



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.

Appel\_W\_1987

## Erich Fromms Dialog mit dem Buddhismus

Werner Appel

Erstveröffentlichung in: Lutz von Werder (Hg.), *Der unbekannte Fromm. Biographische Studien (Forschungen zu Erich Fromm, Band 2)*, Frankfurt (Haag + Herchen) 1987, S. 71-91.

Copyright © 1987 by the author.

Mitte der zwanziger Jahre brach Erich Fromm mit der religiösen Praxis des rituellen Judentums, der Religion seiner „Väter“. Jeder, der so wie Erich Fromm einer orthodoxen religiösen Familie entstammt, weiß dass ein Bruch mit der Religion der Kindheit und Jugend nicht plötzlich geschieht. Zeiten des Zweifels und der Verunsicherung und des Suchens nach Neuorientierung gehen einem solchen Schritt unweigerlich voraus.

Was führte Erich Fromm dazu, sich vom orthodoxen Judentum abzuwenden? Sein Biograph, Rainer Funk, nennt uns zwei Hauptgründe: „Die Begegnung mit der Psychoanalyse Freuds und die Erfahrung der eigenen Therapie waren wohl entscheidende Faktoren bei der 1926 erfolgten Abkehr Fromms von der Praxis des orthodoxen Judentums ... Dass es schließlich zum Bruch kam, wurde jedoch durch Fromms Begegnung mit dem Buddhismus ermöglicht.“<sup>1</sup>

Diese Begegnung mit dem Buddhismus ereignete sich vor allem über zwei Publikationen des deutschen Buddhologen Georg Grimm (1868-1945): *Die Lehre des Buddha. Die Religion der Vernunft* und *Die Wissenschaft des Buddhismus*. „Als Fromm an Hand der Schriften von Georg Grimm ... den Buddhismus kennen lernte, erfuhr er dies als eine Art Offenbarung...“<sup>2</sup> Schon gegen Ende des 19. Jahrhunderts ist in deutschen intellektuellen Kreisen - allerdings außerhalb der Universitäten, angeregt durch einige hervorragende indologische Privatgelehrten - ein Auseinandersetzen mit dem Buddhismus beobachtbar.<sup>3</sup> So nimmt es nicht wunder, dass Georg Grimms Hauptwerk *Die Lehre des Buddha. Die Religion der Vernunft*, das 1915 in einer Auflage von eintausend Exemplaren erschien, bereits nach zehn Monaten restlos vergriffen war und 1920 bereits in der achten Auflage erschien. „Im ersten Weltkrieg und in den Zeiten nach dem ersten Weltkrieg war es das am meisten gelesene Werk der Münchener Staatsbibliothek.“<sup>4</sup>

Georg Grimm, der Begründer der Altbuddhistischen Gemeinde in Utting, wird neben Paul Dahlke, dem Begründer des Buddhistischen Hauses in Berlin und Paul Debes, dem Begründer des Buddhistischen Seminars in Hamburg als einer der „Großväter“ des deut-

<sup>1</sup> Funk, Rainer: Zu Leben und Werk Erich Fromms, in: *Erich Fromm Gesamtausgabe*, Band 1, S. XIV; vgl. auch: Funk, Rainer: *Erich Fromm*, mit Selbstzeugnissen und Bilddokumenten, dargestellt von Rainer Funk, Reinbek bei Hamburg 1983, S. 44.

<sup>2</sup> Funk, R., a.a.O., S. 51.

<sup>3</sup> Vgl. Hecker, Hellmuth: *Chronik des Buddhismus in Deutschland*, 3. neubearb. u. verb. Aufl., Plochingen 1985, S. 13 ff.

<sup>4</sup> Hoppe, Max: „Georg Grimm“, Sonderdruck aus *Yana, Zeitschrift für Buddhismus und religiöser Kultur auf buddhistischer Grundlage*, XXVI. Jg., Januar/Februar 1973, S. 9f



FROMM-Online

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.

schen Buddhismus bezeichnet. Er wurde 1868 als Sohn eines mittelfränkischen Dorfschmieds geboren und da sich auf seinem „kindlichen Schädel deutlich eine regelrechte Tonsur“<sup>5</sup> abbildete von den Eltern zum Priesterberuf bestimmt. Nachdem er bereits die niederen Weihen erhalten hatte, führten Glaubenszweifel zum Abbruch des Theologiestudiums. Er studierte sodann Jura und wurde Richter. Kennzeichnend für seine gütige Persönlichkeit waren seine häufigen Freisprüche gemäß seines Mottos: „Lieber zehn Schuldige laufen lassen, als einen Unschuldigen verurteilen.“<sup>6</sup> Eine für einen Richter anfangs diesen Jahrhunderts gewiss außergewöhnliche Haltung, die einerseits „höheren“ Ortes auffiel und kritisiert wurde, andererseits jedoch ihm die Bezeichnung „mildester Richter Bayerns“ einbrachte.<sup>7</sup> In seinen Werken hob Fromm vor allem den Aspekt des Transzendenten, des Todlosen hervor.

Erich Fromm wurde über diese Werke mit einem religiösen System bekannt, das in Kontinuität zu seinen Talmudlehrern den autonomen Menschen und dessen Entwicklung in den Mittelpunkt seiner Lehre stellt, aber auf einen Glauben an eine übernatürliche Offenbarung oder einen Gott als personales Gegenüber verzichten kann. Für Fromm war dies ohne Zweifel eine Erweiterung gegenüber der „negativen Theologie“, wie er sie als Talmudschüler in den prophetischen Schriften und in der negativen Attributenlehre des jüdischen Arztes und Religionsphilosophen Maimonides (1135-1204), aber auch in den Werken des großen abendländischen Mystikers Meister Eckart kennen lernte und die gewissermaßen den Mutterboden für sein nie mehr erlöschendes Interesse am Buddhismus bildeten.

Vierzehn Jahre lang nahm Erich Fromm bei den verschiedensten Lehrern Talmudunterricht. Seine ersten Talmudlehrer waren der Frankfurter Rabbiner Dr. Jakob Horowitz und Ludwig Krause, Fromms Großonkel mütterlicherseits. Als junger Erwachsener waren seine Lehrer vor allem der Charismatiker Anton Nobel, der Fromm das Alterswerk Cohens: *Die Religion der Vernunft aus den Quellen des Judentums*<sup>8</sup> nahe brachte, und später in Heidelberg der aus der chabad-chassidischen Mystik stammende Sozialist Rabi Rabinkow.<sup>8</sup>

Der Talmud ist eben der hebräischen Bibel die Hauptschrift der Juden und genauso wie diese das Sammelwerk eines Jahrtausends, in dem die Überlieferungen des nachbiblischen Judentums gesammelt und das Rechts- und Kultleben, geordnet sind.

Im Talmudunterricht faszinierten Fromm vor allem die prophetischen Schriften. Die Propheten lebten, was sie verkündeten. Eine Haltung, die Fromm zutiefst beeindruckte, die ihm seine Talmudlehrer Nobel und Rabinkow vorlebten und die ihm bei späteren Freunden wie z. B. Daisez Suzuki und Nyanaponika Mahatera erneut begegnete. Eine Haltung, die ihm offenbar selbst zuteil wurde, wie man aus den Berichten derer erfährt, die Erich Fromm begegneten. „Wer immer in den letzten Lebensjahren ihn selbst kennen lernte, war von der Art seines Umgangs mit sich selbst, mit seiner Frau Annis und mit dem Besucher beeindruckt.“<sup>9</sup> Offenbar hat der amerikanische Psychologe Abraham Maslow recht. „Seiner Ansicht nach fühlen sich Transzendierende unwiderstehlich voneinan-

<sup>5</sup> Hoppe, M., a.a.O., S. 6.

<sup>6</sup> Hoppe, M., a.a.O., S. 8.

<sup>7</sup> Hoppe, M., a.a.O., S. 8.

<sup>8</sup> Vgl. Funk, R.: Erich Fromm, S. 28 ff.

<sup>9</sup> Funk, R., a.a.O., S. 133.



der angezogen; zwei oder drei solcher Menschen würden einander in einem Raum mit hundert Leuten finden, und sie können sowohl Geschäftsleute, Ingenieure und Politiker als auch Richter oder Priester sein.“<sup>10</sup> Der Buddhismus hat im Laufe seiner Geschichte viele Ausprägungen und unterschiedliche Interpretationen hinsichtlich seiner Lehre erfahren. Man unterscheidet im allgemeinen zwei Hauptstränge innerhalb des Buddhismus: Theravada und Mahayana.

Der Theravada-Buddhismus, südlicher Buddhismus oder früher häufig Hinayana-Buddhismus (kleines Fahrzeug) genannt, ist der ursprünglichere, der orthodoxe Buddhismus. Er findet sich vor allem in Sri Lanka, Thailand und Burma. Thera-vada bedeutet soviel wie „Lehre der Ordensältesten“ und hat die älteste erhalten gebliebene Fassung der Buddha-Lehre, den so genannten Palikanon, nebst Pali-Kommentarliteratur zur Grundlage.

