

Wie es mit Focusing in Deutschland angefangen hat

von Johannes Wiltschko

Wie ich Gene Gendlin kennenlernte

Das Salzfass zerbricht. Gene Gendlin hat um Salz gebeten, und ich stelle ein Salzfass ganz normal neben seinen Teller. Wir sind in einem Münchener Fischrestaurant, während einem der beiden ersten Workshops, den er in Deutschland hält. Es war ein ganz normales Salzfass aus dickem Glas. Das Salz liegt verschüttet auf dem Holztisch – und es ist mir sehr peinlich. Er fragt mich: „Wer bist du?“ Was soll man schon anderes fragen, wenn man sich noch nicht kennt und etwas so Merkwürdiges passiert. Die Frage macht alles noch peinlicher. Wer bin ich? 29 Jahre alt, 1 Meter 94 groß, verheiratet, ein Kind.

Immerhin, auf diese Weise lernten wir uns kennen. Jetzt, während ich diese Episode genau 20 Jahre später zum ersten Mal aufschreibe, kommt mir plötzlich und mit Ironie in den Augenwinkeln in den Sinn: Hat er mich damals „geknackt“? War ich das Salzfass? Sieben Jahre zuvor hatte ich eine Psychoanalyse begonnen, und am Ende des Erstgespräches sagte mein Analytiker: „Es wird wohl 600 Stunden dauern, bis Sie beginnen werden, aufzutauen.“ Nach 250 Stunden endete die Analyse durch seinen Suizid. – –

Ein paar Tage später sitzen Gene und ich auf der Terrasse eines ligurischen Hauses hoch über dem Meer. Wir hatten uns schnell angefreundet, und Gene und seine Frau hatten Lust, mit meiner Frau und mir eine Woche Urlaub zu machen. Da passiert es gleich am ersten Abend, bei Rotwein und Käse: „Möchtest du Focusing machen?“, fragt er mich. Natürlich will ich. Und gleich am nächsten Vormittag, unten am Strand inmitten hunderter badender Italiener, dreht sich Mary, seine Frau, zu mir und sagt: „Erzähle mir doch einen Traum.“ So sind sie halt, die Amis, denke ich mir: unkompliziert und direkt, bar der pathetischen deutschen Umständlichkeit, die halt aber auch etwas Vertrautes hat. Ob das Salzwasser in der Badehose juckte oder mein kleiner Sohn auf meinen Schoß kletterte, wir machten Focusing, unverdrossen, jeden Tag.

Das war eine gute Schule. Die Heiligkeit innerer Prozesse, das Ordentliche deutscher Psychotherapie, löste sich auf in ganz gewöhnliches Interesse an der Person und in die Freude am Überraschtwerden unvorhergesehener Erlebnisschritte. Zwischendurch schrieb Gene auf einer alten Schreibmaschine seinen nächsten Artikel und ich einen Erfahrungsbericht über den Münchener Workshop mit ihm und Mary. Er las ihn und ermutigte mich, ihn zu veröffentlichen. Daraus wurden meine erste Publikation und der erste Artikel über die Praxis des Focusing in deutscher Sprache.¹ Das war 1979.

Von da an ging alles ziemlich schnell. Im Sommer darauf wohnte ich bei Gene in Chicago und assistierte zusammen mit meinem Freund Friedhelm Köhne bei einem Focusing-Workshop, den Gene leitete.

Was bringt man als junger Wiener einem alten Wiener mit, der seit über 40 Jahren in

¹ *Zur Praxis des Focusing: Persönliche Erfahrungen mit Gene Gendlin.* GwG-Info 37, Köln 1979; siehe Wiltschko, J., *Hilflosigkeit in Stärke verwandeln.* epubli bei Holtzbrinck, Berlin 2018³, S. 91 ff

Chicago lebt? Na, dachte ich, ein österreichisches Kochbuch wäre doch eine gute Idee. Es war aber keine gute Idee, wie ich gleich am ersten Abend feststellte. Gene hatte bis 10 Uhr abends Klienten, dann kam er in die Küche und hatte Hunger. Er zog einen in Alufolie verpackten Klumpen aus dem *deepfreezer* und stellte ein paar Dosen „*Budweiser*“ (das muss man wirklich in Anführungszeichen setzen, wenn die eigene Familie ursprünglich aus Budweis stammt) auf den Tisch. Nach ein paar Minuten landete der silberne Klumpen, mikrowellenerhitzt, zwischen den *Buddies*, die heiße Alufolie wurde mit spitzen Fingern auseinandergefaltet, und jeder bekam einen Löffel. „*Whitefish* aus dem *Lake Michigan*“, sagte Gene, und wir machten uns darüber her. Spätnachts schaute ich mal in die Küchenschubladen und stellte fest, dass nichts drin war, was man zum österreichischen Kochen hätte gebrauchen können.

