



Reader

Interest Group

Wir sind Menschen in Situationen
We are Human Beings in Situations

Internationale Focusing Konferenz Wien
04.- 06. 06. 2026

Dr.ⁱⁿ Sabine Aydt

www.sabine-aydt.net

Introduction

Wir sind Menschen in Situationen

Gene Gendlin wurde 1926 in Wien geboren und musste 1938 als Jude vor der NS-Herrschaft fliehen. Heute begegnen wir uns an eben diesem Ort. Wie kreuzt seine persönliche Geschichte und unsere kollektive Vergangenheit mit der Gegenwart? Welche Spuren von Wien, Totalitarismus, Flucht und Neubeginn leben in seinem Werk weiter? Diese Gruppe erkundet, wie sich Focusing über die persönliche Anwendung hinaus als Praxis kultivieren lässt, die gesellschaftlich relevant ist, Verbindung schafft und Wandlungsprozesse fördert – in einer Zeit, die erneut nach menschlicher Präsenz und Bewusstsein für Beziehungen ruft.

We are human beings in situations

Gene Gendlin was born in Vienna in 1926 and, as a Jew, had to flee Nazi rule in 1938. Today, we gather in this very place. How do his personal story and our collective history cross with the present moment? What traces of Vienna, totalitarianism, flight, and new beginnings live on in his work? This group explores how Focusing can be cultivated beyond personal application as a practice that is socially relevant, creates connections, and promotes processes of change—in a time that once again calls for human presence and awareness of relationships.

Über die Flucht aus Wien

Aus: *Focusing Journal* 47/2021:

<https://www.yumpu.com/de/document/read/65995134/focusing-journal-nr-47/3>

In Köln nahm mich mein Vater mit zur „Adresse“. Sie war im Judenviertel, arme graue Strassen. Es war uns unheimlich, dass hier Juden einfach weiter wohnten, als wenn nichts passiert wäre. Die Deutschen waren nicht so wild wie die Österreicher. Hier sind Juden freiwillig seit 1933 geblieben. In Wien wurde es doch sofort lebensgefährlich und alle wollten gleich heraus.

Wir kamen zum richtigen Haus und zu einer Wohnung im Stock. Drinnen schloss sich mein Vater mit dem Mann in ein Zimmer ein und ich wartete vielleicht eine Viertelstunde. Dann kam mein Vater ganz bleich heraus und sagte. „Gehen wir.“ Draussen erklärte er mir, dass er zu dem Mann kein Vertrauen haben konnte. Mein Vater sagte, dass das „Gefühl“ ihm nein gesagt hatte.

Mein Vater sagte schon oft: „Ich folge meinem Gefühl.“ Diesmal aber war mir sein Vertrauen daran unglaublich. Wir waren in einer fremden Stadt und ohne Ausweg. Nur von der „Adresse“ war alles erhofft und jetzt war sie dahin und nur wegen seinem „Gefühl“.

Ich habe mich damals und später oft gewundert, was für ein Gefühl denn das ist, was einem etwas mitteilt. Manchmal versuchte ich so ein Gefühl in mir zu finden, konnte es aber nicht. Aber dass ich es in mir suchen gegangen bin, hat sich doch ausgewirkt. Vierzig Jahre später, als man mich fragte, wieso ich das Focusing finden konnte, da sind mir diese Umstände eingefallen.

About the Escape from Vienna

In Cologne, my father took me to "the address." It was in the Jewish quarter, with its poor, gray streets. It seemed eerie to us that Jews were simply continuing to live here as if nothing had happened. The Germans weren't as violent as the Austrians. Here, Jews had chosen to stay since 1933. In Vienna, it had become life-threatening right away, and everyone wanted to get out immediately.

We arrived at the right house and went up to an apartment on the first floor. Inside, my father locked himself in a room with the man, and I waited for maybe fifteen minutes. Then my father came out, looking very pale, and said, "Let's go." Outside, he explained to me that he couldn't trust the man. My father said that his "feeling" had told him no.

My father often said, "I follow my feeling." But this time, his reliance on it seemed unbelievable to me. We were in a strange city with no way out. All our hopes had rested on that "address," and now it was gone—all because of his "feeling."

I often wondered then, and later, what kind of feeling it is that tells you something. Sometimes I tried to find such a feeling within myself, but I couldn't. But the fact that I went looking for it within myself did have an effect. Forty years later, when I was asked why I was able to find Focusing, those circumstances came to mind.

