

dann *erleben* wir alles, was uns der Patient erzählt, seien es nun psychotische, kriminelle oder kindische Phantasien. Wir verstehen sie nur, *wenn sie eben diese Saite in uns selbst zum Schwingen bringen*. Dies ist auch der Grund, warum wir mit Autorität zum Patienten sprechen können: Wir sprechen nicht mehr über ihn, sondern über unser *eigenes Erleben*, das durch die Mitteilung seines Erlebens in uns manifest wurde. Wer auf einen Patienten in einer Weise bezogen ist, dass er ihn nicht als ein Ding „da drüben“, das er erforscht, sieht, *sondern versucht, in sich selbst zu erleben*, was ein Patient fühlt, der erlebt sich tatsächlich ganzheitlich, die ganze Welt dessen, was nicht im Bewusstsein ist.“ (a.a.O., S. 140; kursive Hervorhebung durch uns). Und weiter: „Die Kennzeichnung „*Bezogensein aus der Mitte*“ will deutlich machen, dass es um ein Bezogensein geht, das jeweils von der Mitte (*center*) zur Mitte geht, und nicht von der Oberfläche des einen zur Oberfläche des anderen ... Wer jedoch einen anderen Menschen *sieht, ihn wirklich sieht*, und sei er der gemeinste Schurke, *hört mit dem Urteilen auf*, wenn er ihn wirklich und ganz sieht. Das gleiche gilt für einen selbst. Wer immer man ist, *an diesem Punkt hört das Schuldgefühl auf*, weil man fühlt: „*Dies bin ich. Wer den anderen ganzheitlich erleben kann, hört tatsächlich zu urteilen auf.*“ (a.a.O., S. 142f.; kursive Hervorhebung außer „center“ durch uns). Wenige Seiten weiter schreibt Fromm: „Kann ich den anderen in der beschriebenen Weise sehen, dann höre ich nicht nur zu urteilen auf, sondern es stellt sich ein *Gefühl der Einheit, des Teilens, des Einsseins ein*, das sehr viel stärker ist als ein Gefühl der Freundlichkeit oder des Nettseins. Es stellt sich ein Gefühl der Solidarität ein, wenn zwei Menschen zueinander oder auch nur einer zum anderen gerechtfertigterweise sagen kann: „*Dies bist Du, und ich teile es mit Dir.*“ Das ist ein *un glaublich wichtiges Erlebnis: das Erlebnis, ganz und gar zu lieben. Es ist die befriedigendste, wunderbarste und belebendste Erfahrung, die zwei Menschen machen können.*“ (a.a.O., S. 145; kursive Hervorhebung durch uns). Und zuletzt: „Das [aus dem ganzheitlichen Bezogensein resultierende] *Gefühl der Solidarität* ist eine der *wichtigsten Erfahrungen*, die wir einem Patienten ermöglichen können. In solchen Augenblicken fühlt sich der Patient nicht mehr isoliert. In jeder Neurose und bei allen Beschwerden, die ein Patient hat, ist das *Gefühl des Isoliertseins*, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht, das Kernproblem seines Leidens (auch wenn es noch andere zentrale Probleme gibt). In dem Augenblick, in dem er fühlt, dass ich dies mit ihm teile und sagen kann: „*Dies bist Du*“, und ich sage dies weder freundlich noch unfreundlich, bedeutet dies ein Befreitwerden aus seiner Isolation. Denn ein anderer Mensch sagt ihm: „*Dies bist Du*“, *steht zu ihm und teilt dies mit ihm.*“ (a.a.O., S. 145; kursive Hervorhebung durch uns).

Hier finden wir Fromms Antwort auf die Fragen, die uns interessieren, nämlich wie wir den Mitmenschen nicht länger als einen Fremden erfahren, wie wir unsere Schuldgefühle überwinden können und wie wir das Gefühl, wirklich zu lieben, gewinnen: indem wir aus unserer Mitte heraus auf einen anderen beziehen, denn dann erfahren wir in uns selbst, worüber der andere Mensch berichtet. Dann erfahren wir, dass wir Heiliger und Mörder zugleich sind. In der „Dunklen Nacht der Seele“ können wir die Verbundenheit zum Mitmensch finden, die wir suchen. Auf Stufe V schreckt es uns also nicht länger, „dass jeder Ärger, den sie [Adam und Eva] auf einander empfinden, oder jede Gegenwehr gegen ungerechtfertigte Angriffe nur ein und dieselbe schmerzhaftes Erkenntnis verbirgt: sie greifen im Partner immer nur das an, was sie in sich selbst kennen und ablehnen. Angst und Schuld bleiben erhalten, können jetzt aber nicht länger nach außen projiziert werden, sondern bestimmen den Umgang mit sich selbst. Dieser Prozess ist sehr schmerzhaft und belastend. Er fördert zunächst „nur“ die Selbstablehnung und damit die Wut auf uns selbst, verstärkt die Schuld, lässt die Einsamkeit und die mit ihr einhergehenden Gefühle von Ohnmacht, Verzweiflung und Sinnlosigkeit nur noch deutlicher ins Bewusstsein dringen

und lässt uns vor allem einander weiterhin Fremde sein.“ (S. 36 unserer Ausführungen). Jetzt sagen wir, dass dieser Prozess deshalb so schmerzhaft ist, weil der Fremde mit aller Macht aus unserem Bewusstsein gehalten werden *muss*, nicht als eigenes erkannt werden *darf*, weil wir uns sonst unserer Identität beraubt fühlen würden und meinten, wir stürzten dann in einen tiefen Abgrund, in welchem wir vernichtet würden. Und jetzt erfahren wir das genaue Gegenteil: wir entdecken unsere Fähigkeit zu lieben inmitten größter Selbstablehnung und Verzweiflung.

e.) Das Überwinden der Angst

Aber es bleibt aus psychodynamischer Sicht eine weitere Frage zu klären: wie überwinden wir die Angst vor dem Identitätsverlust, wie wecken wir in uns die Bereitschaft, uns ins vermeintliche „Nichts“ fallen zu lassen um dann die andere, völlig unerwartete Erfahrung zu machen, *ganz und gar zu lieben*?

Diese Angst und ihr Überwinden wird in literarischer Weise von Hermann Hesse in der Kurzgeschichte „Klein und Wagner“ (1919) beschrieben: „Er setzte sich auf den Rand des Bootes nach außen, die Füße hingen ins Wasser. Er neigte sich langsam vor, neigte sich vor, bis hinter ihm das Boot elastisch entglitt. Er war im All. In die kleine Zahl von Augenblicken, welche er von da an noch lebte, war viel mehr Erlebnis gedrängt als in die vierzig Jahre, die er zuvor bis zu diesem Ziel unterwegs gewesen war. Es begann damit: Im Moment, wo er fiel, wo er einen Blitz lang zwischen Bootsrand und Wasser schwebte, stellte sich ihm dar, dass er einen Selbstmord begehe, eine Kinderei, etwas zwar nicht Schlimmes, aber Komisches und ziemlich Törichtes. Das Pathos des Sterbenwollens und das Pathos des Sterbens selbst fiel in sich zusammen, es war nichts damit. Sein Sterben war nicht mehr notwendig, jetzt nicht mehr. Es war erwünscht, es war schön und willkommen, aber notwendig war es nicht mehr. Seit dem Moment, seit dem aufblitzenden Sekundenteil, wo er sich mit ganzem Wollen, mit ganzem Verzicht auf jedes Wollen, mit ganzer Hingabe hatte vom Bootsrand fallen lassen, in den Schoß der Mutter, in den Arm Gottes – seit diesem Augenblick hatte das Sterben keine Bedeutung mehr. Es war ja alles so einfach, es war ja alles so wunderbar leicht, es gab ja keine Abgründe, keine Schwierigkeiten mehr. Die ganze Kunst war: sich fallen lassen! Das leuchtete als Ergebnis seines Lebens hell durch sein ganzes Wesen: sich fallen lassen! Hatte man das einmal getan, hatte man einmal sich dahingegeben, sich anheimgestellt, sich ergeben, hatte man einmal auf alle Stützen und jeden festen Boden unter sich verzichtet, hörte man ganz und gar nur noch auf den Führer im eigenen Herzen, dann war alles gewonnen, dann war alles gut, keine Angst mehr, keine Gefahr mehr ... Wunderbarer Gedanke: ein Leben ohne Angst! Die Angst überwinden, das war die Seligkeit, das war die Erlösung. Wie hatte er sein Leben lang Angst gelitten, und nun, wo der Tod ihn schon am Halse würgte, fühlte er nichts mehr davon, keine Angst, kein Grauen, nur Lächeln, nur Erlösung, nur Einverständnis. Er wusste nun plötzlich, was Angst ist, und dass sie nur von dem überwunden werden kann, der sie erkannt hat. Man hatte vor tausend Dingen Angst, vor Schmerzen, vor Richtern, vor dem eigenen Herzen, man hatte Angst vor dem Schlaf, Angst vor dem Erwachen, vor dem Alleinsein, vor der Kälte, vor dem Wahnsinn, vor dem Tode – namentlich vor ihm, vor dem Tode. Aber all das waren nur Masken und Verkleidungen. In Wirklichkeit gab es nur eines, vor dem man Angst hatte: das Sichfallenlassen, den Schritt in das Ungewisse hinaus, den kleinen Schritt hinweg über all die Versicherungen, die es gab. Und wer sich einmal, ein einziges Mal hingegen hatte, wer einmal das große Vertrauen geübt und sich dem Schicksal anvertraut hatte, der war befreit ... Es war so einfach, jedes Kind konnte das verstehen, konnte das wissen. Er dachte dies nicht, wie man

Gedanken denkt, er lebte, fühlte, tastete, roch und schmeckte. Er schmeckte, roch, sah und verstand, was Leben war.“ (Hesse, H.: Klein und Wagner (1919). Zitiert in: Hesse, H.: Innen und Außen; »suhrkamp taschenbuch«, 4. Aufl., Frankfurt am Main 1981, S. 76ff.).

Die Angst vor dem Identitätsverlust wird hier von Hesse symbolisch im Suizid dargestellt. Und der Identitätsverlust gleicht psychisch einem Suizid. Hesse sagt, die Angst kann überwunden werden, indem man „sich fallen lässt“, sich in die Ungewissheit begibt, Fromm sagt – nach unseren bisherigen Erörterungen – dass man der Angst begegnen kann, indem man den Mut hat, dem anderen Menschen „zuzuhören“, dessen Gefühle nicht als etwas Fremdes zu begreifen, sondern „die Saite bei sich selbst zum schwingen zu bringen.“

Aber wir können noch genauer untersuchen, wie wir dieser Angst begegnen und sie schließlich überwinden können. Wir wollen dazu einen weiteren wichtigen psychodynamischen Zusammenhang ausführlicher untersuchen, auf den wir bereits auf Stufe IV aufmerksam wurden. Dem Erkennen dieses Zusammenhangs messen wir eine große Bedeutung für den weiteren Prozess der Persönlichkeitsentwicklung bei, dass wir ihn gleich auf einer eigenen Stufe untersuchen wollen.

Fassen wir deshalb nochmals kurz die Entwicklungsschritte der Stufe V zusammen: Adam und Eva erkannten zunächst, dass sie all das, was sie an sich selbst ablehnen und damit nicht zu ihrem Selbstbild gehörig ansahen, nach außen projizierten. Dort begegnete es ihnen im Partner und dort konnte es als etwas Fremdes, nicht zu einem gehörendes, „bekämpft“ werden. Selektiv wurde damit im anderen das eigene gesehen und abgelehnt. Adam und Eva mussten zu dieser Erkenntnis auf Stufe V gelangen und dieser Prozess war schmerzhaft. Er war schmerzhaft, weil diese Erkenntnis zunächst die schon vorhandenen *bewussten* Schuldgefühle noch verstärken musste und jeder sich jetzt von der Wucht der Schuld „erschlagen“ fühlen musste. Aber wir ermutigten sie, den Weg nach Innen, weg vom Partner, weiterzugehen. Einen Weg aus der „Dunklen Nacht der Seele“ kann gefunden werden, wenn die existentiellen Schuldgefühle transzendiert werden und damit der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies seine Gültigkeit verliert. Das Überwinden der Schuld wird möglich, wenn die Beurteilung, die in der Regel eine Verurteilung ist, aufgegeben wird. Mit dem Aufgeben der Beurteilung bleibt das Fremde nicht länger fremd, sondern wird als das in den anderen projizierte Eigene erkannt. Dann kann die verheerende psychische Schädigung, die die Psychodynamik der Trennung beschreibt, ohne Angst „angesehen“ werden und dann kann eine bedeutsame seelische Entdeckung gemacht werden: die Erkenntnis nämlich zugleich Heiliger uns Mörder zu sein. Fromm hatte dieses neue Selbstbild, diese neu gefundene Identität, die die Schuld überwunden hat, in der »humanistischen Prämisse« klar formuliert. Er wies zugleich einen Weg, wie diese „humanistische Grunderfahrung“ gewonnen werden kann, nämlich indem man sich aus der eigenen Mitte heraus auf den anderen bezieht. Wir möchten diese Form der Bezogenheit mit einem weiteren eindrucksvollen Zitat Fromms aus „Die Kunst des Liebens“ (1955) verdeutlichen: „Liebe ist nur möglich, wenn sich zwei Menschen aus der Mitte ihrer Existenz heraus miteinander verbinden, wenn also jeder sich selbst aus der Mitte seiner Existenz heraus erlebt. Nur dieses »«Leben aus der Mitte« ist menschliche Wirklichkeit, nur hier ist Lebendigkeit, nur hier ist die Basis für die Liebe. Die so erfahrene Liebe ist eine ständige Herausforderung; sie ist kein Ruheplatz, sondern bedeutet, sich zu bewegen, zu wachsen, zusammenzuarbeiten. Ob Harmonie waltet oder ob es Konflikte gibt, ob Freude oder Traurigkeit herrscht, ist nur von sekundärer Bedeutung gegenüber der grundlegenden Tatsache, dass zwei Menschen sich vom Wesen ihres Seins her erleben, dass sie miteinander eins sind, indem sie mit sich selbst eins sind, anstatt vor sich selber

auf der Flucht zu sein. Für die Liebe gibt es nur einen Beweis: die Tiefe der Beziehung und die Lebendigkeit und Stärke in jedem der Liebenden. Das allein ist die Frucht, an der die Liebe zu erkennen ist.“ (GA, Bd. IX, a.a.O., S. 500f.)

