



Langeweile und Suchtverhalten nach Erich Fromm

Rainer Funk

Vortrag, auf der Tagung „Süchtig aus Langeweile? Über Entstehung und Therapie von Suchtverhalten“. Jahrestagung 2009 der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft in Schwarzach. Erstveröffentlichung in: *Fromm Forum* (deutsche Version), Tübingen (Selbstverlag), Nr. 14 / 2010, S. 6-14.

Copyright © 2010 and 2011 by Dr. Rainer Funk, Ursrainer Ring 24, D-72076 Tübingen, E-Mail: funk[at-symbol]fromm-online.com.

„Alle Süchte sind Leidenschaften, die Leiden schaffen. Sie sind Passivitäten.“
(Erich Fromm, „Überfluss und Überdruß in unserer Gesellschaft“ (1983b [1971]), GA XI, S. 314)

1. Zum gegenwärtigen Verständnis von Sucht

Mit den folgenden Ausführungen soll vor allem das Phänomen „Langeweile“ thematisiert werden. Ich werde in erster Linie von den Beobachtungen und Überlegungen sprechen, die Erich Fromm über den Zusammenhang von Langeweile, Depressivität und Suchtverhalten mitgeteilt hat. Dabei soll offen bleiben, inwieweit Langeweile direkt zu Suchterkrankungen führt oder führen kann. Bei vielen, vor allem nicht-stofflichen Suchtformen wie etwa der Spielsucht, Beziehungssucht, Genusssucht oder der gegenwärtigen Eventsucht hat man zumindest den Eindruck, dass mit dem Suchtverhalten das Erleben von Langeweile vermieden werden soll. Ob man aus Langeweile süchtig wird, wie es das Tagungsthema suggeriert, ist sicher mit einem Fragezeichen zu versehen. Zum einen ist Langeweile nur ein möglicher ursächlicher Faktor neben anderen, zum anderen ist sie meist nur ein Symptom, ein Hinweis auf ein anderes Defizit.

Diese Vorsicht im Umgang mit dem Begriff Sucht und Suchterkrankung hat auch mit dem offiziellen medizinischen Sprachgebrauch zu tun. Das, was eine Sucht auszeichnet, ist ein missbräuchliches

Abhängigkeitsverhalten, weshalb heute meist statt von Sucht von Missbrauchs- oder Abhängigkeitserkrankung gesprochen wird. Die Abhängigkeit kann stoffgebunden oder nicht-stofflich sein. Und sie kann sich in einer körperlichen und/oder psychischen Abhängigkeit manifestieren.

Die klassischen Abhängigkeitserkrankungen sind stofflicher Art und beziehen sich auf psychotrope Substanzen wie Alkohol, Nikotin, Amphetamin, Morphin, Heroin, Kokain usw., die eine lösende, beglückende, befreiende, berauschende oder sonstige psychoaktive Wirkung haben. Ihr Gebrauch führt jedoch zu Veränderungen an und in den Nervenzellen, wodurch es zu einem vermehrten Verlangen nach dem Stoff kommt und zu Entzugerscheinungen in Gestalt von schlechter Laune, Gereiztheit, Depressivität und Schlimmerem, wenn der Stoff nicht zugeführt wird. Die missbräuchliche Zufuhr von psychoaktiven Stoffen führt also zu einer biologischen Veränderung im Gehirn, die insofern krankheitswertig ist, als ein leidfreies körperliches und/oder psychisches Leben ohne zusätzlichen Stoff nicht mehr möglich scheint.

Die genannte Erklärung der stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankung könnte es nahelegen, vor



allem in der psychoaktiven Substanz den Grund für die Suchterkrankung zu suchen, gäbe es da nicht auch Abhängigkeitserkrankungen, die nicht an entsprechende Substanzen gebunden sind, sondern sich allein auf Grund eines übermäßigen Verhaltens einstellen und die wie die stoffgebundenen Süchte zu einer biologischen Veränderung im Gehirn führen. Statt von einer Substanzabhängigkeit spricht man bei den nicht-stofflichen Süchten von Verhaltensabhängigkeit, weil die psychoaktive Wirkung vom süchtigen Spielen, Arbeiten, Essen, Surfen, Kaufen, Sporttreiben, Sammeln, Hungern oder Verzichten ausgeht.

Die spannende Frage dabei ist, wie es dazu kommt, dass aus einem der Situation angemessenen Verhalten ein übermäßig suchendes, ja süchtiges Verhalten wird, und wie es sich erklären lässt, dass dieses unangemessene Verhalten eine psychoaktive Wirkung hat und deshalb zu einer Verhaltensabhängigkeit führt. In diesen Fragekontext fügen sich Fromms Erkenntnisse zur Langeweile, Depressivität und zum konsumistischen Suchtverhalten sehr wohl ein.

Bevor ich mich jetzt also der Frage der Beschäftigung Fromms mit dem Phänomen der Langeweile zuwende, möchte ich zunächst den Versuch machen, das, was „Langeweile“ ist, wie sie sich anfühlt und wie wir mit ihr umgehen, zu skizzieren.

2. Wie wir Langeweile erleben und mit ihr umgehen

Langeweile ist eine sehr unangenehme Selbstwahrnehmung. Wenn es uns langweilig ist, fühlen wir uns antriebslos, innerlich leer, irgendwie gelähmt. Wir sind lustlos und ohne jedes Interesse, erleben uns nur passiv, oft auch desorientiert und verloren. Es gibt nichts, was uns „lößt“ und zu tun reizt. Wir fühlen uns zu nichts hingezogen, ja wir tun uns überhaupt schwer, noch etwas zu fühlen, was uns beleben könnte.

Zugespitzt formuliert ist Langeweile so etwas, wie lebendig tot zu sein. Wir spüren leidvoll eine eigene Leblosigkeit, bei der man mit sich und mit anderen überhaupt nichts anzufangen weiß. Sozusam-

gen bei lebendigem Leib erleben wir, dass der Geist und die Seele tot sind. Es ist genau jener Zustand, der in der Mythologie als Hölle beschrieben wird, wo die verdammten Seelen für immer schmoren und nach dem Leben lechzen, das ihnen nicht mehr zugänglich ist.

