun und unsere Lebenspraxis ändern, die wir auf die neurotische Struktur aufgebaut haben und die diese ständig reproduziert.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 192

Die Grundlage für jeden Versuch, sich selbst zu ändern, ist ein ständig wachsendes Erkennen der Wirklichkeit und das Aufgeben von Illusionen, die selbst die wohlklingendsten Lehren verderben und vergiften.

Vom Haben zum Sein, S. 32

Ohne Anstrengung und ohne Bereitschaft, Schmerz und Angst zu durchleben, kann niemand wachsen.

Vom Haben zum Sein, S. 83

Richtig leben heißt, nicht länger nur ein ethisches oder religiöses Gebot erfüllen. Zum ersten Mal in der Geschichte hängt das physische Überleben der Menschheit von einer radikalen seelischen Veränderung des Menschen ab. Dieser Wandel im „Herzen“ des Menschen ist jedoch nur in dem Maße möglich, in dem drastische ökonomische und soziale Veränderungen eintreten, die ihm die Chance geben, sich zu wandeln, und den Mut und die Vorstellungskraft, die er braucht, um diese Veränderung zu erreichen.

Haben oder Sein, S. 279

Meister und Gurus

Lies die Werke der Meister des Lebens, versuche, die wahre Bedeutung ihrer Worte zu verstehen, bilde Dir Deine eigene Überzeugung über das, was Du mit Deinem Leben anfangen willst, überwinde die naive Idee, daß Du keinen Meister, keinen Führer, kein Modell brauchst und daß Du während Deines kurzen Lebens herausfinden könntest, was die Großen der Menschheit in vielen tausend Jahren entdeckten (wobei jeder von ihnen auf dem aufbauen konnte, was die Vorgänger hinterlassen hatten)! Einer der größten Meister des Lebens, Meister Eckhart, hat gesagt: „Wie kann einer überhaupt leben, ohne in der Kunst des Lebens und des Sterbens unterrichtet worden zu sein?“

Vom Haben zum Sein, S. 22

Es gab die großen Nicht-Götzendiener wirklich, und sie haben die Geschichte entscheidend beeinflusst: Buddha, Jesaja, Sokrates, Jesus, Meister Eckhart, Paracelsus, Böhme, Spinoza, Goethe, Marx, Schweitzer und viele andere, die ebenso oder weniger bekannt sind. Sie alle waren „erleuchtet“: Sie konnten die Welt sehen, wie sie ist, ohne Angst; sie wußten, daß der Mensch nur frei sein kann, wenn er ganz Mensch ist. Manche von ihnen haben ihren Glauben in theistischen Begriffen ausgedrückt, andere nicht. Doch auch wenn sie ihren Glauben mit dem Begriff „Gott“ belegten, so wurde Gott für sie doch nie zu einem Idol, wie eine Äußerung Meister Eckharts in seiner Predigt „*Noli timere eos*“ veranschaulichen kann: „Wenn ich in den Grund, in den Boden, in den Strom und in die Quelle der Gottheit komme, so fragt mich niemand, woher ich komme und wo ich gewesen sei. Dort hat mich niemand vermißt, dort entwid ,Gott‘.“ Sie sahen die Wahrheit, und die Wahrheit machte sie frei. Sie waren voller Erbarmen, und doch waren sie nicht sentimental; sie zeigten eine große Tapferkeit, doch auch eine große Zärtlichkeit. Sie stiegen in die Abgründe ihrer eigenen Seele und gelangten wieder zum Tageslicht. Sie benötigten kein Idol, das sie hätte retten müssen, weil sie in sich selbst ruhten; sie hatten nichts zu verlieren und hatten kein Ziel außer dem einen: ganz lebendig zu sein.

Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewußten, S. 77

Rationale Autorität beruht auf der Gleichheit desjenigen, der die Autorität besitzt, und dessen, der sich ihr unterstellt. Beide unterscheiden sich lediglich im Grad des Wissens oder in der Befähigung auf einem bestimmten Gebiet. Irrationale Autorität beruht ihrer Natur nach auf Ungleichheit, und das heißt gleichzeitig, auf einem Wertunterschied.

Psychoanalyse und Ethik, S. 11

Rationale Autorität hat ihren Ursprung in Kompetenz. Der Mensch, dessen Autorität respektiert wird, handelt kompetent in dem ihm zugewiesenen Bereich, den ihm andere anvertraut haben. Er braucht weder einzuschüchtern, noch muß er durch magische Eigenschaften Bewunderung erregen. Rationale Autorität läßt nicht nur ständige Prüfung und Kritik seitens derer zu, die ihr unterworfen sind, sondern fordert diese geradezu heraus.

Psychoanalyse und Ethik, S. 11

Ich betrachte die Bibel nicht als „Wort Gottes“, und dies nicht nur nicht, weil die historische Forschung zeigt, daß sie ein Buch ist, welches von Menschen geschrieben wurde, von unterschiedlichen Menschen, die in unterschiedlichen Zeiten gelebt haben, sondern auch deshalb, weil ich kein Theist bin. Dennoch ist sie für mich ein außergewöhnliches Buch, in dem viele Normen und Prinzipien zum Ausdruck kommen, die über Jahrtausende hinweg ihre Gültigkeit bewahrt haben. Sie ist ein Buch, das den Menschen eine Vision verkündet, die noch immer gültig ist und immer noch auf ihre Verwirklichung

wartet. Sie wurde nicht von einem einzigen Menschen geschrieben und auch nicht von Gott diktiert; es drückt sich in ihr vielmehr der Genius eines Volkes aus, das viele Generationen lang für Leben und Freiheit kämpfte.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 87

Wir leben in einer Zeit ohne Hoffnung. Menschen versuchen verzweifelt, an etwas zu glauben. Sie strömen zu den neuen Gurus. Zu allem Unglück sind selbst intelligente Menschen mit großem Wissen nicht gegen primitive Formen von Spiritualität gefeit.

