



## Die «direkte Begegnung» als Lebensschule nach Erich Fromm.

(39. Brief)

### „Wege zur direkten Begegnung.“

Dr. Rainer Funk schreibt:

«Vorbereitende Übungen. (2)

Von welchen vorbereitenden Übungen spricht Fromm? Als Einstieg in die Selbstanalyse praktizierte und empfahl Fromm zunächst Konzentrationsübungen, um sich seiner selbst in der körperlichen Verfasstheit gewahr zu werden.

Dies fängt bereits damit an, dass man in entspannter Haltung dasitzt, die Augen schließt und versucht, „sich eine weiße Fläche vorzustellen und dabei alle störenden Bilder und Gedanken auszuschalten. Dann sollte man das eigene Atmen verfolgen; man sollte nicht darüber nachdenken und es auch nicht gewaltsam beeinflussen, sondern es einfach verfolgen – und es auf diese Weise ‚spüren‘.“

Bei den Atemübungen geht es nicht darum, das Atmen zu beobachten und an das Atmen zu denken, sondern den Vorgang zu fühlen. Nicht „der Kopf, sondern (...) der Körper (soll) sich des eigenen Atmens gewahr“ werden. Oft wird man merken, „dass man schon nach ein paar Sekunden aufhört, sich des Atmens gewahr zu sein, und man statt dessen anfängt, über alle möglichen unwichtigen Dinge nachzudenken. Je mehr es einem gelingt, sich auf das Atmen zu konzentrieren, desto mehr kann man es als Prozess erfahren“.

Eine andere, von Fromm praktizierte Konzentrationsübung ist eine Bewegungsübung, die er bei Charlotte Selver gelernt hat. „wiederum nehme man eine entspannte Körperhaltung ein und schließe seine Augen. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln, so wie wir es von den Statuen der sitzenden Pharaonen her kennen. Dann entschließt man sich, einen Arm bis zu einem Winkel von 45° zu heben.“ Im Allgemeinen bewegen wir den

Arm zielorientiert, um etwas bewirken zu können. Mit dieser Übung bei geschlossenen Augen wird der Arm ganz langsam gehoben und später wieder gesenkt, um ausschließlich den Prozess der Bewegung in Erfahrung zu bringen. – Auch T'ai Chi Ch'uan-Übungen, werden sie als „Kunst der Bewegung“ verstanden, können als einübende Konzentrationsübungen praktiziert werden. Solche Übungen hat Fromm im Alter durch Katya Delakova gelehrt bekommen.

Von den Konzentrationsübungen führt für Fromm ein direkter Weg zum Meditieren. Dabei unterscheidet er zwei Meditationsarten. Die eine Art, zu der auch das Autogene Training gehört, bedient sich autosuggestiver Techniken und versucht zum Teil auch, leichte Trancezustände herbeizuführen, um zu geistiger und körperlicher Entspannung und zum Spüren der eigenen Energiequellen zu gelangen. Fromm selbst konnte dieser Meditationstechnik wegen ihrer autosuggestiven Anteile nie viel Sympathie entgegen bringen.

Ganz anders schätzte Fromm zunächst zen-buddhistische und im Alter die buddhistische Art zu meditieren ein, wie er sie bei Nyānaponika Mahathera gelernt hatte. „Deren Hauptziel ist (es), ein höheres Maß an ‚Nicht-Gebundenheit‘ zu erlangen und Gier, (Hass) und Illusionen zu überwinden ... (und) höchstes Gewahrsein unserer körperlichen und geistigen Prozesse“ zu erreichen. Eine solche Meditation ist „die höchste Aktivität, die es gibt, eine Aktivität der Seele, deren nur der innerlich freie, unabhängige Mensch fähig ist“.

Die „Rechte Achtsamkeit“ wird nicht nur in der täglichen Meditation geübt, sondern „sollte gleichermaßen in jedem Augenblick des täglichen Lebens geübt werden“. Die „Forderung nach größtmöglichem Gewahrsein der inneren und äußeren Vorgänge“ schließt für Fromm auch die Achtsamkeit für die gesellschaftlichen und politischen Vorgänge ein.

Es gibt viele Konzentrationsübungen und Methoden zu meditieren, etwa „Yoga oder Zen, Wort-Meditationen, Entspannungsübungen nach Alexander, Jacobson und Feldenkrais“, die Fromm im Laufe seines Lebens zum

Teil auch kennen gelernt hat, entscheidend ist freilich, dass man jene praktiziert, die man für die Selbstanalyse als hilfreiche Vorbereitung wahrnimmt. Denn es gibt für Fromm keine direkte Begegnung mit dem eigenen Selbst ohne Selbstanalyse.

### Die Selbstanalyse als Weg der Begegnung.

Wer sich selbst analysiert, möchte eine andere „Tiefenerfahrung“ von sich selbst machen, die ihn befähigt, aus jenen eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Kräften zu schöpfen, die ihn zu einer direkten Begegnung mit sich und der ihn umgebenden Wirklichkeit befähigen. Er möchte von irrationalen Ängsten und Strebungen frei werden, Selbsttäuschungen und Lebenslügen aufdecken, das Halt gebende Ego loslassen können und Zugang zu verborgenen Aspekten seiner selbst bekommen.

