



Die «direkte Begegnung» als Lebensschule nach Erich Fromm.

(9. Brief)

„Unser Unbewusstes ist der ganze Mensch.“ (Fortsetzung)

Dr. Rainer Funk schreibt:

«Der Traum als Zugang zum Unbewussten.

Für Fromm zeigen sich deshalb in Träumen die schöpferischen Fähigkeiten eines Menschen oft deutlicher als im Wachzustand. „In seinen Träumen transzendiert der Mensch die engen Grenzen seiner Gesellschaft und wird voll menschlich.“ Allein schon deshalb ist das Verstehen der eigenen Träume in der Frommschen Lebensschule ein „Muss“. Denn: „Unser Unbewusstes ist der ganze Mensch“. Fromm selbst lässt daran keinen Zweifel: „Ein ungedeuteter Traum gleicht einem ungelesenen Briefe, sagt der Talmud, und diese Einsicht ist unzweifelhaft wahr.“

Die freie Assoziation als Zugang zum Unbewussten.

Stehen die unbewussten Wahrnehmungen in krassem Widerspruch zu unserem bewussten Erleben, dann versuchen wir bereits beim Gewährwerden des Träumens und des Traumes, den eigentlichen Traumgedanken zu entstellen und unkenntlich zu machen. Unter Umständen bietet also der uns zugängliche Traumtext nur mit Mühe Zugang zum Unbewussten. Dieser Schwierigkeit versuchte Freud dadurch gerecht zu werden, dass er seine Patienten bat, möglichst frei und unzensiert mitzuteilen, was ihnen jetzt in diesem Moment einfällt, und zwar unabhängig davon, ob die Einfälle Sinn machen und zum Traum passen oder nicht.

Freud nannte diesen Zugang zum Unbewussten, den er in Anschluss an Experimente mit der Hypnose entwickelte, *freie Assoziation*. Die Aufmerksamkeit für das, was einem gerade einfällt, ist auch unabhängig von Träumen ein eigenständiger und oft sehr erfolgreicher Zugang zum Unbewussten. Wichtig ist dabei, sich weder um die herkömmlichen Regeln des Anstands zu kümmern noch darum, ob es etwas Intelligentes ist oder keiner Erwähnung wert und ob es etwas mit dem eben besprochenen Thema zu

tun hat. Die Idee ist, den „Rahmen des konventionellen, rationalen Denkens (zu) verlassen und (...) Vorstellungen zuzulassen, die nicht durch Regeln des konventionellen, rationalen Denkens bestimmt sind. Wer dies zulässt, bei dem tauchen Vorstellungen auf, die (...) nicht Teil seiner offiziellen Persönlichkeit sind, sondern die Sprache seiner dissoziierten, verborgenen Persönlichkeit sprechen.“ Fromm illustriert den freien Einfall an folgendem Beispiel aus der therapeutischen Praxis: „Ein Gedanke (a) beschäftigt sich mit einem Freund, dem der Patient bewusst sehr freundschaftlich gesinnt ist, wenn er auch am vergangenen Abend eifersüchtig auf ihn war, als er von seiner Beförderung hörte; die Assoziation (b) befasst sich – scheinbar ohne jeden Zusammenhang – mit einem Ereignis, über das der Patient in der Morgenzeitung gelesen hat, wonach ein Mann von einem Rivalen umgebracht wurde; eine weitere Assoziation (c) ist eine Erinnerung an die Schulzeit des Patienten, als er sich einmal sehr unglücklich fühlte, weil er vom ersten auf den zweiten Platz zurückversetzt worden war.“

Versucht man sich alle drei Einfälle zu vergegenwärtigen, lässt sich unschwer ein gemeinsames Thema und Gefühl erkennen, das sich wie ein roter Faden durchzieht. Bei allen drei Einfällen geht es um eine neidbestimmte, rivalisierende Feindseligkeit zwischen zwei männlichen Wesen, die offensichtlich auch die bewusst herzliche Beziehung zu dem Freund bestimmt. Entscheidend ist auch hier, sich mit der Möglichkeit zu konfrontieren, dass dieser Patient trotz aller gegenteiligen Beteuerungen mit einer unbewussten Destruktivität kämpft. Spricht man diese an, so wird er vermutlich in den Widerstand gehen: Er fängt an, „von trivialen Dingen zu reden, wird schläfrig, verliert den Mut, gerät in Zorn oder dergleichen“.

Da in der Therapie die Aufforderung zu Beginn der Sitzung, einfach zu sagen, was einem in den Sinn kommt, gerne dazu führt, dass Patienten dies als Aufforderung zur Plauderei oder zu endlosen Klagen über ihre uneinfühlsame Mutter oder den gewalttätigen Vater begreifen und damit oft nur ihren Widerstand gegen das Bewusstwerden des Verdrängten ausleben, hat Fromm den freien Einfall als „spontanen“ Einfall präzisiert (wie er auch ursprünglich gemeint war) und ihn mit Konzentra-

tionsübungen verbunden. Da dieser Zugang zum Unbewussten auch im nicht-therapeutischen Rahmen Bedeutung hat, soll er noch verdeutlicht werden.

Bei der Arbeit mit dem spontanen Einfall geht es darum, die Unmittelbarkeit des Augenblicks zu nutzen, die keinem Nachdenken Raum gibt. Dies zeigt sich zunächst einmal in einer direkteren Aufforderung: „Sagen Sie mir, woran Sie jetzt, in diesem Augenblick, denken!“ Noch wirksamer kann es sein, den spontanen Einfall mit einer Aufforderung zur Konzentration zu verbinden: „Konzentrieren Sie sich einmal auf das Bild Ihres Vaters und sagen Sie mir, was Ihnen zu allererst in den Sinn kommt!“ Fromm verband die spontane Assoziation auch mit Konzentrationsübungen, bei denen er sein Gegenüber aufforderte, die Augen zu schließen und an gar nichts zu denken, bis er nach ein paar Minuten „Jetzt!“ sagte. Mit weiterhin geschlossenen Augen sagte ihm sein Gegenüber dann, was ihm genau in diesem Augenblick durch den Kopf ging. „Der Vorteil dieser Technik ist darin zu sehen, dass bei der kurzen Konzentrationsphase der normale Denkprozess des Patienten sozusagen umgangen wird und dann gewöhnlich Einfälle hochkommen, die aus einer tieferen Ebene des Unbewussten stammen.“

Auf diese Weise sah sich ein Patient im ersten Bild als Kriegsgefangener, der, völlig allein und von anderen Menschen im Stich gelassen, nach Hilfe schrie. In einem weiteren Bild sah sich dieser Mann dann auf einem weissen Schlachtross ein Regiment in den Kampf führen. „Tatsächlich war die gesamte Persönlichkeit dieses Patienten gespalten: In seinen gesellschaftlichen Beziehungen und hinsichtlich seiner Liebesbeziehungen war er ein hilfloser Mensch, der sich allein und ohnmächtig fühlte, während er in beruflicher Hinsicht als Chirurg seiner Anerkennung als Autorität sicher war, sich furchtlos und kompetent, ja sogar grandios erlebte.“»

(Fortsetzung folgt)

Wir werden Ende Februar 2012 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 ojzj@wwg.ch

Diskussionsbeiträge sind willkommen!