



Simon; Gaetano Benedetti, *Sich selbst erkennen*, S. 106-120, Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1982

-Nischk, Peter, 1976: *Die endgültige Krise der Psychoanalyse*, in: Peter Nischk, *Kursbuch für die Seele. Nutzen und Elend der Psychotherapie*, S. 133-150, München, Gütersloh, Wien: Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH/C. Bertelsmann Verlag, 1976

-Schott, Heinz, 1985: *Die bisherigen psychoanalytischen Ansätze zur Selbstanalyse*, in: Heinz Schott, *Zauberspiegel der Seele: Sigmund Freud u. d. Geschichte d. Selbstanalyse*, S. 171-186, Göttingen: Va86: Erich Fromm: *Selbstanalyse, Charakteranalyse, Meditation*, in: Lutz von Werder, ... *triffst Du nur das Zauberwort: e. Einf. in d. Schreib- u. Poiesietherapie u. in d. Arbeit liter. Werkstätten*, S. 50-57, München; Weinheim: Psychologie-Verlags-Union, Urban u. Schwarzenberg, 1986

#### **Zeitschriften:**

-*Der Spiegel*, Nr. 20/21, 30. Jg. 1976, S. 177-180

-*Der Spiegel*, Nr. 24, 30. Jg. 1976, S. 203

-*Der Spiegel*, Nr. 28, 30. Jg. 1976, S. 9-10

#### **Gespräch:**

-Appel, Werner mit Jorge Silva Garcia, Schüler u. Mitarbeiter Fromms in Mexiko, am 14. Mai in Locarno, Schweiz anlässlich eines internationalen Symposiums: "Erich Fromm - Leben und Werk" vom 12.-14. Mai 1988 (Jörg Peter)

### **3.2. Hinleitung zur Selbstanalyse nach Erich Fromm**

Vorbemerkung zum Lesen des Textes: Das vorliegende Kapitel ist mit der Darstellung des Frommschen Gesamtwerkes in vielen Aspekten durchwoben. Literaturhinweise wurden an besonders markanten Stellen gegeben. Zur genauen Vertiefung kann sich der Leser auf die angegebenen Texte beziehen, ohne daß hinter jedem Satz, der die Wiedergabe der Frommschen Gedanken beinhaltet, ein Zitat oder eine Literaturangabe nachzulesen ist.

#### **3.2.1. Einleitung**

Die Selbstanalyse gehörte über 40 Jahre lang zu Fromms täglicher Praxis, so steht es in "Schritte zum Sein" (vgl. Fromm, 1988, S. 23). Fromm hat nur wenig zur Selbstanalyse publiziert (vgl. den Beitrag in diesem Buch von Jörg Peter); insofern ist das vorliegende Konzept zur Theorie und Praxis

der Frommschen Selbstanalyse als Versuch zu betrachten, die Implikationen seines Werkes in die Praxis umzusetzen.

Die Selbstanalyse hat zum Ziel, die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis zu erweitern. Der Selbstanalytiker soll zwischen Illusionen und falschen Vorstellungen, die er sich über sich selbst und die Welt macht, seiner wahren Natur und seinem Charakter unterscheiden lernen. Bei manifesten psychischen Störungen ist meistens die Hilfe eines erfahrenen Analytikers notwendig, Fremdanalyse sollte jedoch immer die Anleitung zur Selbstanalyse beinhalten. Die Selbstanalyse hat die Aufgabe, eine Art begleitende Lebenspraxis zu werden, die dem Selbstanalytiker unverarbeitete Erfahrungen und Probleme zugänglich macht und er mit den Konfrontationen des Alltags besser umzugehen lernt. Sie ist ein niemals abgeschlossener Prozeß. Auch nach erfolgreicher Beendigung einer Therapie ist die Selbstanalyse weiterhin notwendig, gilt es doch, Selbsterkenntnis immer wieder neu in den aktuellen Lebenszusammenhang zu integrieren. Die Anleitung zur Selbstanalyse durch einen Therapeuten wäre wünschenswert, ist jedoch meist nicht möglich.

In einer Selbsthilfegruppe jedoch kann diese Arbeit in gegenseitiger Unterstützung und Anregung gefördert werden. In einer selbstanalytischen Schreibgruppe kann ein Anfang gemacht werden, die festgefahrenen Reaktionsweisen und Handlungsmuster wieder in Fluß zu bringen und eigene Problematiken durchschaubarer zu machen. Die Widerstände, die notwendigerweise im selbstanalytischen Prozeß auftauchen, die blinden Flecken in der eigenen Lebensgeschichte können durch die Konfrontation und den Austausch in der Gruppe möglicherweise aufgedeckt werden; Subjektives wird objektivierbarer gemacht. Das eigene im anderen erkennen führt schrittweise dazu, über die individuelle Biographie hinaus, gesellschaftliche Anteile im eigenen ausloten zu können. In welchen Strukturen und Verhaltensweisen bin ich von der Gesellschaft beeinflusst, welche gesellschaftlichen Anteile habe ich introjiziert und wie reproduziere ich gleichzeitig damit gesellschaftliche Normen? Dies sind Fragen, die im Sinne Fromms einen Schwerpunkt der Selbstanalyse bilden.

#### **3.2.2. Die Idee zum Kurs: Einführung in das biographische Schreiben und die Selbstanalyse nach Erich Fromm**

Erich Fromm hat eine eigenständige analytische Sozialpsychologie entwickelt, die die Gedanken von Marx und Freud verbindet. Fromms Ideen basieren auf der Annahme eines individuellen und gesellschaftlichen Un-

bewußten, wobei das individuelle Unbewußte die einmalige biographische Lebenserfahrung beinhaltet, das gesellschaftliche Unbewußte die Werte und Normen einer Gesellschaft repräsentiert, die deren Mitglieder unbewußt zum Fortbestand dieser Gesellschaft reproduzieren.

Fromms Grundidee ist es, die Vergesellschaftung des Individuums in den unterschiedlichen Gesellschaftsepochen zu entdecken. Wie spiegelt sich die Gesellschaft im Individuum wider?

Biographische Selbstreflexion ermöglicht über das Erkennen der individuellen Geschichte hinaus ein Begreifen gesellschaftlicher Bedingungen entlang der eigenen Erfahrung. Das Verstehen sozialer Zusammenhänge erfolgt im Kontext der eigenen Lebenserfahrung. Die Einsicht in die Abhängigkeit der eigenen Befindlichkeit von gesellschaftlichen Prozessen, die Einsicht in das Leiden an gesellschaftlichen Bedingungen kann darüber hinaus zur Veränderung politischer Einstellungen führen und Motiv der politischen Betätigung werden. Somit wirkt die Selbstanalyse nicht auf das Kreisen in der eigenen Befindlichkeit zurück, sondern ist Vorbedingung gesellschaftlichen Handelns.

Fromm stellt die Frage, wie die Gleichgültigkeit und das Ausmaß an Destruktivität in der heutigen Welt zu erklären ist, daß Umweltzerstörung und atomare Bedrohung sich in diesem Ausmaß entwickeln konnten. Inwieweit sind wir von diesen destruktiven Bildern des Alltags beeinflusst und reproduzieren diese, tragen zur Erhaltung der zerstörerischen Strukturen bei?

Fromms grundlegende Antwort lautet, daß der Mensch erst dann "nekrophile Kräfte" entfaltet, wenn die biophilen, lebensbejahenden Impulse vereitelt werden (vgl. Fromm, 1981c, S.47).

Menschsein im humanistischen Sinn heißt nach Fromm, die produktiven, lebendigen Kräfte zur Entfaltung zu bringen. Das Leben ist ein ständiger Kampf zwischen den progressiven, vorwärtsstrebenden, kreativen Impulsen und den regressiven, zerstörerischen, stagnierenden Impulsen im Menschen. Man beachte jedoch die Reihenfolge: Zunächst ist beim Kind ein Bedürfnis nach Wachstum und Produktivität zu beobachten, erst dann folgt u.U. eine destruktive Ausrichtung. Die Biophilie ist also das Ursprünglichere, auch wenn der Mensch potentiell beide Extreme entwickeln kann. Die Behinderung der biophilen Kräfte kann nicht ungeschoren vor sich gehen: die destruktiven Seiten entwickeln sich - Krankheit, Selbstzerstörung, Aggression, die Einschränkung der Vernunft und Realitätswahrnehmung, menschliches Leid sind die Folge. An diesem Punkt setzt die Selbstanalyse ein: Blockierungen und regressive Fixierungen sollen aufgedeckt werden und die biophilen Kräfte des Unbewußten reaktiviert werden. Die Entfaltung der kreativ-gestalterischen Fähigkeiten

ist die Voraussetzung einer produktiven Selbstveränderung und Gesellschaftsveränderung. Unter den gegebenen gesellschaftlichen Verhältnissen ist diese Veränderung eine absolute Notwendigkeit geworden, wenn die Menschheit nicht ihren eigenen Untergang herbeiführen will.

Für die Theorie und Praxis der Selbstanalyse nach Erich Fromm wurde hier die Methode des kreativen Schreibens gewählt (vgl. v. Werder u.a., Frankfurt/M., 1989) Diese Methode geht auf Freuds psychoanalytisches Verfahren der freien Assoziation zurück. Im Anschluß daran entwickelte die amerikanische Autorin Gabriele L. Rico (Reinbek, 1984) das Clustering. Um die Wirksamkeit dieser Methode zu verstehen, ist zunächst der Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Funktionsweisen der beiden Gehirnhälften und der Kreativität hervorzuheben. Sie schreibt: "Die eine Gehirnhälfte denkt unter dem Aspekt der Verbundenheit von Dingen und Ereignissen, die andere hingegen unterteilt und stellt Sequenzen, logische Reihen her. ...Die linke Gehirnhälfte steuert die Fähigkeit, Gedanken in eine mitteilbare syntaktische Form zu bringen, so wie Wörter zu Sätzen zusammengefügt werden ...Im Gegensatz dazu denkt die rechte Hemisphäre stets in komplexen Bildern. Sie stellt Zusammenhänge her, um alles, was ihr begegnet, zu Mustern zu ordnen. Dies gilt auch für sprachliches Material. An Stelle klar umrissener Begriffe schafft sie Sinngefüge, deren Bedeutungen über das Wörtliche hinausgehen ... Darüber hinaus führt uns die charakteristische Denkstruktur der rechten Gehirnhälfte zu originellen Ideen, Einsichten und Entdeckungen. Sie ließe sich beschreiben als die Denkweise, die in der frühen Kindheit vorherrscht, wenn alles noch neu ist und alles seine Bedeutung hat" (1984, S.15 ff.).

Die Entstehung eines kreativen Werkes setzt die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften voraus. Im Clustern wird diese Zusammenarbeit gefördert, "Ideennetze werden geknüpft" (1984, S.27). Ein Kernwort wird gewählt, zu diesem wird frei assoziiert. Es heißt: "Das Clustering ist ein nicht-lineares Brainstorming-Verfahren, das mit der freien Assoziation verwandt ist. Durch die blitzartig auftauchenden Assoziationen, in deren ungeordneter Vielfalt sich unversehens Muster zeigen, wird die Arbeitsweise des bildlichen Denkens sichtbar. Das bei diesem Vorgang entstehende Cluster erschließt uns mühelos eine Vielzahl von Gedanken und Einfällen, die aus einem Teil unseres Gehirns stammen, in dem sich die Erfahrungen unseres ganzen Lebens unstrukturiert drängen und vermischen. Das Verfahren beruht auf der Offenheit für das Unbekannte, auf der Einstellung 'Ich bin gespannt, wohin das alles führen wird'. Es läßt scheinbares Chaos zu. Beim Clustering gehen wir davon aus, daß es in Ordnung ist, einfach mit dem Schreiben zu beginnen, auch



wenn wir uns über das Was, Wo, Wer, Wann und Wie nicht völlig klar sind" (1984, S.27 f.).

Ein selbstanalytisches Schreibseminar nach Erich Fromm beinhaltet die theoretische Auseinandersetzung mit seinem Werk und seinem Menschenbild, seinem Gesellschaftsbild und den Konsequenzen für die Selbstanalyse und die praktisch-gestalterische Umsetzung entlang der eigenen Biographie zur Förderung des kreativen Ausdrucks und damit Erweiterung des Erlebnis- und Handlungsspielraumes als Voraussetzung der Selbstveränderung und Gesellschaftsveränderung. Dieser Versuch fußt auf jahrelanger Uni-Sozialisations-Erfahrung, daß theoretische Auseinandersetzungen und Einsichten meist nur mühselig praktische Konsequenzen nach sich ziehen. So kam es zu der Idee, nicht nur über das Frommsche Werk und die Selbstanalyse zu reden, sondern zu schreiben. Fromms Leben selbst gibt Zeugnis einer gelungenen Synthese von Theorie und Praxis: Er entwickelte nicht nur eine Theorie und schrieb Bücher, sondern formulierte seine Ideen aufgrund seiner Erfahrung als Psychoanalytiker im praktischen Umgang mit Menschen, engagierte sich politisch und pädagogisch, versuchte seine Sozialcharaktertheorie in der "Arbeiter und Angestellten-Enquête" (Beginn 1929) und in der "Mexiko-Studie" (Beginn 1957) empirisch zu belegen, beschäftigte sich mit östlicher Philosophie und praktizierte die Meditation und die Selbstanalyse.

Das Seminar gliedert sich in:

1. die theoretische Auseinandersetzung mit dem Frommschen Werk, die Grundlagen der Selbstanalyse,
2. die biographische Verarbeitung entlang des stufenweisen Aufbaus der Selbstanalyse,

3. <sup>↑</sup>  
**3.23. Die kreative Schreiberfahrung und die Entwicklung des literarischen Ausdrucks.** (Dunhofer)

Jede Seminarsitzung beinhaltet die Erläuterung der selbstanalytischen Themen im Rahmen des Frommschen Denkens, die Umsetzung in ein Schreibthema, die Schreibenregung, den Schreibvorgang, das Textvorlesen und Interpretieren und die Rückkoppelung der individuellen Erfahrung in das Frommsche Denkschema.

Die Selbstanalyse nach Fromm gliedert sich in vier Schritte:

1. die freie Assoziation und Traumdeutung
2. die biographische Selbstanalyse
3. die Charakteranalyse
4. die meditative Selbstanalyse.

Diese Gliederung ist ein didaktisches Mittel, um die einzelnen

Stufen in ihrer besonderen Bedeutung erfahren zu können. Der selbstanalytische Prozeß insgesamt bedeutet immer die Einbeziehung der Wechselwirkung aller vier Stufen (vgl. Fromm, 1989). Fromm gab in diesem Text wichtige Anregungen zur Selbstanalyse, das vorliegende Konzept ist jedoch der Versuch, Fromms relevante Themen, unter Berücksichtigung dieses stufenweisen Aufbaus, praktisch erfahrbar zu machen und für die Selbstanalyse zu nutzen; es ist in dieser Weise nicht bei Fromm nachzulesen.

Das Seminar beinhaltet die Nutzung kreativer Medien. Die von Fromm formulierten Themen sind mit biographischen Inhalten zu füllen, zu ergänzen, weiterzuentwickeln. Zunächst werden für die Frommschen Begrifflichkeiten mit der Methode des Clusters Synonyme gefunden, die Frommsche Terminologie in eigene Bedeutungen übersetzt. Durch diese Form der Auseinandersetzung mit Fromm wird sein Werk in den aktuellen Lebensbezug integriert und lebendig gehalten.

### 3.2.3. Durchführung und Gestaltung des Seminars

Das vorliegende Konzept ist die Grundlage eines selbstanalytischen Schreibkurses mit dem Thema: "Einführung in das biographische Schreiben und die Selbstanalyse nach Erich Fromm" und gliedert sich in 12 Sitzungen. Seit Januar 1987 habe ich drei dieser Seminare im Pallasladen in Berlin-Schöneberg mit je 5 bis 9 Teilnehmern und unterschiedlicher Geschlechterverteilung durchgeführt. Jede Seminarsitzung dauerte 2 bis 3 Stunden. Das Konzept wurde von Kurs zu Kurs durch die gelebten Erfahrungen modifiziert, ergänzt und erweitert. Die Teilnehmer kamen aus den unterschiedlichsten sozialen Zusammenhängen, aus unterschiedlichen Berufen und aus jeder Altersgruppe von Mitte 20 bis Mitte 60: Taxifahrer, Sozialarbeiter, Psychologen, Büroangestellte, Lehrer und Fahrlehrer, Rentner und Studenten waren darunter. Entsprechend unterschiedlich waren die Vorkenntnisse zu Fromm, die Schreiberfahrungen, die Erwartungen an das Seminar und an mich; entsprechend unterschiedliche Schwerpunkte bildeten sich in den einzelnen Kursen heraus: die Auseinandersetzung mit den Frommschen Gedanken, deren Bezug zur individuellen Lebensgeschichte und gesellschaftlichen Situation oder das Gespräch anhand der eigenen Biographie. Aufgrund der unterschiedlichen Interessen nahm die Arbeit am Text eine unterschiedliche Bedeutung ein, wobei die Schreibphase in jeder Gruppe relativ viel Zeit beanspruchte. Jedoch diente in manchen Fällen das Schreiben eher zur Sammlung der eigenen Gedanken, ging dann meist nicht über die Phase der freien Asso-

ziation hinaus und diente dann als Anknüpfungspunkt zum darauf folgenden Gespräch. In anderen Fällen war die Gestaltung des Textes und die Arbeit am Text besonders wichtig. Grundsätzlich kam jeder in der Gruppe zu Wort und konnte die ihm zur Verfügung stehende Zeit frei gestalten. Die Gruppendynamik verlief sehr unterschiedlich, je nach Aufeinandertreffen der Teilnehmer: vom vorsichtigen Sich-aneinander-Herantasten und harmonischen Umgang miteinander bis hin zur direkten Konfrontation mit den eigenen Verletzlichkeiten. Im Unterschied zu reinen Gesprächsgruppen fordert das Schreiben und Besprechen des Textes verstärkt zur Konzentration auf das Wesentliche heraus. Durch die Verbindung von freier Assoziation und kreativem Schreiben wird gezielter die Hereinnahme unbewußter aktueller Inhalte in das Selbstanalysegeschehen und der Austausch darüber bewirkt.

Jede Seminarsitzung beginnt mit der Erläuterung und Diskussion der Frommschen Gedanken, die für das Verständnis der Selbstanalyse gemäß dem dargestellten Aufbau notwendig sind. Bevor die Schreibarbeit beginnen kann, ist eine Schreibregung nötig. Hierzu werden unterschiedliche Methoden vorgestellt, um den Einstieg in das Thema zu erleichtern. Ich verstehe das Clustering auch als Schreibregung, dem die eigentliche Textarbeit folgen soll. Es zeigte sich jedoch, daß einige Teilnehmer das Clustern selbst schon als hinreichenden Schreibvorgang erfahren, um daran im Gespräch ihre Erzählungen zu knüpfen. Zu einigen Themen habe ich gezielte Fragen vorgelegt, die mehr die rationale Auseinandersetzung mit der eigenen Person fördern und weniger auf die poetische Ausarbeitung zielen. Als Schreibregung dienten weiterhin Phantasie Reisen, kurze Meditationen zur Förderung der Entspannung und Konzentration, das Zeichnen einer biographischen Lebenslinie, Bildkarten oder auch das Malen und Darstellen emotionaler Gehalte in Farben.

