



Die «direkte Begegnung» als Lebensschule nach Erich Fromm.

(38. Brief)

„Wege zur direkten Begegnung.“

Dr. Rainer Funk schreibt:

«Kritikfähigkeit und Bereitschaft zur Des-Illusionierung. (2)

Vor dem Hintergrund von Illusionen wird eine ganze Reihe von Irrwegen zur Begegnung mit dem eigenen Selbst erkennbar:

- Angebote von Selbsterfahrung, Wohl-Sein, Selbsterkenntnis, Heilung und Therapie, die erworben und konsumiert werden, sind mit Skepsis zu betrachten, weil sie auf das setzen, was in den Menschen hineingeht, statt auf das, was aus ihm hervorgehen kann.
- Das Setzen auf Techniken, die versprechen, dass sie leicht, schnell, ohne Anstrengungen und Schmerzen, Enttäuschungen und Verlusterfahrungen zu erlernen sind, spricht eher dafür, dass keine wirkliche Veränderung gewollt wird.
- Alle Angebote, bei denen eine Identifizierung mit dem Lehrer, Glaubensstifter, Weisheitsträger, Guru vorausgesetzt wird, stärken nur die Tendenz, sich abhängig zu machen und sich von ich-fremden Größen her zu definieren, statt die eigenen Kräfte zu üben.
- Selbsterfahrungen und Meditations-techniken, die mit Hypnose und Suggestion arbeiten, können zwar zur Entspannung und zur vorübergehenden Symptomlinderung führen, führen oft aber gerade nicht zur Mobilisierung der Eigenkräfte.
- Übungen, die nicht zu einer Stärkung der Wirklichkeitswahrnehmung und zu größerer Liebesfähigkeit führen, sind mit Skepsis zu betrachten, weil sie oft zu narzisstischen Selbstbesetzungen und Selbstgefälligkeiten führen.
- Angebote, die nur den inneren Menschen neu schaffen wollen und deshalb auf Spiritualität und Innerlichkeit setzen, ohne an den politischen und ge-

sellschaftlichen Konflikten zu leiden und diese verändern zu wollen, blenden die gesellschaftliche Prägung des Individuums aus. Sie können deshalb auch Widerstandsreaktionen sein: Man will dann nicht sehen, wie sehr das eigene Wahrnehmen und Streben zur Stabilisierung der herrschenden Verhältnisse beiträgt.

- Ebenso sind alle Techniken und Angebote mit Skepsis zu betrachten, die nur auf politischen Aktionismus und auf die Anwendung von Psycho- und Sozialtechniken setzen. Auch sie können Widerstandsreaktionen sein, um eigene Erfahrungen von Ohnmacht und Hilflosigkeit nicht spüren zu müssen.

- Alle Praktiken und Verhaltenstrainings, deren Ziel nur die Verneinung, der Verzicht, die Befreiung von etwas ist, verwenden die menschliche Energie nur dazu, dagegen zu sein und bleiben so in der Negation dessen, wovon sie loskommen wollen, gefangen. Erst die Überwindung des Dagegenseins durch die Wahrnehmung und Praxis dessen, wofür man ist, befreit aus dem Gefängnis der Askese und des Dagegenseins, macht frei und führt den Wachstumsprozess weiter.

Nachdem einige Voraussetzungen zur Begegnung mit dem eigenen Selbst verdeutlicht wurden, soll abschließend mit jenen Wegen bekannt gemacht werden, die Fromm selbst gegangen ist. Er hat sie auch anderen als Wege der Begegnung mit sich und anderen empfohlen.

Vorbereitende Übungen.

Wege zur direkten Begegnung sind Wege der direkten Begegnung. Darum ist in der Lebensschule nach Fromm das tatsächliche Beschreiten solcher Wege der direkten Begegnung nicht ersetzbar durch ein Wissen davon oder Reflektieren und Sprechen darüber. Nur im Beschreiten der Wege ist das Ziel – die direkte Begegnung – erreichbar. Die von Fromm selbst bevorzugten Wege der direkten Begegnung sind:

- die psychoanalytische Therapie, in der Fromm über die Patienten auch mit noch anderen, bisher nicht gekannten Aspekten seiner selbst in Kontakt kam;
- die persönliche Liebesbeziehung, in

der Fromm seine Liebesfähigkeit wie eine sinnliche Fähigkeit so sehr übte und praktizierte, dass ihm ein Leben ohne gelebte Liebe wie ein Leben ohne die Sehkraft der Augen vorgekommen wäre;

- das politische Tätigsein Fromms für eine Gesellschaft, die weltweit das Gelingen des Menschen zu ihrem wichtigsten wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Ziel macht und die den gegenwärtigen Bedrohungen ins Auge zu schauen vermag; auch wenn dieser Weg der direkten Begegnung hier nur ungenügend zur Darstellung kam, so bezeugen doch alle, die Fromm direkt begegnet sind, gerade den durch und durch politischen Menschen Fromm;

- die persönlichen Kontakte zu Freunden, Bekannten und Wissenschaftlern;
- die Selbstanalyse und die vorbereiteten Übungen zur Begegnung mit sich selbst.

Im Folgenden soll nur von diesem letztgenannten Weg die Rede sein, zu dem sich Fromm vor allem in den nachgelassenen Schriften geäußert hat. Karen Horney, mit der Fromm bis 1943 liiert war, veröffentlichte 1942 ein Buch über Selbstanalyse, das sicher auch Gesprächen mit Erich Fromm und einer je eigenen Praxis der Selbstanalyse entsprang. Wiederholt erwähnt Fromm in Briefen, dass er morgens und abends „seine Übungen“ mache. In *Die Kunst des Liebens* empfiehlt er, täglich mindest zwanzig Minuten lang am Morgen und möglichst auch vor dem Zu-Bett-Gehen am Abend Konzentrationsübungen zu machen.

Während meiner Assistententätigkeit bei Fromm nahm er sich meist am späten Vormittag eine ganze Stunde oder noch mehr Zeit, um seine Übungen zu machen und sich selbst zu analysieren. Wenn immer aber Fromm von Übungen und von Selbstanalyse spricht, betont er die Notwendigkeit des ganz regelmäßigen Tuns:

„Es ist von entscheidender Bedeutung, dass nicht nur Meditations- und Konzentrationsübungen, sondern auch die Selbstanalyse mit einer gewissen Regelmäßigkeit praktiziert wird, und nicht nur dann, ‘wenn man Lust dazu hat’. (...)

./.

Insgesamt sollte der Prozess der Selbstanalyse nicht den Charakter von erzwungener Arbeit haben, die in verbissener Pflichterfüllung ausgeführt wird. Sie sollte vielmehr als notwendig erachtet werden, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Vom Resultat ganz abgesehen, sollte der Prozess selbst befreiend sein und daher auch Freude machen, obwohl das Erleben von Leid, Schmerz, Angst und Enttäuschungen dazu gehört.“»

(Fortsetzung folgt)

Wir werden Ende August 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

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.