Das Wort „Langeweile“ selbst zeigt sprachlich eine deutliche Verbindung zum Zeiterleben. Im Kontrast zu allem, was kurzweilig erlebt wird, kennzeichnet die Langeweile eine endlos erscheinende Erstreckung oder Dauer von Zeit, ohne dass sich etwas ereignet, was unser Interesse oder unsere Aufmerksamkeit erregen würde. Das kurzweilige oder langweilige Zeiterleben korrespondiert dabei direkt mit unserer inneren Aktivität. Ein interessantes Gespräch etwa ist deshalb interessant, weil es ein inneres Interesse in uns weckt und mit einer inneren Aktivierung von uns einhergeht. Es bringt in uns etwas zum Leben, das eine Eigenaktivität von uns mobilisiert: Wir sind dann ganz wach und aufmerksam mit uns, dem Thema und dem anderen verbunden – und erleben die Zeit kurzweilig, „wie im Fluge“, augenblickshaft. Keine Spur von Langeweile. Tatsächlich ist das Zeiterleben ein sehr verlässlicher Indikator dafür, ob wir innerlich aktiv und lebendig oder innerlich passiv und leblos sind.¹

Ein Vergleich der Langeweile mit anderen unangenehm erlebten Gefühlen macht noch eine andere Besonderheit der Langeweile deutlich. So werden das Gefühl der Ohnmacht oder der Wehrlosigkeit ähnlich bedrohlich und quälend erlebt wie die Langeweile. Allerdings erlebt sich der Ohnmächtige oder der Wehrlose meist – mit Recht – von anderen ohnmächtig oder wehrlos gemacht, so dass es einen erkennbaren Grund für sein Leiden gibt. Wer von Langeweile heimgesucht wird, sieht sich keinem solchen Täter gegenüber. Die Langeweile überkommt

¹ Dem unterschiedlichen Zeiterleben bei innerer Aktivität und Passivität entspricht auch ein unterschiedliches Verständnis von Gegenwart bzw. Gegenwärtigkeit sowie von Ewigkeit. Der gelangweilte, innerlich passive Mensch hat kaum einen Zugang dazu, Ewigkeit als intensive Unmittelbarkeit und Gegenwärtigkeit zu erleben, sondern wird sie nur als ins Endlose verlängerte Dauer vorstellen können.



ihn einfach, ohne dass er einen anderen dafür verantwortlich machen kann. Dies macht einen offenen und adäquaten Umgang mit Langeweile, von dem nun die Rede sein soll, noch schwieriger.

Zugeben, dass es einem langweilig ist, können meist nur noch Kinder. Für Erwachsene, zumal für kulturell gebildete, schickt es sich nicht, Langeweile zuzugeben, weil man dann ja uninteressant wäre (was übrigens eine völlig zutreffende Einsicht ist). Vor sich selbst werden viele dennoch zugeben, dass es ihnen immer wieder langweilig ist und sie nicht wissen, was sie mit sich, einer Aufgabe oder mit anderen anfangen sollen. Gegenüber Dritten kommt es zu einem solchen Eingeständnis nur dann, wenn der Grund für die Langeweile nicht in einem selbst zu suchen ist, sondern in der langweiligen Darbietung oder im langweiligen Gegenüber.

Insgesamt ist das Gefühl der Langeweile also bei vielen durchaus bewusstseinsnah. Allerdings wird es nur selten mit einem eigenen Defizit in Verbindung gebracht. Wer würde schon zugeben wollen, dass er selbst langweilig ist?² So sehr Langeweile ein Gefühl ist, das einen überkommt, so wenig darf es mit einem selbst zu tun haben. *Es* darf also einem langweilig sein, aber *ich* darf nicht langweilig sein, auch nicht vor mir selbst. Was einem selbst unbewusst bleiben muss, ist der in einem selbst liegende Grund für die Langeweile. Ich darf nicht spüren, dass mir eine eigene innere Aktivität fehlt und ich weder neugierig noch interessiert bin. Mir darf nicht zu Bewusstsein kommen, dass ich mein eigenes Lebendigsein verloren habe und für nichts mehr wirklich frei und offen bin.

Kein Wunder also, dass wir alles versuchen, um den Grund für die eigene Langeweile vom Bewusstsein fernzuhalten. Dies lässt sich am besten dadurch bewerkstelligen, dass wir uns *geschäftig* erleben und *keine Zeit übrig haben*. Eine der besten Möglichkeiten, uns nicht selbst als den Grund für

² So betont auch Erich Fromm: „Viele Leute würden bereitwillig zugeben, dass *sie sich langweilen*; aber kaum einer würde zugeben, dass er *langweilig* ist.“ (*Anatomie der menschlichen Destruktivität* (1973a), in: *Erich-Fromm-Gesamtausgabe in zwölf Bänden* (GA), München (DVA und dtv) 1999, GA VII, S. 220).

unsere Langeweile ausmachen zu müssen, ist die *Routine* oder, wie wir heute sagen würden, ein gekonntes Zeitmanagement auf Grund einer zertifizierten Zeitkompetenz. Um es mit den weniger hochtrabenden Worten Fromms aus dem Jahr 1953 zu sagen: „Wer einen Stundenplan hat, der morgens um sieben mit dem Radio beginnt und nachts um 12 Uhr endet, so dass keine Minute übrig bleibt, die es zu töten gilt, der hat schlichtweg keine Zeit, sich zu langweilen. Eine solche Routine ist dann alles, was es braucht. Langeweile kommt nur dann auf und wird unerträglich, wenn man Zeit hat.“³ In der Folge ist es nur richtig, dass wir die Zeit totschiessen.⁴

Die Routinisierung von Zeitabläufen in Gestalt von Projektplanungen sowie die Ritualisierung sämtlicher Kommunikations- und Begegnungsabläufe sind eine große Hilfe, um nicht mit dem eigenen Desinteresse und einem Gefühl der Langeweile konfrontiert zu werden. Wer beschäftigt und geschäftig ist, hat keine Zeit für anderes. Die Geschäftigkeit lässt den Betreffenden sich als aktiv erleben, und doch ist das Aktiv-Sein in Wirklichkeit ein Aktivismus, ein Getriebensein, das den Zweck hat, keine Zeit zu haben, so dass erst gar keine Langeweile aufkommen kann.

Gewahr zu werden, dass man selbst langweilig und antriebslos, innerlich passiv und leblos ist, lässt sich mit Routinisierung und Aktivismus vermeiden. In der Gegenwart spielen aber noch zwei andere Ausformungen der Abwehr eine Rolle, die wenigstens kurz erwähnt werden sollen. Die eine ist die Unterhaltung, die andere die Erlebnisproduktion. Dass sich eine ganze Unterhaltungsindustrie entwickeln konnte, hat mit dem Bedürfnis der Menschen zu tun, ja keine Langeweile aufkommen zu lassen. Solange das Radio und der Fernseher laufen, der

³ „Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen“ (1991e [1953]), GA XI, S. 250.

⁴ „Wir haben heute mehr Freizeit zur Verfügung als es sich unsere Vorfahren hätten jemals träumen lassen. Aber was ist geschehen? Wir wissen nicht, was wir mit dieser neugewonnenen Freizeit anfangen sollen; wir versuchen, die gewonnene Zeit totzuschlagen, und sind froh, wenn wieder einmal ein Tag vorüber ist.“ (E. Fromm, *Wege aus einer kranken Gesellschaft*, GA IV, S. 8.)



Stöpsel des mp3-Player im Ohr sitzt und wir per Flatrate jederzeit und unbegrenzt im Internet sind, sind wir davor geschützt, uns beziehungslos und leblos zu spüren. Dies gilt verstärkt in einer Erlebnisgesellschaft, in der alles zum Event werden muss. Es gibt nichts, was nicht als Erlebnis angeboten wird, und jeder hat unzählige Möglichkeiten, an der Eventkultur Anteil zu haben und sich animieren, beleben zu lassen. Unterhaltungs- und Eventkultur ermöglichen uns heute einen perfekten kontraphobischen Umgang mit der Langeweile. Wem es da noch langweilig wird, dem ist auch nicht mehr zu helfen.