Die vier Stufen der Selbstanalyse nach Fromm sind ein grobes Raster, das ich dann zur Vorbereitung des Kurses mit den Frommschen Themen inhaltlich gefüllt habe und auf 12 Sitzungen verteilt habe. Natürlich können 12 Sitzungen nur als Einführung betrachtet werden, eine differenziertere Gestaltung der einzelnen Themen wird mit den Kursteilnehmern als Aufbaukurs zur Vertiefung der Selbstanalyse angestrebt.

### 3.2.4. Grundgedanken zur Selbstanalyse nach Erich Fromm

Bevor die Schritte der Selbstanalyse im einzelnen erläutert werden, möchte ich Fromms Menschenbild, seine Sozialcharaktertheorie und seine Idee des gesellschaftlichen Unbewußten skizzieren, da hierdurch die

Möglichkeiten und Grenzen der Selbstanalyse deutlich werden. Fromm ist oft als Optimist kritisiert worden, der zu sehr an die guten Seiten im Menschen glaubt. Es ist noch einmal hervorzuheben, daß der Mensch nach Fromm von Natur aus weder gut noch böse ist, sondern die Nekrophilie, die bösartige Destruktivität, sich erst da entwickelt, wo die Biophilie an ihrer Entfaltung gehindert wird. Fromm hat sich ausgiebig mit der Frage beschäftigt, welches die individuellen und gesellschaftlichen Bedingungen der Entstehung der Nekrophilie sind. Jedoch hat der Mensch genau in dem Maße die Chance zu einer individuellen und gesellschaftlichen positiven Veränderung, die er selbst in eigener Verantwortung realisiert. Der Mensch muß die Freiheit zur Biophilie erkennen, sich von den blockierenden Zwängen befreien, nur diese Chance hat er noch zu einer produktiven Veränderung, sonst ist die Menschheit dem Untergang geweiht.

Der Humanismus nach Fromm gründet in der Idee einer menschlichen Natur, die allen Menschen gemeinsam ist. Der Mensch trägt nicht nur seine Individualität in sich, er hätte potentiell unter anderen Bedingungen ein anderer werden können, andere Seiten an sich entfalten können. Jeder Mensch ist mit einer einmaligen Konstitution ausgestattet und unverwechselbaren Besonderheiten, er entwickelt eine einmalige Lebensgeschichte. Er ist jedoch potentiell in der Lage, seine Mitmenschen zu verstehen, Gemeinsamkeiten zu entdecken, da alle Menschen grundsätzlich mit den gleichen Bedingungen der Existenz konfrontiert sind und der Unterschied in den verschiedenen Antworten hierauf besteht. Diese gemeinsamen Bedingungen beginnen damit, daß der Mensch entwicklungsgeschichtlich an einer Stelle auftritt, wo die instinktive Ausstattung ein Minimum erreicht hat. Diese Schwäche ist zugleich eine Stärke, denn sie ist die Ursache für die Herausbildung spezifisch menschlicher Qualitäten. Der Mensch muß sich seine Welt erst erschaffen. Er hat weder eine unveränderliche Natur, die weitgehend biologisch determiniert ist, wie uns autoritäre Denker gerne glauben machen möchten, noch ist er ausschließlich ein unbeschriebenes Blatt, auf das die Kultur erst ihren Text schreibt. Die menschliche Natur ist nicht grenzenlos formbar, sonst wäre der Mensch ausschließlich eine Marionette gesellschaftlicher Zusammenhänge. Der Mensch hat die Geschichte selbst erschaffen, ob bewußt oder unbewußt, auch die gesellschaftlichen Verhältnisse sind schließlich Resultat seiner Handlungen und Wertungen. Der Mensch, der in eine bestehende Gesellschaftsordnung hineingeboren wird, kann sich zwar fast allen kulturellen Verhältnissen anpassen; stehen diese aber im Widerspruch zu seiner Natur, dann stellen sich körperliche und emotionale Störungen ein, die ihn zwingen, diese Verhältnisse zu ändern, wenn er nicht sterben will, da er seine Natur nicht ändern kann.



"Der Mensch muß die Verantwortung für sich selbst akzeptieren und sich damit abfinden, daß er seinem Leben nur durch die Entfaltung seiner eigenen Kräfte Sinn geben kann ... Sieht er der Wahrheit ins Auge, dann erfährt er, daß sein Leben nur den Sinn hat, den er selbst ihm gibt, indem er seine Kräfte entfaltet, indem er produktiv lebt" (Fromm, 1985a, S.44).

Das Aufkommen der Vernunft, das Bewußtsein seiner selbst, hat eine Dichotomie im Menschen geschaffen, die ihn zwingt, unablässig nach neuen Lösungen zu suchen. Die Widersprüche seiner Existenz, das Bewußtsein des Todes, der Impuls zu bewahren und der Impuls voranzuschreiten, die Notwendigkeit der Individualisierung und die Notwendigkeit der Kommunikation und Auseinandersetzung mit anderen kann der Mensch nicht aufheben, er kann nur entsprechend seinem Charakter verschieden darauf reagieren, und hier gibt es bessere und schlechtere Lösungen - Lösungen, die ihn glücklicher machen, und Lösungen, die ihn unzufriedener machen. Gemeinsam ist allen Menschen das Bedürfnis nach einem Rahmen der Orientierung und einem Objekt der Hingabe, eben dieses Streben macht den Menschen erst eigentlich menschlich, sein Leben mit Inhalt zu füllen und ihm einen Sinn zu geben, über die Bedürfnisse der reinen Selbsterhaltung hinaus. Der Mensch entwickelt unterschiedliche Arten der Bezogenheit, um eine Antwort auf die Unsicherheit des Daseins zu finden. Unterschiedliche Charaktere als unterschiedliche Bezogenheitsmuster entwickeln sich und sind das psychische Korrelat, um dem menschlichen Handeln Kontinuität und Zielgerichtetheit zu geben. Entsprechend seiner charakterlichen Entwicklung reagiert der einzelne auf die Widersprüche des Daseins. Die Sinnfrage im individuellen Leben stellt sich ständig neu, und so kann produktive Veränderung da beginnen, wo die schöpferischen Kräfte im Bezug zur Welt, in der Art des Reagierens zur Entfaltung gebracht werden müssen.

Fromm hat in seiner analytischen Sozialpsychologie erkannt, in welcher Weise individuelle und gesellschaftliche Zusammenhänge dialektisch ineinander wirken. So geht in ein Selbstanalysekonzept nach Fromm nicht nur die individuelle, biographische Seite ein, sondern es gilt vielmehr, die gesellschaftlichen Anteile im Individuellen - und umgekehrt - zu entdecken. Der Begriff des Charakters ist das Bindeglied zwischen individueller und gesellschaftlicher Ebene.

Fromm vertritt einen dynamischen Charakterbegriff, d.h. die Arten des menschlichen Bezogenseins sind weitgehend offen und nicht durch Instinkte determiniert. Fromm unterscheidet hier den Assimilierungsprozeß, die Bezogenheit auf Objekte, und den Sozialisationsprozeß, die Bezogenheit auf sich selbst und andere Menschen - "Charakter

kann also definiert werden als die (relativ) gleichbleibende Form, in die die menschliche Energie im Prozeß der Assimilierung und Sozialisation kanalisiert wird (Fromm, 1985a, S.54).

Jeder Mensch reagiert entsprechend seiner Charakterstruktur auf die Welt, dies enthebt den Menschen von der Notwendigkeit, jedesmal eine neu durchdachte Entscheidung treffen zu müssen; Entwicklung wird erst dadurch möglich, indem auf schon stattgefundenene Entwicklungsprozesse in einem gegebenen Zusammenhang zurückgegriffen werden kann. Die geistige und emotionelle Verkürzung der Erfahrungen der Vergangenheit läßt erst Raum entstehen für die zukünftige Entwicklung.

Weltanschauungen, Werte und Handlungen sind durch den Charakter geprägt. Der Charakter ist gleichzeitig die Basis für die Anpassung an die Gesellschaft. Die Familie ist hierbei "die psychologische Agentur der Gesellschaft" (1985a, S.55). Der Gesellschaftscharakter repräsentiert die Strukturen, die den meisten Mitgliedern einer Gesellschaft zu eigen sind, er "formt die Energien der Menschen in der Weise, daß sie sich so verhalten, wie sie sich verhalten müssen, um den Fortbestand einer Gesellschaft zu gewährleisten" (vgl. Fromm, 1981a, S.73).

Fromm unterscheidet die produktiven von den nicht-produktiven Charakterorientierungen (vgl. Fromm, 1985a). Es handelt sich hierbei um Idealtypen, die meisten Menschen haben von allen Teilen etwas. Durch die Verschränkung und Mischung mit den individuellen Charakteren ergeben sich immer wieder einzigartige Persönlichkeiten. Für die Selbstanalyse ist die Frage bedeutsam, in welchem Ausmaß der einzelne diese Charakterorientierungen entwickelt hat.

Fromm unterscheidet folgende Charakterorientierungen in der bürgerlichen Gesellschaft: Die rezeptive, ausbeuterische und hortende Orientierung, die Marketing-Orientierung, den autoritären und nekrophilen Charakter (siehe ausführliche Darstellung weiter unten).

Dagegen steht die produktive Orientierung, das Ja zum Leben, durch dessen Entfaltung die nicht-produktiven Anteile in der Charakterorientierung überwunden werden können. Fromm hat diese Charakterorientierungen in einen gesellschaftlichen Bezugsrahmen gestellt. Er entwickelt sie vom Früh- über den Hoch- zum Spätkapitalismus, als psychische Korrelate der ökonomischen Gesellschaftsgrundlagen in Rückführung auf soziale Schichtungen und Sozialstrukturanalysen. In der "Arbeiter- und Angestellten-Studie" und in der "Mexiko-Studie" hat er dafür empirische Beweise erbracht.

Individuelle und gesellschaftliche Entwicklung durchdringen sich. Nicht nur ein kritisches Verständnis der Gesellschaft ist für das Verständnis des eigenen Selbst erforderlich, sondern das analytische Ver-

ständnis des individuellen Unbewußten liefert auch einen Beitrag zum Verständnis der Gesellschaft.

Fromm unterscheidet das individuelle vom gesellschaftlichen Unbewußten. Das individuelle Unbewußte enthält das, was aufgrund individueller einmaliger Erfahrungen verdrängt wurde. Als das gesellschaftliche Unbewußte wird bezeichnet, was von den meisten Mitgliedern einer Gesellschaft verdrängt wird und primär in den gemeinsamen sozio-ökonomischen Lebensgrundlagen begründet ist. Für Fromm repräsentiert das Unbewußte stets den ganzen Menschen, seine negative, irrationale Seite, die Tabuisierungen der Gesellschaft, die schmerzlich verdrängten Erfahrungen der eigenen Lebensgeschichte, aber auch die progressive Seite, die biophile, humanistische Stimme, die der Wahrheit gegenüber offen ist und allen Menschen von Natur aus potentiell gegeben ist, auch wenn sie bis zur Unkenntlichkeit verdrängt ist. Je sensibler der einzelne für die individuell und gesellschaftlich bedingten Fixierungen wird, desto mehr werden auch die Anteile des verdrängten humanistischen Gewissens seiner Wahrnehmung zugänglich werden.

Welche Bedingungen findet der Selbstanalytiker nun in der kapitalistischen Gesellschaft vor? Fromm fand das herausragendste Merkmal in der Haben-Orientierung im Gegensatz zur Seins-Orientierung (vgl. Fromm, 1982), wobei die erste unseren Zeitgeist bestimmt. Der Selbstanalytiker ist vor die Aufgabe gestellt, die eigene Besitzzorientierung, die er verinnerlicht hat, in ihrer spezifischen Ausprägung herauszufinden. Konsumverhalten, Passivität sind zu analysieren, der einzelne muß sich selbst als aktives Zentrum, als das Zentrum seiner Handlungen erfahren. In einer Gesellschaft, in der der Tauschwert mehr zählt als der Gebrauchswert, haben die Menschen verlernt, zwischen echt und falsch zu unterscheiden. Sie haben meist verlernt, die Stimme der Vernunft in sich sprechen zu lassen, eigene Meinungen zu bilden, die sich daran orientieren, was gut ist für den Menschen und die Natur, und nicht, was gesellschaftlich, vom Standpunkt der Herrschenden aus betrachtet, nützlich ist. Hierdurch verlieren die Menschen oft echten Kontakt zu sich selbst und den Menschen, sie sind sich selbst und der Welt entfremdet, echtes Gefühl kann sich nicht entwickeln. Der entfremdete Mensch denkt mit dem Verstand, integriert dieses Denken aber nicht in die sinnliche Wahrnehmung, meist hat der das Gefühl für Authentizität, für Stimmigkeit verloren.

Ein weiteres Produkt unserer Konsumgesellschaft ist der Wunsch nach Anstrengungslosigkeit und Bequemlichkeit, was viele daran hindert, die Selbstanalyse zu beginnen. Die Selbstanalyse sollte mit Regelmäßigkeit unternommen werden, sie ist als Arbeit zu betrachten, die

jedoch nicht unter innerlichem Zwang gedeihen kann. Um die Intensität der Erfahrung und die Konzentration zu erleichtern, sind der Rahmen und der Zeitpunkt so zu wählen, daß wenig äußere Störungen und innere Ablenkungen auftreten. Innere Ruhe, eine gewisse Entspannung und Konzentration sind nach Fromm die Voraussetzungen der Selbstanalyse (vgl. Fromm, 1988, S. 24). Gleichzeitig entwickeln sich diese Qualitäten aber auch durch den selbstanalytischen Prozeß, in dem sich Verspannungen und Fixierungen lösen - sie lassen den Selbstanalytiker innerlich freier werden.

Die Selbstanalyse geschieht in mehreren Schritten:

Zunächst ist über die Methode der freien Assoziation und die Traumdeutung ein Einstieg in das Unbewußte zu bekommen. Im nächsten Schritt wird die Selbstanalyse an die eigene Biographie gebunden. Der Lebenslauf ist nach besonders einschneidenden Ereignissen zu durchforschen, besonders die Kindheit und das Jugendalter spielen hierbei eine besondere Rolle. Wann hat man falsch auf die Lebenschancen reagiert und wie sind Fehlentscheidungen eventuell korrigierbar? Welche sozialen Beziehungen hat man entwickelt? Biographische Selbstanalyse soll jedoch nicht nur Vergangenheitsbewältigung sein, sondern erst durch die Aufhebung der unbewußten Blockaden, die Selbstzweifel und Selbstbeschränkung hervorrufen, wird die Zukunft frei und offen für ein selbstverantwortliches Morgen. Im dritten Schritt ist der Charakter zu analysieren, wobei es vor allem darum geht, die produktiven und unproduktiven Anteile im eigenen Wesen herauszufinden. Die Charaktertypen sind im einzelnen herauszuarbeiten, die individuellen und gesellschaftlichen unbewußten Anteile sind darin auszuloten. Wie wirkt die Gesellschaft durch uns hindurch, obwohl wir mit unserem bewußten Verstand meinen, doch so ganz anders zu sein? Wie sind wir von gesellschaftlichen Tabus beeinflusst? Die Frage ist immer wieder: Was hindert die lebensbejahenden, produktiven Kräfte an ihrer Entfaltung? Welche Rolle spielen z.B. Zukunftsängste? Welche Zukunftsbilder tragen wir in uns, welche Möglichkeiten der Veränderung haben wir erfahren und sehen wir für die Zukunft? Welche individuellen und gesellschaftlichen Modellvorstellungen liefert Fromm, damit die biophilen Kräfte wachsen können? Seine Gesellschaftsanalysen und Gesellschaftsutopien sind hier zu erörtern.

Die höchste Stufe der Selbsterkenntnis ist das Leben in Meditation. Fromm selbst praktizierte die Meditation in seinem späten Lebensabschnitt. Er setzte sich bereits seit den fünfziger Jahren mit dem Zen-Buddhismus intensiv auseinander, besonders hervorgerufen durch die freundschaftliche Beziehung zu dem Zen-Meister Daisetz Suzuki. Fromm erlernte die buddhistische Meditationspraxis durch den Mönch



Nyanaponika Mahatera Ende der sechziger Jahre. Um der Diffusität, der Unruhe, den verwirrenden Bildern des Alltags zu entgehen, bedarf es der Konzentration und Stille, der Ruhe in sich selbst. Die Meditation ist ein Weg, um die Erfahrung im Hier und Jetzt zu erweitern, die Achtsamkeit und die Wahrnehmung zu schärfen.

### 3.2.5. Die freie Assoziation, die Widerstandsanalyse und die Traumdeutung

Das kreative oder natürliche Schreiben knüpft an die Methode der freien Assoziation nach Freud an. Gedanklich auftauchende Bilder und Begriffe werden in scheinbarer Zusammenhanglosigkeit zugelassen, der Verstand soll nicht nach logischen Kriterien zensieren und eine Ordnung unternehmen. Alle Gedanken sind wichtig und erschließen sich in ihrer besonderen Bedeutung oft erst später. Über die freie Assoziation können wir an das Unbewußte herankommen, Verdrängungen beginnen sich zu lösen (vgl. Fromm, 1988, S.26).

Fromm bestimmte die Selbstanalyse der freien Assoziation in fünf Schritten: a) Aufgabe der Selbstkontrolle, b) Zulassen des spontanen Denkens, c) Herstellung von assoziativen Zusammenhängen, d) Bemerkung von Widerständen, e) Fixierung von Komplexen (vgl. v. Werder, 1986, S.51).

Je mehr Verdrängtes, desto mehr ist die Identität durch ein Pseudo-Selbst, ein Pseudo-Gefühl, ein Pseudo-Denken ersetzt. Verdrängung bindet die kreativen Energien, insofern ist ihre Aufhebung ein Schritt zu größerer Lebendigkeit. Die freie Assoziation geschieht jenseits von logischer Verstandestätigkeit und ist mehr der Intuition zuzuordnen, der rechte Einfall im rechten Augenblick. Zusammenhänge werden spontan erkannt, setzen jedoch eine lange Beschäftigung mit dem Thema voraus. Man nimmt ein Kernwort oder den Gedanken, der einen gerade beschäftigt, und hält alles darauffolgende fest, erscheint es auch noch so widersinnig und unzusammenhängend.

Eine Beschreibung von Ernest Pickworth Farrow in seinem "Bericht einer Selbstanalyse" möge dies verdeutlichen: "Beschreibung der Methode. Eine Selbstanalyse sollte täglich zu ganz bestimmter Stunde und am besten abends durchgeführt werden, wenn alles still ist und Störungen nicht zu befürchten sind. Diese Zeiten sollte man streng einhalten und so behandeln, als zahlte man einem Berufsanalytiker ein hohes Stundenhonorar dafür.

