



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

**Aspekte der Selbstanalyse  
nach dem Psychoanalytiker  
und Sozialpsychologen  
Erich Fromm**

**Referat zum Seminar: Aspekte des "Selbst"  
bei Herrn Dr. phil.  
Michael Dreher,  
Akademischer Oberrat**

**durch Werner Storch, Dipl.-Sozialpädagoge (FH),  
(derzeit) Diplomstudiengang Psychologie  
im 7. Semester, Hauptstudium**

**( wohnhaft: Landvogtstr.9  
8900 Augsburg  
(0821/403894) )**

**Zweck: Kernfachschein in Pädagogischer Psychologie**



## Einleitung

Ein Referat, gleichgültig über welchen Aspekt des Fromm'schen Ansatzes auch immer, bedeutet für mich stets mehr als nur eine interessante Beschäftigung.

Seit über 10 Jahren und bereits während meines Sozialpädagogik-Studiums war Fromm das unbedingte Zentrum meiner existenziellen Auseinandersetzung und als die Internationale Erich Fromm Gesellschaft um meinen Bekannten und Nachlaßverwalter Fromms, den Psychoanalytiker Rainer Funk, gegründet wurde, war ich fast von Anfang an mit dabei. Derzeit beteilige ich mich dort an einem Feldforschungsprojekt und die stärkste Motivation für mein jetziges Psychologie-Studium wurzelt ebenso in diesem Ideenfeld, woraus zudem weitergehende politische und religiöse Überzeugungen resultieren.



## Zum Begriff des Selbst gemäß dem Hauptwerk Fromms.

Bevor die Selbstanalyse nach Fromm sinnvoll erläutert werden kann, ist es zunächst unabdingbar den Fromm'schen Begriff des Selbst kurz darzustellen.

Die Psychoanalyse spricht vom Selbst wenn der Mensch in seiner psychischen Totalität gemeint ist, eine Begrifflichkeit, die sich vor allem in der nachfreudianischen Ich-Psychologie etablierte.

Fromm selbst lehnte jede Art eines strukturellen psychischen Apparates ab und stellte Freuds Triebtheorie als zeitgebunden infrage. Er gebrauchte jedoch den Begriff des Selbst, als dem organisierten und integrierten Ganzen der Persönlichkeit, schon lange vor dem Ich-Psychologen Heinz Hartmann. Dessen auch heute noch dominante Linie der Tiefenpsychologie wurde von Fromm stets grundsätzlich als eine reine Anpassungsideologie jenseits des Freud'schen Kritikpotentials attackiert.

Dementsprechend darf Fromms Selbstbegriff ebenso nicht mit demjenigen der analytischen Narzißmusforscher verwechselt werden, zumal diese vorwiegend eine Weiterentwicklung der Ich-Psychologie darstellen.

Hieran zeigt sich, daß letztlich bei Fromm nur eine inhaltliche Negativabgrenzung des Begriffs Selbst möglich ist. Sein häufig verwendeter Terminus self-interest geht in die Richtung von Selbstliebe, als der Voraussetzung für jede produktive zwischenmenschliche Beziehung und im strengen Kontrast zum Ego, als dem unproduktiv-konkurrierenden Subjekt. Das Unbewußte wiederum ist der Teil unseres Selbst, der von unserem organisierten Ich abgesondert ist und sowohl das Beste als auch das Schlechteste des Menschen enthält. Dieses organisierte Ich wird häufig fälschlich mit dem Selbst gleichgesetzt.

Freud seinerseits hat nie gesagt, daß das Ziel der Psychotherapie darin bestehe das Selbst zum Ausdruck zu bringen und es weiterzuentwickeln. Hierin war er ein Konservativer, doch betonte er zumindest ein gewisses Glück des Individuums auch gegenüber vorherrschender gesellschaftlicher Norm, konnte jedoch seine eigene patriarchalische Gesinnung nie infragestellen.

Es sei hier nur kurz angemerkt, daß der heute wieder so aktuelle, irrationale und obskure Weg Jungs zum Selbst von Fromm zutiefst abgelehnt wurde. Nach Fromms gesellschaftskritischer These führt eine moderne Gesellschaft der totalen Wunscherfüllung, des unbegrenzten Konsums, der hemmungslosen Befriedigung, hinter der sich jedoch eine völlig entfremdende Konformität verbirgt, über einen Zustand lähmender existenzieller Leere zur



