

Gewahrwerden der Wahrheit „... setzt Energie frei und klärt den Geist. Dadurch wird der Mensch unabhängiger, kann aus seiner Mitte heraus leben und ist lebendiger.“<sup>51</sup>

Dieser Weg zur Bewußtseinsbildung kann auch dadurch unterstützt werden, seines eigenen Körpers gewahr zu werden, also eine größere körperliche Sensitivität zu entwickeln. Die meisten Menschen kennen ihren eigenen Körper nicht wirklich; sie spüren ihn nur, wenn sie Schmerzen haben. Die innerliche Verkrampfung einer Person als Folge von Verdrängungen ist immer auch an ihrer Körperhaltung bzw. an ihrer Gestik abzulesen. Überhaupt ist die Körpersprache Ausdruck für alles, was in einem Menschen vorgeht. Körperliche Haltung und seelisches Befinden stehen also in einer unmittelbaren Wechselwirkung. Insofern kann es auch sehr hilfreich sein, seinen eigenen Körper, seine Haltung und seine Gesten zu beobachten um daraus den inneren Seelenzustand zu ermessen. Auch wenn Erich Fromm betont, daß körperliche Entspannung allein nicht ausreichen kann, um den Weg zur Existenzweise des Seins zu meistern, so ist er doch davon überzeugt, „... daß das Gewährsein des eigenen Körpers, die Wiedergewinnung der eigenen Körpererfahrung, und ein weiteres Gewährwerden des Körpers auf Grund einer größeren Harmonie und einer Entkrampfung des Körpers von großer Bedeutung sind“<sup>52</sup>.

### V.3.5. *Sich konzentrieren*

Unser Leben in einer hektischen Gesellschaft mit einem Übermaß an Eindrücken und Stimuli würde es erfordern, öfter innezuhalten und die Erfahrung der Ruhe und Stille zu machen. Bedauerlicherweise ist aber die Fähigkeit sich zu konzentrieren bei vielen Menschen völlig verlorengegangen. Oft hat es sogar den Anschein, als würde man es vermeiden wollen, sich auf eine Sache konzentrieren zu müssen. Man bemüht sich geradezu darum, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu tun: essen, Musik hören, lesen usw.

<sup>51</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 61

<sup>52</sup> E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 204

Diese Angewohnheit mag zum einen darin begründet sein, daß viele Menschen kein Ziel mehr sehen, für das es sich lohnt, all seine Konzentration aufzuwenden. Zum anderen scheinen viele Angst davor zu empfinden, sich zu konzentrieren, „... weil sie befürchten, sich selbst zu verlieren, wenn sie sich zu sehr auf jemand anderen, auf eine Idee oder eine Begebenheit einlassen. Je schwächer ihr Ich, desto größer die Angst, sich selbst zu verlieren, wenn sie sich auf ein Nicht-Ich konzentrieren.“<sup>53</sup>

Einen weiteren Grund für die heute so weit verbreitete Unfähigkeit zur Konzentration sieht Fromm darin, daß das Sich-Konzentrieren als anstrengende, ermüdende Tätigkeit angesehen wird, die man zu vermeiden trachtet. Wie bereits erwähnt, ist es eine allgemein akzeptierte Eigentümlichkeit unserer Gesellschaft, alles so leicht wie möglich, also mit einem Minimum an Anstrengung erreichen zu wollen. Die Annahme, sich zu konzentrieren sei ermüdend ist jedoch unzutreffend. „Wie jeder bei sich selbst beobachten kann, trifft in Wirklichkeit das Gegenteil zu. Ein Mangel an Konzentration ermüdet einen, während die Konzentration einen wach macht.“<sup>54</sup>

Tatsache bleibt jedenfalls, daß die Fähigkeit, konzentriert zu sein, Voraussetzung dafür ist, um - im weitesten Sinne - etwas zustande zu bringen, produktiv tätig zu sein. Das bezieht sich sowohl auf die Ausübung des Berufes, auf das Verfolgen privater Interessen wie auch auf die Beziehung zu anderen Menschen. Fromm betrachtet es als erschreckende Tatsache, daß die meisten persönlichen Beziehungen an einem völligen Mangel an Konzentration leiden. „Wer sich nämlich auf jemand anderen konzentrieren will, der wird gezwungen, auf ihn mit Mitgefühl, Sorge oder auch Erschrecken zu antworten ... Wir wünschen Distanz, wir möchten uns nur gerade so weit kennenlernen, wie es für das Zusammenleben, die Zusammenarbeit oder das Sicherheitsbedürfnis erforderlich ist.“<sup>55</sup>

Zen-Buddhisten drücken in dem zentralen Begriff „Achtsamkeit“ ihre Einstellung zur Konzentration in einer schlichten, aber bezwingenden Weise aus: „Wenn ich schlafe, schlafe ich, wenn ich esse, esse ich ...“<sup>56</sup>

<sup>53</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 64

<sup>54</sup> ebenda

<sup>55</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 68

<sup>56</sup> ebenda



### V.3.6. Meditieren

Die Meditation als eine Form der praktischen Umsetzung der Konzentration stellt für Erich Fromm einen der wesentlichsten Schritte auf dem Weg zum Sein dar. Fromm unterscheidet vorweg zwischen zwei Meditationsarten.

Eine Möglichkeit sind die autosuggestiven Techniken, deren Ziel selbst herbeigeführte Zustände der physischen und psychischen Entspannung sind. Der Übende erfährt dadurch ein Gefühl der Ruhe, Ausgeglichenheit und Frische. Bekanntestes Beispiel für diese Technik ist das „Autogene Training“ nach I. H. Schultz<sup>57</sup>, aber auch Phantasie Reisen bzw. Bildmeditationen können zum gleichen Ziel führen.

Fromm nennt als zweiten Weg jene Meditationsarten, die - über die reine Entspannung hinaus - ein höheres Maß an „Nicht-Gebundenheit“<sup>58</sup> und damit eine höhere Ebene des Seins erreichen wollen. Meditation wird so - im weiteren Sinne - als Bewußtseins-Erhellung und Bewußtseins-Erhöhung verstanden. Insofern ist der Sinn rechter Meditation keineswegs, „... zeitweilige Schlupflöcher der Weltvergessenheit zu bieten. Realistische Meditation hat vielmehr die Aufgabe, innerhalb dieser gegebenen Welt den Geist des Menschen zu festigen, zu läutern und in seinen Möglichkeiten zu entfalten, damit er fähig werde, mit eben dieser Welt konfrontiert zu werden, sie zu verstehen, sie innerlich zu meistern und sie schließlich zu transzendieren.“<sup>59</sup> Meditation als reines Exerzitium führt demnach zu nichts, „... wenn die in ihm geübte Haltung nicht zum Gesetz des Verhaltens im Alltag, d. h. des Verhaltens überhaupt wird.“<sup>60</sup> Zur Erreichung dieses konkreten Ziels sieht Erich Fromm die buddhistische Meditation in Form der Achtsamkeits-Übungen als einen im besonderen Maße geeigneten Zugang an. „Rechte Achtsamkeit ist die unerläßliche Grundlage für rechtes Leben und rechtes Denken und hat daher eine lebenswichtige Botschaft für jedermann: nicht nur für den überzeugten Buddhisten, sondern für alle, die sich bemühen wollen um die Meisterung des eigenen, so schwer zu lenkenden

<sup>57</sup> Vgl. dazu G. Stumm u. B. Wirth (Hrsg.), Psychotherapie, Schulen und Methoden, S 207-212