Der leidenschaftliche, fanatische Glaube an Ideen und Führer – gleich welche – ist Götzendienst. Er entsteht aus einem Mangel an Mitte, an innerer Aktivität, an Sein.

Vom Haben zum Sein, S. 5

Jeder Akt einer unterwürfigen Anbetung ist ein Akt der Entfremdung und des Götzendienstes.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 89

Irrationale Autorität hat ihren Ursprung stets in der Macht über Menschen. Diese Macht kann eine physische oder eine psychische sein, sie kann tatsächlich vorhanden sein oder aber in der Angst und Hilflosigkeit des Menschen, der sich dieser Autorität unterwirft, ihren Grund haben. Macht auf der einen, Furcht auf der anderen Seite, das sind stets die Stützen irrationaler Autorität. Kritik an dieser Art von Autorität ist nicht nur nicht erwünscht, sondern verboten.

Psychoanalyse und Ethik, S. 11

Viele Menschen sind verwirrt und unsicher; sie suchen nach Antworten, die ihnen Freude, Ruhe, Selbsterkenntnis und Heilung bringen – gleichzeitig soll alles aber leicht lernbar sein, wenig oder gar keine Anstrengung verlangen, und der Erfolg soll sich schnell einstellen.

Vom Haben zum Sein, S. 26

Eine Lehre wird durch innere Unwahrhaftigkeit und Täuschungen verdorben, wie zum Beispiel die Ankündigung, Erfolge seien ohne Anstrengung erreichbar, Ruhmsucht könne mit Selbstlosigkeit überwunden werden oder Praktiken der Massensuggestion seien mit Unabhängigkeit vereinbar.

Vom Haben zum Sein, S. 32f.

Götzendienst oder Selbsterfahrung

Begriffe wie „Selbsterfahrung“, „menschliches Wachstum“, „Wachstumspotential“, „Selbstverwirklichung“, „Erleben statt Denken“, das „Hier und Jetzt“ und viele andere sind durch verschiedene Autoren und Gruppen herabgesetzt und sogar zu Reklamezwecken vermarktet worden. Wir müssen uns der Tatsache bewußt sein, daß Worte erst durch den Zusammenhang, in dem sie gebraucht werden, durch die Absicht, mit der sie gebraucht werden, und durch die Persönlichkeit dessen, der sie gebraucht, eine Bedeutung bekommen. Wenn sie nämlich eindimensional, ohne tiefere Perspektive verstanden werden, so verdecken sie Ideen mehr als daß sie diese übermitteln.

Vom Haben zum Sein, S. 25 f.

Der Narzißmus ist eine Orientierung, in der jedes Interesse und jede Leidenschaft auf die eigene Person – auf den eigenen Körper, den eigenen Geist, die eigenen Gefühle und Interessen – gelenkt ist. Vom narzißtischen Menschen kann wie von Narziß gesagt werden, er sei in sich selbst verliebt, sofern Verliebtheit als Liebe bezeichnet werden kann.

Vom Haben zum Sein, S. 153

Der Götzendienst ist die entfremdete Form der Selbsterfahrung des Menschen. Indem der Mensch den Götzen verehrt, verehrt er sich selbst. Aber dieses Selbst ist nur ein begrenzter Teilaspekt des Menschen: seine Intelligenz, seine physische Kraft, seine Macht, sein Ruhm und so fort. Wenn der Mensch sich mit einem Teilaspekt seiner selbst identifiziert, so beschränkt er sich auf diesen Aspekt. Er verliert dann seine Totalität als menschliches Wesen und hört auf zu wachsen. Er wird abhängig von dem Götzen, denn nur wenn er sich diesem unterwirft, findet er den Schatten, wenn auch nicht die Substanz seiner selbst.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 109

Die Fähigkeit zu sehen ist unteilbar. Dies gilt auch für die Selbstanalyse: Sie zielt ebenso auf das Gewährwerden der Wirklichkeit anderer Menschen wie auch des sozialen und politischen Lebens. Tatsächlich geht die Erkenntnis anderer oft der Selbsterkenntnis voraus ... Als Erwachsene beobachten wir häufig unbewußte Strebungen in anderen, bevor wir lernen, diese in uns selbst wahrzunehmen. Wir müssen das Verborgene in anderen wahrnehmen, denn was sich in uns selbst abspielt, ist nicht nur innerpsychisch, so daß es nur verstanden werden kann, wenn wir unsere eigenen vier Wände erforschen; was sich in uns selbst abspielt, ist immer auch zwischenmenschlich, das heißt, es besteht schon immer ein Netz von Beziehungen zwischen mir und anderen. Ich kann mich selbst nur in dem Maße ganz erkennen, wie ich mich in meiner Beziehung zu anderen und in deren Beziehung zu mir begreife.

Vom Haben zum Sein, S. 102

Das Selbst-Gefühl entstammt der Erfahrung von mir selbst als dem Subjekt meiner Erfahrungen, meiner Gedanken, meiner Gefühle, meiner Entscheidungen, meines Urteils und meines Handelns. Es hat zur Voraussetzung, daß meine Erfahrung wirklich meine eigene und kein entfremdetes Erlebnis ist. Die Dinge besitzen kein Selbst, und Menschen, die zu Dingen geworden sind, können kein Selbst besitzen.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 103

Kleine Kinder haben die Fähigkeit, wirklich eigene Gefühle und Gedanken zu haben. Diese Spontaneität zeigt sich an dem, was sie sagen und denken, und in den Gefühlen, die sich auf ihrem Gesicht ausdrücken. Wenn man sich fragt, was die kleinen Kinder für die meisten Menschen so anziehend macht, so ist es meiner Meinung nach – von sentimental und konventionellen Gründen abgesehen – eben diese Spontaneität. Sie spricht jeden stark an, der selbst noch nicht so abgestorben ist, daß er kein Gefühl mehr dafür hat.