## Selbstzerstörung, zur Zerstörung des Selbst.

Aufgabe des modernen Menschen wäre es sein Selbst zu verwirklichen, wie auch dem Leben zu vertrauen und die Aufgabe der Analyse wäre es weniger von Symptomen zu befreien, als vielmehr die Berührung mit dem Selbst zu realisieren. Dadurch werden nicht nur Symptome aufgelöst, sondern gleichzeitig die gesellschaftlichen Entfremdungsphänomene überwunden, d.h. der Mensch wird radikal im wahrsten Sinne des Wortes, er geht an die Wurzeln seiner Existenz. Auch wenn der Mensch häufig von seinem Selbstinteresse motiviert scheint, so ist doch in Wirklichkeit sein gesamtes Selbst mit all seinen konkreten Möglichkeiten zu einem Werkzeug geworden, das den Zwecken eben jenes Apparates dient, den die menschliche Gesellschaft selbst kreiert hat. Menschen jedenfalls, die eine profitträchtige Degeneration als Mittel zum Zweck tolerieren, sind ihres Selbst verlustig geworden und bewegen sich als identitätslose Automaten. Die Verwirklichung des Selbst ohne eine humanistische Ethik, Normen und Werte ist nicht vorstellbar und würde alsbald zum oberflächlichen Esoterik-Konsum verkommen. Vielmehr geht es darum, daß der Mensch wieder Selbstzweck seiner Existenz wird und sich nicht auf einem inhumanen Personalmarkt möglichst teuer verkaufen muß.

Für Fromm gibt es keine Erkenntnis des Selbst ohne Infragestellung unserer marktorientierten, pathologischen Industrie-Gesellschaft, doch auch das analytische Verständnis des Selbst bzw. die Selbstanalyse (man beachte das Wortspiel!) liefert einen signifikanten Beitrag zum Verständnis der Gesellschaft, bzw. des gesellschaftlichen Unbewußten. Die Entwicklung des Selbst endet niemals und dies gehört zur Tragödie der Situation des Menschen überhaupt, denn der Mensch kann stets nur einen Teil seiner individuellen Potentialität während seines Lebens realisieren.

Das Selbst, und dies ist wohl die entscheidende Aussage, ist die Kennzeichnung des Subjekts beim "Sein", d.h. beim tätigen Bezogensein auf die Welt.

Zudem bildet das Selbst einen paradoxen Begriff, denn um mich ganz auf ein Gegenüber einzulassen muß ich mein eigenes, echtes, einzigartiges Selbst sein und gleichzeitig muß ich die Illusion der Realität dieses einzigartigen Selbst transzendieren können. Letztlich ist also das individuelle Selbst eine Illusion, genauso wie etwa der Begriff der Persönlichkeit in der ursprünglichen buddhistischen Philosophie ein zu überwindender Erkenntnis- und Denkfehler bleibt, ein Umstand übrigens, dem Fromm durchaus wohlwollend gegenüberstand.



## Aspekte der Selbstanalyse gemäß dem Nachlaß Erich Fromms

Aufgrund des impliziten Emanzipationsansatzes der Therapievorstellung Fromms, ja seiner umfassenden Ausrichtung kritischer Aufklärung über die menschlichen Existenzbedingungen in der modernen Gesellschaft überhaupt, ist der Weg zu einer individuellen Selbstanalyse nicht mehr weit. Allerdings hat sich Fromm zu Lebzeiten weder zu seiner Therapiemethode noch zu seiner Selbstanalysepraxis inhaltlich genauer geäußert. Damit wollte er unter allen Umständen dem Rezeptionsbedürfnis des modernen, gelangweilten und identitätslosen Menschen entgegentreten.

Erst Rainer Funk hat 10 Jahre nach dem Tode Fromms begonnen Nachlaßschriften einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Dieses Schrifttum, welches Fromm teilweise nicht mehr veröffentlichen konnte, bietet vor allem einen exzellenten Einblick in seine praktischen Aktivitäten. Wie immer wieder betont werden muß, wollte Fromm im Gegensatz zu Freud stets über die Therapie von pathologischen Symptomen hinausgehen, was jedoch bei Freud bereits ideell angelegt war. Fromms explizites Ziel ist letztlich die Entfaltung des ansich "normalen", funktionierenden, angepaßten Menschen durch Entlarvung und Überwindung gesellschaftlich-krankmachender Normalitäts- und Funktionsbedingungen, sowie Konformismen. Bei dieser umfassenden Veränderung des Menschen wäre die Psychoanalyse als einleitende Lernperiode durch eine tägliche, lebenslange Selbstanalyse zu ergänzen.