<sup>58</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 69

<sup>59</sup> Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, S 124

<sup>60</sup> K. Graf Dürckheim, Mein Weg zur Mitte, S 96

Geistes; und die seine verborgenen und gehemmten Möglichkeiten entwickeln wollen für eine größere innere Kraft und ein größeres und reineres Glück. Es ist ein Weg, der heute ebenso gangbar ist wie vor 2500 Jahren; in den Ländern des Westens ebenso wie in denen des Ostens ...“<sup>61</sup>

Die buddhistische Lehre hat im wesentlichen zwei zentrale Ziele: Zum einen erklärt sie die Überwindung von Gier, Haß und Selbsttäuschung als Ziel des Lebens, zum anderen wird die Forderung nach größtmöglichem Gewahrsein der inneren und äußeren Vorgänge aufgestellt.<sup>62</sup> „Das Ziel der buddhistischen Meditation ist höchstes Gewahrsein unserer körperlichen und geistigen Prozesse.“<sup>63</sup>, also das was Buddhisten unter Rechter Achtsamkeit<sup>64</sup> verstehen. Das heißt, daß alles, was der Mensch tut, im vollen Bewußtsein unternommen wird, daß nichts unachtsam erfolgt, von den scheinbar unwesentlichsten Dingen im Leben bis hin zu subjektiv bedeutend erscheinenden Handlungen. „Achtsamkeit bedeutet, daß ich in jedem Augenblick meines eigenen Körpers ganz gewahr bin, einschließlich meiner Körperhaltung und essen, was in meinem Körper vor sich geht, und daß ich ganz gewahr bin meiner Gedanken, also dessen, was ich denke.“<sup>65</sup> Buddhas Lehre bietet dazu, je nach persönlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten, vielfältige Methoden an um diese Kunst zu erlangen. Das Ziel der buddhistischen Meditation<sup>66</sup> ist also im Kern identisch mit dem Ziel, in der Existenzweise des Seins zu leben.

Der von Erich Fromm hochgeschätzte buddhistische Mönch Nyanaponika drückt diesen Zusammenhang folgendermaßen aus: „Ist die innere Mitte stark und geordnet, so bleibt es nicht aus, daß das Wirrsal der Peripherie sich allmählich klärt und sich wie von selbst ordnet um die Klarheit der inneren Mitte. Die Ordnung oder Wirrnis der Gemeinschaft folgt aus der Ordnung oder Wirrnis des Geistes.“<sup>67</sup>

---

Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, S 11f

E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 72

A.a.O., S 69f

Vgl. dazu Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, S 16ff

E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 210

Erich Fromm betont in diesem Zusammenhang, daß die psychoanalytische Methode eine wichtige Ergänzung zur buddhistischen Meditation sein kann. Beide haben im Grunde das gleiche Ziel: die Erhöhung des Bewußtseins des Menschen durch Desillusionierung. Vgl. dazu E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 74

Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, S 15



Erich Fromm definiert die Selbstanalyse als „... das andauernde aktive Gewährsein seiner selbst während des ganzen Lebens. Sie dient dem wachsenden Gewährwerden des eigenen Selbst, der eigenen unbewußten Motivationen, von allem, was in der eigenen Seele bedeutsam ist. Mit der Selbstanalyse kann man sich seiner Ziele, seiner Widersprüche und seiner Unstimmigkeiten gewahr werden.“<sup>71</sup>

Fromm geht davon aus, daß jedem Menschen der Wunsch aber auch die Fähigkeit sowohl zu körperlichem als auch geistig-seelischem Wachstum innewohnt. Die Frage, ob eine Selbstanalyse möglich ist, hängt also in erster Linie von der *Intensität* des Verlangens ab, sich selbst zu befreien. Eine erfolgreiche Selbstanalyse erfordert jedoch als weitere Vorbedingung die Abwesenheit grundlegender innerer Widerstände: „Wenn es Bereiche im Leben eines Menschen gibt, gegen deren Gewährwerden sich massive Widerstände zeigen, dann ist es unmöglich, sich selbst zu analysieren, weil man sich je neu mit Rationalisierungen dazu überreden wird, daß es doch nicht so ist.“<sup>72</sup> Es gilt demnach ständig auf der Hut zu sein, um nicht seinen eigenen Widerständen und Rationalisierungen nachzugeben, ohne es zu merken. Eine weitere Voraussetzung ist die in ihrer Schwierigkeit nicht zu unterschätzende Fähigkeit, still und entspannt sitzen und sich konzentrieren zu können. In den meisten Fällen wird es deshalb notwendig sein, dies zuvor zu üben.

Aus dem bisher Gesagten ist bereits zu erkennen, daß die Selbstanalyse noch mehr als alle zuvor beschriebenen Schritte Zeit beansprucht. „Wenn jemand sagt, er habe keine Zeit dazu, so sagt er damit einfach, daß es ihm nicht wichtig genug ist. Wenn man keine Zeit hat, so kann man sich Zeit nehmen, und dies ist so offensichtlich nur eine Frage der Bedeutung, die man einer Tätigkeit beimißt, so daß sich eine weitere Erklärung, wie man sich Zeit nimmt, erübrigt.“<sup>73</sup>

Fromm empfiehlt, die Selbstanalyse möglichst regelmäßig und konsequent durchzuführen, wobei 30 Minuten täglich nach seiner Ansicht bereits akzeptabel wären. Daneben ist es sinnvoll, zusätzlich die vielfältigen Möglichkeiten im normalen Tagesablauf zu nützen, indem man auch scheinbar vertraute Vorgänge und

<sup>71</sup> E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 220

<sup>72</sup> A.a.O., S 221f

<sup>73</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 104

Handlungen bewußter wahrnimmt und betrachtet. „Fazit dieser Überlegungen ist die Binsenwahrheit, daß man, wenn man sich selbst analysieren möchte, nicht nur die hervorstechenden Züge untersuchen darf. Man muß jede Gelegenheit ergreifen, mit diesem Fremden oder Bekannten, der man ist, vertraut zu werden.“<sup>74</sup>

Der Grund, warum die Selbstanalyse dermaßen vernachlässigt wurde und wird, hängt nach Fromms Ansicht vor allem mit der herkömmlichen bürokratischen Auffassung der meisten Psychoanalytiker über die Rollen von Arzt und Patient zusammen: „Wie in der Medizin üblich, gilt der kranke Mensch als <Patient>, und der Glaube wird genährt, daß er einen Fachmann braucht, um geheilt zu werden.“<sup>75</sup> Erich Fromm glaubt dagegen vielmehr an die Selbstheilungskräfte des Körpers, des ganzen Menschen; diese müßten „nur“ erst aktiviert werden.

Fromm weist in diesem ganzen Zusammenhang auf ein weitverbreitetes Mißverständnis hin: Die Selbstanalyse soll keinesfalls dazu führen, daß man sich nur noch mit sich selbst, mit seinem eigenen Ego beschäftigt, sondern soll - im Gegenteil - vom eigenen Egoismus befreien, indem man seine Wurzeln analysiert. Auf diese Weise stellt die „... gründliche Erforschung des Unbewußten ... einen Weg dar, die Menschheit in sich selbst und in jedem anderen menschlichen Wesen zu entdecken. Diese Entdeckung geschieht nicht durch theoretisches Denken, sondern durch affektives Erleben.“<sup>76</sup> Es geht bei der Selbstanalyse also nicht um ein Nachdenken, sondern eher um ein Experimentieren mit den eigenen Gefühlen. Erich Fromm sieht die Gefahr einer Intellektualisierung heute größer denn je, da die Menschen zunehmend dazu neigen, über ihre Gefühle nachzudenken, anstatt zu fühlen.