Die Furcht vor der Freiheit, S. 369

Die Selbstanalyse kann den Eindruck erwecken, als solle man sich nur noch mit sich selbst beschäftigen und als diene sie gerade nicht dem Ziel, die eigene Ich-Gebundenheit zu überwinden. Ein solcher Eindruck wird sich in Fällen bestätigen, in denen die Selbstanalyse erfolglos ist.

Vom Haben zum Sein, S. 109

Wir müssen zunächst zwei verschiedene Meditationsarten unterscheiden: Zunächst gibt es die auto-suggestiven Techniken, das heißt selbst herbeigeführte Zustände leichter Trance, welche zu einer geistigen wie physischen Entspannung führen können und dem Übenden das Gefühl von Erfrischung, Ruhe und mehr Energie geben. Ein Beispiel für eine solche Methode ist das „Autogene Training“ nach I. H. Schultz.

Im Gegensatz zu den auto-suggestiven Meditationsarten stehen solche, deren Hauptziel es ist, ein höheres Maß an „Nicht-Gebundenheit“ zu erlangen und Gier und Illusionen zu überwinden, kurz, eine höhere Ebene des Seins zu erreichen. In der buddhistischen Meditation habe ich eine einfache, nicht mystifizierende und nicht-suggestive Meditationsform gefunden, die bezweckt, den Menschen näher zum buddhistischen Ziel der Überwindung von Gier, Haß und Selbsttäuschung zu führen.

Vom Haben zum Sein, S. 69

Ist die religiöse Erfahrung notwendigerweise an eine theistische Auffassung gebunden? Ich glaube nicht. Man kann eine „religiöse Erfahrung“ als eine menschliche Erfahrung beschreiben, die gewissen typisch theistischen, wie auch nicht-theistischen, atheistischen oder selbst antitheistischen Vorstellungen gemeinsam zugrunde liegt. Der Unterschied liegt in der Art, wie diese Erfahrung begrifflich erfaßt wird, nicht im Erfahrungssubstrat, welches den unterschiedlichen begrifflichen Formulierungen zugrunde liegt. Diese Art der Erfahrung kommt am klarsten in der christlichen, islamischen und jüdischen Mystik sowie im Zen-Buddhismus zum Ausdruck. Wenn man daher die Erfahrung und nicht seine begriffliche Fassung analysiert, so kann man von einer theistischen ebenso wie von einer nichttheistischen religiösen Erfahrung sprechen.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 117

Insofern, als Gläubige wie auch Ungläubige das gleiche Ziel anstreben – nämlich die Befreiung und Erweckung des Menschen –, können sie auch beide, jeder auf seine Weise, begreifen, daß die Liebe uns dazu bringt, den anderen besser zu verstehen, als er sich selbst versteht. So wird der Gottgläubige meinen, der nichtgläubige Humanist befinde sich mit seinen Denkvorstellungen im Irrtum, und umgekehrt. Aber beide werden sich vereint wissen in dem gemeinsamen Ziel, das mehr an ihren Taten als an ihren Denkvorstellungen zu erkennen ist. Vor allem werden sie sich vereint wissen in ihrem gemeinsamen Kampf gegen den Götzendienst.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 220

Wenn ich mich aber ganz selbst erlebe, dann erkenne ich, daß ich auch nicht anders bin als jeder andere Mensch, daß ich das Kind, der Sünder, der Heilige, der Hoffende und der Verzweifelnde bin, der Mensch, der sich freuen, und der Mensch, der traurig sein kann. Ich entdecke, daß nur die Denkmuster, die Sitten, die Oberfläche verschieden sind, daß aber die menschliche Substanz die gleiche ist. Ich entdecke, daß ich jedermann bin und daß ich mich selbst erfahre, wenn ich meinen Mitmenschen entdecke, und umgekehrt. Bei diesem Erlebnis begreife ich, was Humanität bedeutet. Ich entdecke den Einen Menschen.

Jenseits der Illusionen, S. 149

Zuerst muß man sich aus dem Griff der Selbstsucht zu befreien versuchen, indem man das, woran man sich festhält, loszulassen beginnt. Das bedeutet, Dinge aufzugeben, zu teilen beginnen und bereit zu sein, die Angst zu durchstehen, die diese ersten kleinen Schritte begleitet. Dann wird man die Angst spüren, sich selbst zu verlieren. Diese entwickelt sich, wenn man Dinge verliert, die als Krücken für das eigene Selbstgefühl gedient haben.

Vom Haben zum Sein, S. 155 f.

Illusionen und Visionen

Gottesbild und Götzendienst

Die Entwicklung des Gottesbildes und des Menschenbildes beginnt im Alten Testament mit einem autoritären Gott und einem gehorsamen Menschen. Doch selbst in dieser autoritären Struktur sind die Samen von Freiheit und Unabhängigkeit bereits zu finden. Von allem Anfang an soll man Gott aus keinem anderen Grund gehorchen, als daß man daran gehindert werden soll, Götzen zu gehorchen. Die Verehrung des einen Gottes bedeutet die Negierung der Verehrung von Menschen und Dingen.

In der Entwicklung der biblischen und nachbiblischen Gedanken kann man verfolgen, wie dieser Same sich weiter entwickelt. Gott, der autoritäre Herrscher, wird zu einem konstitutionellen Monarchen, der selbst an die von ihm verkündeten Grundsätze gebunden ist. Aus dem anthropomorph geschilderten Gott wird ein namenloser Gott und schließlich ein Gott, von dem keine Wesensattribute auszusagen sind. Der Mensch wird aus einem gehorsamen Diener zu einem freien Menschen, der seine Geschichte selbst macht, ohne daß Gott in sie eingreift, und der einzig geleitet wird von der prophetischen Botschaft, die er entweder annehmen oder verwerfen kann.

