



II.2.3. Eines wollen

II.2.3.1. Lebensplanung

(1) Ziel der Einheit

Die Forderung Erich Fromms, nur Eines zu wollen, verlangt „...daß der ganze Mensch auf einen gefaßten Beschluß hinsteuert und sich ihm ganz widmet, daß alle seine Energien auf das gesteckte Ziel ausgerichtet sind.“¹¹ Notwendige Voraussetzung dafür ist natürlich, ein adäquates Ziel zu haben, für das einzusetzen es sich lohnt.

Die Einheit Lebensplanung soll nun eine Auseinandersetzung mit den persönlichen Zukunftsperspektiven bringen und Klarheit vor sich selbst über seine Wünsche, Hoffnungen und Realisationsmöglichkeiten schaffen. Die Realisierbarkeit von Zielen soll abgeklärt werden, wobei sofort konkrete Handlungsschritte zu entwickeln sind. Das bedeutet, daß das eigene Handeln als entscheidender Schritt dargestellt wird, der erforderlich ist, um etwas erreichen zu können: Die Notwendigkeit der Aktivität soll vermittelt werden anstatt passiven Verharrens. Erich Fromm drückt dies in folgenden zentralen Fragen aus: „Welche Alternativen gibt es jetzt für meine Weiterentwicklung? Was muß ich tun, um die gewählte Möglichkeit zu verwirklichen?“¹²

(2) Durchführung¹³

Die Übung wird am Anfang vom Moderator gründlich erklärt und dann schrittweise moderiert. Jeder Teilnehmer arbeitet eine längere Phase für sich allein und diskutiert in einer zweiten Phase in einer Dreiergruppe die Ergebnisse.

¹¹ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 47

¹² A.a.O., S 97

¹³ Die Übung wurde zur Gänze dem Buch „Auf meinen Spuren“ von H. Gudjons et al. entnommen: „Lebensplanung“, S 251-252

1. Jeder Teilnehmer benötigt mehrere DIN-A4-Blätter. Das erste Blatt erhält die Überschrift: „*Meine Lebensziele*“. Jeder schreibt nun im Brainstorming-Verfahren alle Ziele auf, die ihm einfallen, untergliedert in mehrere Lebensbereiche: Beruf, Beziehungen, eigene Persönlichkeit, Freizeit, Familie, Gesundheit usw. Nach drei Minuten wird die Zielliste erneut, jetzt gründlich reflektierend durchgegangen unter der Frage: „Welche Ziele sind mit hoher Wahrscheinlichkeit für mich erreichbar, welche sind zweifelhaft, welche sind völlig unreal?“ Die drei oder vier realitätsnächsten Ziele werden auf einen zweiten Bogen geschrieben.

2. Auf den zweiten Zettel wird als Überschrift geschrieben: „*Meine nächsten drei Jahre*“. Für jedes auf diesem Zettel notierte Ziel wird jetzt die Frage gestellt: „Was muß und kann ich in den nächsten drei Jahren zur Erreichung dieser Ziele tun?“ Diese Frage wird für jedes Ziel gestellt und beantwortet.

3. Auf den dritten Zettel wird jetzt geschrieben: „*Die nächsten sechs Monate*“. Jeder Teilnehmer geht den zweiten Zettel nochmals durch und entscheidet zu welchem Ziel (eins auswählen!) er in den nächsten sechs Monaten konkret am meisten tun kann und muß. Manchen Teilnehmern fällt es schwer, auf die anderen Ziele zu verzichten. Wenn aber praktische Realisierung angestrebt wird, ist *zunächst* diese Beschränkung nötig. Gleichwohl können die Teilnehmer die Übung später allein zu den anderen Zielbereichen fortsetzen.

Jeder Punkt, der auf dem zweiten Zettel zum gewählten Ziel notiert wurde, wird jetzt einzeln auf den dritten Zettel geschrieben und jeweils unter der Frage konkretisiert: „Was kann und muß ich in den nächsten sechs Monaten zu diesem Punkt konkret tun?“

4. Auf den vierten Zettel wird jetzt als Überschrift geschrieben: „*Aktivitätenliste*“. Bogen drei wird nochmals durchgegangen und gegebenenfalls noch konkretisiert und ergänzt. Dann werden die dort genannten Handlungsmöglichkeiten und -notwendigkeiten in eine Prioritätenliste umgeformt, die auf dem vierten Blatt notiert wird. Leitfrage ist dabei: „Welche Aktivität ist die nächstliegende, muß zuerst angepackt

werden, welche folgt dann, usw.?" Auf diese Weise entsteht eine konkrete Aufgabenliste nach zeitlicher Priorität.

5. Auf den letzten Zettel wird schließlich geschrieben: „*Handlungsplan*“. Hier werden jetzt nach der Reihenfolge des vierten Blattes ganz praktische Handlungsschritte, Termine, Gespräche, Entscheidungen, Zeiteinteilungen, ganz konkrete zu erledigende Aufgaben notiert.

Die Auswertung erfolgt in Dreiergruppen:

- Gibt es Widersprüche zwischen Zielbereichen?
- Aus welchen Motiven wurden Auswahlentscheidungen getroffen?
- Welche Gefühle entstehen gegenüber diesem Versuch der Lebensplanung?
- Welchen Verbindlichkeitsgrad haben die Entscheidungen?
- Wird der „Abstand“ zwischen Lebenszielen und praktischen Handlungsschritten eher enttäuschend oder ermutigend empfunden?

(3) Zeitplanung

Einführung und Erklärung durch Moderator	5 min
1. Zettel: Aufnotieren aller persönlichen Ziele im Brainstorming-Verfahren	10 min
2. Zettel: „Meine nächsten drei Jahre“: was kann und muß ich für die Erreichung der Ziele in den nächsten drei Jahren tun	10 min
3. Zettel: „Die nächsten sechs Monate“: Auswahl des naheliegendsten Zieles und Erarbeitung konkreter Handlungsschritte	10 min
4. Zettel: „Aktivitätenliste“: Konkretisierung und Ergänzung des 3. Zettels	5 min
5. Zettel: „Handlungsplan“: praktische Handlungsschritte auf dem 4. Zettel notieren	5 min
Auswertung in Dreiergruppen	30 min



(4) Materialien

Mindestens fünf DIN-A4-Bögen für jeden Teilnehmer, Stift

II.2.4. Wach sein

II.2.4.1. Lügendetektor

(1) Ziel der Einheit

Diese Einheit am Beginn des Seminars soll durch wenige persönliche Informationen das gegenseitige Kennenlernen in einer aufgelockerten Atmosphäre unterstützen.¹⁴ Dies ist für die weiteren Gruppenprozesse im Rahmen des Seminars von großer Bedeutung.

