



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

(40. Brief)

### „Wege zur direkten Begegnung.“

Dr. Rainer Funk schreibt:

«Die Selbstanalyse als Weg der Begegnung. (2)

Ausser den im letzten Brief beschriebenen Methoden und Symptomen zur Selbstanalyse ist ein anderer methodischer Zugang *autobiografisch*: „Bei dieser Methode versucht man, eine Vorstellung von sich zu bekommen: von den bedeutenden Ereignissen, früheren Ängsten, Hoffnungen, Enttäuschungen, von Ereignissen, die das Vertrauen und den Glauben an andere und an sich selbst erschütterten. Man fragt sich: Von wem bin ich abhängig? Welches sind meine vorherrschenden Ängste? Was war meine Bestimmung zum Zeitpunkt meiner Geburt? Welches waren meine Ziele, und wie haben sie sich geändert? Welches waren die Kreuzungen an meinem Lebensweg, wo schlug ich die falsche Richtung, wo den falschen Weg ein? ( ... ) Welches Bild habe ich von mir? Welches Bild sollen andere von mir haben? Worin unterscheiden sich diese beiden Bilder voneinander und von dem, was ich als mein wirkliches Selbst empfinde? Wer werde ich sein, wenn ich so weiterlebe?“

Von der therapeutischen Arbeit her ist das Phänomen der *Deck-Erinnerung* bekannt: Jemand erinnert sich einer auffälligen oder auch weniger auffälligen Begebenheit aus der Kindheit, um mit dieser bewussten Erinnerung eine andere, viel schlimmere, beschämendere, verletzendere, beängstigendere Erinnerung zu verdecken und nicht zu Bewusstsein kommen zu lassen. Dieses Phänomen lässt sich auch hinsichtlich der Ziele beobachten, die sich jemand setzt: Da gibt es einen bewussten Lebensplan, der die Aufgabe hat, von einem unbewussten, geheimen Plan abzulenken. Oft verdeckt der bewusste Plan den unbewussten dadurch, dass der bewusste genau das Gegenteil

erreichen will. Bewusst will eine Frau ganz bestimmt nicht wie ihre Mutter werden, unbewusst aber betreibt sie alles, um sich mit ihr zu identifizieren und mit ihr verbunden zu bleiben.

Jede Selbstanalyse zielt darauf, Täuschungen über die äussere und innere Wirklichkeit aufzudecken. Sie führt also notwendig zu einer *Ent-Täuschung*, indem sie die Täuschung rückgängig macht. Gerade dadurch aber befähigt sie, der eigenen und der fremden Realität ins Auge zu schauen und unsere Eigenkräfte zu aktivieren. Selbstanalyse ist deshalb keine Gewissens-Erforschung, um ein tugendhaftes Leben zu führen, sondern ein wichtiger Teil der Schule des Lebens, um den Menschen gelingen zu lassen.

Aus diesem Grund ist auch der Eindruck falsch, „als solle man sich nur noch mit sich selbst beschäftigen“, „Gewahrwerden bezieht sich nicht nur auf das Aufdecken innerer Konflikte, sondern gleichermaßen auf das Gewahr werden von Konflikten im gesellschaftlichen Leben, die verneint und durch Ideologien, also durch gesellschaftliche Rationalisierungen, harmonisiert werden.“ Man kann nicht sein Inneres sehen wollen, für die Außenwelt aber blind sein. Die kritische Fähigkeit des menschlichen Geistes ist unteilbar.

„Was weiß ich, solange ich nicht weiß, dass »Verteidigung« Krieg bedeutet, »Pflicht« Unterwerfung, »Tugend« Gehorsam und »Sünde« Ungehorsam? Was weiß ich, solange ich nicht weiß, dass die Vorstellung, dass Eltern ihre Kinder instinktiv lieben, ein Mythos ist? Dass Ruhm sich nur selten auf bewunderungswürdige menschliche Qualitäten und häufig nicht auf echte Leistungen gründet? Dass die Geschichtsschreibung verzerrt ist, weil sie von den Siegern geschrieben wird? Dass betonte Bescheidenheit nicht unbedingt ein Beweis für fehlende Eitelkeit ist? Dass Liebe das Gegenteil von heftiger Sehnsucht und Gier ist? Was weiß ich schon von mir, wenn ich nicht weiß, dass jeder versucht, schlechte Absichten und Handlungen zu rationalisieren, um sie edel und wohltätig erscheinen zu lassen? Dass das Streben nach Macht bedeutet, Wahrheit, Gerechtigkeit und Liebe mit Füßen zu treten? Dass die heutige Industrie-Ge-

sellschaft vom Prinzip der Selbstsucht, des Habens und des Konsumierens bestimmt ist und nicht von den Prinzipien der Liebe und Achtung vor dem Leben, die sie predigt? Wenn ich nicht fähig bin, die unbewussten Aspekte der Gesellschaft, in der ich lebe, zu analysieren, kann ich nicht wissen, wer ich bin, weil ich nicht weiß, in welcher Hinsicht ich nicht ich bin.“

