



Wie Ohnmacht erlebt und bewältigt wird

Martina Becker

Vortrag im Rahmen der Jahrestagung der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft, die vom 21. bis 23. Mai 2004 in der Theodor-Heuss-Akademie in Gummersbach stattgefunden hat. Erstveröffentlichung in: *Fromm Forum* (Deutsche Ausgabe) 9 / 2005, Tuebingen (Selbstverlag) 2005, S. 2-7.

Copyright © 2005 and 2011 by Dr. Martina Becker.

Auch wenn in der gegenwärtigen Zeit das postmoderne Erleben von Selbstbestimmung, Autonomie und Omnipotenz im Vordergrund steht und eher im Bewusstsein ist, so gibt es auf der anderen Seite des Erlebenspektrums auch viele Erfahrungen von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Abhängigkeit und Ausgeliefertsein. Diese dürfen jedoch häufig nicht bewusst erlebt werden, sondern werden verdrängt oder geleugnet. Dem bewussten Erleben von Selbstbestimmung und Ich-Orientierung steht heute auf der unbewussten Seite häufig das verdrängte Erleben von Ohnmacht und Hilflosigkeit gegenüber. Gerade in Zeiten der postmodernen Ich-Orientierung, Selbstsetzung und Omnipotenz scheint das Gefühl der Ohnmacht das am meisten abgewehrte und verdrängte Gefühl zu sein. Grund genug, dieser Thematik eine eigenständige Tagung zu widmen.

Mein Vortrag soll der Einführung in die Thematik dienen und das Gefühl der Ohnmacht aus psychologischer und psychoanalytischer Sicht näher beleuchten. Dabei werde ich mich vornehmlich an dem von Erich Fromm 1937 verfassten Artikel „Zum Gefühl der Ohnmacht“ (E. Fromm 1937a, GA I, S. 189-214) orientieren.

1. Das Erleben von Ohnmacht

Ohnmacht in verschiedenen Erlebensbereichen
Ohnmacht kann heute in verschiedenen persönlichen, gesellschaftlichen oder politischen Bereichen erlebt werden, auch wenn wir bewusst oft das Gefühl haben, selbstbestimmt und autonom zu handeln.

Im privaten Bereich kann das Erleben von Ohnmacht zum Beispiel ausgelöst werden durch die Konfrontation mit einer unheilbaren Krankheit wie Krebs oder einer Querschnittslähmung. Auch die Konfrontation mit der Tatsache, dass ein Kind behindert zur Welt kommen wird, dass man aus betrieblichen Gründen entlassen wird oder dass aus sonstigen Gründen eine Weiterbeschäftigung nicht möglich ist, kann Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmächtigkeit hervorrufen. Ohnmächtig machen können auch Gewalt und Brutalität in der Familie, das Bedroht-Werden oder Erpresst-Werden, wie es heute zuweilen schon unter Schülern üblich ist. Bei Kindern und Jugendlichen kann allein das Gefühl der Abhängigkeit von uneinfühlsamen Eltern ein Gefühl der Ohnmacht hervorrufen.

Im gesellschaftlichen Bereich kann die mangelnde Durchsichtigkeit gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Prozesse und das Gefühl, nichts beeinflussen zu können, hilflos und handlungsunfähig machen.

Politisch kann das Gefühl der Ohnmacht beispielsweise durch drohende militärische Auseinandersetzungen oder durch die Abhängigkeit hinsichtlich Energie und sonstiger Ressourcen hervorgerufen werden.

Politische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Zusammenhänge werden zunehmend komplexer und undurchsichtiger. Das Nicht-Verstehen dieser Zusammenhänge und der Mangel an Einsicht macht das Individuum hilflos und ohnmächtig - und diese Ohnmacht wird auch vom Individuum registriert, selbst wenn es sich verzweifelt dagegen wehrt, sie zur Kenntnis zu nehmen.