Bei dieser einfachen Übung geht es - im Sinne von Erich Fromm - auch um das Wach-Sein, also um die Fähigkeit, auf den anderen aufmerksam und mit Empathie zu reagieren, ihn so wahrzunehmen, wie er tatsächlich ist. In diesem anzustrebenden Zustand der völligen Wachheit „... ist sich der Mensch seiner selbst und seiner *menschlichen* und natürlichen Umwelt gewahr ... Es ist, als ob ein Schleier, den man ständig vor Augen hatte, plötzlich weggenommen wird.“¹⁵

(2) Durchführung¹⁶

Jeder Schüler erhält einen kurzen Fragebogen mit vier Fragen seine Person betreffend (AB 6). Der Moderator bittet die Teilnehmer, die Fragen schriftlich zu beantworten, eine davon jedoch nicht wahrheitsgemäß, sondern mit einer „Lüge“.

Die Fragen lauten (es können auch andere, ähnliche Fragen ausgewählt werden):

- 1) Mein liebster Zeitvertreib ist ...
- 2) Welches Buch bedeutet mir sehr viel?
- 3) Ich erinnere mich sehr gerne an ...
- 4) Eine persönliche Eigenschaft, die mir fehlt ...

¹⁴ Der Einsatz dieses Spiels macht nur dann Sinn, wenn Schüler aus verschiedenen Klassen an diesem Seminar teilnehmen. Der Lehrer sollte dann auch darauf achten, daß möglichst Schüler, die einander noch nicht (sehr gut) kennen, jeweils Gruppen bilden.

¹⁵ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 53 (kursive Hervorhebung durch den Autor)

¹⁶ Dieses Spiel wurde inhaltlich entnommen: H. Gudjons et al., Auf meinen Spuren, S 80

Im Anschluß daran bilden sich Gruppen zu je 4 - 5 Personen, wobei der Moderator, dem Zweck des Spiels entsprechend, darauf hinweisen sollte, daß sich diese Kleingruppen möglichst aus Personen zusammensetzen sollten, die einander noch nicht (sehr gut) kennen.

Der Reihe nach liest nun jeder seine Antworten vor, wobei die anderen Kleingruppenmitglieder erraten sollen, welche der Antworten gelogen ist. Die Vermutungen sind zu begründen. Abschließend äußern die Schüler ihre Eindrücke: wie ist es ihnen beim Lügen ergangen, wer hat bei welcher Frage gelogen? Zusätzlich können Rückfragen gestellt werden: welche Antworten waren besonders interessant, welche Teilnehmer würde man gerne besser kennenlernen?

(3) Zeitplanung

Erklärung des Spiels, Austeilen und Ausfüllen der Fragebögen (AB 6)	10 min
Auswertung in Kleingruppen	20 min

(4) Materialien

Ein Fragebogen für jeden Teilnehmer (AB 6), Stifte

II.2.5. Gewährwerden

II.2.5.1. Körperliches Gewährwerden durch Feldenkrais-Lektionen

(1) Ziel der Einheit

Körperliches Gewährwerden bedeutet für Erich Fromm, nichtverborgene Bereiche des eigenen Körpers zu erkennen und bewußter wahrzunehmen. Fromm ist 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.“¹⁸ Körperliches Gewährsein ist, so verstanden, eine hervorragende Unterstützung auf dem Weg zur Erweiterung des eigenen Bewußtseins, was als letztes Ziel anzustreben ist.

Fromm erwähnt verschiedene Methoden, die alle imstande sind, das Ziel des Gewährwerdens zu verfolgen und die er zum Teil selbst praktiziert hat. In besonderem Maße sieht er die zahlreichen Übungen der buddhistischen Meditation als geeignet an, sowohl das körperliche Bewußtsein zu fördern als auch zur Befreiung des Geistes beizutragen. Fromm hebt weiters - ebenfalls aus eigener Erfahrung - die Methode Elsa Gindlers zur Körperwahrnehmung¹⁹ sowie die alten chinesischen Bewegungsfolgen des T'ai Chi Ch'uan²⁰ hervor.

Im Rahmen dieses Seminars soll die von Erich Fromm ebenfalls empfohlene Methode nach Moshe Feldenkrais²¹ vorgestellt werden, wobei drei Übungen konkret durchgeführt werden.²²

¹⁸ E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 204

¹⁹ Z. B. in E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 107f, S 204; weiters in E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 27, 56f, 74

²⁰ Z. B. in E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 204; weiters in E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 27

²¹ Vgl. E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 22

²² Alle drei im folgenden beschriebenen Übungen wurden zur Gänze dem Buch „Feldenkrais. Übungen für jeden Tag“ von Frank Wildman entnommen. Dieser war Mitarbeiter des israelischen Physikers und Bewegungslehrers Moshe Feldenkrais (1904-1984) gewesen. Weitere allgemeine Informationen über Moshe Feldenkrais und seine Methode finden sich in G. Stumm und B. Wirth (Hrsg.), Psychotherapie, Schulen und Methoden, S 371-373

(2) Durchführung

„Unsere Bewegungen erfüllen zwar zunächst ihren Zweck, aber wir lernen nie, wie wir die Möglichkeiten unseres Körpers voll nutzen können, und setzen daher oft ein Vielfaches der nötigen Anstrengung ein, überanstrengen bestimmte Muskeln und setzen andere dafür kaum ein.“²² Diese mangelnde Bewegungskoordination führt dann zu chronischen Verspannungen, Verschleißerscheinungen, Müdigkeit usw. Die Lektionen nach Moshe Feldenkrais sollen helfen, die Art und Weise, wie Bewegungen bzw. Tätigkeiten erfolgen, zu verbessern. „Es geht bei diesen Lektionen nicht um das mechanische Wiederholen von Bewegungen. Die Lektionen wirken nicht dadurch, daß sie die Muskeln dehnen oder geschmeidiger machen, sondern weil sie die Wirksamkeit verbessern, mit der das Gehirn Bewegungen koordiniert und kontrolliert.“²³ Dies soll dadurch erreicht werden, daß zuerst kleine Bewegungen aufmerksam beachtet werden, die dann zu größeren Abläufen zusammengesetzt werden.