Wie beantworten wir die Frage nun, mit den Erkenntnissen der Stufe V, warum Adam und Eva sich angreifen, verteidigen, rechtfertigen und den Gegenangriff starten ob so vermeintlich banaler alltäglicher Gegebenheiten wie einem ungebügelten blauen Hemd? Weil sie an der Schuld festhalten mussten, da sie sich sonst ihrer Identität beraubt fühlen würden. Nach dem Durchlaufen der Stufe V tritt eine spürbare Entspannung in die Partnerschaft ein, da sie einander nicht länger bekämpfen müssen. Gelingt nur einem der beiden die Schritte der Stufe V zu vollziehen, dann wird er dem anderen nichts erwidern. Eva bleibt dann ruhig ob des Angriffs von Adam bzw. Adam regt sich erst gar nicht über das ungebügelte Hemd auf. Tut er es doch, dann wäre er aber sofort in der Lage, seine Wut *bewusst* wahrzunehmen, zu reflektieren um sie schließlich innerlich „loszulassen“ und über sie lächeln zu können als Ausdruck des Humors über sich selbst.

Am Ende der Stufe V kommen wir nochmals auf die Angst zurück, die es bedeutet, seine Identität aufgeben zu müssen. Der chassidische Lehrer Jizchak Meir von Ger rät uns zu handeln: „Unrechtes hast du getan? Tue Rechtes ihm entgegen.“ Fromm sagt, wir sollen von unserer Mitte aus auf uns selbst und unsere Mitmenschen beziehen, Hesse sagt, wir sollen den Mut haben, uns in die Angst voller Vertrauen „fallen zu lassen.“ Wir werden nun eine weitere psychodynamische Gesetzmäßigkeit beleuchten, die helfen kann, die Angst vor dem Identitätsverlust zu überwinden.

13. Stufe VI

Auf S. 29 unserer Ausführungen gaben wir ein Zitat von Julian Green wieder, das Fromm in „Die Furcht vor der Freiheit“ (1941) anführte. Dort hieß es u.a.: „... Gibt es etwas, woran wir uns halten können? Mitten im Chaos der Illusionen, in das wir kopfüber geworfen sind, gibt es nur eines, das sich als wahr erweist – die Liebe. Alles andere ist nichts, eine einzige große Leere. Wir spähen hinab in einen riesigen, tiefen Abgrund. Und wir haben Angst.“ (GA, Bd. I, a.a.O., S. 295). Wir fanden an diesem Zitat bemerkenswert, dass wir „inmitten der Finsternis“ das „Licht der Liebe“ [entdeckten].“ Und wir konstatierten weiter (S. 30 unserer Ausführungen): „Unter psychodynamischen Gesichtspunkten ist dieser Umstand ebenfalls besonders relevant: wir werden auf unserem Weg nach Innen eben nicht nur jene Abgründe unserer Seele entdecken, sondern hier wirkt ebenfalls, wenn auch in der Regel unbewusst, ein *dynamischer Prozess*: je intensiver wir das „Böse“ in uns entdecken, je stärker „näher“ wir uns zugleich dem „Guten.“ Und wir fanden bei Fromm das gleiche Phänomen in anderen Worten beschrieben, wenn er sagt: „... Es stellt sich ein Gefühl der Solidarität ein, wenn zwei Menschen zueinander oder auch nur einer zum anderen gerechtfertigterweise sagen kann: „Dies bist Du, und ich teile es mit Dir.“ Das ist ein unglaublich wichtiges Erlebnis: das Erlebnis, ganz und gar zu lieben. Es ist die befriedigendste, wunderbarste und belebendste Erfahrung, die zwei Menschen machen können.“ (siehe S. 40 unserer Ausführungen).

Wie geht dieser dynamische Prozess genau vonstatten, der besagt, dass wir mit dem Bösen stets zugleich dem Guten, *wenn auch in der Regel zunächst unbewusst*, begegnen? Mit welcher psychodynamischen Gesetzmäßigkeit haben wir es hier zu tun? Warum wird mit

der Zunahme von Gefühlen der Einsamkeit, Isolation und Angst zugleich unsere produktive, liebende Seele gestärkt *und umgekehrt*?

a.) Die Psychodynamik der Verbundenheit, Teil I

Wir entdecken und untersuchen im folgenden also einen innerseelischen Prozess, der auf diese Weise unseres Wissens noch nicht beschrieben und erklärt wurde, auch nicht von Erich Fromm. Wir halten ihn für das kennzeichnende Merkmal der Stufe VI und wir konstatieren weiter, dass auf dem Weg, die Kunst der Liebe zu erwerben, jeder diese Stufe durchlaufen muss. Wir betrachten im folgenden diese Stufe ausführlich.

Aggression als Abwehr der Liebe

Die Psychoanalyse geht davon aus, dass *die meisten* unserer bewussten Äußerungen eine Abwehr von unbewussten Impulsen und Empfindungen darstellen. So ist uns vertraut, dass der Satz „Ich hasse ihn nicht, er hasst mich“ einer Projektion entspringen kann, wie wir diese Tatsache bei Adam und Eva auf den Stufen I-III ausführlicher „durchkonjugierten.“ und auf Stufe V schließlich als Projektion erkannten. Aber ebenso ist dieser Logik folgend richtig, dass der Satz „Ich liebe ihn nicht, ich hasse ihn“ eine Verleugnung enthalten und in Wirklichkeit „Ich liebe ihn und möchte auch von ihm geliebt werden“ bedeuten kann.

Diese Gesetzmäßigkeit führte zum Beispiel bei der Erforschung der Genese schizophrener Erkrankungen zu wichtigen Erkenntnissen. So vertritt der amerikanische Psychoanalytiker H. F. Searles die Auffassung, dass nicht so sehr Angst, Hass und wechselseitige Ablehnung die Beziehung schizophrener Patienten zu ihren Mitmenschen prägen, sondern dass vielmehr die Liebe zu diesen Personen das intensivste und zugleich am stärksten verleugnete Gefühl dieser psychisch erkrankten Menschen ist. So sagt Searles am Beispiel des Kontaktes schizophrener Patienten zur Mutter als die erste und mithin prägendste Bezugsperson: „Die Kindheitsenttäuschung beinhaltet, dass die Mutter wegen ihres niedrigen Selbstwertgefühls und ihrer Angst zu lieben, das Kind gerade dann verfehlt, wenn es am nötigsten hätte, sie als bewundernswert und der Nacheiferung würdig wahrzunehmen. Sie reagiert auf seine [des Kindes] Verehrung mit gesteigerter Angst ... Das Kind sieht sich auf diese Weise mit einem Objekt für seine Identifikationsbestrebungen konfrontiert, das wenig Selbstwertgefühl besitzt ... und das Kind identifiziert sich mit ihm, mit verheerenden Folgen für sein eigens heranreifendes Ich ... Es [das Kind] introjiziert sie [die Mutter] nicht primär aus Angst oder Hass, sondern aus echter Liebe und Besorgnis für die Mutter, die es [das Kind] bei der genaueren Inaugenscheinnahme, die die „Verliebtheits“-Phase mit sich bringt, nicht als eine Person vorgefunden hat, die bemerkenswert stärker ist als es selbst, sondern bemitleidenswert verkrüppelt, als jemand, der verzweifelte Entlastung von der Bürde seiner eigenen Persönlichkeitsschwierigkeiten benötigt. Das Kind introjiziert sie hauptsächlich in der Anstrengung, sie zu retten, indem es ihre Schwierigkeiten, ihr Kreuz, auf sich nimmt Es nimmt sie auf diese Weise „mit sich“, weil es nicht weiterwachsen kann und diese ... hilfsbedürftige Mutter dabei sozusagen auf der Strecke zurücklassen. In der [Psycho-] Analyse enthüllt sich später die Krankheit des Patienten als das liebende Opfer seiner ureigensten Individualität für das Wohlergehen der Mutter, die echt und altruistisch und mit der tiefen Bewunderung geliebt wird, wie sie unter den gewöhnlichen Umständen des menschlichen Lebens nur ein kleines Kind aufbringen kann.“ (Searles, H.F.: Positive feelings in the relationship between the schizophrenic and his mother. Journal of

International Psychoanalysis 39, 1958, S. 570; zitiert bei Rohde-Dachser, Ch.: Das Borderline-Syndrom. 3. Auflage, Bern, Stuttgart, Wien 1983, S. 165f.)

Gehen wir nun einen Schritt weiter und sagen, Wut und Hass als Ausdruck menschlicher Aggression stelle stets, d.h. bei *jedem Menschen* (und nicht nur bei schizophren erkrankten Menschen) eine *Abwehr der Liebe* dar, eine *Abwehr des Gefühls des Einsseins*. In der in seinem Buch „Anatomie der menschlichen Destruktivität“ (1973) veröffentlichten Studie über das Wesen der menschlichen Aggression kommt Fromm zu folgendem Schluss: „Hat diese Studie nun gültige Argumente für die These geliefert, dass Aggression und Destruktivität noch einmal [wie der prähistorische Mensch, der Jäger und Sammler] ein nur minimale Rolle im Gewebe der menschlichen Motivationen spielen können? Ich glaube, ja – und ich hoffe, dass viele meiner Leser diese Meinung teilen.“ (GA, Bd. VII, S. 395) Und er sagt in einem Interview: „Man kann nämlich zeigen, dass die zerstörerischen Tendenzen, also die Todestriebtendenzen, Resultate eines *Versagens der Kunst des Lebens* sind, des Nicht-richtigen-Lebens.“ (Funk, R.: „Erich Fromm – Liebe zum Leben. Eine Bildbiographie. Stuttgart 1999, S. 150f; kursive Hervorhebung durch uns). Rainer Funk schreibt weiter über die Ansicht Fromms: „Die These, dass das Destruktive keine Naturgegebenheit, sondern die Folge eines ungelebten Lebens, gilt allerdings nur mit einer wichtigen Einschränkung: Auch für Fromm gibt es natürlich feindseliges Verhalten, das im Dienste des Lebens und Überlebens steht und das eine Reaktion auf Bedrohung und Angst darstellt. Von dieser »reaktiven« Feindseligkeit, die der Mensch mit dem Tier gemeinsam hat, sind Formen von Feindseligkeit zu unterscheiden, die es nur beim Menschen gibt und sich erst im Laufe der Menschheitsgeschichte gebildet haben. Sie wurzeln im Charakter der Menschen. Dies bedeutet, dass solche Menschen ihre Feindseligkeit permanent ausleben möchten und sich aktiv ihre Opfer suchen.“ (Funk, R., Erich Fromm – Liebe zum Leben, a.a.O., S. 151).

Wir stellen uns dieselbe Frage nun in dem folgenden Wortlaut: stellt die »aktive« Feindseligkeit im Gegensatz zur gesunden »reaktiven« Feindseligkeit, die dem Erhalt und Schutz des Lebendigen, des Wachsens und Entfaltens dient, stellt diese »aktive« Feindseligkeit nichts anderes als eine *Abwehr der Liebe* dar, eben weil die Liebe angst macht? Unsere Erfahrung in der täglichen psychoanalytischen Therapie mit Menschen hat uns gelehrt, dass genau dies der Fall ist. Es ist so, als würde die Liebe uns beständig rufen, als wäre sie ständig in unserem Geist präsent und würde in geduldig verharren, bis wir ihren Ruf erwidern. Und je mehr uns ihr Ruf ängstigt, je mehr wir in »aktiver« Feindseligkeit ihren Ruf zu verdrängen und zu verleugnen suchen, umso lauter wird ihr Ruf. Wir finden damit einen weiteren Hinweis - der aus unserer eigenen psychoanalytischen Arbeit gewonnen wurde - für jenen vermuteten dynamischen Prozess in unserem Unbewussten, von dem wir oben gesprochen haben, ein weiteres Verständnis der Beobachtung, dass wir inmitten der Finsternis »aktiver« Feindseligkeit das Licht der Liebe entdecken können. Doch der Prozess bedarf der weiteren Analyse.

b.) Das Wachstums- und Verfallssyndrom

Dazu müssen wir uns auf eine psychische Gesetzmäßigkeit beziehen, die Fromm entdeckte und die er erstmals in „Die Seele des Menschen“ (1964) beschrieb; wie meinen das von ihm erkannte *Wachstums- und Verfallssyndrom* (vgl. hierzu insbesondere GA, Bd. II, S. 224ff.) Rainer Funk beschrieb die dieser Entdeckung Fromms zugrundeliegende psychische Beobachtung wie folgt: „Anfang der sechziger Jahre entdeckte Fromm eine zweite charakterbedingte Destruktivität [neben dem Sadismus], die er »Nekrophilie« (von

nekros = Leblos, Leichnam) nannte. Ähnlich wie der Sadismus hat die Nekrophilie viele Gesichter und Erscheinungsweisen. Das Gemeinsame aller nekrophilen Erscheinungsweisen aber ist, dass Menschen sich mehr vom Toten als vom Lebendigen angezogen fühlen. Sie sind immer darauf aus, Lebendiges zu Totem zu machen, Organisches in Anorganisches zu überführen, Ganzes zu zergliedern und zu zerstückeln, Brauchbares zu ver-brauchen, Belebtes zu verdinglichen. Die Beobachtung, dass immer mehr Menschen mehr vom Toten als vom Lebendigen angezogen werden, war Fromm selbst anfangs unheimlich. Deshalb schickte er das betreffende Kapitel seines neuen Buches einer ganzen Reihe von Wissenschaftlern zur Begutachtung zu, bevor er die Entdeckung 1964 in dem Buch *Die Seele des Menschen* veröffentlichte.“ (Funk, R., Erich Fromm – Liebe zum Leben, a.a.O., S. 152).

