



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

(36. Brief)

### „Wege zur direkten Begegnung.“

Dr. Rainer Funk schreibt:

«Voraussetzungen der Begegnung mit dem eigenen Selbst.»

Im Blick auf die Kunst der Liebe und die Frage des praktischen Erlernens dieser Kunst sagt Fromm: „Die Meisterschaft in dieser Kunst muss uns mehr als alles andere am Herzen liegen; nichts auf der Welt darf uns wichtiger sein als diese Kunst.“ Dies gilt in gleicher Weise auch für die Begegnung mit dem Selbst. Die erste Voraussetzung ist deshalb, dass man seinem eigenen Selbst tatsächlich begegnen will und dieses Ziel auch ernsthaft verfolgt.

Will man mehr als nur Mittelmaß erreichen, muss man dieses Eine wollen, und dieses bedeutet, sagt Fromm in *Vom Haben zum Sein*: „dass der ganze Mensch auf einen gefassten Beschluss hinsteuert und sich ihm ganz widmet, dass alle seine Energien auf das gesteckte Ziel ausgerichtet sind.“ Im Klartext fordert Fromm nicht nur, dass es der täglichen Übung bedarf, sondern auch, dass man „in jeder Phase seines Lebens Disziplin, Konzentration und Geduld praktisch üben muss“.

*Disziplin* heißt hier nicht Zwanghaftigkeit, aber doch, dass man sich wie ein Schüler (*discipulus*) versteht, der nicht nach Lust und Laune und wenn es ihn „spontan“ überkommt, meditiert, sondern weiß, dass ohne Übung nichts erreicht werden kann, der sich deshalb feste Zeiten des Übens vornimmt und auch in disziplinierter Weise übt. Disziplin ist nichts von Außen Aufgezwungenes. Wesentlich ist, „dass sie zum Ausdruck des eigenen Wollens wird, dass man sie als angenehm empfindet und dass man sich allmählich ein Verhalten angewöhnt, das man schließlich vermissen würde, wenn man es wieder aufgeben sollte“.

*Konzentration* schließt jede andere Tätigkeit während des Übens aus. „Konzentriert sein heißt, ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt leben und nicht, während man das eine tut, bereits an das nächste denken, das anschließend zu tun ist.“ Sich zu konzentrieren ist im Blick auf äußere oder bewusst vollzogene Aktivitäten noch relativ einfach zu realisieren. Man kann nicht gleichzeitig innerlich still werden und Musik hören oder das Geschirr abspülen. Schwieriger ist es, konzentriert zu sein, wenn Gedanken, psychische Impulse, körperliche Reizzustände oder geistige Unruhezustände das Stillewerden torpedieren.

*Geduld* haben zu können, ist heute vermutlich die Voraussetzung, die am meisten Probleme bereitet. In einer Zeit, in der alles schnell gehen muss, alles machbar ist und jeder kleinste Fortschritt beobachtet sein will und gemessen werden muss, ist Geduld ein Fremdwort geworden. Tatsächlich aber „lässt sich nun mal nichts Ernstzunehmendes vollbringen ohne große Anstrengung, Geduld und Ehrlichkeit“.

Der Entschluss, die direkte Begegnung mit dem eigenen Selbst wirklich zu wollen, kann durch bestimmte Vorurteile und Gewohnheiten erschwert sein. Mit den bisher genannten Voraussetzungen lassen sich solche Erschwernisse leichter überwinden. Disziplin, Konzentration und Geduld sind darüber hinaus aber auch wichtige Voraussetzungen, um den zu erwartenden Widerständen und unbewussten Gegenstrategien gegen eine direkte Begegnung mit dem eigenen Selbst nicht zu erliegen. Meist hat es ja „gute“ Gründe, warum wir unserem eigenen Selbst nicht direkt begegnen wollen oder können – individuelle und gesellschaftliche Gründe.

Die Begegnung kann nicht nur Energien freisetzen und uns gelassener, entspannter und gelöster machen, sondern auch Ängste und depressive Verstimmungen auslösen, zu tiefen Schuld- oder Beschämungsgefühlen führen, Konflikte mit anderen Menschen neu aufbrechen oder eine ohnmächtige Wut zum Vorschein kommen lassen. Die Wahrscheinlichkeit ist sogar ziemlich groß, dass die Begegnung mit dem eigenen Selbst anstrengend,

schmerzhaft, desillusionierend ist, weil sie in den meisten Fällen bedeutet, dass man von Sicherheiten und Abwehrkonstruktionen ablassen muss, sprich: dass man erst von etwas befreit werden muss, um für die direkte Begegnung mit sich und den anderen frei zu sein. Es ist also durchaus mit einem von innen kommenden Widerstand zu rechnen, der das Vordringen zum eigenen Selbst scheitern lassen möchte und der einen „gute“ Gründe finden bzw. Rationalisierungen erfinden lässt, warum diese oder jene Übung ungeeignet ist oder dass man Wichtigeres zu tun habe oder die Methode nicht tief genug gehe usw.

So gesehen sind Leidensdruck, ein allgemeines Unbehagen oder ein nicht richtig definierbares Gefühl, mit der eigenen Situation unglücklich und unzufrieden zu sein, durchaus hilfreich, um sich auf die Anstrengung einer direkten Begegnung mit dem eigenen Selbst einzulassen. Zu leiden, ohne dass es dafür „handfeste“ Gründe in Gestalt von Krankheiten, Verlusten, Schicksalsschlägen gibt, ist nicht nur ein Unglück, auch wenn wir dies so erleben, sondern eine Chance. Dies setzt freilich voraus, dass wir solche körperlichen, seelischen und geistigen Leidenszustände mit einer falschen Art zu leben in Verbindung bringen. Dann können aus dem Leidensdruck Motivationskräfte werden, die einen befähigen, auch steinige und angstbesetzte Wege zu gehen.»

(Fortsetzung folgt)

Wir werden Ende April 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](http://www.erich-fromm.de) unter Arbeitskreis Schweiz.