Halten wir zur Frage unseres Umgangs mit der Langeweile fest: Erstens, die Unterhaltungs- und Erlebnisangebote sind so überwältigend, dass sich niemand langweilen muss. In psychologischer Perspektive entscheidender aber ist, zweitens, dass es in einer solchen Gesellschaft und Kultur so gut wie keinen Zugang mehr gibt zu der Selbsterkenntnis und zur gefühlsmäßigen Wahrnehmung, innerlich passiv und leblos zu sein – also ein langweiliger Mensch zu sein -und daran zu leiden. Die meisten geben vor und fühlen sich selbst auch so, nur lebendig, kreativ, aktiv, leistungsbereit, gut drauf und kommunikationsfähig zu sein. Die Abwehr der unbewussten Passivität und Leblosigkeit scheint perfekt zu sein. Ich sage „scheint“, denn gleichzeitig kommt es zu immer mehr Depressions- und Abhängigkeits-Erkrankungen. Und damit komme ich zu Fromms Beschäftigung mit dem Phänomen „Langeweile“.

3. Erich Fromms Beschäftigung mit dem Phänomen der Langeweile

Das Thema „Langeweile“ beschäftigte Fromm erstmals im Zusammenhang mit seinen Forschungen zur Entfremdung des am Marketing orientierten Menschen Anfang der fünfziger Jahre. In einem Vortrag über „Mann und Frau“, der 1951 veröffentlicht wurde, konstatiert Fromm: „Wir reden von allen möglichen schrecklichen Dingen, die Menschen zustoßen, aber wir reden nur selten von einem der allerschrecklichsten Dinge: dass man sich mit sich allein und – was noch schlimmer ist -gemeinsam lang-

weilt.“⁵

Zwei Jahre später, 1953, sagt er: „In einer Kultur, in der wir uns von uns selbst und von den anderen entfremden und in der unsere eigenen menschlichen Gefühle zu Abstraktionen werden und aufhören, konkret zu sein, wird es uns furchtbar langweilig und werden wir energielos. Das Leben hört auf, im wahren Sinne belebend zu sein. Langeweile ist meiner Meinung nach eines der größten Übel, die den Menschen befallen können. Es gibt nur wenige Dinge, die in gleicher Weise quälend und unerträglich sind wie die Langeweile. (...) Trauer und Tragik sind noch leichter zu ertragen als Langeweile, die nichts anderes als der Ausdruck von Unbezogenheit zur Welt und zur Liebe ist.“⁶ Die Angst vor der Langeweile spiele deshalb „unter den Ängsten des heutigen Menschen eine hervorragende Rolle“.⁷

Die Sensibilität Fromms für das Phänomen der Langeweile wurde in der Folgezeit immer größer, auch und gerade weil den meisten Menschen das Leiden an der Langeweile nicht bewusst ist. In Wirklichkeit, so Fromm in einem Rundfunkvortrag 1971, sei die Langeweile „eine der schlimmsten Foltern“. Denn der Mensch, der ihr tatsächlich ausgeliefert sei, „ohne sich gegen sie wehren zu können, fühlt sich wie ein schwer deprimierter Mensch“.⁸ Der Unterschied zwischen einem gelangweilten und einem deprimierten Menschen sei höchstens ein gradueller, „denn Langeweile ist nichts anderes als die Erfahrung einer Lähmung unserer produktiven Kräfte und das Gefühl der Unlebendigkeit“.⁹

Ein deprimierter Mensch fühlt sich antriebslos und unbezogen; er spürt keine innere Aktivität und hat zu nichts Lust. Genau diese Beschreibung trifft auch auf einen Menschen zu, der an seiner Langeweile leidet. Von dorthier liegt der Schluss nahe, das

⁵ „Mann und Frau“ (1951b), GA VIII, S. 393.

⁶ E. Fromm, „Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen“ (1991e [1953]), GA XI, S. 249.

⁷ E. Fromm, *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (1955a), GA IV, S. 143.

⁸ „Überfluss und Überdruß in unserer Gesellschaft“ (1983b [1971]), GAXI, S. 316.

⁹ E. Fromm, *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (1955a), GAIV, S. 143.



Leiden an der Langeweile als eine chronische Depression zu begreifen, deren Besonderheit es ist, dass sie meist gesellschaftliche Ursachen hat. Das Verwirrende an dieser Erklärung freilich ist, dass eben diese Gesellschaft, die eine solche chronische Depression der Vielen produziert, zugleich auch die Medikamente zur Verfügung stellt, mit denen das Leidenssymptom, die Langeweile, bekämpft wird und also nicht gespürt werden muss. Statt an Langeweile zu leiden, leidet er an einer „Pathologie der Normalität“¹⁰ die darin besteht, dass er von den gesellschaftlichen Kompensationsangeboten abhängig ist. Dabei betont Fromm mit Recht, dass Kompensationen „nichts an der Tatsache (ändern), dass die Langeweile auf einem tieferen Niveau der inneren Realität nicht beseitigt und nicht einmal verringert wird“.¹¹

Fromm hat sich vor allem mit zwei gesellschaftlich angebotenen Medikamenten gegen das Leiden an der Langeweile näher befasst. Das Gefühl der Langeweile lässt sich zum einen mit Konsumismus, zum anderen mit Gewalttätigkeit vertreiben. Beide Möglichkeiten, den Mangel an innerer Aktivität und Produktivität, der zum Gefühl der Langeweile führt, zu ersetzen, sollen hier kurz dargestellt werden, auch wenn die Kompensation durch die Gewalttätigkeit nicht im Zentrum unserer Überlegungen zu Langeweile und Suchtverhalten zu stehen scheint.

(1) Der *Konsumismus* ist nach Fromm¹² eine Konsumgier, bei der das Konsumieren die Illusion nährt, glücklich zu sein, während man unbewusst unter Passivität und Langeweile leidet. Je mehr der *homo consumens* konsumiert, „um so mehr wird er zum Sklaven der ständig wachsenden Bedürfnisse, die das Industriesystem erzeugt und manipuliert (...) Die Befriedigung seiner Gier wird zum Sinn seines

Lebens, das Streben danach wird zu einer neuen Religion. Die Freiheit zu konsumieren wird zum Wesen der menschlichen Freiheit.“¹³ Taucht die Gefahr auf, dass diesen Menschen „ihre Langeweile bewusst werden könnte, verhindern sie dies mit Hilfe zahlreicher Mittel, die verhüten, dass die Langeweile manifest wird: mit Trinken, Fernsehen, Autofahren, Party-Besuchen, sexueller Betätigung oder dem Einnehmen von Drogen“.¹⁴

Die psychologische Bedeutung des Konsumismus lässt sich nach Fromm am Esszwang illustrieren: Dem Esszwang liegt meist kein wirklicher Hunger, sondern eine unbewusste Depression oder Angst zugrunde. „Der Mensch fühlt sich leer, und um diese Leere gleichsam symbolisch auszufüllen, füllt er sich mit Dingen an, die von außen kommen, um so das Gefühl der inneren Leere und der inneren Schwäche zu überwinden.“¹⁵ Die gleiche Bedeutung hat der Konsumismus, um das Gefühl der Langeweile zu vertreiben, wobei sich das Konsumieren bevorzugt auf Dinge bezieht, die belebend, kurzweilig, unterhaltsam, ereignishaft sind, um das Gefühl der Langeweile ersetzen zu können. Weil heute Langeweile, wenn sie denn bewusst werden dürfte, in erster Linie als Antriebslosigkeit und Leblosgkeit gespürt würde, heißt Konsumieren vor allem, an allem teilhaben zu wollen, was einen belebt und zum Erlebnis werden kann. Natürlich bezieht sich der Konsumismus noch immer auch auf Essen, Trinken und Einkaufen, aber eben auch verstärkt auf das Reisen, den Besuch von Ausstellungen, Konzerten und anderen Kulturevents und Happenings.