Fromm entwickelte daraus das *Verfallssyndrom* in folgender Weise: „Wir sind jetzt in der Lage, die drei Tendenzen [inzestuöse Fixierung, Narzissmus, Nekrophilie] miteinander zu vergleichen, mit deren wechselseitiger Beziehung sich dieses Buch [Die Seele des Menschen] bisher beschäftigt hat. In ihren weniger schweren Manifestationen unterscheiden sich Nekrophilie, Narzissmus und inzestuöse Fixierung durchaus voneinander, und es kommt sehr oft vor, dass bei jemand eine dieser Orientierungen vorhanden ist, ohne dass bei ihm darum auch die beiden anderen anzutreffen wären ... Bei den ganz archaischen Formen der inzestuösen Symbiose und des Narzissmus tritt noch die Nekrophilie hinzu. Das Streben, in den Mutterschoß und in die Vergangenheit zurückzukehren, bedeutet gleichzeitig eine Hinneigung zu Totem und Destruktiven.. Wenn extreme Formen von Nekrophilie, Narzissmus und inzestuöser Symbiose sich miteinander verquicken, können wir von einem Syndrom sprechen, das ich als »Verfallssyndrom« bezeichnen möchte.“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 234). Und Fromm entwickelt das Pendant, das *Wachstumssyndrom*: „Ich habe zu zeigen versucht, dass jede der drei hier beschriebenen Orientierungen [inzestuösen Symbiose, Narzissmus, Nekrophilie] auf verschiedenen Regressionsebenen auftreten kann. Je tiefer die Regression bei jeder Orientierung ist, um so mehr tendieren die drei dazu, zu konvergieren. Im Zustand einer extremen Regression konvergieren sie zu dem von mir so benannten »Verfallssyndrom«. Aber auch bei Personen, die ein Optimum an Reife erreicht haben, tendieren die drei Orientierungen dazu, zu konvergieren. Das Gegenteil der Nekrophilie ist die Biophilie; das Gegenteil des Narzissmus ist die Liebe; das Gegenteil der inzestuösen Symbiose ist Unabhängigkeit und Freiheit. Das Syndrom dieser drei anderen Einstellungen möchte ich als »Wachstumssyndrom« bezeichnen.“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 238f).

Unsere Fragestellung lautet nun verkürzt: ist das »Verfallssyndrom« eine Abwehr des »Wachstumssyndroms«? Fromm sagt hierzu: „Für unser Problem ist es jedoch wichtig zu erkennen, dass – von extremen Fällen abgesehen – jeder einzelne und jede Gruppe von Individuen *an jedem beliebigen Punkt* zu den irrationalsten und destruktivsten Orientierungen regredieren, aber auch zu der aufgeklärtesten und progressivsten Orientierung voranschreiten kann.“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 246; kursive Hervorhebung durch uns).

Wenn wir also *an jedem beliebigen Punkt* unserer Entwicklung einen anderen Weg einschlagen können, so *muss* u.E. die Liebe immer *unbewusst* als Alternative präsent sein, für die sich an diesem Punkt der Umkehr dann entschieden wird. Dies versuchten wir nachzuweisen: *Wachstum und Verfall, Liebe und Schuld befinden sich in der menschlichen Seele in einer dynamischen Interaktion: wächst das eine, wächst das andere. Dies muss so*

ein, denn sonst wäre eine „Umkehr“ nicht mehr möglich. Die Freiheit des Menschen liegt – so verstanden – dann in der Freiheit der Wahl, welchen Weg er wählen will, hin zu Verfall oder hin zu Wachstum. Der dann eingeschlagene Weg unterliegt den jeweils eigenen Gesetzmäßigkeiten, d.h. Wachstumssymptome von Biophilie, Liebe, Unabhängigkeit und Freiheit konvergieren hin zum Wachstumssyndrom, Verfallssymptome von inzestuöser Fixierung, Narzissmus und Nekrophilie konvergieren hin zum Verfallssyndrom.

Wir vertreten an dieser Stelle eine andere Sicht als Fromm, indem wir sagen, dass nur dadurch die Möglichkeit zur Umkehr an jedem beliebigen Punkt gegeben ist, dass Wachstum und Verfall unbewusst sich wechselseitig gleichgerichtet beeinflussen, d.h. verkürzt, wächst das eine, wächst das andere. Fromm vertritt dagegen die Ansicht, dass es wichtig sei, „dass man nicht nur erkennt, wie stark die nekrophile Tendenz im Menschen ist, sondern auch, wie weit er sich ihrer bewusst ist. Sofern er meint, er befinde sich im Land des Lebens, wenn er sich in Wirklichkeit im Land des Todes befindet, ist er dem Leben verloren, weil es für ihn keine Umkehr mehr gibt.“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 187). Allerdings hebt Fromm in diesem Zitat auf den Grad der Bewusstheit destruktiver Verfallstendenzen ab, von dem die Möglichkeit zur Umkehr abhängt. Wir vertreten dagegen die These, dass unabhängig vom Grad der Bewusstheit die *potenzielle Möglichkeit zur Umkehr grundsätzlich* besteht. Wir müssen dies postulieren, da wir von der bereits genannten Interaktion von „Gutem“ und „Bösen“ in unseren Unbewussten ausgehen.

c.) Die Freiheit der Wahl

Auf Stufe V beleuchten wir – zur Erinnerung – die Angst vor dem Identitätsverlust ausführlich. Wir fragten uns am Ende der Stufe V nach einer weiteren psychodynamischen Gesetzmäßigkeit, die helfen könne, die Angst vor dem Identitätsverlust zu überwinden (vgl. S. 43 unserer Ausführungen). Wir können nun antworten, dass die Angst weiter gemindert werden kann, wenn wir erkennen, dass wir eine *Wahlmöglichkeit* haben, dass unsere *Freiheit als Menschen* darin liegt, dass wir *wählen* können. Wir können weder die Alternativen bestimmen, zwischen denen wir wählen können, noch können wir die psychischen Gesetzmäßigkeiten beeinflussen, die aus unserer Entscheidung resultieren, aber wir haben die *Freiheit der Wahl*. Auf Stufe VI wird diese Freiheit erkannt, dort wird verstanden, worin unsere *eigentliche Freiheit* liegt. *Diese Freiheit des Willens* hat Fromm ebenfalls ausführlich untersucht: „Für Freud war die Bewusstmachung des Unbewussten, für Marx die Bewusstmachung der sozio-ökonomischen Kräfte und Klasseninteressen die Vorbedingung für die Befreiung; nach Auffassung beider musste zu der Bewusstmachung ein aktiver Wille und Kampfbereitschaft als Vorbedingung für die Befreiung hinzukommen. (In einer Fußnote fährt Fromm an dieser Stelle fort: „Die gleiche Auffassung vertritt im wesentlichen der klassische Buddhismus. Der Mensch ist an das Rad der Wiedergeburt gefesselt. Er kann sich von dieser Determination nur dadurch befreien, dass er sich seine existentielle Situation bewusst macht und den achtgliedrigen Pfad des rechten Handelns beschreitet. Die Propheten des Alten Testaments vertreten eine ähnliche Auffassung. Der Mensch hat die Wahl zwischen »Segen und Fluch«, zwischen »Leben und Tod«, aber er kann an einen Punkt kommen, an dem keine Umkehr mehr möglich ist, wenn er zu lange zögert, das Leben zu wählen.“) Jeder Psychoanalytiker hat sicherlich schon mit Patienten zu tun gehabt, die es fertigbrachten, die Tendenzen, die ihr Leben bisher bestimmt haben, völlig umzukehren, nachdem sie sich ihrer bewusst geworden waren und mit aller Energie versucht hatten, ihre Freiheit zurückzugewinnen. Aber man braucht kein Psychoanalytiker zu sein, um diese Erfahrung zu machen. Manche unter uns haben mit sich selbst oder auch

mit anderen die gleiche Erfahrung gemacht: Es gelang ihnen, die Kette der *angeblichen* Kausalität zu zerbrechen, und sie schlugen einen neuen Weg ein, der ihnen wie ein »Wunder« erschien, weil er allen vernünftigen Erwartungen widersprach, die man sich aufgrund ihres früheren Verhaltens hätte machen können.“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 249; kursive Hervorhebung im Original).

Zusammengefasst besagen unsere Überlegungen also, dass das Bewusstwerden der Wahlfreiheit und des Erkennens, worin diese Freiheit liegt und das Begreifen der Wahlalternativen und deren innerpsychische Folgen die Angst vor dem Identitätsverlust mindert, den die *Wahl der Liebe* ebenso mit sich bringt wie die *Wahl des Verfalls*.

Aber wir haben eine bedeutsame Frage, die sich uns auf Stufe VI stellt, noch nicht ausführlich genug beantwortet: wann kommen wir an den Punkt der Umkehr, wann treffen wir die Wahl für die Liebe statt für den Verfall? In den Worten Fromms: „Freiheit bedeutet nichts anderes, als die Fähigkeit, der Stimme der Vernunft, der Gesundheit, des Wohl-Seins und des Gewissens gegen die Stimmen irrationaler Leidenschaften folgen zu können.“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 252). Und an anderer Stelle: „Inzwischen dürfte klar geworden sein, dass man den Begriff »Freiheit« auf zwei verschiedene Arten verstehen kann. Einerseits ist Freiheit eine Haltung, eine Orientierung, ein Bestandteil der Charakterstruktur der reifen, voll entwickelten, produktiven Persönlichkeit. In diesem Sinn kann ich von einem »freien« Menschen sprechen, so wie ich auch von einem liebevollen, produktiven, unabhängigen Menschen sprechen kann. Freiheit in diesem Sinn bezieht sich nicht darauf, dass man eine spezielle Entscheidung für die eine oder die andere von zwei möglichen Handlungsweisen trifft, sondern auf die Charakterstruktur des Betreffenden, und in diesem Sinn ist derjenige, »dem es nicht mehr freisteht, das Böse zu wählen«, der vollkommen freie Mensch. Die andere Bedeutung der Freiheit entspricht der, mit der wir uns bisher hauptsächlich beschäftigt haben. Es ist die Fähigkeit, sich für die eine oder die andere von zwei Alternativen zu entscheiden. Bei diesen Alternativen geht es jedoch stets um die Wahl zwischen rationalen und irrationalen Interessen im Leben, um Wachstum oder Stagnation oder Tod. Versteht man Freiheit in diesem Sinn, so hat der Schlechteste und der Beste keine Freiheit der Wahl, während sich das Problem der Freiheit der Wahl gerade dem Durchschnittsmenschen mit seinen widerstreitenden Neigungen stellt.“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 253).

Im Anschluss an diese zitierte Textstelle nennt Fromm fünf Faktoren, die die Freiheit der Wahl begünstigen, wobei er auf das Erzielen von *Erkenntnis* in fünffacher Weise abhebt. Wir untersuchen diese Faktoren nicht, sondern halten uns vor Augen, dass Fromm hier wie Marx und Freud auf das Bewusstwerden von bis dato unbewussten psychischen Wirkmechanismen abhebt, die die Angst vor der Umkehr und den mit ihm verbundenen Identitätsverlust mindern können.

Wir wollen weiterhin fragen, ob wir uns nicht den dynamischen Prozess unbewusster Wirkmechanismen auch in anderer Form zunutze machen können als durch das Gewinnen von Erkenntnis. Denn diese Form der Bewusstseinerweiterung zielt zunächst auf das *kognitive, intellektuelle und rationale Erkennen* ab und ist damit weniger wirksam in der Minderung der Angst vor dem Identitätsverlust als das *emotionale Erkennen*, das die ganze Persönlichkeit berührt und erfüllt. Das Abheben auf die logisch-stringente Erkenntnis führt u.E. sonst dazu, dass viele, die Fromm lesen, von seinen Ansichten und Einsichten begeistert sind, dass aber in der Praxis des alltäglichen Lebensvollzugs sich ebenso wenig

ändert wie in dem grundlegenden Sich-in-Beziehung-setzens zu sich selbst und zu seinen Mitmenschen.

d.) Der Mythos von Kreuzigung und Auferstehung

Wir vertreten vielmehr die Ansicht, dass die *emotionale Einsicht, das Ergriffensein, das jene Kraft und jenen Mut fördert, der zur konsequenten Wahl des Weges der Liebe führt*, auf jene dynamische Weise gewonnen wird, die wir bereits mehrfach erwähnten. Konkret bedeutet das, dass wir tiefe Gefühle von Schuld und existentielle Angst und die vielfältigen, aus ihnen entspringenden schmerzhaften Gefühle *erfahren und erlebt* haben müssen, bevor wir den Weg der Liebe wählen werden; eine mörderische Wut, völlige Verzweiflung und Ohnmacht *erfahren und erlebt* haben müssen genauso wie unerträgliche Gefühle der Einsamkeit und der Isolation, des Fremdseins und des Gottverlassenseins, bevor eine Umkehr möglich wird. Wir müssen die Gefühle, die die Trennung von Gott, die Vertreibung aus dem Paradies bewirkte, in ihrem Schmerz auch als Emotionen *kennen*.

In symbolischer Weise sehen wir diesen schmerzhaften Prozess im Mythos der Kreuzigung dargestellt, die *emotionale Erkenntnis einer Wahlmöglichkeit hin zur Liebe* im Mythos der Auferstehung abgebildet. Die Bilder der Kreuzigung und der Auferstehung versinnbildlichen also u.E. die Allegorie eines dynamischen innerpsychischen Wachstumsprozesses, der auf Stufe VI vollzogen wird. Jeder Mensch *muss* u.E. diesen Weg gehen, weil nur dann eine *wirkliche, weil die Persönlichkeit ergreifende Umkehr* stattfinden kann. Die „Entdeckung der Liebe“ inmitten der „Dunklen Nacht der Seele“, im „Tal der Todesschatten“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 187) ist die Auferstehung *nach* der Kreuzigung: wenn die Schuld und der Schmerz, wenn Einsamkeit und Ohnmacht und Verzweiflung unerträglich werden, dann erst ist der Punkt der Umkehr möglich, dann erst wird auch emotional „begriffen“, dass ein anderen Weg gewählt werden *kann*.