Als dann lege man einen großen Vorrat guten Schreibpapiers

an und benutze vorzugsweise einen Füllhalter, mit dem man leicht und rasch schreiben kann. Mit einem großen Papiervorrat wappnet man sich auch gegen die Ausrede der Widerstände, bald sei doch nicht mehr genug Papier da, um sie entschlossen weiterschreibend zu überwinden. Und wenn man hastig schreibt oder häufig zur Feder greift, verbraucht man das Papier ohnedies recht rasch. Man stelle sich auch vor, daß man nur teures Papier vergeudet, wenn man nicht rigoros seinen freien Einfällen nachgibt und sie niederschreibt.

Nehmen sie nun an, Sie hätten für das erste 'Stelldichein' mit der Notizmethode genügend Zeit. Setzen Sie sich an einen stillen Ort, wo niemand Sie stören wird. Ein unbeschriebenes Blatt liegt vor Ihnen, der Füller ist gezückt. Schreiben Sie nun alles nieder, was Ihnen von Minute zu Minute in den Sinn kommt. Das ist das Geheimnis der Methode. 'Dumme Methode!' mögen Sie nun denken. Schreiben Sie das auf. 'Was für eine Zeitverschwendung!' denken Sie sodann. Schreiben Sie das auch hin. 'Ich möchte schon gründlich analysiert werden', denken Sie jetzt, 'und ich habe ganz bestimmt einen --Mutterkomplex. Ob diese Methode dem aber beikommen kann?' ...Schreiben Sie das nieder.

Nun steigt eine Erinnerung auf. 'Was soll die denn hier?' denken Sie vielleicht. Schreiben Sie das getrost auf. Plötzlich fällt Ihnen ein Traum ein - und danach vielleicht der Briefträger. Schreiben Sie: 'Briefträger ...?' Unversehens denken Sie an etwas ganz anderes, und der Traum verlöscht. Lassen Sie ihn ruhig verlöschen. Schreiben Sie statt dessen die Gedanken zum neuen Thema auf. Und was Ihnen danach noch einfällt. -Legen Sie die ganze Einfallsfülle schriftlich nieder - Absurdes, Belangloses, Peinliches, Unerhörtes, Unanständiges; verzeihen Sie, daß Sie nun am liebsten aufs Papier spucken möchten; und die Wahnsinnsidee, auf die Sie daraufhin verfallen: Schreiben Sie das alles auf, so rasch Sie mit Ihren Einfällen Schritt halten können" (Farrow, 1984, S.57 f.).

Farrow beschreibt weiterhin, wie mit aufsteigenden Nebengedanken zu verfahren ist, die von den ursprünglichen Gedanken ablenken: Es sollten ruhig diese verfolgt werden, alle Gedanken sind wichtig. Die ursprünglichen Erinnerungen tauchen meist wieder auf und es stellt sich oft heraus, daß sie dann in tiefere Assoziationszusammenhänge eingeflochten sind, die ohne das Verfolgen der Nebengedanken nicht entstanden wären (1984, S.58 f.). Farrow bringt einen weiteren interessanten Aspekt in die Diskussion. Es ist nicht nur so, daß der erste Gedanke assoziativ den zweiten hervorruft, sondern der erste Gedanke kann auch zur Tarnung einer tieferen verdrängten Strebung dienen. Die Gedanken an der Oberfläche können widerstandsloser hervorgebracht werden, sie stel-



len sich als Ersatzbildungen für tiefere, hartnäckigere Themen heraus. Sind die oberen, bewußteren Gedanken heraus, so können sich Stufe für Stufe auch die tieferen Widerstände lockern. "Geziemendere Gedanken" werden zunächst an die Bewußtseinsoberfläche entlassen, um die "verpöneren Gedanken" zu tarnen (1984, S.53 f.).

Eine wesentliche Schwierigkeit in der Selbstanalyse besteht im Umgang mit den Widerständen. Karen Horney gibt wichtige Anregungen für die Arbeit an den Widerständen. Denn es sind ja gerade die blinden Flecken, die uns die Einsicht und die Veränderung der eigenen Probleme so schwer machen. Das Ausmaß der Hilflosigkeit gegenüber den Widerständen hängt davon ab, inwieweit sie überhaupt wahrnehmbar sind. Karen Horney schreibt: "Die Ursprünge des Widerstandes sind die Summe der Interessen eines Menschen, den Status quo zu erhalten" (Horney, 1984, S.205). Bei der Analyse, ob Fremd- oder Selbstanalyse, werden gleichermaßen die Strebungen angeregt, die nach Befreiung drängen, andererseits aber auch die Kräfte, die nach Sicherheit suchen, die sie in der neurotischen Struktur gefunden haben. "Im Prozeß der freien Assoziation wirken die Abwehrhemmungen und Ausweichmanöver auf gewundenen Wegen. Sie vermögen einen Menschen glatt unproduktiv zu machen", heißt es weiter (1984, S.210). Genau diese Nahtstellen müssen im selbstanalytischen Prozeß herausgefunden werden, in welcher Weise sie die biophilen Kräfte blockieren. Karen Horney schlägt vor, auch zu den Widerständen zu assoziieren (1984, S.213). Die zugrundeliegenden Motive des Widerstandes müssen herausgefunden werden. Bei der Widerstandsanalyse ist jedoch sehr behutsam vorzugehen, da der Widerstand vor zu großen emotionalen Einbrüchen schützt und meist reale Traumatisierungen zugrunde liegen. Das Aufbrechen der Widerstände und die schockartige Einsicht in die Wahrheit ist meist ein sehr schmerzlicher Vorgang.

Die Methode der freien Assoziation hat auch die Traumdeutung zum Inhalt, nach Freud der "Königsweg zum Unbewußten". Fromm widmet sich der Kunst der Traumdeutung in seinem Buch "Märchen, Mythen, Träume. Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache"(1981b):

Der Mensch als ganzer -weder Körper noch Geist, weder Verstand noch Gefühl ausschließlich - ist, wie wir spätestens seit Freud wissen, Ausdruck seiner bewußten und unbewußten Strebungen zugleich. Seine kreativen, produktiven, vorwärts drängenden Strebungen - deren Beweis die gesamte Menschheitsgeschichte ist - müssen also wie auch gleichsam seine regressiven, stagnierenden, zerstörerischen Impulse im Bewußtsein und im Unbewußten, dessen Sprache der Traum ist, zur Gestaltung kommen.

Der "bewußte Alltag" scheint oft mehr von Gewohnheit, von der Wiederholung des Ewiggleichen, von der Unterdrückung kreativer Impulse zu sprechen. Der Traum schafft den Ausgleich, ist das Reich der Phantasie, der Wunscherfüllung, ist die gesunde Selbstheilung mitunter, wenn der bewußte Verstand nicht mehr weiter weiß.

Im Traum kommen unsere irrationalen, sexuellen, neurotischen Phantasien zum Ausdruck, heißt es bei Freud. Bei C.G. Jung sind Träume Offenbarungen einer den einzelnen transzendierenden unbewußten Weisheit, religiöse Strebungen kommen darin zum Ausdruck.

Fromm bezieht in seine Interpretation des Traumwesens die Dualität des Menschen ein, seine existentielle Dichotomie, die Möglichkeit der Progression und Regression, das Subjekt-Objekt-Problem, das aus seiner Fähigkeit zum Selbstbewußtsein resultiert und ihn erkennen läßt, daß er von der Natur und den anderen Menschen geschieden ist. Der Mensch hat die Möglichkeit zur Projektion, d.h. eigene Strebungen werden anderen Personen angedichtet. Im Traum äußert sich dies darin, daß andere Menschen als Bilder für eigene Eigenschaften, für problematische Persönlichkeitsanteile stehen können. Auch kann im Traum eine Einsicht vorweggenommen werden, die der bewußte Verstand noch nicht zu denken wagt.

In den Träumen können die schlechtesten und besten Eigenschaften der Menschen zum Ausdruck kommen. Es können hier Wunscherfüllungen erlebt werden, die eine Antwort auf eine versagende Wirklichkeit sind. Es können hier aggressive Handlungen vollzogen werden, die Moral, Gesetz oder ein humanistisches Gewissen in der Realität verbieten. Es gilt bei der Traumdeutung das Augenmerk darauf zu richten, ob ein Traum einen irrationalen Wunsch und dessen Erfüllung, eine Angst oder eine Einsicht in innere oder äußere Kräfte und Ereignisse darstellt. Ist der Traum als Stimme unseres niederen oder unseres höheren Selbst zu verstehen? Sind die Figuren des Traumes projektive Verzerrungen der eigenen Person oder kommen darin tatsächliche Ahnungen über eine äußere Realität zum Vorschein, die der bewußte Verstand noch nicht zu fassen vermochte? Ist der Traum die regressive Stimme, die Geborgenheit und Mutterliebe sucht, das trotzige Kind, das um seiner selbst willen geliebt werden will, das Stagnierende, das an dem einmal Gewonnenen festhält, oder gemahnt uns unser besseres Selbst, die Stimme unserer Lebendigkeit daran, produktiv und sich aktiv auf die Welt bewegend voranzuschreiten, die Eigenverantwortung und damit die Verantwortung der gesamten Menschheit gegenüber auf sich nehmend. Wir können den Traum nicht nur nutzen, um Auskunft über unsere unbewußten Neigungen zu erhalten, sondern können ihn als Stimme unseres "wahren Gewis-



sens" (oder bei Fromm "humanistisches Gewissen" genannt) befragen. Er kann uns helfen, unsere Zukunft antizipierend zu gestalten, indem wir erkennen, was wir sind, was wir sein wollen, was wir sein könnten.

"Nicht nur Einsichten in unsere Beziehungen zu anderen Menschen oder in deren Einstellung zu uns, nicht nur Werturteile und Voraussagen kommen in unseren Träumen vor, auch unsere intellektuellen Leistungen sind gelegentlich denen im wachen Zustand überlegen. Das ist nicht weiter verwunderlich, denn scharfes Nachdenken erfordert eine Konzentration, die uns im wachen Zustand oft versagt ist, während sie im Schlaf erreicht wird. Das bekannteste Beispiel eines derartigen Traumes ist das Kekulé's, des Entdeckers des Benzolringes. Dieser hatte schon geraume Zeit nach der chemischen Formel für Benzol gesucht, und eines Nachts sah er im Traum die richtige Formel vor sich" (Fromm, 1981b, S.40). Dieses Beispiel zeigt, wie im Traum Lösungen gefunden werden können, über die sich der wache Verstand den Kopf zerbricht. Zunächst muß man die Symbolsprache des Traumes deuten lernen. Oft haben die Symbole und Bilder der Träume Ähnlichkeit mit der Sprache der Märchen und Mythen. Andererseits entwickelt jeder Mensch aber auch seine eigene unverwechselbare Symbolsprache, die sich aus Prägungen seiner Lebensgeschichte bildet.

Entsprechend der Frommschen Theorie ist immer wieder nach den progressiven und regressiven Anteilen im Traum zu suchen. Was wir auch träumen, wir haben die Handlung erfunden. Bevor man nach tieferen Bedeutungen des Traumes sucht, ist auch nach bedeutsamen Ereignissen des Tages zuvor zu fragen. Es ist wichtig, ob der Traum nur eine vorübergehende Reaktion auf ein wichtiges Ereignis darstellt oder ob darin der Charakter des Träumers zum Ausdruck kommt. Diese Fragen lassen sich niemals allgemein, sondern nur im Kontext beantworten.

Die Traumanalyse ist also eine der ersten Quellen, um Zugang zu den unbewußten Inhalten zu erhalten. Wir können damit die biographische Selbstanalyse und die Charakterselbstanalyse einleiten. Im Traum kommen biographisch relevante Bedeutungen zum Ausdruck. Die Analyse gegenwärtig bedeutsamer Themen zeigt oft die Quelle der Konflikte in Kindheit und Jugend auf. Darüber hinaus sind die biographisch relevanten Prozesse nur zu verstehen, wenn man gleichzeitig die Analyse der Persönlichkeitsstruktur unternimmt. Nicht nur individuelle Prägungen, sondern auch Sozialcharakteranteile lassen sich in den Träumen festmachen. Biophile oder nekrophile Charaktermerkmale können im Traum deutlich werden. Destruktive Tendenzen - Hoffnungslosigkeit, Autoaggression, eine negative Haltung sich selbst und anderen gegenüber, der Verlust der eigenen Handlungsfähigkeit, neurotische Abhängigkeiten,

Entscheidungsunfähigkeit usw.- werden im Alltag oft latent gehalten, sie fallen der Verdrängung anheim. Besonders die bössartige Destruktivität als Charaktersyndrom unserer Zeit gilt es im Traum aufzuspüren, denn vom rationalen Glauben an die Zukunft, von der Erfahrung der eigenen Handlungsfähigkeit, hängen individuelles Glück und seelische Gesundheit ab und damit auch der Fortbestand einer lebensfähigen Gesellschaft.

Die erste Seminarsitzung ist der Einführung in die freie Assoziation, der Traumdeutung und der Thematisierung der Widerstände gewidmet. Nach kurzer Erläuterung des Seminarinhalts beginnen wir zum Kennenlernen mit einer Schreibrunde:

Wer bin ich? lautet das Kerncluster.

Diese Frage wird in die Mitte eines Blatt Papiere geschrieben, und jeder sammelt seine Einfälle, wie er sich den anderen Kursteilnehmern vorstellen will. Die Assoziationen sollen möglichst schnell, ohne lange zu überlegen, aufgeschrieben werden.

Jeder Kursteilnehmer entscheidet selbst, wie persönlich er in seinen Darstellungen sein möchte. Dies gilt generell für jede Sitzung, jeder hat das Recht, mit seinen Äußerungen behutsam zu sein, Gedanken zurückzuhalten. Es wird keine konfrontative Auseinandersetzung forciert. Die Leserunde ist mehr auf Selbstdarstellung angelegt, jedoch können die anderen Teilnehmer Fragen stellen oder eigene Ideen beitragen, so daß eine Diskussion entsteht. Es folgt eine Einführung in die Bedeutung der Träume. Eigene Erfahrungen mit dem Träumen werden besprochen und innerhalb der Frommschen Gedanken reflektiert. Es können auch noch in den nächsten Sitzungen aufgeschriebene Träume mitgebracht werden. Durch freies Assoziieren der anderen Kursteilnehmer wird vorsichtig das Spektrum der eigenen Gedanken zur Traumdeutung erweitert.

### 3.2.6. Biographische Selbstanalyse

Im nächsten Schritt wird die Selbstanalyse systematisch an die Biographie gebunden, worin Fromm über Karen Horney's noch mehr unsystematische Selbstanalyse hinausgeht und die Selbstanalyse an den Gegenstand des eigenen Lebenslaufes bindet (vgl. v. Werder, 1986, S 58). Der Lebenslauf ist nach besonders einschneidenden Ereignissen zu durchforschen, besonders die Kindheit und das Jugendalter spielen hierbei eine besondere Rolle. Fromm empfiehlt die Durcharbeitung des Lebenslaufes. Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich? Bei allen Gabelungen des Lebensweges sollte man sich diese Fragen stellen, so wie sich die Notwendigkeit biographischer Selbstreflexion bei Krisen, Wendepunkten und



Neuorientierungen verdichten kann. Selbstanalyse sollte biographische Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsanalyse sein. Hier einige Fragen (vgl. Fromm, 1988, S.26):

- Was hat in der Vergangenheit große Emotionen ausgelöst (Furcht, Hoffnungen, Enttäuschungen)?
- Wann hat man falsch auf Lebenschancen reagiert und wie sind Fehlentscheidungen eventuell korrigierbar?
- Welche sozialen Beziehungen waren wichtig?
- Welche Formen zwischenmenschlicher Beziehungen hat man entwickelt (z.B. Abhängigkeit, Unterdrückung, Selbständigkeit)?
- Krisen des Lebenslaufes untersuchen!
- das Selbstbild der Gegenwart klären und
- Vergleich mit dem Bild, das andere von einem haben
- Welche Lebenspläne hat man und was sind mögliche konkrete Schritte der nächsten Zeit zu deren Realisierung?

Fromm nimmt an, daß bei den meisten Menschen eine große Diskrepanz zwischen den bewußten und den unbewußten Lebenszielen ist, diese gilt es aufzulösen (vgl. 1988, S.27). Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie wird das Verstehen gegenwärtiger Handlungen vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte möglich. Vergangene Erfahrungen werden erinnert und neu interpretiert, sich wiederholende Verhaltens- und Beziehungsmuster werden deutlich, Möglichkeiten einer bewußten Identitätsfindung werden erkennbar. Durch das Verständnis der eigenen Lebensgeschichte kann auch ein Versöhnungsprozeß einsetzen, und man kann lernen, ungeliebte Anteile der eigenen Persönlichkeit zu akzeptieren, wodurch ein Potential zum Wachstum freigesetzt wird.

Das Zeitalter der Aufklärung, das eine gottgebene Ordnung in Frage stellte, brachte in der Wissenschaft neben dem positivistischen Ansatz eine Hinwendung zum Subjektiven mit sich, da der einzelne viel mehr vor die Aufgabe gestellt wurde, Werte zu schaffen, individuellen und gesellschaftlichen Sinn des Lebens zu finden, sich einen Platz in der Gesellschaft zu erobern. Ein Pluralismus der Werte, die sich gegenseitig ausschließen, ist in der heutigen Gesellschaft zu beobachten.

Die 2. und 3. Kurssitzung sind explizit der biographischen Selbstanalyse vorbehalten, obwohl eine strenge Trennung natürlich nicht möglich ist, denn die Charakteranalyse ist ja gleichzeitig auch biographisch.

Wir beginnen mit einer knappen Einführung in die Geschichte der Selbstanalyse (vgl. v. Werder, 1986, S.5 ff.). Es wird daran deutlich, daß die gesamte Philosophiegeschichte nicht von der Auseinandersetzung

des Menschen mit sich selbst zu trennen ist.

Schon am Anfang der antiken Philosophiegeschichte finden wir den delphischen Orakelspruch: *Erkenne Dich selbst!* Oder bei Heraklit ist zu lesen: *"Ich durchforschte mich selbst"*. Sein Ergebnis: *"Wie sehr Du Dich auch bemüht, den Grund der Seele wirst Du nicht finden, so grenzenlos ist er"* (1986, S.5). Eine vertiefte biographische Auseinandersetzung finden wir bei den Stoikern und Epikureern, ebenso beim Philosophenkaiser Marc Aurel, der das Selbstgespräch als Methode der Selbsterforschung benutzte und Selbstkritik übte. Diese Tradition wurde von der christlichen Kirche in der Form autobiographischer Beichtliteratur übernommen. In der mittelalterlichen Mystik, vor allem bei den Schülern Meister Eckharts, entstand eine Flut von biographischer Literatur. In der Neuzeit schildert René Descartes in den *"Meditationen"* seine Krise, ehe er die Selbstgewißheit der Vernunft im *"cogito ergo sum"* fand. Für den Deutschen Idealismus sei Imanuel Kant, der große Philosoph der Aufklärung, herangezogen, der den Kategorischen Imperativ (nur nach Maximen handeln, die als allgemeines Gesetz gelten können) zur Grundlage einer moralisch verstandenen Selbsterwicklung erhob. Er erklärte die moralische Selbsterforschung zum ersten Lebensgebot. Bei Hegel (*"Ästhetik"*) finden wir den Doppelcharakter jeder Selbsterkenntnis angesprochen: Selbstkritische Selbsterfahrung kann zur Überwindung der Ichverhaftung und zur Transzendenz führen, beinhaltet aber auch immer die Gefahr der narzißtischen Selbstbespiegelung. Im 20. Jahrhundert beschäftigte sich vor allem der Existentialismus mit den Seinserfahrungen des Ich. Nach Karl Jaspers wird die Existenzerhellung durch die Erfahrung von Grenzerfahrungen angestoßen.

