

Erich Fromm und die Ethik des Yoga

Dem 1900 in Frankfurt/Main geborenen und 1980 in Locarno gestorbenen Philosophen, Psychoanalytiker und Sozialpsychologen Erich Fromm gelang es in seinen zahlreichen Publikationen stets, komplexe und diffizile Sachverhalte verständlich, lebendig und mit deutlichem Bezug zum Alltag darzustellen. Das Spektrum seiner weltweit beachteten Veröffentlichungen reicht vom schlichten »Die Kunst des Liebens« bis zur vielschichtigen »Anatomie der menschlichen Destruktivität«. Dazwischen liegen interessante und viel diskutierte Werke wie »Psychoanalyse und Ethik«, »Psychoanalyse und Religion« und das pragmatisch auf die persönliche Orientierung und Lebensweise angelegte »Haben oder Sein – Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft«.

Insbesondere bei der Lektüre dieses zuletzt genannten Titels fielen mir immer wieder die Nähe und die Parallelen zur Ethik des klassischen Yoga auf, insbesondere zu den ersten beiden Stufen des aṣṭāṅga-Yoga, ohne dass es in diesem Buch selbst eine direkte Bezugnahme auf Yoga gibt. Beispielsweise schreibt Erich Fromm von der Existenzform des Habens (1), in der die »Beziehung zur Welt, die des Besitzergreifens und Besitzens« (S.35) ist, und er stellt ihr die Existenzweise des Seins als Alternative gegenüber. Gemeint ist eine Existenzweise, die »Lebendigkeit und authentische Bezogenheit zur Welt« bedeutet sowie zugleich auch das Gegenteil von Schein, womit die »wahre Natur, die wahre Wirklichkeit einer Person« gemeint ist. Unter yama und niyama findet sich je ein Sanskritbegriff, der jeweils dieser Lebensweise des Seins entspricht: der yama aparigraha sowie der niyama saṁtoṣa.

Das Wort »aparigraha« steht für die Tugend der Genügsamkeit und den Verzicht auf profitable Geschäfte; angesichts der heutigen Gepflogenheiten könnte man auch sagen: Mit aparigraha wird das Gegenteil der Spekulant-Mentalität gefordert bzw. vorausgesetzt. In den deutschen Übersetzungen des entsprechenden Sūtras 2.39 ist zumeist von »Nicht-Besitzergreifen« oder »frei von Habsucht« die Rede. Der verwandte Begriff saṁtoṣa (Yoga-Sūtra 2.42) kann als Bedingung oder auch als Folge von aparigraha angesehen werden: Zufriedenheit, aus der heraus



Foto: Literary Estate of Erich Fromm, Tübingen

sich höchstes Glück einstellt. Sobald ich zufrieden bin, entsteht erst gar nicht das Bedürfnis nach »Haben-Wollen« und »Haben-Müssen«. Das karmische Prinzip von Ursache und Wirkung kann jedoch ebenso genau anderes herum wirken: Dadurch, dass ich meinen Wunsch, Besitz ergreifen zu wollen, zügele (yama) und Disziplin übe, stellt sich Zufriedenheit ein, da ich erkenne, dass wahre Freude von Innen kommt und nicht durch Anhäufung von Eigentum und Rendite.

Mit dem Vokabular eines humanistisch ausgerichteten Philosophen und Psychologen schrieb Erich Fromm über Ethik in verschiedenen Zusammenhängen mit verblüffenden Übereinstimmungen zur Ethik des Yoga, weshalb es geradezu erstaunt, dass er sich in keiner seiner Veröffentlichungen auf das Yoga-Sūtra bezieht. Zum Yoga gibt es außer einem Zitat (2) in »Psychoanalyse und Religion« über die zehn möglichen Selbsttäuschungen oder Trugschlüsse aus »Tibetan Yoga and Secret Doctrines« von Evans-Wentz keinerlei Kommentare oder anderweitige schriftliche Stellungnahmen (S. 93 ff).

Auf den Buddhismus bezog sich Fromm hingegen in vielen seiner Publikationen und praktizierte auch Atem- und Konzentrationsübungen, die er von Nyanaponika Mahathera, einem in Deutschland geborenen buddhistischen Mönch aus Sri Lanka, gelernt hatte.