FROMMM-Online

Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

Ohnmacht beim neurotischen Menschen

Laut Fromm ist das Gefühl der Ohnmacht den meisten Menschen nicht bewusst und somit mit rein deskriptiv arbeitenden psychologischen Methoden kaum zu erfahren. Beim neurotischen Menschen stellt das Ohnmachtsgefühl einen zentralen Teil der Persönlichkeitsstruktur dar. „In jeder Neurose, Symptom oder Charakterneurose, handelt es sich darum, dass ein Mensch nicht imstande ist, bestimmte Funktionen auszuüben, dass er etwas nicht tun kann, was er können sollte, und dass diese Unfähigkeit mit einer tiefen Überzeugung von der eigenen Schwäche und Machtlosigkeit einhergeht, sei es, dass diese Überzeugung bewusst ist oder dass es sich um eine unbewusste Überzeugung handelt.“ (A.a.O., S. 190.)

In neurotischen Fällen wird das Gefühl der Ohnmacht beschrieben als das Gefühl, nichts beeinflussen zu können, nichts in Bewegung setzen zu können, nichts durch den eigenen Willen erreichen zu können und von der Außenwelt nicht wahrgenommen oder ernst genommen zu werden. Gegenüber anderen Menschen hat man das Gefühl, sie nicht beeinflussen zu können und nicht erreichen zu können, dass sie tun, was man von ihnen will.

Der Unglaube, selbst etwas verändern zu können

Vom Gefühl der Ohnmacht betroffene Menschen glauben auch nicht, dass sie irgendetwas dazu tun können, damit andere Menschen sie lieben oder mögen. Dies schreiben sie allein dem Schicksal zu. Ihr Ohnmachtsgefühl hindert sie daran, selbst etwas dafür zu tun, damit sie von anderen gemocht werden oder selbst etwas dafür zu tun, damit sie von anderen Menschen anziehend gefunden werden. Es hindert sie daran, selbst Anstrengungen zu unternehmen, zu arbeiten etwas zu produzieren oder etwas zu lernen. Sie sind ständig damit beschäftigt, sich Gedanken darüber zu machen, ob sie klug genug oder schön genug sind, um andere anzuziehen. Der Gedanke, dass man selbst etwas aktiv dazu tun könnte, ist ihnen fremd. Das Resultat ist ein Selbstgefühl, das zwischen absoluter Wertlosigkeit und Größenideen schwankt.

Die Unfähigkeit, sich gegen Angriffe zu verteidigen

Eine weitere Folge des Ohnmachtsgefühls ist die Unfähigkeit, sich gegen Angriffe zu verteidigen, seien diese Angriffe körperlicher oder verbaler Art. Im Falle von körperlichen Angriffen kommen solche Menschen nicht auf die Idee, sich wehren zu können, und sind wie gelähmt. Auch gegen verbale Angriffe oder ungerechtfertigte Kritik können sich vom Gefühl der Ohnmacht betroffene Menschen nicht wehren. Sie nehmen Kritik anstandslos hin und sind nicht imstande, Gegenargumente vorzubringen.

Bei Beleidigungen oder Demütigungen sind sie unfähig sich zu wehren und leben in der unbewussten Annahme, der andere habe das Recht, sie zu demütigen. Erst Stunden oder Tage nach der Demütigung fällt ihnen überhaupt erst auf, dass man sie gedemütigt und unverschämt behandelt hat. Dann fallen ihnen auch alle möglichen Argumente ein, die sie hätten vorbringen können, und sie spielen im Kopf immer wieder durch, wie sie sich hätten verteidigen können. Beim nächsten realen Angriff sind sie jedoch wieder ebenso hilflos und wehrlos wie zuvor.