Wie ich Focusing gefunden habe

Aus: Eugene T. Gendlin: Focusing ist eine kleine Tür ... Gespräche über Focusing, Träume und Psychotherapie FOCUSING BIBLIOTHEK Band 4

Als ich als Junge nach Amerika kam, war ich 12 Jahre alt, und ich mußte anfangen, Englisch zu lernen. Ich habe das deutsche Wort genommen, z.B. "Sessel" und dann hab' ich mir das englische Wort vorgesagt, also "chair", oder "Tisch" "table", "Ball" "ball", usw. Meine Lehrerin in der ersten Klasse hat das bemerkt und gesagt: "Tu das nicht, benütze das deutsche Wort überhaupt nicht. Schau dir nur das Ding an und denke das englische Wort dazu." Das habe ich versucht und es hat funktioniert. Ich konnte das Ding anschauen und ich wußte, was es ist - auch ohne das deutsche Wort. Das deutsche Wort habe ich sozusagen abgehalten, von mir weggehalten, und ich wußte noch immer, was das Ding ist. Und dann habe ich mich gefragt, was das englische Wort dazu wäre, z.B. "ah ja, rug". So habe ich herausgefunden, daß man alles auch ohne die Worte kennt.

Das ist keine große Entdeckung. Die können Sie auch gleich machen. Wenn Sie jetzt hier im Zimmer herumschauen, sehen sie viele Dinge ohne Worte, nicht? Man weiß, was das alles ist. Man weiß nicht nur die Dinge, sondern auch die Umstände. Alles gibt einem ein körperliches Wissen ohne Worte. Ist es nicht so? Du schaust hier herum und hast vielleicht ein Wort, z.B. "Menschen". Zur selben Zeit ist der Teppich da und die Fenster und alle diese Dinge und du kennst sie ohne Worte.

Das hat vielleicht auch mit dem Finden von Focusing zu tun gehabt, aber es ist mir erst vor kurzem eingefallen. Habe ich Ihre Frage beantwortet? Ich glaube nicht. Wahrscheinlich weiß ich selbst nicht, woher Focusing kommt.

How I Found Focusing

When I came to America as a boy, I was 12 years old, and I had to start learning English. I would take a German word, like "Sessel," and then say the English word to myself—so "chair," or "Tisch" "table," 'Ball' "ball," and so on. My first-grade teacher noticed this and said, "Don't do that; don't use the German word at all. Just look at the object and think of the English word for it." I tried that, and it worked. I could look at the thing and I knew what it was—even without the German word. I kept the German word at bay, so to speak, and I still knew what the thing was. And then I asked myself what the English word for it would be, e.g., "ah yes, rug." That's how I found out that you can know everything even without the words.

That's not a big discovery. You can do it right now. If you look around this room right now, you see many things without words, don't you? You know what all of it is. You know not only the things, but also the circumstances. Everything gives you a bodily knowing without words. Isn't that so? You look around here and maybe have a word, for example, "people." At the same time, the carpet is there and the windows and all these things, and you know them without words.

This may also have had something to do with the discovery of Focusing, but it only occurred to me recently. Have I answered your question? I don't think so. I probably don't even know myself where Focusing comes from.

Vergangenheit und Gegenwart

Aus: Eugene Gendlin: Ein Prozess Modell.

[...] wir [wollen] davon sprechen und von dort aus denken, wie wir Gegenwart mit dem Körper erleben und wie die Vergangenheit in der Gegenwart und im Körper ist und wie der Körper in der Tat eine Art von Vergangenheit ist, eine Vergangenheit, die einbezogen ist im jetzigen Erfahren der Gegenwart. (S. 102)

Die Vergangenheit *ist* der Körper. Er trägt die Narben meiner Kindheitsverletzungen. Er hat den „Kater“ von letzter Nacht. Er hat (ist ...) meine vergangenen Erfahrungen und auch die meiner Rasse und Spezies. (S. 150)

Past and Present

[...] we [want] to talk about this and, starting from there, consider how we experience the present through the body, how the past is present in the here and now and in the body, and how the body is, in fact, a kind of past—a past that is integrated into our current experience of the present.

The past is the body. It carries the scars of my childhood cuts. It has the hangover from last night. It has (is, ...) my past experiences and those of the race and the species.

