



Die «direkte Begegnung» als Lebensschule nach Erich Fromm.

(35. Brief)

„Wege zur direkten Begegnung.“

Dr. Rainer Funk schreibt:

Erich Fromms Begleiter auf dem Weg zur direkten Begegnung. (2)

«Fromms eigene Schule des Lebens kennt ein lebenslanges Lernen bei Meistern. In der Jugendzeit war der Frankfurter Rabbiner Nehemia Nobel für einige Jahre ein Meister für Fromm. Nach dessen frühem Tod wurde sein Heidelberger Talmudlehrer Salman Baruch Rabinkow ein wichtiger Wegbegleiter und Meister. Von beiden war bereits die Rede.

Auch wenn Fromm sie in seinen Schriften nur sporadisch erwähnt, so gab es doch für Jahrzehnte eine ganz wichtige Meisterin für Fromm: Charlotte Selver (1901–2003). Ausgebildet bei Elsa Gindler, entwickelte die in Duisburg Geborene nach ihrer Emigration in die USA Übungen zur körperlichen und sinnlichen Wahrnehmung („*sensory awareness*“).

Fromm lernte Charlotte Selver 1942 in New York kennen und nahm über längere Zeit wöchentlich je eine Stunde Unterricht bei ihr. Das Ziel der Übungen war, zur Stille zu kommen und eine sinnliche Wahrnehmung vom eigenen Körper zu bekommen. Mit Selvers Hilfe suchte er die direkte Begegnung mit seinem Körper – und fand sie. Er spürte Spannungen nach und entdeckte den psychologischen Wert körperlicher Entspannung und den darin entdeckbaren Energiezuwachs.

Die Wirkungen dieser Übungen müssen für Fromm eindrucksvoll gewesen sein. Er selbst praktizierte sie mit großer Disziplin und empfahl manchen seiner Patienten und therapeutischen Ausbildungskandidaten, den Weg zur Seele über die Arbeit mit dem eigenen Körper zu finden und deshalb bei Selver Stunden zu nehmen.

War Charlotte Selver in den vierzi-

ger Jahren eine wichtige Meisterin für Fromms persönliche Schule des Lebens, so wurde dies ab den fünfziger Jahren für zwei Jahrzehnte Daisetz T. Suzuki, der japanische Zen-Meister, der als der große Vermittler des Zen-Buddhismus für das westliche Denken gilt.

Daisetz T. Suzuki und seine Schriften hatte Fromm bereits kennen gelernt, bevor er mit seiner Frau Henny 1950 von den USA nach Mexiko übersiedelte. Doch erst als Suzuki ihn im Sommer 1956 in Mexiko besuchte und Fromm anschließend bei Suzuki in New York war, hatte Fromm „zum ersten Mal das Gefühl, wie wenn ich den Zen verstanden hätte, wie wenn etwas bei mir »click« gemacht hätte“. Und er fügte gleich hinzu: dass er „einige Ideen hätte, wie die Grundsätze des Zen auf die Psychoanalyse anwendbar seien“; auch hoffte er, „darüber beim nächsten Treffen mit ihm sprechen zu können“.

Das besondere Interesse Fromms am Zen-Buddhismus und an der Person Suzukis galt der von Suzuki nicht nur gedanklich und vorstellungsmäßig vermittelten, sondern von ihm auch persönlich gelebten Erfahrung des Einsseins mit dem Gegenstand der Wahrnehmung – etwa einer Rose oder einer Katze. So geschah es tatsächlich, als sich Suzuki bei Fromm anlässlich eines Seminars über „Psychoanalyse und Zen-Buddhismus“ im August 1957 aufhielt, dass Suzuki in dem weitläufigen Garten des neuen Hauses in Cuernavaca für Stunden unauffindbar war, weil er ganz unten, wo der Bach den Garten kreuzte, stundenlang einer der Katzen von Fromms Frau Annis zugeschaut hatte.

Fromm wusste um die direkte Begegnung und übte sie täglich, nicht nur in der therapeutischen Arbeit mit Patienten, sondern auch in der Selbstanalyse und mit Hilfe von Körper-, Meditations- und Konzentrationsübungen. Die zenbuddhistische Erfahrung des Einsseins, wie er sie bei Suzuki kennen lernte, ließ Fromm psychoanalytisch fragen, wie die direkte Begegnung mit der äußeren und inneren Wirklichkeit überhaupt möglich sei. Die Antwort fand er in einem vertieften Verständnis des Unbewussten: Wir können nur in dieser mystischen Weise eins werden und eins sein, wenn das Unbewusste der

ganze Mensch ist. „Das Unbewusste ist der ganze Mensch – abzüglich dem Teil, der seiner Gesellschaft entspricht. Das Bewusstsein repräsentiert den gesellschaftlichen Menschen, dessen zufällige Grenzen durch die historische Situation gezogen sind, in die ein Individuum geworfen ist. Das Unbewusste hingegen verkörpert den universalen, den ganzen Menschen, der im Kosmos verwurzelt ist; es verkörpert die Pflanze, das Tier und den Geist in ihm. Es verkörpert seine Vergangenheit bis zur Morgendämmerung des menschlichen Seins, und seine Zukunft ...“

Zen-Buddhismus wie Psychoanalyse kennen Wege der Erfahrung des Einsseins mit der äußeren und inneren Wirklichkeit, bei der die Ich-Grenzen überwunden werden und der Mensch mit dem raum- und zeitlosen Unbewussten eins werden kann, ohne dass es dabei zu einer Auflösung des Ichs kommt, wie dies bei psychotischen Erkrankungen und pathologischen Regressionen der Fall ist.