Historisch betrachtet entfaltete sich die Literatur zur Biographie und Selbstanalyse besonders in gesellschaftlichen Krisenzeiten, in denen das Individuum zum Rückzug gezwungen wurde und Freiräume der Selbstreflexion und Selbstbehauptung notwendig waren. Die Romantik geht mit der Entstehung der Industrie Hand in Hand, in der Kunst ist sie ein deutliches Beispiel der Fluchtbewegung des Ich zu sich selbst in Form von Tagebuchliteratur und autobiographischen Romanen. Moderne Tagebücher sprechen von Grenzerfahrungen des Ich, der Rettung oder des Scheiterns (1986, S.7 f.). Dieser kurze Abriss der Geschichte zur Biographie und Selbstanalyse mag an dieser Stelle genügen, um den Stellenwert der Selbstreflexion in Form von Literatur als Versuche der Selbsttherapie zu beschreiben.

Nach dieser theoretischen Einführung bieten sich verschiedene Themen für die praktische Kursgestaltung an. Wir beginnen mit der Vergangenheit. Da das innere Abschalten der Kursteilnehmer/innen von All-

tagserlebnissen auf lang zurückliegende Erfahrungen recht abrupt ist, ist es günstig, mit einer kurzen Meditation zu beginnen. In einer Sitzung haben wir zum Thema "Kindheit" geclustert. Danach sind ca. 20 Minuten Zeit zum Schreiben eines Textes. Nach G. Rico ist ja das Clustern die Vorstufe für den Text, die Assoziationen sollen im Text benutzt werden. Es stellte sich jedoch heraus, daß viele Teilnehmer/innen davon unabhängig einen Text formulieren, das Clustern aber trotzdem ein guter Einstieg ist. Ich überlasse die Art der Gestaltung den Kursteilnehmern selbst. Zum Thema "Kindheit" stehen Elternbeziehungen, Geschwisterbeziehungen, Schulerfahrungen im Vordergrund. Macht- und Ohnmachtserfahrungen werden geschildert.

Eine andere Möglichkeit der Gestaltung besteht im Erstellen einer biographischen Lebenslinie, in der ein Bezug von der frühesten Kindheit bis zur Gegenwart hergestellt wird. Jeder zeichnet eine Linie, worauf in Farben, Symbolen, Worten besonders einprägsame Inhalte eingetragen werden. Der Verlauf der Linie gibt Aufschluß über positive oder negative Zukunftserwartungen. Krisenerfahrungen, Brüche im Leben werden auf der Linie festgehalten. Die Lebenslinie erweist sich als eine gute Schreib Anregung für einen biographischen Text oder ein Selbstportrait. Die Lebensabschnitte werden mit Überschriften versehen, eine Überschrift wird als Schreibthema gewählt.

Hier ein Textbeispiel zum Thema "Kindheit":

### Kindheit

Vergangene Jahre der Erinnerung lösen meine  
Gegenwart mehr in eine Zukunft auf als in  
ein Gestern  
eine Wand von Sprachlosigkeit läßt  
alles Geschehene in einem zarten Schleier zurück.  
Dankbar bin ich und doch nicht immer glücklich.  
Sonne, Meer und Wind  
und warme Hände in meinem Haar ließen mich frei fühlen  
- und was kam danach?  
Sommertage, Vogelgezwitscher  
die Pappeln hinterm Haus  
riefen Sehnsucht in mir wach nach einem Morgen.  
Eigensinnig war ich,  
konnte ein richtiger Spielverderber sein  
- bis das Spiel zu Ende war.  
Alles ging sehr flott voran  
bis zu einem Heute.

Die Sehnsucht des Alters nach der Jugend  
hat mich noch nicht.

Gestern und heute verschmelzen zu einem ungewissen Morgen.

In der nächsten Sitzung geht es noch einmal um die Frage: Wer bin ich? - im Anschluß an die erste Sitzung. Jeder schreibt sechs Eigenschaften von sich auf, positive und negative. Diese werden unter dem Gesichtspunkt sortiert, welche Eigenschaften mehr zum Wesenskern gehören und welche mehr periphere Erscheinungen sind. Diese Übung ist zum näheren Kennenlernen in der Gruppe gedacht und soll zum Nachdenken über eigene Persönlichkeitsmerkmale anregen. Nachdem diese Eigenschaften herausgefunden sind, verteile ich hierzu folgende Fragen (vgl. Gudjons u.a., 1986, S.232):

- Wie oder was wäre ich, wenn das Geschriebene in meinem Leben nicht vorkäme?
- Wenn ich an meine Familie denke, wie ist mit dieser Eigenart umgegangen worden, wo habe ich sie eventuell her?
- War es etwas Gutes, so zu sein? Oder wurde ich abgelehnt, fallen mir Sprüche dazu ein? ("An Dir ist ein Junge verloren gegangen!")
- Welche Fähigkeiten sind Fassade, welche gehören zu meinem Kern?
- Was bekomme ich, hole ich mir, wenn ich so bin, was bekomme ich nicht?
- Wie abhängig von der Meinung anderer, was meine Fähigkeiten betrifft, bin ich?
- Was mag ich an mir überhaupt nicht? Warum nicht?
- Was mag ich an mir? Warum?

Zunächst beschäftigt sich jeder für sich mit diesen Fragen, macht sich Notizen, schreibt etwas dazu. Dann stellt sich jeder in der Gruppe damit vor. Diese Schreib Anregung stellt einen Übergang von der biographischen Selbstanalyse zur Charakteranalyse dar.

### 3.2.7. Charakter- bzw. Sozialcharakteranalyse

Bereits in der Psychoanalyse, wie sie von Freud begründet wurde, ist die falsche prinzipielle Unterscheidung zwischen Sozialpsychologie und einer Psychologie des Individuums überwunden, da es keinen isolierten Menschen, herausgelöst aus den sozialen Beziehungen, gibt. Auf der anderen Seite gibt es ebensowenig einen sozialen Trieb. Die in der Gruppe wirksamen psychischen Mechanismen sind aus den im Einzelnen wirksamen psychischen Mechanismen zu verstehen. Die Sozialpsychologie nach Fromm berücksichtigt die allen Gruppenmitgliedern gemeinsamen Cha-



raktere. Analytische Sozialpsychologie heißt bei Fromm: die libidinöse Struktur, die unbewußte Haltung einer Gruppe aus ihrer gemeinsamen sozio-ökonomischen Struktur heraus zu verstehen. Es geht um das Verständnis der Triebentwicklung aus der Kenntnis des Lebensschicksals. Die Sozio-Ökonomie hält nicht von alleine den gesellschaftlichen Status Quo, sondern es sind die libidinösen Kräfte der Menschen, die den Kitt formieren, ohne den die Gesellschaft nicht zusammenhielte und die zur Produktion der großen gesellschaftlichen Ideologien in allen kulturellen Sphären beitragen (vgl. Fromm, 1980a, S.37 ff.).

Fromm verband die Gemeinsamkeiten von Psychoanalyse und Historischem Materialismus zur analytischen Sozialpsychologie. Beide gehen nicht von Ideen, sondern vom irdischen Leben, den Bedürfnissen der Menschen aus. Beide sehen weniger das Bewußtsein der Menschen als Motor des Verhaltens, sondern eher das Wirken unbewußter Kräfte dahinter, nur unterscheiden sie sich in der Bestimmung der unbewußten Faktoren. Die Psychoanalyse kann den Historischen Materialismus bereichern, indem sie erklärt, wie sich das Ideelle als das im Menschenkopf umgesetzte Materielle herausbildet. Die Ideologie hat ihre materielle Basis in bestimmten Wünschen, Triebregungen, Interessen, Bedürfnissen. Wie diese Bedürfnisse befriedigt werden, hängt von der sozio-ökonomischen Struktur der Gesellschaft ab.

Der Charakter, insbesondere der Gesellschaftscharakter, drückt nun die Umsetzung der gesellschaftlichen Prämissen in der individuellen Verarbeitung aus. Der Gesellschaftscharakter beschreibt Wesenszüge, und zwar den wesentlichen Kern der Charakterstruktur der meisten Mitglieder einer Gruppe, wie er sich als Ergebnis der grundlegenden Erfahrungen und der Lebensweise dieser Gruppe entwickelt hat. Der Gesellschaftscharakter ist die Form, in welche die menschliche Energie durch die dynamische Anpassung menschlicher Bedürfnisse an die besonderen Daseinsformen einer bestimmten Gesellschaft gebracht wird. Schon in der "Arbeiter- und Angestellten-Enquête" (vgl. Fromm, 1980b) aus den dreißiger Jahren ging es Fromm um den Aufweis, daß hinter den bewußt geäußerten Meinungen der Befragten oft konträre Charakterzüge stecken können. Die Erkenntnis der vorwiegend autoritären Charakterstruktur der SPD- und KPD-Anhänger führte schon vor 1933 zu der Feststellung, daß diese aufgrund ihrer Charakterstruktur dem Faschismus keinen nennenswerten Widerstand entgegensetzen haben.

Die subjektive Funktion des Charakters besteht darin, daß der Mensch vereinheitlicht handelt und daß er ihn veranlaßt so zu handeln, wie dies vom praktischen Standpunkt aus für ihn notwendig ist und ihm darüber hinaus psychische Befriedigung gewährt. Der Mensch muß dann

nicht gezwungen werden, so zu handeln wie es für den Fortbestand der bestehenden Gesellschaftsordnung notwendig ist, sondern er möchte dann so handeln. Der Mensch muß dann nicht zu einer Arbeit gezwungen werden, die ihm eigentlich keinen Spaß macht, sondern er entwickelt einen inneren Zwang zur Arbeit. Ein Charakterzug geht also mit der Gewinnung von Lust einher, auch wenn dieser perverse Formen annimmt. Fromm vertritt einen dynamischen Charakterbegriff. Jeder Charakterzug ist ein energiegeladener Teil des Gesamtsystems, den man nur dann versteht, wenn man die gesamte Charakterstruktur versteht. Deshalb sind Wesensveränderungen meist so schwierig, weil die Veränderung einzelner Charakterzüge die Veränderung des gesamten Systems voraussetzt oder bewirkt. Das Verhalten ist vom Charakter verschieden, ein Charakterzug kann in mehreren Verhaltensweisen zum Ausdruck kommen. Das Verhalten ist eine Anpassung an reale Umstände; bei Änderung der äußeren Verhältnisse ändern sich somit die Verhaltensweisen relativ leicht. Dagegen bleiben Charakterzüge auch dann bestehen, wenn sie unter veränderten Umständen schädlich sind. Fromm gibt das Beispiel des Mutes. Es gilt immer, nach dem Motiv einer Handlung zu fragen. Ist jemand aus Pflichtgefühl mutig? Ist er eitel? Oder hat er unbewußte Todeswünsche? Vielleicht ist er auch blind für Gefahren? Oder ist er mutig aus einer inneren Stärke heraus? (vgl. ausführlich zum "dynamischen Charakterbegriff" Fromm, 1985a).

Das zugrunde liegende Motiv muß begriffen werden, damit eine gewünschte Verhaltensänderung eintreten kann. Dies macht das Paradox verständlich, warum Menschen oft gegen ihre eigenen Interessen handeln, obwohl sie, real betrachtet, sich anders verhalten könnten. Ganze Gesellschaften sind schon untergegangen, weil sie nicht in der Lage waren, ihre traditionellen Charakterzüge flexibel umzugestalten und veränderten Umständen anzupassen. Fromm grenzt sich explizit gegen die Behavioristen ab, die das beobachtbare Verhalten untersuchen und die Erscheinung für die Wirklichkeit nehmen. Da sie das menschliche Verhalten in einem Reiz-Reaktionsschema betrachten, das durch positive bzw. negative Verstärkung auftritt, und nicht nach den psychisch unbewußt dahinter liegenden Motiven fragen, können sie die Wirklichkeit nicht verstehen.

Fromm geht von der Frage aus: Welche Arten von Bindung an die Welt, an Personen und Dinge muß und kann der Mensch entwickeln, um zu überleben angesichts seiner spezifischen Anlagen und der Natur der ihn umgebenden Dinge?

Die Arten der Bezogenheit drücken sich im Charakter aus und werden in ihrer Veränderung von Fromm zunächst aufgrund der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Veränderungen beschrieben, vor allem

für die Zeit des Kapitalismus seit dem 19. Jahrhundert.

Zunächst unterscheidet Fromm die produktiven von den nicht-produktiven Charakterorientierungen (vgl. Fromm, 1985a). Diese stellen als Extreme eigenständige Charakterorientierungen dar, in den anderen Charakterformen drücken sie den Grad der jeweiligen Ausprägung aus. Jeder Charakter ist durch seinen Grad an produktiven und nicht-produktiven Anteilen zu begreifen. Jeder Charakter enthält positive und negative Aspekte, diese können sich bis hin zur Nekrophilie, auf der anderen Seite bis hin zum biophilen Charakter verdichten. Fromm weist ausdrücklich darauf hin, daß die Charakterbeschreibungen Schematisierungen sind, im Individuum treten sie in Mischform auf und prägen erst in der Verbindung von individuellen und gesellschaftlichen Charakterzügen einzigartige Persönlichkeiten.

In "Psychoanalyse und Ethik" (1985a) beschreibt Fromm die einzelnen Charakterorientierungen:

Die rezeptive Orientierung zeichnet sich durch eine empfangende, passive Mentalität aus. "Der Mensch hat das Empfinden, daß die Quelle alles Guten außerhalb seiner selbst liegt" (1985a, S.57). Diese Menschen setzen weniger auf ihre eigene Aktivität, sondern brauchen stets eine Unterstützung von außen, so auch im Treffen von Entscheidungen und Übernehmen von Verantwortung. Sie hören mehr auf den Rat von jemand anders als auf ihre eigene Stimme und lassen sich leicht beeinflussen. Auch im Gefühlsbereich sind sie sehr abhängig von anderen Menschen. Fromm sieht die rezeptive Orientierung im Anschluß an Freuds oralen Charakter; entsprechend ist der Mund bei diesen Menschen besonders auffällig: "Die Lippen sind offen, also ob Sie auf Fütterung warten" (1985a, S.58). Die positiven Aspekte dieses Charakters sind mit freundlich, optimistisch, sensibel, hingabefähig knapp zu umreißen. Die rezeptive Orientierung ist ein weit verbreiteter Bestandteil unserer Konsumgesellschaft, in der das Konsumieren, das Sich-einverleiben gefragt ist und weniger die eigene Kreativität.

Für den ausbeuterischen Menschen liegt die Quelle alles Guten ebenfalls außerhalb des eigenen Ichs, nur daß er es mit Zwang, List und Gewalt aneignet und nicht passiv darauf wartet. Alles, was man anderen wegnehmen kann, ist interessant. Diese Menschen neigen dazu, andere auszubeuten und auszunutzen, Menschen und Dinge werden nach ihrer Brauchbarkeit bewertet, ein "bissiger Gesichtsausdruck" ist oft bei diesen Menschen zu finden. Ihre negativen Eigenschaften sind Mißtrauen, Zynismus, Neid, Eifersucht, Arroganz und Aggressivität (1985a, S 59), ihre positiven dagegen Initiative und Selbstbewußtsein. Die ausbeuterische Mentalität wurde durch die kapitalistische Gesellschaft gefördert, in der

Leistung und Konkurrenz zählt und der Tauschwert wichtiger als der Gebrauchswert ist.

Der hortende Charakter geht auf den analen Charakter bei Freud zurück. Seine obersten Gebote sind Ordnung, Sicherheit und Reinlichkeit. Sein Ausdruck ist verkniffen und steif. Die Bezogenheit des hortenden Charakters zur Umwelt ist distanziert. Es schafft sich Sicherheit, indem er etwas hortet und aufbewahrt und nicht hergibt. Intimität wird eher als Bedrohung erlebt. Für den hortenden Charakter geschieht nicht soviel Neues auf der Welt. Er hat Angst, sich zu sehr zu verausgaben, und so geht er mit seiner Energie sparsam um. Der hortende Charakter entwickelte sich in der Frühphase des Kapitals, als die Akkumulation von Kapital im Vordergrund stand, Sparsamkeit nötig war, damit sich die Industrie überhaupt erst entwickeln konnte.

Im Seminar werden diese Charakterorientierungen im einzelnen besprochen. Im besonderen beschäftigen wir uns mit der Marketing-Orientierung, dem autoritären und dem nekrophilen bzw. biophilen Charakter, da dies die herausragenden Charakterorientierungen der spätkapitalistischen Gesellschaft sind und ihnen insofern eine besondere Brisanz zukommt. Für jede dieser Charakterorientierungen ist eine Sitzung reserviert, jede Sitzung beginnt mit einer theoretischen Einführung. Um der Thematik stufenweisen näherzukommen, beschäftigen wir uns mit der "Politischen Selbstanalyse" (vergleiche hierzu auch den Beitrag von Lutz v. Werder in diesem Buch).

### 3.2.8. Politische Selbstanalyse

Im Rahmen dieses Themas ist noch einmal zu betonen, daß die Selbstanalyse nicht das Zurückgeworfensein auf sich selbst zum Ziel hat, sondern es gleichzeitig um die Erkenntnis der möglichen Machteinschränkung durch die vereinigten Individuen geht. Erst durch die Erkenntnis dieses Zusammenhanges werden Wege der Emanzipation möglich. Indem wir den eigenen Gesellschaftscharakter und die Anteile am gesellschaftlichen Unbewußten aufarbeiten, erfahren wir etwas über die Entstehung der politischen Einstellungen. Bewußtes gesellschaftliches Handeln setzt eben dies voraus. Der Charakter wird entscheidend in der kindlichen Sozialisation herausgebildet, im Gleichschritt entwickeln sich die Grundlagen späterer politischer Einstellungen, die ihre Wurzel im Charakter haben. Diese kindlichen Grunderfahrungen und ihre Bedeutung für das spätere Leben müssen verdeutlicht werden. In "Die Furcht vor der Freiheit"(1983) hat Fromm das Verhältnis von Macht und



Ohnmacht thematisiert. Es ist eine Grunderfahrung des Kindes, sich in der Erwachsenenwelt ohnmächtig und klein zu fühlen. Hierauf gibt es nun unterschiedliche Reaktionsweisen: Das Kind paßt sich an, gibt damit jedoch die Entwicklung eines eigenständigen Selbst auf, der spätere Erwachsene ist dann schließlich nicht mehr in der Lage, zwischen Wahrheit und Manipulation zu unterscheiden. Oder wir finden die autoritäre Reaktion, wenn die Erfahrung der Angst und Bedrohung an Schwächere weitergegeben wird. Schließlich entwickeln sich destruktive Reaktionen als Antwort auf zerstörerische Ohnmachtserfahrungen.