Buddha lebte um 560 bis ca. 480 vor Chr. und zog als Wanderprediger durch das mittlere und nördliche Indien, um seine Lehre zu verkünden. Er selbst hinterließ keine schriftlichen Aufzeichnungen. Nach seinem Tode wurde seine Lehre zunächst mündlich tradiert und auf mehreren Mönchsversammlungen nach Gruppen gegliedert und schließlich auf Palmenblättern aufgeschrieben in drei Körben (Pitakas) gesammelt: dem Korb der Lehrreden (Suttapitakam), dem Korb der Ordensregeln und Satzungen (Vinayapitakam) und dem zeitlich späteren Korb, in dem die Lehrreden des Buddha in streng philosophischer Form enthalten sind (Abhidhammapitakam).

Dieser „Dreikorb“ bildet den buddhistischen Kanon. Daneben entwickelte sich schon recht früh umfangreiche Kommentarliteratur, die auch die Meinungen der ersten drei Konzilien (483, 383 und 245 v. Chr.) wiedergeben sollen, deren letzte Teile aber erst 1500 Jahre nach Buddhas Tod verfasst wurden. Buddha wird in der Theravada-Interpretation als Lehrer ohne göttliche Attribute verehrt.

Der Mahayana-Buddhismus, auch großes Fahrzeug oder nördlicher Buddhismus genannt, hat sich demgegenüber erst später entwickelt und ist heute in Tibet, Mongolei, Japan, China und Korea verbreitet. Er vereinigt in sich so stark voneinander abweichende buddhistische Ausprägungen wie etwa den tibetischen Buddhismus mit seinem Lamaismus (Lamas gelten als Wiederverkörperung göttlicher Wesen) oder den nicht-theistischen und streng rationalen, vorwiegend in Japan anzutreffenden Zen-Buddhismus.

Georg Grimm, über dessen Publikationen Erich Fromm ja bekanntlich seine Auseinandersetzung mit dem Buddhismus aufnahm, ist m. E. dem Theravada zuzurechnen. Er stützt sich nämlich in Darlegung und Interpretation der Buddhalehre fast ausschließlich auf den Palikanon und greift auf die für die heutigen Theravada-Buddhisten so wesentliche Pali-Kommentarliteratur kaum zurück. Aus diesem unterschiedlichen Quellenumgang erfolgt notgedrungen eine unterschiedliche Interpretation der Lehre. Kern- und Angelpunkt ist hierbei der „atta“- (Ich/Selbst) bzw. „anatta“- (Nicht-Ich/Nicht-Selbst) Gedanke, mit der daraus resultierenden unterschiedlichen Auffassung der Wiedergeburtstheorie und der Meditationsinhalte. Die Tatsache, dass es auf der Welt Leiden gibt und gleichzeitig eine Sehnsucht nach dem Glück - oder wie Georg Grimm es nennt - die Sehnsucht nach dem „absolut angemessenem Zustand“ bestehe, zeige das Vorhandensein eines wahren

---

<sup>10</sup> Ferguson, Marilyn: *Die sanfte Verschwörung*, München 1985, S. 64.



Selbstes (atta).<sup>11</sup> Unter wahren Selbst versteht Grimm die jedem Menschen innewohnende Buddhanatur, das Todlose, das Subjekt, das hinter allem Wahrnehmbaren und Erkennbaren (und nach buddhistischer Lehre somit vergänglichen Prozessen) Stehende bzw. Zugrunde liegende. Damit steht er natürlich im diametralen Gegensatz zu den auch die Kommentarliteratur heranziehenden Theravadins, die das Vorhandensein eines „wahren“ Selbstes strikt bestreiten. Das „Selbst ist eine bloße konventionelle Ausdrucksweise ... und keine Bezeichnung von etwas wirklich Vorhandenem.“<sup>12</sup> Verständlich, dass nach Grimms Auffassung im Mittelpunkt der Lehre des Buddha „die Sorge um die Große Zukunft nach dem Tode“ steht.<sup>13</sup> Die Grimmsche Interpretation lässt sich deshalb durchaus als eine religiöse umschreiben, die - so ein Mitglied der altbuddhistischen Gemeinde - wiederum religiöse Menschen anspricht. Es ist anzunehmen, dass diese Interpretationsweise auch den aus dem Judentum kommenden Erich Fromm zunächst eher ansprach als die der Theravadins. Zumal sich ja von hier aus eine enge Verbindung zur „negativen Theologie“ und zu den christlichen Mystikern mit ihrem „unpersönlichen“ Gott ergibt. Die „Mystiker spannten stets die Brücke zwischen den einzelnen Konfessionen. Sie zeigten deutlich, dass allem religiösen Streben große gemeinsame Erkenntnisse zugrunde liegen.“<sup>14</sup>

Das Werk Georg Grimms scheint bei Fromm bis in die vierziger Jahre hinein im Mittelpunkt seines Interesses gestanden zu haben. Es lässt sich nicht mehr klären, ob er mit G. Grimm in Briefwechsel trat.<sup>15</sup> Es bleibt daher zu vermuten, dass E. Fromms Auseinandersetzung mit dem Buddhismus während dieser Zeit mehr theoretischer Natur gewesen sein dürfte. Wohl darf aber angenommen werden, dass er über das Studium des Hauptwerks *Die Lehre des Buddha. Die Religion der Vernunft*,<sup>16</sup> das den vertieften Leser während der gesamten Lektüre schrittweise in die Meditation und Kontemplation des schauenden Erkennens und erkennenden Schauens einführt, eine erste Art buddhistischer Meditation kennen lernte und praktizierte.

Mit dem Zen-Buddhismus beschäftigte sich Erich Fromm vorwiegend in den vierziger und fünfziger Jahren.<sup>16</sup> Diese Periode findet in der vorliegenden Literatur das größte Interesse und braucht deshalb hier nur kurz umrissen werden.<sup>17</sup> Der Zen ist eine Versen-

<sup>11</sup> Vgl. Grimm, Georg: *Die Lehre des Buddha. Die Religion der Vernunft und der Meditation*, Nachdruck der 15. Aufl., Miesbach 1979, S. 95 f.; vgl. auch: Keller-Grimm, M. u. Hoppe, M.: *Im Lichte des Meisters. Die Lehre des Buddha in Frage und Antwort*, Utting/Ammersee 1979, S. 81.

<sup>12</sup> Nyanatiloka: *Buddhistisches Wörterbuch*, 2., revid. Aufl., Konstanz 1976, S. 38.

<sup>13</sup> Keller-Grimm, M. u. Hoppe, M., a.a.O., S. 68.

<sup>14</sup> Hoppe, M., in: *Ewige Fragen*, Wien 1975, S. 11.

<sup>15</sup> Nach Auskunft der altbuddhistischen Gemeinde e. V., 1919, Utting am Ammersee hat Georg seine Korrespondenz ohne Durchschlag geschrieben und somit keinen Briefwechsel hinterlassen. Dort oder über den Buchhandel ist heute noch das umfangreiche Werk Grimms erhältlich.

<sup>16</sup> Während dieser Zeit fand der Zen-Buddhismus gerade bei Psychoanalytikern, die zumeist aufgrund philosophischer Fragen, auf die sie im Judentum und Christentum keine befriedigenden Antworten fanden, großen Widerhall. Unter den Bekanntesten seien hier neben E. Fromm nur C. G. Jung, K. Horney und E. A. Viallet namentlich hervorgehoben.

<sup>17</sup> Vgl. Funk, Rainer: *Mut zum Menschen, Erich Fromms Denken und Werk, seine humanistische Religion und Ethik*, Stuttgart 1978, vor allem S. 162 ff.; ferner: Funk, Rainer: *Erich Fromm*, a.a.O., S. 114 ff.; ferner: Knapp, Gerhard, P.: *Erich Fromm*, Berlin 1982, S. 55ff. - Knapps Ausführungen sind allerdings irreführend, da er fälschlicherweise davon ausgeht, dass Fromm sich nur mit dem Zen-Buddhismus auseinandersetzte. Bei ihm scheint sogar der bekannte Theravada-Mönch Nyanaponika Mahathera ein Zen Buddhist zu sein.



kungs- bzw. Meditationsmethode, die im 6. Jahrhundert unter taoistischem Einfluss in Japan entstand. Es existiert heute in zahlreichen Ausprägungen, die sich zum Teil erheblich bezüglich der Meditationsinhalte und -methodik sowie in der Auslegung der Buddhalehre unterscheiden. Um nur einige der bekanntesten Richtungen zu nennen, seien hier stellvertretend für die vielen das Hogen-Zen, das Sôtô-Zen und das Rinzai-Zen genannt.

Fromms Hinwendung zum Zen ist maßgeblich an die Bekanntschaft der Person Daisetz (d. h. einer von großer Einfachheit) Suzuki gebunden, der der Rinzai-Schule entstammt. Kennzeichnend für den Rinzai-Zen sind der Umgang mit Koans und Zazen. Erstere sind Sprüche, die etwas Widerspruchartiges oder Schockierendes ausdrücken. Etwa wie: Welches war dein ursprüngliches Gesicht vor deiner Geburt? Koans (d. h. öffentliches Dokument) sind dem rationalen Denken unklar und können nur in der Meditation mittels eines Identifikationsprozesses gelöst werden. Man kennt ca. 1700 solcher Koans.

