

## **Erich Fromm**

### **über Freiheit, Spontaneität, Glück und Authentizität**

aus: Erich Fromm (2000) Authentisch leben, S. 59 ff.

Freiheit kann der Mensch dadurch erlangen, dass er sein Selbst verwirklicht, dass er selbst ist. Was ist unter der Verwirklichung des Selbst zu verstehen? Die Philosophen des Idealismus waren der Ansicht, dass man nur durch intellektuelle Einsicht zur Selbstverwirklichung gelangen könne. Sie betonten nachdrücklich, dass die menschliche Persönlichkeit in Natur und Vernunft gespalten sei und dass die Vernunft die menschliche Natur unterdrücken und unter Aufsicht halten könne. Die Folge dieser Aufspaltung war jedoch, dass nicht nur das Gefühlsleben des Menschen, sondern auch seine intellektuellen Fähigkeiten verkrüppelt wurden. Dadurch, dass die Vernunft zum Wächter über ihren Gefangenen, die Natur, gesetzt wurde, wurde sie selbst zum Gefangenen; und so verkrüppelten beide Seiten der menschlichen Persönlichkeit – Vernunft und Gefühlsleben. Wir glauben, dass die Verwirklichung des Selbst nicht nur durch den Akt des Denkens, sondern auch durch die Verwirklichung der gesamten Persönlichkeit zustande kommt, wenn der Mensch nämlich alle seine emotionalen und intellektuellen Möglichkeiten tätig zum Ausdruck bringt. Diese Möglichkeiten stecken in jedem, sie werden aber nur in dem Maße verwirklicht, als sie einen Ausdruck finden. Mit anderen Worten: *Die positive Freiheit besteht im spontanen Tätigsein (activity) der gesamten, integrierten Persönlichkeit.*

Wir kommen hier auf eines der schwierigsten Probleme der Psychologie zu sprechen, auf das Problem der Spontaneität. Spontanes Tätigsein (spontaneous activity) meint keine zwanghafte Tätigkeit, zu der sich der Mensch durch seine Isolierung und Ohnmacht getrieben fühlt; es handelt sich nicht um die Tätigkeit eines automatenhaften Konformisten, der kritiklos Verhaltensmodelle übernimmt, die ihm von außen suggeriert werden. Spontanes Tätigsein ist die freie Aktivität des Selbst im Sinne der lateinischen Wurzel des Wortes *sponte*, was wörtlich soviel bedeutet wie „aus freien Stücken“.

Unter Tätigsein bzw. Aktivität verstehen wir nicht, dass jemand „irgend etwas tut“; es handelt sich vielmehr um das kreative Tätigsein, das sowohl im emotionalen als auch im intellektuellen Bereich, sowohl im sinnlichen Bereich als auch in dem des Willens wirkt. Voraussetzung für diese Spontaneität ist, dass man die Persönlichkeit in ihrer Totalität annimmt und die Spaltung zwischen „Vernunft“ und „Natur“ beseitigt; denn nur wenn der Mensch nicht wesentliche Teile seines Selbst verdrängt, nur wenn er sich selbst transparent wird und nur wenn er die verschiedenen Sphären seines Lebens grundsätzlich integriert hat, ist spontanes Tätigsein möglich.

Die Spontaneität ist in unserer Kultur zwar eine relativ seltene Erscheinung, doch fehlt sie immerhin nicht ganz. Ich möchte nur einige Beispiele dafür anführen:

Erstens kennen wir Menschen, die diese Spontaneität besitzen oder doch besaßen, deren Denken, Fühlen und Handeln Ausdruck ihres Selbst und nicht Ausdruck eines Automaten ist. Bei solchen Menschen handelt es sich meistens um Künstler. Tatsächlich kann man den Künstler geradezu als einen Menschen definieren, der sich spontan auszudrücken weiß. Wenn wir diese Definition akzeptieren – und Balzac hat ihn genau so definiert –, dann muss man auch gewisse Philosophen und Wissenschaftler als Künstler bezeichnen, während wieder andere sich von ihnen so sehr unterscheiden wie

ein altmodischer Fotograf von einem schöpferischen Maler. Es gibt andere Menschen, denen zwar die Fähigkeit – oder vielleicht auch nur die notwendige Übung fehlt, sich in einem objektiven Medium auszudrücken, wie der Künstler das tut, die aber trotzdem die gleiche Spontaneität besitzen. Die Lage des Künstlers ist jedoch prekär, denn man pflegt nur die Individualität oder die Spontaneität des erfolgreichen Künstlers zu respektieren; gelingt es ihm nicht, seine Kunstwerke zu verkaufen, so bleibt er für seine Zeitgenossen ein „Spinner“ oder ein „Neurotiker“. Der Künstler befindet sich in dieser Hinsicht in einer ähnlichen Lage wie der Revolutionär. Der erfolgreiche Revolutionär ist ein Staatsmann, der erfolglos ist ein Verbrecher.

Auch kleine Kinder bieten Beispiele von Spontaneität. Sie 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 sentimentalen 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. Tatsächlich gibt es nicht Anziehenderes und Überzeugenderes als Spontaneität, mag man sie nun bei einem Kind, bei einem Künstler oder auch bei anderen Menschen finden, die nicht zu dieser Alters- oder Berufsgruppe gehören.

Die meisten von uns erleben wenigstens Augenblicke eigener Spontaneität, die wir gleichzeitig als Augenblicke echten Glücks empfinden. Ganz gleich, ob wir das frische, spontane Erlebnis einer Landschaft haben, ob uns eine Erkenntnis als Ergebnis unseres Nachdenkens dämmert, ob wir ein sinnliches Vergnügen erleben, das nicht stereotyper Art ist, oder ob die Liebe zu einem anderen Menschen plötzlich in uns aufquillt – in solchen Augenblicken wissen wir alle, was ein spontanes Erlebnis ist, und wir haben vielleicht eine Ahnung davon, was das menschliche Leben sein könnte, wenn solche Erfahrungen nicht so selten wären und so wenig gepflegt würden.

Weshalb ist spontanes Tätigsein ein Lösung für das Problem der Freiheit? Die negative Freiheit allein, die ausschließliche Freiheit *von*, macht den Menschen zu einem isolierten Wesen, dessen Beziehung zur Welt distanziert und voller Misstrauen ist und dessen Selbst schwach und ständig bedroht ist. Spontanes Tätigsein ist der einzige Weg, auf dem man die Angst vor dem Alleinsein überwinden kann, ohne die Integrität seines Selbst zu opfern, denn in der spontanen Verwirklichung des Selbst vereinigt sich der Mensch aufs neue mit der Welt – mit den Menschen, der Natur und sich selbst. Die wichtigste Komponente einer solchen Spontaneität ist die Liebe – aber nicht die Liebe, bei der sich das Selbst in einem anderen Menschen auflöst, und auch nicht die Liebe, die nur nach dem Besitz des anderen strebt, sondern die Liebe als spontane Bejahung der anderen, als Vereinigung eines Individuums mit anderen auf der Basis der Erhaltung des individuellen Selbst. Die dynamische Eigenschaft der Liebe liegt eben in dieser Polarität, die darin besteht, dass sie aus dem Bedürfnis entspringt, die Absonderung zu überwinden und zum Einssein zu gelangen und trotzdem die eigene Individualität nicht zu verlieren.

Die andere Komponente ist die Arbeit – aber nicht die Arbeit als zwanghafte Aktivität, die nur dazu dient, dem Alleinsein zu entfliehen, nicht die Arbeit, die einerseits die Natur beherrschen möchte und die andererseits die von Menschen geschaffenen Produkte vergötzt oder sich zum Sklaven dieser Produkte macht, sondern die Arbeit als Schöpfung, bei der der Mensch im Akt der Schöpfung eins wird mit der Natur. Was für die Liebe und die Arbeit gilt, gilt für jedes spontane Tätigsein, ob es sich