(2) Neben dem „Medikament“ Konsumismus bietet die Gesellschaft vor allem noch das „Medikament“ *Gewalttätigkeit* an, um das unerträgliche Gefühl der Langeweile nicht spüren zu müssen. Dies mag angesichts der öffentlichen Reaktionen auf Amokläufer und Kinderschänder wenig überzeugend sein, ist die Entrüstung über die Killerspiele, Waffenbesitzer und Gewaltvidehersteller doch un-

¹⁰ Vgl. E. Fromm, „Individuelle und gesellschaftliche Ursprünge der Neurose“ (1944a), GAXII, S. 123-129, sowie „Kann eine Gesellschaft krank sein? – Die Pathologie der Normalität“, in: *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (1955a), GA IV, S. 13-19.

¹¹ E. Fromm, *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (1973a), GA VII, S. 223.

¹² „Die Anwendung der humanistischen Psychoanalyse auf die marxistische Theorie“ (1965c), GAV, S. 405.

¹³ A.a.O.

¹⁴ E. Fromm, *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (1973a), GA VII, S. 230.

¹⁵ „Die psychologischen und geistigen Probleme des Überflusses“ (1970j), GA V, S. 319.



übersehbar. Die öffentliche Entrüstung war jedoch schon immer ein Indiz für das heimliche oder faktische Interesse an dem, worüber man sich entrüstet. Wie könnte es sonst sein, dass inzwischen fast jeden Abend auf irgendeinem Fernsehkanal ein „Tatort“ ausgestrahlt wird? Und diese Filme werden vor allem wegen der Einschaltquoten, sprich dem Interesse der Zuschauer, ausgestrahlt.

Um das Phänomen „Gewalt“ in der Realität und in den Medien besser verstehen zu können, sollten wir uns daran erinnern, dass der Mensch – im Unterschied zum Tier – immer zwei Möglichkeiten hat, mit der Wirklichkeit umzugehen: real oder fiktiv. Er kann Wirklichkeit verändern wollen, indem er entweder etwas tatsächlich tut, fühlt, denkt oder indem er sich das Tun, das Fühlen und das Denken vorstellt und fantasiert. Beide Möglichkeiten, das reale Tun und die pure Vorstellung, haben eine Wirkung und schaffen eine veränderte Wirklichkeit, wie wir auf Grund neurobiologischer Untersuchungen mit Hilfe bildgebender Verfahren auch sichtbar machen können. Beim realen Tun schaffen wir in erster Linie eine veränderte reale, das heißt *äußere* Wirklichkeit, beim vorgestellten Tun eine veränderte vorgestellte, das heißt *innere* Wirklichkeit. In beiden Fällen verändern wir Wirklichkeit (und übrigens auch unser Gehirn).

Der Unterschied zwischen beiden Möglichkeiten der Wirklichkeitsveränderung ist erheblich, wenn wir den Blick auf das richten, was real geschieht. Eine tödliche Gewaltanwendung führt bei der ersten Möglichkeit zum tatsächlichen Tod; wird die Gewaltanwendung in der Vorstellung ausgelebt, also in der Fantasie, im Film, beim Lesen, bei den Nachrichten im Rundfunk, im Umgang mit virtuellen elektronischen Medien, dann passiert auf der realen Ebene beim Zuschauer, Leser, Hörer und virtuellen Akteur bzw. Gegner gar nichts. Und die meisten Menschen haben eine sehr gut funktionierende Unterscheidungsfähigkeit zwischen realer Welt und Vorstellungswelt.

Dennoch verändern wir auch bei einer nur vorgestellten, fiktiven oder virtuell mitagierten Gewaltanwendung Wirklichkeit. Richten wir den Blick nicht auf das, was real geschieht, sondern auf das, was innerlich geschieht, dann zeigen sich ganz ande-

re Unterschiede der beiden Möglichkeiten von Wirklichkeitsveränderung. Um beim Beispiel der todbringenden Gewaltanwendung zu bleiben: Die innere Wirkung der Gewalthandlung wird bei dem, der einen anderen tatsächlich umbringt, ein Gefühl der Befriedigung, der Macht, der Genugtuung, vielleicht auch der Befreiung sein, aber auch der Schuld, der Angst vor Vergeltung, der Verfolgung durch den Rechtsstaat usw.

Die zuletzt genannten inneren Wirkungen werden sich bei denen, die die Gewalttat nur miterleben, nicht einstellen, weil die Gewalthandlung sozusagen im „Freiraum“ des Nur-Vorgestellten stattfindet. Dieser „Freiraum“ ermöglicht es den Betroffenen aber auch, die unterschiedlichsten Wünsche, Fantasien, Bedürfnisse, Affekte und Gefühle auszuleben, ohne dafür zur Rechenschaft gezogen zu werden, eben weil deren Wirkungen nicht in die reale Welt hinüberreichen.

Die Psychologie, und hier vor allem die Psychoanalyse, hat diesem „Freiraum“ jedoch seine Unschuld genommen, indem sie darauf besteht, dass der Mensch auch für die Wirkungen seines vorgestellten Denkens, Fühlens und Handelns verantwortlich ist. Allerdings lässt sich diese Verantwortung nur angemessen wahrnehmen, wenn man erkennt, welche inneren Wirkungen mit den vorgestellten Wirklichkeitsveränderungen beim Einzelnen und bei den vielen Einzelnen erreicht werden sollen. Der virtuelle Killer am PC kann seinen Wunsch virtuell in die Tat umsetzen wollen, einen anderen umzubringen; ob dies aber wirklich auch sein Wunsch und das Motiv seines virtuellen Handelns ist, lässt sich daran erkennen, welche inneren Wirkungen im Selbsterleben sein „Spielen“ hat. Genau hier aber sind Zweifel angebracht, ob die unbestreitbare Zunahme von Gewalt im fiktiven und virtuellen Bereich als Indikator für eine erhöhte Gewalttätigkeit und Gewaltbereitschaft im realen Leben zu verstehen ist.

Wer Einblick in das Innenleben von Patienten hat und seine eigenen Träume ernst nimmt, in denen es ja ganz oft um Gewaltsames geht, weiß, dass die vorgestellte oder virtuell mitagierte Gewaltanwendung in den meisten Fällen den Zweck hat, das Selbsterleben der Betroffenen zu verändern und



eben nicht darauf zielt, beim fiktiven Opfer der Gewalt Wirkung zu zeigen.