Vor Beginn der ersten Lektion sollten den Seminarteilnehmern einige wichtige Hinweise zur Ausführung der Übungen gegeben werden²⁴ (L-AB 2).

Im Rahmen dieses Seminars werden drei Lektionen durchgeführt. Angesichts der bei ärztlichen Untersuchungen immer wieder festgestellten Haltungsschäden von Schülern, bedingt durch langes Sitzen in der Schule und zuhause, habe ich für den ersten Seminartag zwei Lektionen ausgewählt, die das Sitzen erleichtern bzw. verbessern: „Das lebendige Becken“²⁵ sowie „Entspannung für Hals und Schultern“²⁶

Am zweiten Projekttag steht dann eine Atemübung im Mittelpunkt: „Atemlektion III“²⁷. Deren Ziel ist, die Bewegungen des eigenen Körpers beim Atmen bewußter wahrzunehmen und in Folge den ganzen Körper an der Atmung zu beteiligen.

²² F. Wildman, Feldenkrais. Übungen für jeden Tag, S 7

²³ A.a.O., S 8

²⁴ Vgl. a.a.O., S 9-11

²⁵ A.a.O., S 21-23

²⁶ A.a.O., S 30-33

²⁷ A.a.O., S 161-164

(3) Zeitplanung

Allg. Hinweise zur Feldenkrais-Methode vor der ersten Lektion (L-AB 2)	5 min
Sitzübung I „Das lebendige Becken“ (L-AB 3)	15 min
Sitzübung II „Entspannung für Hals und Schultern“ (L-AB 4)	15 min
„Atemübung III“ (L-AB 5)	20 min

(4) Materialien

Für die Sitzlektionen benötigt jeder Schüler einen nicht drehbaren Sessel mit möglichst waagrechter Sitzfläche. Für die Atemübungen kann eine Decke oder eine ähnliche Unterlage zweckmäßig sein.

Weiters: Allgemeine Hinweise zu den Übungen (L-AB 2), Anweisungen zu den drei Lektionen (L-AB 3, 4, 5)

II.2.6. Sich konzentrieren

II.2.6.1. Visuelle Konzentrationsübungen

(1) Ziel der Einheit

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren ist eine wichtige Voraussetzung, um, wie Fromm sagt, (im allgemeinsten Sinne) etwas zustande zu bringen. Gerade in unserer vielfach vernetzten Welt mit all ihren Eindrücken scheint diese Gabe selten geworden zu sein. Konzentration kann anhand verschiedenster Methoden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geübt werden. Erich Fromm betont, daß Konzentrationsübungen täglich, zumindest jeden Morgen etwa 10 - 15 Minuten, durchgeführt werden sollten, um auch tatsächlich längerfristige Effekte erzielen zu können. Er selbst versuchte seine Konzentrationsfähigkeit vor allem durch Meditation zu verbessern.²⁸

Im Rahmen dieses Seminars soll die Konzentrationsfähigkeit auf spielerische Weise durch visuelle Konzentrationsübungen gestärkt werden.²⁹ Die ausgewählten Übungen dienen dabei primär als Instrument zur Schaffung bzw. Erhaltung der Konzentration und Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema oder für eine gewisse Zeitspanne. Sie sind daher beispielsweise gut zum Einsatz am Beginn von Unterrichtsstunden geeignet, etwa in der 5. oder 6. Stunde oder beim Nachmittagsunterricht, wenn die Schüler bereits unkonzentriert oder ermüdet sind.

(2) Durchführung

Im Rahmen dieser Projektstage können einzelne Übungen, je nach Notwendigkeit, spontan eingebaut werden, etwa im Anschluß an Pausen, um die Konzentration auf die folgenden Übungen in einer spielerischen Weise wieder herzustellen. Dazu wird

²⁸ Die Meditation wird im folgenden Kapitel B. II.2.7. näher behandelt.

²⁹ Die visuellen Konzentrationsübungen entstammen allesamt den Unterlagen des Seminars „Lerntechniken lehren“ von Christine Steiger, abgehalten im WS 1993/94 an der WU Wien, Abteilung für Wirtschaftspädagogik.



lediglich jedem Schüler eine oder mehrere Kopie(n) der visuellen Übungen gegeben, die dann so rasch und konzentriert wie möglich zu lösen sind.

(3) Zeitplanung

Visuelle Konzentrationsübungen (AB 7, 8, 9)	je max. 10 min
---	----------------

(4) Materialien

Pro Schüler drei Blätter mit je einer Konzentrationsübung (AB 7, 8, 9)

II.2.7. Meditieren

II.2.7.1. Bildmeditationen

(1) Ziel der Einheit

Erich Fromm unterscheidet zwei Arten von Meditationen³⁰: einerseits die autosuggestiven Techniken, deren Ziel eine geistige wie körperliche Entspannung ist, andererseits solche, „... deren Hauptziel es ist, ein höheres Maß an <Nicht-Gebundenheit> zu erlangen und Gier und Illusionen zu überwinden, kurz, eine höhere Ebene des Seins zu erreichen.“³¹

Fromm hat selbst viele Jahre lang täglich buddhistische Meditationen durchgeführt und sie als besonders förderlich auf dem Weg zur Selbsterfahrung betrachtet. Er läßt deshalb auch keinen Zweifel daran, daß man langfristig versuchen sollte, die „höheren“ Meditationstechniken zu erlernen und zu praktizieren. Um buddhistische Meditationen sinnvoll durchführen zu können, wäre es jedoch zuvor notwendig, den Schülern Hintergrund und Ziel der buddhistischen Lehre wie auch der einzelnen Übungen darzulegen. Da dies den Rahmen des Seminars sprengen würde, wird hier auf die Vorstellung der von Fromm immer wieder empfohlenen buddhistischen Meditation verzichtet.

Fromm betrachtet aber auch die autosuggestiven Techniken als durchaus zweckmäßig, eine größere Entspanntheit und Konzentrationsfähigkeit zu erreichen. Für dieses Seminar wurden deshalb drei Phantasiereisen bzw. Bildmeditationen ausgewählt: „Die Sonne“³², „Selbstbejahung“³³ und „Platz schaffen“³⁴. Sie scheinen mir gut geeignet für erste Erfahrungen von Schülern auf dem Gebiet der Meditation.

³⁰ Vgl. Kap. A. V.3.6.