Der Möglichkeit, sich den Menschen völlig unabhängig von Gott vorzustellen, waren jedoch Grenzen gesetzt; das gleiche gilt für die Möglichkeit, den Gottesbegriff selbst völlig aufzugeben. Die alten Vorstellungen sind für eine Religion, welche Formulierungen für ein einigendes Prinzip und Symbol zu finden sucht, mit dem sie ihre Struktur „zementieren“ und ihre Gläubigen zusammenhalten kann, nur natürlich. Daher vermochte die jüdische Religion den letzten logischen Schritt nicht zu vollziehen, „Gott“ aufzugeben und ein neues Bild vom Menschen zu errichten als einem Wesen, das auf dieser Welt allein ist und sich trotzdem auf ihr zu Hause fühlen kann, wenn es ihm gelingt, mit seinen Mitmenschen und mit der Natur zur Harmonie zu gelangen.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 219f.

Wenn man verstehen will, was ein Götze ist, muß man zunächst verstehen, was Gott nicht ist. Gott als höchster Wert und höchstes Ziel ist nicht ein Mensch, er ist nicht der Staat, er ist keine Institution, ist nicht die Natur, nicht Macht, Besitz, Sexualkräfte oder irgendein vom Menschen künstlich gefertigtes Gebilde. Die Beteuerungen „ich liebe Gott“, „ich folge Gott nach“, „ich möchte Gott ähnlich werden“ bedeuten vor allem: „Ich liebe keine Götzen, ich folge ihnen nicht nach und ahme sie nicht nach.“

Ihr werdet sein wie Gott, S. 108

Der Götze ist ein Ding, er ist nichts Lebendiges. Gott dagegen ist ein lebendiger Gott. „Der Herr aber ist in Wahrheit Gott, lebendiger Gott“ (Jer 10,10): oder „Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott“ (Ps 42,3). Der Mensch, der versucht, wie Gott zu sein, ist ein offenes System; er nähert sich Gott an; der Mensch, der sich Götzen unterwirft, ist ein geschlossenes System und wird selbst zu einem Ding. Der Götze ist ohne Leben; Gott ist lebendig. Der Gegensatz zwischen Götzendienst und der Anerkennung Gottes ist letzten Endes der zwischen der Liebe zum Toten und der Liebe zum Lebendigen.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 109

Während Gott in einer humanistischen Religion das Bild des höheren Selbst des Menschen ist, ein Symbol dessen, was der Mensch potentiell ist oder werden sollte, wird er in einer autoritären Religion zum einzigen Besitzer dessen, was ursprünglich dem Menschen gehörte: seiner Vernunft und seiner Liebe. Je vollkommener Gott wird, desto unvollkommener wird der Mensch. Er projiziert das Beste, was er hat, auf Gott und schwächt sich auf diese Weise selbst. Nunmehr ist alle Liebe, alle Weisheit, alle Gerechtigkeit bei Gott, und der Mensch ist dieser Eigenschaften beraubt, ist leer und arm. Er hatte mit einem Gefühl der Kleinheit begonnen, nun aber ist er völlig ohnmächtig und schwach. Alle seine Kräfte hat er auf Gott übertragen. Dieser Mechanismus der Projektion ist genau derselbe, der bei zwischenmenschlichen Beziehungen von masochistischer, unterwürfiger Eigenart beobachtet werden kann, wo eine Person die andere vergötzt und ihr die eigenen Kräfte und Strebungen zuschreibt. Es ist der gleiche Mechanismus, mit dem Völker ihre Führer oder sogar die inhumansten Systeme mit den Eigenschaften großer Weisheit und Güte ausstatten.

Psychoanalyse und Religion, S. 255 f.

Die Entfremdung von seinen eigenen Kräften gibt dem Menschen nicht nur das Gefühl sklavischer Abhängigkeit von Gott; sie macht ihn sogar schlecht. Er wird ein Wesen ohne Glauben an seine Mitmenschen oder an sich selbst, ohne Erfahrung seiner eigenen Liebeskraft und seines eigenen Vernunftvermögens. Die Folge ist die Trennung zwischen dem „Heiligen“ und dem „Weltlichen“. In seinem weltlichen Tun handelt der Mensch ohne Liebe; in jenem Bezirk seines Lebens, der der Religion vorbehalten ist, fühlt er sich als Sünder (der er auch ist, denn ohne Liebe leben heißt in Sünde leben) und versucht, etwas von seiner verlorenen Menschlichkeit durch die Gottesbeziehung zurückzugewinnen. Gleichzeitig müht er sich um Vergebung, indem er seine eigene Hilflosigkeit und Unwürdigkeit bekennt. So artet sein Bestreben, Vergebung zu erwerben, gerade in jene Haltung aus, aus der die Sünde stammt. Er ist in ein schmerzliches Dilemma geraten. Je mehr er Gott preist, desto leerer wird er. Je leerer er wird, desto sündiger fühlt er sich. Und je sündiger er sich fühlt, desto mehr preist er seinen Gott – und desto weniger ist er imstande, zu sich selbst zurückzufinden.

Psychoanalyse und Religion, S. 256

Man hat Gott in einen unerreichbaren Generaldirektor der Universum GmbH verwandelt; man weiß, daß Er da ist, daß Er den Laden schmeißt (wenn dieser vermutlich auch ohne Ihn laufen würde), man bekommt Ihn nie zu sehen, doch erkennt man Ihn als Chef an, während man selbst seine Arbeit tut.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 126

Unser Zeitalter hat einen Ersatz für Gott gefunden: die unpersönliche Berechenbarkeit. Dieser neue Gott ist zu einem Götzen geworden, dem alle Menschen geopfert werden dürfen. Eine neue Auffassung vom Heiligen, das nicht in Frage gestellt werden darf, ist im Entstehen begriffen: die Berechenbarkeit, die Wahrscheinlichkeit, die Sprache der Tatsachen.