Was jedoch Fromm unter Psychoanalyse verstand und praktizierte hat kaum noch etwas mit dem klassischen Setting gemeinsam. Fromm begriff sich in der therapeutischen Situation als "beobachtender Teilnehmer", welcher darüber hinaus in paradoxer Weise ganz zum Klienten werden und doch er selbst bleiben muß. Der Therapeut wirkt dabei lediglich als Wegweiser, im Zentrum der Begegnung steht letztlich das solidarische Sichaufeinandereinlassen und er selbst muß zu permanenter Selbstanalyse bereit sein.

Eigentlich ist es doch erstaunlich wie wenig heutzutage von der Selbstanalyse gesprochen wird, was aber angesichts des bornierten, bürokratischen Modells vom Profiheiler und leidenden Patienten nicht weiter verwundern dürfte.

Allerdings darf niemals vergessen werden, daß mit dieser anscheinend so unbeliebten Methode, bei Freud selbst alles erst so richtig begonnen hat. Möglicherweise ist Freud derart zum erleuchteten Idol befördert worden, daß für den gewöhnlichen Menschen eine solche Methodik unausdenkbar erscheinen mußte.





Freud blieb, trotz aller Selbstanalyse und sonstiger Genialität, in lebenspraktischer Hinsicht ein zutiefst neurotischer Mensch, vor allem wenn man sein gestört-distanziertes Verhältnis zu Frauen, insbesondere der eigenen Ehefrau, näher betrachtet.

Er neigte dazu bei seinen eigenen Traumanalysen Assoziation an Assoziation zu reihen und dabei die wahre Bedeutung seiner Träume vor sich zu verbergen. Letztlich war seine Selbstanalyse ein Fehlschlag, da er im allgemeinen einfach nicht sah, was er nicht sehen wollte. So schloß er alles Irrationale aus seinem Erwachsenenenerleben aus, verbannte diese Elemente in seine Kindheit, denn schließlich wollte er vor allem ein vernünftiger, angesehener Bürger sein, welcher jedoch durchaus gesellschaftliche Heucheleien aufzudecken mußte.

Fromms Praxis der Selbstanalyse war nicht auf einen relativ kurzen Zeitabschnitt beschränkt, sondern dauerte weit über 40 Jahre, indem er sich jeden Morgen konsequent für anderthalb Stunden selbst analysierte und dabei auch Konzentrations- und Meditationsübungen durchführte. Wie die bisherigen Ausführungen erkennen lassen, ist eine Praxis der Selbstanalyse ohne konkrete Erfahrung von Psychoanalyse relativ schwierig. Schließlich geht es in beiden methodischen Ansätzen um die existenziell förderliche Erkenntnis des Selbst bzw. um Selbsterfahrung, d.h. Gewahrwerden seiner selbst mit all den damit verbundenen kreativen Prozessen. Selbsterfahrung, im hier gemeinten Sinne, hat nichts zu tun etwa mit einem netten Therapiewochenende, wo oft in sehr narzißtischer Weise die eigenen Probleme zentriert werden. Selbstanalyse soll dagegen ganz im Gegenteil über einen täglichen Reinigungsakt die Ego-Wurzeln freilegen, so daß sich für den Rest des Tages eine Beschäftigung mit sich selbst weitgehend erübrigt. Selbsterfahrung ist das alte Menschheitsbedürfnis des totalen Erwachens, des Durchstoßens der Oberfläche unserer Alltagsnormalität. Langjährige Erfahrung mit dem buddhistischen Achtsamkeitstraining der dortigen Klosterkultur kann die dazu erforderliche Konzentrationsleistung erbringen; vergleichbare Methoden waren den Mönchen des Mittelalters in unserem Kulturkreis durchaus geläufig. Fromms analytische Vorstellung verläßt alsbald den konventionell-therapeutischen Rahmen. Er bezieht sich auf Interpretationen des späten Freud mit seinem durchaus kulturkritisch gedachten Lebens- und Todestrieb und erkennt in dessen Späteinsichten eine Überwindung seiner früheren Libido-Theorie, einschließlich des "geheiligten", enggefaßten Ödipus-Komplexes.

In diesem Zusammenhang stellt Fromm außerdem fest, daß es oftmals gerade-



zu unsinnig ist wegen jedem persönlichen Konflikt rezeptiv einen Analytiker aufzusuchen oder gar dort eine wunderwirkende Autorität zu erwarten, die intellektuell ausgereift darlegt wo der Weg langzuführen habe.

Fromms Hauptinteresse galt letztendlich einer transtherapeutischen Psychoanalyse, welche bei Bedarf (und nicht zwangsläufig) auch als Neurosen-therapie beginnen kann. Wichtige Ziele dieses erweiterten analytischen Ansatzes sind das Erreichen von well-being (Wohl-Sein), Autonomie, Liebesfähigkeit, sowie die Freiheit von Illusionen. Damit hat Fromm Freuds Theorie revidiert ohne eine neue "Schule" zu gründen, da er deren Inkompetenz und Dogmatismus stets zurecht angeprangert hatte.