Das Ohnmachtsgefühl gegenüber Dingen und der eigenen Person

Dingen gegenüber tritt das Ohnmachtsgefühl ebenso auf wie gegenüber Menschen. Dies führt dazu, dass Menschen, die vom Ohnmachtsgefühl betroffen sind, sich in Situationen, die ihnen ungeläufig sind, oft völlig hilflos fühlen. Beispielsweise beim Zurechtfinden in einer fremden Stadt, bei einer Autopanne oder bei ungewöhnlichen Situationen auf einer Wanderung. Besonders unpraktisches oder ungeschicktes Verhalten geht häufig auf das Ohnmachtsgefühl zurück.

Auch in Bezug auf die eigene Person kann sich das Ohnmachtsgefühl äußern. Hier zeigt es sich in der Hilflosigkeit gegenüber eigenen Trieben und Ängsten. Man fühlt sich nicht in der Lage, die eigenen Triebe und Ängste zu kontrollieren. Nichts scheint unmöglicher als sich zu ändern. Trotz vielfältiger Pläne sich zu ändern und allen möglichen Geschäftigkeiten, die dazu unternommen werden, kommt in Wirklichkeit keine Veränderung zustande. Grund hierfür ist das tief verborgene Ohnmachtsgefühl.

Im Grunde haben solche Menschen die



FROMM-Online

Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

Überzeugung, dass sie ihre Wünsche nicht durchsetzen können und nichts selbständig erreichen können. Sie sind überzeugt, zum Ergebnis nichts tun zu können. Da sie überzeugt sind, nichts ändern zu können, geben sie oft auch auf, überhaupt etwas zu wünschen. Oft wissen sie gar nicht mehr was sie sich wünschen. An die Stelle der eigenen Wünsche treten dann die Erwartungen anderer. Man versucht sich so zu entscheiden, dass die anderen mit der Entscheidung möglichst zufrieden sind, anstelle dass man versucht, selbst mit der Entscheidung zufrieden zu sein. Da solche Menschen sich zu sehr nach den Wünschen anderer ausrichten, haben sie oft das Gefühl, von anderen missbraucht und vergewaltigt zu werden, ohne dass ihnen dabei klar ist, dass sie es sind, die sich vergewaltigen lassen.

Bewusstheit des Ohnmachtsgefühls

Der Grad der Bewusstheit des Ohnmachtsgefühls schwankt ebenso wie der Grad der Intensität. Völlig bewusst ist es nur in schweren Fällen psychischer Neurosen. Die völlige Bewusstheit ist begleitet von tiefer Angst und Sinnlosigkeit. Meist wird die tiefe Angst, die das Ohnmachtsgefühl begleitet, nur sehr abgeschwächt ins Bewusstsein hineingelassen.

2. Die Bewältigung von Ohnmacht

Die Bewältigung und Abwehr des Gefühls der Ohnmacht kann auf verschiedene Weisen erfolgen. Im Folgenden möchte ich die von Fromm (a.a.O., S. 194f.) dargelegten Bewältigungsformen aufführen und erläutern. Die erste Möglichkeit, Ohnmacht zu überwinden, liegt in einer Reihe von *Rationalisierungen*:

Zurückführen der Ohnmacht auf körperliche Mängel

Zunächst ist hier die Zurückführung der Ohnmacht auf körperliche Mängel zu nennen. Man ist der Ansicht, körperlich zu schwach zu sein oder bestimmte körperliche Mängel zu haben, an welchen sich prinzipiell nichts ändern lässt. Hierdurch wird die Auseinandersetzung mit den in Wirklichkeit psychischen Ursachen des Ohnmachtsgefühls vermieden.

Begründung durch schwierige Lebensereignisse

Eine andere Form der Rationalisierung ist die Überzeugung, durch bestimmte vergangene schwierige Lebensereignisse nun nicht mehr in der Lage zu sein, aktiv zu sein. Als solche Ereignisse können genannt werden eine schwierige Kindheit, Kriegserfahrungen, Enttäuschungen, eine unglückliche Liebe, finanzielle Zusammenbrüche etc.