Für die Klärung unserer politischen Biographie müssen wir fragen, wie wir Macht und Ohnmacht in der Familie erfahren haben, wie damit in der Schule umgegangen wurde und was davon bis heute wirkt. Ich verteile Fragen:

- Beschreibe Deine Techniken im Umgang mit der elterlichen Macht und evtl. entstandenen Ohnmachtsgefühlen!
  - Wenn ich an mich während meiner Schulzeit denke, was fällt mir ein zum Stichwort "Anpassung"? Wo, wie, wann, auf welche Weise bin ich angepaßt worden, habe ich mich angepaßt?
  - Wie stark geht der Anpassungsdruck von der Schule aus? Was ist daran notwendig, auf was könnte man verzichten?
  - Welche Fähigkeiten sind durch die Anpassung auf der Strecke geblieben?
  - Wie weit habe ich mich angepaßt, wo habe ich mir Nischen geschaffen?
  - Welche "heimlichen Widerstandsstrategien" hatte ich?
  - Woran hat es gelegen, daß ich mich in bestimmten Situationen gewehrt habe und in anderen nicht?
  - Wie war es zuhause - habe ich gelernt widerständig zu sein oder nicht? Wurde ich von meinen Eltern darin bestärkt und unterstützt?
  - Wie geht es mir heute damit (z.B. Beruf, Universität, Politik)?
  - Beschreibe evtl. Formen Deines politischen Engagements, z.B. Schülerpolitik, jugendliche Aktivitäten, Mitgliedschaften in Gewerkschaften und Parteien, Politisierungsprozesse, Entpolitisierungsprozesse, politische Zukunftsvorstellungen!
- (Gudjons u.a., 1986, S.187).

Diese Fragen sind als Vorschlag gedacht, es müssen nicht alle Fragen beantwortet werden oder es kann auch geclustert werden. Macht und Ohnmacht, Widerstand und Anpassung sind die Begriffspaare, die uns heute beschäftigen. Es wird thematisiert, wie mit Verboten und Wertvorstellungen der Eltern umgegangen wurde. In welchen Situationen hat man sich gegen die Eltern durchgesetzt? Zu tiefe Ohnmachtserfahrungen können die Resignation verstärken oder auch Trotz hervorrufen, zu viel

laissez-faire der Eltern kann aber auch dazu führen, daß man nicht lernt, sich durchzusetzen. Widerspruch den Eltern gegenüber kann ein schlechtes Gewissen mit darauffolgenden Depressionen erzeugen. In Schule, Universität, Ausbildung und Beruf zeigt sich dann deutlich, wieviel Durchsetzungsvermögen entwickelt werden konnte. Wie drückt man anderen Menschen gegenüber aus, wenn einem etwas nicht gefällt? Wie geht man mit Enttäuschungen um? Ist man konfliktfähig, oder spielt man Probleme herunter, erträgt keinen Streit? Dies sind Fragen, die in der Beschreibung des Themas aufgetaucht sind. Manchmal wirkt sich auch heute noch die kirchliche Erziehung als autoritäre Macht aus und führt dazu, daß eigene Unabhängigkeitsstrebungen manchen Leuten erst im Alter bewußt werden.

### 3.2.9. Der Marketing-Charakter

Die Basis für diese Charakterorientierung ist die Entwicklung des modernen Marktes, wo der Tauschwert, und nicht der Gebrauchswert, den Wert einer Ware bestimmt. Entscheidend für diese Charakterprägung ist, daß auch menschliche Beziehungen den Wert einer Warenbeziehung angenommen haben.

Leistung, Erfolg, Verkäuflichkeit, Prestige, Konkurrenz sind zu den obersten Prinzipien geworden. Angebot und Nachfrage bestimmen den Markt, so geht es auch für das Individuum darum, gefragt zu sein. Auch auf dem Personalmarkt muß man gefragt sein. Das Identitätserleben und das Selbstwertgefühl werden beeinträchtigt, denn der Wert hängt auf diese Weise von den Zufälligkeiten des Marktes ab, das Selbstwertgefühl entzieht sich der eigenen Kontrolle. Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle sind das Resultat, man jagt ständig dem Erfolg hinterher. Die eigenen Handlungen werden nicht als Akt der eigenen Selbstverwirklichung erlebt, sondern der Erfolg, nämlich Anerkennung zu bekommen, ist entscheidend. Für die Marketing-Orientierung ist bezeichnend, daß keine festgelegte Identität herausgebildet wird. Abhängig von den Wechselfällen des Marktes, der gerade herrschenden Mode, verhält er sich rollengerecht, austauschbar, nach dem Motto: "Ich bin so, wie ihr mich wünscht" (Fromm, 1985a, S.64).

Da die Individualität des einzelnen mißachtet wird, sind die menschlichen Beziehungen oberflächlich, ebenfalls austauschbar. Auch das Denken und Wissen wird zur Ware, Mittel zum Zweck, um z.B. eine gute berufliche Position zu erhalten. Das eigentliche Charakteristikum der Marketing-Orientierung ist, daß keine dauerhafte Form der Bezogenheit

entwickelt wird (1985a, S.67), "die Auswechselbarkeit der Haltungen ist das einzig Beständige einer solchen Orientierung".

In der Sitzung zum Marketing-Charakter beschäftigen wir uns mit dem Thema "Konkurrenz", da wir ja alle meist schon frühzeitig Erfahrungen damit machen. Zunächst werden zur Einstimmung kurze Stichpunkte gesammelt zu den Fragen:

- Worin fühle ich mich anderen überlegen, was sind meine Stärken?
- Worin fühle ich mich anderen unterlegen, was sind meine Schwächen?

Danach machen wir eine Phantasiereise, in der Konkurrenzsituationen bis zur Kindheit zurück phantasiert werden (vgl. Gudjons u.a., 1986, S.243 f.).

Es geht darum, genau auf die auftretenden Gefühle zu achten. Danach werden die Erfahrungen der Phantasiereise schriftlich festgehalten. Die unterschiedlichsten Erfahrungen mit Konkurrenzsituationen werden geschildert. Einmal entwickelt man selbst Überlegenheits- oder Unterlegenheitsgefühle, auf der anderen Seite werden einem diese Gefühle von anderen Menschen angetragen. Es wird deutlich unterschieden zwischen negativ empfundenen Konkurrenzen und positiven Vorbildern, die man in ihrer Autorität akzeptiert hat und die als Ansporn und Identifikationsfigur dienen. Durch das Schulsystem hat meist jeder schon Konkurrenzsituationen in der Schule erlebt. Es ist schon in der Schule so, daß der Stärkste im Mittelpunkt steht und die meiste Aufmerksamkeit bekommt, die Stärksten sind Orientierungsfiguren. Es folgen berufliche Schwierigkeiten, in denen jeder sich mit Konkurrenzen und Erfolgszwängen auseinandersetzen muß. Auch das Verhältnis zum gleichen Geschlecht, Neid und Eifersucht, werden als Konkurrenzsituationen thematisiert. Ob man nun in einer Situation der Unterlegene ist oder als Sieger hervorgeht, es bleibt ein schales Gefühl zurück, das die Distanz zu den Mitmenschen fördert.

Zur Erfahrung einer früh erlebten Konkurrenzsituation heißt es:

#### Eine Geschichte

Es ist schwer, eine Geschichte zu erzählen, die nicht, oder fast nicht, stattgefunden hat. Oder die vielleicht besser nicht hätte stattfinden sollen, aber dann eben doch ... unausweichlich, unnachahmlich ...

Oh nein - als Junge geboren werden und dann keiner sein. Unglaublich. Unten liegen, unten liegen und den Dreck einatmen, und Der über dir, ist stärker, ist stärker und skrupelloser und hat Fäuste und du kriegst schon keine Luft mehr und beißt auf Sand. Und Mutti hat gesagt, W. ist ein artiger Junge - und alle stehen drum herum und lachen - und Mutti hat gesagt, W. ist so begabt - und du kriegst keine Luft mehr und alle lachen,

weil dir die Tränen in den Augen stehen, und Mutti hat gesagt: W. ist ja ein so zarter Junge, und alle stehen da und lachen und du kriegst einen Moment Luft, einen Moment läßt der Schmerz nach und du schreist und alle stehen da und lachen, weil du zuschlagen willst und es nicht kannst und voll daneben ... und alle lachen und Mutti hat gesagt, W. schlägt nicht und kann auch gut Vokabeln behalten, und die Mädchen, ja die Mädchen stehen auch herum und lachen und zeigen - und neulich hat er mich sogar geküßt, und Mutti schaut ihrem Kind ganz fest in die Augen und sagt: "Du willst doch nicht, daß Mutti weggeht, du hast doch Mutti lieb, du willst doch keine andere ...", und nochmal, nochmal hätte er gerne getreten und gespußt und die Zähne gezeigt und sie alle umgebracht. "Herr Doktor, ich weiß nicht, der Junge ist so verträumt ..." Und der Doktor nickt und sagt: "Das gibt sich mit der Zeit ...". Und später ...:

Gutmütig, hilfsbereit, liebevoll ...

ist ihm oft bescheinigt worden,

bescheinigt so mit einem Bedauern oder mit Spott oder ... Ignoranz. Ja. es stimmte, je mehr er darüber nachdachte, was ihm eigentlich an diesen Eigenschaften lag, desto mehr geriet er in Zweifel, in Angst, in Abwehrbereitschaft.

Im Zwielficht. War er in Wirklichkeit ein so guter Mensch, für den er sich gerne gehalten hätte, oder war er vielmehr in sich verschlossen, monomaniisch, egoistisch - und konnte sich eigentlich nur der Forderungen der anderen nicht erwehren.

Tut er nur aus Angst, gänzlich isoliert zu sein, als ob? Ab und an, damit er seine Ruhe hat? Und letztlich, was hat ihm seine Bereitwilligkeit eingebracht, außer daß man ihn eher für einen Trottel hielt, mit dem man machen konnte was man wollte, im übrigen aber als Einfaltspinsel abschob, mit dem man nicht viel anfangen konnte. Lieb aber dumm. Aber Vorsicht, sagte er sich, gehe ich hier nicht schon wieder in eine Falle, die Du-böse-böse-Welt-Falle, in die Eck-Falle? Bin ich nicht in Gefahr, mich selbst zu bemitleiden für das, was man mir angetan hat? Müßte ich nicht mehr noch den Mut finden, zu dem zu stehen, was ich bin, eben auch bin? Auch um den Preis der Verletzlichkeit, Angst und gelegentlichen Depression?

Ja - liebevoll, gutmütig, hilfsbereit

vielleicht weniger eine sentimentale Pose als Mut zum Menschsein?



### 3.2.10. Der autoritäre Charakter

Bei der autoritären Charakterstruktur handelt es sich vor allem um eine symbiotische Charakterstruktur, die in einem Gefühl der individuellen Bedeutungslosigkeit und Schwäche wurzelt, verschiedene Formen der Bezogenheit können sich daraus entwickeln: entweder die masochistische Unterwerfung, um Einsamkeit und die Verantwortung für das eigene Selbst loszuwerden, oder der Sadismus, in dem die Beherrschung eines anderen Menschen das Gefühl der Macht verleiht. Beide Strebungen gehören zusammen, machen einander erst möglich und bedingen einander. Die autoritäre Gesellschaftsstruktur wird individuell über "die psychologische Agentur der Gesellschaft"(Fromm, 1985a, S.55), die Familie, vermittelt, insbesondere über den Vater in der patriarchalen Gesellschaft, dessen Gebote und Normen internalisiert werden müssen, wenn die "gelungene" Anpassung an die Gesellschaft erfolgen soll. Die autoritäre Charakterstruktur bildet nach Fromm die psychische Voraussetzung des Faschismus und wurzelt in einem Gefühl der Ohnmacht und Minderwertigkeit: Indem man sich einem mächtigen Führer oder einer mächtigen Gruppe unterordnet und an ihr Teil hat, wird man ebenfalls mächtig. Historisch gesehen war besonders das Kleinbürgertum für die Übernahme der faschistischen Ideologie empfänglich, da es während der Weimarer Republik wirtschaftlich immer machtloser wurde. Wenn die Fremdbestimmung die Selbstbestimmung in der Produktionsweise überwiegt, sind die sozio-ökonomischen Voraussetzungen für die Herausbildung autoritärer Charakterstrukturen gegeben. Da die vorherrschende Produktionsweise in unserer heutigen Gesellschaft immer noch eine fremdbestimmte ist, baut das heutige System immer noch auf autoritären Strukturen auf, obwohl wir keinen offenen Faschismus haben. Der autoritäre Sozialcharakter ist also Bestandteil unseres Systems. Sein Funktionieren hat die Angst zur Triebfeder: Ohnmacht, Minderwertigkeit, Angst vor Strafe, nicht aufbegehren, auch wenn die herrschende Menschheit den Untergang herbeiführt. Heute hat sich die offene Autorität zu einer anonymen Autorität verlagert. Durch die Undurchschaubarkeit lebendiger Zusammenhänge fühlt sich der autoritäre Charakter äußeren Kräften, dem Schicksal ausgeliefert und empfindet sein Leben dadurch bestimmt. Ihm fehlt das Vertrauen und der Mut in die eigenen Kräfte. Die anonyme Autorität drückt sich auf vielfältige Weise aus, z.B. in der stillen Manipulation der Werbung, den Sachzwängen, die rationale Vernunft missen lassen, der Bürokratie, die sich der individuell verantwortlichen Entscheidungen entledigt, oder dem allgemein herrschenden Termin- und

Zeitdruck.

Die Schreibrunde wird zum Thema "Autoritätskonflikte" - Situationsbeschreibungen - gestaltet. Als Einstieg verteile ich wiederum Fragen, die als Anregung genutzt werden können:

- Inwieweit macht man sich selbst zum Maßstab, ist bereit, für seine Entscheidungen Verantwortung zu tragen?
- Gibt es bei mir Momente von Unterwerfung?
- Was ist für mich Stärke, was bedeutet Schwäche?
- Brauche ich eine feste Beziehung, wenn ja, warum, finde ich bei mir ein Bedürfnis nach Symbiose?
- Welchen Menschen oder Institutionen gegenüber entwickle ich Angst, fühle ich mich eingeeignet?
- Wie reagiere ich auf Kritik?
- Welches Verhältnis habe ich zu Abhängigkeit - Unabhängigkeit?
- Kann ich allein sein?
- Wann habe ich ein schlechtes Gewissen?
- Gibt es bei mir Trotzreaktionen?
- Wo entwickle ich Minderwertigkeitsgefühle?

Es steht nicht in Frage, daß wir uns mit autoritären Anteilen in uns auseinandersetzen müssen. Vom Umgang mit Vorgesetzten ist die Rede ... Aufbegehren, Kritik, letztlich aber doch Normen, denen man sich fügen muß. Was macht die Anpassung mit uns? Ohnmachtsgefühle und Resignation sind die Folge. Erfahrungen mit der Polizei werden thematisiert. Die Texte sind reflexiv, das Thema läßt wenig Raum für bildhafte Sprache, Symbolisierungen und Phantasie.

Hier ein Schreibbeispiel:

Wo komme ich an meine Grenzen, wann wird es mir bewußt, daß wir in einer Gesellschaft leben, die mich in ihre Grenzen weist? Ohnmacht, zumeist verdrängt und in Schach gehalten, ziehe ich mich zurück, ändern kann ich `s ja nicht. Smogalarm, vergiftete Nahrung, im radioaktiven Regen darf man nicht mehr spazierengehen, ich schalte das Radio ein, vom Wettrüsten, Hunger in der Dritten Welt, Krieg im Fernen Osten ist die Rede, ich schalte das Radio wieder aus. Den "Spiegel" lese ich schon lange nicht mehr. Autorität, unnahbar, nicht zu packen. Bedrohung, auf die der Rückzug folgt. Keiner soll sich einmischen. Wie lange habe ich darum gekämpft. Kindheit, Schule: Ich habe gelernt, mich durchzusetzen, nur Kraft hat es gekostet. Keine Vorschriften mehr! - Beengung verträge ich schlecht. Die Freiheit, die ich mir erkämpft habe, soll mir keiner mehr wegnehmen. Auf der Suche nach dem Anderen, den Utopien, der spielenden Unschuld, darin nehme ich meine ganze Kraft zusammen. Bedrohung ist in ein erklärtes Trotzdem umgeschlagen!



### 3.2.11. Der nekrophile und biophile Charakter

Der nekrophile Charakter ist die böartige Form der Zerstörung, die Liebe zu toten und mechanischen Dingen, weil die Liebe zum Leben an ihrer Entfaltung gehindert wurde. Statt konstruktivem Bemühen ist Zerstörung an dessen Stelle getreten.

Nekrophilie bedeutet die "Liebe zum Toten". Fromm definiert sie als "das leidenschaftliche Angezogenwerden von allem, was tot, vermodert, verwest und krank ist; sie ist die Leidenschaft, das, was lebendig ist, in etwas Unlebendiges umzuwandeln; zu zerstören, um der Zerstörung willen; das ausschließliche Interesse an allem, was rein mechanisch ist. Es ist die Leidenschaft, lebendige Zusammenhänge zu zerstückeln" (Fromm, 1977, S.373).

Die böartige Destruktivität hat die Zerstörung zum Selbstzweck; sie ist nicht mehr Mittel, um ein anderes Ziel zu erreichen. Fromm unterscheidet zwischen einer biologisch adaptiven Aggression, die z.B. in Form des Selbsterhaltungstriebes zur Verteidigung dem Leben dient, und einer biologisch nicht adaptiven Aggression, die keinen Nutzen hat und deren Zweck Zerstörung ist; die böartige Destruktivität ist nur dem Menschen eigen (1977, S.245).

Welches sind nun die Voraussetzungen, die die Entwicklung einer nekrophilen bzw. biophilen Charakterstruktur fördern? Die gesellschaftlichen Grundlagen der Biophilie bestehen in der materiellen Sicherung für ein "menschenwürdiges Dasein", eine Gesellschaftsstruktur ist der Biophilie förderlich, die nicht auf dem Ausbeutungsprinzip beruht und in der "jedermann die Möglichkeit hat, ein aktives und verantwortliches Mitglied der Gesellschaft zu sein" (Fromm, 1981c, S.49 f.).

Die Entwicklung auf technischem und intellektuellem Gebiet förderte zunächst lebensfeindliche Charakterstrukturen, da sie harte Arbeitsteilung auf Kosten der individuellen Bedürfnisbefriedigung zur Voraussetzung hatte (Fromm, 1977, S.295). Das immense Wirtschaftswachstum seit den Anfängen des Kapitalismus forderte seinen Preis. Technik und Konsum förderten die Orientierung des Habens und richteten den Blick auf mechanische und unlebendige Dinge.

Die individuellen Voraussetzungen für eine nekrophile Charakterorientierung werden in der Familie geschaffen. Eine unlebendige, nekrophile Familienatmosphäre, mangelnde Interessenerweckung beim Kind, eine pessimistische Weltanschauung der Eltern tragen sicher zur Entwicklung einer nekrophilen Charakterorientierung bei (1977,

S.403). Die Bindung an die Mutter spielt hierbei eine besondere Rolle. Eine kalte und lieblose Mutter, bei der das Kind keine positive Bindung entstehen lassen kann, ist der Nekrophilie förderlich. Im schlechtesten Fall entwickelt sich eine böartige inzestuöse Mutterfixierung, bei der das Kind auch im späteren Leben unfähig bleibt, andere gefühlsmäßige Bindungen einzugehen. Ebenso ist eine allzu verwöhnende Mutter der positiven Entwicklung des Kindes abträglich, da das Kind dadurch keine Unabhängigkeit erwerben kann.