³¹ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 69

³² Der Text wurde entnommen: P. Ferrucci, Werde was du bist, S 156

³³ Der Text wurde entnommen: M. Murdock, Dann trägt mich meine Wolke ..., S 147

³⁴ Ebenfalls entnommen aus M. Murdock, Dann trägt mich meine Wolke ..., S 148-149

(2) Durchführung

Vor jeder Übung sollten alle Teilnehmer eine entsprechende Sitzhaltung einnehmen. Erich Fromm gibt konkrete Anleitungen dazu, die der Lehrer den Schülern vor Beginn der Übung sinngemäß mitteilen sollte: „Die Beine sollten fest hingestellt und nicht gekreuzt sein, die Arme auf dem Sesselrand oder auf dem Oberschenkel ruhen. Die gesamte Haltung sollte weder steif - wie in den herkömmlichen militärischen Übungen - noch gebeugt oder nachlässig sein. Der Körper ist vielmehr in einer harmonischen Haltung, er fühlt sich lebendig und auf eine aktive Art wohl. Wenn man diese Sitzstellung einmal gelernt hat, fühlt man sich in einem weichgepolsterten Sessel unbequem, bequem hingegen auf einem geraden Stuhl.“³⁵

Als Alternative kann man mit den Schülern aber auch einmal den „bequemen Sitz“ der Buddhisten ausprobieren, wie ihn Nyanaponika beschreibt: „Hierbei liegen beide Beine flach auf dem Boden; die Ferse des linken Fußes liegt zwischen den Beinen, und die Zehen in der rechten Kniekehle, wobei das rechte Bein gleichsam den Rahmen für den linken Fuß und Unterschenkel bildet.“³⁶ Die Knie sollten dabei fest auf dem Boden oder dem Sitzkissen aufliegen. Bis man diese Sitzposition erlernt hat, ist es sinnvoll, die Knie mit einer gefalteten Decke oder einer anderen Unterlage zu stützen. Wenn auch diese Sitzhaltung zu schwierig ist, empfiehlt Nyanaponika, wie oben beschrieben, auf einem harten Sessel zu sitzen.

Nyanaponika gibt weitere Anleitungen: „Bei jeder Sitzhaltung ist es wichtig, daß sich der ganze Oberkörper in einer natürlich geraden Haltung befindet, jedoch nicht künstlich gestrafft, sondern ungezwungen und entspannt. Man mag den Rücken anlehnen, an die Wand oder die Stuhllehne. Die rechte Handfläche ruhe im Schoß auf der linken ... Vor Beginn der Übung prüfe man, ob die Muskeln nicht unnötig gespannt sind, z. B. an Schultern, Hals, Gesicht (Mund) oder den Händen und Fingern.“³⁷

³⁵ E. Fromm, *Vom Haben zum Sein*, S 65

³⁶ A.a.O., S 89

³⁷ A.a.O., S 89f

Wenn diese erste Voraussetzung des richtigen Sitzens erfüllt ist, sollten noch Hinweise zu möglichen individuellen Störungen während der Meditation gegeben werden. Auch hier nennt Erich Fromm selbst einige Tips: „[Während der Meditation werden einem möglicherweise] Gedanken durch den Kopf gehen und die Konzentration unterbrechen. Dennoch ist hier - wie bei allem Lebendigen - keine Gewaltanwendung am Platz. Es hat keinen Sinn, störende Gedanken gewaltsam zu vertreiben und sie zu behandeln, als wären sie Feinde. Auch sollte man sich nicht geschlagen fühlen, wenn man den Kampf nicht gewonnen hat. Man sollte sanft mit ihnen umgehen, was zugleich bedeutet, daß man mit sich selbst geduldig sein muß ... Ein anderes, schwieriges Hindernis ist das Schläfrigerwerden. Häufig ertappt man sich knapp vor dem Eindösen. Entweder man versucht es dann gleich nochmals oder man schöpft ein paar Mal tief Atem. Dauert die Schläfrigkeit aber an, dann ist es besser aufzuhören und es zu einem anderen Zeitpunkt wieder zu versuchen.“³⁶

Weiters sollte, falls ein diesbezüglicher Hinweis nicht ohnehin im Meditationstext enthalten ist, vor dem Lesen des eigentlichen Textes noch einige Zeit der körperlichen Entspannung folgen, etwa durch Gewährwerden des eigenen Atems.

Während der Meditation ist es meist sinnvoll und angenehm eine ruhige Musik als leisen Hintergrund zu spielen. Hierbei eignen sich vor allem spezielle Cassetten mit (elektronischer) Meditationsmusik.

In den meisten Fällen ist es besser, während der Meditation die Augen zu schließen, die Entscheidung darüber sollte jedoch letztlich dem Meditierenden selbst überlassen bleiben.

³⁶ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 66



(3) Zeitplanung

Allgemeine Hinweise zur Meditation sowie zur Sitzhaltung (nur vor der ersten Meditation)	5 min
Meditation „Platz schaffen“ (L-AB 6)	10 min
Meditation „Die Sonne“ (L-AB 7)	10 min
Meditation „Selbstbejahung“ (L-AB 8)	10 min

(4) Materialien

Harte Stühle für alle Teilnehmer, evtl. Decke und ein nicht zu weiches Sitzkissen, Meditationstexte (L-AB 6, 7, 8), Cassettenrecorder, Meditationsmusik auf Cassette

II.2.8. Selbstanalyse

II.2.8.1. Lebenslinie zeichnen und Wendepunkte herausfinden

(1) Ziel der Einheit

Erich Fromm betrachtet die Selbstanalyse als eine geeignete, wenn auch schwierige Möglichkeit, die Befreiung des Menschen zu unterstützen. Eine Methode der Selbstanalyse ist für ihn der autobiographische Ansatz, also „... das Nachsinnen über die eigene Geschichte, beginnend mit der Kindheit und endend mit dem Blick auf die zukünftige Entwicklung“³⁹. Das Erforschen der eigenen Lebensgeschichte ist ein wichtiger Ansatzpunkt, sich selbst (auch als Teil seiner Umwelt) zu verstehen und zu akzeptieren und kann somit helfen, den persönlichen Weg in die Zukunft zu weisen. Im Rahmen dieser Einheit sollen sich die Teilnehmer Ereignisse und Erfahrungen bewußt machen, die die eigene Lebensentwicklung entscheidend beeinflusst und geprägt haben. Dies soll durch das Aufzeichnen der eigenen Lebenslinie sichtbar gemacht werden. Darauf aufbauend, soll versucht werden, entscheidende Wendepunkte der persönlichen Lebensgeschichte zu erkennen bzw. ihre Bedeutung zu erfassen.