Wie ich jedoch aus einem persönlichen Brief (3) von dem Psychoanalytiker Dr. Rainer Funk, dem langjährigen Assistenten Erich Fromms und Herausgeber der zwölfbändigen Erich-Fromm-Gesamtausgabe, erfuhr, hat sich Erich Fromm in der zweiten Lebenshälfte sehr wohl und intensiv mit Yoga befasst. Impulse hierzu bekam er vermutlich von Annis, seiner dritten Frau, die – vor der Heirat mit Erich Fromm – einige Jahre in Indien gelebt hatte und Yoga übte. Aus persönlichem Erleben bestätigte Dr. Funk, dass Erich Fromm in den letzten Lebensjahren zudem regelmäßig und »mit großer Disziplin« die Übungen Nyanaponikas praktizierte. Wie aus einer Anmerkung auf Seite 162 der Bild-Biographie »Erich Fromm – Liebe zum Leben« (4) von Rainer Funk hervorgeht, geschah dies »täglich zwischen 11 und 12 Uhr«. Zwischen dem, was Erich Fromm praktizierte, und dem, was er schrieb, gab es also eine Verbindung.

Was in einigen Upanišaden mit sat-cit-ānanda bezeichnet wird, dafür plädierte Erich Fromm vehement und kontinuierlich: Sein, Bewusstsein, Freude. Die Existenzweise des Seins gibt es »nur im hic et nunc, dem Hier und Jetzt«, womit Ewigkeit im Sinne von Zeitlosigkeit gemeint ist, also nicht, »wie oft fälschlich angenommen wird, die ins Unendliche verlängerte Zeit,« schreibt Fromm in seinem Buch »Haben oder Sein«. Von dort lässt sich der Bogen zu der im Kontext Yoga und Ayurveda viel zitierten Grundeigenschaft sattva schlagen, ein Sanskritwort, das mit Sein, Dasein, Realität, Wesen, Entschlossenheit übersetzt wird. Heinrich Zimmer deutet es in »Philosophie und Religion Indiens« (5) als »der ideale Seinszustand; Güte, Vollkommenheit, kristallene Reinheit, makellose Klarheit und tiefste Ruhe«. Eng verbunden mit dieser Alternative zur Haben-Orientierung ist der Begriff der Freiheit, nicht im Sinne

von Beliebigkeit oder eines willkürlichen »anything goes«, sondern im Sinne von Ungebundenheit und Nicht-Anhaften. Für Erich Fromm ist die so verstandene Freiheit ein essentielles Merkmal menschlicher Natur und er definiert sie als »die Freiheit, der Struktur der menschlichen Existenz entsprechend zu wachsen (autonome Restriktionen). Das bedeutet Gehorsam gegenüber den Gesetzen, die die optimale menschliche Entwicklung gewährleisten«, (Haben oder Sein, S. 82 f.).

Im Yoga ist Freiheit das erstrebenswerte Ziel, für das Begriffe wie kaivalya oder jīvana-mukti stehen. Kaivalya meint, dass die permanent auf uns einwirkenden Reize und Informationen uns nicht mitreißen: Wir sind in der Welt, aber wir lassen uns nicht von jedem Impuls berühren. Jīvana-mukti meint Befreiung zu Lebzeiten, ein Begriff, der in der Bhagavad-Gītā und im Yoga-Vasīṣṭha vorkommt.

Im Buch über das Leben und die Lehren seines Vater Krishnamacharya (6) schreibt Desikachar: »Schüler des Yoga sollten stets auf unbedingte, uneingeschränkte Klarheit ausgerichtet sein, weil nur diese zur Freiheit führt«, (S. 88). Und Klarheit erfordert stets Tiefe oder auch Tiefgang.

Der indische Psychiater Shivaram Karikal geht in seinem Buch »Vedic Thought and Western Psychology« (7) mit der Psychologie des Westens hart ins Gericht und schreibt von einer Krise. Er kritisiert nahezu alle bekannten Psychologen und Psychoanalytiker des Westens, doch Erich Fromm bildet eine Ausnahme.

Nach einer Aufzählung der – laut Fromm – fünf grundlegenden Bedürfnisse des Menschen und der Erwähnung von Erich Fromms Konzept der Liebe, schreibt er: »Fromm's self-transcendence corresponds to Patañjalis Ishwarapranidhanan which means anttuning oneself to cosmic will, or the trans-ego state. Fromm's vision of a higher dimension in human emotion culminating in devotion and universal love, echoes the path of devotion or Bhakti Yoga of India.« (Fromms Selbsttranszendenz entspricht Patañjalis īśvara-pranidhāna, womit die persönliche Anbindung an den kosmischen Willen gemeint ist, oder der Zustand, in dem das Ego transzendiert wird. Fromms Vision einer höheren Dimension der menschlichen Gefühle

gipfelt in Hingabe und universeller Liebe, was den Pfad der Hingabe aufgreift oder auch den Bhakti-Yoga Indiens.) (S. 218). Ob Shivarāma Karikal und Erich Fromm unter Hingabe und Bhakti-Yoga das Gleiche verstehen (würden), ist eher unwahrscheinlich. Schon Fromms mehrfache Bezugnahme auf den Mystiker Meister Eckhart (1260- 1327) macht dies deutlich.