Durch die böartige inzestuöse Mutterbindung wird die narzißtische Selbstgenügsamkeit des Kindes niemals durchbrochen (1977, S.403 ff.). Der Narzißmus ist ein wesentliches Element in der Entwicklung jedes Kindes. Freud spricht von primärem Narzißmus. In diesem Stadium ist das Kind auf die Hilfe von Bezugspersonen angewiesen, da es sich noch nicht selbst versorgen kann. Es hat noch nicht gelernt, zwischen Ich und der Außenwelt zu unterscheiden, alles dreht sich um die eigene Bedürfnisbefriedigung. Bei einer normalen Entwicklung geht das Kind immer mehr Objektbeziehungen ein. Die Libido wird allmählich dem Ich entzogen und auf Objekte gerichtet. Wenn diese Objektliebe enttäuscht wird, wird die Libido den Objekten wiederum entzogen und erneut in übermäßiger Weise dem Selbst zugeführt, hier spricht Freud von sekundärem Narzißmus (Fromm, 1981c, S.61 ff.). "Die gefährlichste Folge des narzißtischen Gebundenseins ist der Verlust des rationalen Urteils" (1981c, S.73). Da der narzißtisch Gebundene aufgrund mangelnder Objektbeziehungen im Grunde sehr verunsichert, ängstlich und einsam ist, versucht er diese Unzulänglichkeiten durch Selbstaufblähung zu kompensieren (1981c, S.75). Das schwache Ich muß um so stärker gegen die Außenwelt geschützt werden. Um das eigene Selbstwertgefühl nicht noch mehr zu schwächen, werden diese Minderwertigkeitsgefühle verdrängt bzw. nach außen projiziert - die Außenwelt wird durch das Prisma der subjektiven Projektionen beurteilt.

Fromm stellt in "Die Seele des Menschen" die Umwandlung des individuellen Narzißmus in den Gruppennarzißmus dar. Die Gruppe oder Nation muß mit der narzißtischen Energie ihrer Mitglieder versorgt werden. Nur tritt an die Stelle des Ich-Ideals das Ideal der Gruppe, das in erster Linie durch seine Abgrenzung gegenüber anderen Gruppen gekennzeichnet ist. Die irrationalen Inhalte des Gruppennarzißmus haben, wie beim individuellen Narzißmus, die Funktion, Angst, das Gefühl der Minderwertigkeit und individuellen Bedeutungslosigkeit abzuwehren.

Eine stark ausgeprägte narzißtische Haltung verbunden mit einer symbiotisch inzestuösen Fixierung sind die individualpsychologischen Grundlagen des nekrophilen Charakters und ergeben zusammen das

"Verfallssyndrom" im Gegensatz zum "Wachstumssyndrom", das auf Unabhängigkeit und der Überwindung des Narzißmus basiert und die Liebe zum Lebendigen bezeichnet (1981c, S.7f.).

Der nekrophile Charakter fühlt sich von allem angezogen, was unlebendig, krank, verschmutzt und verwest ist. Ursprünglich bezeichnet der Begriff Nekrophilie eine sexuelle Perversion: den Wunsch, sexuell mit Leichen zu verkehren bzw. sich in ihrer Nähe aufzuhalten (1981c, S.35). Für den nekrophilen Menschen ist charakteristisch, daß er in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft lebt. Seine Gedanken sind sentimental und in Beziehung zu anderen ist er sehr distanziert. Seine höchsten Werte sind Gesetz und Ordnung. Er liebt das Tote und die Gewalt, Organisches wandelt er in Anorganisches um. Der Nekrophile ist regressiv, er möchte in den Mutterschoß zurückkehren. Nekrophile Charakterzüge können sich deutlich in Träumen zeigen: Es sind Träume von Blut, Mord, Leichen und Zerstörung. Dies bedeutet aber nicht, daß jeder Traum, in dem diese Bilder auftauchen, unbedingt Ausdruck eines nekrophilen Charakters sein muß. In der Realität finden wird diesen Prototyp von nekrophilem Charakter kaum vor. Fromm hat Adolf Hitler als nekrophilen Charakter identifiziert.

In jedem Individuum ist der Grad an nekrophilen und biophilen Anteilen herauszuarbeiten. Der Mensch hat potentiell auf jeder Stufe seiner Entwicklung die Möglichkeit der Progression oder der Regression - der Biophilie oder Nekrophilie. Wenn die Ausprägung der Nekrophilie jedoch sehr tief verwurzelt ist, muß die Art der Erfahrungen in späterer Zeit um so einschneidender sein, daß sich der Charakter in produktiver Weise verändern kann (Die Nekrophilie habe ich bereits in "Nekrophilie und Faschismus", 1985, ausführlich dargestellt und deshalb Passagen in gekürzter Form übernommen).

In "Psychoanalyse und Ethik" gibt Fromm eine Darstellung des produktiven Charakters (1985a, S.71). Bezeichnenderweise liegt in unserem Jahrhundert das Augenmerk auf der Analyse und kritischen Untersuchung des Menschen; es gibt wenig Vorstellungen darüber, wie der gesunde Mensch auszusehen hat und entsprechend wenig realistische Visionen einer besseren Gesellschaft, was das Vertrauen des Menschen in eine bessere Zukunft lähmt. Auch bei Freud ist die Darlegung des gesunden, genitalen Charakters recht vage und gipfelt in der Feststellung, daß der gesunde Mensch normal arbeiten und lieben kann. Fromm schreibt zum produktiven Charakter:

"Die produktive Orientierung bezieht sich auf eine fundamentale Haltung, nämlich auf die Form der Bezogenheit in allen Bereichen menschlicher Erfahrung. Sie betrifft geistige, gefühlsmäßige und senso-

rische Antworten auf Menschen, Gegenstände und auf sich selbst. Produktivität ist die Fähigkeit des Menschen, seine Kräfte zu gebrauchen und die in ihm liegenden Kräfte zu verwirklichen. Wenn wir sagen, der Mensch muß seine Fähigkeiten gebrauchen, so heißt dies, daß er frei sein muß und von niemandem abhängig sein darf, der ihn und seine Kräfte beherrscht. Es bedeutet ferner, daß er von Vernunft geleitet ist, da er seine Kräfte nur dann gebrauchen kann, wenn er weiß, worin sie bestehen, wie sie gebraucht werden müssen, und wofür sie dienen sollen. Produktivität bedeutet, daß der Mensch sich selbst als Verkörperung seiner Kräfte und als handelnder erlebt, daß er sich mit seinen Kräften eins fühlt und daß sie nicht vor ihm verborgen und ihm entfremdet sind" (1985a, S.73).

In der Sitzung zum nekrophilen und biophilen Charakter beschäftigen wir uns mit eigenen destruktiven und konstruktiven Erlebnissen und Verhaltensweisen. Wo schlägt konstruktives Denken, Fühlen und Handeln in Destruktivität um? Es geht hierbei nicht um den unbedingten Aufweis eines nekrophilen Charakters, wie er von Fromm in dieser Schärfe formuliert wurde. Trotzdem müssen wir uns fragen, wie die destruktiven Bilder des Alltags auf uns wirken, die wir jeden Tag, geschürt durch die Medien, erfahren. Wie wirkt die Bedrohung der Lebenswelt auf uns? Inwieweit haben wir die Destruktivität verinnerlicht? Was bedeutet sie für uns? Zunächst wird der Begriff Destruktivität in der für uns eigenen Bedeutung herausgearbeitet. Sprachlosigkeit und Selbstzerstörung wurden genannt. Wenn man auf Enttäuschung mit Selbsthaß reagiert, sich selbst die Schuld gibt. Was macht man, wenn man niedergeschlagen ist? Der eine kann gut arbeiten. Oder man trifft sich mit Freunden und vergißt die schlechten Gedanken. "Wenn etwas nicht klappt, so könnte ich alles an die Wand schmeißen", wird geäußert. Destruktivität wird häufig mit Resignation und Pessimismus assoziiert. Depressionen werden auch zum Thema Destruktivität geschildert. Zukunftsängste, Ohnmachtsgefühle, Kontrollverlust, Überforderung - wenn alles zuviel wird, Ängstlichkeit, Neid, Selbstaufgabe werden beschrieben.

Um das Thema genauer zu beleuchten, wird eine Schreibübung formuliert:

- Schildere Bereiche und Situationen in Deinem Leben, in denen Du mit Destruktivität konfrontiert bist!
- Beschreibe produktive und konstruktive Erfahrungen in Deinem Leben!

An das Thema der Nekrophilie muß man sich behutsam herantasten, die Widerstände sind hier besonders groß. "Nekrophilie hat etwas Endgültiges", wie es ein Kursteilnehmer formuliert. Wenn man den nekrophilen Charakter so extrem begreift, wie er von Fromm formuliert wurde, fühlt man sich leicht erschlagen und gelähmt. Insofern ist es be-



sonders wichtig herauszufinden, wo die Übergänge sind, wo positive Haltungen in negative Ausrichtungen umschlagen. Durch das Herausfinden dieser Bruchpunkte bleibt man handlungsfähiger.

Hier ein Text, der in dieser Sitzung entstanden ist und das bildhafte Erleben unserer Zeit widerspiegelt:

Im Auto

Gepanzert zwischen Metallrahmen

bezwängt auf ein Minimum an Platz

Vorbei an anderen rechteckigen

geometrischen Figuren

jeder in seinem isolierten Kästchen

praktisch ist es, schnell soll es gehen,

zielstrebig und bequem,

Geschwindigkeiten, die mir ins Mark gehen

bis sie fühllos werden.

Glas um mich her

ich sehe es springen

ein Kind, das mir vor die Kühlerhaube läuft

ein harter Aufprall,

der Kopf, der auf Steine schlägt.

- Stille wird es.

- Stille, die zu Besinnung und Trauer gerinnt.

Oder ein anderer Text, der das Leben, den Tod und die Vergänglichkeit zum Thema hat:

Die Wiederkehr

Durch die Härten des Lebens geh `ich

als wär `n sie nicht

Kein Schlag beugt mich

Keine Qual zeichnet die Furchen in mein Gesicht

Die Zeit verrinnt wortlos

und ich steh `still.

Mein Abbild ist in Stein gehau `n

bin ich doch tausend Jahre alt

ein Kind, im Geist gefangen

- die Erntezeit ist längst vorbei -

und mein Gebein

der tausend Jahre weint.

Oder ein ganz anderes Textbeispiel:

Ja, und stell Dir vor, da hat er doch gesagt, da hat sie mich doch, ... so an-

gegiftet, daß ich ... daß ich ... oh nein, das laß ich mir doch nicht ... Raster, Raster, das sind nur die simplen Rastercluster ...

Es ist das wilde Tier, es wird gezähmt, oder eingesperrt, oder getötet. Jeder ist eine Maschine, die nichts enthält als ... Zivilisation ... geputzte Zähne, gepflegtes Aussehen und hast du nicht die zusammengepreßten Lippen gesehen, demonstrativ zusammengepreßt als Zeichen von ordentlichem Leben, aber da hast du es doch selbst gemerkt, du hast doch selbst `ne Lebensversicherung und trittst du und kurbelst 12 Stunden und die Angst, wenn jemand entdeckt ... vor dem unnormalen, unordentlichen, freien, unberechenbaren.

Nein, etwas Ordnung muß sein.

Ich mache es mir zu einfach, ich beklage mich, du bist unersättlich lebhungrig, aber darf das denn sein. Fällt man nicht auf, durch und dann kommen vielleicht die Männchen mit den weißen Kitteln und den Turnschuhen und dem weißen Auto mit einem Zeichen und der bequemen Jacke, wo statt die Ärmel offen ein Bund angebracht ist und ich werde zwangsberuhigt.

Ja, das Tier, das wilde Tier, ist gezähmt,

zahnlos, und es muß doch leben.

Irgendwie.

Was ist das Tote? Ist die Angst vor dem Tod nicht die Angst vor dem Toten in uns selbst? Man muß jederzeit bereit sein zu sterben, das ist der Weg des Kriegers. Was ist der Unterschied, zu sterben, oder etwas in sich sterben lassen können, vergessen, erlösen. Man hält sich allzuleicht mit Diskussionen über das Leben auf, und hält dann das Leben auf. Das ist der Irrtum: Wir denken, wenn wir das Leben aufhalten, leben wir länger, und wenn wir es anhalten, leben wir ewig. Aber das ist Quatsch. Oder?

### 3.2.12. Das gesellschaftliche Unbewußte

Freuds größte Entdeckung war die des Unbewußten, die Realität, die hinter dem bewußten Denken liegt und das stärkste Motiv unserer Handlungen ist. Für Marx ist das Sein und das Bewußtsein von der Gesellschaft bestimmt, auch für ihn ist das Erkennen von Illusionen die Voraussetzung für vorurteilslose und freie Handlungsfähigkeit.

"Marx und Freud glauben, daß der größte Teil dessen, was der Mensch bewußt denkt, von Kräften bestimmt wird, die hinter seinem Rücken, das heißt ohne sein Wissen wirken. Der Mensch stellt seine Handlungen vor sich selbst als rational und moralisch hin, und dieses

falsches Bewußtsein, diese Rationalisierungen und Ideologien befriedigen ihn subjektiv.

Aber da er von ihm unbekanntem Kräften getrieben wird, ist er nicht frei. Er kann Freiheit und Gesundheit nur erlangen, wenn er sich dieser ihn motivierenden Kräfte, das heißt der Realität bewußt wird, und so sein Leben - innerhalb der von der Realität gesetzten Grenzen - meistern lernt, anstatt der Sklave blinder Kräfte zu sein. Der grundsätzliche Unterschied zwischen Marx und Freud liegt in ihrer Auffassung von der Natur dieser den Menschen bestimmenden Kräfte. Für Freud sind sie im wesentlichen physiologischer (Libido) oder biologischer Art (Todes- und Lebenstrieb). Für Marx sind es historische Kräfte, die im Prozeß der sozio-ökonomischen Entwicklung des Menschen eine Evolution durchmachen. Für Marx wird das Bewußtsein des Menschen von seinem Sein bestimmt und sein Sein von seiner Lebenspraxis; seine Lebenspraxis wird ihrerseits von der Art und Weise bestimmt, wie er seinen Lebensunterhalt herstellt, das heißt von der Produktionsweise und Gesellschaftsstruktur und der sich daraus ergebenden Art der Verteilung des Konsums" (Fromm, 1981a, S.102f.).

"Freud glaubte, der Mensch könne die Verdrängung ohne gesellschaftliche Veränderung überwinden. Marx dagegen hat als erster Denker erkannt, daß die Verwirklichung des universalen und voll erwachten Menschen nur im Rahmen gesellschaftlicher Veränderungen möglich ist, die zu einer neuen und wahrhaft humanen ökonomischen und gesellschaftlichen Organisation der Menschheit führen (1981a, S.103).

Fromm unterscheidet das individuelle vom gesellschaftlichen Unbewußten. Das individuelle Unbewußte enthält das, was aufgrund individueller einmaliger Traumatisierungen verdrängt wurde, gesellschaftliche Verdrängung beinhaltet die Leugnung der gesellschaftlichen Widersprüche, die Verdrängung des durch die Gesellschaft verursachten Leidens, Gefühle der Unzufriedenheit und enttäuschten Vertrauens in staatliche Autoritäten. Die Irrationalität einer Gesellschaft hat zur Folge, daß ihre Mitglieder viele ihrer Gefühle und Beobachtungen aus dem Bewußtsein verdrängen müssen. Fromm gibt das Beispiel des "modernen 'Organisationsmenschen', der das Gefühl hat, daß sein Leben wenig Sinn hat, daß das, was er tut, ihn langweilt, daß es ihm kaum freisteht, das zu tun und zu denken, was ihm angebracht scheint, und daß er hinter einer Illusion des Glücks herjagt, die sich nie erfüllt. Wäre er sich seiner Gefühle bewußt, so würde ihn das bei seinen gesellschaftlichen Funktionen stark behindern, ja er wäre für eine in bestimmter Weise organisierte Gesellschaft eine reale Gefahr. Folglich müssen solche Gefühle verdrängt werden" (1981a, S.110f.).

"Jede Gesellschaft bildet durch ihre Lebenspraxis und die Art ihres Bezogenseins, Fühlens und Wahrnehmens ein System von Kategorien, das die Formen des Bewußtseins bestimmt. Dieses System arbeitet sozusagen wie ein gesellschaftlich bedingter Filter. Eine Empfindung kann nur dann ins Bewußtsein dringen, wenn sie diesen Filter passiert" (1981a, S.105). Sprache und Logik sind z.B. solche Filter, die bestimmte Erfahrungen dem Bewußtsein versperren. Es widerspricht z.B. unserer Logik, der aristotelischen Logik, für eine Person gleichzeitig Liebe und Haß zu empfinden, ambivalente Gefühle werden verdrängt. "Ein starkes Motiv für die Verdrängung ist die Angst vor der Isolation und Ächtung, denn der Mensch muß zu anderen in Beziehung treten, er muß Einheit mit anderen finden, um seine geistige Gesundheit zu behalten (1981a, S.114). Er verdrängt tabuisierte Themen, deren Gewahrwerden bedeuten würde, daß man anders ist und daher von den anderen geächtet ist.

Für Fromm repräsentiert das Unbewußte stets den ganzen Menschen mit all seinen Möglichkeiten zum Dunklen und Hellen. Nicht nur dunkle Neigungen werden verdrängt, sondern auch die produktiven Fähigkeiten des Menschen, wenn diese ihn in Konflikt mit der bestehenden Gesellschaftsordnung bringen.

Im praktischen Teil der Sitzung zum gesellschaftlichen Unbewußten soll es um Tabuthemen gehen. Wir reflektieren zunächst eigene Tabuthemen, dann werden gesellschaftliche Tabus erörtert. Der Stellenwert verinnerlichter Tabus im gesellschaftlichen Kontext ist herauszuarbeiten.

Tod und Krankheit werden thematisiert, z. B. wird das Rauchen in seiner selbstzerstörerischen Konsequenz verdrängt. Oder am Arbeitsplatz, an dem man funktionieren muß, werden lebendige Impulse verdrängt - Selbstverleugnung ist das Resultat. Tabus sind auch davon abhängig, in welcher gesellschaftlichen Gruppe man sich gerade aufhält: In unterschiedlichem Grad kann in der jeweiligen Gruppe unterschiedlich offen und frei geredet werden. So kann man nicht überall über seine Utopien reden, "da wird man nur für verrückt erklärt", sagt eine Teilnehmerin. Eigene Schwächen, die Unfähigkeit, Kritik anzunehmen, oder auch sich den eigenen Bedürfnissen zu öffnen, werden ebenfalls als Tabuthemen genannt. Auch Angst, besonders die Verdrängung der gesellschaftlichen Bedrohung, wird diskutiert.