Unter dem Zweiteren (Zazen) versteht man das korrekte Sitzen, das oft bis zu 15 Stunden täglich geübt wird. Die Lösung der Koans und Zazen - sollen den Meditierenden gleichsam über den Körper zur Erleuchtung, im Zen Satori genannt, führen. Den Rahmen dieser Meditationspraxis bildet die Achtsamkeit und Besonnenheit bei allen Tätigkeiten während des Übungstages. Von hier aus ergibt sich eine Parallele zu der Vipassana-Meditation der Theravadins, von der noch weiter unten zu sprechen sein wird. Fromm lernte über Suzuki diese Meditationsart kennen und praktizieren. Diese Bekanntschaft führte 1957 zu einem gemeinsamen Seminar zur Psychoanalyse und Zen-Buddhismus und 1960 auch zur Veröffentlichung der Monographie *Psychoanalyse und Zen-Buddhismus*. Daisetz Suzuki war, wie Karen Horney's Biograph Jack L. Rubins schreibt, „weder ein Zen-Meister noch ein Mönch. Er war nicht einmal ein Collegeabsolvent, und sein ‘Doktor’ war ein Ehrentitel, der ihm mehrere Male verliehen worden war. Er war klein, dünn und drahtig, hatte graues Haar, das ihm stark ausging, und seine pergamentene Haut gab ihm ein unendlich altes Aussehen ... Er sprach mit einer leisen, langsamen Stimme ... und doch besaß er etwas von einer heiteren Autorität, so als ob er im Leben keinen Ehrgeiz und keine Illusionen mehr hätte. Er war mit sich selbst und dem Leben ins reine gekommen.“<sup>18</sup>

Gleichsam wie Karen Horney war auch Erich Fromm von Daisetz Suzuki tief beeindruckt. Hatte er in ihm doch wieder einen Menschen gefunden, bei dem Lehre und Leben übereinstimmte. David Schechter bemerkte anlässlich einer Gedenkfeier zum Tode Fromms 1980: „Es war klar, dass Fromm den damals sechszwanzigjährigen Suzuki liebte und bewunderte. Fromms besonderes Interesse war es, die Erfahrung des Einswerdens mit dem Gegenstand der Wahrnehmung - etwa einer Blume - zu machen und bei diesem Prozess die Ich-Grenzen aufzugeben. Suzuki lehrte diese Erfahrung nicht nur, sondern lebte sie, und Fromm wollte von Suzuki lernen.“<sup>19</sup>

Gegen Ende der sechziger Jahre nahm Erich Fromm schließlich eine intensive Auseinandersetzung mit dem Theravada-Buddhismus auf. Wieder ist das Bekanntwerden mit dieser buddhistischen Richtung an die persönliche Bekanntschaft einer herausragenden Persönlichkeit gebunden: Dem buddhistischen Mönch Nyanaponika Mahathera. Dieser darf wohl mit Recht als einer (wenn nicht der) der bedeutendsten Vertreter des heutigen

<sup>18</sup> Rubins, Jack, L.: Karen Horney, Sanfte Rebellin der Psychoanalyse, München 1980, S. 312.

<sup>19</sup> Zitiert nach: Funk, R.: *Erich Fromm*, a.a.O., S. 116.



Theravada-Buddhismus bezeichnet werden.

1901 wurde er nicht unweit Frankfurt, der Geburtsstadt Fromms, in Hanau geboren, wuchs aber überwiegend in Ostpreußen auf. Auch er war wie Fromm aus jüdischer Familie. Wie er selbst sagt, interessierte er sich schon von früher Jugend an für Religion. Zunächst beschäftigte er sich mit der jüdischen, dann auch mit der christlichen Religion, sei aber schon bald dem biblischen Glauben „entwachsen“ und fand schließlich die Antwort auf seine religiösen Fragen im Buddhismus. Mit 35 Jahren wurde der gelernte Buchhändler Siegmund Feniger, so der bürgerliche Name des ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera, auf Ceylon buddhistischer Mönch. „Der Tradition des Inselklosters entsprechend, erhielt er einen mit dem Wort nana (transkribiert nyana) beginnenden Mönchsamen, und zwar Nyana-ponika, d. h. „Zur Erkenntnis Geneigter“.<sup>20</sup>

Ordiniert wurde Nyanaponika von seinem Lehrer Nyanatiloka (d. h. Kenner der drei Welten), der 1904 als erster Deutscher überhaupt in Burma die buddhistische Mönchsweihe empfangen hatte. Zuvor war er in seinem bürgerlichen Leben Geigenvirtuose gewesen. Als Mönch lebte er in Ceylon und wurde durch zahlreiche Übersetzungsarbeiten weit über die Grenzen dieser Insel bekannt. Als er 1957 als ceylonesischer Staatsbürger starb, wurde er mit einem Staatsbegräbnis geehrt.<sup>21</sup> Sein Schüler Nyanaponika wird seit seinem zwanzigsten Ordensjubiläum - wie allgemein im Orden üblich - „Mahathera“, d. h. „Ordensältester“, genannt.

Durch die Bekanntschaft mit dem ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera lernte Erich Fromm die Vipassana-Meditation (d. h. „Hell-, bzw. Klarblick“) kennen, wie sie der Ehrwürdige in Schrift und Lehre der englisch und deutsch sprechenden Welt vermittelt. „... dank des deutschen, in Sri Lanka lebenden Mönches Nyanaponika (ist die Vipassana- bzw. Satipatthana-Methode - W. A. ) heute weltberühmt und hat vielen Menschen den Zugang zu den Schätzen des Ostens geöffnet.“<sup>22</sup> Der Philosoph Ludger Lütkehaus schreibt in einem Beitrag zur Festschrift, die dem ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera unter dem Titel, der zugleich dem Namen des Ehrwürdigen entspricht, „Zur Erkenntnis geneigt“ anlässlich seines 85. Geburtstags von Freunden und Bewunderern zugeeignet wurde: „Fromm, der schon um 1925 den Buddhismus durch Georg Grimm kennen gelernt hatte und später mit dem berühmten Zen-Meister Daisetz T. Suzuki freundschaftlich verbunden war, hat Nyanaponika wiederholt getroffen und bei ihm die Anleitung für seine eigene Meditationspraxis gefunden.“<sup>23</sup>

Geleitet von dem Wunsch, Erich Fromms Interesse für die buddhistische Mystik und die Praxis seiner Meditationsübungen näher zu ergründen, besuchte ich in den Sommermonaten 1984, 1985 und 1986 den ehrwürdigen Mönch Nyanaponika Mahathera in seinem Waldhäuschen im Dschungel, nahe der ehemaligen Königsstadt Kandy. Auf mei-

<sup>20</sup> *Des Geistes Gleichmaß*, Festschrift zum 75. Geburtstag des ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera, Konstanz 1976, S. 12, siehe auch Anm. 28!

<sup>21</sup> Vgl. Hecker, H., a.a.O., S. 117 ff.

<sup>22</sup> Saher, P. J., K.: *Wege fernöstlicher Meditation. Die Psychotechnik ostasiatischer Introspektion*, Wien 1975, S. 41.

<sup>23</sup> Lütkehaus, Ludger: „Ein Lehrer, kein falscher Guru“, in: *Zur Erkenntnis geneigt, Festschrift zum 85. Geburtstag des ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera*, Konstanz 1986, S. 13f. - Die Festschrift enthält u. a. auch einen Aufsatz des Jubilars über die Harmonisierung der Charaktertendenzen des Introvertierten und Extravertierten Jungscher Typologie unter dem Blickwinkel der Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit betrachtet. Vgl. S. 131ff.



ne schriftliche Anfrage antwortete mir der ehrwürdige Mönch in einem Schreiben vom 03. 07. 1984: „Ich werde mich gewiss freuen, Sie hier begrüßen zu können und wir können dann auch über Erich Fromm sprechen. Ich bin 83, doch bei altersgemäß guter Gesundheit und will hoffen, dass dies so bis zu Ihrem Besuch bleiben wird ... “

Die Stadt Kandy ist auch heute noch geistiger und religiöser Mittelpunkt Sri Lankas und wichtiger Pilgerort Südasiens. Im Zahntempel wird eine der bedeutendsten Reliquie des Buddhismus der „linke obere Eckzahn“ Buddhas aufbewahrt. Als ich eintraf, fand gerade das alljährliche „Festival des Zahns“, die „Perahera“ genannt, statt. Tausende von Pilgern und Touristen strömen zu diesem Ereignis nach Kandy, um an den zehn, täglich feierlicher werdenden, nächtlichen Umzügen teilzunehmen. In einem goldenen Schrein wird die Reliquie auf dem Rücken des landweit bekannten immerhin schon 79 Jahre zählenden und aus höchster ‘Elefantenkaste’ stammenden Tempelelefanten getragen. In „guten Jahren“ nehmen bis zu 100 Elefanten an dieser Prozession teil, wobei die Tiere eigens zu diesem Zweck aus dem ganzen Lande nach Kandy geholt werden. Alle sind in kostbare Batikdecken eingehüllt, einer ist prunkvoller als der andere geschmückt. Unzählige Fackelträger eskortieren das „Spektakel aus 1001 Nacht“. Zwischen den Elefanten zeigen immer wieder die berühmten Kandy-Tänzer ihre Kunststücke. Trommler, Peitschenknaller, Musikanten und die Reis-Tänzerinnen machen den fast zwei Stunden währenden Vorbeizug zu einem im wahrsten Sinne des Wortes „märchenhaften“ Erlebnis. Überhaupt ist Kandy eine zauberhafte Stadt. In einem Reiseführer wird sie als die „schönstgelegene Stadt der Welt“ bezeichnet.<sup>24</sup>