Die Selbstanalyse darf vor dem nicht Halt machen, dessen wir uns aus Gründen des wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Gelingens nicht bewusst sein dürfen. Nur ein in jeder Hinsicht kritisches Bewusstsein, das zwischen dem gesellschaftlich Normalen und dem, was der Mensch zu seinem Gelingen braucht, zu unterscheiden vermag, wird der Pathologie der Normalität nicht erliegen. Diese besteht immer darin, dass ein gesellschaftlich diktiertem „gesunder Menschenverstand“ das Gelingen des Menschen behindert oder vereitelt.

Die direkte Begegnung mit dem Anderen und Fremden setzt die direkte Begegnung mit dem eigenen Selbst voraus. Die täglich praktizierte Selbstanalyse ist nach Fromms eigener Erfahrung der beste Weg, die Hindernisse des gesellschaftlich Verdrängten und das als Normalität Rationalisierte zu erkennen und damit den Weg frei zu machen zu den eigenen bewussten und unbewussten produktiven Wachstumskräften und zu deren Praxis.

Dann bestätigt sich: „Je mehr ein Mensch seine Kräfte der Liebe und der Vernunft entwickelt, desto stärker ist sein Identitätserleben, weil es nicht durch seine soziale Rolle vermittelt ist, sondern in der Authentizität seines Selbst wurzelt. Je mehr er geben kann und je stärker er auf andere bezogen ist, ohne seine Freiheit und Integrität einzubüßen, desto mehr ist er sich seines Unbewussten gewahr, so dass ihm nichts Menschliches in ihm und in anderen fremd ist.“

### *Begegnungen und ihre Wirkungen.*

Manche Leser werden am Ende dieser Frommschen Lebensschule enttäuscht sein, weil sie zu sehr ihm Allgemeinen bleibe. Was hat man denn nun in dieser Schule tatsächlich an konkreten Schritten für das Leben „gelernt“? Wo bleibt die konkrete Anleitung, bei der man

gesagt bekommt, wie es geht? Solche Erwartungen müssen enttäuscht werden, und zwar nicht nur, weil sie dem ich-orientierten Zeitgeist entspringen, den ausschliesslich die Gebrauchsanleitung für das „gemachte“ Vermögen interessiert und für den alles nur eine Frage der richtigen Technik ist. Eine Lebensschule, die sich für das interessiert, was dem Verhalten voraus liegt und dieses bewusst und unbewusst bestimmt, kann keine Verhaltensanleitungen geben. Für Fromm war klar: „Was ich anbieten kann, sind höchstens Vorschläge, in welcher Richtung Antworten zu finden sind.“

Es geht um die Richtung, die Orientierung jener psychischen Kräfte, die das konkrete Verhalten bestimmen. Diese hat Fromm als Charakterorientierungen verstanden. Sie qualifizieren jedes menschliche Verhalten dahingehend, dass der Mensch seine menschlichen Potenzen noch mehr entfaltet oder verkümmern lässt. Eben weil sie Richtungen anzeigen, können die produktive und nicht-produktive Orientierung nur alternativ begriffen werden. Man kann nicht nach Osten und zugleich nach Westen gehen wollen. Dies schließt nicht aus, dass es im Einzelnen immer eine Mischung von nicht-produktiven und produktiven Charakterorientierungen gibt, so dass es ihn mal in die eine, mal in die andere Richtung zieht (und für die daraus entstehenden Konflikte viel Energie verbraucht wird).

In welche Richtung die eigenen inneren Kräfte einen Menschen im konkreten Verhalten „ziehen“, lässt sich tatsächlich nur an den Wirkungen erkennen, die Begegnungen mit sich, mit anderen, mit Themen und Gegenständen haben. Anhand der produktiven bzw. nicht-produktiven Wirkungen lässt sich erkennen, ob eine Begegnung für das Gelingen des Menschen zuträglich oder abträglich ist. Die wichtigsten sollen abschliessend noch erwähnt werden.

Jede direkte Begegnung hat eine *aktivierende* Wirkung: Sie macht einen nachhaltig belebt, wach, innerlich aktiv, mutig, lebensfroh, vertrauensvoll, intensiv wahrnehmend und aufmerksam, sinnlich, interessiert, engagiert. Das Zeiterleben ist gegenwärtig und kurzweilig. Überwiegt eine nicht-produktive Orientierung, dann hat eine Begegnung eine *passiv machende* Wirkung: Man fühlt sich gelangweilt, alles ist zäh und endlos dauernd; ohne Stimulation und Animation fühlt man sich innerlich leer oder ausgenutzt,

ohne Sinnlichkeit und sinnliche Bedürfnisse, antriebslos und müde.