Tabu

Tabu -,das ist kein Thema mehr.

Ein Satz -, mein Vater sprach.

Die Diskussion ist beendet.

- Unzufriedenheit, Enttäuschung -

Meinen Willen lege ich nun auf Eis.  
Ein Fünkchen bleibt.

Tabu heute  
Beziehung kaputt, woran lag`s?  
Vielleicht Symbiose, vielleicht Macht?  
Beides ausgelebt,  
dann gab`s keinen Weg mehr raus.

Keiner von uns  
hat verstanden,  
was zwischen uns war.  
Erst später  
wurde es mir klar.

Puppe kaputt!

### 3.2.13. Hoffnung - Zukunft

Wie wir gesehen haben, spielen die Gedanken an die Zukunft eine große Rolle in der Erfahrung der Gegenwart. Die bewußten oder unbewußten Erwartungen an die Zukunft werden in einer eigenen Sitzung konkretisiert. Nachdem wir uns mit der Vergangenheit und Gegenwart beschäftigt haben, soll nun die Zukunft, Möglichkeiten der Veränderung, erörtert werden und die jeweiligen Abhängigkeiten aufgezeigt werden. Fromm selbst bemerkte das Fehlen von positiven Visionen über Mensch und Gesellschaft, deren realistischen Gehalt er in einer Wissenschaft vom Menschen begründet sieht (vgl. Fromm, 1982).

Die analytische Durchdringung der Welt führte zu einer detaillierten Beschreibung der Mängel und Grenzen des Menschen, so daß der Mensch Vertrauen und Mut in seine eigenen schöpferischen Fähigkeiten, die der Biophilie förderlich sind, verlor. Diesem Ungleichgewicht wollen wir mit der Beschäftigung des biophilen Charakters begegnen, wie er sich in Hoffnung, verantwortlicher Zukunftsplanung, Mut zur Veränderung und einer meditativen Lebenshaltung ausdrückt. Welche Rolle spielen Zukunftsängste bei der Entwicklung eines nekrophilen oder biophilen Charakters?

Rainer Funk beschreibt die Ursachen der massenhaft auftretenden Angstverleugnung mit ihren nekrophilen Folgen: Die Angst ist ursprünglich eine gefühlshafte Reaktion im Dienst des Überlebens, sie

mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und läßt den Menschen handlungsfähig werden. Nun ergibt sich "im Hinblick auf die Bedrohung durch die Atomenergie folgende - fast ausweglose - Situation: Die Bedrohung durch die Langzeitwirkung der friedlichen Nutzung der Atomenergie angesichts eines Super-Gau oder die Bedrohung durch die Zerstörungskraft einer Pershing-II ist so unvorstellbar groß, daß die gefühlsmäßige Wahrnehmung den Menschen verrückt werden ließe, wenn er nicht die Fähigkeit hätte, die Angst zu verleugnen.

Mit der Verleugnung der Angstgefühle werden aber auch jene Reaktionen verhindert, die die Eigenkräfte des Menschen mobilisieren: Je weniger die psychischen Eigenkräfte aktiviert werden, desto geringer ist die Chance, daß der Mensch bereit ist, für sein Überleben mit eben jenen Eigenkräften für die Beseitigung der Bedrohung kämpfen zu können" (Funk, 1986, S.114).

Auch wenn der Mensch seine eigene Zerstörung schon sehr weit vorangetrieben hat, so bleibt ihm jedoch zur Veränderung nicht Resignation und Hoffnungslosigkeit, sondern Mut, Glaube, Verantwortung, Optimismus und Menschenliebe. Denn letztlich gehört ja auch zur Wahrscheinlichkeitsrechnung, daß das Unwahrscheinliche eintritt.

Wir lesen einen Text von Fromm zur Hoffnung:

Hoffnung

"Hoffnung ist paradox. Sie ist weder ein untätiges Warten noch ein unrealistisches Herbeizwingenwollen von Umständen, die nicht eintreffen können. Sie gleicht einem kauernden Tiger, der erst losspringt, wenn der Augenblick zum Springen gekommen ist. Weder ein müder Reformismus noch ein pseudo-radikales Abenteuerertum ist ein Ausdruck von Hoffnung. Hoffen heißt, jeden Augenblick bereit sein für das, was noch nicht geboren ist, und trotzdem nicht verzweifeln, wenn es zu unseren Lebzeiten nicht zur Geburt kommt. Es hat keinen Sinn, auf etwas zu hoffen, was bereits existiert oder was nicht sein kann. Wer nur eine schwache Hoffnung hat, entscheidet sich für das Bequeme oder für die Gewalt. Wer eine starke Hoffnung hat, erkennt und liebt alle Zeichen neuen Lebens und ist jeden Augenblick bereit, dem was bereit ist, geboren zu werden, ans Licht zu helfen.

... Hoffen ist ein Zustand des Seins. Es ist eine innere Bereitschaft, die Bereitschaft zu einem intensiven, aber noch unverbrauchten Tätigsein ... Hoffnung ist ein entscheidendes Element eines jeden Versuchs, eine gesellschaftliche Veränderung in Richtung auf eine größere Lebendigkeit, größere Bewußtheit und mehr Vernunft herbeizuführen (Fromm, 1981d, S. 16 ff.).

Wir schreiben mit der folgenden Themenstellung:



"Es ist das Jahr 2000 ..und ich bin ... Jahre alt", so lautet der Anfang der Geschichte. Zwei Schwerpunkte sind zu behandeln: Wie ich mir die Zukunft erträume und wie ich mir die Zukunft realistisch vorstelle. Entweder werden zwei Geschichten geschrieben oder aber beide Themen in einem Text bearbeitet.

Allgemein läßt sich sagen, daß die gesellschaftliche Entwicklung düster vorausgesehen wird, während für die individuelle Zukunft wesentlich mehr Optimismus vorherrscht. Jedoch hofft man darauf, daß die bösen Erwartungen nicht eintreffen. Wir sprechen über die Diskrepanz von Traum und Realität. Woran liegt es, daß der Traum nicht Wirklichkeit werden kann?

Die erträumte Zukunft wird häufig als Idylle, Klischeebild, beschrieben. Das Glück liegt in der Einfachheit, die Erfüllung findet im Alltäglichen statt: "Ein Häuschen mit Garten, Hund und Katze, Beschaulichkeit und Ruhe, da spielt sich nicht allzuviel Neues ab", schreibt ein Kursteilnehmer. Konkrete Wünsche, wie zum Beispiel eine Weltreise machen, spielen auch eine Rolle. Für die älteren Kursteilnehmer ist auch das Alter wichtig: Angst, vom Alter aufgefressen zu werden, nicht mitzubekommen, was seine Werte sind, aber auch: die Last des Berufsalltags los zu sein. "Die Verwirklichung der Liebe unter den Menschen, so wie es von Fromm gemeint war", wird auch als Wunschvorstellung formuliert. Oder auch: auf andere Menschen besser zugehen zu können, weniger isoliert zu sein. Letztlich wird immer wieder die Frage diskutiert: Wie wird man mit der permanenten Bedrohung fertig?. Ein gesunder Selbstschutzmechanismus ist da nötig.

### Zukunftsaspekte

#### Das Jahr 2000

Im Jahre 2000 werde ich 51 Jahre alt sein. Ist das alt oder jung? Sind 13 Jahre lang oder kurz? Zukunft: Meine individuelle Entwicklung und die des gesellschaftlichen Lebens, das sind wirklich unterschiedliche Aspekte. Ich möchte auch in der Zukunft leben wie heute, den lebendigen Entwicklungsprozeß kreativ erfahren, die schlummernden potentiellen Energien erwecken, aus des Menschen Möglichkeiten schöpfen, weiterhin Wege ihrer Entfaltung und Entwicklung finden. Wir kleben mit unserem Geist am Dinghaften, am Haben, am mehr, besser, größer, schneller sein, wir sind verwirrt und isoliert, wir fühlen Angst, Verlust, Verzweiflung, Ohnmacht, Trauer, Freude, Haß, Lust, was alles nur menschlich ist. Unsere Gefühle beherrschen uns, wir können mit ihnen nicht umgehen. Wir leben in einer "Verhaftung", die wir uns selbst auferlegen. Der Paradigmenwechsel und der Einfluß östlich-philosophischer Weltanschauungen,

der sich heute zeigt, läßt mich optimistisch in die Zukunft blicken, es ist alles da. Die Notwendigkeit, unser Wesen zu erkennen, uns in "Einklang" mit unserer Natur und der Natur im allgemeinen wiederzufinden, wird der Motor zukünftiger Entwicklung sein.

Ein Mensch kann sich in 13 Jahren von festgefahrenen Strukturen befreien, doch die Gesellschaftsstrukturen, auch noch in Abhängigkeit von der Weltpolitik, brauchen für ihre Veränderung Generationen. Das heißt, daß die methodische Zerstörung der Natur (des Menschen) sich auch die nächsten 13 Jahre ausbreiten wird. Was wir heute erleben, schreitet in aller Eile voran, bis die gesamtgesellschaftliche Aktivität nicht mehr heilen kann, was wir zerstören. Katastrophen werden zur "Tagesordnung", es wird ja schon fleißig dagegen geübt. Das Jahr 2000 wird noch deutlichere Erscheinungsformen des Verderbens zeigen, im Menschen und natürlich in seiner (Um-)welt, bis es nicht mehr geht, bis es von selbst zum Erliegen kommt.

Dann kommt das Erwachen im gesellschaftlichen Gefüge, wie es heute schon in vielen einzelnen Menschen erkennbar ist, wir werden uns an Gewußtes und an Verlerntes erinnern, nämlich unsere Natur zu nähren, anstatt sie zu beherrschen.

### 3.2.14. Veränderung

Eine Veränderung der Welt, hin zur Biophilie, muß nach Fromm auf der individuellen und gesellschaftlichen Ebene parallel ansetzen. Individuell heißt dies, täglich neu den Konflikt zwischen regressiven und progressiven Strebungen zugunsten der Biophilie zu entscheiden, wobei die methodische Selbstanalyse ein Hilfsmittel, einen Rahmen darstellt. Oder wie ein alter chinesischer Zen-Mönch es ausdrückt: "Das Fischnetz ist da, um Fische zu fangen; wir wollen die Fische behalten und das Netz vergessen. Die Schlinge ist da, um Kaninchen zu fangen; wir wollen das Kaninchen behalten und die Schlinge vergessen. Worte sind da, um Gedanken zu vermitteln; wir wollen die Gedanken behalten und die Worte vergessen (Chuang Tzu, 1985, S.15).

Dieses Zitat soll verdeutlichen, daß auch die Selbstanalyse als Methode ein Werkzeug ist, es letztendlich aber um die ununterbrochene Fähigkeit, die Lebenspraxis, geht, Selbsterkenntnis zu leben und sich permanent in dieser Weise zur Welt und zu sich selbst in Beziehung zu setzen.

Für die gesellschaftliche Veränderung hat Fromm in "Wege aus einer kranken Gesellschaft"(1981e) und "Die Revolution der Hoff-



nung"(1981d) Konzepte der Basisdemokratie vorgelegt. Der individuellen Befreiung sind Grenzen gesetzt, da das Glück des einzelnen vom Glück aller Menschen abhängt. Jeder einzelne trägt hierfür Verantwortung und kann in seiner Umgebung einen Anfang machen. Dies meint auch die Idee der Basisdemokratie, daß menschliche Lebensgestaltung sich in überschaubaren, dezentralisierten Lebensräumen abspielen sollte, in denen jeder einzelne aktiv und verantwortungsbewußt am allgemeinen Geschehen beteiligt ist. Bevor Schritte zu einer Humanisierung der technologischen Gesellschaft unternommen werden können, sind zunächst Institutionen und Methoden des gegenwärtigen Systems zu verstehen: Zentralisierung, Großplanung in unüberschaubaren Institutionen, Kybernetik und Automation als wichtigste Produktionsprinzipien sind die Grundlagen unseres Systems. Dieses System ist ausbaufähig und strapazierfähig, ihm werden jedoch durch das "System Mensch" Grenzen gesetzt. Der Mensch funktioniert nicht richtig, wenn nur seine materiellen Interessen befriedigt werden und wenn nicht jene spezifisch menschlichen Fähigkeiten zu ihrem Recht kommen: Liebe, Zärtlichkeit, Vernunft, Freude. Wenn er aufgrund der dominierenden Strukturen unseres Systems passiv, gelangweilt, gefühllos und einseitig verstandesorientiert ist, entwickelt er pathologische Symptome wie Angst, Depression, Depersonalisierung, Gewalttätigkeit und Gleichgültigkeit. Technische Systeme sollten dem Wachstum des Menschen dienen und nicht umgekehrt. Der Mensch, und nicht die Technik, muß zur letzten Quelle der Werte werden, die optimale menschliche Entwicklung, und nicht die maximale Produktion, muß das Kriterium für jegliches Planen sein.

Die Konsumorientierung muß verändert werden, Aktivierung und Mitverantwortung sind contra Entfremdung in den Mittelpunkt zu stellen. Hierarchische Strukturen, in denen die Macht nur in eine Richtung, von oben nach unten, fließt, sind abzubauen und durch Beziehungen zu ersetzen, in denen Autorität und Kompetenz in alle Richtungen fließen. Der Mensch muß neue Formen der geistig-seelischen Orientierung finden. Die vielfältigen Entwicklungen unserer letzten Jahrzehnte, wie sie in der Hinwendung zur fernöstlichen Philosophie, dem zahlreichen Angebot an Geist- und Körpertherapien zur Überwindung individueller Nöte, der New-Age-Bewegung insgesamt zum Ausdruck kommen, zeigen bereits den viel beschriebenen Paradigmenwechsel an (vgl. Capra, 1985).

Für Fromm ist die gesamte Geschichte, die Kulturgeschichte, das Dokument einer unablässigen Suche des Menschen nach Möglichkeiten, auch jenen Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen, die nicht nur der Befreiung seiner materiellen Bedürfnisse dienen. Der Wohlstand der spätkapitalistischen Gesellschaft brachte mit sich, daß gerade die jungen

Leute die Erfahrung machten, durch Konsum allein ist kein Glück zu erreichen und die zunehmende Ausrichtung auf postmaterielle Werte stattfand.

Für Fromm ist entscheidend, daß Realismus und Glaube im Individuum als Überzeugungskraft integriert werden: Die Idee besitzt die Macht, alle jene aufzuwecken, die ihr ausgesetzt sind. Wenn die Idee den Menschen innerlich berührt, wird sie zu einer der mächtigsten Waffen, weil sie Begeisterung und Hingabe weckt. Diese Kraft der geistigen Überzeugung vermag jeder in sich zu entwickeln, der die Einheit mit sich und der Welt gefunden hat.

Innerhalb des Seminars beginnen wir mit einer Malanregung zum Thema "Veränderung". Biographische Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft sollen auf einem großen Papierbogen farblich ausgedrückt werden, ob nun in realistischen Bildern oder Symbolen ist dem einzelnen überlassen. Das Malthema ist gleichzeitig ein Rückblick, ein nochmaliges Zusammenfassen der vergangenen Sitzungen. Danach beginnt die Schreibrunde:

Beschreibe Dein Bild, fasse den Inhalt in Worte zusammen oder finde ein Kernwort, eine Überschrift zu dem Bild, clustere zu dem Bild und mache daraus einen Text!

Wir versuchen zu beschreiben, wie wir Veränderungen erlebt haben, wodurch sie letztlich ausgelöst wurden. Einer theoretischen Einsicht folgt meist die praktische Veränderung noch nicht, Veränderungen können sich erst durch das praktische Handeln vollziehen und erfahrbar werden.

Veränderung allgemein wird ambivalent bewertet: einerseits gesucht und gewollt, da sie Notwendigkeit der biographischen Entwicklung und geistigen Höherentwicklung ist, zu der ja auch immer wieder die praktische Veränderung des Lebens gehört, auf der anderen Seite bedeutet sie auch die Aufgabe liebgewonnener Gewohnheiten, des Vertrauten, bedeutet letztlich Älterwerden. Veränderung geschieht meist sprunghaft, den Moment der Veränderung bekommt man meist erst hinterher mit, sie setzt jedoch einen langen Prozeß der Konzentration auf das zu Verändernde voraus. Es werden positive Veränderungen beschrieben: auf jemand zuzugehen, den man eigentlich nicht mag; sich einen Ruck zu geben, wenn man Angst hat, mutig die Auseinandersetzung mit einer gefürchteten Situation aufzunehmen. Manchmal ist es auch wichtig, die ambivalenten Gefühle zu ignorieren, analytisch an eine Veränderung heranzugehen, da man sonst vor lauter Widersprüchlichkeit handlungsunfähig wird, z.B. bei der Trennung von einem geliebten Menschen.

Veränderungen können nur aus der gelebten Erfahrung resul-



tieren, wir können sie in der Schreiberfahrung reflektieren, ein Stück Wirklichkeit in ihren Mechanismen erkennen, herbeizwingen können wir sie jedoch nicht. Der Mensch muß sich hierzu in einem bestimmten Seinszustand bewegen, das gesamte Charaktersystem muß sich ändern, damit eine Entwicklung von der Haben- zur Seinsorientierung stattfinden kann.

Spieglein, Spieglein an der Wand,  
Männer und Frauen im ganzen Land!  
Schneewittchens Schwester ruft herbei  
ob Mann ob Frau ist einerlei.  
Nach ungestümen Liebesklagen  
sind `s Freundschaften, die mich zu  
Euch tragen!

Mein Herz bereit zu neuen Wegen  
will mit der Welt in Frieden schweben  
will Abenteuer um mich her  
will vom Leben noch viel mehr.  
Harmonie und Einheit sagen  
will ich lernen zu ertragen.  
Nicht die Axt im Handgepäck  
zu schlagen auf das Liebesglück.  
Liebe, Freundschaft, einerlei  
bricht die Bande nicht entzwei  
sind Brüder, Schwestern wir für `s Leben  
die Zeit der Menschlichkeit zu pflegen.

### 3.2.15. Die meditative Selbstanalyse

Die Verbindung eines selbstanalytischen Schreibkurses mit meditativen Übungen ist ein wesentliches Element, die Konzentration auf das Selbst und die Intensität der Selbstwahrnehmung zu stärken. Jede Seminarsitzung sollte von einer praktischen Meditation begleitet sein. Die spirituelle Selbsterfahrung in der Meditation ist ein weitgestecktes Ziel, das nur durch lange Übung erreicht werden kann. Zunächst geht es darum, Ruhe und Konzentration zu finden, die Wahrnehmung im Hier und Jetzt zu intensivieren, um mit dem selbstanalytischen Schreiben beginnen zu können (vgl. Fromm, 1988, S.16 ff.). In der Meditation wird die Konzentration auf die Atmung gelenkt, es gilt, weder gute noch störende Gedanken festzuhalten, ihre Vergänglichkeit zu erfahren und somit einen Erfahrungsspielraum dafür zu schaffen, neuen Erfahrungen gegenüber offen zu sein.

Das Leben in der Meditation stellt die höchste Seinsstufe dar, sie ist somit gleichzeitig das Ergebnis einer gelungenen Selbstanalysepraxis.