Wer ohne Vorkenntnisse in eine Selbstanalyse einsteigen möchte, sollte sich zunächst einen kompetenten, selbsterfahrenen, transtherapeutischen Analytiker suchen, was in Deutschland einer Ausnahme gleichkommt, um sich von diesem ca. 50 Stunden in sechs Monaten analysieren zu lassen.

Der Therapeut sollte nicht in diagnostischer Passivität verharren, sondern alsbald konfrontative Aktivität zeigen, um den Klienten am Ende der Analyseinheit zur produktiven Selbstanalyse zu befähigen.

Lebt jemand in realer finanzieller Abhängigkeit von einer anderen Person oder bestehen sonstige desolante soziale Umstände, so sind dies ebenso ungünstige Faktoren für eine Selbstanalyse wie etwa mangelnde Kritikbereitschaft oder unterprivilegiertes Berufsstatus.

Selbstverständlich darf kein akuter Kampf mit massiven Problemen bestehen, denn daraus würden starke Widerstände und fehlende Selbsterkenntnis resultieren. (Intensive therapeutische Traumanalysen könnten dagegen bei geringen Widerständen produktiv zur Selbstentwicklung beitragen) Selbstanalyse bedeutet keinen gelegentlichen Freizeitspaß, sondern andauernde Disziplin, Konzentration, Geduld und leidenschaftliche Betonung der Wichtigkeit sind unerlässlich.

(Diese Praxis darf jedoch nicht als moralisierende Gewissenserforschung, etwa im Sinne des Katholizismus, mißverstanden werden, denn oftmals ist das Sündigen der eigentliche Fortschritt.)

Sich selbst zu analysieren ist zweifelsohne schwierig und anstrengend, doch keinesfalls ohne Momente der Freude am Tätigsein. Maßgeblich ist vor allem eine gewisse Regelmäßigkeit (z.B. jeden Morgen eine halbe Stunde) und eine möglichst Beibehaltung reizarmer Außenbedingungen (z.B. bestimmter Raum oder Spaziergang).

Der inhaltlich ablaufende Prozeß stellt keine Grübeleien dar, sondern man nimmt sich Zeit, entspannt sich und beginnt zu fühlen. Dabei geht es nicht



um gezieltes Nachdenken, was eher entfremdend wäre, sondern um ein Experimentieren mit seinen Gefühlen, um das was man wirklich fühlt. Ein schriftliches Festhalten dieser Erfahrungen wäre zumeist ein Raub der Lebendigkeit und eine Verbegrifflichung.

Je tiefer ich in dieses individuelle Erleben "eintauche", desto mehr erkenne ich den universalen Menschen. Dadurch verliert sich die Pseudo-Individualität eines pathologisch anmutenden Alltags einer morbiden Gesellschaft, deren Manipulationen allgegenwärtig sind. Man denke nur an den ausgemachten Schwachsinn der Werbung oder eines Assessment-Centers. Doch noch einmal kurz zurück zur Methodik der Selbstanalyse, wozu Fromm fünf konkrete Vorschläge macht:

- 1) Die Symptomanalyse, wobei bestimmte Symptome wie ungewöhnliche Müdigkeit, depressive Verstimmung oder Ärger auf ihre emotionalen Hintergründe "ertastet" werden sollen. Weiterhin kann versucht werden sich in ähnliche frühere Situationen zu versetzen. Der Bewußtwerdungsprozeß bringt hier selbst bei unerfreulichen Inhalten ein erlösendes Gefühl mit sich.
- 2) Die Methode des freien Einströmens von Gedanken und der Herstellung von Assoziationen. Widerstände können hier bislang verborgene Aspekte offenbaren.
- 3) Der autobiographische Ansatz mit einer Art von Gefühls- und Bilder-Reise durch den eigenen Lebenslauf, einschließlich daraus sich ergebender Zukunftsperspektiven.
- 4) Die Entlarvung unterschwelliger Lebenspläne, bzw. der Diskrepanz zwischen bewußten und unbewußten Lebenszielen. Bei großen Widersprüchen kommt es zu Energieverlust und akuten Problemen. Die Bewußtmachung trotz massiver Ängste wäre ein erster Lösungsschritt.
- 5) Die Ausrichtung eigener Gedanken und Gefühle auf die Ziele des Lebens. Hierher gehören etwa die Überwindung von Gier, Haß, Sadismus oder Narzißmus, was praktisch immer einen schmerzlichen Befreiungsprozeß darstellt.

