

18.03.2020 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Bernd Spriestersbach,
Evangelischer Pfarrer, Fulda

Mit Erich Fromm in der Sauna

„Haben oder Sein“ – das ist die Frage. Frei nach Erich Fromm. Der Sozialpsychologe starb heute vor 40 Jahren. „Haben oder Sein“ ist eines der bekanntesten Werke Erich Fromms. Erschienen 1976. Es geht um die Art wie wir leben. Um die verschiedenen Existenzweisen: Definiere ich mich über das ‚Haben‘ und Habenwollen: Mein Haus, mein Auto, mein Boot. Oder lebe ich im ‚Sein‘. Heißt: Ich definiere mich nicht über Besitz, sondern über das, was ich bin. Dazu gehört für mich zu fragen: Ist mein Leben erfüllt? Bin ich für jemanden wichtig? Bin ich solidarisch? Achtsam mit mir und der Welt?

Diesen Fragen des ‚Seins‘ versuche ich nachzugehen. Am ungewöhnlichen Ort. In der Sauna. In der kleinen Bio-Sauna bin ich meistens allein. Bei 65 Grad komme ich in der wohligen Wärme zur Ruhe. Schließe die Augen und versuche abzuschalten. Versuche, nur ‚zu sein‘. Bei mir. Und bei Gott.

Dabei hilft mir das Herzensgebet. Eine alte christliche Meditationsübung. ‚Beten mit dem Atem‘ könnte man es nennen. Beim Einatmen spreche ich in Gedanken die Worte: „Herr Jesus Christus“. Beim Ausatmen: „Erbarme dich meiner“. Und das langsam. Bedächtig. Und immer wieder.

Ich merke, wie der Atem fließt. Warme Luft mich durchströmt. Ich werde ruhig. Meine Gedanken leicht. Kontemplation im Rhythmus meines Atmens. Gut tut

das. Mich Gott überlassen und seiner Barmherzigkeit. Und ich, ich darf einfach ICH sein. Ein Mensch, der gerade nichts ‚haben‘ muss. Einfach nur ‚sein‘ darf. Erich Fromm ist irgendwie mit dabei.

Er hat jeden Tag eine Stunde meditiert. Ich weiß nicht wie und wo. In der Sauna wahrscheinlich eher nicht. Ist auch nicht entscheidend. Es gibt viele Wege zum ‚Sein‘.