Fromm schlägt einige, einander nicht ausschließende Methoden der Selbstanalyse vor, die ihm, unter Berücksichtigung der zuvor erwähnten grundsätzlichen Überlegungen gangbar scheinen:

<sup>74</sup> K. Horney, Selbstanalyse, S 141

<sup>75</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 107; zum Verhältnis Arzt/Psychoanalytiker - Patient vgl. auch E. Fromm, Die Entdeckung des gesellschaftlichen Unbewußten, S 98f

<sup>76</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 110f



### V.3.7.1. Betrachtung bestimmter Symptome

Eine Möglichkeit der Selbstanalyse besteht darin, bestimmte an sich selbst festgestellte Symptome näher zu betrachten, wie etwa ein übermäßiges Gefühl der Müdigkeit (trotz ausreichenden Schlafs) oder eine depressive Stimmung. Unter dieser näheren Betrachtung ist, wie bereits erwähnt, keinesfalls ein Nachdenken zu verstehen, eher sollte ein „Ertasten“ stattfinden. Darunter versteht Fromm „... ein vorstellungsmäßiges Abtasten verschiedener möglicher Gefühle, bis man schließlich ein bestimmtes Gefühl mit Deutlichkeit als Wurzel der bewußten Wahrnehmung, etwa daß man müde ist, erkennt.“<sup>77</sup>

Gleichfalls könnte man auch versuchen, sich diverse Möglichkeiten vorzustellen, die als Ursache der Müdigkeit denkbar wären.

Dieser Bewußtwerdungsprozeß bringt meist ein erlösendes Gefühl der Freude mit sich, auch wenn der Inhalt dieses Prozesses selbst durchaus unerfreulich sein kann.

### V.3.7.2 Methode der freien Assoziation

Bei der freien Assoziation steht die offene und vorbehaltlose Selbstäußerung im Mittelpunkt. „Alle Einfälle sollen ohne Kontrolle der Gedanken frei einströmen und werden dann daraufhin geprüft, ob es verborgene Zusammenhänge zwischen ihnen gibt, ferner, wo sich Widerstand gegen den freien Fluß der Gedanken zeigt.“<sup>78</sup> Das Hauptproblem bei dieser Methode liegt wohl darin, daß man unbewußt darauf bedacht ist, gewisse Faktoren zu ignorieren und das Selbstbild durch Rationalisierungen aufrecht zu erhalten. Den Gefühlen ist daher so freier Spielraum wie nur möglich zu lassen. Der Betreffende sollte zudem versuchen, das zu erfahren, „... was er wirklich fühlt, und nicht das, was nach Tradition und seinen eigenen Maßstäben von ihm erwartet wird. Er sollte zumindest wissen, daß es eine breite, bedeutsame Kluft zwischen echten und künstlich angeeigneten Gefühlen geben kann, und sich manchmal fragen - nicht beim Assoziieren, sondern danach -, was er wirklich bei der Angelegenheit empfindet.“<sup>79</sup>

<sup>77</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 93

<sup>78</sup> A.a.O., S 96

<sup>79</sup> K. Horney, Selbstanalyse, S 193

### V.3.7.3. Der autobiographische Ansatz

Erich Fromm versteht unter dem autobiographischen Ansatz „... das Nachsinnen über die eigene Geschichte, beginnend mit der Kindheit und endend mit dem Blick auf die zukünftige Entwicklung.“<sup>80</sup> Ziel dabei ist, bedeutende Ereignisse und Wendepunkte des eigenen Lebensverlaufes zu realisieren, ebenso wie eigene Abhängigkeiten, Fehleinschätzungen der Vergangenheit und Umstände der bisherigen Entwicklung. Auch diese Art der Wahrnehmung sollte nicht durch Nachdenken, sondern durch Erasten, Spüren und Vorstellen erfolgen.

Die autobiographische Methode der Selbstanalyse sollte jedoch nicht auf das bisherige Leben beschränkt bleiben, sondern in konkrete Handlungsalternativen für die eigene Weiterentwicklung münden: Welche Möglichkeiten sehe ich für meine Zukunft und was kann ich konkret zu deren Verwirklichung tun?

### V.3.7.4. Aufdecken der Diskrepanzen zwischen den bewußten Lebenszielen und den unbewußten

Diese Methode ist dem autobiographischen Ansatz verwandt. In der Realität bestimmen vielfach unbewußte Ziele unser Leben: „Bei vielen Menschen gibt es zwei <Pläne>: einen bewußten und <offiziellen>, der die <Deckgeschichte> bildet für einen geheimen <Plan>, der in Wirklichkeit unser Verhalten bestimmt.“<sup>81</sup> Das bedeutet, daß viele Menschen gegen ihre Absicht und ohne sich richtig über ihr Handeln bewußt zu sein, nach dem geheimen „Plan“ leben. Fromm hebt hervor, daß natürlich die Diskrepanzen zwischen den beiden „Plänen“ von Person zu Person verschieden sind, wobei seiner Ansicht nach der Großteil zwischen beiden Extremen anzusiedeln ist.

„Sind die Widersprüche zwischen den beiden Plänen signifikant, dann entstehen schwere Konflikte, Unsicherheit, Zweifel. Es kommt zu Energieverlust und schließlich zur Ausbildung einer Reihe von manifesten Symptomen.“<sup>82</sup>

<sup>80</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 96

<sup>81</sup> A.a.O., S 97

<sup>82</sup> A.a.O., S 98



Ziel dieser Methode ist also, jene Diskrepanzen zwischen den beiden „Plänen“ aufzudecken. Jedoch darf nicht übersehen werden, daß dieses - meist schmerzhaft - Bewußtmachen lediglich der erste Schritt in die richtige Richtung sein kann, denn die bisher verdrängten Strebungen werden nicht durch das bloße „Bewußtwerden“ bereits verschwinden. Erst der dadurch hervorgerufene Konflikt zwischen den bisher unbewußten Strebungen und den im Menschen verwurzelten gegenläufigen Tendenzen kann langfristig etwas bewirken und verändern.

#### V.3.7.5. Ausrichten seiner Gedanken und Gefühle auf die Ziele des Lebens

Als zentrale Ziele des Lebens nennt Fromm: „... die Überwindung von Gier, Haß, Illusionen, Ängsten, Besitzgier, Narzißmus, Destruktivität, Sadismus, Masochismus, Unehrllichkeit, Mangel an Authentizität, ... die Überwindung von Entfremdung, Gleichgültigkeit, Nekrophilie, männlich-patriarchale Herrschaft bzw. entsprechende weibliche Unterwerfung.“<sup>83</sup>

Bei dieser Methode soll nun versucht werden, an sich selbst das Vorhandensein der aufgezählten (und ähnlicher) Charakterzüge zu entdecken bzw. zu erkennen, in welcher Weise sie rationalisiert werden. Auch dieser Prozeß wird, wenn er erfolgreich ist, schmerzhaft sein, da er mit zahlreichen Facetten unseres bisherigen Selbstbildes aufräumt. Das heißt: „... nur dann, wenn wir uns selbst als den Urheber jedes denkbaren Verbrechens vorstellen können und ziemlich sicher sind, die Maske fallen gelassen zu haben, dann sind wir auf dem Weg, gewahr zu werden, wer wir wirklich sind.“<sup>84</sup>

Erich Fromm betont, daß das eigene Gewährwerden letztlich auch die Fähigkeit mit sich bringt, die Mitmenschen erkennen zu können, deren verborgene Bereiche erfahren zu können. Der gleiche Zusammenhang gilt auch umgekehrt: „... was sich in uns selbst abspielt, ist immer auch zwischenmenschlich ... Ich kann mich selbst nur in