Weil jede Selbstanalyse ein Abstieg in das „Labyrinth der eigenen ‚Unterwelt‘“ ist, hält Fromm eine Einführung in die Selbstanalyse durch eine zeitlich begrenzte Psychoanalyse von etwa sechs Monaten für hilfreich, um krankheitswertige Probleme zu behandeln und starke Widerstände gegen das Bewusstwerden von Unbewusstem abzubauen. Vor allem, wenn Menschen auf Grund eines geschwächten Ichs dazu neigen, die realen Gegebenheiten durch eigene Wunsch- und Phantasiewelten ersetzen zu wollen, und sich schwer tun, äußere und innere Wirklichkeit zu unterscheiden und sich deshalb oft an einem konstruierten Ego festhalten müssen, kann die Selbstanalyse zu einem bedrohlichen Verlust der für das Überleben so wichtigen Unterscheidungsfähigkeiten führen und eine psychiatrische Erkrankung begünstigen.

Fromm macht noch auf eine andere Gefahr aufmerksam: „Auf welche Weise auch die Erfahrung des Hinabstiegs hervorgerufen wird, durch Meditation, Autosuggestion, Drogen usw., sie kann zu einem Zustand des Narzissmus führen, bei dem es niemanden und nichts mehr außerhalb des ausgedehnten Selbst gibt. In diesem Zustand ist ein Mensch frei von Ego, insofern er sein Ego als etwas, an dem er sich festhalten kann, verloren hat. Und doch kann dieser Zustand hochnarzisstisch sein,

insofern es in ihm keinerlei Bezogenheit auf andere gibt, weil es jenseits des aufgeblähten Selbst niemanden mehr gibt.“ Im Gegensatz zu Freud und anderen, die die Mystik als einen regressiven Zustand sehen, geht es den Mystikern der großen Religionen gerade nicht um ein regressives „ozeanisches Gefühl“, sondern um ein progressives Einswerden mit dem ganzen Menschen, aus dem das Ich gestärkt hervorgeht und zu einer intensiveren direkten Begegnung mit der äußeren Wirklichkeit fähig wird.

„Gewahrwerden seiner selbst, Verringerung der Abwehrhaltung, abnehmende Gier und wachsendes Selbsttätigsein können Schritte zur Erleuchtung sein, wenn sie mit anderen Übungen wie Meditation und Konzentration verbunden sind und der Betreffende sich wirklich anstrengt. Augenblickserleuchtungen mit Hilfe von Drogen sind allerdings kein Ersatz für die radikale Veränderung der Persönlichkeit.“ Auch hier klingen Fromms Vorbehalte gegen Drogen und autosuggestive Methoden an. Bei der Selbstanalyse geht es um eine Verän-

derung der Persönlichkeit in der Tiefe. Die Veränderung soll von den Wurzeln in Gestalt der wachstumsorientierten eigenen Kräfte ausgehen.

Die im ersten Kapitel ausgeführten Zugänge zum Unbewussten (Träume, freie Assoziation, Fehlleistung und Übertragung) sind auch die wichtigsten Methoden der Selbstanalyse. Gerade für die Frommsche Lebensschule sind Auffälligkeiten des Verhaltens, die sich aus den Gesellschafts-Charakterorientierungen und -zügen ergeben, ein besonders fruchtbarer Ansatz für die Selbstanalyse. Zu entdecken, welche nicht-produktive Orientierung im Menschen am Werk ist, ermöglicht die „Wiederbelebung“ und Einübung in jene produktiven Wachstumskräfte, deren Praxis bisher behindert oder gar vereitelt wurde.

Fromm zeigt darüber hinaus noch eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten auf. Eine ist, bestimmte Symptome bei sich selbst näher zu betrachten, „etwa wenn man sich (trotz ausreichenden Schlafs) müde fühlt oder depressiv, oder wenn man Ärger spürt, um dann zu ‚ertasten‘, worauf man mit diesem

Gefühl wohl reagiert hat und welche unbewusste Erfahrung sich hinter dem manifesten Gefühl zu verbergen sucht. ( ... ) Mit ‚Ertasten‘ meine ich ein vorstellungsmäßiges Abtasten verschiedener möglicher Gefühle, bis man schließlich ein bestimmtes Gefühl mit Deutlichkeit als Wurzel der bewussten Wahrnehmung, etwa dass man müde ist, erkennt“. Von dort aus kann man sich dann fragen, woher einem sonst noch dieses ganz bestimmte Gefühl bekannt ist, um zu erkennen, wofür dieses Gefühl steht.»

(Fortsetzung folgt)

Wir werden Ende Oktober 2016 diesen Brief miteinander besprechen. Wenn Sie an der Zusammenkunft teilnehmen möchten, erfragen Sie bitte den genauen Termin bei:

Oskar Jäggi-Zimmermann  
Brandenbergstrasse 9, CH-8304 Wallisellen  
Tel. 044 / 883 16 13 E-Mail [ojrj@wwg.ch](mailto:ojrj@wwg.ch)

Diskussionsbeiträge sind willkommen!

Unsere Rundschreiben über «Authentisch Leben», «Den Vorrang hat der Mensch» und die «Direkte Begegnung» finden Sie im Internet [www.erich-fromm.de](http://www.erich-fromm.de) unter Arbeitskreis Schweiz.