Während Fromm Gesellschaftsstrukturen ständig mitanalyisierte, ging es Karen Horney lediglich um einzelne Gesellschaftsaspekte. Die beiden verband nach der Emigration in den USA nicht nur berufliches Interesse, sondern auch intime Freundschaft. Erst als Horney's Tochter Marianne bei Fromm eine Lehranalyse durchlief und heftigst gegen die Mutter rebellierte, zerbrach das Verhältnis. Bei allem Lob für Horney's Werk "Selbstanalyse", kritisierte Fromm die zu starke Zentrierung auf das analytische Verständnis von Karen. Abraham Maslow, ein etwas anders gelagerter psychoanalytischer Dissident, stand der Selbsttherapie skeptischer gegenüber.





Seminar: Aspekte des "Selbst" bei Dr. Michael Dreher

Referat: Aspekte der Selbstanalyse nach dem Psychoanalytiker und Sozialpsychologen Erich Fromm

Referent: Werner Storch

Zeit: 16.12.1991

Einleitung: Persönliche Anmerkungen (und Internat. Erich Fromm Gesell.)

Zum Begriff des Selbst gemäß dem Hauptwerk Fromms (I. Hauptteil)

- A) Abgrenzung zur -psychoanalytischen- Ich-Psychologie und Kritik Freud'scher Grundbegriffe (Infragestellung der Triebtheorie)
- B) Definitorische Annäherung an den Fromm'schen Selbstbegriff (über Negativabgrenzung)
- C) Freuds Stellung zum Selbst (und sein Patriarchalismus)
- D) Fromms kritische These zur Zerstörung des Selbst (aufgrund patholog. Gesellschaft) und die schwierige Überwindung dieses Zustandes (Aufhebung der Entfremdung)
- E) Verwirklichung des Selbst und radikale Gesellschaftskritik (Selbstzweck und Humanismus)
- F) Charakteristika des Selbst - permanente Entwicklung (lebenslang)  
- tätiges Bezogensein auf die Welt ("Sein")  
- letztlich illusionärer Zustand (denn das Selbst muß immer auch transzendiert werden)

Aspekte der Selbstanalyse gemäß dem Nachlaß Erich Fromms (gestorben 1980 in Locarno)  
(II. Hauptteil)

- A) Zurückhaltung Fromms und Nachlaßveröffentlichung durch Dr. Rainer Funk
- B) Fromms Entfaltungsvorstellung und sein Psychoanalyse-Ansatz (Normalitätsüberwindung und Sichaufeinanderlassen)
- C) Freuds Selbstanalyse als Fehlschlag
- D) Fromms lange Selbstanalysepraxis
- E) Bedeutung der Selbsterfahrung (als totaler Emanzipation)



- F) Von der transtherapeutischen Psychoanalyse zur Selbstanalyse  
(Überwindung der frühen Freudschen Grundlagen als Radikalreform)
- G) Hemmende Faktoren der Selbstanalyse (finanzielle und soziale Abhängigkeiten, massive psychische Probleme)
- H) Praxis der Selbstanalyse - Disziplin, Konzentration, Geduld, Wichtigkeit  
- Regelmäßigkeit, konstante Außenbedingungen  
- keine Grübelei, sondern "Gefühlsarbeit"  
- Überwindung von Pseudoindividualität
- I) Methodik der Selbstanalyse - Symptomanalyse  
- freie Assoziation  
- autobiographischer Ansatz  
- Entlarvung unterschwelliger Lebenspläne  
- Ausrichtung auf lebensförderliche Ziele
- K) Fromms Verhältnis zu anderen Vertretern der Selbstanalyse  
(Horney, Maslow)

-----

Verwendete Literatur

- 10 bändige Gesamtausgabe Fromms; herausgegeben durch Rainer Funk;  
erschieden bei der Deutschen  
Verlags-Anstalt  
1981
- insbesondere Beachtung fanden:
- Bd. 1 Sozialpsychologie  
Bd. 4 Gesellschaftstheorie  
Bd. 6 Religion  
Bd. 8 Psychoanalyse  
Bd. 9 Sozialistischer Humanismus und Humanistische Ethik
- Bildmonographie Erich Fromms, von Rainer Funk, bei Rowohlt, 1983
- Von den bisher erschienenen Nachlaßbänden Erich Fromms; Herausgeber
- Bd. 1 Vom Haben zum Sein Rainer Funk;  
Bd. 5 Von der Kunst des Zuhörens Beltz-Verlag,  
Bd. 6 Die Pathologie der Normalität ab 1989
- Motivation und Persönlichkeit von Abraham H. Maslow; Rowohlt; 1981