Begründung durch Aussichtslosigkeit der realen Situation

Weiterhin kann eine reale Situation solange als aussichtslos betrachtet werden, bis sie hierdurch auch wirklich aussichtslos wird. Fromm gibt hier das Beispiel eines Beamten, der einen Bericht schreiben soll und sich der Aufgabe gegenüber hilflos fühlt. Dieser sitzt am Schreibtisch und denkt an alle möglichen Dinge, wie die Krankheit seiner Frau oder was er sonst noch alles zu erledigen hat, solange bis ihn wirklich ein Gefühl der Ohnmacht überkommt. Oder er verhält sich dann auch wirklich so, dass er seine Ohnmacht durch seine äußeren Verhältnisse begründen kann, indem er z.B. Streit mit seiner Frau beginnt oder krank wird etc. (vgl. a.a.O., S. 194). Diese geschilderte Tendenz, sich in der Phantasie oder in der Realität Leid zuzufügen, hat auch zu tun mit dem Problem des Masochismus, auf das ich später noch kurz zu sprechen kommen werde.

Glaube an ein Wunder

Weitere tröstende Rationalisierungen sind der Glaube an ein Wunder und der Glaube an die Zeit. „Beim Glauben an das Wunder dreht es sich um die Vorstellung, durch irgendein von außen eintretendes Ereignis werde plötzlich die eigene Ohnmacht verschwinden und alle Wünsche nach Erfolg, Leistung, Macht und Glück erfüllt werden.“ (A.a.O., S. 195.) Hierbei wird häufig erwartet, dass irgendeine Änderung der äußeren Lebensumstände den erwarteten Wandel mit sich bringt, sei es eine Liebesbeziehung, eine neue Arbeit, ein Umzug etc.

Bei religiösen Menschen kann es zum Beispiel zum Glauben kommen, dass Gott persönlich in das eigene Schicksal eingreifen oder dass durch bestimmte Menschen das eigene Schicksal geändert werde. „Gemeinsam an all diesen trös-



FROMM-Online

Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

tenden Illusionen ist immer, dass man selbst nichts zum gewünschten Erfolg zu tun braucht, auch gar nichts dazu tun kann, sondern dass eine außerhalb des Menschen stehende Macht oder Konstellation plötzlich das Gewünschte vollbringt.“ (A.a.O.) Auch magische Handlungen oder Gesten gehören zu dieser Form des Wunderglaubens.

Glaube an die Zeit

Eine weitere Form der tröstenden Rationalisierung ist der Glaube an die Zeit.

„Beim Glauben an die Zeit fehlt das Moment der plötzlichen Veränderung. Statt dessen besteht die Erwartung, dass sich mit der Zeit schon alles machen werde. Von Konflikten, zu deren Lösung man sich selbst außerstande fühlt, wird erwartet, dass die Zeit sie schon lösen werde, ohne dass man selbst das Risiko einer Entscheidung auf sich nehmen muss.“ (A.a.O.)

Geschäftigkeit

Bei den tröstenden Rationalisierungen ist das Gefühl der Ohnmacht noch vage bewusst, bei einer weiteren Form der Bewältigung, der Geschäftigkeit, wird das Gefühl der Ohnmacht noch weiter unterdrückt. „Wir finden, dass Menschen, die ein tiefes Ohnmachtsgefühl verdrängt haben, besonders aktiv und geschäftig sind, und zwar bis zu einem Grade, dass sie vor sich selbst und anderen gerade als das Gegenteil von ohnmächtigen Menschen erscheinen. Solche Menschen müssen immer etwas tun.“ (A.a.O., S. 196.) Solche Leute erwecken den Eindruck höchster Aktivität und Geschäftigkeit. Sie flüchten sich in Scheinaktivitäten, um das Gefühl der Ohnmacht nicht spüren zu müssen. „Wenn sie sich in ihrer Stellung bedroht fühlen, so verhalten sie sich nicht so, wie wir es oben geschildert haben, dass sie Schwierigkeiten über Schwierigkeiten türmen, um sich ihrer Unfähigkeit, irgend etwas zu unternehmen, zu beweisen, sie schwelgen auch nicht in Phantasien über ein Wunder, was geschehen werde, sondern sie fangen an, von Pontius zu Pilatus zu laufen, dieses und jenes zu unternehmen, und erwecken den Eindruck höchster Aktivität in der Abwehr der Gefahr. Oder wenn sie eine wissenschaftliche Arbeit zu schreiben haben, sitzen sie nicht träumend vor ihrem Schreibtisch, sondern bestellen