(2) Durchführung⁴⁰

Jeder zeichnet für sich auf einem querliegenden Blatt (DIN-A4) eine waagrechte Linie, die seinen Lebenslauf symbolisiert. Die Lebensjahre werden markiert. Am linken Rand wird senkrecht eine Linie gekennzeichnet und von unten beginnend mit -3, -2, -1, 0 (Schnittpunkt mit der Waagrechten), + 1, +2, +3 versehen.

³⁹ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 96

⁴⁰ Die folgende Übung wurde aus zwei Spielen zusammengesetzt, die - mit geringfügigen Änderungen - dem Buch „Auf meinen Spuren“, von H. Gudjons et al. entnommen wurde. Vgl. dazu: „Lebenslinie“, S 311-312 sowie „Wendepunkte“, S 316-317

Jeder trägt nun für ihn wichtige Ereignisse in diese Zeitlinie ein und gibt durch ein Kreuz an, wie er sich damals gefühlt hat (-3 = miserabel, +3 = sehr gut und 0 = zufrieden).

Wichtig sind vor allem jene Stationen, die „Wendepunkte“, prägende Erlebnisse und für die heutige Lebenssituation entscheidende Einflüsse bedeuteten. Die Kreuze werden dann zu einer (Zick-Zack-)Linie verbunden.

Nachdem sich jeder Teilnehmer seinen als Linie skizzierten Lebensverlauf nochmals überblicksmäßig vergegenwärtigt hat, wählt er vier bis fünf Ereignisse, Begegnungen, Begebenheiten etc. aus, die für ihn als Wendepunkte, Weichenstellungen usw. entscheidende Bedeutung hatten. Diese Wendepunkte werden in die Lebenslinie mit roten Kreisen eingezeichnet.

Im Anschluß daran schließen sich je zwei Teilnehmer zu einer Lernpartnerschaft zusammen und „präsentieren“ jeweils dem anderen seine/ihre Lebenslinie, wobei auf die rot eingekreisten Wendepunkte besonders eingegangen werden soll. Im Gespräch wird erklärt, in welcher Weise diese für das eigene Leben wichtig waren und was sie an Veränderung bewirkten. Dabei sollten folgende Fragen berücksichtigt werden:

- Welche Personen waren wichtig?
- Habe ich Wenden in meinem Leben aktiv herbeigeführt?
- Ereignete sich etwas ohne mein Zutun?
- Was habe ich durch diese Wendepunkte gelernt bzw. was sagen mir diese Punkte heute?

Auf einem zweiten angelegten Blatt kann die Lebenslinie dann - vor den Augen des Lernpartners - in die Zukunft verlängert werden, so wie sich der Teilnehmer sein weiteres Leben vorstellt. Dazu sollen Erklärungen gegeben werden, warum man die Verlängerung in die Zukunft gerade so einzeichnet bzw. sollen die damit verbundenen Gefühle, Hoffnungen und Erwartungen ausgesprochen werden.



(3) Zeitplanung

Zeichnen der eigenen Lebenslinie und Kennzeichnung der wichtigsten Wendepunkte	15 min
„Präsentation“ und Diskussion der jeweils eigenen Lebenslinie samt Wendepunkten in der Lernpartnerschaft	25 min
Verlängerung der Lebenslinien in die Zukunft und „Erläuterung“	20 min

(4) Materialien

Papier, Bleistift, Lineal, roter Stift

II.2.9. Einheiten zum Einstieg und Abschied

II.2.9.1. Einstieg

(1) Ziel und Durchführung der Einheit

Noch vor Beginn der ersten Übung soll der Lehrer den Zweck bzw. das Ziel dieses zweitägigen Seminars kurz erläutern. Dies sollte eine kurze praktische und theoretische Rechtfertigung der Behandlung des Themas „Persönlichkeitsentwicklung“ in Schulen beinhalten (u.a. durch das Zitieren einiger Stellen aus dem aktuellen Lehrplan).

Weiters ist ein allgemeiner Überblick zu geben, wie der zeitliche Ablauf der beiden folgenden Seminartage aussehen wird (OH 1) und gegebenenfalls welche Materialien die Teilnehmer mitzubringen haben (dies sollte jedoch bereits in der Ausschreibung erfolgen).

(2) Zeitplanung

Darstellung von Ziel und Ablauf des Seminars (OH 1)	10 min
---	--------

(3) Materialien

Seminar-Ablaufplan (OH 1), OH-Projektor

II.2.9.2. Zum Abschied: Gepäck mitgeben

(1) Ziel der Einheit

Die folgende Einheit ist zum Abschluß des Seminars einzusetzen. Ziel ist, nach zwei Projekttagen, in denen in der Gruppe zum Teil sehr persönliche Bereiche preisgegeben wurden, einen adäquaten gruppenspezifischen Abschied zu ermöglichen. Dadurch sollen hier aufgebaute Beziehungen nicht durch ein abruptes Auseinanderbrechen der Gruppe entwertet werden.

Im Hintergrund steht dabei der Gedanke, daß Erfahrungen aus einem abgerundeten Gruppenprozeß leichter verarbeitet und auf andere Situationen übertragen werden können; weiters wird die Rückkehr ins individuelle Alltagsleben erleichtert. Zudem besteht die Möglichkeit, letzte persönliche Gespräche zu führen.

(2) Durchführung⁴²

Jeder Teilnehmer erhält einen DIN-A3 Bogen Papier, auf dem der Umriss eines Koffers (AB 10) eingezeichnet ist. Am Griff ist ein Schild angebracht, in das jeder seinen Namen einträgt.

Dann werden die Bögen übersichtlich aufgelegt, sodaß jeder Teilnehmer von Blatt zu Blatt gehen kann um in die „Koffer“ jene guten Wünsche, nützlichen und annehmbaren Ratschläge, Hoffnungen oder auch Erinnerungen zu schreiben, die sie den Kofferbesitzern mitgeben möchten. Nicht jedes Gruppenmitglied muß in jeden Koffer etwas hineinschreiben. Die Eintragungen können mit dem eigenen Namen versehen werden oder auch anonym bleiben. Zum Abschluß sucht jeder seinen „Koffer“ und macht ihn zu (Papier zusammenfalten) um ihn mit nach Hause zu nehmen. Er soll eine Erinnerung an das Seminar sein und enthält vielleicht manche Botschaft, die beim späteren Lesen aufmuntern kann.