Was “innen“ ist, ist über die Welt

Aus: Focusing und Philosophie. Eugene T. Gendlin über die Praxis des körperbezogenen Philosophierens. S. 59f

Focusing hat sich über die Psychotherapie verbreitet, aber es ist durch die Philosophie gekommen. Wenn ich diesen Umweg über die Therapie nicht gehabt hätte, hätte ich vieles nicht gelernt. Ich kann also nicht sagen, dass mir dieser Umweg Leid tut. Der Nachteil ist allerdings, dass das Focusing nur als persönliches „Werkzeug“ verstanden wurde und nicht als eines, mit dem man neue Strukturen fixieren kann, Strukturen, die wir in der Welt brauchen.

What is “inside” is about the world

Focusing has spread through psychotherapy, but it originated in philosophy. If I hadn't taken this detour through therapy, I wouldn't have learned many things. So I can't say I regret taking that detour. The downside, however, is that Focusing has been understood only as a personal “tool” and not as one with which one can establish new structures—structures that we need in the world.

Widerstand gegen Unterdrückung

Aus: Eugene Gendlin: Focusing-orientierte Therapie/ Focusing Oriented Therapy

Zum Zweck unserer Erörterung definiere ich *politisch* als Widerstand gegenüber jeglicher Unterdrückung. Wenn ein Mensch im Widerstand gegen politische Unterdrückung erfahren ist, können einige dieser Einstellungen auf den Kampf gegen psychische Unterdrückung übertragen werden. [...]

Wir wollen uns der Unterdrückung widersetzen; wir würden uns mit ihr verbünden, wenn wir auf die Wunden und Zeichen, die sie hinterlassen hat, hinabschauen würden, statt Respekt für sie zu haben. [...]

Die politische, religiöse und psychologische Terminologie scheint jeweils sehr unterschiedliche Themen abzudecken, doch wenn man sie erlebensbezogen sieht, sind sie implizit alle eins. Jedes steht der Unterdrückung ablehnend gegenüber, doch die unterschiedliche Terminologie gibt uns einen anderen Einfluss darauf. [...]

Die Veränderung, die wir brauchen, kann sowohl politisch als auch geistig nur geschehen, wenn der Einzelne seine eigene innere richtungsweisende Quelle entdeckt. (FOT S. 422-423)

Opposition to Oppression

For the purpose of our discussion I define political as opposition to oppression of any sort. If a person is conversant with opposing political oppression, some of these attitudes can be transferred to combatting psychological oppression. [...]

We want to oppose oppression; we would be joining it if we were to look down on the wounds and the marks it has left, instead of having respect for them. [...]

Political, spiritual, and psychological vocabularies seem to cover very different topics, but taken experientially they are all one implicitly. Each is opposed to oppression, but the different vocabularies give one different leverage with it. [...]

The change we need can happen politically and spiritually only if individuals discover their inner source of direction. (FOT p. 272-273)

Instruktion, dass Instruktionen nicht befolgt werden müssen

Aus: Eugene Gendlin: Dein Körper – Dein Traumdeuter. Kap. 20

Nehmen Sie eine „zwiespältige Haltung gegenüber allen Instruktionen ein: auf der einen Seite befolgen Sie sie genau, sodaß Sie Ihre Erfahrungen mit der betreffenden Methode machen können. Auf der anderen Seite müssen Sie sich selbst und Ihrem Körper gegenüber empfänglich bleiben. Vergessen Sie nicht, dass nur positive, lebensfördernde Erfahrungen es wert sind, gemacht zu werden. Sobald Ihr Körper etwas als falsch empfindet, hören Sie auf, die Instruktion zu befolgen, entspannen Sie sich ein wenig, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl in Ihrem Körper, bis Sie genau fühlen können, was nicht stimmt.

Dies sind sehr genaue Instruktionen darüber, wie man Instruktionen nicht befolgen soll!
Und natürlich müssen sie auch auf sich selbst angewendet werden.

Instructions for Not Following Instructions

Adopt a „split-level“ approach to all instructions: On the one hand follow the instructions exactly, so that you can discover the experiences to which they point. On the other hand be sensitive to yourself and your own body. Assume that only sound expansive experiences are worth having. The moment doing it feels wrong in your body, stop following the instruction, and back up slightly. Stay there with your attention until you can sense exactly what is going wrong.

These are very exact instructions for how not to follow instructions!
And, of course, they apply to themselves, as well.

Kontakt

www.sabine-adt.net

kontakt@sabine-aydt.net

German/English translations: mostly translated with DeepL.com (free version)