<sup>83</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 101

<sup>84</sup> ebenda

dem Maße ganz erkennen, wie ich mich in meiner Beziehung zu anderen und in deren Beziehung zu mir begreife.“<sup>85</sup>

Bevor im Abschnitt B einige konkrete Schritte zum Sein erläutert werden, sei noch ein Zitat angeführt, das für mich die Quintessenz der im Kapitel „Der Weg vom Haben zum Sein“ besprochenen Gedanken darstellt:

„Gewahrwerden, Wille zur Veränderung, Übung, das Zulassen von Angst und neuen Erfahrungen sind vonnöten, wenn die Verwandlung des Individuum gelingen soll. An einem gewissen Punkt ändert sich die Energie und Richtung der inneren Kräfte derart, daß sich auch das eigene Identitätserleben ändert. Solange ich am Haben orientiert bin, heißt das Motto: <Ich bin, was ich habe.> Nach dem Durchbruch heißt es: <Ich bin, was ich bewirke> (im Sinne von nicht-entfremdetem Tätigsein) oder einfach: <Ich bin, was ich bin.>“<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 102

<sup>86</sup> A.a.O., S 157





## **Teil B:**

# **PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG NACH ERICH FROMM: ENTWURF EINES UNTERRICHTSMODULS FÜR HÖHERE SCHULEN**



*„Ich glaube, Erziehung bedeutet,  
daß man die Jugend mit dem Besten bekannt macht,  
was ihr die Menschheit überlassen hat.  
Wenn dieses Erbe auch größtenteils in Worten überliefert ist,  
so kann es doch nur wirksam werden,  
wenn diese Worte in der Person des Lehrers  
und in der Praxis und Struktur der Gesellschaft Wirklichkeit werden.  
Nur die Idee, die <Fleisch wird>,  
kann einen Einfluß auf den Menschen ausüben;  
die Idee, die ein Wort bleibt, kann nur Worte ändern.“ \*)*

---

\*) E. Fromm, *Jenseits der Illusionen*, S 161



## I. Allgemeine Anmerkungen zum Ziel des Unterrichtsmoduls

### I.1. Persönliche Anmerkungen

Im zweiten Teil der Arbeit stelle ich nun den konkreten Entwurf eines Unterrichtsmoduls vor, dessen Ziel es ist, das Thema „Persönlichkeitsentwicklung nach Erich Fromm“ in Höheren Schulen umzusetzen. Ich habe dabei versucht, jene mehr oder weniger detaillierten Anleitungen, Vorschläge, Übungen und persönlichen Erfahrungen, die Erich Fromm hinterlassen hat, in den Entwurf einzubeziehen. Im Vordergrund stand hierbei stets die Einsetzbarkeit in Schulen, die sich wiederum auf verschiedene Faktoren wie etwa die Berücksichtigung des Alters bzw. der Reife der Seminarteilnehmer u. ä. stützt.

Andererseits habe ich in jenen Bereichen, in denen keine konkreten Anleitungen Fromms vorlagen, verschiedene selbst ausgewählte Übungen und Einheiten in das Unterrichtsmodul integriert. Dabei hatte ich immer das Ziel vor Augen, den Zusammenhang mit Erich Fromms Gedankengebäude zu wahren und erkennbar zu machen, was vor allem durch die Anlehnung an Fromms Wege zur Selbsterfahrung<sup>1</sup> versucht wurde.

### I.2. Theoretische und praktische Rechtfertigung des Unterrichtsmoduls

Begriffe wie Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterfahrung, Selbstverwirklichung usw. sind heute für viele Menschen negativ besetzt und werden daher von diesen in ihrer ursprünglichen Bedeutung oft gar nicht mehr wahrgenommen: Zu oft wurden sie mißbräuchlich verwendet und zu sehr ist die sogenannte „Esoterik-Welle“ ein bedeutender kommerzieller Faktor im wirtschaftlichen Leben geworden.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. Teil A. Kap. V.3

<sup>2</sup> Vgl. dazu auch Erich Fromms Besorgnis über die kommerzielle Ausschlachtung dieses so wichtigen Bereiches, wie sie bereits in Teil A. Kap. V.2.4 angesprochen wurde.

Trotzdem konnte sich auch das Schulsystem auf Dauer nicht diesbezüglichen Erkenntnissen der Psychologie verschließen, und so ist positiv zu vermerken, daß der wichtige Bereich der Persönlichkeitsentwicklung nun endlich auch dezidiert im Lehrplan Eingang gefunden hat. Dies ist insofern von großer Bedeutung, als die Schule schon immer - mehr oder weniger geplant - einen beträchtlichen Teil zur Persönlichkeitsentwicklung des jungen Menschen beigetragen hat.

Zwei einander entgegengesetzte Tendenzen des „modernen“ Schulsystems sind bei der geplanten Einbeziehung des Lehrzieles Persönlichkeitsentwicklung vorweg zu berücksichtigen. Einerseits hat die Schule einen rapide wachsenden, zugleich aber immer weniger bewältigbaren „Berg“ an Wissen bzw. Informationen aus verschiedensten Bereichen zu vermitteln, andererseits hat sie eine von der Wirtschaft zunehmend geforderte spezialisierte Ausbildung durch Vermittlung von spezifischen Fachkenntnissen und Detailwissen umzusetzen. Daß dabei die besondere Beachtung der ganzen Persönlichkeit des Heranwachsenden mit all seinen Problemen vielfach ins Hintertreffen gerät, ist meines Erachtens eine logische Konsequenz der beiden Tendenzen.

Obwohl im Allgemeinen Bildungsziel bzw. in den Didaktischen Grundsätzen der Lehrpläne die Forderung nach Vermittlung fächerübergreifender Fähigkeiten, nach Erziehung zu Humanität und Toleranz u. ä. schon lange enthalten sind, sieht die Praxis des Schulbetriebs - in Anbetracht der Dominanz des je fachspezifischen Lehrstoffes - oft anders aus. Auch das an sich richtige Argument, fächerübergreifende Fähigkeiten könnten nur anhand von Inhalten vermittelt werden, kann meines Erachtens dieses Faktum nicht entkräften. Denn: Erstes Ziel der Schule - und nicht nur der Berufsbildenden Höheren Schulen - bleibt ja doch stets, der Wirtschaft die von ihr geforderten Fachkräfte zu „liefern“. Die Betriebe wiederum betrachten die im Lehrplan genannten fachübergreifenden Fähigkeiten kaum als vom Menschen anzustrebenden Wert für sich sondern wieder nur instrumental für den Unternehmenserfolg. Ein weiteres - aus der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung resultierendes und daher dem einzelnen im Grunde gar nicht anzulastendes - Problem scheint mir zudem darin zu liegen, daß viele Lehrer (wie Menschen generell)



die im Lehrplan geforderten fachübergreifenden Fähigkeiten selbst nicht oder nicht in ausreichendem Maße besitzen und sie daher auch kaum weitergeben können.