Nach diesem Essen musste ich gleich meine Focusing-Fähigkeiten unter Beweis stellen. Gene kam mit dem Schreiben eines philosophischen Textes nicht weiter, und ich sollte sein Fokussieren darüber begleiten. Seither fühle ich mich in meiner aus eigener Erfahrung gewonnenen Hypothese bestätigt, dass jeder genau jene Aspekte seiner selbst, des Lebens und der Welt ausdifferenziert und – wenn genial – zu großer Kunst ausgestaltet, die ihm selbst die meisten Schwierigkeiten machen.

Übrigens hätte ich Gene Gendlin nie kennengelernt, wenn ihn nicht Agnes Wild-Missong 1975 auf das Symposium der GwG² nach Zürich eingeladen hätte. Agnes war Gründungsmitglied der GwG und hatte die klientenzentrierte Psychotherapie in die Schweiz gebracht, wo sie studiert und seit fast 20 Jahren als Psychotherapeutin gearbeitet hatte. Es ist lustig, dass sie auch aus Wien stammt und wir sogar verwandt sind, wie wir nach einigen Jahren herausgefunden haben. Agnes Wild-Missong, ebenfalls dem Focusing treu geblieben, hat Focusing auf ihre ihr eigene Art und Weise weiterentwickelt. Sie hat den eigentlichen Startschuss für Focusing in Europa gegeben.

Auf diesem Zürcher Symposium trat Gene zum ersten Mal in deutschsprachigem Gebiet auf – und ich glaube überhaupt außerhalb der USA zum ersten Mal. Er sprach, ohne Schlips und mit nicht übermäßig korrekt sitzendem Hemd, über das Thema „Keine Schule hat die ganze Wahrheit“.³ Endlich, dachte ich als Teilnehmer des Symposiums erleichtert, redet da jemand so über Psychotherapie, dass einem das Herz aufgeht. Ich hatte in Zürich am C.G. Jung-Institut und am Daseinsanalytischen Institut bei Medard Boss studiert, auf der Suche nach der Psychotherapie, die meine werden könnte. Als Gene im Auditorium Maximum der Universität, gefüllt mit vielen hundert Leuten, ein Gruppenfocusing anleitete, hatte ich das Gefühl, gefunden zu haben, was ich suchte. Aber es dauerte noch vier weitere Jahre, bis ich Gene traf (als zerbrochenes Salzfass) und anfang, von ihm persönlich zu lernen.

Ich habe nie geglaubt, dass ich einen Lehrer brauchen, geschweige denn akzeptieren würde. In all den Jahren, die seither vergangen sind, musste ich aber dann doch feststellen, dass einer ganz schlicht und einfach in mein Leben getreten war. Ein Lehrer und väterlicher Freund. Im selben Jahr, in dem mein Vater als junger Arzt in Wien in der Rossauer Kaserne Rekruten für den Einsatz im Zweiten Weltkrieg vorbereitete, packte die jüdische Familie Gendlin ein paar Häuser weiter in der Rossauer Lände rasch und heimlich ein paar Habseligkeiten zusammen und verschwand, bedroht an Leib und

² GwG, Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie, repräsentiert die von Carl Rogers begründete klientenzentrierte Psychotherapie in Deutschland

³ 3 In: Wild-Missong, A., Teuwsen, E. (Hg.), *Psychotherapeutische Schulen im Gespräch miteinander*. Otto Müller, Salzburg 1977; sprachlich bearbeitet in Wiltshko, J., *Hilfflosigkeit in Stärke verwandeln*. Epubli bei Holtzbrinck, Berlin 2018³

Leben und mit viel Glück, aus dem Wien der Nazis⁴ – nicht der deutschen, wie manche Wiener heute noch immer gern glauben, sondern v. a. der österreichischen. Auch diese Tatsache verbindet mich mit Gene Gendlin, der eben in gewisser Weise auch mein Vater ist.

Väter sollen perfekt sein, wünscht man sich als Kind – und erst viel später, oft erst dann, wenn man selbst schon Vater ist – ist man ganz froh und erleichtert festzustellen, dass der eigene Vater halt doch nur ein Mensch ist, der – wie Gene gerne sagt – mit sich und seinem Leben irgendwie auskommen muss. So habe auch ich mir zunächst oft gewünscht, Gene würde mehr Wert darauf legen, seine so tiefgründigen und revolutionären Gedanken eingängiger darzustellen, effektiver zu verbreiten und den Weg für den Sohn zu ebnen und ständig hinter ihm zu stehen, wenn er seine eigenen Schritte macht. Wenig dergleichen ist geschehen. Gene sagte mir ziemlich bald, dass ich ihm gerne schicken könne, was ich über Focusing schreibe und veröffentliche, aber er würde es sicher nicht lesen. Er gab mir freie Hand, im deutschen Sprachraum Focusing zu unterrichten und zu verbreiten, aber er interessierte sich nicht besonders dafür, was und wie ich das konkret anstellte. Gottseidank habe ich das von Anfang an – ich war selbst schon Vater, als ich ihn kennenlernte – eher als Vertrauensbeweis und als Zugeständnis von Autonomie verstanden. Und so habe ich auch bald damit angefangen, meine eigenen Schritte mit Focusing zu gehen.