Fromm selbst war bemüht, so wenig wie möglich über sein Privatleben kund zu tun, um kein neues Götzenbild zu schaffen, dem seine Anbeter nacheifern könnten anstatt dass sie ihr eigenes Ich „durchwanderten“ um dort ihre produktiven Kräfte der Liebe zu entdecken und zu entfalten. Wir vermuten aber, dass Fromm selbst diesen Weg von Kreuzigung und Auferstehung durchlebt hat und glauben, dafür mindestens einen Hinweis gefunden zu haben. In den biographischen Aufzeichnungen von Rainer Funk über Fromm lesen wir: „Das private Leben Fromms in Mexiko war zunächst völlig durch die Krankheit von Henny bestimmt [Henny Gurland hatte Fromm am 24. Juli 1944 geheiratet; sie litt an einer rätselhaften arthritischen Erkrankung, weshalb auf Anraten der Ärzte das Ehepaar im Sommer 1950 von Bennington nach Mexiko-Stadt übersiedelte, um Henny möglichst viele Aufenthalte in den radioaktiven Quellen von San José Purua zu ermöglichen]. Der Tod Hennys am 4. Juni 1952 war für ihn *die Erfahrung äußerster Ohnmacht – auch der Ohnmacht all seiner Fürsorge und Liebe*. Nur langsam ließ der Schmerz nach und nahm Fromm wieder Kontakte auf.“ (Erich Fromm - Liebe zum Leben, a.a.O., S. 136; kursive Hervorhebung durch uns). Wir vermuten weiter, dass diese Erfahrung für Fromm der „Punkt der Umkehr“ dargestellt haben könnte, zu dem er auch *emotional „begriffen“ hatte*, was er kognitiv und intellektuell längst erfasst hatte, lehrte und schrieb. Aber worauf konnte er sich im Moment „äußerster Ohnmacht“ beziehen, wieso konnte er sich in diesem Moment für den Weg der Liebe auch emotional entscheiden? Unserem Verständnis von einem dynamischen Prozess im Unbewussten folgend, musste Fromm ja gerade jetzt, in dieser schmerzlichen Zeit, mit seiner „Fähigkeit zu Lieben“ unmittelbar in Berührung

gekommen sein. Worauf konnte er sich *unbewusst* beziehen? Wir vermuten, dass jetzt „die Saat aufgegangen war“, die Fromm mit seiner religiösen Herkunft verband und wo er väterliche Bezugspersonen gefunden hatte, die ihn zutiefst beeindruckten und die zu Leitbildern seiner eigenen Entwicklung geworden waren. Wir möchten an dieser Stelle nur - stellvertretend für andere Leitbilder - Dr. Salman Rabinkow nennen, der Fromms Talmud-Lehrer in seiner Heidelberger Studienzeit (1919-26) war und bei dem er über „etwa vier bis fünf Jahre lang fast täglich zum Studium [weilte] ... Sicherlich war es der Charakter von Rabinkow, der für Fromm die größte Anziehungskraft hatte.“ (Funk, R.: Erich Fromm mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten, a.a.O., S.38) Und Rainer Funk schreibt weiter: „Die Frommsche »Weiterentwicklung« der Rabinkowschen Einsichten und Erfahrungen lag durchaus auf der Linie der humanistischen Interpretation des Judentums durch Rabinkow. Freilich wird hierbei Rabinkows Persönlichkeit einen mindestens ebenso großen Einfluß gehabt haben wie dessen »Lehre«. Fromm erinnert sich: *Worum es auch ging, seine Überzeugungen waren ihm nicht wie ein Eigentum oder eine Fahne, die er besaß oder verteidigen musste. Er war zu ihnen mit großer Anstrengung und Produktivität gelangt, und wegen dieser inneren Stärke und Sicherheit hatte er es nicht nötig, jemanden überreden oder beeinflussen zu müssen. Er war nicht nur ein Mensch ohne Titel, sondern auch ohne das geringste Bedürfnis nach Attributen einer Autorität ... Seine Autorität gründete in seinem Wissen, seiner Interessiertheit, seiner Echtheit, niemals jedoch darin, dass er etwas aus sich machte ... Ich kann mich an keine Situation erinnern, in der ich mich vor seinem Urteil gefürchtet hätte, was er zu diesem oder jenem sagen oder wie er mich beurteilen würde. Er hat nie den Versuch gemacht, mich zu beeinflussen, mir zu raten, was ich tun sollte, oder mich zu ermahnen. Sein ganzer Einfluß war sein Sein, sein Beispiel, obwohl er der Letzte gewesen wäre, der ein Beispiel setzen wollte Er war ganz er selbst.* Diese Sätze, so idealisierend sie klingen, machen deutlich, wie sehr Rabinkow für Fromm zum »Meister« wurde. Und es sind zugleich Worte, wie sie jene kaum treffender wählen könnten, die Fromm selbst näher kennengelernt haben, um seinen Charakter zu beschreiben.“ (Funk, R.: Erich Fromm mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten, a.a.O., S.43f.)

Fand Fromm auch emotional – und nicht nur kognitiv - zu seinen Rabinkowschen Wurzeln im Moment größter Ohnmacht und Verzweiflung beim Sterben seiner Ehefrau Henny? Interessant ist - ohne dass uns die genauen Daten bekannt sind - dass offensichtlich Fromm von seinen Zeitgenossen einen Wandel seines Charakters bescheinigt wird. So zitiert Rainer Funk (in der Bild-Biographie: Erich Fromm – Liebe zum Leben –, a.a.O., S. 128) den Mexikaner Jorge Silva, der einer von Fromms mexikanischen Assistenten in jener Zeit war und der zur ersten »Generation« von Psychoanalytikern gehörte, die Fromm von 1951 – 53 in Mexiko ausbildete: „Als er im ersten Jahr hier bei uns war, erschien sein Blick manchmal *hochmütig*, ein Hochmut, der auch in seinem Auftreten zum Ausdruck kam. Seine Selbstanalyse, seine wachsende Liebesfähigkeit, seine Lebensfreude und sein schöpferisches Leben aber führten zu einer *sichtbaren Veränderung*, so dass er ein freundlicher, lebenswürdiger, einfacher Mann wurde ... *Die hochmütige Eitelkeit seiner ersten Jahre kam nie wieder.*“ (Kursive Hervorhebung durch uns). Wie zeitlich nahe zum Tod seiner Ehefrau Henny diese Veränderung in Fromms Charakters stattfand, die hier ein Zeitgenosse beschreibt, wird deutlich, wenn wir uns nochmals vergegenwärtigen, dass seine (zweite) Ehefrau Henny im Sommer 52, also zwei Jahre nach der Übersiedlung nach Mexiko, verstarb.

Und wir können uns weiter fragen, ob die Entdeckung der Nekrophilie, die Fromm „anfangs unheimlich fand“ (vgl. S. 46 unserer Ausführungen) und die er zwölf Jahren nach

dem Tod seiner Ehefrau Henny veröffentlichte, innerlich *vorbereitet* wurde: ob Fromm in seinem Unbewussten den Zugang zu dieser Entdeckung frei gelegt hatte, da er – wieder dem dynamischen Prozess des Unbewussten folgend – sowohl den Tod seiner Ehefrau als auch die inzwischen neue Heirat mit seiner dritten Ehefrau Annis Freeman Ende 1953 den Weg zum *Leben und Erleben* eines humanistischen und liebenden Weltbezugs gefunden hatte. Diese „Öffnung“ seines Unbewussten für das „Heilige“ und „Mörderische“ – jetzt nicht länger nur intellektuell, sondern auch emotional *erfasst und begriffen* – legte ihm nun u.E. den Weg zum Entdecken dieser negativen Neigungen und Leidenschaften der menschlichen Seele frei. Ebenso könnte aus dem 1956 erstmals veröffentlichten Bestseller „Die Kunst des Liebens“ jener „lebendige Geist“ sprechen, den Fromm wenige Jahre zuvor bei dem Tode von Henny Gurland bei sich selbst gefunden hatte und der die Menschen bis heute beeindruckt und anzieht, wie Rainer Funk kurz nach dem Tode Fromms in der Zeitschrift „Psychologie Heute“ (7. Jg., Nr.5, Mai 1980, S. 12ff.) schrieb: „Seine [Fromms] Wirkung beruht wohl auch darauf, dass er mit seiner ganzen Existenz zu leben versuchte, was er dachte und schrieb ... Erich Fromms Gesellschaftskritik war – jenseits der theoretischen Quellen von Psychoanalyse und Marxismus, aus denen er vor allem schöpfte – das Ergebnis einer Lebenspraxis, in der die Alternative zum Kritisierten erfahrbar wurde ... Seine Lebenspraxis bezeugte seine Originalität.“

Den inneren Wachstumsprozess und Entwicklungsschritt der Stufe VI drückt auf eindrucksvolle Weise auch das folgende Gedicht von Vittoria Colonna (unbekannte Quelle) aus:

„Du sehnst dich, verzehrst dich und grämst dich,
du freust dich, besinnst dich und schämst dich,
du fühlst in der Gier dein Herz nur noch schwerer.
Du wolltest zu viel ergreifen, besehen;
Zum Schluß ist dein Herz nur noch leerer!

Aber da, auf einmal, lernst du alles verstehen;

Das Leid vergeht,
Freude besteht.
Licht durchflutet in schöner Klarheit
Deine Höhen und Tiefen – du weißt die Wahrheit.“

Die kursive Hervorhebung durch uns soll nochmals darauf aufmerksam machen, dass der Punkt der Umkehr aus dem „Tal der Todesschatten“ zum „Licht der Liebe“ plötzlich und unerwartet vonstatten ging.

e.) Der gefestigte geistige Boden

Unsere Überlegungen zu Fromms persönlichen Erfahrungen weisen noch auf einen anderen Umstand hin, dem wir Aufmerksamkeit schenken müssen. Fromms Erfahrung würde uns lehren, dass der Punkt, die *emotionale* Entscheidung für die Liebe und Wachstum zu treffen, erst dann möglich wird, wenn wir *innerlich* einen Boden geschaffen

haben, auf dem wir sicher stehen können; für Fromm wäre es die engagierte Auseinandersetzung mit seiner religiösen Herkunft und deren konsequente humanistische Auslegung gewesen. Ist dieser innere Boden gefestigt, dann ängstigt der „ständige Ruf der Liebe“ nicht länger und wir können der Stimme unseres humanistischen Gewissens im Frommschen Sinne folgen. Diesen Boden schaffen wir uns, indem wir zunächst die Stufen I-V durchlaufen, denn dort wird unsere Psyche in durch einem dynamischen Prozess darauf vorbereitet, jenen Punkt der Umkehr zu finden, den wir dann auf Stufe VI vollziehen.

Denn Stufe VI transformiert die intellektuelle Erkenntnis in eine *emotionale* Erfahrung. Jetzt werden die emotionalen Folgen der Trennung nicht alleine in der schmerzhaften Weise wie auf Stufe IV erlebt und durchlebt, die uns mitten in die Einsamkeit und in die „Dunkle Nacht der Seele“ führte, sondern Stufe VI transzendiert die Schuld, transzendiert den Mythos der Vertreibung aus dem Paradies als symbolischen Ausdruck innerpsychisches Erleben. Auf Stufe VI verdichtet sich die *Dynamik des Unbewussten* in einer Weise, dass Angst, Schmerz, Einsamkeit und Ohnmacht der Liebe am nächsten sind, sie die Liebe „berühren.“ Jetzt erst *erfahren* wir die Möglichkeit einer Entscheidung und können dadurch auch *spüren*, worin unsere wirkliche Freiheit liegt. Nach unserer Entscheidung werden dann wieder die psychischen Wirkmechanismen greifen, die mit der jeweiligen Entscheidung verbunden sind: entscheiden wir uns gegen die Liebe, dann wirken die psychodynamischen Kräfte der Trennung, entscheiden wir uns für die Liebe, folgen wir den Kräften des Wachstumssyndroms, die wir später noch ausführlicher beleuchten werden.

Dass wir uns an dieser Stelle für die Liebe entscheiden können, heißt natürlich noch lange nicht, dass wir es auch tun. Wir sprachen bereits mehrfach bei der Analyse des Wegs von Fromms von dem Boden, auf dem diese Entscheidung getroffen wird. Wir werden in der Regel uns des genauen Zeitpunktes der Entscheidungsmöglichkeit nicht bewusst sein und weiter den Weg der Trennung gehen, solange die Angst vor dem Identitätsverlust, die mit der Wahl für die Liebe verbunden ist, zu sehr ängstigt. Aber wie festigen wir auf den Stufen I-V und noch zu Beginn der Stufe VI weiter den Boden, bis wir in der Lage sind, die Entscheidung zu treffen, die uns zur wahrhaft menschlichen Freiheit zurückführt, bis wir die Kreuzigung durchlitten und die Auferstehung „sehen“ können? Fromm sagt hierzu: „Es gibt nur eine Realität: den Akt des Sich-Befreiens im Prozeß der Entscheidung ... Jeder Schritt, der mein Selbstvertrauen, meine Integrität, meinen Mut und meine Überzeugung stärkt, stärkt auch meine Fähigkeit, die wünschenswerte Alternative zu wählen, wobei es mir immer schwerer fällt, mich falsch zu entscheiden. Andererseits werde ich immer, wenn ich mich unterwürfig und feige erweise, schwächer, dies erschließt weiteren feigen Handlungen den Weg, bis ich schließlich meine Freiheit verloren habe.“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 256f.). Und Fromm sagt weiter über die Wirkungsweise des Wachstums- und Verfallssyndroms: „Verallgemeinernd könnte man sagen, dass einer der Gründe, weshalb die meisten Menschen in ihrem Leben scheitern, eben der ist, dass sie sich nicht klar darüber sind, an welchem Punkt es ihnen noch freisteht, ihrer Vernunft entsprechend zu handeln: Sie werden sich der Entscheidungssituation erst bewusst, wenn es für eine Entscheidung schon zu spät ist ... Unsere Entscheidungsfähigkeit steht immer in Verbindung mit unserer Lebenspraxis. Je länger wir bereits falsche Entscheidungen getroffen haben, umso mehr »verhärtet« sich unser Herz; je öfter wir die richtige Entscheidung treffen, um so »weicher« wird unser Herz oder besser gesagt, umso lebendiger wird es.“ (Die Seele des Menschen 1964, GA, Bd. II, a.a.O., S. 256).