Auch Erich Fromm sieht den Zusammenhang zwischen schulischer Ausbildung und Zweck dieser Ausbildung sehr kritisch:

„Von der Grundschule bis zur Universität wird mit dem Lernen nur der Zweck verfolgt, so viele Informationen wie möglich zu sammeln, die sich für Marktzwecke als brauchbar erweisen können. Die Schüler sollen so vielerlei lernen, daß ihnen kaum noch Zeit und Kraft zum *Denken* bleibt. Der Grund, daß man eine bessere und umfassendere Erziehung fordert, ist nicht das Interesse am Lehrstoff, am Wissen oder an der Erkenntnis als solcher, sondern der höhere Tauschwert, den das Wissen vermittelt. Erziehung und Wissen gelten heute sehr viel. Gleichzeitig beobachtet man tiefe Skepsis und Mißachtung einem Denken gegenüber, das sich <nur> um die Erkenntnis der Wahrheit bemüht. Ein solches Denken wird als unpraktisch und nutzlos bezeichnet, weil es für den Markt keinen Tauschwert repräsentiert.“<sup>3</sup>

Das Ziel dieses Unterrichtsmodul-Entwurfes zur Persönlichkeitsentwicklung liegt daher darin, einen kleinen Beitrag zur Bildung eines Gegenpols zu einer rein technokratischen Schulausbildung zu leisten und die Person bzw. Persönlichkeit des Schülers und ihre Entwicklung wenigstens für zwei Schultage<sup>4</sup> ganz in den Mittelpunkt zu stellen.<sup>5</sup>

Inwieweit nun die Lehrpläne diesen wichtigen Bereich konkret berücksichtigen und damit das im folgenden vorgestellte Unterrichtsmodul rechtfertigen, soll anhand

<sup>3</sup> E. Fromm, Psychoanalyse und Ethik, S 67; vgl. auch E. Fromm, Die Furcht vor der Freiheit, S 179f

<sup>4</sup> Natürlich kann das im folgenden vorgestellte Unterrichtsmodul auch ausgeweitet werden (etwa auf drei Tage), wobei man für einzelne Themenbereiche mehr Zeit ansetzen oder zusätzliche Spiele und Diskussionspunkte einbeziehen könnte. Realistischerweise stellt jedoch die Durchsetzung von zwei derartigen Projekttagen im Schulbetrieb bereits einen Erfolg dar ...

<sup>5</sup> Selbstverständlich können gewisse Einheiten des vorliegenden Unterrichtsmoduls auch im „regulären“ Unterricht eingesetzt werden, wie z. B. visuelle Konzentrationsübungen, aber auch Bildmeditationen.

einiger Zitate aus dem aktuellen Lehrplan der Handelsakademie von 1994 dargestellt werden<sup>6</sup>:

Die letzten Lehrplanänderungen lassen in den Didaktischen Grundsätzen erstmals dezidiert das Lehrziel der Persönlichkeitsentwicklung aufscheinen:

„Die Vermittlung des Lehrstoffes und die *Persönlichkeitsentwicklung* sind untrennbare Komponenten des Unterrichts; daraus ergibt sich die Notwendigkeit, in allen Unterrichtsgegenständen jede Gelegenheit wahrzunehmen, um die im Allgemeinen Bildungsziel formulierten Erziehungsziele zu erreichen.“<sup>7</sup>

Weitere Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung sind im Allgemeinen Bildungsziel zu lesen, so etwa:

„Der Absolvent soll ...

- Neues mit Interesse verfolgen und aufnehmen, mit *Selbstvertrauen* an die Arbeit herangehen und an seiner eigenen Arbeit und Leistung *Freude empfinden*
- im Sinne einer interkulturellen Bildung *Verständnis und Achtung für andere* und deren Arbeit und Standpunkte aufbringen
- als *verantwortungsbewußter Mensch* die Folgen seines eigenen Verhaltens und des Verhaltens anderer für die Gesellschaft überblicken und sich ein *eigenständiges Urteil bilden können*“<sup>8</sup>

<sup>6</sup> Der Lehrplan der Handelsakademie wird hier stellvertretend für jene der anderen Höheren Schulen herangezogen, wie z. B. HBLW, HTL, HBLT aber auch Oberstufen der Gymnasien. Die Lehrpläne dieser Schulen enthalten ähnliche Formulierungen zum Bereich der Persönlichkeitsentwicklung.

<sup>7</sup> Lehrplan Handelsakademie, S 4 (kursive Hervorhebung durch den Autor). An diesem Auszug (und an den folgenden) aus dem Lehrplan lassen sich eindeutig die beiden zentralen Kriterien zur Rechtfertigung von Lehrzielen, die Zentralität und die Dauerhaftigkeit des jeweiligen Ziels, ablesen. Die Erfüllung der beiden Kriterien kann somit beim Ziel „Persönlichkeitsentwicklung“ als gegeben betrachtet werden. Vgl. dazu P. Posch et al., Unterrichtsplanung S 29ff

<sup>8</sup> Lehrplan Handelsakademie, S 3 (kursive Hervorhebung durch den Autor)



Weiters wird in den Didaktischen Grundsätzen beispielsweise

„... die Erziehung zu *Humanität und Toleranz* ...“<sup>9</sup>

verlangt.

Ergänzungen der Didaktischen Grundsätze für das Fach Deutsch vermerken:

„... eine Verbindung von *selbstbewußtem Auftreten* mit einer sicheren Sprachverwendung im Hinblick auf die *Entfaltung der Persönlichkeit* soll angestrebt werden.“<sup>10</sup>

Die neuen Bestimmungen bezüglich Schulautonomie geben der Schule nun mehr Freiräume und Möglichkeiten, das Bildungsangebot – natürlich auch in Richtung Persönlichkeitsentwicklung – spezifisch zu erweitern. Abgesehen davon war es schon bisher an vielen Schulen üblich, einmal im Schuljahr zwei oder drei Projektstage (häufig auch als Seminare, Workshops etc. bezeichnet) abzuhalten. Dabei bieten die Lehrer den Schülern eine Reihe verschiedenartiger Projekte zur Auswahl an, wobei es in der Regel sinnvoll erscheint, die Klassenverbände aufzulösen.

Das hier vorgestellte Seminar „Persönlichkeitsentwicklung nach Erich Fromm“ sollte möglichst an zwei aufeinanderfolgenden Tagen abgewickelt werden, um den größeren Zusammenhang der einzelnen Übungen zu wahren.

Zu erwähnen sei noch, daß die Unterrichtsplanung dieses zweitägigen Seminars grundsätzlich auf Schüler der höheren Klassen (4. und 5. in Höheren Schulen bzw. 8. Klassen in Oberstufen der Gymnasien) zugeschnitten ist. Die Teilnehmerzahl sollte zwischen mindestens 10 Personen und maximal 20 Personen liegen. Bei der Ausschreibung des Seminars ist auf beide Voraussetzungen unbedingt hinzuweisen.

<sup>9</sup> ebenda (kursive Hervorhebung durch den Autor)

<sup>10</sup> Lehrplan Handelsakademie, S 4 (kursive Hervorhebung durch den Autor)

## **II. Entwurf eines Unterrichtsmoduls zum Themenbereich „Persönlichkeitsentwicklung nach Erich Fromm“**

### **II.1. Ablauf des Seminars - Überblick**

An dieser Stelle wird eine inhaltliche und zeitliche Gesamtübersicht über die nachfolgend vorgestellten Unterrichtseinheiten präsentiert. Sie beinhaltet die Abfolge der einzelnen Sequenzen samt dem jeweiligen Zeitbedarf und verweist auf die entsprechenden Kapitel bzw. Seiten dieser Arbeit.

Alle Schüler-Arbeitsblätter (AB), Lehrer-Arbeitsblätter (L-AB) und Overhead-Folien (OH), auf die in der daran anschließenden detaillierten Beschreibung der einzelnen Unterrichtseinheiten verwiesen wird, finden sich im Anhang.