Die Revolution der Hoffnung, S. 299

Der Glaube an Gott und der Glaube an den Menschen

Die kapitalistische Industriegesellschaft (wie auch die „sozialistische“ staatskapitalistische) ist im tiefsten unreligiös. Ihre Normen sind: maximale Produktion, rücksichtsloser Egoismus, Ausbeutung. Das „Heil“ des Menschen besteht im maximalen materiellen Erfolg, seine Pflichten im guten „Funktionieren“.

Religion und Gesellschaft, S. 359

Die meisten von uns glauben an Gott, sie halten es für sicher, daß es ihn gibt. Die anderen, die nicht an Gott glauben, halten es für sicher, daß es ihn nicht gibt. In beiden Fällen aber nehmen sie den Begriff Gott als gegeben hin. Weder ihr Glaube noch ihr Unglaube verursacht ihnen schlaflose Nächte oder ernstes Kopfzerbrechen. Tatsächlich macht es in unserer Kultur weder vom psychologischen noch von einem ernsthaft religiösen Standpunkt aus einen wesentlichen Unterschied, ob jemand an Gott glaubt oder nicht. In beiden Fällen liegt ihm weder etwas an Gott noch an einer Antwort auf das Problem seiner eigenen Existenz.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 125 f.

Die im neunzehnten Jahrhundert vorherrschende atheistische Einstellung leidet unter dem gleichen Vorurteil wie die theistische, daß sie nämlich die Gottesvorstellung und nicht die Werte, die sie symbolisiert, zum Hauptproblem macht. Der Atheismus war im wesentlichen eine Unabhängigkeitserklärung gegenüber dem Prinzip des obersten Herrschers und nicht eine Antwort auf die spirituelle Problematik des Menschen.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 221 Anm. 2

„Gott“ ist für mich eine der vielen poetischen Ausdrucksweisen für den höchsten Wert im Humanismus und keine Realität an sich. Es läßt sich jedoch nicht vermeiden, daß ich bei der Diskussion der Ideen eines monotheistischen Systems mich oft des Wortes „Gott“ bediene, und es wäre recht umständlich, wollte ich jedesmal meine eigene Wertung dieses Begriffes hinzufügen. Daher möchte ich meinen Standpunkt von vornherein klarstellen. Wenn ich meine Position annähernd definieren wollte, würde ich sie als nicht-theistische Mystik bezeichnen.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 94

Als der Mensch ein fragmentarisches Wissen von der Möglichkeit hatte, daß man das Problem der menschlichen Existenz durch die volle Entwicklung der menschlichen Kräfte lösen könnte, als er das Gefühl hatte, er könnte dadurch zur Harmonie gelangen, daß er Liebe und Vernunft voll entwickelte, anstatt den tragischen Versuch zu unternehmen, zur Natur zu regredieren und die Vernunft auszulöschen, da gab er dieser neuen Vision, diesem X, viele Namen: Brahman, Tao, Nirwana oder Gott. Diese Entwicklung ging in den tausend Jahren zwischen 1500 und 500 v. Chr. auf der ganzen Welt vor sich; in Ägypten, Palästina, Indien, China und Griechenland. Welcher Art diese verschiedenen Vorstellungen waren, hing ab von den ökonomischen, gesellschaftlichen und politischen Grundlagen der betreffenden Kultur und der gesellschaftlichen Klassen sowie von den sich daraus ergebenden Denkmodellen. Aber das X, das Ziel, wurde bald in ein Absolutum verwandelt; es wurde ein System darum herum errichtet, und die Zwischenräume wurden mit vielen fiktiven Annahmen ausgefüllt, bis das Gemeinsame der Vision fast ganz unter dem Gewicht der in jedem System produzierten fiktiven „Zusätze“ verschwand.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 95

Ist es nicht an der Zeit, daß wir endlich aufhören, über Gott zu streiten, und daß wir uns statt dessen gemeinsam darum bemühen, die heutigen Formen des Götzendienstes zu entlarven? Heute sind es nicht Baal und Astarte, sondern die Vergötzung des Staates und der Macht in den autoritären Ländern und die Vergötzung der Maschine und des Erfolges in unserer eigenen Kultur. Es ist die alles durchdringende Entfremdung, welche die geistigen Qualitäten des Menschen bedroht.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 245

Ob wir Anhänger einer bestimmten Religion sind oder nicht, ob wir an die Notwendigkeit einer neuen Religion oder an die Fortführung der jüdisch-christlichen Tradition glauben – sofern es uns um den Kern und nicht um die Schale, um das Erlebnis und nicht um das Wort, um den Menschen und nicht um die Institution zu tun ist, können wir uns in unserer entschiedenen Ablehnung des Götzendienstes zusammenfinden, und wir werden in dieser Negation vielleicht mehr von einem gemeinsamen Glauben entdecken als in allen positiven Behauptungen über Gott. Ganz gewiß werden wir darin mehr Demut und Nächstenliebe finden.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 245

Zwischen dem mystischen Glauben an Gott und einem atheistischen rationalen Glauben an die Menschheit besteht ein wesentlich geringerer Unterschied als zwischen dem Glauben des Mystikers und dem eines Calvinisten, dessen Gottglaube in der Überzeugung seiner eigenen Ohnmacht und seiner Furcht vor der Macht Gottes wurzelt.

Psychoanalyse und Ethik, S. 132 f.