Mitten im Stadtkern liegt ein vom letzten König angelegter künstlicher See, an dem oft buddhistische Mönche stehen und die „heiligen“ Fische und Kröten füttern. Etwas außerhalb der Stadt liegt der Peradeniya-Garten, einer der schönsten und artenreichsten botanischen Gärten der Welt. Und rings um Kandy herum ist dichter, bergiger Dschungel, der Jahrhunderte lang ein natürlicher Schutz gegen ungebetene Eindringlinge darstellte. Erst den Engländern ist es 1815 gelungen Kandy einzunehmen, nachdem es zuvor den Portugiesen und Holländern unmöglich war. Sie setzten den letzten König Sri Vikrama Rajasinha ab und verbannten ihn samt seiner vier Königinnen in den nahegelegenen Uddawattakele, jenem Königs Park, in dem der nunmehr 85jährigen ehrwürdige Nyanaponika Mahathera in der Forest Hermitage seit fast 35 Jahren in der Einsamkeit lebt, forsch, sich der Meditation zuwendet und publizistisch so überaus schöpferisch tätig ist.

Die Hermitage ist nicht allzuschwer zu finden. Sie liegt etwa zwei Meilen von der Stadt entfernt. Die Einheimischen sind gerne bereit den Weg zu dem „tall-German-monk“, wie sie ihn liebe- und respektvoll zugleich nennen, zu beschreiben oder führen einen auch hin. Ungefähr 25 Minuten benötigt man von Kandy zu Fuß. Der Waldweg ist ca. zwei Meter breit und führt durch dichten Dschungel. Als ich das erste Mal diesen Weg ging, begleitete mich Sarath, ein junger Mann aus dem burmesischen Tempel in Kandy. Ich war gebannt von den mannigfaltigen und zeitweilig unheimlich anmutenden Urwaldgeräuschen. Links und rechts des Weges riesige Bäume, manche scheinen übervoll von dicken, pechschwarzen Früchten zu hängen, die sich beim Näherkommen jedoch als ca. 30 cm große fliegende Hunde entpuppen. Und nicht zu vergessen die putzigen Affen,

<sup>24</sup> Polyglott Reiseführer: *Ceylon*, 9. Aufl., München 1981, S. 49.



die uns zunächst hoch oben auf den Bäumen begleiteten. Später, als sie unseren Weg kreuzten und ich zwischen ihnen hindurch gehen wollte, zog mich mein Begleiter ein paar Meter zurück. Ich bemerkte, die Affen ordnen sich keilförmig an. Sarath riet zu warten, da sie sonst u. U. angreifen würden. Nach wenigen Minuten haben sie es sich anders überlegt, die „possierlichen“ Tierchen verschwinden auf der anderen Seite des Weges im Dschungel.

Da ich später noch öfter diesen Weg alleine ging, beherzigte ich seinen Rat, auch wenn hin und wieder eine Schlange zu sehen war. Einen weiteren hätte ich auch befolgen sollen, nämlich möglichst nicht bei Regen in den Dschungel zu gehen. Da dann nämlich Blutegel, nicht von den Bäumen fallen, wie Ludger Lütkehaus, dem offensichtlich gleichartige Erfahrungen beschieden waren, irrtümlich annimmt,<sup>25</sup> sondern aus der Erde kriechen und den Ahnungslosen völlig schmerzfrei zur Ader lassen. Für diesen Fall ist es ratsam, sich bei Regen die Füße mit etwas Seifenlauge einzureiben oder ein wenig Salzlösung mit sich zu führen.

Das Waldhäuschen des ehrwürdiger Nyanaponika Mahathera ist äußerst schlicht. Selbst der weiße Anstrich lässt es erst aus ungefähr 25 Meter Entfernung aus dem Urwalddickicht erkennen. Vor dem schlichten Häuschen befindet sich eine kleine Bank, die den Besucher zum Verweilen und zur Rast einlädt. Während wir hier sitzen, fällt mir ein, was ich kurz vorher in meinem Reiseführer las: „Wenn Du die Treppen rechts vom Museum hinaufgehst ... gelangst Du oben auf dem Berg zu einem gut ausgetretenen Elefantpfad. Er durchquert den dichten Dschungel ... (dort) wohnt auch ein Mönch. Er spricht Englisch und lebt mitten im Dschungel mit einem Haufen Bücher. Er gibt Dir auch gerne Wasser, falls Du durstig wirst.“<sup>26</sup> Ich klopfte an die Tür. Von oben höre ich Schritte herabkommen. Der ehrwürdige Nyanaponika Mahathera empfängt mich überaus freundlich. Ich sitze ihm in seinem Studierzimmer gegenüber. Vom Dach herunter ist das Gekreische einiger Affen unüberhörbar. Durch die offen stehende Tür dringt ein eigenartliches Urwaldkonzert, bei dem sich Vögel und Insekten anscheinend gegenseitig „übertönen“ wollen. An den Wänden stehen prall gefüllte Bücherregale. Uns gegenüber befindet sich der Schreibtisch, dessen Lampe aus einer Autobatterie mit Strom gespeist wird. „Es ist eine alte Gelehrtenklausur voll wertvoller buddhistischer Literatur.“<sup>27</sup> Der Ehrwürdige gibt mir - auch bei späteren Besuchen während meiner Aufenthalte auf Sri Lanka - bereitwillig und in der ihm eigenen Freundlichkeit Auskunft auf meine zahlreichen Fragen. Einige dieser Gespräche zeichnete ich auf Tonband auf; über andere machte ich mir in meinem Tagebuch Notizen.

Wie Nyanaponika berichtet, lernte er Erich Fromm während seiner jährlichen Aufenthalte im schweizerischen Tessin über den gemeinsamen Freund Max Kreutzberger kennen. Den ehrwürdigen Nyanaponika Mahathera verband mit dem Herausgeber und Verleger Max Kreutzberger eine lebenslange Freundschaft, die während der gemeinsamen Kindheit in der oberschlesischen Stadt Königshütte begann und sich bis zum Tode Max Kreutzbergers fortsetzte. Die freundschaftliche Verbindung war bedingt durch die Ereignisse des 2. Weltkrieges und der weiten Entfernung, denn Max Kreutzberger lebte in den Vereinigten Staaten, mal intensiver, mal weniger intensiv, brach jedoch nie ab. So

<sup>25</sup> Lütkehaus, L., a.a.O., S. 16.

<sup>26</sup> Krumbeck, Magdalena: *Sri Lanka, Malediven*, 4. Aufl., Owingen 1981, S. 124.

<sup>27</sup> Kreutzberger, M., in: *Des Geistes Gleichmaß*, a.a.O., S. 28.





dass Max Kreuzberger in der Festschrift, die anlässlich des 75. Geburtstages des ehrwürdigen Nyanaponikas unter dem Titel *Des Geistes Gleichmaß*<sup>28</sup> herausgegeben wurde, rückblickend auf 1964, dem Jahr des Wiedersehens, nach 30 Jahren der Trennung sagen konnte: „Es stellte sich auch nicht ein Augenblick der Fremdheit ein - im Gegenteil, es war, als ob wir uns erst kürzlich getrennt hätten.“<sup>29</sup> Erst 1968 und ab 1970 bis 1977 jährlich und zuletzt 1982 besuchte Nyanaponika Mahathera seinen Jugendfreund im Tessin. Bei einem dieser Besuche machte Kreuzberger Nyanaponika mit Fromm bekannt. Der Mönch berichtet, er habe zu diesem Zeitpunkt schon einige Schriften Fromms dem Namen nach gekannt und sei nachhaltig und tief beeindruckt gewesen von der schlichten, bescheidenen und natürlichen Person Fromm, der ja zu dieser Zeit bereits ein bekannter Wissenschaftler gewesen sei.

Während seiner Aufenthalte im Tessin wurde es schon bald üblich, dass *Nyanaponika Mahathera* Fromm zwei- bis dreimal wöchentlich besuchte. Zwischen den beiden nahezu 70jährigen war dies der Beginn einer Freundschaft, die zu einem eifrigen und regen Gedankenaustausch führte, der vor allem die Berührungspunkte Buddhismus und Psychoanalyse zum Gegenstand hatte.