Wir fassen die Entwicklung auf Stufe VI nun kurz zusammen: im Kern geht es um die Überwindung der Angst vor dem Identitätsverlust, wenn wir uns für den Weg der Liebe entscheiden. Hier finden wir nun eine befriedigende Antwort auf unsere eingangs gestellte Frage, warum Lieben angst macht. Wir müssen anerkennen, dass wir zunächst einen längeren Weg zurücklegen müssen (Stufen I-V), bis wir in aller Deutlichkeit rational und intellektuell fassbar *erkennen* können, worin die Angst genau begründet liegt, vor welchen beiden Alternativen wir im Grunde stehen und worin unsere wirkliche Freiheit liegt. Auf Stufe VI findet nun der *emotionale Vollzug* der intellektuellen Erkenntnis statt. Hier kulminiert der dynamische Prozess *unbewussten Interaktion zwischen „Himmel“ und „Hölle“*, jetzt *erfahren* wir, dass wir im tiefsten Schmerz die Liebe berühren. Dass wir genau an diesem Punkt „umkehren“ können, dass hier der *emotionale Vollzug* einer Alternative spürbar wird, dafür liefert Fromm mit seinem persönlichen Lebensweg ein beeindruckendes Beispiel. (Anm.: Wir finden noch weitere Stationen auf seinem Lebensweg, die auf den dargestellten dynamischen Prozess inneren Wachstums hinweisen, die wir aber nicht erörtern wollen; genannt sei nur kurz Fromms Erkrankung an Tuberkulose in einer Zeit, in der zum einen sein Ausscheiden aus dem Institut für Sozialforschung vor und nach dessen Emigration nach Amerika „vorbereitet“ wurde und zum anderen nahezu zeitgleich die Trennung von seiner ersten Ehefrau, Frieda Fromm-Reichmann.)

Wir konstatieren weiter, dass dieser Entwicklungsschritt, den Stufe VI fordert, solange nicht möglich wird, solange wir nicht innerpsychisch einen „festen Boden“ geschaffen haben, der die Angst erträglich macht, wenn sich in uns „Himmel“ und „Hölle“ begegnen. Solange „durchlaufen“ wir Runde für Runde dieselben Wegstrecke; Fromm weist aber Hoffnung vermittelnd darauf hin, dass wir, je öfter wir die richtige Entscheidung treffen, um so »weicher« und lebendiger werden und damit die Kräfte in uns stärken, die dann letztendlich den Weg der Liebe zu gehen, auch emotional möglich macht. Dann sind wir dem Entwicklungsauftrag der Stufe VI gerecht geworden.

Schließlich wenden wir uns nochmals Adam und Eva und dem ungebügelten blauen Hemd zu, um jetzt zu konstatieren, dass wir diesen Konflikt transzendiert haben. Wir können diesen Konflikt also nun endgültig verlassen, er tritt nicht länger auf, wird bedeutungslos. Im manifesten Verhalten von Adam und Eva verändert sich damit gegenüber der Stufe V wenig: jetzt können beide höchstens über ihre Torheit lachen und sich in die Arme fallen, denn jetzt spüren sie eine nie zuvor erlebte Verbundenheit miteinander, die beide zutiefst beeindruckt und „ergreift“. Jeder bezieht sich von seiner Mitte aus auf den anderen und sieht, versteht und begreift ihn aus der Mitte des eigenen Wesens heraus.

Die letzte Stufe, Stufe VII auf unserem Weg, die Kunst des Liebens zu erlernen und unsere aktive Persönlichkeitsentwicklung zu vollenden, gehorcht nun der *Psychodynamik der Verbundenheit*, dem Wachstumssyndrom und nicht länger der *Psychodynamik der Trennung*, dem Verfallssyndroms. Wir werden diese unbewussten Wirkkräfte nun untersuchen.

14. Stufe VII

Die Psychodynamik der Verbundenheit beschreibt die psychischen Gesetze, die dem Wachstumssyndrom innewohnen. Das Ziel ist jetzt nicht länger das Aufrechterhalten der Trennung, sondern das Gewinnen und Aufrechterhalten einer biophilen Haltung, von Liebe, Freiheit und Unabhängigkeit. Wenn in Stufe VI die *emotionale Entscheidung* für die Liebe getroffen wurde, so fragt Stufe VII also, welche Folgen in unserer Psyche durch diese Entscheidung ausgelöst werden und welche Entwicklungshürden jetzt zum Ende unseres Weges schließlich noch zu meistern sind.

a.) Die Psychodynamik der Verbundenheit, Teil II

Zu Beginn rufen wir nochmals das Ziel unseres Entwicklungsweges in Erinnerung. Auf S. 9 unserer Ausführungen sagten wir: „Fromm beschreibt die Aufgabe, die sich jetzt [nach der Vertreibung aus dem Paradies] dem Menschen stellt, beispielsweise folgendermaßen: „Da er [der Mensch] das Paradies - die Einheit mit der Natur - verloren hat, wurde er zum ewigen Wanderer (Odysseus, Ödipus, Abraham, Faust). Er ist gezwungen, vorwärts zu gehen und muss mit andauernder Anstrengung das Unbekannte zu erkennen suchen, indem er die Lücken seines Wissens mit Antworten ausfüllt. Über sich und den Sinn der eigenen Existenz muss er sich selbst Rechenschaft geben. Um diesen inneren Zwiespalt zu überwinden, drängt es ihn - getrieben von einem Willen nach »Absolutheit« -, eine andere Art von Harmonie zu finden, die den Fluch von ihm nimmt, durch den er von der Natur, seinen Mitmenschen und sich selbst getrennt wurde ...“ (Psychoanalyse und Religion 1950; GA, Bd. VI, S. 242).“

Der Wille nach »Absolutheit« und »eine andere Art von Harmonie« wird von Fromm präzisiert in seiner Untersuchung des Menschenbildes, der er ein Kapitel in „Ihr werdet sein wie Gott“ (1966) gewidmet hat. Dort heißt es u.a.: „Die Schlange, die gesagt hatte: *eritis sicut dei* (»Ihr werdet sein wie Götter«), hatte recht gehabt ... In der Bibel heißt es in bezug auf die Aufforderung, Gott ähnlich zu werden in Lev 19,1f.: »Der Herr sprach zu Mose: Rede zur ganzen Gemeinde der Israeliten, sag zu ihnen: Seid heilig, denn ich, der Herr, euer Gott bin heilig«. Bedenken wir, dass der Begriff »heilig« (*kadosch*) die wesentliche Eigenschaft Gottes ist, die ihn vom Menschen unterscheidet, was ihn auf den primitiven Stufen der Religion zu einem unantastbaren Tabu machte, so wird klar, welcher wichtigen Schritt in der Entwicklung es bedeutet, wenn es heißt, daß der Mensch ebenfalls »heilig« werden kann. Bei den Propheten finden wir seit Amos die gleiche Vorstellung. Die Aufgabe des Menschen ist, dieselben Eigenschaften, die auch Gott kennzeichnen, zu erwerben und zu praktizieren: Gerechtigkeit und Liebe (*rahamim*). Micha formuliert diesen Grundsatz in kurzer, prägnanter Form: »Es ist dir gesagt worden, Mensch, was gut ist und was der Herr von dir erwartet: nichts anderes, als gerecht zu sein, Güte und Treue zu lieben und in Ehrfurcht deinen Weg zu gehen mit deinem Gott« (Mich 6,8). In dieser Formulierung finden wir noch ein weiteres Bild für die Beziehung zwischen Gott und Mensch. Der Mensch ist nicht Gott, aber er erwirbt die Eigenschaften Gottes, er steht nicht unter Gott, sondern er geht *mit* ihm den gleichen Weg.“ (Ihr werdet sein wie Gott, 1966, GA, Bd. VI, S. 123; kursiv im Original).

Wenn also unser Ziel darin liegt, das Versprechen der Schlange einzulösen und Gott ähnlich zu werden, indem auch wir »heilig« werden, so finden wir jetzt den ersten „Stolperstein“ der Stufe VII.

b.) Die Angst vor der inneren Größe

Wir fragen uns nämlich, ob dieses Ziel nicht eine Blasphemie darstellt, ein Größenphantasma als Ausdruck einer kranken Psyche. Letzten Endes aber verbirgt sich hinter dieser Frage aber eine Angst. Nachdem wir uns also für den Weg der Liebe entschieden haben, stoßen wir wieder auf eine Angst; es ist jetzt nicht länger die Angst, unsere Identität aufgeben zu müssen, „ein anderer werden zu müssen“ wie auf Stufe VI, jetzt ist es die Angst, „nach den Sternen zu greifen“, indem wir gottesgleich werden.

Wie tiefsitzend diese Angst ist, beschreibt wieder treffend der spanische Mönch des Karmeliterordens und Mystiker Johannes vom Kreuz (1542–1591): „Wenn nun das Göttliche und das Menschliche zusammentreffen, um den Menschen auszureifen, zu erneuern und dadurch göttlich zu machen – wenn nun die Seele sich von allen eingewurzelten Neigungen, von allen klebenden und eingefleischten Eigenheiten des alten Menschen vollkommen entblößen will, dann zerstückelt und vernichtet es derart ihre geistige Substanz in einer sie umschlingenden, dichten und tiefen Finsternis, dass sich diese Seele angesichts ihrer Erbärmlichkeiten in einem grausamen Geistestod hinzuschmelzen und hinschwinden fühlt. Nicht anders, als fühlte sie sich eingeschluckt in den düsteren Bauch eines Ungetüms und von ihm zersetzt – in den gleichen Erstickungsnöten wie Jonas im Bauche des Meerungeheuers (Jo, 2). Denn in solcher Gruft, in solch finsternem Tode muss sie ihrer geistlichen Auferstehung entgegenharren.“ (zitiert aus: Jäger, W.: Suche nach dem Sinn des Lebens, a.a.O., S. 101).

Wenn die Angst, die uns jetzt begegnet, in diesem Zitat von Johannes von Kreuz auf sehr drastische Weise ausgedrückt wird, findet sich eine sanftere Ausdrucksweise, wenngleich dasselbe sagend, in dem folgenden (beeindruckend schönen) Zitat von Nelson Mandela (unbekannte Quelle): „Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wer bin ich, mich brillant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen? Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen? Du bist ein Kind Gottes. Dich selbst klein zu halten dient nicht der Welt. Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein zu machen, dass andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen. Wir sind alle dazu bestimmt zu leuchten, wie es die Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem Einzelnen. Und wenn wir unser eigenes Licht erscheinen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.“

Die Angst entsteht also an der Stelle, an der der Mensch dem Göttlichen in sich begegnet. Wie können wir diese Angst überwinden, außer indem wir, wie Johannes von Kreuz uns lehrt, „der geistlichen Auferstehung entgegenharren“?

c.) Die Transzendenz der Angst vor Gott

Zuerst müssen wir unsere Angst vor Gott hinterfragen. Dazu wird auf Stufe VII spätestens erforderlich, das Gottesbild zu hinterfragen, das dem Mythos der Vertreibung aus dem Paradies innewohnt, nämlich das eines absoluten, autoritären, rachesüchtigen und strafenden Herrschers. Die Wandlung des Gottesbildes beschreibt Fromm ebenfalls klar in einem Kapitel in „Ihr werdet sein wie Gott“. Dort heißt es u.a.: „Die Gottesvorstellung hat

eine Entwicklung durchgemacht vom eifersüchtigen Gott Adams über den namenlosen Gott Moses' bis hin zum Gott des Maimonides, von dem der Mensch nur wissen kann, was er *nicht* ist.“ (Ihr werdet sein wie Gott (1966), GA, Bd. II, a.a.O., S. 104). Und weiter sagt Fromm: „Unsere Erörterung der Gottesvorstellung hat uns zu dem Schluß geführt, daß es nach Auffassung der Bibel und der späteren jüdischen Tradition nur etwas gibt, worauf es wirklich ankommt, das nämlich Gott *ist*. Die Spekulation *über* Gottes Natur und Wesen wird nur geringe Bedeutung zugeschrieben. Aus diesem Grund hat keine theologische Entwicklung stattgefunden, die mit der des Christentums zu vergleichen wäre. Aber man kann dieses Phänomen, dass das Judentum keine einflussreiche Theologie entwickelt hat, nur verstehen, wenn man begreift, dass die jüdische »Theologie« eine negative Theologie war, und das nicht nur im Sinne Maimonides, sondern auch noch in einem anderen Sinn: *das Bekenntnis zu Gott ist im Grunde die Negation von Götzen*.“ (Ihr werdet sein wie Gott (1966), GA, Bd. II, a.a.O., S. 108; kursiv im Original). Und schließlich: „Wir sahen, dass den Juden aus historischen Gründen dem X, dem die Menschen sich annähern sollten, um ganz Mensch zu sein, den Namen »Gott« gaben. Sie entwickelten ihre Gedanken bis zu dem Punkt, wo Gott aufhört, mit irgendwelchen positiven Wesensattributen definierbar zu sein, und wo – für den einzelnen wie für die Völker – die rechte Art zu Leben an die Stelle der Theologie tritt. Wenngleich der nächste Schritt in der jüdischen Entwicklung ein System ohne »Gott« gewesen wäre, so ist es doch für ein theistisch-religiöses System unmöglich, diesen Schritt zu vollziehen, ohne seine Identität zu verlieren. Wer die Gottesvorstellung nicht annehmen kann, findet sich außerhalb des Vorstellungssystems, das die jüdische Religion ausmacht. Trotzdem könnten solche Menschen dem Geist der jüdischen Tradition recht nahe stehen, vorausgesetzt, dass sie die Aufgabe *»recht zu leben«* zu ihrem *höchsten Lebensziel* machen, auch wenn das *»rechte Leben«* nicht in Erfüllung der Rituale und vieler spezifischer Gebote besteht, sondern in einem *Handeln im Geist von Gerechtigkeit und Liebe innerhalb des Rahmens unseres modernen Lebens*. Sie werden den Buddhisten nahe stehen und jenen Christen, die wie Abbé Pire sagen: »Worauf es heute ankommt, ist nicht der Unterschied zwischen Gläubigen und Ungläubigen, sondern der zwischen Menschen mit Herz und denen ohne Herz.«“ (Ihr werdet sein wie Gott (1966), GA, Bd. II, a.a.O., S. 115; kursiv Hervorhebung durch uns). Und Fromm sagt über die Gottesvorstellung Moses': „Frei übersetzt würde Gottes Antwort an Moses lauten: *»Mein Name ist Namenlos; sage ihnen, >Namenlos< habe dich gesandt.«* Nur Götzen haben Namen, weil sie Dinge sind. Der «lebendige» Gott kann keinen Namen haben.“ (Ihr werdet sein wie Gott (1966), GA, Bd. II, a.a.O., S. 103; kursiv im Original). Hier würden wir uns mit einem «lebendigen» Gott verbunden fühlen.

