

WIYS Kongress 2017

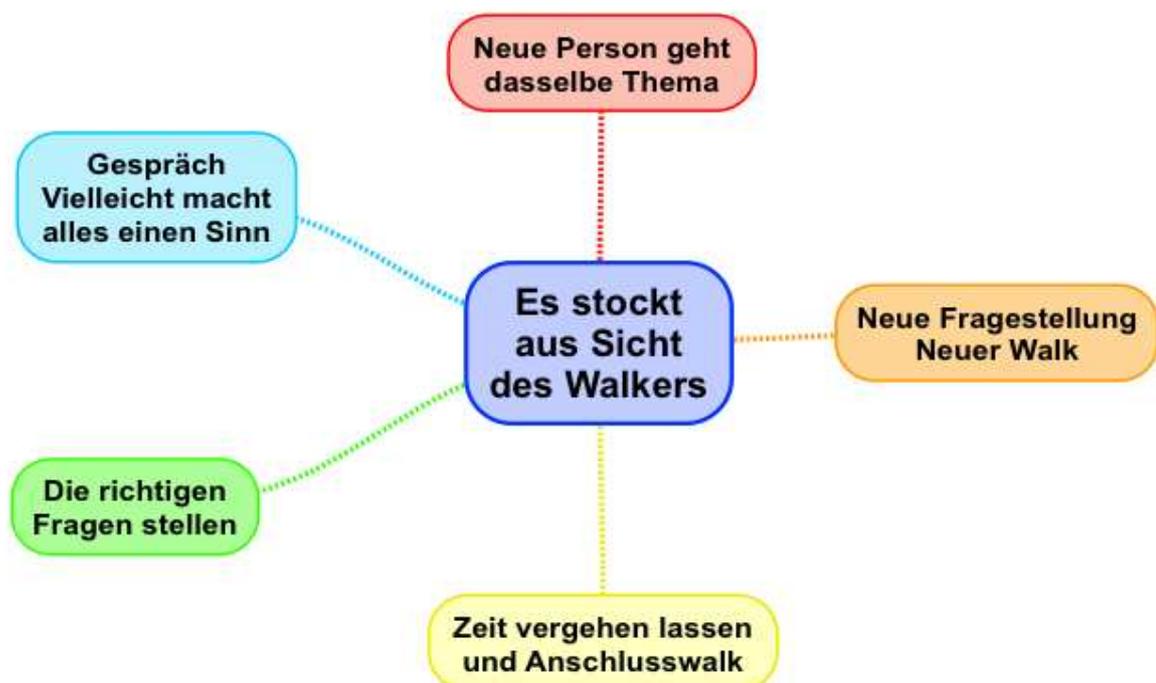
Erstellt von
Marianne Dietz-Grebe
Tel 01522 9549469
www.dietz-Grebe.de
www.Yengaya.jimdo.com

1. Weitere Grundlagen zum Walken

Zunächst geht es darum, was man tun kann, wenn man meint, der Walk hat nichts zu Tage gefördert. Man fühlt sich, als ob man nichts mit dem Walk anfangen kann und versteht ihn nicht. Für diese Fälle kann man kreativ alles Mögliche ausprobieren. Zur Unterstützung hier ein paar Möglichkeiten, was dann schon manches Mal geholfen hat.

1.1. *Wenn es stockt (aus Sicht des Walkers)*

Dieser Angewendet habe ich die Möglichkeiten aus diesem Bild, wenn ich als Walker selbst geleitet habe und wissen wollte, was ich tun kann, wenn ich das Gefühl habe, ich habe nicht alles verstanden. Meist beende ich den Walk, wenn sich nichts Neues mehr ergibt. Meist hat sich eine neue Fragestellung gezeigt oder eine andere Person walkt, was sich noch zu dem vorangegangenen Walk zeigen möchte.



- **Die richtigen Fragen stellen:** Auch schon in dem Walk helfen die Fragen und das Zurückführen auf den Körper weiter.
- **Neue Person geht dasselbe Thema:** Dies ist z.B. dann sinnvoll, wenn jemand in einem Eigenwalk nicht so weit gekommen ist und jemand anders dann übernimmt
- **Neue Fragestellung,** Oft zeigt sich in einem Walk eine neue Fragestellung und dann kann man einen neuen Walk damit durchführen
- **Zeit vergehen lassen:** Man kann **nach einer Weile** an den Walk anknüpfen mit der Fragestellung, was sich noch dazu zeigen möchte und wird dann in der Regel mehr Informationen bekommen.
- **Gespräch** Vielleicht macht ja alles doch einen Sinn für den Ratsuchenden und man hat es nur nicht verstanden.
- Nochmal explizit die **Erlaubnis** des Ratsuchenden einholen, der bekräftigt, dass er wirklich eine Antwort will. Das hat häufig schon einen Schritt weiter geführt.