Erich Fromm schien nach dem Tode des bedeutenden und weltweit geachteten Zen-Buddhisten D. T. Suzuki im Jahre 1962 nun wieder einen geeigneten Gesprächspartner in Sachen Buddhismus gefunden zu haben. Er beschreibt die Person Nyanaponikas als ein „Gelehrter, ein Lehrer, ein Helfer - kein Guru, kein Führer und kein Verführer. Als Gelehrter ist er eines der hervorragendsten Mitglieder der Theravada-Schule in Ceylon ...“<sup>30</sup> Zu seinem Werk bemerkt er: „... seine Übersetzungen klassischer Werke des Buddhismus ins Deutsche und Englische stellen eine kulturelle Leistung von großer Bedeutung dar. Nicht nur sein Werk ist das eines Gelehrten, auch seine Person trägt die Züge aller großen Gelehrten in allen Kulturen: er ist objektiv, unfanatisch, zuverlässig im Großen und im Detail und bescheiden.“<sup>31</sup>

In der gleichen Hochachtung, in der Fromm von Nyanaponika Mahathera spricht, redet der nunmehr 85jährige Mönch von Fromm, wenn er sagt: „Ich war sehr berührt (...) von der Warmherzigkeit seiner Person und der Offenheit, mit der wir sprechen konnten, auch über Dinge, wo man nicht übereinstimmte. Und auch daher, dass er, der ja damals sehr berühmte Autor keinerlei Pose einer Berühmtheit hatte“ (Tonbandnachschrift vom 29. August 1984, S. 2 - im folgenden TN abgekürzt).

Das erste Buch, das Nyanaponika Mahathera von Erich Fromm las, war *The Art of Loving*. Einer seiner Korrespondenten schickte ihm das Buch. Das zweite Buch, das er von ihm gelesen habe, sei *Escape from Freedom* gewesen. Er habe es sich von einer Bibliothek ausgeliehen. Er kommentiert kurz: „Das hat mir auch sehr gut gefallen; das hielt ich für sehr wichtig - zwar mehr politisch - aber sehr wichtig“ (TN vom 29. Aug. 84, S.

<sup>28</sup> Die umfangreiche Festschrift enthält neben einer biographischen Skizze zahlreiche Beiträge von Freunden, darunter auch Buddhisten, die nicht dem Theravada zuzurechnen sind. Auch Fromm schrieb einen Beitrag, dessen engl. Fassung wird als eine Art Vorwort einem Sammelband von Nyanaponikas Essays, der Ende 1986 bei Rider & Co., London, unter dem Titel *The Vvision of the Dhamma* erscheinen wird, vorangestellt.

<sup>29</sup> Kreuzberger, M., a.a.O., S. 27.

<sup>30</sup> Fromm, Erich, in: *Des Geistes Gleichmaß*, a.a.O., S. 35f.

<sup>31</sup> Fromm, E., a.a.O., S. 36.



3). Erst zwei bis drei Jahre später, also um 1968, als er dann Fromm persönlich kennen lernte, habe er dann fast alle Bücher von ihm gelesen. „Hier hört man nicht soviel, von dem, was im Westen sehr bekannt ist“ (TN vom 29. Aug. 84, S. 3), meinte der Mönch. Dies widerspricht meinem Eindruck. Denn Nyanaponika Mahatheras Haus quillt über vor Bücher, die ihm aus aller Welt zugesandt werden. Soweit ich dies überblicken konnte, befindet sich darunter auch umfangreiche psychologische Literatur aus dem Westen. Während Nyanaponika Mahathera einige Bücher aus den Regalen holt, erzählt er, dass er und Fromm sich gegenseitig ihre Neuveröffentlichungen zukommen ließen. So sandte er Fromm die englische Ausgabe seines Buches *Geistestraining durch Achtsamkeit*<sup>32</sup>, das Fromm dann gemeinsam mit seiner Frau gelesen habe und zu dem Fromm selbst bemerkt, dass er „... viele Sätze, Abschnitte und Abhandlungen wieder und wieder“ gelesen habe.<sup>33</sup> Und Nyanaponika ist es „... gelungen, die Methode echter Meditation in so klarer Weise aufzuzeigen, dass sie jedem zugänglich ist, dem es ernst ist und der die Anstrengung nicht scheut.“<sup>34</sup>

Fromm schickte ihm seinerseits immer gleich mehrere Exemplare seiner Publikationen, so z. B. *Die Revolution der Hoffnung, Anatomie der menschlichen Destruktivität und Haben oder Sein*, für Universität und Bibliotheken, „um diese Ideen bekannter zu machen“ (TN vom 29. Aug. 84, S. 2). Tatsächlich enthält die Peradeniya-Universitäts-Bibliothek fast alle Monographien von Erich Fromm in mehreren Exemplaren. Der Mönch zeigt mir einige ihm von Erich Fromm zugeeigneten Bücher; sie enthalten alle eine Widmung Fromms. Gefragt, welche Frommsche Theorie er für besonders wichtig hält, antwortet Nyanaponika Mahathera nachdenklich: „Schwer zu sagen. Ich müsste das noch einmal überdenken und in den Büchern rausgreifen. Aber schon seine Grundformel „Haben oder Sein“ ist sehr wichtig“ (TN vom 29. Aug. 84, S. 3).

Aufgrund der Erfahrungen mit seinen zahlreichen vor allem auch jungen Besuchern, wünscht er sich, dass der Frommsche Einfluss gerade auf junge Menschen gestärkt wird. Auf den ersten Blick mag es bei dem einen oder anderen Erstaunen hervorrufen, dass der radikale Humanist Fromm und der buddhistische Mönch Nyanaponika Mahathera, die 2/3 ihres beruflichen Schaffens in zwei so völlig unterschiedlichen Kulturkreisen bei diametral entgegengesetzten Lebensbedingungen verbrachten, soviel Gemeinsamkeiten sowohl im geistigen Schaffen als auch in der persönlichen Lebenshaltung aufweisen. Der eine verdingte sich als bekannter Psychoanalytiker, Lehranalytiker, Autor und Hochschul-lehrer überwiegend in den USA und Mexiko, also einer kapitalistischen Gesellschaft; der andere lebt zurückgezogen als Eremit im Dschungel, in einem kolonisierten Land. Er beschäftigt sich überwiegend mit Meditation, buddhistischen Alt Sprachen, Übersetzungsarbeiten frühbuddhistischer Texte und fungiert als Autor, Herausgeber, Mitbegründer und geistiger Betreuer des 1958 in Kandy gegründeten Verlags: Buddhist Publication Society so überaus erfolgreich, dass dieser mit Recht inzwischen als der weltweit bekannteste buddhistische Verlag bezeichnet werden darf.

Der Verlag versorgt „... über 87 Länder (von Island bis hinunter nach Kapstadt) mit buddhistischem Geistesgut in englischer Sprache.“<sup>35</sup> Über 14 Jahre lang leitete er den Ver-

<sup>32</sup> Nyanaponika: *The Heart of Buddhist Meditation*, Rider & Co., London 1962.

<sup>33</sup> Fromm, E., a.a.O., S. 36.

<sup>34</sup> Fromm, E., a.a.O., S. 37.

<sup>35</sup> Hecker, H., a.a.O., S. 22.



lag bis er sich 1972 von der Verlagsleitung zurückzog, um „nur noch“ wissenschaftlich und weiterhin als Herausgeber der Schriftenreihen „The Wheel“ und „Bodhi-Leaves“ für den Verlag tätig zu sein. 1984 legte er auch die Herausgeberschaft in die Hände seines „Freundes und Gefährten“ des amerikanischen Mönchs Bodhi, um sich vermehrt der Meditation zuwenden zu können.

Mögen die äußeren Unterschiede auch noch so groß erscheinen, so dient dennoch das Wesen des Schaffens beider Forscher der Ergründung und Ebnung des Weges zu einem seins-orientierten Leben, d.h. zur Überwindung der seelischen und geistigen Nöte des Menschen in der spätbürgerlichen Gesellschaft. Es darf angenommen werden, dass das Interesse der beiden Persönlichkeiten an psychologischen Problemen wie Massenwahn, Autoritätsgläubigkeit und Aggressionslust aus den Erfahrungen der Weimarer Republik und den Anfängen des Nationalsozialismus herrühren, die beiden zuteil wurden. Beide entstammen ja dem jüdischen Kleinbürgertum (Fromms Vater war Weinkaufmann; Nyanaponikas Eltern besaßen ein kleines Schuhgeschäft) und waren seit ihrer frühesten Kindheit den Problemen der jüdischen Minderheit ausgesetzt. Fromm selbst gibt einen entscheidenden Hinweis, wenn er zur Würdigung des Werkes Nyanaponikas schreibt: „Er könnte diese Aufgabe wohl kaum so (erfüllt haben) ... wenn er nicht als junger Europäer des ersten Viertels unseres Jahrhunderts ein tiefes Wissen von dem psychologischen Problem des heutigen Menschen mitbrächte.“<sup>36</sup> Auf dem Gebiet menschlicher Probleme „... erweist sich Nyanaponika als Psychologe oder, um es besser auszudrücken, als philosophischer Anthropologe von erstem Rang.“<sup>37</sup>

Zu den größten Problemen der heutigen Menschen zählt der 85jährige Mönch den Mangel an Geduld. Er habe verschiedene Symptome und äußere sich in verschiedenen Lebenslagen. „Der Mangel an Geduld bei jungen Menschen und nicht nur bei denen - also das, was die ältere Generation kritisiert, die Disziplinlosigkeit, die kommt aus dieser Ungeduld. Keine Geduld mit den äußeren unbequemen Zuständen und keine Geduld mit den Menschen und vor allem nicht mit sich selbst. Dieser Mangel an Geduld und Ungeduld mit sich selbst führt auch zu Ungeduld mit anderen Menschen, auch in persönlichen Beziehungen... Kleine Schwierigkeiten werden aufgeblasen und führen dann zu leicht zum Bruch der Beziehungen. Der Mangel an Rücksicht auf den anderen führt zur Verstärkung der egozentrischen Haltung... Das äußert sich ja auch bei denen, die meditieren wollen... Die wollen schnelle Ergebnisse haben und wenn sie sie nicht haben, sind sie enttäuscht. Das sind dummerweise die Leute, die instant-enlightenment wollen.“ (TN vom 13. Aug. 86, S. 6f.)