Der Mensch kann nicht aufhören zu träumen, er sehnt sich nach einer Welt, die in Liebe, Freiheit, Gerechtigkeit verwurzelt ist; und da diese nicht existiert, baut er sich neben der Gesellschaft eine separate Institution auf: die Religion. In ihr findet er Trost, Ermutigung, Hoffnung, allerdings auch viele Illusionen, die notwendig sind, weil die Religion mit der irreligiösen Gesellschaft ihren Frieden geschlossen hat. Gott und Mammon: jedem das seine. Dieser Kompromiß und die von ihm erzeugten Illusionen können zwar für lange Zeit wirksam sein, aber immer wieder wacht der Mensch auf, bemerkt, daß er nur träumt, und verlangt das wirkliche Heil. Dieses Verlangen kann aber nur durch eine veränderte Wirklichkeit befriedigt werden, durch eine Gesellschaft, die in ihrer ganzen Struktur die Prinzipien der Liebe und menschlichen Autonomie verwirklicht. In einer solchen Gesellschaft bedarf es keiner separaten Religion mehr, da die Gesellschaft die religiösen Prinzipien in sich aufgenommen hat und sie damit als separate religiöse Prinzipien „aufgehoben“ hat.

Religion und Gesellschaft, S. 359 f.

Symbole gekonnten Lebens

Die Gottesvorstellung ist nur „der Finger, der auf den Mond weist“. Dieser Mond steht nicht außerhalb von uns, sondern ist die menschliche Realität hinter den Worten: Was wir als religiöse Haltung bezeichnen, ist ein X, welches sich nur in poetischen und visuellen Symbolen ausdrücken läßt. Diese X-Erfahrung hat man in mannigfachen Vorstellungen ausgedrückt, die sich je nach der gesellschaftlichen Organisation der jeweiligen kulturellen Epoche voneinander unterscheiden. Im Nahen Osten fand dieses X seinen Ausdruck in der Vorstellung von einem höchsten Stammeshäuptling oder König, und so wurde „Gott“ zum höchsten Begriff des Judentums, des Christentums und des Islam, die in den Gesellschaftsstrukturen dieses Kulturraums wurzelten. In Indien konnte der Buddhismus das X in anderen Formen ausdrücken, so daß hier keine Vorstellung von Gott als dem obersten Herrscher notwendig war.

Ihr werdet sein wie Gott, S. 220

Die Erweiterung der Selbst-Wahrnehmung, die Transzendierung des Bewußtseins und die Durchleuchtung der Sphäre des gesellschaftlichen Unbewußten wird dem Menschen die Möglichkeit geben, in sich die ganze Menschheit zu erleben. Er wird sich als Sünder und Heiliger, als Kind und als Erwachsener, als geistig Gesunder und als Geistesgestörter, als Mensch der Vergangenheit und als Mensch der Zukunft erleben und das Gefühl haben, daß er alles, was die Menschheit war und in Zukunft sein wird, in sich trägt.

Die Seele des Menschen, S. 223

Liebe ist ein Aspekt dessen, was ich als die produktive Orientierung bezeichne: die tätige und kreative Bezogenheit des Menschen zu seinem Mitmenschen, zu sich selbst und zur Natur. Im Bereich des Denkens kommt diese produktive Orientierung in der richtigen Erfassung der Welt durch die Vernunft zum Ausdruck. Im Bereich des Handelns drückt sich die produktive Orientierung in produktiver Arbeit, im Prototyp dessen aus, was unter Kunst und Handwerk zu verstehen ist. Im Bereich des Fühlens kommt die produktive Orientierung in der Liebe zum Ausdruck, die das Erlebnis des Einswerdens mit einem anderen Menschen, mit allen Menschen und mit der Natur bedeutet unter der Voraussetzung, daß man sich dabei sein Integritätsgefühl und seine Unabhängigkeit bewahrt.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 27

Produktivität ist die Fähigkeit des Menschen, seine Kräfte zu gebrauchen und die in ihm liegenden Möglichkeiten zu verwirklichen. Wenn wir sagen, der Mensch muß seine Fähigkeiten gebrauchen, so heißt dies, daß er frei sein muß und von niemandem abhängen darf, der ihn und seine Kräfte beherrscht. Es bedeutet ferner, daß er von Vernunft geleitet ist, da er seine Kräfte nur dann gebrauchen kann, wenn er weiß, worin sie bestehen, wie sie gebraucht werden müssen und wofür sie dienen sollen. Produktivität bedeutet, daß der Mensch sich selbst als Verkörperung seiner Kräfte und als Handelnder erlebt; daß er sich mit seinen Kräften eins fühlt und daß sie nicht vor ihm verborgen und ihm entfremdet sind.

Psychoanalyse und Ethik, S. 57

Glück und Unglück drücken in Wirklichkeit die Verfassung des gesamten Organismus, der Gesamtpersönlichkeit aus. Glück ist mit einer Zunahme an Vitalität, an Intensität des Fühlens und Denkens und an Produktivität verbunden. Unglück bedeutet eine Abnahme dieser Fähigkeiten und Funktionen. Unglück schwächt die psychischen Funktionen oder lähmt sie sogar. Glück stärkt sie. Das subjektive Glücksempfinden, sofern es nicht das gesamte Wohl-Sein des Menschen einschließt, ist lediglich ein illusorischer Gedanke über ein Gefühl und hat mit echtem Glück nichts zu tun.

Psychoanalyse und Ethik, S. 115

Die produktive Orientierung ist die volle Entfaltung der Biophilie. Wer das Leben liebt, fühlt sich vom Wachstumsprozeß in allen Bereichen angezogen. Er will lieber neu schaffen als bewahren. Er vermag zu staunen und erlebt lieber etwas Neues, als daß er in der Bestätigung des Altgewohnten Sicherheit sucht. Das Abenteuer zu leben ist ihm mehr wert als Sicherheit. Seine Einstellung zum Leben ist funktional und nicht mechanisch. Er sieht das Ganze und nicht nur seine Teile, er sieht Strukturen und nicht Summierungen. Er möchte formen und beeinflussen mit Liebe, Vernunft und Beispiel und nicht mit Gewalt, nicht indem er die Dinge auseinandernimmt und auf bürokratische Weise die Menschen verwaltet, so als ob es sich um Dinge handelte.