## 1. Tag

Themenbereich	Einheit	Sozialform	Zeit	Kapitel/Seite
Seminarbeginn	Einstieg	Klasse	10 min	B.II.2.9.1./140
Konzentration	Visuelle Konzentrationsübung	einzel	10 min	B.II.2.6.1./131
Wach sein	Lügendetektor	einzel/Gruppe	25 min	B.II.2.4.1./126
Erich Fromm	Leben und Werk	einzel/Klasse	25 min	B.II.2.1.1./111
Erich Fromm	7 Wege zur Selbsterfahrung	einzel/Klasse	15 min	B.II.2.1.2./112
			Gesamtzeit 1. Block:	90 min
			PAUSE	15 min
Körperliches Gewahrwerden	Feldenkrais-Lektion: Das lebendige Becken	Klasse/einzel	20 min	B.II.2.5.1./128
Veränderungs- wille	Franz Kafka: Der Prozeß	Gruppe/Klasse	75 min	B.II.2.2.1./116
			Gesamtzeit 2. Block:	95 min
			PAUSE	15 min
Körperliches Gewahrwerden	Feldenkrais-Lektion: Entspannung für Hals und Schultern	Klasse/einzel	15 min	B.II.2.5.1./128
Veränderungs- wille	Wie verbringe ich meine Zeit?	einzel/Gruppe	60 min	B.II.2.2.2./118
Meditation	Platz schaffen	Klasse/einzel	10 min	B.II.2.7.1./133
			Gesamtzeit 3. Block:	85 min
			Gesamtzeit 1. Tag:	300 min

## 2. Tag

Themenbereich	Einheit	Sozialform	Zeit	Kapitel/Seite
Meditation	Die Sonne	Klasse/einzeln	10 min	B.II.2.7.1./133
Selbstanalyse	Lebenslinie zeichnen und Wendepunkte herausfinden	einzeln/Partner	60 min	B.II.2.8.1./137
		Gesamtzeit 1. Block:	70 min	
		PAUSE	15 min	
Körperliches Gewahrwerden	Feldenkrais-Lektion: Atemübung III	Klasse/einzeln	20 min	B.II.2.5.1./128
Eines wollen	Lebensplanung	einzeln/Gruppe	75 min	B.II.2.3.1./122
		Gesamtzeit 2. Block:	95 min	
		PAUSE	15 min	
Erich Fromm	Haben oder Sein	einzeln/Klasse	75 min	B.II.2.1.3./113
Meditation	Selbstbejahung	Klasse/einzeln	10 min	B.II.2.7.1./133
Abschied	Gepäck mitgeben	einzeln/Klasse	20 min	B.II.2.9.2./140
		Gesamtzeit 3. Block:	105 min	
		<b>Gesamtzeit 2. Tag:</b>	<b>300 min</b>	



## II.2. Darstellung der einzelnen Unterrichtseinheiten

### II.2.1. Erich Fromm: Leben und Werk

#### II.2.1.1. Überblick über Leben und Werk Erich Fromms

##### (1) Ziel der Einheit

Da das ganze Seminar auf den Ansätzen und Ideen Erich Fromms zur Persönlichkeitsentwicklung basiert, ist es meiner Ansicht nach zweckmäßig, zu Beginn der beiden Projektstage die Seminarteilnehmer in das Leben und - in aller gebotenen Kürze - in die Gedankenwelt Fromms einzuführen. Erst dann wird es möglich sein, dem Schüler den Zusammenhang zwischen den einzelnen Übungen und Spielen und den Ideen Fromms zu verdeutlichen.

##### (2) Durchführung

Die Einführung in Leben und Werk Erich Fromms erfolgt durch die Vorführung eines Films.<sup>1</sup> Anschließend erhält jeder Schüler eine Kurzbiographie Erich Fromms in Form eines Informationsblattes (AB 1).

##### (3) Zeitplanung

Film: „Erich Fromm: Leben durch Geschichte“	25 min
---	--------

##### (4) Materialien

TV-Gerät, Videorecorder (VHS), Film „Erich Fromm: Leben durch Geschichte“, eine Kurzbiographie Erich Fromms für jeden Schüler (AB 1)

<sup>1</sup> Der Film ist eine gekürzte Fassung der TV-Dokumentation „Erich Fromm. Leben durch Geschichte“ von Rainer Otte; NDR/BR, 1990



## II.2.1.2. Sieben Wege zur Selbsterfahrung nach Erich Fromm

### (1) Ziel der Einheit

Bevor die einzelnen Übungssequenzen konkret durchgeführt werden, soll ein kurzer Überblick über die für Erich Fromm wesentlichen Schritte auf dem Weg zum Sein (im Sinne einer Entwicklung der Persönlichkeit) gegeben werden. Sie bilden den Rahmen für das gesamte Seminar und sichern so einen stetigen - mehr oder weniger engen - Zusammenhang mit Erich Fromms Ansichten zur Persönlichkeitsentwicklung. Den Schülern soll mit dieser Übersicht verdeutlicht werden, daß alle Übungseinheiten der kommenden beiden Projektstage jeweils einem dieser Punkte bzw. Ziele zugeordnet werden können.

### (2) Durchführung

Jeder Schüler erhält zu Beginn dieser Einheit ein Informationsblatt (AB 2), das die sieben Schritte auf dem Weg zum Sein - samt kurzen Erläuterungen - enthält. Der Lehrer legt dann eine Overhead-Folie (OH 2) auf und geht die Punkte einzeln kurz durch. Die Schüler haben die Möglichkeit, auf ihren Info-Blättern selbständig weitere Informationen zu notieren. Der Lehrer kann im Zusammenhang mit den einzelnen Schritten auch bereits auf konkrete Übungen, die in den folgenden beiden Tagen durchgeführt werden, verweisen.

### (3) Zeitplanung

7 Wege zur Selbsterfahrung nach Erich Fromm	15 min
---	--------



#### (4) Materialien

Je Schüler ein Informationsblatt (AB 2), Overhead-Folie mit den sieben Schritten auf dem Weg zum Sein (OH 2), Overhead-Projektor, Schreibgeräte.

#### II.2.1.3. Haben oder Sein

##### (1) Ziel der Einheit

Mit der Einheit „Haben oder Sein“ schließt sich der thematische Kreis, der von der Biographie bzw. den sieben Schritten Erich Fromms zur Persönlichkeitsentwicklung ausging und in Folge zu den verschiedenen Übungssequenzen führte, die den Weg zum Sein unterstützen sollen. Zum Abschluß sollen nun nochmals die zentralen Gedanken Erich Fromms zur Selbsterfahrung aufgezeigt werden. Den Schülern ist erkennbar zu machen, daß sich der Prozeß der Persönlichkeitsentwicklung für Fromm als Weg vom Haben zum Sein darstellt. Mit Hilfe des in dieser Einheit gezeigten Films sowie in der nachfolgenden Diskussion soll die existentielle Alternative eines Lebens im Modus des Habens bzw. im Modus des Seins verdeutlicht werden. Dabei können die Seminarteilnehmer die an den zwei Tagen gemachten Erfahrungen nochmals an den Leitvorstellungen Erich Fromms messen und überprüfen.

Ein zweites Ziel dieser Einheit liegt darin, abschließend auch die von Fromm immer wieder behandelte Verflechtung von Individuum und Gesellschaft aufzuzeigen. Dabei sollte die Gefahr angesprochen werden, daß sich Persönlichkeitsentwicklung zum „Ego-Trip“ entwickeln kann, wenn sich der Mensch nicht stets auch seiner gesellschaftlichen bzw. mitmenschlichen Verantwortung bewußt ist.

Die Schüler sollen also ein Gefühl dafür erhalten, welchen Platz und Stellenwert das Thema der eigenen Selbstverwirklichung im größeren gesellschaftlichen Zusammenhang erhalten soll und darf, damit diese beiden Pole in einem ausgewogenen Gleichgewicht zueinander stehen.