Dass Nyanaponika - wie Erich Fromm es ausdrückte - ein Psychologe oder philosophischer Anthropologe ersten Ranges sei, davon wissen nicht nur die zahlreichen Besucher in der Forest Hermitage zu berichten, sondern auch der Buddhist Hellmuth Hecker: „Mahinda (ein Mönch - W. A.) war eine zu frühe Waldeinsamkeit schlecht bekommen; er war richtig 'durchgedreht' gewesen - aber Nyanaponika hatte ihn innerhalb von zwei Tagen wieder aufgefangen... Hier und anderswo hörte ich überhaupt, wie vielen Menschen Nyanaponika geholfen habe, wenn sie als Europäer sich festgefahren hatten. Vie-

<sup>36</sup> Fromm, E., a.a.O., S. 36.

<sup>37</sup> Fromm, E., a.a.O., S. 37.



len, vielen hat er mit Rat und Tat beigestanden.“<sup>38</sup>

Umgekehrt schildert Nyanaponika Mahathera den Sozialpsychologen Erich Fromm als einen von der Grundlehre des Buddhismus tief überzeugten Menschen. Nach dieser Lehre gehen „... alle Wurzeln des Leidens und allen Übels, also auch des sozialen Übels auf drei Faktoren (zurück - W. A.), die der Buddha vor über 2500 Jahren genannt hat, nämlich: Gier, Hass und Verblendung in allen Stärkegraden.“ (TN vom 29. Aug. 84, S. 20). Fromm habe das ja auch in seinen Büchern zum Ausdruck gegeben, fährt der Mönch fort. Ein Punkt der buddhistischen Lehre, den Fromm ablehnte, sei die Lehre von der Wiedergeburt gewesen. Aber Nyanaponika Mahathera glaubte sich zuversichtlich, es wäre ihm möglich gewesen, Fromm die Richtigkeit dieser Lehre psychologisch glaubhaft zu machen, hätte er dazu noch die Möglichkeit gehabt (siehe dazu Tagebuch, 28. Aug. 84).

Nyanaponika Mahathera erinnert sich an die schönen Stunden in der Frommschen Wohnung im schweizerischen Tessin mit Blick auf den Lago Maggiore, auf den See in Locarno und auf die, wie er sie nennt, freien Gespräche mit Fromm. Bei denen es meist um „Einzelheiten ... (der) buddhistischen Lehre, wie auch auf die praktisch-physiologische Anwendung in der Schulung der Achtsamkeit und Besonnenheit (ging), die er (Fromm) sehr schätzte“ (TN vom 29. Aug. 84, S. 2).

Tief beeindruckt sei er von der Meditationspraxis der Vipassana-Methode gewesen, die die Achtsamkeit auf die gegenwärtigen Probleme richtet, im Gegensatz zur klassischen Psychoanalyse, bei der Konflikte aus der Vergangenheit bearbeitet werden. Die Vipassana-Meditationspraxis stellt folglich eine Art von Selbstanalyse in der Gegenwart dar.

Wie sahen nun diese Übungen in der Schulung der Achtsamkeit und Besonnenheit aus, die Erich Fromm durch den ehrwürdigen Nyanaponika vermittelt wurden und durch dessen Veröffentlichungen<sup>39</sup> im Westen unter dem Namen „Neue burmesische Meditationsmethode“, „Vipassana-Methode“ bzw. „Burmesische Satipatthana Schule“ so bekannt wurden?

Diese Methode ist noch jungen Datums. Erst zu Beginn dieses Jahrhunderts entwickelte sie der burmesische Mönch U Narada als methodische Übung rechter Achtsamkeit aus der Sattipatthana-Lehrrede<sup>40</sup> des Buddha. Er starb 1957 siebenundachtzigjährig im

<sup>38</sup> Hecker, Hellmuth: „Vierzehn Tage mit Nyanaponika“, in: *Zur Erkenntnis geeignet*, a.a.O., S. 37.

<sup>39</sup> Fromm äußert sich zu Nyanaponikas Publikationen geradezu euphorisch wenn er (In *Des Geistes Gleichmaß*, a.a.O., S. 38) schreibt: „Ich bin überzeugt davon, dass sein Werk die Aussicht hat, einer der wichtigsten Beiträge zur geistig-seelischen Erneuerung Europas zu werden...“ Als wichtigste Veröffentlichungen sind vor allem zu nennen: Nyanaponikas Hauptwerk: *Satipatthana. Der Heilweg buddhistischer Geistesschulung*, Konstanz 1950, das 1979 in verb. Aufl. im gleichen Verlag unter dem Titel: *Geistestraining durch Achtsamkeit* erschien. Die Neuauflage wurde in einigen Kapiteln erweitert und enthält wertvolle Übungsanweisungen für den Alltag und auch für Nicht-Buddhisten. - Ferner die Anthologie: *Der einzige Weg, Buddhistische Texte zur Geistesschulung in rechter Achtsamkeit*, Konstanz 1980, 2. revid. Aufl. - Für fortgeschrittene Meditierende Nyanaponikas Übertragung ins Englische des Meditationsbüchleins des bedeutenden burmesischen Meditationslehrers ehrw. Mahasi Sayadaw: *The Progress of Insight through the Stages of Purification*, Kandy 1978.

<sup>40</sup> Satipatthana, das sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit: Betrachtung des Körperlichen, der Gefühle, des Bewusstseins und der Geistobjekte. Die Lehrrede bildet schon seit Alters her die Grundlage der Geistesschulung und Meditation. Jedoch waren lange Zeit die Vorstellungen über den Übungsweg unklar. Erst U



Rufe der Heiligkeit. Der ehrwürdige Nyanaponika Mahathera wurde zunächst durch zwei singhalesische Mönche in dieser Methode unterrichtet. 1952, während eines Aufenthaltes in Burma, übte er dann unter dem bekannten Meditationslehrer, dem ehrwürdigen Mahasi Sayado. Heute wird diese Methode in vielen Meditationszentren in Burma, Thailand und in drei Zentren auf Sri Lanka gelehrt.

Nyanaponika Mahathera war so freundlich, mir ein Meditationszentrum zu vermitteln, in dem ich die praktische Anwendung der Vipassana-Meditation unter Anleitung üben konnte. Das Zentrum liegt ca. 15 Meilen von Kandy entfernt. Mit dem Bus benötigt man ungefähr eine Stunde bis zu einem nahe gelegenen Dorf. Von dort bedarf es eines Fußmarsches von ca. 20 Minuten den Hügel hinauf. Der Pfad führt durch eine alte Teeplantage, noch aus der Kolonialzeit stammend, auf der man gelegentlich ein paar Dorfbewohnerinnen Tee pflücken sieht. Riesige, aus dem Hügel herausragende Felsbrocken, die ungeheure Farbenpracht der verschiedenen Vogelarten und der wunderschöne Ausblick auf den Urwald der gegenüberliegenden Berge, machen das Getriebe der zurückliegenden Großstadt vergessen.

Der Hügel ist schon seit Jahrhunderten von buddhistischen Mönchen bewohnt. Früher lebten hier zumeist Einsiedler; heute leben die Mönche in einem Kloster. Unweit des Gipfels befindet sich unter einem herausragenden Felsvorsprung eine Höhle, in der vor ca. 500 Jahren der letzte Mönch auf Ceylon das Nirvana erreicht haben soll. Im Kloster sind zur Zeit 7 Vollmönche (Bhikkhus), etwa acht Kindermönche (im Alter von ca. 10-14 Jahren) und im Nonnenbereich fünf Nonnen. Jeder der Ordensmitglieder besitzt verstreut auf dem Gelände seine eigene Hütte, die manchmal nur aus einem Felsvorsprung besteht, der an der Vorderseite mit einem Holzverschlag abgeschlossen ist. Die üppige Vegetation erlaubt es oft nicht, von einer Klausur zur nächsten zu sehen.