Die Seele des Menschen, S. 186

Solange der Mensch inzestuös an die Natur, an die Mutter oder an die Sippe bzw. den Klan gebunden bleibt, ist die Entwicklung seiner Individualität und seiner Vernunft blockiert. Er bleibt dann die hilflose Beute der Natur und kann sich trotzdem niemals eins mit ihr fühlen. Nur wenn er seine Vernunft und seine Liebe entwickelt, nur wenn er die natürliche und die gesellschaftliche Welt auf menschliche Weise erfahren kann, kann er sich auch in sich selbst zu Hause und sicher und als Herr seines Lebens fühlen.

Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 52

Nur wenn man eine Vorstellung über seine Individualität mit all ihren Details hat, kann man beginnen, einen Menschen wirklich zu verstehen. Wenn das eigene Interesse an jemandem sich von einer eher oberflächlichen auf eine tiefergehende Ebene verlagert, so verlagert sich dieses notwendigerweise vom Partikulären zum Universalen. Dieses „Universale“ ist keine Abstraktion, es ist auch nicht ein Teil des Menschen, wie seine instinktive Natur, sondern es ist das Wesen der menschlichen Existenz, die *conditio humana*, mitsamt den Bedürfnissen, die sich aus ihr ergeben sowie den verschiedenen Antworten auf diese Bedürfnisse; es ist der Inhalt des Unbewußten, das allen Menschen gemeinsam ist auf Grund der Gleichheit der Existenz-Bedingungen aller Menschen und nicht – wie Jung glaubte – auf Grund des Erbguts der menschlichen Rasse. Bei dieser Betrachtungsweise erfährt man sich selbst und seinen Mitmenschen als eine Variation des Themas „Mensch“ und den Menschen als eine Variation des Themas „Leben“.

Vom Haben zum Sein, S. 110

Was zählt, ist das, was die Menschen miteinander gemeinsam haben, nicht das, was sie voneinander unterscheidet. Je mehr wir in unser eigenes Unbewußtes eindringen, desto mehr entdecken wir, daß wir uns in quantitativer Hinsicht beachtlich unterscheiden, daß wir aber hinsichtlich der Qualität unserer Strebungen gleich sind. Die gründliche Erforschung des Unbewußten stellt einen Weg dar, die Menschheit in sich selbst und in jedem anderen menschlichen Wesen zu entdecken. Diese Entdeckung geschieht nicht durch theoretisches Denken, sondern durch affektives Erleben.

Vom Haben zum Sein, S. 110f.

In einer menschlich gewordenen Gesellschaft wird die Gesellschaft selbst zur bedeutendsten Angelegenheit des Menschen neben seinem eigenen Leben – und beide haben das gleiche Ziel.

Vom Haben zum Sein, S. 50

Die Haltung dem „Fremden“ gegenüber ist von der Haltung sich selbst gegenüber nicht zu trennen. Solange ich einen Mitmenschen als grundsätzlich verschieden von mir erfahre, solange er für mich ein Fremder ist, bleibe ich auch mir selber ein Fremder.

Jenseits der Illusionen, S. 149

Über Erich Fromm

Erich Pinchas Fromm entstammt väterlicher- wie mütterlicherseits Familien jüdischer Schriftgelehrter. Er wird am 23. März 1900 im Frankfurter Westend geboren und verbringt dort in einer streng orthodox lebenden jüdischen Kaufmannsfamilie Kindheit und Jugend. Nach dem Besuch des Wöhlergymnasiums und dem Abitur 1918 studiert er zunächst zwei Semester Jura in Frankfurt. Ab Sommersemester 1919 ist er an der Heidelberger Universität eingeschrieben, belegt die Fächer Nationalökonomie, Philosophie und Psychologie und promoviert 1922 bei dem Soziologen Alfred Weber mit einer religionssoziologischen Arbeit über das jüdische Gesetz.

Der starke Einfluß der religiösen Welt seiner Kindheit und Jugend sowie seiner geistlichen Lehrer Nobel in Frankfurt und Rabinkow in Heidelberg wird bald durch die Bekanntschaft mit der Psychoanalyse Sigmund Freuds verdrängt. Seine Freundin Frieda Reichmann, eine elf Jahre ältere Psychiaterin, hat in Berlin eine Ausbildung zur Psychoanalytikerin gemacht und bringt ihn mit psychoanalytischen Erfahrungen in Berührung. Von 1925 an ist Fromm in München bei dem Psychoanalytiker Wilhelm Wittenberg, heiratet 1926 Frieda Reichmann, setzt die Ausbildung in Frankfurt bei Karl Landauer fort und schließt sie 1930 bei Hanns Sachs in Berlin ab.

Noch im Jahr seiner Praxiseröffnung in Berlin wird Fromm von Max Horkheimer an das Institut für Sozialforschung nach Frankfurt gerufen, wo er an dem interdisziplinären Projekt zu „Autorität und Familie“ teilnimmt, den Begriff des autoritären Charakters entwickelt und eine erste psychoanalytische Feldforschung über den Charakter von Arbeitern und Angestellten leitet. Ende 1938 trennt sich Fromm wieder von der „Frankfurter Schule“.

Eine Erkrankung an Tuberkulose 1931/32 hält Fromm in Davos fest. In diesen Jahren entwickelt er seine Theorien und Methoden zur psychoanalytischen Erforschung gesellschaftlicher Größen. Er trennt sich von Frieda Fromm-Reichmann, folgt 1933 einer Einladung von Karen Horney nach Chicago und siedelt 1934 nach New York über. Befruchtet von den Diskussionen mit Horkheimer, Löwenthal, Marcuse und Pollock sowie vom Kontakt mit Sullivan und Horney entwickelt Fromm eine eigene psychoanalytische Theorie, die den Menschen als schon immer gesellschaftlich bezogenes Wesen begreift. Die psychoanalytische Theorie wird als Gesellschafts-Charakterologie begriffen, die Freudsche Triebtheorie durch eine Bedürfnislehre ersetzt. 1941 erscheint „Die Furcht vor der Freiheit“, Fromms erstes Buch, das ihn schlagartig bekannt macht.