Fromm schreibt an anderer Stelle: „Fassen wir die Hauptgedanken ... noch einmal zusammen: Die Idee des einen Gottes ist eine neue Antwort zur Lösung der Dichotomien der menschlichen Existenz; der Mensch kann zum Einssein mit der Welt nicht dadurch gelangen, dass er in zu einem vormenschlichen Zustand regrediert, sondern nur durch die volle Entwicklung seiner spezifisch menschlichen Eigenschaften: der Liebe und der Vernunft. Die Verehrung Gottes ist vor allem die Negation des Götzendienstes. Die Gottesvorstellung hat sich zunächst entsprechend der politischen und gesellschaftlichen Vorstellung von einem Stammeshäuptling oder Stammeskönig herausgebildet. Dann entwickelt sich das Bild eines konstitutionellen Monarchen, der verpflichtet ist, sich dem Menschen gegenüber an seine eigenen Prinzipien zu halten: an die von Liebe und Gerechtigkeit. Er wird zum namenlosen Gott, zu dem Gott, über den man keine Wesensattribute aussagen kann. Dieser Gott ohne Attribute wird «im Schweigen» verehrt. Er ist kein autoritärer Gott mehr. Der Mensch muß völlig unabhängig werden, und das heißt auch unabhängig von Gott. In der «negativen Theologie» wie auch in der Mystik

finden wir den gleichen revolutionären Geist der Freiheit, der den Gott der Revolution gegen Ägypten kennzeichnet. Ich könnte diesem Geist keinen besseren Ausdruck verleihen als mit den Worten Meister Eckharts:

Daß ich ein Mensch bin,
Habe ich gemeinsam mit allen Menschen.
Daß ich sehe und höre
Und esse und trinke,
Ist mir gemeinsam mit allen Tieren.
Aber dass ich ich bin, ist nur mir eigen
Und gehört mir
Und niemand sonst,
Keinem anderen Menschen,
Noch einem Engel, noch Gott,
Außer dass ich eins bin mit ihm.
(Fragmente)

(aus „Ihr werdet sein wie Gott (1966), GA, Bd. VI, a.a.O., S. 120f.)

Unter psychodynamischen Gesichtspunkten haben wir auf unserem Weg in eine neue und andere Harmonie nach der Vertreibung aus dem Paradies auf den Stufen I-VI also einen unmerklichen Wandel unseres Gottesbildes erfahren, der dem historischen Wandel gleicht, den Fromm in „Ihr werdet sein wie Gott“ beschreibt. Zwar können wir diesen interessanten Zusammenhang nicht weiter untersuchen, er wäre aber sicherlich eine eigenständige Betrachtung wert.

Worauf es uns jetzt ankommt, ist vielmehr zu unterstreichen, welche *innerpsychische* Bedeutung die Entwicklung des Gottesbildes hat. Und dann stoßen wir auf einen neue Angst, die uns auf den vorangegangenen Stufen nicht begegnete: dürfen wir, nachdem wir uns für den Weg des Wachstums und der Liebe entschieden haben, diesen Weg konsequent weitergehen? Tun wir dies, so würden wir gottesgleich und würde sich das Versprechen der Schlange erfüllen. Dürfen wir soweit gehen? Das Wachstumssyndrom bzw. die Psychodynamik der Verbundenheit würde damit einen Weg weisen, der uns ängstigt, weil wir tatsächlich „nach den Sternen greifen würden“ und dies jetzt jenseits aller realitätsfernen narzisstischen Größenvorsellungen. Gestattet dies Gott? Der Wandel des Gottesbildes vom eifersüchtigen Herrscher hin zum »rechte Leben« im Sinne eines *Handeln im Geist von Gerechtigkeit und Liebe innerhalb des Rahmens unseres modernen Lebens* könnte – so klar und einsichtig er nachvollziehbar und wünschenswert wäre – unbewusst zutiefst ängstigen. Denn wieder würde unsere neue, auf Stufe VI gefestigte Identität, infrage gestellt. Wir müssten uns den psychischen Gesetzen des Wachstumssyndroms anvertrauen.

Hinter all diesen Fragen verbirgt sich natürlich eine Angst vor Gott bzw. das jetzt wiederkehrende Bild eines rachesüchtigen, strengen und verbietenden Gottesbildes, das wir schon glaubten, hinter uns gelassen zu haben. Aber diese erneute Auseinandersetzung mit Gott wird auf Stufe VII unerlässlich. Das religiöse Moment unserer Persönlichkeitsentwicklung kann spätestens jetzt nicht länger „außen vor“ gelassen werden.

d.) Die Transzendenz der Angst vor dem Mitmenschen

Die bisherigen Kapitelüberschriften der Stufe VII („Die Angst vor der inneren Größe“; „Die Transzendenz der Angst vor Gott“; „Die Transzendenz der Angst vor dem Mitmenschen“) soll verdeutlichen, dass wir auf Stufe VII in eine intensive Auseinandersetzung mit Gott bzw. unserem Gottesbild getreten sind, das wir uns Gott anzunähern versuchen, die Kommunikation mit ihm suchen.

Wir wollen diesen Prozess der Annäherung fortsetzen, indem wir der psychodynamischen Gesetzmäßigkeit Rechnung tragen, dass der Veränderung des Gottesbildes eine Veränderung des Menschenbildes folgen *muss* (wir verweisen hierzu insbesondere auf unsere Ausführungen zur Psychodynamik der Trennung auf den Seiten 10ff). Auf Stufe V erkannten wir, dass wir eine Verbundenheit zu unseren Mitmenschen durch einen Bezug auf sie aus unserer Mitte heraus empfinden können. Wir zitierten auf S. 40 unserer Ausführungen Fromm: „Es stellt sich ein Gefühl der Solidarität ein, wenn zwei Menschen zueinander oder auch nur einer zum anderen gerechtfertigterweise sagen kann: *„Dies bist Du, und ich teile es mit Dir.“* Das ist ein *unglaublich wichtiges Erlebnis: das Erlebnis, ganz und gar zu lieben. Es ist die befriedigendste, wunderbarste und belebendste Erfahrung, die zwei Menschen machen können.*“

Wir können nun diese Erfahrung, die Fromm beschreibt, psychodynamisch genauer beleuchten. Zwar findet diese Wandlung hin zur Verbundenheit mit den Mitmenschen bereits auf Stufe V und Stufe VI statt, doch jetzt, auf Stufe VII, wird sie durch eine weitere Erkenntnis gesichert und gefestigt. Diese Erkenntnis erweitert unser Verständnis der Psychodynamik der Verbundenheit; sie lautet: *jeder Ausdruck meines Mitmenschen ist ein Ausdruck von Liebe oder ein Ruf nach Liebe*. War Schuld das zentrale Grundgefühl der Psychodynamik der Trennung, so wird die Liebe zum zentralen Grundgefühl der Psychodynamik der Verbundenheit. Jetzt, auf Stufe VII, gibt es demzufolge nur noch zwei Gefühle: *Liebe oder den Ruf nach Liebe*. Hinter jeder Unmutsäußerung eines Mitmenschen wie auch von uns selbst, begonnen bei Ärger über Wut, Zorn und Hass bis hin zu Einsamkeit, Ohnmacht und Verzweiflung steckt *inhaltlich* immer dasselbe Gefühl: der Ruf nach Liebe. Lediglich die *Form* ändert sich, indem sich der Ruf nach Liebe als Ärger, Wut, Verzweiflung etc. verkleidet.

Diese Erkenntnis wird auf Stufe VII handlungsleitend. Wie dies konkret vonstatten gehen kann, wollen wir ein letztes Mal anhand unseres Beispiel aus dem Ehealltag von Adam und Eva deutlich machen: „Hinter Adams Verärgerung über das ungebügelte blaue Hemd ist sein Ruf nach Liebe versteckt“, lautet also auf der Stufe VII die Antwort. Wie können wir das erkennen? Hierzu müssen wir uns nochmals vor Augen führen – wie wir dies ausführlich bereits auf Stufe V taten (vgl. hierzu insbesondere unsere Ausführungen S. 34ff) – , dass der „unliebsame“ Umgang Adams` mit Eva eine Projektion des Umgangs mit sich selbst versteckt: Jeder Ärger über Eva ist im Grunde ein Ärger über sich selbst. Und so lautet nun Adams Ruf an Eva: „Sei mir nicht böse, werde nicht verärgert, wenn ich dir einen Vorwurf mache. Fühle dich nicht schuldig, du hast nichts getan, worüber du dich ärgern müsstest. Wenn du ruhig und gelassen auf meinen vermeintlichen Vorwurf reagierst, sprichst du dich nicht schuldig. Sprichst du aber dich nicht schuldig, so sprichst du zugleich mich nicht schuldig. Denn dann hast du keinen Ärger entwickelt, der dich zum Gegenangriff auffordert und der nur dein verzweifelter Versuch darstellt, dich von Schuldgefühlen zu befreien, die mein Vorwurf bei dir auslöste.“ Oder vereinfacht „sagt“ Adam zu Eva: „Erlöse mich aus meiner Schuld, indem du dich nicht schuldig fühlst.“

Wir vermuten, dass diese Erkenntnis hinter dem Satz „Die andere Wange hinhalten“ verborgen liegt: wir sollen nicht in masochistischer Weise uns quälen lassen und keine Gegenwehr entwickeln, wir sollen vielmehr zu verstehen geben, dass uns der Angriff eines Mitmenschen *im Kern unserer Persönlichkeit* nicht verletzen kann. Wir können ihm deshalb *vergeben*, weil er uns nie etwas angetan hat. Auf welcher unsinnigen Weise das »Ego« diesen Satz interpretiert, wird deutlich, wenn wir uns typische Aussagen wie die folgende von Zeitgenossen vor Augen führen: „Ich verzeihe dir zwar, aber vergessen kann ich es nicht.“ Hier wird unbewusst gerade nicht vergeben, sondern im Gegenteil weiter schuldig gesprochen. Vergeben wir aber, weil das Gegenüber uns nie verletzen konnte mit seinem vermeintlichen Angriff, dann werden wir in der Tat gottesgleich.

Auf den Stufen I-III wird diese besonnene Reaktion von Eva, die aus der Vergebung in diesem Sinne folgt, von Adam noch als „schiere Provokation“ erlebt, die ihn weiter verärgert und ihn zu weiteren, jetzt noch heftigeren Angriffen zwingt. Auf Stufe VII stellt das besonnene Verhalten Evas` seine Erlösung dar; sie „verstand“ seinen Vorwurf als Ruf nach Liebe und „erwiderte“ ihn entsprechend. Und damit wird Adams Sehnsucht, Eva möge ihn aus seinem innerseelischen Teufelskreis von Angriff und Gegenangriff befreien, erfüllt: reagiert sie gelassen, kann auch er gelassen werden. Bleibt Eva besonnen, so wird sie ihm gelassen sagen, dass sie einfach vergessen hatte, sein Hemd zu bügeln. Mehr nicht.

Reagiert Adam auf den Stufen I-III weiter wütend, weil er dort Evas` Verhalten als provokativ interpretiert, so wird der dahinterliegende Ruf nach Liebe zugleich – wenn auch unbewusst – umso stärker und verzweifelter. Diese psychische Gesetzmäßigkeit hatten wir ausführlicher auf S. 49 ff. unserer Ausführungen betrachtet, die wir dort als dynamische Wechselwirkung zwischen dem „Guten“ und „Bösen“ in unserem Unbewussten erkannten: nehmen die Symptome des Verfallssyndroms zu, so entwickeln sich zugleich die unbewussten Kräfte des Wachstumssyndroms genauso stark. Die Kenntnis dieser Gesetzmäßigkeit macht sich Eva auf Stufe VII zunutze, indem sie – wie bereits erwähnt – hinter Adams wütenden Attacken seinen umso verzweifelteren Ruf nach Liebe erkennt.

Diese Zusammenhänge gelten für Adam natürlich analog: je klarer er hinter Evas` Gegenangriff ihren Ruf nach Liebe erkennt, umso leichter gelingt ihm auf Stufe VII jenen folgeschweren *Circulus vitiosus*, der der Psychodynamik der Trennung folgt, zu durchbrechen.