Ich werde vom „Head Monk“ begrüßt, der mir kurz den täglich gleich bleibenden Tagesablauf erklärt und mich in die fünf Sila (Sittenregeln) einführt, die für jeden Laien-Buddhisten und auch für alle Kursteilnehmer bindend sind: Abstehen vom Töten, Stehlen, ungesetzlichen Geschlechtsverkehr, Lügen und Genuss von Alkohol und Drogen. Die Farbe meiner Kleidung soll weiß, entsprechend der Farbe der Laienbuddhisten sein. Einer der Kindermönche bringt mich sodann zu meiner Hütte. Sie ist etwa fünf m groß; ein Holzbrett mit einer Strohmattmatze und ein einfacher Stuhl sind das einzige Mobiliar. Gegen 19 Uhr werde ich in die Meditationshalle gerufen.

Hier begegne ich zum ersten Mal den anderen Kursteilnehmern: vier Frauen und zwei Männer. Der Head-Monk sitzt vorn erhöht neben einer Buddha-Statue. Rechts von ihm sitzt ein Mönch, der den Kurs leiten wird. Wir werden nach einer kurzen Begrüßung in der richtigen Sitzhaltung unterwiesen: Halber Lotussitz, der Rücken soll gerade, nicht steif sein. Die Hände werden in den Schoß gelegt, wobei die rechte Hand (symbolisiert das Wissen) in die linke (symbolisiert die Weisheit) gegeben wird. Beide Daumen berüh-

---

Narada kam der Verdienst zu, Grundsätze und Praxis zur methodischen Übung zu entwickeln, um so gewissermaßen das Fundament gelegt zu haben, die Übungen einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Vgl. dazu: Nyanaponika: *Geistestraining durch Achtsamkeit*, a.a.O., S. 169 ff., oder Walpola, Rahula: *Was der Buddha lehrt*, Bern 1982, S. 162ff.; oder Mahasi Sayadaw: *Klarblick-Meditation*, Ch-Dicken, „Bodhi Blätter“ Nr. 5, o. J. oder Anagarika Sujata: *Beginning to see, Anleitung zur Meditation*, Klingelbach 1982. - Dieses leichtverständliche Buch vermittelt neben einer kurzen Einführung in die Meditation auch einen ersten Eindruck der Weltansicht der Theravadin.



ren sich. Die Augen werden geschlossen. Während wir sitzen, sollen wir unseren Atemstrom beobachten. Es soll kein Einfluss auf ihn ausgeübt werden. Es ist nur zu beobachten, wo er beim Ein- und Ausatmen in der Nase anschlägt bzw. vibriert. Auch wenn der Atem kurz oder lang wird, haben wir uns nur bewusst zu sein: ich atme kurz bzw. ich atme lang und zu beobachten, wo der Atemstrom in der Nase (Nasenspitze, Nasenwände usw.) anstößt. Schon bald würden Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges aufsteigen und uns vom Hauptobjekt der Meditation, den Atem, ablenken. Hier gelte: Das Aufsteigen dieser Gedanken bewusst wahrzunehmen, sie zu „objektivieren“ und als nicht zu sich selbst gehörig „an-zu-schauen“ und alsbald vorbeiziehen lassen, um sich wieder der Atembeobachtung zuzuwenden.

Der Leiter des Kurses erklärt nun die Geh-Meditation: Aufrecht stehen. Beide Füße stehen nebeneinander. Die Hände können herunterhängen, auf dem Rücken oder vor dem Bauch ineinander gelegt werden. Der Mönch macht es vor und gibt dabei die Anweisungen. Langsam und ohne ins Denken abzugleiten wird das rechte Bein gehoben. Das Körpergewicht ist auf das linke verlagert. Die Achtsamkeit ist auf die Berührung der barfüßigen linken Fußsohle mit dem Boden gerichtet. Der Kontakt Fußsohle-Boden wird „er-fühlt“. Das rechte Bein senkt sich vorwärts gerichtet zeitlupenhaft anmutend mit der Ferse zuerst aufkommend zu Boden. Die Achtsamkeit ist wiederum auf die Berührung Fußsohle-Boden gerichtet. Das Körpergewicht wird sodann langsam auf das rechte Bein verlagert. Jetzt hebt sich das linke Bein und der gleiche Bewegungsablauf wiederholt sich.

Der ganze Gehvorgang geschieht unendlich verlangsamt und in seine Teilabläufe zerlegt. Der Meditationslehrer meint, dass wir während der Geh-Meditation, die um die Meditationshalle herum verläuft, zunächst vielleicht zweimal um die Halle herumgehen werden; später, mit ein wenig Übung, werden wir nur noch um die Hälfte der Halle gehen. Alle Handlungen und Tätigkeiten der nächsten zehn Tage sollen „mindful“ (das häufigst benutzte Wort), also bewusst und achtsam, verrichtet werden. Der ganze Tag sei der Übung gewidmet. Das beginne morgens mit dem Aufstehen und ende abends mit dem Schlafengehen.

Für den Übungserfolg sei es unbedingt notwendig, keine Gespräche mit den anderen Kursteilnehmern zu führen. Den Mönchsregeln entsprechend werden ab zwölf Uhr mittags keine festen Speisen mehr eingenommen. Nach dieser Einführung wurde der erste Abend mit einer halbstündigen Sitzmeditation abgeschlossen. Am folgenden Morgen weckte gegen 5 Uhr 30 ein dumpfer Schlag einer Holzkeule gegen einen hohn Ast zur ersten Meditation.

Entsprechend den Anweisungen versuche ich jede Bewegung verlangsamt und achtsam durchzuführen. Die rechte Hand hebt sich, umfasst den Schlafsack, hebt ihn hoch, geht zur Seite, senkt sich und legt ihn zur Seite. Beide Beine werden angehoben, langsam zur Seite geschwenkt und auf den Boden herabgelassen. Die Berührung mit dem Boden wird empfunden. Der Körper hebt sich langsam und steht. Genauso achtsam geschieht das Waschen und Ankleiden. Schweigend gehe ich zur Meditationshalle und setze mich auf meinen Platz. Sitzmeditation bis 7 Uhr. Das Schlagen gegen den hohlen Ast, das das Ende des Sitzens bedeutet, erlebe ich als Erlösung. Die Stunde kam mir unendlich vor.

Wir gehen langsam, Schritt für Schritt zum Nonnenkloster auf der gegenüberliegen-



den Seite des Hügels zum Frühstück. Es besteht aus einer Gemüsesuppe und etwas Brot. Um 9 Uhr sitzen wir wieder in der Meditationshalle. Nach einer Weile schmerzen meine Beine. Ich kann mich nicht mehr auf den Atem konzentrieren. Gemäß der Unterweisung richte ich meine Achtsamkeit auf die Schmerzen. Ich versuche sie zu objektivieren und beschau sie als nicht zu mir gehörend. Das Ergebnis ist verblüffend: Die Schmerzen verschwinden für einige Zeit; ich kann mich wieder der Atembeobachtung zuwenden. Um 10 Uhr ertönt das Zeichen zur Geh-Meditation. Ich erlebe sie als Erholung.

Um 11 Uhr ertönt der Ruf zum Mittagessen im Nonnenkloster. Es gibt Reis und Gemüse. Gegessen wird mit den Händen. Auch das gehört zu den Meditationsübungen. Die Achtsamkeit ist zunächst auf die Berührung Finger-Speise gerichtet und verfolgt sodann die Hand zum Mund, das langsame Kauen und Hinunterschlucken. Nach einer kleinen Pause beginnt um 13 Uhr die nächste Geh-Meditation, die um 14 Uhr mit dem Beginn der Sitzmeditation beendet wird. Gegen 15 Uhr ruft es zum Nachmittagstee. Ab 15 Uhr 30 bis 17 Uhr finden die Einzelgespräche mit dem Meditationslehrer, die gewöhnlich 20 Minuten dauern, statt. Die übrige Zeit ist der Einzelmeditation in der eigenen Hütte gewidmet. Um 17 Uhr wird erneut zur Geh-Meditation um die Meditationshalle gerufen. Gegenüber der Sitz-Meditation erlebe ich sie als äußerst erholsam. Schon nach 20 Minuten glaube ich, jeden Knöchel, Muskel und Sehne meiner Füße einzeln wahrzunehmen. Die Zeit von 18 bis 19 Uhr verbringen wir wieder im Sitzen. Im Anschluss daran findet bis 20 Uhr eine Lehrdiskussion mit Meditationslehrer und Obermönch statt, in der auch unsere Meditationserfahrungen und -Schwierigkeiten ihre Besprechung finden. Nach einer Teepause von 30 Minuten findet dann noch eine letzte Sitz-Meditation statt. Die Nachtruhe beginnt um 21 Uhr 30.

Nach den zehn Tagen erlebe ich die Sitz-Meditation als nicht mehr so anstrengend. Die Beine schmerzen nicht mehr so, sie haben sich allmählich an die ungewohnte Sitzweise angepasst. 20 Minuten jeder Sitz- oder Geh-Meditation ist es mir nun möglich, nahezu ungestört vom Gedankenwirrwarr, die Achtsamkeit auf den Atem gerichtet, in der Gegenwart zu verharren. Welch eine Enttäuschung bei der Rückkehr nach Kandy! Keine fünf Minuten mehr ist es mir möglich störungsfrei zu meditieren. Die Busfahrt, Straßenverkehr, Markt und Gespräche, die ich führte, alles taucht in der Meditation auf. Nyanaponika Mahathera beruhigt mich, das sei nach der Stille der Abgeschlossenheit normal und würde sich schon bald geben. Ich solle nur weiter üben.