Wenn wir eine Zunahme fiktiver und virtueller Gewalthandlungen konstatieren müssen, dann kann die psychologisch richtige Schlussfolgerung nur heißen, dass immer mehr Menschen *innerlich* gewaltbereit sind, um unerträgliche Selbstgefühle gewaltsam zu beseitigen. Dass sie sie gewaltsam beseitigen wollen, hat dabei in erster Linie mit ihrer Unerträglichkeit zu tun. Unerträglich ist unser Selbsterleben vor allem dann, wenn wir uns ohnmächtig, gedemütigt, gemieden, wehrlos und leblos fühlen:

- ein Gefühl der Ohnmacht lässt sich mit einer Fantasie der Grandiosität oder der übermächtigen Gewaltanwendung beseitigen;
- ein Gefühl der Wehrlosigkeit mit der Vorstellung, den Spieß umzudrehen und den Folterer zu quälen;
- Gefühle, gedemütigt worden zu sein und von anderen gemieden und isoliert zu werden, lassen sich mit rächenden Fantasien erträglich machen;
- das Gefühl, innerlich tot zu sein, keine Gefühle, Wünsche und Interessen mehr zu spüren und nichts bewirken zu können, lässt sich mit zerstörerischen Fantasien wegschieben, denn im Miterleben von Zerstörung geschieht wenigstens noch etwas.

Es ist Erich Fromms Verdienst, den Zusammenhang zwischen Langeweile und Gewaltbereitschaft plausibel gemacht zu haben, denn neben dem Konsumismus ist es vor allem die innere Gewaltbereitschaft, mit der Menschen das unerträgliche Gefühl der Langeweile vom Bewusstsein fernzuhalten versuchen. „Diese Lösung“, sagt Fromm in *Anatomie der menschlichen Destruktivität*,¹⁶ „findet meist in passiver Form ihren Ausdruck, indem man sich von Berichten über Verbrechen, tödliche Unfälle und andere blutige und grausame Szenen angezogen fühlt, mit denen Presse, Rundfunk und Fernsehen die Öffentlichkeit füttern. Viele reagieren deshalb so begierig auf solche Berichte, weil man sich auf diese Weise am schnellsten in Erregung versetzen kann und so seine Langeweile ohne innere Ak-

tivität loswird.“

Sieht man die Dinge so, dann ist das psychische Problem nur sekundär der Konsumismus und die innere und äußere Gewalttätigkeit. Mit ihnen wird nur der aufweiten Strecken erfolgreiche Versuch gemacht, einen primären Mangel, nämlich eine depressive Antriebslosigkeit und einen Mangel an innerer Aktivität, die sich in einem unerträglichen Gefühl von Langeweile manifestieren, nicht spüren zu müssen. Bevor wir uns der naheliegenden Frage zuwenden können, ob und wie die depressive Antriebslosigkeit und der Mangel an innerer Aktivität zu einem Suchtverhalten und zu einer Abhängigkeitserkrankung führen können, gilt es, Fromms Ansichten zur inneren Aktivität, das heißt sein Konzept der Produktivität, zu skizzieren.

4. Langeweile und Produktivität im Kontext der Reiz-Reaktions-Theorie

Der schon siebzigjährige Fromm hat mit großer Hingabe die neuen Erkenntnisse der Neurowissenschaften zur Kenntnis genommen und zur Begründung für seine psychologische Grundüberzeugung herangezogen, nämlich dass der Mensch eine primäre Tendenz hat, seine ihm eigenen körperlichen, seelischen und geistig-intellektuellen Möglichkeiten zur Entfaltung zu bringen und zu Eigenkräften zu machen, die ihm als innere Antriebskräfte für ein gelingendes Menschsein zur Verfügung stehen. Es war sein Credo als Wissenschaftler und Humanist, dass der Mensch mit diesen Eigenkräften ein Optimum an Unabhängigkeit von ich-fremden Kräften erreichen kann und gleichzeitig fähig wird, auf die Wirklichkeit in einer vernunftorientierten und liebenden Weise bezogen sein zu können. Er nannte diese Möglichkeit der menschlichen Entwicklung „produktiv“, weil der Mensch bei ihr in erster Linie die in ihm selbst liegenden menschlichen Möglichkeiten „hervor-führt“ und zur Entwicklung bringt.

Auch wenn Fromm in jeder gelingenden Therapie vor Augen geführt bekam, dass eine solche produktive Orientierung möglich ist, so suchte er dennoch den Dialog mit anderen Wissenschaften in der Hoffnung, das, was ihm evident schien, mit zu-

¹⁶ 1973a, GA VII, S. 224.



sätzlichen empirischen Erkenntnissen belegen zu können. Ein solcher Dialog kam mit einigen Neurowissenschaftlern zustande, die sich mit der Frage befassten, inwieweit der Mensch zur Entwicklung seiner ihm eigenen Fähigkeiten einer Stimulation durch seine Umwelt bedarf, die eine Eigentätigkeit der Nervenzellen anregt. So ließ sich entwicklungspsychologisch bei Säuglingen und Kleinkindern nachweisen, dass ein Mangel an sozialer Stimulation zu „Ausfallerscheinungen in den emotionalen und sozialen Beziehungen, beim Sprechen, im abstrakten Denken und bei der inneren Kontrolle“ führt.¹⁷

Fromm interessierte sich insbesondere für die sogenannten „aktivierenden Stimuli“, also jene Reize, die nicht nur eine direkte Reaktion hervorrufen, sondern den Betreffenden dazu stimulieren, selbsttätig aktiv zu werden. Die Fähigkeit auch eines erwachsenen Menschen zu einer produktiven Orientierung hängt wesentlich davon ab, ob ihm von seiner Umwelt aktivierende Reize angeboten werden. „Ein derartiger aktivierender Stimulus“, sagt Fromm¹⁸, „könnte zum Beispiel ein Roman, ein Gedicht, eine Idee, eine Landschaft, ein Musikstück oder eine geliebte Person sein. Keiner dieser Reize verursacht eine einfache Reaktion; sie fordern uns sozusagen auf zu reagieren, indem wir uns aktiv und teilnehmend auf diese Reize beziehen; (sie ermöglichen,) dass wir für unser 'Objekt' ein aktives *Interesse* entwickeln und immer neue Aspekte an ihm sehen und entdecken (...). Wir bleiben nicht das passive Objekt, auf das der Reiz einwirkt, nach dessen Melodie unser Körper zu tanzen hat. Stattdessen bringen wir unsere eigenen Fähigkeiten zum Ausdruck, indem wir auf die Welt bezogen sind.“

Die Wirkung eines aktivierenden Reizes ist aufweitere Strecken eine andere als die eines einfachen Reizes. Ein einfacher Reiz will eine vorprogrammierte Reaktion hervorrufen, zielt also darauf,

dass der Empfänger des Reizes passiv bleibt und vom Reiz – passiv – gesteuert wird. Für Fromm ist diese „passivierende“, also passiv machende Wirkung einfacher Reize der entscheidende Punkt und das Hauptunterscheidungsmerkmal gegenüber den aktivierenden Reizen. Es kommt hinzu, dass Reize der „einfachen“ Art, „wenn sie über eine bestimmte Schwelle hinaus wiederholt werden, nicht mehr registriert (werden) und ihre stimulierende Wirkung verlieren.“¹⁹ Sie müssen entweder an Intensität zunehmen oder sich inhaltlich ändern und in neuem Gewand erscheinen.