nun um sinnliche Freuden oder um die Teilnahme am politischen Gemeinschaftsleben handelt. Sie bejaht die Individualität des Selbst und eint es zugleich mit den anderen Menschen und der Natur. Die der Freiheit innewohnende grundsätzliche Dichotomie – die Geburt der Individualität und der Schmerz des Alleinseins – wird auf höherer Ebene durch das spontane Tätigsein des Menschen aufgelöst. 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.* Echte Kraft liegt nicht im Besitz als solchem, weder im materiellen Besitz noch im Besitz seelischer Qualitäten wie Emotionen oder Gedanken. Auch der Gebrauch oder die Manipulation von Objekten verleiht keine Kraft. Was wir benutzen, gehört nicht deshalb uns, weil wir es benutzen. Nur das „gehört“ uns, auf das wir durch unser schöpferisches Tätigsein genuin bezogen sind, ob es sich nun um einen Menschen oder einen unbelebten Gegenstand handelt. Nur jene Eigenschaften, die aus unserem spontanen Tätigsein resultieren, verleihen unserem Selbst Kraft und bilden daher die Grundlage seiner Integrität. *Die Unfähigkeit, spontan zu handeln und das zum Ausdruck zu bringen, was man genuin fühlt und denkt, und die sich daraus ergebende Notwendigkeit, anderen und sich selbst ein Pseudo-Selbst zu präsentieren, sind die Wurzeln des Gefühls von Minderwertigkeit und Schwäche. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, es gibt nichts, dessen wir uns mehr schämen, als nicht wir selbst zu sein, und es gibt nichts, was uns stolzer und glücklicher macht, als das zu denken, zu fühlen und zu sagen, was wirklich unser Eigentum ist.*

Die impliziert, dass es auf das Tätigsein als solches ankommt, auf den Prozess und nicht auf das Resultat. In unserer Kultur ist das Gewicht genau umgekehrt verteilt. Wir produzieren nicht, um konkrete Bedürfnisse zu befriedigen, sondern zu dem abstrakten Zweck, unsere Ware zu verkaufen. Wir haben das Gefühl, alle materiellen und auch alle immateriellen Dinge durch Kauf erwerben zu können, und so werden die Dinge zu unserem Eigentum, unabhängig davon, ob wir uns auf schöpferische Weise um sie bemühen. Ebenso betrachten wir unsere persönlichen Eigenschaften und den Erfolg unserer Bemühungen als Ware, die man für Geld, Prestige und Macht verkaufen kann. So verschiebt sich das Gewicht von der augenblicklichen Befriedigung, welche eine kreative Tätigkeit verleiht, auf den Wert des fertigen Produkts. Dabei geht dem Menschen die einzige Befriedigung verloren, die ihn wirklich glücklich machen kann – das Augenblickserlebnis des Tätigseins – und er jagt hinter einem Phantom her, das ihn enttäuscht, sobald er es erreicht zu haben glaubt – das trügerische Glück, genannt Erfolg.

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 und die Welt werden Teil eines strukturierten Ganzen, er hat seinen ihm zukommenden Platz in der Welt, womit auch seine Zweifel an sich selbst und am Sinn seines Lebens verschwinden. Diese Zweifel entsprangen seiner Absonderung und der Verurteilung seines Lebens. Die Zweifel schwinden, sobald er es fertigbringt, nicht mehr unter Zwang und automatisch, sondern spontan zu leben. Er erlebt sich dann als tätiges und schöpferisches Individuum und erkennt, dass *das Leben nur den einen Sinn hat: den Vollzug des Lebens selbst.*

Wenn der einzelne Mensch sein Grundgefühl des Zweifels an sich selbst und an seinem Platz im Leben überwindet, wenn er zur Welt in Beziehung tritt, indem er sie im Akt spontanen Erlebens erfasst, dann gewinnt er Kraft als ein Individuum und er gewinnt Sicherheit. Diese Sicherheit unterscheidet sich jedoch von der Sicherheit, welche das vorindividualistische Stadium kennzeichnet, ebenso wie sich die neue