Er schreibt in »Haben oder Sein: Eckhart unterscheidet sehr klar zwischen einem Gedanken und dem Denkprozess. Er betont, es sei besser, Gott zu erkennen, als ihn zu lieben«, (S. 65). Bhakti ist aber genau dies: Gottesliebe, die mit dem Bedürfnis einhergeht, Gott liebend und selbstlos zu dienen. Das Gottesverständnis von Erich Fromm ist weit entfernt von einer innigen und beständigen Anbetung eines mit Kṛṣṇa konkret bezeichneten Gottes, wie dies im Bhakti-Yoga der Fall ist. Wozu auch das Verlangen gehört, »als Gottes Werkzeug nach seinem Willen zu wirken«, wie Wilfried Huchzermeyer im »Yoga-Wörterbuch« (8) zum Stichwort Bhakti-Yoga ausführt und sich dabei auf das Bhagavata-Purana bezieht.

Über diese Art von Selbstverlust und über die Gefahren, die aus Selbstverlust hervor gehen, schreibt Erich Fromm ausführlich und in verschiedenen Zusammenhängen in »Furcht vor der Freiheit« (9). Er beschreibt den Selbstverlust u.a. als Folge oder Begleiterscheinung einer »Flucht ins Konformistische«. Wer ein Werkzeug Gottes geworden ist, hat sein Selbst aufgegeben. Eine solche Selbst-Aufgabe führt letztlich zu einem »tiefen Zweifel an der eigenen Identität«, lautet Fromms Fazit. Und dieser Verlust der Identität verstärkt den Drang, sich anzupassen. Dieses »ich bin, wie du mich haben willst« führt zur »Vereitelung des Lebens. Auch wenn ein solcher Konformist biologisch noch weiterlebt, ist er doch emotional und seelisch tot. Er bewegt sich weiter, aber das Leben rinnt ihm durch die Finger wie Sand«, (S. 184).

Im Yoga-Sūtra 2.40 preist Patañjali die innere und äußere Reinheit, aus der heraus sich der Wunsch entwickelt, sich zu separieren und fern zu halten von Mitmenschen oder Andersgläubigen. So lautet auch die Empfehlung von Svātmārāma in der Haṭha-Pradīpikā. Dieser Rückzug kann in der Tat zu einer Vereitelung des Lebens führen, wie es Erich Fromm in der angeführten Passage beschreibt. Doch es findet sich zu Beginn des Yoga-Sūtra zugleich der Hinweis, wie diesem Dilemma zu begegnen ist: pratyaksa-anumana-agamah pramanani: »Unmittelbare Wahrnehmung, logische Folgerung und das Zeugnis der Schriften (bilden) die richtige Erkenntnis.« So übersetzt Helmuth Maldoner (10) das Sūtra 1.7.

Dies kann und mag als Richtschnur für die eigene, persönliche Orientierung, die Beurteilung des Wahrgenommenen und als Maßstab für eigene Handlung gelten, auch und insbesondere was ethische Fragen betrifft. Die Schriften Erich Fromms vermögen zur richtigen Erkenntnis ebenso beitragen wie die Sūtren des Patañjali. Doch an erster Stelle steht die unmittelbare Wahrnehmung.

Mathias Tietke

Literatur

- (1) Haben oder Sein, Erich Fromm, Verlag DTV, 1976
- (2) Psychoanalyse und Religion, Erich Fromm, Goldmann Verlag, 1980
- (3) Brief vom 29. März 1998, Briefkopf: Erich-Fromm-Archiv Tübingen
- (4) Erich Fromm – Liebe zum Leben, Rainer Funk, Deutsche Verlagsanstalt Stuttgart, 1999
- (5) Heinrich Zimmer, Philosophie und Religion Indiens, Suhrkamp, 2004
- (6) T. K. V. Desikachar, Yoga – Gesundheit von Körper und Geist, Theseus Verlag Berlin, 2000
- (7) Shivarāma Karikal, Vedic Thought and Western Psychology, Arathi Publications, Mangalore, 1994
- (8) Yoga-Wörterbuch, Wilfried Huchzermeyer, Verlag W. Huchzermeyer, Karlsruhe. 2006
- (9) Furcht vor der Freiheit, Erich Fromm, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 1980
- (10) Helmuth Maldoner, Yoga Sūtra – Der Yogaleitfaden des Patañjali, Raja Verlag, 2002