Neben seiner psychoanalytischen Praxis hat Fromm Lehraufträge und Professuren in New York und am Bennington College inne. 1944 heiratet Fromm Henny Gurland. Als Henny Fromm erkrankt, siedelt er 1950 nach Mexiko über. Dort wird Fromm die Möglichkeit geboten, an der Nationalen Autonomen Universität von Mexiko City Psychoanalytiker auszubilden und eine Professur für Psychoanalyse zu übernehmen. Nach dem Tod von Henny Fromm heiratet Fromm 1953 Annis Freeman, mit der er bis zu seinem Tod 1980 zusammenlebt.

Zwischen 1950 und 1974 hat Fromm seinen Hauptwohnsitz in Mexiko, zunächst in Mexiko City, dann in Cuernavaca. Mit dem 1955 veröffentlichten Buch „Wege aus einer kranken Gesellschaft“ wendet er sich der Politik der Vereinigten Staaten zu, engagiert sich in Friedensbewegungen und in der Anti-Atombewegung, propagiert einen humanistischen Sozialismus und wird zum Vordenker für die amerikanische Linke der sechziger und siebziger Jahre.

Seine Entscheidung, Mexiko zu verlassen und von 1974 an im Tessin zu leben, trägt dazu bei, daß Fromms Denken auch in Europa eine breite Resonanz erfährt. Zwanzig Jahre nach dem Erscheinen von „Die Kunst des Liebens“ entsteht hier das Buch „Haben oder Sein“. In diesem Buch sind die verschiedenen geistigen Quellen, aus denen der Psychoanalytiker und Humanist Erich Fromm im Laufe seines Lebens geschöpft hat, vereint: die prophetisch-messianische Tradition des Judentums, der Chassidismus, der Zen-Buddhismus, die buddhistische Mystik, die Philosophie von Spinoza und Marx und die Mystik Meister Eckharts. Am 18. März 1980 stirbt Erich Fromm.

Quellenverzeichnis

Die Zitate sind entnommen der Erich-Fromm-Gesamtausgabe in 10 Bänden (GA), herausgegeben von Rainer Funk, Stuttgart (Deutsche Verlags-Anstalt) 1980/81 bzw. München (Deutscher Taschenbuch Verlag) 1989 sowie den Schriften aus dem Nachlaß, Weinheim und Basel (Beltz Verlag) 1989/90. Sofern nicht eigens vermerkt, liegen die deutschen Rechte bei der Deutschen Verlags-Anstalt.

Die Furcht vor der Freiheit (Escape from Freedom, 1941 a),
GA I, S. 215–392. Copyright © 1941 by Erich Fromm

Psychoanalyse und Ethik. Bausteine zu einer humanistischen Charakterologie
(Man for Himself. An Inquiry into the Psychology of Ethics, 1947a),
GA II, S. 1–157. Copyright © 1947 by Erich Fromm

Psychoanalyse und Religion (Psychoanalysis and Religion, 1950 a),
GA VI, S. 227–292. Copyright © 1950 by Erich Fromm

Wege aus einer kranken Gesellschaft (The Sane Society, 1955a),
CA IV, S. 1–254. Copyright © 1955 by Erich Fromm.

Die Kunst des Liebens (The Art of Loving, 1956 a),
GA IX, S. 437–518. Copyright © 1956 by Erich Fromm

Sigmund Freud. Seine Persönlichkeit und seine Wirkung
(Sigmund Freud's Mission. An Analysis of His Personality and Influence, 1959 a),
GA VIII, S. 153–221. [Deutsche Taschenbuchrechte bei Ullstein Verlag]
Copyright © 1959 by Erich Fromm

Jenseits der Illusionen. Die Bedeutung von Marx und Freud
(Beyond the Chains of Illusion. My Encounter with Marx and Freud, 1962 a),
GA IX, S. 37–155. Copyright © 1962 by Erich Fromm

Die Seele des Menschen. Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen
(The Heart of Man. Its Genius for Good and Evil, 1964a),
GA II, S. 159–268. Copyright © 1964 by Erich Fromm

Ihr werdet sein wie Gott (You Shall Be as Gods, 1966a),
GA VI, S. 83–226. Copyright © 1966 by Erich Fromm

Die Revolution der Hoffnung. Für eine humanisierte Technik
(The Revolution of Hope. Toward a Humanized Technology, 1968 a),
GA IV, S. 255–377. Copyright © 1968 by Erich Fromm
[Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlages Klett-Cotta]

Haben oder Sein (To Have Or to Be?, 1976 a),
GA II, S. 269–414. Copyright © 1976 by Erich Fromm

Religion und Gesellschaft (1978 a), in: Rainer Funk, Mut zum Menschen,
Stuttgart (Deutsche Verlags-Anstalt) 1978, S. 359 f.

Sigmund Freuds Psychoanalyse – Größe und Grenzen
(Greatness and Limitations of Sigmund Freud's Thought, 1979a),
GA VIII, S. 259–362. Copyright © 1980 by the Estate of Erich Fromm

Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung.
Schriften aus dem Nachlaß, herausgegeben von Rainer Funk,
Band 1, Weinheim und Basel (Beltz Verlag) 1989.
Copyright © 1989 by the Estate of Erich Fromm
[Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Beltz Verlages]

Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewußten.
Zur Neubestimmung der Psychoanalyse.
Schriften aus dem Nachlaß, herausgegeben von Rainer Funk,
Band 3, Weinheim und Basel (Beltz Verlag) 1990.
Copyright © 1990 by the Estate of Erich Fromm
[Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Beltz Verlages]

Über Erich Fromm vgl. Rainer Funk: Erich Fromm, Reinbek 1983
(Rowohlt Bildmonographie 322).