Jenseits der erfolgreichen Durcharbeitung der biographischen Fixierungen, der Analyse der unproduktiven Charakteranteile und der Einsicht in die Notwendigkeit einer veränderten sozio-ökonomischen Praxis, die gekoppelt ist an gesamtgesellschaftliche Veränderungen, bleibt auch dann die Notwendigkeit der dauernden unneurotischen Lebensbewältigung bestehen. Es handelt sich hier um die Widersprüchlichkeiten des menschlichen Daseins, die aus der Unausweichlichkeit des Todes resultieren. Jeder Mensch, auch der gesunde, ist vor die Aufgabe gestellt, die Notwendigkeit des Todes zu akzeptieren und daran nicht zu verzweifeln oder gar wahnsinnig zu werden. Schon Freud bemerkte, daß jeder Form von Angst letztlich die Todesangst zugrunde liegt. Die spirituelle Selbsterfahrung, die Überwindung der Ich-Verhaftung, sich selbst als Ganzes in Abhängigkeit vom kosmischen Geschehen zu erfahren, jenseits aller Gesellschaftlichkeit, ist Gegenstand der meditativen Selbstanalyse. Nicht mehr das Ich als vergesellschaftetes Wesen ist das Thema, sondern das Ich in Einheit mit dem Weltgeschehen, dessen Widersprüche aus den Widersprüchlichkeiten der Bedingungen der menschlichen Existenz überhaupt herrühren. Die Überwindung der Ich-Verhaftung, die Inhalt der meditativen Selbsterfahrung ist, ist die wesentliche Voraussetzung einer biophilen Entwicklung, in der der einzelne das Zentrum seiner Handlungen ist und seinen natürlichen Reifungsprozessen folgt und nicht mehr nur ausschließlich reflexhaft auf eine konkrete Gesellschaft dahinlebt. Die Praxis der Meditation ist mit dem selbstanalytischen Prozeß zu verbinden, um die erhöhte Selbstwahrnehmung hierfür zu nutzen. Fromm selbst praktizierte in seinem späteren Lebensabschnitt die Meditation und verband hierdurch Theorie und Praxis des selbstanalytischen Prozesses zur Erweiterung der Seins-Orientierung.

In der Seminarsitzung benutzen wir meditative Bildkarten, um herauszufinden, welche Erlebnisinhalte dadurch angesprochen werden und dominant sind: Die Heilkraft der Natur, das Sich-erinnern an Naturerfahrungen waren vorrangige Themen. Es soll geclustert werden zu den Themen (vgl. v. Werder, 1986, S.146):

- Weltuntergang - Weltschöpfung
- Unendlichkeit - Endlichkeit
- Vergehen - Werden
- Leben - Tod

Die Assoziationsketten hierzu regten vor allem zu Texten an, in denen es um das Phänomen der Vergänglichkeit geht. Die Auseinander-



setzung mit diesem Thema beinhaltet die spirituelle Grunderfahrung, daß das Leben ein ständiger Wandlungsprozeß ist, in dem ständig neue Entscheidungen getroffen werden müssen, Sinnzusammenhänge neu gestaltet werden müssen, wofür die Meditation gleichzeitig ein Medium ist, die eigene Stabilität im Alltag zu finden.

Eins

Eins war ich

Eins möchte ich wieder sein  
mein Bewußtes, mein Unbewußtes  
im Innern das Äußere erblicken  
im Äußeren das Innere erhören  
die Innen- und die Außenwelt  
die Vielfalt im Einzelnen  
das Einzelne in seiner Vielfalt.  
Alles entstanden im Einen  
das zu leben ist mein Streben  
um wieder Eins zu werden.

### 3.2.16. Schlußbetrachtung

Das herausragende Anliegen des Seminarkonzeptes ist es, Erich Fromms analytische Sozialpsychologie und deren Transformation in ein Selbstanalysekonzept nicht nur theoretisch zu vermitteln, sondern praktisch erfahrbar zu machen. Sein Denken und Wirken wird auf diese Weise lebendig gehalten, indem seine Begrifflichkeiten nicht nur schematisch nachvollzogen werden, sondern zunächst in ihrer je individuellen Bedeutung der Kursteilnehmer ergründet und erweitert werden.

Der Frommsche Ansatz ist so bedeutend, weil er sowohl die individuellen als auch die gesellschaftlichen Strukturelemente berücksichtigt und sich wechselseitig bedingen läßt. Erkenntnis am Individuellen ist gleichzeitig Erkenntnis gesellschaftlicher Zusammenhänge. Es geht also nicht um "psychologische Nabelschau", wie Skeptiker meinen, sondern darüber hinaus um die Möglichkeit, den Mut für politisches Handeln zu stärken.

Die Erkenntnis der Selbstverantwortung und sozialen Verantwortung ist hierfür Voraussetzung. Erst das Wissen darum, auf welche Weise sich gesellschaftliche Strukturen in den Individuen reproduzieren, macht Selbstveränderung und Gesellschaftsveränderung gleichzeitig möglich.

Das inhaltliche Anliegen des Kurses läßt sich folgendermaßen gliedern:

1. die Theorie Erich Fromms zu vermitteln im Hinblick auf die selbstanalytische Erkenntniserweiterung, insbesondere die Vertiefung seines humanistischen Gedankenganges und seiner analytischen Sozialpsychologie,
2. die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte anzuregen, die Selbstwahrnehmung zu stärken und die speziellen Möglichkeiten des Gruppenprozesses hierfür zu nutzen,
3. die sprachlichen und literarischen Ausdrucksfähigkeiten zu fördern.

Je nach den Erwartungen und Interessen der Kursteilnehmer/innen werden die thematischen Schwerpunkte des Seminars unterschiedlich gesetzt, wobei natürlich das übergeordnete Ziel der Verbindung von Theorie und Praxis, auch als Untergliederung in den einzelnen Sitzungen erhalten bleibt: Einmal nimmt die Auseinandersetzung mit dem Frommschen Werk die meiste Zeit ein, ein anderes Mal geht es primär um das Schreiben, die poetische Ausarbeitung, die Textdeutung. Manchen Teilnehmern geht es um einen gedanklichen Anstoß durch Fromm, das Schreiben dient als kurze stichwortartige Anregung, den Schwerpunkt bildet dann das Schreiben über die eigene Entwicklung.

Mein Selbstverständnis ist es, auf diese unterschiedlichen Orientierungen einzugehen, da der individuelle Zugang zu Fromm, je nach Vorkenntnissen und der gleichzeitigen Fähigkeit zur Erweiterung der Selbstwahrnehmung unterschiedlich ist. Insofern ist eine methodische Vielfalt nötig, um ein breites Spektrum an Zugangswegen anzubieten. Jedem soll auf seine Weise geholfen werden, und hierzu ist ein behutsames Vorgehen förderlich. Wir sind keine therapeutische Gruppe in dem Sinne, daß manifesten Erkrankungen hier kurzfristig nicht geholfen werden kann. Der Weg der Veränderung, der hier angestrebt wird, ist ein stetiger Weg, der Konzentration, Geduld, Ausdauer und die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung erfordert. Die Teilnehmer bestimmen selbst, wie offen sie über ihre Entwicklung sprechen wollen, oder lieber vorsichtig sind. Wir sind keine therapeutische Gruppe, in der mit einem bestimmten theoretischen Vorverständnis das Eingehen auf persönliche Problemlagen gefordert wird. Jeder bringt sich in dem Maße ein, wie er es für richtig hält, Selbstbestimmung ist oberstes Prinzip.

Ein wichtiges Ziel des Kurses ist erreicht, wenn der einzelne durch eine kontinuierliche Gruppe und die kontinuierliche Schreiberfahrung während der 12 Sitzungen auch darüber hinaus zuhause das Schreiben als Methode benutzt, selbstanalytisch zu arbeiten. Das Schrei-

ben sollte gängiger Bestandteil der Selbstanalysepraxis sein. Durch den kontinuierlichen Gruppenprozeß soll der einzelne die Barrieren überwinden lernen, erst dann zu schreiben, wenn er meint, etwas Wichtiges zu sagen zu haben, sondern er soll die emotionale Begleiterfahrung des Schreibens kennenlernen: Das Aufschreiben eines unmittelbaren Gefühls, ob Ärger, Zorn, Trauer etc., ermöglicht eine direkte emotionale Abfuhr und Erleichterung des Gefühls. Das Schreiben als Möglichkeit einer unmittelbaren Alltagsbewältigung möchte ich vermitteln. Allein im stillen Kämmerlein rafft sich der einzelne oft nicht auf, aber wenn das Schreiben erst einmal in seiner emotionalen Wirkung erfahren wurde, mag der Kursteilnehmer dies als wichtige Lernerfahrung mit sich nehmen, die er gewohnheitsmäßig benutzen lernt. Einmal brachte ein Kursteilnehmer einen schon zuhause verfertigten Text mit, um eine Resonanz aus der Gruppe zu hören: auch solchen Bedürfnissen ist Raum zu geben. Es besteht kein Zwang, den in der Sitzung geschriebenen Text unbedingt vorzulesen, selten wollten jedoch Kursteilnehmer ihr Geschriebenes für sich behalten. Es ist meist umgekehrt: Wenn man schon etwas zu Papier gebracht hat, will man es auch vorlesen, sich ausdrücken, sich selbst dabei erfahren, die Wirkung in den anderen erspüren. Wer erst einmal erfahren hat, daß man nicht etwas Perfektes bieten muß, kann das Spontane, Zufällige jeder Sitzung auch akzeptieren und schließlich darin Bedeutungen erkennen lernen, die eben gar nicht mehr zufällig sind. Wenn wir heute zu einem bestimmten Thema einen Text schreiben, so würde uns wahrscheinlich nächste Woche zu demselben Thema etwas anderes einfallen: das Fragment gehört zur Methode. Es kann nicht darum gehen, gleich aus dem ersten Text Festschreibungen der Person, ihres Charakters zu treffen. Und trotzdem hat das scheinbar Zufällige oft eine tiefere Bedeutung, die erst durch die kontinuierliche Schreiberfahrung und -arbeit offenbar wird. Erst durch Wiederholungen schälen sich Bedeutungen heraus. Mit Textdeutungen wird in diesem Einführungskurs sehr vorsichtig verfahren. Die Vertiefung der Einsicht und des Verständnisses der eigenen Entwicklung bei den einzelnen reicht oft schon aus, als daß dem noch tiefenpsychologische Deutungen übergestülpt werden müßten. Mit Zuschreibungen des Charakters nach Fromm ist Zurückhaltung zu üben, um nicht durch oberflächliche Schemata die feine Ausdifferenzierung der Strukturen zu übersehen. Schon durch die Themenstellung und die entsprechenden Assoziationen der Teilnehmer werden Zuordnungen von selbst getroffen. Das gesteckte Ziel des Einführungskurses besteht darin, überhaupt die Sensibilität für die Verinnerlichung dieser Strukturen zu schärfen, die Frage zu klären: Auf welche Weise reproduziere ich diese Charakterbeschreibungen, was habe ich damit zu tun?

Wir arbeiten innerhalb des Seminars primär auf der biographischen Ebene, zunächst geht es um individuelle Erfahrungen, gleichzeitig geht es jedoch um die Erhellung des Gesellschaftscharakters, indem wir uns als Repräsentanten dieser Gesellschaft erkennen und an uns die Wechselwirkung individueller und gesellschaftlicher Strukturen studieren. Somit können wir auch etwas zur Erweiterung des Gesellschaftscharakterbegriffes beitragen. Methodisch ist eine kontinuierliche Gruppe erforderlich, in der in kleinen Schritten diese Erfahrungen zugelassen werden können. In einer Art Workshop könnte dies meiner Meinung nach nur ein Strohfeuer bewirken, aber es fehlte der Raum zur tiefen Verankerung dieser neuen Erfahrungen.

Obwohl ich sagte, daß ein behutsames Vorgehen förderlich ist und die Infragestellung eigener Eigenschaften und Verhaltensweisen nicht gefordert wird, schloß dies keineswegs eine heftige Gruppendynamik, je nach Aufeinandertreffen der Teilnehmer, aus. Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Charakterseiten in der Gruppe können durch die Reaktionen der anderen sehr schnell Verletzlichkeiten offensichtlich werden. Eine Brücke zur Erkenntnis der Selbsttäuschung zu schlagen, ist ja gerade das Ziel der Auseinandersetzung in der Gruppe. Der eigene Erlebnisspielraum soll durch die Diskussionen in der Gruppe um die Gedankenanstörungen der anderen erweitert werden. Oft merkt man, daß man mit seinen Erfahrungen nicht alleine dasteht. Das Gemeinsame, die gemeinsamen Ausgangsbedingungen in unserer Gesellschaft, sind ein Ansatzpunkt, gesellschaftliche Reproduktionen im eigenen Wesen herausfinden zu können. Widerstände, das, was man alleine nicht erkennen kann, können in den Gesprächen aufgedeckt werden.

Aus dem Fragebogen, den ich zum Abschluß des Kurses an die Teilnehmer verteilte, möchte ich hierzu zitieren:

"Das Schreiben in der Gruppe ruft zur Ehrlichkeit auf. Aus dem, was geschrieben steht, kann ich mich nicht herausreden."

Über den kurzen Fragebogen wollte ich etwas über die Motivation, an dem Kurs teilzunehmen, die Erwartungen, die Vorkenntnisse zu Fromm, die Erfahrungen mit dem Kurs und Vorschläge herausfinden. Die Erfahrungen mit der Gruppe wurden im allgemeinen als tolerant, ernsthaft arbeitend, am Thema arbeitend, kritikfähig, angeregt, ehrlich beschrieben. Ein Teilnehmer drückte es so aus:

"Der Ansatz solch einen Kurses enthält einen fruchtbaren Kern. Das Leben, das solch einem Kern entspringen kann, ist eine Möglichkeit, etwas zu verändern."



## Literatur:

- Capra, Frietjof: *Wendezeit. Bausteine für ein neues Weltbild*, München 1985
- Chung-yuan, Chang: *Tao, Zen und schöpferische Kraft*, Köln 1985
- Farrow, Ernest P.: *Bericht einer Selbstanalyse. Eine Methode, unnötige Ängste und Depressionen abzubauen*, Stuttgart 1984
- Fromm, Erich: *Anatomie der menschlichen Destruktivität*, Reinbek 1977
- Fromm, Erich: *Über Methoden und Aufgaben einer analytischen Sozialpsychologie*. In: *Gesamtausgabe*, Bd. 1, Stuttgart 1980a
- Fromm, Erich: *Arbeiter und Angestellte am Vorabend des Dritten Reiches. Eine sozialpsychologische Untersuchung*, Hrsg. W. Bonß, München 1980b
- Fromm, Erich: *Jenseits der Illusionen. Die Bedeutung von Marx und Freud*, Reinbek 1981a
- Fromm, Erich: *Märchen, Mythen, Träume. Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache*, Reinbek 1981b
- Fromm, Erich: *Die Seele des Menschen. Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen*, Frankfurt/M., Berlin, Wien 1981c
- Fromm, Erich: *Die Revolution der Hoffnung. Für eine Humanisierung der Technik*, Frankfurt/M., Berlin, Wien 1981d
- Fromm, Erich: *Wege aus einer kranken Gesellschaft. Eine sozialpsychologische Untersuchung*, Frankfurt/M., Berlin, Wien 1981e
- Fromm, Erich: *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*, München 1982
- Fromm, Erich: *Die Furcht vor der Freiheit*, Frankfurt/M., Berlin, Wien 1983
- Fromm, Erich: *Psychoanalyse und Ethik. Bausteine zu einer humanistischen Charakterologie*, Stuttgart 1985a
- Fromm, Erich: *Erich-Fromm-Lesebuch*. Hrsg. R. Funk, Stuttgart 1985b
- Fromm, Erich: *Schritte zum Sein. Öffentliche Lesung am 14.5.88 auf dem Symposium in Locarno: E. Fromm. Zu Leben und Werk*, Tübingen 1988
- Funk, Rainer: *Der Umgang mit der Angst*, in: *Bild der Wissenschaft* 9/86
- Gudjons, Herbert u.a.: *Auf meinen Spuren, Die Entdeckung der eigenen Lebensgeschichte. Vorschläge und Übungen für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung*, Reinbek 1986
- Horney, Karen: *Selbstanalyse*, Frankfurt/M. 1984
- Rico, Gabriele L.: *Garantiert schreiben lernen*, Reinbek 1984
- Tauscher, Petra: *Nekrophilie und Faschismus. Erich Fromms Beitrag zur sozialpsychologischen Deutung Adolf Hitlers und weitere sozialpsychologische Interpretationen*, Frankfurt/M. 1985

- v. Werder, Lutz: *... triffst Du nur das Zauberwort. Eine Einführung in die Schreib- und Poesietherapie*, München 1986
- v. Werder, Lutz: *Kreatives Schreiben zwischen Therapie, Literatur und Erwachsenenbildung*, Frankfurt/M. 1989 (Petra Tauscher)

## 3.3 Die politischen und gesellschaftlichen Aspekte der Frommschen Selbstanalyse

### 3.3.1. Vorbemerkung

Die Selbstanalyse steht bei vielen im Geruch, nur Bauchnabelbetrachtung, Selbstbespiegelung und unnütze Eitelkeit zu sein oder zu fördern. Das war sie von Anfang an nicht. Schon Freud entdeckte in der Selbstanalyse das Nicht-Ich: das Unbewußte und die Beeinflussung des Ichs durch das Es und später durch das Über-Ich. Selbstanalyse führt immer über das Ich hinaus. Gab Horney wichtige Anstöße, um über die familiäre Selbsterkenntnis hinauszugelangen, so entwickelte Fromm die Selbstanalyse zur Erkenntnis der Vergesellschaftung der Individuen weiter. Ihm geht es im Kern seiner Selbstanalyse um die Erkenntnis der Macht der Gesellschaft im einzelnen Individuum und um Wege der Emanzipation (vgl. Lutz v. Werder, 1986, S.50-57).

Fromm erkennt, daß die Individuen ihre Vergesellschaftung nicht bewußt kennen, weil diese sich in frühkindlicher Zeit vollzog, in der dem Kind jedes Erkenntnismittel wie Sprache und Diskurs fehlte. Die kindliche Verarbeitung der Zumutungen der Gesellschaft durch die Sozialisationsinstanz Familie bleibt im Kontext präödipler und ödipaler Konflikte verdrängt und führt nur später bei Lebenskrisen zu entsprechenden Verstörungen und Fehlentscheidungen, die meist zuungunsten der Individuen und zugunsten der Gesellschaft ausgehen.

Im Zentrum der politischen Selbstanalyse Erich Fromms steht die Bewußtmachung des eigenen Gesellschaftscharakters und des eigenen gesellschaftlichen Unbewußten. Während der eigene Gesellschaftscharakter Lebenspläne und Lebensziele in Abhängigkeit von der Gesellschaftsstruktur und dem eigenen Lebensmilieu festlegt, ohne daß das handelnde Individuum das weiß, so bestimmt das gesellschaftliche Unbewußte die regressiven und progressiven Antriebspotentiale, die Dynamik von Biophilie und Necrophilie, die die Gefühle gegenüber der Gesellschaft prägen.