Jede direkte Begegnung hat eine *energetisierende* Wirkung: Man spürt eine Fülle des Lebens und dass einem Energie zufließt; man möchte „überfließen“ und entwickelt ein Bedürfnis, zu geben, zu teilen und mitzuteilen. Überwiegt hingegen eine nicht-produktive Orientierung, dann merkt man, dass die Begegnung Energie verbraucht; man fühlt sich ausgepowert, ausgebrannt und erschöpft; alles kostet Kraft und erzeugt doch ein Gefühl der Ohnmacht und Leere.

Jede direkte Begegnung hat eine die *Empathie stärkende* Wirkung: Sie fördert die Fähigkeit, auf einen anderen Menschen emotional und mit allen Sinnen bezogen sein zu können, einführend und mitfühlend zu sein und neugierig und offen für das Fremde und Nicht-Eigene bei anderen Menschen, Kulturen und Überzeugungen. Überwiegt eine nicht-produktive Orientierung, dann zeigt sich in jeder Begegnung etwas Distanz Schaffendes: Nur wenn der Abstand klar ist, kann man Nähe zulassen; im Umgang mit dem Nicht-Eigenen und Fremden meldet sich ein ängstliches oder aggressives Gefühl, auf das mit Überlegenheit, Distanzierung oder Ausgrenzung reagiert wird.

Jede direkte Begegnung hat eine *ich-stärkende* Wirkung: Sie stärkt das Streben nach Autonomie, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung und befähigt zur Wahrnehmung von Selbstinteressen und der eigenen Individualität. Man erlebt sich als besser in der Realität stehend, auf vertrautem und festem Boden, wahrnehmungsfähiger, leidfähiger, frustrationsfähiger, ambivalenzfähiger. Überwiegt eine nicht-produktive Orientierung, steigern Begegnungen die Unfähigkeit, sich abzugrenzen und führen zu symbiotischen, kontrollierenden oder suchthaften Abhängigkeiten. Die Fähigkeit zur differenzierten Wahrnehmung von Phantasie und Wirklichkeit, Wunschwelt und Realität, Mein und Dein nimmt ab, gleichzeitig kommt es vermehrt zu Spaltungstendenzen und Konfliktbewältigungen, die nur ein Entweder-Oder kennen.

Jede direkte Begegnung hat eine *kreativitätssteigernde* Wirkung: Man erlebt sich einfallsreicher, intuitiver, sprudelnder, freier, spontaner und für Neues offen. Überwiegt eine nicht-produktive Orientierung, dann zeigt sich eine leblos machende Wirkung: Aus der

Begegnung erwächst der Wunsch nach Wiederholung, Gleichförmigkeit, Anpassung und Imitation, man konzentriert sich auf die Rekonstruktion und will das Erfahrene festhalten, aufbewahren und archivieren und in einer Verhaltensanleitung verdinglichen.

Meine Begegnungen mit Fromm, von denen in der Einleitung zu dieser Frommschen Lebensschule die Rede war, zeichneten sich dadurch aus, dass ich sie als „direkte“ Begegnungen wahrnahm. Im Unterschied zu anderen Begegnungen erkannte ich die „direkten“ Begegnungen mit Fromm an ihren Wirkungen. Die Reflexion dieser persönlichen Erfahrungen in den zentralen Aussagen der Lebensschule nach Erich Fromm bestätigt, dass das Gelingen des Menschen von der Praxis der produktiven Orientierung seiner Eigenkräfte abhängt, die aus ihren gesellschaftlichen und individuellen Verzweckungen befreit sein müssen, um ihre volle Wirksamkeit als primäre Wachstumskräfte entwickeln zu können.» ENDE

Wir werden Mitte Januar 2017 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](http://www.erich-fromm.de) unter Arbeitskreis Schweiz.

#### «Erich Fromms kleine Lebensschule»

von Rainer Funk begegnete mir 2010 als unscheinbares Taschenbüchlein. Es entpuppte sich aber schon bald als eine wahre Schatztruhe, die es lohnt, entdeckt zu werden. In 40 Briefen, während 6 Jahren, haben wir den Inhalt sorgfältig «abgeschrieben» und unseren Freunden ungefähr alle 2 Monate einen Abschnitt daraus zugestellt.

Die intensive direkte Begegnung mit dieser Lebensschule hat mich persönlich sehr bereichert. Sorgfältig, sprachlich gepflegt, feinfühlig, auch für Laien gut verständlich geschrieben ist sie ein Bijou in einem unscheinbaren Gewand. Die Neuauflage sollte in Leder gebunden, mit Goldprägung und Goldschnitt geschmückt erscheinen, damit auch äusserlich ersichtlich wird, welch Wertvolles im Inhalt vermitelt wird.

Ich wünsche Ihnen allen eine geruhsame, besinnliche Adventszeit – mit vielen wertvollen direkten Begegnungen.

Oskar Jäggi