Demgegenüber haben aktivierende Reize eine andere Wirkung. Sie zielen auf eine innere Aktivierung beim Empfänger. „Dadurch, dass sie eine produktive Reaktion hervorrufen, sind sie immer neu, ändern sie sich ständig: Derjenige, der stimuliert wird (der ‚Stimulierte‘) macht den Stimulus lebendig und verändert ihn dadurch, dass er immer neue Aspekte an ihm entdeckt. Zwischen dem Stimulus und dem ‚Stimulierten‘ besteht eine Wechselbeziehung und nicht die mechanische Einweg-Beziehung wie beim „einfachen“ Stimulus.“²⁰

Und noch etwas unterscheidet den „einfachen“ vom „aktivierenden“ Reiz: „Wer von einem einfachen Reiz getrieben ist, erlebt eine Mischung von Erlösung, Kitzel und Befriedigung; sobald er befriedigt ist, 'hat er genug'. Dagegen besitzt der aktivierende Reiz keinen Sättigungspunkt – das heißt, er gibt dem Betreffenden nie das Gefühl, 'genug zu haben', außer natürlich, wenn körperliche Ermüdung einsetzt.“²¹

Was haben solche Erkenntnisse mit dem Problem der Langeweile zu tun? Das Gefühl der Langeweile entsteht dort, wo die Fähigkeit, auf Grund einer inneren Aktivität zu leben und Beziehung zur Wirklichkeit herzustellen, zum Erliegen kommt. Solange das Bezogensein auf die Wirklichkeit im Wesentlichen durch aktivierende Stimuli gestaltet wird, besteht diese Gefahr kaum. Die Entwicklung in vielen Bereichen geht aber in eine andere Richtung. Psychotechniken und Sozialtechniken zielen darauf,

¹⁷ D. E. Schecter, „On the Emergence of Human Relatedness“, in: *Interpersonal Explorations in Psychoanalysis*, hg. von E. G. Witenberg, New York 1973 (Basic Books) S.17-39, hier S. 23, zit. nach E. Fromm, *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (1973a), GA VII, S. 215.

¹⁸ *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (1973a), GAVII, S. 216.

¹⁹ A.a.O., S. 216f.

²⁰ A.a.O., S. 217.

²¹ A.a.O., S. 218.



Information und Kommunikation unabhängig von Beziehungserfahrungen zu ermöglichen und zu gestalten. Weil sämtliche Prozesse, um sie steuern zu können, berechenbar gemacht werden und alles dem Diktat der Wirtschaftlichkeit unterworfen wird, kommt es in vielen Lebensbereichen zu einer Verdinglichung, die aktivierende Reize und eine innere Aktivität der Beteiligten ausschließt.

Ein Blick auf die heutige Unterhaltungswelt und Eventkultur macht vielleicht am besten deutlich, dass die mediale Gestaltung fast ausschließlich über einfache Reize läuft, wobei es gleichzeitig zu einer Überflutung mit einfachen Reizen kommt. Eine aktivierende Wirkung des Dargestellten, Mitgeteilten, In-Szene-Gesetzten ist angesichts der schnellen Folge von Reizen und deren Vielgestaltigkeit sowie angesichts der Gleichzeitigkeit unterschiedlichster einfacher Reize überhaupt nicht mehr möglich.

Wer den Versuch macht, das Licht, die Farben, die Kameraeinstellung, die Bewegungen, die Geräusche, die Musik, die Filmschnitte und Überblendungen, die Mimik und das gesprochene Wort noch auf sich wirken zu lassen, fühlt sich völlig überfordert, es sei denn, er schafft es, sich dem Dargebotenen einfach auszuliefern. Er muss den Versuch aufgeben, auf die Reize noch antworten zu wollen. Stattdessen soll er sich einfach reizen lassen, ohne selbst irgendwie aktiv zu sein und Beziehung aufnehmen zu wollen. Die offerierten Reize können gar keine aktivierende Wirkung haben -und sie sollen es auch nicht.

Zwar wird damit geworben und der Anspruch erhoben, dass das Angebotene aktivierend sei – die Unterhaltungssendung, das Museumserlebnis, das Möbelstück, die Eventreise, der probiotische Joghurt, die Erlebnispädagogik, das Video –, die Aktivierung des Konsumenten wird aber nur vorge täuscht, um ihn von passiv machenden Reizen abhängig zu machen und ihm den letzten Rest an eigener innerer Aktivität zu nehmen.

Hat man dem Menschen seine Fähigkeit madig gemacht oder gar geraubt, auf aktivierende Reize mit einer eigenen seelisch-geistigen Aktivität zu reagieren und also Interesse, Wertschätzung, Neugier zu zeigen und mit dem, was einen reizt und an-

spricht, Beziehung aufzunehmen, dann fühlt er sich ohne eine Fremdbelebung mittels einfacher Reize langweilig, unbezogen, passiv und leblos und zeigt das klinische Bild einer chronischen Depression. In dieser Situation, so Fromm²², wird auch „das stimulierendste Gedicht und der reizvollste Mensch (...) keinerlei Wirkung ausüben“, weil ein solcher Mensch „zu einer aktiven Reaktion nicht fähig ist. Der aktivierende Reiz erfordert einen ‘empfänglichen’ Reizempfänger, wenn er eine Wirkung haben soll. (...) Andererseits braucht ein innerlich voll lebendiger Mensch zu seiner Aktivierung nicht unbedingt einen speziellen Außenreiz; er schafft sich in Wirklichkeit seine Reize selbst“, wie ein Blick auf Kinder zeigt, die noch nicht ihre eigenen Interessen, ihre Kreativität und ihre innere Aktivität verloren haben.

Dass ein aktivierender Reiz nur dann eine im Reizempfänger aktivierende Wirkung entfalten kann, wenn er auf einen zur Eigenaktivierung fähigen Reizempfänger trifft, sowie die Tatsache, dass Kinder (aber auch viele Erwachsene) ohne Außenreize und Triebimpulse aus einer inneren Aktivität heraus Wirklichkeit aktiv zu gestalten imstande sind – beide Beobachtungen sind für Fromm ein wichtiger Hinweis darauf, dass der Mensch zwar auf aktivierende Reize angewiesen ist, aber in sich zugleich auch eine primäre Tendenz zur Eigenaktivität und produktiven Orientierung hat.

Für beide Beobachtungen hat Fromm bei Neurowissenschaftlern empirische Belege zu finden versucht – und gefunden. Nach Robert B. Livingston „reagiert das Gehirn nicht nur auf äußere Anreize, sondern ist selbst spontan *aktiv*“.²³ Noch mehr beeindruckten Fromm die Forschungen von Robert G. Heath über die verschiedenen Lustzentren im menschlichen Gehirn. So fand Heath heraus, dass die elektrische Stimulierung des Septums nicht nur

²² A.a.O., S. 218.