⁴² Das Spiel wurde entnommen: U. Baer, Gruppe und Spiel. Zeitschrift für kreative Gruppenarbeit und Spielpädagogik; 3/4-91



(3) Zeitplan

Erklären der Übung, Verteilen von AB 10, Eintragen der Botschaften	20 min
--	--------

(4) Materialien

Pro Schüler einen DIN-A3 Bogen Papier, auf dem ein Koffer umrißartig eingezeichnet ist (AB 10), Stifte.

Letzte Erkenntnis

Willst du gleich die Früchte greifen?

Hast doch eben erst gesät!

Laß sie werden, laß sie reifen:

Früh ist Arbeit, Ernte spät.

Läßt kein Wachstum sich beschleunigen,

Ihr Gesetz hat jede Saat,

Rüste Werkzeug, baue Scheunen

Für die Fechsung, für die Mahd!

Heimsen andre Pflüger eher,

Voll Geheimnis ist die Welt;

Sei kein Neider, sei kein Späher

Nach des Nachbars Ackerfeld!

Glaubst du vor dem Schnitt zu sterben,

Sei nicht bange um die Frucht!

Kein Ertrag bleibt ohne Erben,

Keine Tat bleibt ungebucht.

Wer im Werk den Lohn gefunden,

Ist vor Leid und Neid gefeit,

Denn er hat sich überwunden

Und kann warten und hat Zeit.

(Anton Wildgans)



QUELLENVERZEICHNIS

Werke von Erich FROMM:

- 1941: DIE FURCHT VOR DER FREIHEIT
Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Auflage, München 1991
- 1947: PSYCHOANALYSE UND ETHIK. Bausteine zu einer humanistischen
Charakterologie.
Deutscher Taschenbuch Verlag, 4. Auflage, München 1992
- 1950: PSYCHOANALYSE UND RELIGION
Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Auflage, München 1986
- 1951: MÄRCHEN, MYTHEN, TRÄUME. Eine Einführung in das Verständnis einer
vergessenen Sprache.
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1994
- 1955: WEGE AUS EINER KRANKEN GESELLSCHAFT. Eine sozialpsychologische
Untersuchung.
Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Auflage, München 1993
- 1955: DIE KUNST DES LIEBENS
Buchgemeinschafts-Lizenz Ausgabe, Wiener Verlag, Himberg bei Wien o. Jg.
- 1960: PSYCHOANALYSE UND ZEN-BUDDHISMUS, in: Erich Fromm, Daisetz T.
Suzuki und Richard de Martino, Zen-Buddismus und Psychoanalyse.
Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1971
- 1962: JENSEITS DER ILLUSIONEN. Die Bedeutung von Marx und Freud.
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1981



- 1963: **DAS CHRISTUSDOGMA und andere Essays**
Deutscher Taschenbuch Verlag, 4. Auflage, München 1992
- 1964: **DIE SEELE DES MENSCHEN. Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen.**
Deutscher Taschenbuch Verlag, 5. Auflage, München 1994
- 1966: **IHR WERDET SEIN WIE GOTT. Eine radikale Interpretation des Alten Testaments und seiner Tradition.**
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1980
- 1968: **DIE REVOLUTION DER HOFFNUNG. Für eine Humanisierung der Technik.**
Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Auflage, München 1991
- 1973: **ANATOMIE DER MENSCHLICHEN DESTRUKTIVITÄT**
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1994
- 1976: **HABEN ODER SEIN. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft.**
Deutscher Taschenbuch Verlag, 23. Auflage, München 1994
- 1979: **SIGMUND FREUDS PSYCHOANALYSE, GRÖSSE UND GRENZEN**
Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 1979

Schriften aus dem Nachlaß Erich Fromms:

- 1981: **ÜBER DEN UNGEHORSAM und andere Essays**
Deutscher Taschenbuch Verlag, 4. Auflage, München 1990
- 1983: **ÜBER DIE LIEBE ZUM LEBEN. Rundfunksendungen.**
Hrsg. von Hans Jürgen Schultz, Deutscher Taschenbuch Verlag, 6. Auflage,
München 1993
- 1989: **VOM HABEN ZUM SEIN. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung.**
Hrsg. von Rainer Funk, Wilhelm Heyne Verlag, München 1989



- 1990: **DIE ENTDECKUNG DES GESELLSCHAFTLICHEN UNBEWUSZTEN.**
Zur Neubestimmung der Psychoanalyse.
Hrsg. von Rainer Funk, Wilhelm Heyne Verlag, München 1990
- 1991: **VON DER KUNST DES ZUHÖRENS.** Therapeutische Aspekte der
Psychoanalyse.
Hrsg. von Rainer Funk, Wilhelm Heyne Verlag, München 1991
- 1992: **GESELLSCHAFT UND SEELE.** Sozialpsychologie und psychoanalytische
Praxis.
Hrsg. von Rainer Funk, Wilhelm Heyne Verlag, München 1992
- 1993: **LEBEN ZWISCHEN HABEN UND SEIN**
Hrsg. von Rainer Funk, Verlag Herder, 2. Auflage, Freiburg im Breisgau 1993

Werke anderer Autoren:

- BAER, Ulrich: Warum in der Gruppe Abschied nehmen? In: Gruppe & Spiel.
Zeitschrift für kreative Gruppenarbeit und Spielpädagogik, 3/4-91, S 12-15,
Verlag Ulrich Baer, Remscheid
- DÜRCKHEIM, Karlfried Graf: Mein Weg zur Mitte. Gespräche mit Alphonse
Goettmann.
Verlag Herder, 3. Auflage, Freiburg im Breisgau 1996
- FERRUCCI, Piero: Werde was du bist
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1986
- FUNK, Rainer: Erich Fromm
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1993



FUNK, Rainer: Frömmigkeit zwischen Haben und Sein. Religionspsychologische Anfragen an die „Bewegung Lefébvre“.

Benziger Verlag, Zürich, Einsiedeln, Köln, 1977

FUNK, Rainer: Mut zum Menschen. Erich Fromms Denken und Werk, seine humanistische Religion und Ethik.

Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 1978

GUDJONS, Herbert; PIEPER, Marianne; WAGENER, Birgit: Auf meinen Spuren: das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte: Vorschläge und Übungen für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung.