Unsere bisherigen Erkenntnisse der Stufe VII fassen wir wie folgt zusammen: Um nach der Entscheidung, in die Wachstumsspirale einzutreten, die wir auf Stufe VI trafen, sehen wir uns einem Ziel unseres Wachstums gegenüber, das uns zunächst erschreckt. Sollten wir wirklich die Verheißung der Schlange erfüllen, die sie uns nach der Vertreibung aus dem Paradies mit auf den Weg gab: „Ihr werdet sein wie Gott“? Würde unsere Entwicklung „wirklich“ auf dieses unfassbare Ziel ausgerichtet sein, - und die Kunst des Liebens würde unweigerlich dieses Reifungsziel anstreben – so stehen wir zunächst einer weiteren, existentiellen Angst gegenüber: es ist die Angst vor Gott selbst. Wir müssen jetzt erkennen, dass diese Angst einem Gottesbild entspricht, das auf früheren Stufen unserer Entwicklung von Bedeutung war, nämlich des eifersüchtigen Rachegottes, der uns aus dem Paradies vertreibt. Die Wandlung des Gottesbildes hat Fromm auf eindrucksvolle Weise beschrieben und sie mündete schließlich in eine Gottesvorstellung „jenseits von Schuld und Sünde“, in welchem ein liebender Gott unsere Bemühungen unterstützt, ihm gleich zu werden. Dabei handelt es sich aber nicht um die naive, kindliche Vorstellung eines „lieben Gottes“,

sondern auf Stufe VII folgen wir dem folgenden Gottesbild: „Dem Willen Gottes zu folgen, im Sinne einer wahren Aufgabe des Egoismus, gelingt am besten, wenn es kein Gottesbegriff gibt. Paradoxe Weise folge ich dann dem Willen Gottes richtig, wenn ich Gott selbst vergesse ... dass man seinen Willen aufgibt, jedoch ohne die Gefahr eines Rückschrittes zu dem götzenhaften Begriff eines helfenden Vaters.“ (Psychoanalyse und Zen-Buddhismus (1960), GA, Bd. VI, a.a.O., S. 318f.). Wir vermuteten weiter, dass dieser Wandel der Gottesvorstellung „unmerklich“, weil unbewusst, auf den vorangegangenen Stufen „vorbereitet“ wurde. Auf unserem Weg in eine neue und andere Harmonie müssen wir jetzt wieder die Verbundenheit mit unseren Mitmenschen suchen. Wir sagten, dass dies gelingt, wenn wir der Psychodynamik der Verbundenheit folgend jeden Ausdruck unseres Gegenüber als ein Ausdruck seiner Liebe oder als einen Ruf nach Liebe begreifen. Wir können dadurch die Verbundenheit in einer anderen Weise spüren: Liebe oder der Ruf der Liebe sind Ausdruck eines Weges, den alle Menschen gehen: „Wenn einmal der Mensch aus der vormenschlichen, paradiesischen Harmonie mit der Natur gerissen ist, kann er niemals dorthin zurückkehren, von wo er gekommen ist; zwei Engel mit feurigen Schwertern versperren ihm den Rückweg. Nur im Tod oder im Wahnsinn kann die Rückkehr verwirklicht werden – nicht im Leben und in geistig-seelischer Gesundheit.“ (Psychoanalyse und Zen-Buddhismus (1960), GA, Bd. VI, a.a.O., S. 314). In diesem Sinne befinden wir *uns alle* auf diesem Weg zu einer anderen Harmonie. Dabei geht jeder einen anderen Weg, der Inhalt: *der Weg in ein neues Zuhause*, bleibt für alle Menschen der gleiche, die Form: *die Wege*, sind so unterschiedlich wie es Menschen gibt.

Wohin führt dieser Weg, welcher Art ist dieses neue Zuhause?

e.) Die neu gefundene Harmonie

Wir hatten auf diese Frage bereits zu Beginn unserer Untersuchung eine Antwort gegeben. Wir zitierten hierzu nochmals unserer Ausführungen auf der Seite 8: „Wir kann dieser scheinbare Widerspruch gelöst werden, dass der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies einerseits *universelle innere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken* wiedergibt und andererseits dieses innere Erleben an ein bestimmtes (autoritäres) Gottesbild geknüpft ist? Unsere Antwort lautet, dass der Mensch sich in einem *dynamischen innerpsychischen Prozess* befindet, in welchem er seine menschlichen Kräfte *voll zu entwickeln lernt*, in welchem er eine *Vision entwickelt*, um zu einer *Erfahrung* zu gelangen, die von Fromm „*X-Erfahrung*“ genannt wurde: „... da gab er [der Mensch] dieser neuen Vision diesem X, viele Namen: Brahman, Tao, Nirwana oder Gott.“ (a.a.O., S.95; wie Fromm dieses Erfahrungssubstrat genauer charakterisiert (z.B. a.a.O. S. 118) werden wir später ausführlich diskutieren). Der Mensch beschreitet einen *Entwicklungsweg*, die Halacha („Ihr werdet sein wie Gott“, a.a.O., S.191: „*Halacha* bezeichnet demnach den Weg, den man geht; dieser Weg führt zu einer immer größeren Annäherung an Gottes Art zu handeln.“) Wir behaupten nun – und lösen damit den vermeintlichen Widerspruch in der Verwendung des Mythos auf -: *Ausgangspunkt* des Weges einer aktiven Persönlichkeitsentwicklung ist die menschliche Situation, wie sie im Mythos der Vertreibung aus dem Paradies abgebildet wird, das *Ziel* des Weges ist die von Fromm so genannte „*X-Erfahrung*“. *Je weiter* wir uns diesem Ziel annähern, *umso weniger* bildet der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies symbolisch unsere innerpsychische Wirklichkeit ab. Die psychischen Gesetze, die in diesem Reifungsprozess *immer stärker* greifen, werden wir zu einem späteren Zeitpunkt ausführlichst untersuchen. Implizit behaupten wir mit dieser Auflösung des Widerspruchs, dass mit dem Beschreiten von Entwicklungsschritten *ein intrapsychischer Prozess* in Gang gesetzt wird, der einer *eigenen inneren Dynamik*

folgt. So verstanden, untersucht unsere Arbeit die Gesetze dieser Dynamik, wobei wir (wiederholt) konstatieren, dass der Mythos der Vertreibung aus dem Paradies die innerpsychische Situation zu Beginn unserer Reise abbildet.

Unser Weg mündet also in die in diesem Zitat angeführte neue Erfahrung. Das ist bemerkenswert und steht doch zugleich voll und ganz in der Fromm'schen Tradition der Reflexion: eine radikal-humanistische Haltung hebt nie allein auf kognitive Erkenntnis ab, sondern die verstandesmäßig und intellektuell gewonnenen Erkenntnisse müssen im eigenen Lebensvollzug gelebt werden und damit für sich selbst spürbar und für Dritte sichtbar werden. Nun sind wir in der Lage, dieses Erfahrungssubstrat, dem Fromm den Namen „X-Erfahrung“ gab, „ausführlich [zu]diskutieren.“

In „Ihr werdet sein wie Gott“ (1966) sagt Fromm zunächst, warum er dieser Erfahrung den Namen „X“ gab: „Es gibt in den abendländischen Sprachen kein Wort für das Substrat dieser Art religiöser Erfahrung außer im Zusammenhang mit dem Theismus. Daher ist es eine zweideutige Sache, sich des Wortes »religiös« zu bedienen, und selbst das Wort »spirituell« ist nicht viel besser, da es ebenfalls einen irreführenden Beiklang hat. Daher ziehe ich es vor, wenigstens in diesem Buch von *X-Erfahrung* zu sprechen, die sich in religiösen und philosophischen Systemen (zum Beispiel in dem Spinozas) findet, ob sie nun eine Gottesvorstellung enthalten oder nicht.“ („Ihr werdet sein wie Gott (1966), GA, Bd. VI, S. 117f).

Fromm nennt dann die folgenden Merkmale dieses Erfahrungssubstrats:

1. Das erste charakteristische Element ist, *daß man das Leben als ein Problem erfährt*, als eine »Frage«, die einer Antwort bedarf. Ein Mensch ohne diese X-Erfahrung empfindet keine tiefe oder doch jedenfalls keine bewusste Unruhe über die existentiellen Dichotomien des Lebens ... Für ihn [den Menschen ohne X-Erfahrung] hat das irdische Leben seinen Sinn, und er leidet nicht unter seiner Absonderung von Mensch und Natur und unter dem leidenschaftlichen Wunsch, diese Absonderung zu überwinden und zum Eins-Werden (*at-onement*) zu erlangen.
2. Für die X-Erfahrung gibt es eine klar umrissene Hierarchie der Werte. Der höchste Wert ist die optimale Entwicklung der eigenen Kräfte der Vernunft, der Liebe, des Mitgefühls und des Mutes. Alle weltlichen Leistungen sind diesen höchsten humanen (oder spirituellen oder X-) Werten untergeordnet ... sie [die X-Erfahrung] macht aber den weltlichen Teil des Lebens zu einem Bestandteil des spirituellen Lebens; oder besser gesagt, das weltliche Leben ist von spirituellen Zielsetzungen durchdrungen.
3. ... Für den X-Menschen dagegen [im Gegensatz zum Durchschnittsmenschen] ist der Mensch ausschließlich Zweck und nie Mittel zum Zweck. Außerdem besteht seine Gesamteinstellung zum Leben darin, daß er auf alles, was geschieht, von dem Standpunkt aus reagiert, ob es dazu beiträgt oder nicht, ihn so zu verwandeln, daß er humaner wird ... Dieser Prozess der ständigen inneren Umwandlung, bei dem man im Akt des Lebens ein Teil der Welt wird, ist das Ziel, dem alle anderen Ziele untergeordnet sind. Der Mensch ist kein Subjekt, das der Welt gegenübersteht, um *diese* zu verwandeln; er ist vielmehr *in* der Welt und nimmt sein In-der-Welt-Sein zum Anlaß, sich ständig selbst zu wandeln ...
4. Noch spezieller kann man die X-Einstellung auch folgendermaßen beschreiben: als ein Loslassen des eigenen «Ich», der eigenen Gier und damit der eigenen Angst, als das Aufgeben des Wunsches, sich an das «Ich» zu klammern, als ob dieses ein unzerstörbares, separates Gebilde wäre ... Wie kann man sehen, hören, fühlen, lieben, wenn man ganz vom eigenen Ich erfüllt ist, wenn man von Gier angetrieben wird?

5. Die X-Erfahrung kann man auch als Erfahrung der Transzendenz bezeichnen ... daß man sein Ich transzendiert,, daß man das Gefängnis seiner Selbstsucht und Isolierung verläßt. Ob man dieses Transzendieren als auf Gott gerichtet auffaßt, ist eine Angelegenheit der begrifflichen Formulierung. Die Erfahrung ist im wesentlichen dieselbe, ob sie sich nun auf Gott bezieht oder nicht.“ (Ihr werdet sein wie Gott (1966), GA, Bd. VI, S. 118f.).

Unsere letzten Überlegungen in der Betrachtung der Psychodynamik der Verbundenheit gelten der Frage, wie das ein „Loslassen des eigenen «Ich», der eigenen Gier und damit der eigenen Angst, als das Aufgeben des Wunsches, sich an das «Ich» zu klammern, als ob dieses ein unzerstörbares, separates Gebilde wäre“ vonstatten gehen kann, wie „man sein Ich transzendiert,, daß man das Gefängnis seiner Selbstsucht und Isolierung verläßt.“? M.a.W. bedarf es auf Stufe VII der völligen Aufgabe dieses isolierten «Ich» um zu der *Erfahrung seines wahren Selbst* zu gelangen, dessen wesentliches Merkmal *der Einklang mit der Natur des Menschen* ist oder das sog. *Wohl-Sein* nach Fromm (vgl. hierzu insbesondere „Psychoanalyse und Zen-Buddhismus“ (1969), GA, Bd. VI, a.a.O., S. 312ff).

Wir haben auf unserem bisherigen Weg die wesentlichen Merkmale dieses *Loslassens* herausgearbeitet und erkannten die Transzendenz der Schuld und den aus ihr folgenden Gefühlen der Angst und der Wut als kennzeichnend für die menschliche Situation nach der Vertreibung aus dem Paradies als bedeutsam. Wir beleuchteten, wie auf den Stufen IV-VI diese Transzendenz innerpsychisch vonstatten geht und müssen jetzt auf einen letzten bedeutsamen Umstand hinweisen.

f.) Die Selbstliebe

Wir erkannten m.a.W., dass die Angst vor der Liebe auf dem Aufgaben unserer alten Ego-Identität hin zum *Leben aus* einer neuen Identität, aus unserem „wahren Selbst“ heraus resultiert. Wir erkannten, dass wir damit *Subjekt und Objekt zugleich* der Wandlung sind, dass wir *alleine* es sind, die Entwicklungs- und Wachstumsschritte durchlaufen müssen. Damit stellt sich die u.a. bedeutsame Frage erneut, *wie sehr wir uns selbst lieben*. Unter psychodynamischen Gesichtspunkten halten wir diesen Faktor für den entscheidenden: nur in dem Maße, in dem es uns gelingt, uns selbst zu lieben, können die genannten Reifungsstufen gemeistert werden. So zitiert Fromm in „Die Kunst des Liebens“ bei der Betrachtung der *Selbstliebe* Meister Eckart: »Hast du dich selbst lieb, so hast du alle Menschen lieb wie dich selbst. Solange du einen einzigen Menschen weniger lieb hast als dich selbst, so hast du dich selbst nie wahrhaft lieb gewonnen, - wenn du nicht alle Menschen so lieb hast wie dich selbst, in einem Menschen alle Menschen: und dieser Mensch ist Gott und Mensch. So steht es recht mit einem solchen Menschen, der sich selbst lieb hat und alle Menschen so lieb wie sich selbst, und mit dem ist es gar echt bestellt« (Meister Eckhart, 1977, S. 214).“ („Die Kunst des Liebens“ (1956), GA, Bd. IX, a.a.O., S. 477).