sich Dutzende von Büchern aus der Bibliothek, besprechen sich mit allen möglichen Fachleuten, deren Meinung wichtig sein könnte, machen Reisen zum Studium gewisser Probleme und schützen sich so vor der Einsicht, dass sie sich ohnmächtig fühlen, die erwartete Leistung zu vollbringen. Eine andere Form der Scheinaktivität äußert sich in Dingen wie der Vereinsmeierei, in der fortwährenden Bekümmern um andere Menschen oder auch nur im Kartenspielen oder langen Stammtischunterhaltungen. Es ist oft recht schwer, die Grenze zwischen dieser scheinbaren und der echten Aktivität zu ziehen. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass sich die Geschäftigkeit immer auf Dinge erstreckt, die im Verhältnis zum zu lösenden Problem nebensächlich und untergeordnet sind, und dass die Geschäftigkeit keine Beziehung zu den fundamentalen Zügen der zu lösenden Aufgabe hat.“ (A.a.O., S. 196.)

Streben nach Kontrolle und Führung in jeder Situation

Eine radikalere Reaktionsbildung ist das Streben nach Kontrolle und Führung in jeder Situation. Alles und jeder muss kontrolliert und überwacht werden. Dieser Wunsch bleibt in vielen Fällen auf die Phantasie beschränkt. Viele Menschen ergehen sich in der Phantasie, eine Universität oder Firma zu leiten oder in sonstigen Größenideen. „In solchen Fällen findet man bewusst häufig nur die Erwartung, allen Menschen, mit denen man zusammenkommt, überlegen zu sein, oder, wenn auch noch diese Erwartung verdrängt ist, eine Wutreaktion, wenn man mit Menschen zusammentrifft, denen gegenüber man seine Überlegenheit nicht durchsetzen kann. Wenn auch diese Wutreaktion verdrängt ist, so ist gewöhnlich nichts sichtbar als eine gewisse Gehemmtheit und Schüchternheit gegenüber denen, die den Vorrang beanspruchen können.“ (A.a.O., S. 197.) Der Wunsch nach Kontrolle kann jedoch auch in der Realität Niederschlag finden. Dann muss im persönlichen Umfeld alles und jeder kontrolliert werden, was sich zuweilen auch in Zwangs- und Kontrollhandlungen äußern kann.

Wut als Folge des Ohnmachtsgefühls

„Die wichtigste und allgemeinste Folge des Ohn-



machtsgefühls ist die Wut, und zwar eine Wut, die besonders durch ihre Ohnmächtigkeit gekennzeichnet ist. Ihr Ziel ist nicht, wie bei anderen Arten der Wut, die aktive und zielbewusste Vernichtung des Feindes, sondern sie ist viel vager, unbestimmter, aber auch viel destruktiver gegen die Außenwelt und gegen das eigene Selbst gerichtet.“ (A.a.O., S. 198.) „Die Folge der Wut ist immer Angst. Je mehr Wut verdrängt ist, desto größer ist die Angst.“ (A.a.O.)