Beziehung zur Welt von den primären Bindungen unterscheidet. Die neue Sicherheit erwächst nicht aus dem Schutz, den der einzelne von einer höheren Macht außerhalb seiner selbst genießt, und es handelt sich auch nicht um die Sicherheit, aus der die tragische Seite des Lebens ausgemerzt ist. Die neue Sicherheit ist dynamisch. Sie gründet sich nicht auf Schutz durch andere, sondern auf das eigene spontane Tätigsein. Es ist die Sicherheit, die nur die Freiheit geben kann und die keiner Illusion bedarf, weil sie die Bedingungen ausgeschaltet hat, welche Illusionen notwendig machen.

Zur positiven Freiheit, der Freiheit *zu*, als der Verwirklichung des Selbst, gehört die volle Bejahung der Einzigartigkeit des Individuums. Die Menschen sind gleich geboren, aber sie sind auch verschieden geboren. Diese Verschiedenheit beruht auf der unterschiedlichen erblichen körperlichen und seelisch-geistigen Veranlagung, die sie mit auf die Welt bringen, zu der dann die besondere Konstellation der äußeren Umstände und die gemachten Erfahrungen hinzukommen. Diese individuelle Grundlage der Persönlichkeit ist bei zwei Menschen ebensowenig identisch, wie zwei Organismen niemals identisch sind. Bei der genuinen Entfaltung des Selbst handelt es sich stets um ein Wachstum auf dieser besonderen Grundlage. Es ist ein organisches Wachstum, die Entfaltung eines Kerns, der dieser einen Person eigentümlich ist und nur für sie gilt. Dagegen stellt die Entwicklung eines automatenhaften Konformisten kein organisches Wachstum dar. Da ist die Entfaltung der Basis des Selbst blockiert, und das Selbst wird von Pseudo-Selbst überlagert, das seinem Wesen nach die Inkorporation äußerer Modelle des Denkens und Fühlens ist. Ein organisches Wachstum ist nur möglich, wenn man vor der Besonderheit des Selbst anderer Menschen wie auch vor der des eigenen Selbst größte Achtung hat. Diese Achtung vor der Einzigartigkeit des Selbst und ihre Pflege ist die wertvollste Errungenschaft der menschlichen Kultur, und gerade sie ist heute in Gefahr.

Die Einzigartigkeit des Selbst widerspricht in keiner Weise dem Prinzip der Gleichheit. Die These, dass die Menschen gleich geboren werden, heißt, dass sie alle grundlegenden menschlichen Eigenschaften miteinander gemein haben, dass sie als menschliche Wesen das gleiche Schicksal haben und dass sie den gleichen unveräußerlichen Anspruch auf Freiheit und Glück haben. Es bedeutet außerdem, dass sie in einer Beziehung der Solidarität zueinander stehen, und nicht in einer Beziehung von Herrschaft und Unterwerfung. Aber der Begriff „Gleichheit“ bedeutet nicht, dass alle Menschen gleich sind. Ein derartiger Gleichheitsbegriff ist von der Rolle abgeleitet, die der Mensch heute im ökonomischen Bereich spielt. In der Beziehung zwischen dem, der kauft, und dem, der verkauft, sind die konkreten Unterschiede der Persönlichkeit ausgeschaltet. In dieser Situation kommt es lediglich darauf an, dass der eine etwas zu verkaufen hat und dass der andere das Geld besitzt, es zu kaufen. Im wirtschaftlichen Leben unterscheidet sich der Mensch nicht vom anderen; als reale Personen unterscheiden sie sich, und die Pflege ihrer Besonderheit macht das Wesen der Individualität aus.

Zur positiven Freiheit gehört auch das Prinzip, dass es keine höhere Macht als dieses einzigartige individuelle Selbst gibt, dass der Mensch Mittelpunkt und Zweck seines Lebens ist und dass das Wachstum und die Realisierung der Individualität des Menschen ein Ziel ist, das niemals irgendwelchen Zwecken untergeordnet werden kann, die angeblich noch wertvoller sind. (...)