## (2) Durchführung

Zuerst wird ein Film gezeigt, der das Grundthema „Haben oder Sein“ aus der Sicht von Erich Fromm selbst, aber auch anderer Persönlichkeiten beleuchtet.<sup>2</sup> Der Lehrer weist vor dem Abspielen des Films darauf hin, daß die Schüler während der Vorführung wichtige Aussagen bzw. Inhalte stichwortartig notieren sollten, besonders was die Alternative Haben oder Sein betrifft. Bei besonders bedeutsam erscheinenden Punkten oder Fragen kann jeder Schüler ein Stoppen des Films veranlassen, um eine Zwischenfrage zu klären oder eine Filmpassage nochmals sehen zu können. Der Lehrer sollte jedoch anmerken, daß dies nur bei wirklich wichtigen Fragen erfolgen sollte, um eine gänzlich „Zerstückelung“ des Films zu vermeiden.

Nach Ende der Filmvorführung wird zuerst anhand der Notizen und Eindrücke versucht, die Definition und Bedeutung der Alternative „Haben oder Sein“ herauszuarbeiten. Der Lehrer notiert dazu auf einem großen Bogen Papier, der an der Wand angebracht wird, die wichtigsten Aussagen bzw. Inhalte zum Thema „Haben“, auf einem zweiten Bogen jene zum Thema „Sein“. Dabei sollte bereits eine rege Diskussion entstehen, die der Lehrer gegebenenfalls mit provozierenden Aussagen und Fragen anregen kann (z.B.: „Müßten nicht alle Menschen vollkommen asketisch leben, um wirklich vom Haben wegzukommen und sich zum Sein zu entwickeln?“ o. ä.).

Besonders in Schultypen wie der Handelsakademie sollte die Diskussion über den Film fächerübergreifend auch die gezeigten betriebs- und volkswirtschaftlichen Aspekte einschließen (z.B. Montage-Teams der Firma Volvo). Ein wichtiger Punkt, der an dieser Stelle diskutiert werden könnte, betrifft den Bereich Managementlehre und Mitarbeiterführung, der auch im Lehrplan des V. Jahrgangs der HAK aufscheint. Vor allem Fromms äußerst skeptische Haltung zum Thema „Human-relations-Management“ sollte dabei angeschnitten werden, nicht zuletzt, da es in den meisten betriebswirtschaftlichen Lehrbüchern recht unkritisch als zeitgemäßer, menschenzentrierter Ansatz gesehen wird. Fromm meint dagegen, daß dieses Gebiet der

---

<sup>2</sup> Der Film ist eine gekürzte Fassung der TV-Dokumentation „Erich Fromm. Mut zum Menschen“ von Rainer Otte; NDR/BR, 1990



Psychologie in erster Linie dazu diene, die Produktivität der Mitarbeiter auf besonders subtile Weise zu heben: „Arbeiter und Angestellte werden von Psychologen studiert und manipuliert. Was Taylor für die Rationalisierung der körperlichen Arbeit tat, das tun die Psychologen für den geistigen und emotionalen Bereich des Arbeiters. Der Arbeiter wird verdinglicht, d. h. behandelt und manipuliert wie ein Ding, und die sogenannten <menschlichen Beziehungen> sind in Wirklichkeit die allerunmenschlichsten, weil sie <materialisierte> und entfremdete Beziehungen sind.“<sup>3</sup>

Weiters sollten gesellschafts- bzw. systemkritische Inhalte Erich Fromms, die durch diesen Film transportiert wurden, angesprochen werden. Besonders ist die Bedeutung der Selbstverwirklichung im gesamtgesellschaftlichen bzw. mitmenschlichen Zusammenhang anhand einiger Aussagen im Film (z.B. von Dr. Rainer Funk) zu erwähnen (Persönlichkeitsentwicklung vs. narzißtischer „Ego-Trip“). Der Lehrer könnte zudem bestimmte inhaltliche Zusammenhänge durch Verlesen von originalen Textstellen aus „Haben oder Sein“ und „Vom Haben zum Sein“ verdeutlichen.<sup>4</sup>

### (3) Zeitplanung

Vorführung des Films „Erich Fromm: Mut zum Menschen“	25 min
anschließende Diskussion	50 min

### (4) Materialien

TV-Gerät, Videorecorder (VHS), Film „Erich Fromm: Mut zum Menschen“, Schreibgeräte, Papier für Notizen, mehrere große Bögen Papier, Plakatstifte

<sup>3</sup> E. Fromm, Der Mensch ist kein Ding, S 152 (in: E. Fromm, Das Christudogma und andere Essays)

<sup>4</sup> Hier würden sich beispielsweise besonders die Kapitel II.4., S 73-87 und II.5., S 88-106 aus „Haben oder Sein“ sowie Kap. V, S 115-126 und Kap. VI, S 127-151 aus „Vom Haben zum Sein“ anbieten. Zusätzlich kann Teil A. Kap. IV. Haben oder Sein dieser Arbeit als Informationsquelle zu diesem Bereich herangezogen werden.

## II.2.2. Der Wille zur Veränderung

### II.2.2.1. Franz Kafka: Der Prozeß

#### (1) Ziel der Einheit

Jegliche Änderung im Lebensvollzug verlangt als grundlegende Voraussetzung die Bereitschaft, eine solche überhaupt erreichen *zu wollen*. Den Schülern soll daher vermittelt werden, daß alle Bemühungen um Selbsterkenntnis fehlschlagen müssen, wenn nicht der bewußte, kontinuierliche Wille zur Veränderung gegeben ist.<sup>4</sup>

Ziel dieser Einheit ist, in einer fächerübergreifenden Zusammenarbeit mit dem Deutsch-Lehrer die bekannte „Türhüter-Parabel“ aus Franz Kafkas Roman „Der Prozeß“ zu besprechen und zu interpretieren. In dieser symbolisch verschlüsselten Geschichte ist nach meiner persönlichen Auffassung der Wille zum Gestalten des eigenen Schicksals als *das* zentrale - oft nicht bewältigte - Thema des Lebens dargestellt.

Wenn nun im Rahmen dieses Seminars versucht wird, die entscheidenden Zusammenhänge des Buches und im besonderen der „Türhüter-Parabel“ gemeinsam zu erarbeiten, so soll dabei stets die Bemühung im Hintergrund stehen, die Schüler zu eigenen konkreten Handlungskonsequenzen aus den aus der Literatur gewonnenen Erkenntnissen zu veranlassen.

Erich Fromm selbst hat immer wieder darauf hingewiesen, wie sehr das Studium klassischer Literatur geeignet ist, zur Selbsterfahrung beizutragen.<sup>5</sup> So ist bei Fromm beispielsweise zu lesen: „Wer wirklich am Menschen und seinem Unbewußten interessiert ist, der sollte anstelle von Lehrbüchern lieber Balzac oder Dostojewski oder Kafka lesen. Hier kann man etwas über den Menschen erfahren ... In dieser Literatur findet man einen immensen Reichtum an tiefen Einsichten ...“<sup>6</sup>, oder an

<sup>4</sup> Daß dieser wiederum als Vorbedingung das Bewußtsein der eigenen Situation erfordert, wurde bereits in Teil A. Kap. V.3.1. diskutiert.

<sup>5</sup> Immer wieder werden bei Fromm u. a. die Namen Shakespeare, Balzac, Dostojewski, Camus und Kafka, genannt.