Die ersten Focusing-Schritte im deutschen Sprachraum

1981 beschlossen Agnes Wild-Missong, Friedhelm Köhne und ich, damit anzufangen, in den deutschsprachigen Ländern Focusing zu lehren und zu verbreiten. Gendlin hatte das *International Focusing Network* installiert und uns drei gebeten, als Koordinatoren dieses Netzwerks für Deutschland, Österreich und die Schweiz zu arbeiten. Dazu gründeten wir das *Büro des International Focusing Network* („IFN-Büro“), das seinen Sitz in München hatte und von mir geleitet wurde. Das IFN-Büro begann ein Literaturarchiv anzulegen, Workshops zu organisieren und den Kontakt untereinander zu ermöglichen, u.a. mithilfe einer kleinen Zeitschrift, den „Focusing-Informationen“.

Wir begannen landauf, landab viele Focusing-Seminare durchzuführen, über Focusing zu veröffentlichen und auf Kongressen Vorträge und Workshops zu halten und veranstalteten neben der Internationalen Focusing Sommerschule regelmäßig die „Focusing-Woche am Rorschacher Berg“ in der Schweiz und die „Salzburger Focusing-Woche“ in Österreich.

Als die Gruppe, die aktiv unter dem Dach des IFN-Büros zusammenarbeitete, nach einigen Jahren zu groß wurde, spalteten sich einige Leute ab und entwickelten eigene Organisationsformen und inhaltliche und methodische Stilrichtungen: die „Focusing-Winterschule“ in Norddeutschland, die „Achberger Focusing-Tage“ und das „Ausbildungsinstitut für Gesprächspsychotherapie, Focusing und Körperpsychotherapie“ (GFK) in der Schweiz. Später gründeten, nicht mit dieser Tradition verbunden, Heijo Feuerstein und Dieter Müller das Focusing Zentrum Karlsruhe (FZK).

Unbedingt erwähnen muss ich auch Linda Olsen-Webber, deren Art, Focusing in Workshops zu unterrichten, den Stil meiner Arbeit als Ausbilder sehr beeinflusst hat. Sie war eine der ersten Schülerinnen von Gene Gendlin und hat als seine spätere

⁴ In dem Buch *Wien, wo sonst! Die Entstehung der Psychoanalyse und ihrer Schulen* beschreibt Gene Gendlin seine Flucht aus Wien über Amsterdam in die USA. (O. Frischenschlager (Hg.), Böhlau Verlag, Wien 1994)

Mitarbeiterin die Didaktik des Focusing-Unterrichts maßgeblich entwickelt. Bei ihr haben Agnes und ich einige Seminare besucht, bevor Gene zum ersten Mal nach Deutschland kam. Das war gut so, denn von Gene alleine hätten wir nicht gelernt, wie man Focusing vermitteln kann. Sie ist die eigentliche Begründerin unserer Focusing-Ausbildungstradition. Ich war froh, dass sie später auch als Trainerin auf der Sommerschule mitgearbeitet hat.

Die Internationale Focusing Sommerschule haben Friedhelm Köhne und ich im Herbst 1980 auf einer alten Parkbank im Schlossgarten von Donndorf als einen gemeinsamen Traum geträumt. Auf dieser Parkbank verbrachten wir unsere Mittagspause und erholten uns von einer anstrengenden und frustrierenden Gruppe von Ärzten, die wir an der Psychiatrischen Klinik Bayreuth in Gesprächspsychotherapie ausbildeten. Wir begannen davon zu träumen, wie wir eigentlich gerne arbeiten würden und welche Bedingungen wir dazu bräuchten. Ein dreiviertel Jahr später fand die erste Sommerschule statt.

Seit 1981 ist die Sommerschule so etwas wie ein Brennpunkt und Schmelztiegel der deutsch-sprachigen Focusing-Welt. Hier – im Humboldt-Haus bei Lindau am Bodensee – kommen jedes Jahr im August mehr als hundert Menschen zusammen, um Focusing zu praktizieren, zu lernen und zu lehren. Alle wesentlichen Focusing-Entwicklungen, inhaltlich und persönlich, haben hier ihren Ausgang genommen. Gene war viele Jahre lang auf der Sommerschule und hat unser Verständnis von Focusing, von Psychotherapie, vom Träumen und v. a. von Philosophie wesentlich mitgeprägt.