²³ R. B. Livingston, „Brain Circuitry Relating to Complex Behavior,“ in: G. C. Quarten, Th. Melnechuk, F. O. Schmitt (Hg.), *The Neurosciences: A Study Program*, New York (Rockefeller University Press) 1967, S. 499-517, hier S. 501, zit. nach E. Fromm, „Ist der Mensch von Natur aus faul?“ (1991h [1974]), GAXII, S. 174).



sexuelle Erregung hervorruft, sondern auch „zur Wahrnehmung eines *aktiven Interesses* führen kann, etwa eines intellektuellen Interesses oder anderer Arten von Interessiertheit, die nicht mit der Befriedigung von sexuellem Verlangen oder von Hunger in Beziehung stehen. (...) Seine Entdeckungen deuten mit anderen Worten auf die Tatsache hin, dass das aktive Interesse des Menschen an der Welt außerhalb von ihm schon in der Struktur seines Gehirns begründet ist, und nicht erst durch von außen kommende Belohnungen gefördert werden muss.“²⁴

Die neurowissenschaftlichen Befunde waren für Fromm nicht nur ein wichtiger Hinweis darauf, dass das Axiom von der angeborenen Faulheit und Passivität des Menschen falsch ist, sondern unterstützten auch die für Fromms Humanismus grundlegende These von der primäre Tendenz zur Eigenaktivität und produktiven Orientierung.

Diese primäre Möglichkeit, aus einer inneren Aktivität heraus zu leben, drängt nach Realisierung, kann aber durch die Einflüsse der sozialen Umwelt an ihrer Entfaltung gehindert oder gar in ihr Gegenteil verkehrt werden, nämlich in den Wunsch, jedes aktive Interesse und alles Lebendige vermeiden oder gar vernichten zu wollen.²⁵

Ich habe bisher zu zeigen versucht, dass Fromm das Phänomen der Langeweile als eine oft gut mit Konsumismus und (meist vorgestellter) Gewalttätigkeit kompensierte chronische Depression begreift, deren wichtigstes Merkmal ein Mangel an innerer Aktivität ist. Dann habe ich mit Fromm zu zeigen versucht, dass die Fähigkeit zur inneren Aktivität als einer primären Möglichkeit mit dem Menschsein gegeben ist; ihre Aktualisierung und Ausdifferenzierung ist jedoch auf aktivierende Reize der sozialen Umwelt, das heißt auf Beziehungserfahrungen angewiesen, die die Eigenkräfte eines Menschen akti-

vieren und ihn so immer unabhängiger von ich-fremden Reizen werden lassen. Schließlich führte die Unterscheidung zwischen einfachen und aktivierenden Reizen zu der Erkenntnis, dass ein Mangel an aktivierenden Reizen nicht nur zu Passivität und Langeweile führt, sondern auch zu einer *Abhängigkeit* von aktuell belebenden, aber in ihrer Auswirkung passiv machenden einfachen Reizen. Auch habe ich anzudeuten versucht, dass die gegenwärtige Entwicklung in fast allen Lebensbereichen zu einer systematischen Ersetzung von aktivierenden Reizen durch solche führt, die eine passiv machende Wirkung haben, wodurch es zu einer *erhöhten Abhängigkeit* von einfachen Reizen kommt, will der Mensch überhaupt noch spüren, dass er lebt.

Aus dem zuletzt Gesagten kann man zumindest aus sozialpsychologischer Perspektive schließen, dass die erhöhte Abhängigkeit den Weg in die Sucht ebnet und ein wichtiger disponierender Faktor für eine Abhängigkeitserkrankung darstellt.²⁶ Ob der Einzelne tatsächlich erkrankt und an welcher Art von Abhängigkeitserkrankung jemand erkrankt, hängt auch von vielen anderen Faktoren ab, angefangen von der Gelegenheit, die sich bietet, über die „schlechte“ Gesellschaft, in der jemand lebt, bis hin zur gesellschaftlichen Duldung und Förderung (wie etwa bei der Arbeitssucht und Spielsucht) und zu ganz persönlichen Dispositionen wie etwa einer genetischen und familiären Disposition und der Bereitschaft der sozialen Umwelt, die Abhängigkeitserkrankung zu decken oder gar als Co-Abhängige indirekt zu fördern und zu stabilisieren.

Die Frommsche Sicht der Entwicklung von innerer Aktivität und seine Verdeutlichung der unterschiedlichen Auswirkungen eines passiv machenden einfachen Reizes und eines die Eigenkräfte fördernden aktivierenden Reizes auf die psychische Struk-

²⁴ E. Fromm, „Ist der Mensch von Natur aus faul?“ (1991h [1974]), GAXII, S. 175.

²⁵ Vgl. hierzu Fromms Konzept der Nekrophilie, wie er es in *Die Seele des Menschen* (1964a, GA II, S. 170-186) und in *Anatomie der menschlichen Destruktivität* (1973a, GA VII, S. 295-334) zur Darstellung gebracht hat.

²⁶ Vgl. zur gesamten Fragestellung auch die Dissertation von Hans-Adolf Hildebrandt, die sich auch ausführlich mit dem sozialpsychologischen Beitrag Fromms befasst: H.-A. Hildebrandt, *Sucht und Entfremdung. Zur Sozialpsychologie des zwanghaften Drogengebrauchs und seiner gruppenanalytischen Behandlung am Beispiel einer Gruppe männlicher Alkoholiker*, Kassel (Kassel University Press) 2007.



turbildung ermöglicht Hinweise auf eine Frommsche Theorie der Suchtgenese und der Psychodynamik von Abhängigkeitserkrankungen.²⁷ Davon soll abschließend noch kurz gehandelt werden.

5. Zur Psychodynamik von Abhängigkeitserkrankungen nach Erich Fromm

Kehren wir noch einmal zu den Kindern zurück, die oft ganz ungeniert äußern, dass es ihnen langweilig ist, wenn sie nicht wissen, was sie mit sich anfangen sollen. Diese Situation ist zum einen deshalb erhellend, weil solchen Kindern offensichtlich die Kompensationsmöglichkeiten zur Vermeidung des Erlebens von Langeweile noch nicht zur Verfügung stehen; zum anderen kann sie uns den inneren Kampf verdeutlichen, der bei jedem Menschen in der Kindheit (und bei manchen ein ganzes Leben lang) stattfindet zwischen Progression oder Regression oder – in Begriffen Fromms ausgedrückt – zwischen einer Dominanz von produktiver oder nichtproduktiver Orientierung.

Mit dem Bekenntnis „mir ist langweilig“ bringen die Kinder zum Ausdruck, dass es ihnen langweilig ist oder dass sie Langeweile haben. In der Formulierung kann eine berechtigte Aufforderung enthalten sein, dass man sich ihnen endlich wirklich zuwenden und sich mit ihnen beschäftigen solle. Sie wollen nicht mit dem nächsten Spielzeug oder Video „abgespeist“ werden, weil danach die gleiche innere Leere auftritt und es ihnen wieder langweilig ist. In der Klage „mir ist langweilig“ kann der Appell

²⁷ Fromm selbst hat nirgends in seinen Veröffentlichungen eine eigene Suchtheorie ausformuliert und eine spezielle Psychodynamik der Suchterkrankung entwickelt. Gleichzeitig durchzieht sein Werk die Grundfrage von Abhängigkeit und Autonomie, Produktivität und Nicht-Produktivität, aktivierenden und passiv machenden Wirkungen von äußeren und inneren Bezogenheitsstrukturen, die als Bausteine für eine Suchtheorie nach Fromm hilfreich sind. Nur hinsichtlich der Entstehung des Konsumismus bietet er mit der symbolischen Einverleibung eine psychodynamische Erklärung, auf die im Folgenden auch Bezug genommen wird.

verborgen sein, endlich mit dem Anbieten einfacher und passiv machender Reize aufzuhören und mit aktivierenden Reizen die Beziehung zu den inneren Belangen des Kindes aufzunehmen.