3. Die Entstehung von Ohnmacht

„Wir müssen erwarten, dass ein so tief liegendes und intensives Gefühl wie das der Ohnmacht nicht erst in späteren Lebensjahren entsteht, sondern dass Erlebnisse in der allerfrühesten Kindheit für seine Entstehung verantwortlich zu machen sind.“ (A.a.O., S. 200.)

Das Kind wird nicht ernst genommen, dies kann auf sehr subtile Weise geschehen wie durch Vernachlässigung oder Verwöhnung bzw. Verzärtelung oder uneinfühlsames und nicht wertschätzendes Verhalten gegenüber dem Kind. „Man findet nicht selten in Analysen, dass sich Menschen daran erinnern, welch ohnmächtige Wut sie als Kinder hatten, wenn sie über die notwendige Zeit hinaus in die Schule begleitet wurden, beim Anziehen geholfen bekamen, wenn sie nicht mitbestimmen durften, welche Art Kleider sie tragen wollten, wann es Zeit war, sich wärmer oder leichter anzuziehen.“ (A.a.O., S. 202.)

Als weitere Beispiele nennt Fromm: „Versprechen, die dem Kind gegeben werden, werden nicht gehalten, bestimmte Fragen nicht ernst genommen oder unaufrichtig beantwortet. Anordnungen werden gegeben, ohne dass beim Kind ihr Grund gesagt wird. Dies alles kann in der freundlichsten Weise geschehen, dem Kind aber bleibt das Gefühl, dass man nicht mit ihm rechnet und dass man sich im Grunde alles gegen es erlauben kann. Selbst da wo Versprechen gehalten und Antworten gegeben werden, aber wo der Erwachsene das Gefühl hat, sein Verhalten stelle eine besondere Freundlichkeit oder ein besonderes Entgegenkommen dar, ist der Eindruck auf das Kind kein anderer. Es fühlt sich nur dann ernst genommen, wenn der Erwachsene

sich ihm gegenüber ebenso verpflichtet fühlt, aufrichtig und zuverlässig zu sein, wie er das anderen Erwachsenen gegenüber ist, die er respektiert.“ (A.a.O.)

Auch gesellschaftliche Randgruppen wie Kranke oder alte Menschen sind vom Gefühl der Ohnmacht bedroht. „In der bürgerlichen Gesellschaft beruht der Wert des Menschen auf seiner ökonomischen Leistungsfähigkeit. Das Maß an Respekt, das ihm entgegengebracht wird, hängt von dem Ausmaß seiner ökonomischen Kapazität ab. Menschen, die ökonomisch keine Potenz darstellen, sind letzten Endes auch menschlich unbeachtlich.“ (A.a.O.)

4. Ohnmachtserleben beim autoritären Charakter

Die Zeit nach dem Ersten Weltkrieg, in der der autoritäre Charakter vorherrschend war, beschreibt Fromm als Abfolge der geschilderten kompensatorischen Prozesse, speziell bei den unterlegenen Ländern.

In einer ersten Phase herrschte politische und soziale Aktivität und Geschäftigkeit vor. Es wurde eine neue Verfassung geschaffen, neue Symbole und Gesetze. Die Politiker vermittelten den Eindruck von Aktivität und des Zupackens. Dieses Zupacken erwies sich jedoch als leere Geschäftigkeit, bei dem wenig Grundlegendes geändert wurde. Auch die Aktivität der Massen erwies sich als leere Geschäftigkeit, hinter dem das Gefühl der Ohnmacht verborgen war.

In einer zweiten Phase war dann der Glaube an die Zeit vorherrschend. Man glaubte, man müsse nur Geduld haben, damit es zur Veränderungen kommt, und man dürfe nichts überstürzen. „Geduld wurde zum Fetisch und Ungeduld zum schweren Vorwurf.“ (A.a.O., S. 205.)