Bergmann + Helbig Verlag, 2. Auflage, Hamburg 1992

HORNEY, Karen: Selbstanalyse

Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1995

KAFKA, Franz: Der Prozeß

Hrsg. von Max Brod, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1958

KENNEDY, Alex: Was ist Buddhismus? Lehre und Weltansicht einer großen Tradition, die heute auch das westliche Denken beeinflusst.

Goldmann Verlag, 1. Auflage, 1992

LAO TSE: Das Tao der Stärke

Neu übersetzt von Peter Thomas Ruggenthaler, Droemersch Verlaganstalt

Th. Knauer Nachf., München 1996

LEHRPLAN HANDELSAKADEMIE 1994

MURDOCK, Maureen: Dann trägt mich meine Wolke ...: Wie Große und Kleine spielend leicht lernen.

Verlag Hermann Bauer, 3. Auflage, Freiburg im Breisgau 1990



- NYANAPONIKA: Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthana-Methode.
Verlag Christiani, 5. Auflage, Konstanz 1993
- OTTE, Rainer: Erich Fromm. Mut zum Menschen/Leben durch Geschichte.
Zweiteilige TV-Dokumentation, Norddeutscher Rundfunk/Bayerischer Rundfunk, 1990
- POSCH, Peter; SCHNEIDER, Wilfried; MANN, Waltraud: Unterrichtsplanung mit Beispielen für den betriebswirtschaftlichen Unterricht.
Manzsche Verlags- und Universitätsbuchhandlung, 4. Auflage, Wien 1989
- ROSENDORFER, Herbert: Briefe in die chinesische Vergangenheit.
Deutscher Taschenbuch Verlag, 23. Auflage, München 1995
- STEIGER, Christine et al.: Lerntechniken lehren. Unterlagen zum Seminar an der Wirtschaftsuniversität Wien, Institut für Wirtschaftspädagogik, Wintersemester 1993/94
- STUMM, Gerhard und WIRTH, Beatrix (Hrsg.): Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis.
Falter Verlag, 2. Auflage, Wien 1994
- WERFEL, Franz: Gesammelte Werke. Das lyrische Werk.
Hrsg. von Adolf D. Klarmann, S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 1967
- WILDGANS, Anton: Gedichte
Verlag Kremayr & Scheriau, Wien 1953
- WILDMAN, Frank: Feldenkrais. Übungen für jeden Tag.
Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1995



ANHANG:

UNTERRICHTSMATERIALIEN:

ARBEITSBLÄTTER (AB)

LEHRER-ARBEITSBLÄTTER (L-AB)

OVERHEAD-FOLIEN (OH)



ERICH FROMM: LEBEN UND WERK

- 1900: Erich Fromm wird am 23. März in Frankfurt/Main als einziges Kind des orthodox-jüdischen Weinkaufmannes Naphtali Fromm und seiner Frau Rosa geboren.
- 1918: Abitur an der Wöhler-Schule in Frankfurt, anschließend studiert Fromm zwei Semester Rechtswissenschaften.
- 1919: Studium der Soziologie, Psychologie und Philosophie in Heidelberg, u.a. bei Alfred Weber und Karl Jaspers. Bis 1926 intensiver Talmudunterricht bei Rabbi Salman Rabinkov.
- 1922: Promotion zum Dr. phil. bei Alfred Weber mit der soziopsychologischen Studie „Das jüdische Gesetz“.
- 1924: Bekanntschaft mit Frieda Reichmann, sie wird seine erste Psychoanalytikerin.
- 1926: Erich Fromm heiratet die um 10 Jahre ältere Frieda Reichmann. Studium der Psychoanalyse bei Karl Landauer. Fromm macht daneben erste Bekanntschaft mit dem Buddhismus und beginnt sich intensiv mit Karl Marx zu beschäftigen.
- 1929: Fromm wird Mitbegründer des Süddeutschen Instituts für Psychoanalyse in Frankfurt. Fortsetzung der Ausbildung am Berliner Psychoanalytischen Institut.
- 1930: Abschluß der Ausbildung am Berliner Institut und Eröffnung einer eigenen Praxis in Berlin. Fromm wird auf Einladung Max Horkheimers Mitglied des Instituts für Sozialforschung in Frankfurt und vertritt dort die Psychoanalyse. Im Rahmen des Instituts mehrjährige großangelegte Untersuchung über Arbeiter und Angestellte der Weimarer Republik.
- 1931: Trennung von Frieda Fromm-Reichmann; bald darauf einjähriger Kuraufenthalt in Davos wegen Lungentuberkulose.
- 1933: Einladung zu Gastvorlesungen an der Universität von Chicago.
- 1934: Endgültige Emigration in die Vereinigten Staaten. Fromm zieht nach New York und arbeitet weiter im Institut für Sozialforschung, das seinen Sitz ebenfalls hierher verlegt hat und nun an die Columbia University angeschlossen ist. Fromm eröffnet eine eigene psychoanalytische Praxis mit raschem Erfolg. Zusammenarbeit mit verschiedenen Psychoanalytikern, die eine Revision von Freuds Theorie und Praxis anstreben: Karen Horney, Harry Stack Sullivan u.a.
- 1938: Fromm scheidet aus dem Institut für Sozialforschung aus.
- 1940: Erich Fromm nimmt die amerikanische Staatsbürgerschaft an.
- 1941: Erscheinen der ersten großen Monographie Fromms (in englischer Sprache): „Die Furcht vor der Freiheit“. Das Werk enthält bereits die wichtigsten Grundpositionen, die Fromm in seinen späteren Werken verdeutlichen sollte.
- 1943: Fromm wird Mitbegründer des William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis and Psychology in New York.
- 1944: Heirat mit der in Deutschland geborenen Jüdin Henny Gurland.
- 1947: Fromms zweites größeres Werk „*Psychoanalyse und Ethik*“ wird veröffentlicht.
- 1949: Fromm übersiedelt mit seiner kranken Frau aus klimatischen Gründen nach Mexico, lehrt aber weiterhin vier Monate pro Jahr in den USA an verschiedenen Universitäten sowie am William Alanson White Institute.
- 1951: Fromm wird Professor extraordinarius an der Medizinischen Fakultät der Nationalen Autonomen Universität von Mexico und unterrichtet Psychoanalyse. Noch heute gilt Fromm als Begründer der Psychoanalyse in Mexico.
- 1952: Tod seiner zweiten Frau Henny, der Fromm zutiefst erschüttert.
- 1953: Heirat mit der Amerikanerin Annis Freeman.
- 1955: Das Buch „*Wege aus einer kranken Gesellschaft*“ erscheint.