So sehen also die Übungen aus, von deren Fromms früherer Assistent Rainer Funk berichtet: „Zur religiösen Erfahrung als Erfahrung des höheren Selbst gehören Übung und Disziplin. Diese lebte Fromm selbst vor. Jeden Morgen zwischen 10 und 11 Uhr machte er Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen, wie er sie von Nyanaponika Mahathera ... gelernt hatte.“<sup>41</sup> Sie bildeten gleichsam den methodischen Rahmen seiner täglichen Selbstanalyse, über deren Methodik und Praxis Fromm nie publizierte und Lutz von Werder ausführt: „Genauere Einzelheiten dieser meditativen Selbstanalyse gibt Fromm in seinem nachgelassenen Meditationsmanuskript. Am Anfang dieser Selbstanalyse steht die Versenkung: ‘Bevor jemand beginnen kann, muss er gelernt haben, still zu sein, entspannt zu sitzen und sich zu konzentrieren.’ (S. 93) Dann erfolgt die Beobachtung des spontanen Bewusstseinsstroms und eines vorherrschenden Gefühls: Müdigkeit,

<sup>41</sup> Funk, R.: Erich Fromm, a.a.O., S. 134.



Niedergeschlagenheit, Ärger. Diese auftauchenden Gefühle werden durchgekostet, 'bis ein sicheres Gefühl erscheint, das die unbewusste Wurzel der im Bewusstsein sich zeigenden Erscheinungen ist.' (S. 93) Dann wird die biographische Ursache dieses Gefühls psychoanalytisch erschlossen. 'Dieser Prozess der Bewusstmachung geht gewöhnlich mit einem Gefühl der Freude einher, sogar wenn der Zusammenhang, aus dem er entstammt, nicht sehr erfreulich ist.' (S. 96)<sup>42</sup>

Die Meditation der Achtsamkeit also als Medium zur Bewusstmachung von Verdrängtem und zur Aufhebung von Projektionen. Ein Weg, der von jedem begangen werden kann und zu vermehrter Rationalität, Unabhängigkeit und zum Aufgeben und Durchschauen von Illusionen, ja zum Sehen der Dinge entsprechend ihrer Realität führt.<sup>43</sup> Durch fortschreitende Übung wird die ständig einströmende Gedankenflut eingedämmt und in dem dahinter liegenden „Seinszustand“ können im Idealfall Einsichten erlangt werden, die außerhalb des begrifflichen Denkens liegen und die von Fromm beschriebene X-Erfahrung<sup>44</sup> realisieren. Hier hat Fromm etwas gefunden, das seiner Theorie und Technik der Psychoanalyse entspricht, da es dazu beiträgt, den psychoanalytischen Prozess erheblich zu verkürzen und den Klienten schon bald zur Selbstanalyse anleiten lässt. Er reichte die Bücher des ehrwürdigen Nyanaponikas weiter und berichtet: „ dass von den Personen, denen ich seine Bücher zum Studium empfahl, viele berichtet haben, dass sie der Beginn einer neuen Orientierung und einer neuen Praxis waren.“<sup>45</sup>

Auch fällt es auf, dass Erich Fromm mit dem zeitlichen Zusammen treffen des Kennenlernens mit Nyanaponika Mahathera in seinen Arbeiten verstärkt Hinweise und Vorschläge hinsichtlich Meditation und Selbstanalyse gibt. So etwa, wenn er in einer nachträglichen Änderung des 5. Kapitels seines Buches *Die Revolution der Hoffnung* anregt: „Es könnte Brauch werden, dass jede wichtige Zusammenkunft mit einem gemeinsamen Schweigen von fünf oder fünfzehn Minuten begonnen oder beendet würde, das der Meditation und Konzentration dient. Auch der Vorschlag, dass in Schulen und auch auf Universitäten bei besonderen Anlässen einige Minuten gemeinsamen Schweigens an die Stelle von Gebeten oder patriotischen Bekenntnissen träten, scheint mir keineswegs abwegig.“<sup>46</sup> Oder sein Hinweis auf die buddhistischen Meditationsübungen in seiner Einführung zu H. J. Schultz: *Psychologie für Nichtpsychologen*<sup>47</sup> und nicht zu letzt seine Angaben und Empfehlungen aus dem schon oft zitierten Beitrag zur Würdigung Nyanaponika Mahatheras<sup>48</sup> und das leider nicht veröffentlichte Kapitel über Selbstanalyse, das er für sein Alterswerk *Haben oder Sein* verfasst hatte.<sup>49</sup>

Fromm empfahl diese Übungen, da er deren Wirksamkeit, die kurzfristig zu Entspan-

<sup>42</sup> Werder, Lutz, von: *... triffst Du nur das Zauberwort. Eine Einführung in die Schreib- und Poesietherapie*, München 1986, S. 56

<sup>43</sup> Vgl. Fromm, E. in: *Des Geistes Gleichmaß*, a.a.O., S. 37.

<sup>44</sup> Vgl. *Erich Fromm Gesamtausgabe*, Band 6, S. 118 ff.

<sup>45</sup> Fromm, E., in: *Des Geistes Gleichmaß*, a.a.O., S. 38.

<sup>46</sup> Erich Fromm *Gesamtausgabe*, Band 4, S. 391.

<sup>47</sup> *Erich Fromm Gesamtausgabe*, Band 8, S. 90, vgl. auch S. 408.

<sup>48</sup> Fromm, E., in: *Des Geistes Gleichmaß*, a.a.O., S. 35ff.

<sup>49</sup> Das unveröffentlichte Manuskript befindet sich wie der gesamte literarische Nachlass im Erich-Fromm-Archiv, Tübingen. - [Seit 1989 ist dieses Manuskript unter dem Titel *Vom Haben zum Sein* (Beltz Verlag) veröffentlicht und auch in der 1999 erschienenen 12-bändigen *Erich Fromm Gesamtausgabe* in Band XII enthalten.





nung und langfristig zur Selbsterkennung und -verwirklichung führen, selbst erfahren hat. Sie soll diesen Beitrag abschließend an Nyanaponika Mahathera und Erich Fromm verdeutlicht werden:

„Am Vesakh-Abend klopfte es nach 8 Uhr abends. Ich fragte ‘Kanda?’ und auf die Antwort ‘Police’ war ich unvorsichtig genug, die Tür zu öffnen. Draußen standen drei junge Leute in langen Hosen, die sagten, sie suchten zwei Männer und ob diese hierher gekommen seien - was ich verneinte ... Ich wusste dann schon, dass es Spitzbuben waren ... und blieb still. Als der eine Bursche von oben herunterkam, zog ein anderer plötzlich meine Robe über meinen Kopf (aber lose, ohne sie zu binden oder mich anzupacken) und fragte: ‘Have you money, you beggar?’ ... Doch bevor ich auf die Frage antworten ... konnte, liefen die drei schon aus der Tür heraus, nur das mitnehmend, was griffbereit war ... Und auch geistig blieb ich ganz ruhig, so dass ich auch nicht das geringste Herzklopfen hatte; kein Angstgefühl oder Nervosität oder ‘Gedanken-Mühlrad’, auch nicht nachher. Sobald die Burschen fort waren, setzte ich mich wieder an den Schreibtisch und beendete in gleichmäßiger Handschrift einen kurzen Brief, den ich begonnen hatte. Dann ging ich, wie geplant, in den Shrine-Room für die Vesakh-Kontemplation, und erst danach ging ich die Treppe hinauf, um zu sehen, ob etwas fehlte...“<sup>50</sup>

„Dass diese Weisen religiöser Selbsterfahrung (gemeint sind die Meditationsübungen - W. A.) Transzendenz auf ein höheres Selbst ermöglichte, spürte Fromm an seiner wachsenden Lebendigkeit sowie an seiner Unmittelbarkeit im Umgang mit seinen Kräften und mit der Wirklichkeit um ihn herum... Obwohl durch Krankheit geschwächt - kurz zuvor hatte sich Fromm das Schulterblatt angebrochen und die 1977 entfernten Gallensteine plagten ihn bereits -, hielt Fromm wie üblich aus dem Stegreif anhand von ein paar Stichpunkten ein gut zweistündiges Referat, bei dem keiner der etwa 400 Teilnehmer irgendein Zeichen der Ermüdung bei sich oder bei Fromm spüren konnte. Darauf angefragt, was ihn zu solcher Konzentration und Unmittelbarkeit befähige, antwortete er, dass er eben heute seine Übungen am Vormittag zwei Stunden lang gemacht habe.“<sup>51</sup>

<sup>50</sup> Das Zitat ist einem Brief des Ehrw. Nyanaponika Mahathera entnommen, Abgedruckt in: *Zur Erkenntnis geneigt*, a.a.O., S. 200f.

<sup>51</sup> Funk, R.: *Erich Fromm*, a.a.O., S. 134.