Wir kommen auf die Frage nach der *Selbstliebe* also noch einmal zurück. Wir hatten nicht ohne Grund auf diese Thematik bereits an anderer Stelle hingewiesen, indem wir S. 14ff. unserer Ausführungen die Folgen der Vertreibung aus dem Paradies auf unser Selbstbild als einem gesonderten Blickwinkel Aufmerksamkeit schenkten. Dort hieß es u.a.: „Die Trennung von Gott, der Natur und den Mitmenschen führte auch, wie bereits mehrfach erwähnt, auch zur Trennung von uns selbst. Diesem Aspekt messen wir große Bedeutung bei. Die Trennung von uns selbst bedeutet mit anderen Worten, dass wir uns selbst fremd geworden sind, dass wir nicht mehr wissen, wer wir sind. Der bewussten

dazu macht Erich Fromm Mut: „Das Ziel des Lebens besteht darin, intensiv zu leben, voll geboren zu werden und voll wach zu sein; von den Ideen eines infantilen Allmachtsgefühls loszukommen und zur Erkenntnis seiner wirklichen, wengleich begrenzten Kraft zu gelangen; fähig zu werden, das Paradoxon zu akzeptieren, dass ein jeder von uns zugleich das Allerwichtigste auf der Welt und doch nicht wichtiger als eine Fliege oder ein Grashalm ist; fähig zu sein, das Leben zu lieben und trotzdem den Tod furchtlos zu akzeptieren; die Ungewissheit über die wichtigsten Fragen, mit denen das Leben uns konfrontiert, hinzunehmen – und trotzdem an unser Denken und Fühlen, soweit es wirklich ein Stück von uns selbst ist, zu glauben; allein sein zu können, und gleichzeitig mit dem geliebten Menschen, mit jedem unserer Brüder auf Erden, mit allem Lebendigen eins zu sein zu können; der Stimme des Gewissens zu folgen, jener Stimme, die uns zu uns selber ruft, und trotzdem nicht uns selbst zu hassen, wenn einmal die Stimme des Gewissens nicht laut genug zu hören war und wir ihr nicht gefolgt sind. Der seelisch gesunde Mensch ist ein Mensch, der aus seiner Liebe, seiner Vernunft und seinem Glauben heraus lebt, der sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen achtet.“ (Wege aus einer kranken Gesellschaft (1955), GA, Bd. IV, S. 144).

15. Zusammenfassung

Wir sind am Ende unserer Reise angelangt. Wir versuchten zu verdeutlichen, welche Reifungsschritte längs sieben Stufen zu vollziehen sind, um die Kunst des Liebens zu erwerben und wir begriffen, warum Lieben solch eine Angst macht. Denn wir erkennen nun, am Ende unseres Weges, dass wir einen radikalen Wandlungsprozess vollziehen mussten, der schmerzhaft war und der uns zur Aufgabe einer Identität zwang, der wir uns anfangs noch sicher fühlten.

Wir sahen, dass unsere Psyche zu Beginn noch einer inneren Gesetzmäßigkeit folgte, die geprägt war von Gefühlen der Schuld, der Angst und der Wut, die wir im Mythos der Vertreibung aus dem Paradies symbolisch treffend ausgedrückt fanden. Die Analyse einer Alltagsszene von Adam und Eva machte deutlich, dass wir keine Chance haben, diesem Teufelskreis von Angriff und Gegenangriff zu entinnen, der dieser Psychodynamik der Trennung folgt, solange wir uns nicht auf die schmerzhafteste Erkenntnis einlassen, dass wir Partnerschaften mit Wünschen überfordern, die diese niemals zu leisten imstande ist. Wir mussten uns daraufhin einem Gefühl innerer Einsamkeit anvertrauen verbunden mit der „provozierenden“ Einsicht, dass wir erst einmal keinen Weg aus dieser „Dunklen Nacht der Seele“ finden. Einzig auf eine Hoffnung mussten wir bauen, die nicht einem naiven und der Situation unangemessenem Gottvertrauen entsprang, sondern auf einem „inneren Wissen“ basierte, dass dies nicht das Ende des Weges sein konnte.

Mit dem Weg in die Einsamkeit beschränkt wir den Weg nach Innen, den wir konsequent fortsetzten, indem wir die Intensität unserer Selbstablehnung zu spüren begannen. Wir wurden in unserer Identität erstmals zutiefst erschüttert und wussten nicht länger, wer wir wirklich sind. Wir stießen beim Spüren unseres Schmerzes erstmals auf eine innerpsychische Wechselwirkung, die uns fortan zeigte, dass unsere Hoffnung berechtigt war, einen Weg hin zur Liebe zu finden. Diese Wechselwirkung besagt vereinfacht, dass mit der Zunahme des Schmerzes immer zugleich die Liebe zunimmt. Diese Wechselwirkung drückte sich jetzt erstmals in der Weise aus, dass wir erkannten, dass wir zugleich Heiliger und Mörder sind, das Gute wie das Böse vollständig in uns tragen.

Diese Erkenntnis führte aus der Dunkelheit heraus, in die wir auf unserem Weg gelangt waren. Denn mit dem Begründen einer neuen Identität, die zuließ, dass wir zugleich intensiv lieben und hassen können wurde uns bewusst, worin unsere Freiheit liegt: wir können frei entscheiden, welchen Weg wir gehen wollen. Der Weg führt hin zu Wachstum oder hin zu Verfall, unterliegt dann aber wieder seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten. Aber wir mussten erkennen, und damit begann der aufwühlendste Teil unserer Reise, dass diese Entscheidung nicht alleine kognitiv, vom Verstand getroffen werden konnte, sollte sie von Dauer sein und unsere Entwicklung fördern. Die Entscheidung musste auch emotional nachvollzogen werden. Dieser Vollzug gelang dann, wenn der Schmerz am intensivsten empfunden wurde. Hier wurde die dynamische innerpsychische Wechselwirkung von „gut“ und „böse“ auf besonders beindruckende Weise deutlich, wie wir anhand der Erfahrungen von Fromm selbst nachzuweisen versuchten.

Und schließlich forderte die letzte Etappe unserer Reise wieder den Weg zurück zu Gott zu finden, den wir verlassen hatten. Längst galten die psychischen Gesetze des Mythos der Vertreibung aus dem Paradies nicht länger und doch standen wir plötzlich wieder vor einer Angst: es war die Angst, ob wir gottesgleich sein dürften. Die Psychodynamik der Verbundenheit, die die Psychodynamik der Trennung abgelöst hatte, führte uns mitten in diese Angst hinein. Wir mussten den inneren Dialog mit Gott selbst suchen und erkannten schließlich, dass dieser Dialog zugleich ein Ausdruck eines inneren Dialoges mit uns selbst war, der um die letztlich alles bestimmende Frage ging, ob wir uns wirklich selbst lieben dürfen.

Der Weg hin zu Gott war ein Weg hin zu uns selbst und er mündete in eine Erfahrung tiefer Verbundenheit mit Gott, mit der Natur, mit unseren Mitmenschen und schließlich mit uns selbst. Wir führten auf, dass die lange Reise, die es bis zu dieser Erfahrung zu unternehmen gilt, heutzutage eher unpopulär ist, da wir uns in der Regel nicht in dieser Intensität auf unser Seelenleben einlassen möchten. Beeindruckend bleibt aber, dass auf unserer Reise Erich Fromm unser ständiger Begleiter blieb. Es gab keine Stufe, auf der die Wachstumsimpulse nicht von diesem großen Humanisten ausgegangen wären.

16. Epilog

Wir wollen unsere Ausarbeitung an der folgenden Forderung messen lassen, die Fromm in „Ihr werdet sein wie Gott“ aufstellte: „Aus all diesen Erwägungen ergibt sich, dass die Analyse der X-Erfahrungen sich von der Ebene der Theologie auf die der Psychologie und speziell der Psychoanalyse verschiebt, und dies vor allem deshalb, weil es notwendig wird, zwischen bewusstem Denken und gefühlsmäßiger Erfahrung zu unterscheiden, das in adäquaten Begriffen ausgedrückt werden kann oder auch nicht. Zweitens deshalb, weil die psychoanalytische Theorie die Möglichkeit gibt, diese unbewussten Erfahrungen, die der X-Erfahrung zugrunde liegen oder die ihr andererseits zuwiderlaufen und sie blockieren, zu verstehen. Wenn man die unbewussten Prozesse nicht versteht, ist es schwer, den relativen und oft zufälligen Charakter unseres bewussten Denkens richtig einzuschätzen. Wenn die Psychoanalyse aber die X-Erfahrung verstehen will, muß sie ihr Begriffssystem über das von Freud vorgezeichnete hinaus erweitern. Das zentrale Problem des Menschen ist nicht das seiner Libido; es sind die mit seiner Existenz gegebenen Dichotomien, seine Isolierung, seine Entfremdung, sein Leiden, seine Angst vor der Freiheit, sein Wunsch nach Einheit, seine Fähigkeit zu Haß und Zerstörung, seine Fähigkeit zu Liebe und Vereinigung. Kurz, wir brauchen eine empirische psychologische Anthropologie, die die X-Erfahrung und die Nicht-X-Erfahrung als menschliche Erlebnisphänomene ohne

Rücksicht auf ihre begriffliche Formulierung untersucht. Eine solche Untersuchung könnte zu einem rationalen Nachweis der Überlegenheit der X-Methode über alle anderen Methoden führen, ein Nachweis, den Buddha methodologisch bereits erbracht hat. Es könnte sein, dass, während das Mittelalter sich mit dem Beweis von Gottes Existenz mit philosophischen und logischen Argumenten befasste, die Zukunft sich damit beschäftigen wird, die grundsätzliche Richtigkeit der X-Methode auf der Grundlage einer hochentwickelten Anthropologie darzulegen.“ (Ihr werdet sein wie Gott“ (1966), GA, Bd. VI, a.a.O., S. 120).

Wir waren bemüht, mit unseren Ausführungen einen Beitrag zu der von Fromm geforderten empirischen psychologischen Anthropologie zu leisten, indem wir die Entwicklungsschritte und zu meistern den Hürden hin zur X-Erfahrung logisch-stringent darzustellen suchten; die Basis unserer Reflexionen bildeten dabei die Erkenntnisse, die wir bei unserer täglichen psychoanalytisch-psychotherapeutischer Arbeit mit unseren Patienten gewannen.

Literaturverzeichnis

Coelho, P.: Der Alchimist. Zürich 1996

Freud, A. (1936): Das Ich und die Abwehrmechanismen; Taschenbuchausgabe 24.-26. Tausend, Frankfurt am Main, September 1990

Freud, S. (1927): Nachwort zur >Frage der Laienanalyse< . In: Freud Studienausgabe, Ergänzungsband: Schriften zur Behandlungstechnik. 3. Aufl., Frankfurt am Main 1975

Fromm, E. (Gesamtausgabe (GA), Stuttgart 1981, herausgegeben von Rainer Funk)

- Psychoanalyse und Ethik (1947) GA, Bd. II
- Psychoanalyse und Religion (1950) GA, Bd. VI
- Märchen, Mythen, Träume (1951) GA, Bd. IX
- Wege aus einer kranken Gesellschaft (1955) GA, Bd. IV
- Die Kunst des Liebens (1956) GA, Bd. IX
- Sigmund Freud. Seine Persönlichkeit und seine Wirkung (1959) GA, Bd. VIII
- Psychoanalyse und Zen-Buddhismus (1960) GA, Bd. VI
- Jenseits der Illusionen (1962) GA, Bd. IX
- Der revolutionäre Charakter (1963) GA, Bd. IX
- Die Seele des Menschen (1964) GA, Bd. II
- Ihr werdet sein wie Gott (1966) GA, Bd. VI
- Psychoanalyse und Zen-Buddhismus (1969) GA, Bd. VI
- Die Krise der Psychoanalyse (1970) (GA), Bd. VIII
- Freuds Modell des Menschen und seine gesellschaftlichen Determinanten (1970 und 1977) GA, Bd. VIII
- Anatomie der menschlichen Destruktivität (1973) GA, Bd. VII
- Haben oder Sein (1976), GA, Bd. II
- Sigmund Freuds Psychoanalyse – Größe und Grenzen (1979) GA, Bd. VIII

Funk, R.: Einleitung des Herausgebers zur Gesamtausgabe (GA) Band I, Stuttgart 1981, S. XLII

- Zeitschrift „Psychologie Heute“, 7. Jg., Nr.5, Mai 1980, S. 12ff.

- „Erich Fromm mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten“; erschienen in »rowohlts monographien«, Reinbek bei Hamburg 1983

- herausgegebene Schriften aus dem Nachlass Fromm's

- Band 5: Von der Kunst des Zuhörens, Weinheim und Basel 1991

- Band 7: Gesellschaft und Seele: Beiträge zur Sozialpsychologie und zur psychoanalytischen Praxis, Weinheim und Basel 1992

- „Erich Fromm – Liebe zum Leben. Eine Bildbiographie. Stuttgart 1999

Gottman, J.: „Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe“, zitiert in: Magazin „Fokus“ Nr.1, März 2000, S. 238ff.

Hesse, H.: Klein und Wagner (1919). Zitiert in: Hesse, H.: Innen und Außen; »suhrkamp taschenbuch«, 4. Aufl., Frankfurt am Main 1981, S. 76ff

Jäger, W.: Suche nach dem Sinn des Lebens, 5. Auflage, Fulda 1999

Kohut, H.: Narzissmus (1971). Zitiert in der Taschenbuchausgabe von 1976, Frankfurt am Main

Laplanche, J., Pontalis, J.-B.: Das Vokabular der Psychoanalyse, 7. Aufl., Frankfurt am Main 1986

Searles, H.F.: Positive feelings in the relationship between the schizophrenic and his mother. Journal of International Psychoanalysis 39, 1958, S. 570; zitiert bei **Rohde-Dachser, Ch.:** Das Borderline-Syndrom. 3. Auflage, Bern, Stuttgart, Wien 1983

Thomä, H., Kächele, H.: Lehrbuch der psychoanalytischen Therapie. Band 1: Grundlagen, 2. Aufl., Berlin, Heidelberg, New York 1996

Wolf, E.S.: Theorie und Praxis der psychoanalytischen Selbstpsychologie, Frankfurt am Main 1996