<sup>6</sup> E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 117



anderer Stelle: „Einen Roman von Balzac zum Beispiel kann man ... produktiv und mit innerer Anteilnahme, das heißt in der Weise des Seins lesen.“<sup>7</sup>

## (2) Durchführung

Zur optimalen Ausnützung der während des zweitägigen Seminars zur Verfügung stehenden Zeit wäre es sinnvoll, wenn das Buch bereits zuvor im Rahmen des Unterrichtsfaches Deutsch gelesen und in den Grundzügen diskutiert würde. Die Schüler sollten also mit dem Inhalt des Werkes zumindest in groben Zügen vertraut sein. Zur besseren Erinnerung bzw. Auffrischung sollte jedoch die „Türhüter-Parabel“ zu Beginn dieser Einheit nochmals von allen Schülern gelesen werden (AB 3).

Eine vorherige Absprache mit dem Deutsch-Lehrer ist in jedem Fall notwendig, um einerseits eine gewisse interpretatorische Übereinstimmung zu erzielen, andererseits im Deutschunterricht noch nicht die wesentlichen Punkte im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung vorwegzunehmen. Eventuelle unterschiedliche Auffassungen der beiden Lehrer bezüglich der Deutung würden dieser fächerübergreifenden Zusammenarbeit trotzdem nicht im Wege stehen: die divergierenden Ansätze könnten dann während des Projektes gemeinsam mit den Schülern diskutiert werden.

Nachdem die Parabel selbständig von allen Schülern gelesen wurde, wird die Klasse in Gruppen zu je ca. 5 Personen aufgeteilt. In einer 15minütigen Arbeitsphase soll jede Gruppe versuchen, eine Interpretation dieser Parabel zu erstellen, die dann von einem Gruppensprecher präsentiert wird. Diese Präsentationen der einzelnen Gruppen gehen fließend in eine allgemeine Diskussion über, die vom Projektleiter und vom Deutsch-Lehrer gemeinsam geleitet wird (unter Verwendung von L-AB 1).

---

<sup>7</sup> E. Fromm, Haben oder Sein, S 44

### (3) Zeitplanung

Ein Schüler gibt kurze Inhaltsangabe von Franz Kafkas „Der Prozeß“	10 min
Einteilung der Klasse in Gruppen zu je ca. 5 Personen; Austeilen von AB 3: „Türhüter-Parabel“ <sup>8</sup> ; Schüler lesen diese und diskutieren in Gruppen mögliche Interpretationen	25 min
Gruppensprecher stellen Gruppen-Interpretationen vor; fließender Übergang in Diskussion (L-AB 1)	30 min
Bezug zu Rahmenhandlung des Romans herstellen	10 min

### (4) Materialien

Eine Kopie der „Türhüter-Parabel“ für jeden Schüler (AB 3), Für die beiden Lehrer je ein Exemplar des Lehrer-Arbeitsblattes (L-AB 1), Papier, Schreibgeräte

## II.2.2.2. Wie verbringe ich meine Zeit?

### (1) Ziel der Einheit

Diese Einheit soll das Bewußtsein über die Verwendung der eigenen Zeit erhöhen bzw. die individuellen und gesellschaftlichen Ursprünge dieser Zeitverwendung offenlegen. Die Planung bzw. sinnvolle Nutzung der eigenen Zeit ist auch für Erich Fromm stets ein wichtiger Ansatzpunkt zur Persönlichkeitsentwicklung gewesen. Viele Menschen heben immer wieder hervor, daß Sie unter Zeitdruck stehen, zuwenig Zeit haben und daß Sie viele Dinge, die sie gerne tun würden, aus Zeitmangel nicht durchführen können.

<sup>8</sup> Aus: F. Kafka, Der Prozeß, S 155f



Ein wichtiges Ziel dieser Einheit sollte daher sein, im Rahmen des eigenen mehr oder minder routinemäßigen Tagesablaufes Zeit für sich selbst zu finden und diese mit einer gewissen Regelmäßigkeit adäquat zu nützen. „Wer sagt, er habe keine Zeit, der hat damit bereits eine Entscheidung getroffen. Er entschuldigt sich für eine Entscheidung, die besagt, daß es ihm nicht so wichtig ist.“<sup>9</sup> Auch beim Zeitmanagement ist also der eigene Wille das entscheidende Kriterium.

## (2) Durchführung<sup>10</sup>

Alle Teilnehmer erhalten einen vorgefertigten „Wochenplan“ (AB 4). Sie werden gebeten, sich in Ruhe zu erinnern, wieviel Zeit sie in der letzten Woche mit welcher Beschäftigung verbracht haben. Dies soll so genau wie möglich in den Plan eingetragen werden unter Berücksichtigung folgender Bereiche/Tätigkeiten (eventuell auf einer Wandzeitung allgemein sichtbar notieren). Als „Gedächtnisstütze“ können dabei eigene Terminkalender zu Hilfe genommen werden.

- Schlaf,
- Schule,
- Hausübungen, Lernen zu Hause,
- An- und Abfahrt zur bzw. von der Schule,
- Essen,
- Hausarbeit,
- Hygiene,
- Freizeit (die verschiedenen Beschäftigungen aufschreiben).

In einer anschließenden Stillarbeitsphase gehen die Teilnehmer anhand folgender Fragen (vervielfältigter Fragenkatalog - AB 5) ihren Zeitverwendungsplan nochmals in Ruhe durch und machen sich dazu Notizen.

<sup>9</sup> E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 224

<sup>10</sup> Das folgende Spiel „Wie verbringe ich meine Zeit?“ wurde - mit geringfügigen Modifikationen - entnommen: H. Gudjons et al., Auf meinen Spuren, S 196-198

### Fragen:

- Welche Beschäftigungen nehmen den Hauptteil meiner Zeit ein, welche den geringsten Teil?
- Auf welche Beschäftigungen verwende ich den größten Teil meiner *Freizeit*?
- Habe ich Phasen, die ich nur für mich nutze oder ist alles verplant?
- Hat sich in der Verwendung meiner Zeit etwas geändert im Gegensatz zu früher?
- Welche Bedingungen in meinem Leben haben dazu geführt, daß ich meine Zeit so verwende? Wie ist es dazu gekommen?
- Welche Beschäftigungen befriedigen mich am meisten und wieviel Zeit nehmen diese ein?
- Bin ich mit der Einteilung meiner Zeit zufrieden?
- Was soll sich ändern, und was kann ich dafür tun?
- Wann im Tagesablauf kann und will ich Zeit für mich selbst finden und wieviel?

Die Auswertung erfolgt in Form einer Diskussion in Kleingruppen zu je ca. 5 Personen. Die Teilnehmer legen nacheinander ihren Plan in die Mitte und erläutern ihn. Die anderen betrachten ihn und sagen, was ihnen auffällt. Der Betreffende erzählt, was ihm zu den Fragen eingefallen ist. Eventuell können gemeinsame Überlegungen zu konkreten Veränderungsschritten angestellt werden, besonders im Hinblick auf Zeit für sich selbst, für eine regelmäßige Selbstanalyse bzw. Persönlichkeitsentwicklung allgemein.



### (3) Zeitplan

Erklärung und Einführung in die Übung, Austeilen des Wochenplans (AB 4), Ausfüllen des Wochenplans durch die Teilnehmer	20 min
Durchgehen des eigenen Wochenplans in Stillarbeitsphase anhand des Fragenkatalogs (AB 5)	15 min
Auswertung der Stundenpläne in den Kleingruppen	25 min

### (4) Materialien

Stift, vervielfältigter „Stundenplan“ (AB 4), Wandzeitung zu den verschiedenen Tätigkeiten, vervielfältigter Fragenkatalog (AB 5), Filzstift, Klebeband