Trotz dieser möglichen Bedeutung der Äußerung von Langeweile sollte man aber nicht übersehen, dass die Aufforderung „mir ist langweilig“ in den meisten Fällen ein Indiz für eine Anspruchshaltung ist, die den anderen in die Pflicht nehmen will, um mit dem nächsten Reizangebot gefüttert zu werden. Die meisten Kinder wollen tatsächlich nichts anderes, als mit dem Nächsten abgespeist zu werden, um passiv bleiben und den Versorgungsanspruch aufrecht zu erhalten. Dass es *darum* geht, lässt sich am klagenden, vorwurfsvollen, Schuldgefühle produzierenden, Mitleid erheischenden oder quengeligen Tonfall des „mir ist langweilig“ erkennen.

Das Kind, das seine Langeweile beklagt, ist also bereits in den Brunnen gefallen. Es entwickelt das neurotische Bedürfnis, gepampert zu werden mit Unterhaltung, Belebung, Konsum und baut Verweigerungsstrategien auf gegen alle Versuche, es zu eigenen Aktivitäten und Interessen zu bringen. Das Irrationale und Neurotische seines Bedürfnisses besteht darin, dass es um seine Gier weiß und auch darum, dass die Befriedigungen keine bleibende Sättigung ermöglichen. Gleichzeitig verschließt und verweigert es sich aber einer Bedürfnisbefriedigung, die zu einer Eigenaktivität führen würde. Um es mit Fromms Worten zu sagen: „Es liegt im Wesen dieser irrationalen Wünsche, dass sie nicht befriedigt werden können. Sie entstehen aus einem Unbefriedigtsein im Menschen selbst. Der Mangel an Produktivität und die daraus resultierende Kraftlosigkeit und Angst sind die Wurzel dieser leidenschaftlichen Süchte und irrationalen Wünsche.“²⁸

Obwohl die psychische Dynamik von solchen gierigen und irrationalen Bedürfnissen bereits ausgeprägt ist, leiden Kinder im Allgemeinen jedoch noch nicht an Süchten in Gestalt von Verhaltensabhängigkeiten und Abhängigkeitserkrankungen. Ein Grund ist, dass sie als Kinder noch keinen Zugang zu Suchtmitteln haben. Der wichtigere Grund ist aber,

²⁸ E. Fromm, *Psychoanalyse und Ethik*, GA II, S. 117f.



dass sie noch immer die Hoffnung haben, die für sie verantwortlichen Bezugspersonen für ihre neurotischen Bedürfnisse einspannen zu können – und dass sie dabei, oft bis ins Erwachsenenleben hinein, sehr erfolgreich sind. Sie strapazieren die reale kindliche Abhängigkeit und weigern sich, die Bezugspersonen aus der Pflicht zu entlassen, für sie und ihre neurotischen Bedürfnisse aufzukommen.

Zur Ausbildung einer manifesten Suchterkrankung kommt es meist erst, wenn die in die Pflicht genommenen Bezugspersonen die Nase vom Pampern voll haben, sich entziehen und verweigern oder auf Grund von Trennung aus der Familie ausscheiden oder sterben. Für den auf Belebung und Befriedigung Angewiesenen entsteht dann eine höchst bedrohliche existenzielle Situation, denn nun wird seine innere Passivität und Leere offenbar und droht er in eine depressive Antriebs- und Leblosigkeit zu rutschen.

In dieser Situation startet er einen Selbststretungsversuch: Er versucht sich das Begehrte kannibalistisch einzuverleiben. Sinn macht eine solche archaische Introjektion natürlich nur, wenn es um „eine *symbolische* und *magische Einverleibung*“²⁹ geht. Die versorgende, belebende und pampemde Bezugsperson, die nicht mehr zu haben und zu steuern ist, wird symbolisch mit dem Alkohol, der Droge, dem Glücksspiel, dem Fressen, dem Arbeiten, dem Surfen usw. identifiziert und magisch einverleibt. Denn nur über die magische und symbolische Einverleibung, sagt Fromm, kann sie „weder weggenommen noch von mir ausgeschieden werden. Ich schlucke das Objekt symbolisch und glaube an seine symbolische Präsenz in mir.“³⁰

Der Introjektionsvorgang wird deshalb kannibalistisch genannt, weil er einer kannibalistischen Logik folgt: Das Begehrte, das man selbst nicht hat, wie etwa der Mut eines tapferen Jägers, wird in dessen Gehirn lokalisiert, so dass man sich mit der Einverleibung des Gehirns dieses Jägers seinen Mut aneignet. Jetzt kann sich der Betreffende im Besitz dieses Muts wähnen und über ihn verfügen. Ähnli-

ches geschieht bei der Manifestation einer Abhängigkeitserkrankung: Der Stoff bzw. das süchtige Verhalten symbolisiert den bisherigen Befriediger der neurotischen Bedürfnisse und wird über die magische Einverleibung zu einem Besitz des Abhängigen.

Ein entscheidendes Moment dabei ist, dass sich der Befriediger nicht mehr entziehen kann, weil er ja einverleibt wurde. Man muss sich deshalb auch nicht mehr vom Befriediger abhängig wähnen und ihn mit der Klage „mir ist langweilig“ bedrängen. Vielmehr kann man die Befriedigung mit seinem süchtigen Verhalten selbst steuern. Damit hört aber auch die faktisch immer kontraproduktive Suche nach einem die eigenen Antriebskräfte aktivierenden Reiz auf. Stattdessen dreht sich alles nur noch um die Beschaffung des Stoffes bzw. darum, eine Gelegenheit zum Ausleben des süchtigen Verhaltens zu finden.

Wird man aus Langeweile süchtig, wie es das Tagungsthema nahelegt? Mit Fromm lässt sich die Frage bejahen. Begreift man Langeweile als Ausdruck eines Mangels an innerer Aktivität, am *eigenen* Denken, Fühlen, Wollen und Handeln, dann stellt Langeweile einen ganz zentralen Dispositionsfaktor für Abhängigkeitserkrankungen dar. Man kann dann auch begründet sagen, dass Suchterkrankungen die Folge eines Mangels an innerer Aktivität sind.

Aus dem Gesagten ergibt sich aber auch, dass der Mangel an innerer Aktivität nur überwunden werden kann, wenn süchtige Menschen wieder einen Zugang zu ihrem *eigenen* Denken, Fühlen und Handeln und zu noch anderen Ausdrucksweisen ihrer Produktivität finden, gleichzeitig aber auch bereit sind, ihren Selbststretungsversuch aufzugeben und an der eigenen Antriebslosigkeit und depressiven Langeweile zu leiden beginnen.

²⁹ E. Fromm, *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft* (1976a), GAll, S. 292.

³⁰ A.a.O.