Die dritte Phase war vom Glauben an ein Wunder geprägt. „Man zweifelte daran, dass menschliche Anstrengung überhaupt etwas ändern könne, und erwartete alles von ‚begnadeneten‘ Führern und von ‚irgendeinem Wechsel‘ in den Verhältnissen. Man verzichtete darauf, zu wissen, was man ändern wollte und wie man es ändern könnte, und glaubte, dass irgendein Umschwung, auch wenn man ihn seinem Inhalt nach gar nicht bejahte, besser sei als gar nichts



und zum mindesten die Möglichkeit in sich berge, das zu vollbringen, woran die eigene Anstrengung gescheitert war. Diese Hoffnung auf einen Umschwung, wie immer er auch geartet sei, war der Nährboden für das Wachstum der zum Siege des autoritären Staates führenden Ideologie.“ (A.a.O.)

Bis zu einem gewissen Grad fanden sich alle Kompensationsmechanismen auch gleichzeitig vor. Mit diesen Darlegungen beschreibt Erich Fromm, wie Hilflosigkeit mit autoritären Strukturen verbunden ist. Er beendet seinen Artikel von 1937 mit den Worten: „Die Hilflosigkeit des Individuums ist das Grundthema der autoritären Philosophie.“ (A.a.O., S. 206.)

In *Die Furcht vor der Freiheit* legt er dar, wie versucht wird, durch autoritäre bzw. sadistische oder masochistische Strebungen das Gefühl der Ohnmacht am Bewusstwerden zu hindern. Er schreibt: „Sowohl die masochistischen als auch die sadistischen Strebungen dienen dazu, dem Betreffenden zu helfen, seinem unerträglichen Gefühl von Einsamkeit und Ohnmacht zu entrinnen.“ (E. Fromm 1941a, GA I, S. 306.)

5. Ohnmachtserleben beim postmodernen Charakter

Die Darlegungen Erich Fromms beziehen sich in seinem Artikel von 1937 vornehmlich auf den autoritären Charakter. Es stellt sich die Frage, inwieweit Hilflosigkeit und Ohnmacht auch für den postmodernen Charakter bedeutsam sind und wie der postmoderne Charakter Ohnmacht erlebt und bewältigt.

Kennzeichen des postmodernen Charakters

Die wesentlichen Kennzeichen der für den postmodernen Charakter typischen Ich-Orientierung beschreibt Rainer Funk (2004) wie folgt. „Die postmoderne Ich-Orientierung strebt leidenschaftlich danach, sich frei, spontan, unabhängig und ohne Vor- und Maßgaben selbst bestimmen zu können aus Lust an einer erzeugten Wirklichkeit. Das entscheidende Movens ist die postmoderne Lust an der selbstbestimmten, ich-orientierten Erzeugung von Wirklichkeit, und zwar der mich umgebenden Wirklichkeit, die ich mir selbst schaffe, ebenso wie der Wirklichkeit,

die ich selbst bin, indem ich mich selbst erschaffe. Diese Lust an einer ich-orientierten Wirklichkeitserzeugung ist der Grund, warum diese Gesellschafts-Charakterorientierung postmoderne Ich-Orientierung genannt wird. Das Credo der postmodernen Ich-Orientierung lautet: Lass Dir von niemandem sagen, wer du bist. Du bist der, der Du bist.“ (R. Funk, 2004, S. 21.)

Bei der postmodernen Charakterorientierung wird der aktiv Postmoderne und der passive Postmoderne unterschieden. Für den aktiven ist die aktive selbstbestimmte Erzeugung von Erlebnissen und Erlebniswelten attraktiv, für den passiven das selbstbestimmte Miterleben von Erlebniswelten. Die typischen Charakterzüge der postmodernen Ich-Orientierung sind:

Sich aktiv erleben als Macher bzw. sich aktiviert erleben als interaktiver Konsument: Mit der eigenen Kreativität und Kompetenz soll etwas bewirkt und gestaltet werden oder man möchte teilhaben an den verschiedenen Erlebniswelten. Die moderne Digitalisierungstechnik spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Sich durch Ich-Setzung selbst erschaffen bzw. im Wir sein Ich spüren: „Der aktive Postmoderne strebt leidenschaftlich danach, unabhängig, von Vorgaben und Sachzwängen und ohne Rücksicht auf Erwartungen, Bedürfnisse und Ansprüche anderer sein Ich zu setzen und sich in dieser freien und spontanen Ich-Setzung genussvoll selbst zu erzeugen.“ (A.a.O., S. 24.) Die Ich-Setzung des passiven Postmodernen erfolgt im Wir-Erleben und in der Verbundenheit mit anderen, einer Verbundenheit, die jedoch nichts mit Empathie, Solidarität oder Verantwortung zu tun hat.

Sich gefühlshaft erleben bzw. Gefühle miterleben: Der postmoderne Ich-Orientierte lässt allen seinen Gefühlen freien Lauf, er zeigt Gefühle, um authentisch und glaubwürdig zu erscheinen.

Beziehungserleben als Kontaktfreude bzw. Kontaktpflege: Dem Postmodernen geht es nicht um Beziehungen als emotionale Verbundenheit, sondern um punktuelle Kontakterlebnisse. Man möchte sich nicht binden, sondern sucht den Kontakt. An die Stelle der Beziehung tritt der Kontakt und an die Stelle der Beziehungsgestaltung die Gestaltung und Sicherung des Kontakts und der Verbundenheit.



Formen der Ohnmacht beim postmodernen Charakter und produktiver Umgang mit der Ohnmacht

Das Gefühl der Ohnmacht ist das am stärksten abgewehrte Gefühl des postmodernen Ich-Orientierten. Die Geschäftigkeit ist die hauptsächlichste Bewältigungsform. Der postmoderne Macher, der ständig dabei ist, etwas aktiv zu inszenieren oder aktiv an inszenierten Erlebniswelten teilzunehmen, wehrt sein Erleben von Ohnmacht gerade durch diese aktive Geschäftigkeit ab. Er ist ständig am Machen, verhält sich geschäftig, so dass das Ohnmachtsgefühl nicht bewusst werden kann.

Er inszeniert Wirklichkeit und möchte nicht wahr haben, wo er an die Grenzen des Machbaren kommt und wo er sich z.B. bei Krankheit o.ä. dem Schicksal fügen muss. An äußeren Sachzwängen möchte er nicht orientiert sein. Er meidet alle Situationen, wo er Ohnmacht erleben könnte.

Ein produktiver Umgang mit der Ohnmacht geht beim postmodernen Ich-Orientierten zum einen in Richtung Anerkennung der Realität. Äußere Gegebenheiten der Wirklichkeit müssen

anerkannt und akzeptiert werden. Weiterhin müssen die Grenzen des menschlich Machbaren akzeptiert werden. Es muss eingesehen werden, dass nicht alles, was man sich wünscht, auch möglich ist. Und zum Dritten müssen die Ambivalenzen des menschlichen Zusammenlebens akzeptiert werden. Beziehungen zu Mitmenschen können nicht nur schön und angenehm sein, sondern sind immer auch von Ambivalenzen geprägt. Technische Neuentwicklungen können nicht nur Positives bringen und auch aktive selbstbestimmte Ich-Inszenierung bringt nicht nur Positives mit sich.

Literaturnachweise

- Fromm, E., 1937a: „Zum Gefühl der Ohnmacht“, in: *Erich Fromm-Gesamtausgabe* (GA), Band I, S. 189-206.
- 1941a: *Die Furcht vor der Freiheit*, in: *Erich Fromm-Gesamtausgabe* (GA), Band I, S. 217-392.
- Funk, R., 2004: „Erich Fromms Menschenbild und das postmoderne Verständnis von Authentisch leben“, in: *Fromm Forum* (deutsche Ausgabe) Nr. 8, 2004, S. 16-31.