- 1956: Veröffentlichung von „*Die Kunst des Liebens*“, das Fromm weltweit bekannt macht und bis heute ein Bestseller geblieben ist. Fromm gründet die Mexikanische Psychoanalytische Gesellschaft. Umzug von Mexico City nach Cuernavaca in ein von Fromm selbstentworfenes Haus.
- 1957: Weltweit aufsehenerregendes Seminar in Cuernavaca über Psychoanalyse und Zen-Buddhismus, bei dem u. a. der 86jährige Daisetz T. Suzuki referiert. Intensivierung des politischen Engagements in den Vereinigten Staaten (Unterstützung verschiedener Friedensorganisationen, persönliche Initiativen) Professuren an den Universitäten von Michigan und später auch New York.
- 1960: In „*Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*“ werden mehrere Beiträge des Seminars von 1957 in Buchform veröffentlicht.
- 1962: Fromm wird eingeladen, als Beobachter und Referent an der Moskauer Abrüstungskonferenz teilzunehmen.
- 1963: Fromm erhält einen bedeutenden amerikanischen Friedenspreis verliehen.
- 1964: Das Buch „*Die Seele des Menschen*“ erscheint.
- 1965: Emeritierung an der Universität von Mexico City. Fromm und seine Frau Annis ziehen sich mehr und mehr nach Europa zurück.
- 1968: Wahlkampfhilfe für den humanistischen Senator Eugene McCarthy um die Nominierung für den Präsidentschaftswahlkampf. Fromm erleidet einen Herzinfarkt und muß sich von seinen politischen Aktivitäten zurückziehen. Erscheinen des Werks „*Revolution der Hoffnung*“.
- 1973: Nach sechsjähriger Arbeit Veröffentlichung des umfangreichen Buches „*Anatomie der menschlichen Destruktivität*“, in der Fromm der Behauptung der Verhaltensforschung, die menschliche Aggression sei ein Naturgesetz, eine klare Absage erteilt.
- 1974: Aufgabe des Hauses in Cuernavaca und Umzug in das schweizerische Tessin nach Locarno/Muralto am Lago Maggiore.
- 1976: Fromm veröffentlicht „*Haben oder Sein*“, das ein internationaler Bestseller wird.
- 1977: Fromm erleidet einen zweiten Herzinfarkt.
- 1978: Ein dritter Herzinfarkt läßt Fromms literarische Schaffenskraft erlahmen. Fromm gibt in seinen letzten Lebensjahren vermehrt Interviews und macht zahlreiche Radiosendungen.
- 1980: Erich Fromm stirbt in der Nacht zum 18. März in Muralto, wenige Tage vor seinem 80. Geburtstag.

Fromms Assistent in dessen letzten Lebensjahren, zugleich sein testamentarischer Nachlaßverwalter, Dr. Rainer Funk, hat in den letzten Jahren zahlreiche Schriften aus dem Nachlaß Erich Fromms herausgegeben: z.B. „Vom Haben zum Sein“, „Von der Kunst des Zuhörens“.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG NACH ERICH FROMM: DER WEG VOM HABEN ZUM SEIN

1) WILLE ZUR VERÄNDERUNG

Nur wer bereit ist zur Veränderung, wird auch tatsächlich etwas in seinem Leben bewirken können. Dann ist die konkrete Umsetzung im täglichen Leben erforderlich, nur Einsicht in Probleme alleine wäre zuwenig.

„Von der Praxis losgelöste Einsicht ist wirkungslos.“ (E.F.)

2) EINES WOLLEN

Ziel muß sein, alle seine Energien auf ein Ziel zu lenken. Dazu ist die Auswahl eines geeigneten Ziels Voraussetzung.

„Werden Energien in verschiedene Richtungen gelenkt, wird ein Ziel nicht nur mit verminderter Energie angestrebt, sondern es kommt auch zu einer Schwächung der Energie aufgrund ständiger Konflikte.“ (E.F.)

3) WACH SEIN

Unter Wach-Sein versteht Erich Fromm, daß der Mensch ganz nach innen gerichtet ist und so tiefere Einsichten erfahren kann. Ziel ist die Vermeidung von Schwerfälligkeit und Unaufmerksamkeit. Im Zustand völliger Wachheit erkennt der Mensch sich selbst und seine Umwelt ganz klar.

4) GEWAHRWERDEN

Gewahrwerden heißt für Erich Fromm soviel wie „Erkennen“, „auf etwas aufmerksam werden“. Einerseits geht es darum, sich des eigenen Körpers, sowie seiner Gefühle und Stimmungen gewahr zu werden, diese also bewußter wahrzunehmen. Dies unterstützt dann die zweite Art des Gewahrwerdens. Sie besteht darin, seine eigenen verborgenen Bereiche zu erkennen, die Blindheit gegenüber sich selbst zu überwinden.

„[Das Gewahrwerden der Wahrheit] setzt Energie frei und klärt den Geist. Dadurch wird der Mensch unabhängiger, kann aus seiner Mitte heraus leben und ist lebendiger.“ (E.F.)



5) SICH KONZENTRIEREN

Sich-Konzentrieren wird heute oft als anstrengende, ermüdende Tätigkeit angesehen, die man deshalb lieber vermeidet. Dabei ist Konzentration Voraussetzung dafür, etwas zustande zu bringen im Leben.

„Ein Mangel an Konzentration ermüdet einen,
während die Konzentration einen wach macht.“ (E.F.)

6) MEDITIEREN

Meditation ist eine Form der praktischen Umsetzung der Konzentration und für Fromm einer der wesentlichsten Schritte auf dem Weg zum Sein.

Eine Möglichkeit der Meditation stellen autosuggestive Techniken dar, deren Ziel selbst herbeigeführte Zustände der physischen und psychischen Entspannung sind. Andere Meditationsarten wie die buddhistischen Meditationen können über die Entspannung und Ruhe hinaus direkt zur Selbsterkenntnis führen. Ihre Ziele sind Überwindung von Haß, Gier und Selbsttäuschung.

7) SELBSTANALYSE

Erich Fromm definiert die Selbstanalyse als „... das andauernde aktive Gewahrsein seiner selbst während des ganzen Lebens. Sie dient dem wachsenden Gewahrwerden 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.“ (E.F.) Bei der Selbstanalyse geht es nicht darum, über sich selbst nachzudenken, vielmehr soll man in sich selbst hineinhorchen, fühlen.