Das Zusammensein mit Suzuki war für Fromm sehr befruchtend. Bereits im Oktober 1956 unterbreitete Fromm Suzuki das Angebot, nicht nur für einige Wochen wieder nach Mexiko zu kommen, sondern „für ständig nach Mexiko überzusiedeln“. Fromm bot ihm an, das Apartment in Cuernavaca zu bewohnen, das Fromm und seine Frau nutzten, solange das neue Haus in der Straße Neptuno 9 nebenan gebaut wurde. Der Einzug ins neue Haus war für den 1. Dezember 1956 geplant. Fromm wollte auch die Aufenthaltskosten für den 86-jährigen Suzuki und seine Sekretärin, Mihoko Okamura, übernehmen und dafür Sorge tragen, dass Suzuki seiner Lehrtätigkeit in Mexiko nachgehen konnte.

Suzuki vermochte nur für einige Wochen im Sommer 1957 zuzusagen. In diesen fand dann in Fromms neuem Haus das berühmt gewordene Seminar über „Psychoanalyse und Zen-Buddhismus“ mit Suzuki und Fromm als Hauptakteuren statt. Fromms gleichnamiger Beitrag zu diesem Seminar ist sicher das Beste, was er je über die Bedeutung der Psychoanalyse geschrieben hat.

Die Erfahrungen aus der direkten Begegnung mit Suzuki setzten sich in

weiteren Treffen, vor allem aber im Lesen von Zen-Texten und in der täglich geübten Meditation fort. So schrieb Fromm am 29. April 1964 dem über 93-jährigen Suzuki nach Japan: „Meine Frau und ich lesen jeden Morgen entweder Zen-Texte oder etwas von Meister Eckhart; so sind wir mit Ihnen immer in Kontakt – selbst ohne Briefkontakt.“

So wichtig für Fromm direkte Begegnungen mit Meistern des Lebens waren, entscheidend waren für ihn dennoch immer das eigene Praktizieren und das Üben der direkten Begegnung. In Wirklichkeit war Fromm eher skeptisch, wenn jemand einem Meister des Lebens nachfolgte und sein „Jünger“ wurde. Als ein befreundeter psychoanalytischer Kollege wegen seiner Probleme Krishnamurti aufsuchen wollte, schrieb ihm Fromm am 19. März 1975: „Ich habe Krishnamurti einmal getroffen und einige seiner Schriften gelesen. Ich glaube, er ist ein aufrichtiger Mensch und vermag sehr gut die Grundideen der indischen Philosophie und Ethik zusammen zu fassen und zu vermitteln. Vielleicht ist es eine gute Sache, ihn zu besuchen, und doch fürchte ich wieder, dass dies leicht dazu führen kann, ein Anhänger von Krishnamurti zu werden, und dass dies zu einem Widerstand wird bei der eigenen aktiven Suche nach dem Selbst.“

Der Ausgangspunkt für Wege zur Begegnung mit anderen und mit sich selbst sind für Fromm vor allem Wege der Begegnung mit dem eigenen Selbst. „Wirklich auf einen Menschen

bezogen zu sein, hängt nicht in erster Linie vom Gegenüber ab, sondern ist eine Fähigkeit, eine Orientierung, ist etwas in mir und nicht etwas im Gegenüber“.

Nach 40 Jahren täglicher Übung, sich selbst zu begegnen, bekennt Fromm: „Ich persönlich analysiere mich jeden Morgen für etwa anderthalb Stunden selbst und verbinde die Selbstanalyse mit Konzentrations- und Meditationsübungen. Ich möchte dies nicht mehr missen und betrachte die Selbstanalyse als etwas vom Wichtigsten, was ich tue. Sie zeigt ihre Wirkung allerdings nur dann, wenn sie mit großer Ernsthaftigkeit praktiziert wird und wenn man ihr die Wichtigkeit gibt, die ihr zusteht.“

Jeder, der schon den Versuch gemacht hat, auf Wegen der Begegnung mit dem eigenen Selbst unterwegs zu sein, weiß, wie schwierig sie sind, wie sehr sie sich auch als Irrwege der Selbsterfahrung entpuppen können und wie sehr man sich selbst täuschen und betrügen kann. Was wird gegenwärtig nicht alles an „Techniken“ der Selbsterfahrung verkauft, die Glück und Heil bringen sollen! Und wie schnell erliegen wir einem inneren Widerstand gegen die angestrebte Veränderung, wenn das, was uns bisher Halt gegeben hat, aufgegeben werden soll, weil es sich als Lebenslüge oder Täuschung zu entpuppen droht! Bevor deshalb von Wegen der Begegnung mit dem eigenen Selbst die Rede sein kann, gilt es einige Voraussetzungen zu klären.»

(Fortsetzung folgt)

Wir werden Anfang März 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 ojrz@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 unter Arbeitskreis Schweiz.