1.2. Wenn es stockt (Aus Sicht der Leitung)

Es gibt aber noch viel mehr Möglichkeiten.

Man könnte auch austesten, was davon angesagt ist, z.B. kinesiologisch (Armtest , Myostatiktest wie im Wing Wave) oder mit Pendel oder Tensor. Mögliche Fragestellungen: ob man jetzt helfen darf, welche Frage jetzt die richtige ist oder ob Walken das richtige Mittel ist. Vielleicht ist es auch dran, einfach nur die Ressourcen zu stärken. Das kann man z.B. mit einem Archetypenwalk machen, der die Eigenschaften stärkt, die derjenige braucht.

Hier einige Ideen und Möglichkeiten, was ich anwende.

- 1) **Andere Person:** Man darf sich seiner eigenen Grenzen bewusst sein und Personen, denen man nicht helfen kann oder darf, weiterverweisen, insbesondere wenn man sie im Sinne des Heilpraktikers für Psychotherapie nicht behandeln darf. Das fragt man meist zu Beginn ab, aber es kann sich auch im Laufe der „Sitzung“ ergeben.
- 2) **Andere Methode:** Man kann sich fragen, ob für die Fragestellung des Ratsuchenden eine andere Methode zusätzlich zum Walking geeignet ist. Z.B., wenn jemand Energie braucht, kann man Energiemethoden wie Reiki, Matrix Energetics, Theta Healing oder Reconnection einsetzen oder austesten, ob ärztlicher Rat für eine Entgiftung sinnvoll ist. Auch zur Auflösung von Blockaden oder Traumata gibt es eine Fülle an Möglichkeiten wie EMDR, MET (EFT) oder Theta Healing. Auch körperorientierte Methoden wie Shiatsu können helfen. Es gibt auch Essenzen wie Bachblüten, Aura Soma (oder andere), die bei der Lösung von Themen unterstützen können. Auch Engel-Kärtchen (oder jedes beliebige Kartendeck) können unterstützen.
- 3) **Supervision:** Es kann helfen, als Leiter selbst nach der Sitzung zu walken, wie man helfen kann oder eine Supervision in Anspruch zu nehmen, wo man schaut, was fehlt hat.

- 4) **Zeit:** Vielleicht hat man nur den Eindruck, dass es stockt, aber es ist ganz natürlich so. Es braucht Zeit, einen Walk zu verarbeiten und man macht manchmal große, aber auch manchmal kleine Schritte, die sich erst allmählich wie eine Zwiebel enthüllen. Dafür braucht es Geduld. Vielleicht hilft es auch, sich das Erreichte klarzumachen und zu erkennen, dass es gut ist, so wie es ist. Vielleicht steckt ja mehr in dem Thema, als man erwartet hatte und es gilt noch mehr zu erkennen? Bei großen Themen, die z.B. Lebensthemen betreffen, können schon mal mehrere Walks nötig sein.
- 5) **Ressourcen stärken:** Da sind wir schon beim nächsten Thema. Manchmal ist es gut, die Ressourcen des Ratsuchenden zu stärken, bevor man das Thema lösen kann. Dies gelingt dadurch, dass der Ratsuchende am Besten selbst das walkt, was ihn unterstützen kann wie Ruhe, Stärke, Gelassenheit oder Tatkraft.
- 6) **Energiearbeit:** Wir haben gesehen, dass es vorteilhaft ist, wenn der Leiter oder der Walker vor einem Walk sich erden oder die eigene Energie (mit unterschiedlichen Methoden) erhöhen. Vielleicht kann es auch helfen, eine Raumentstörung vorzunehmen oder durchführen zu lassen und die Energie im Raum zu erhöhen. Dies ist Bestandteil der Geomantie oder im Reiki. Man kann auch die Engel oder St Germain um Unterstützung bitten. Eine Meditation am Anfang oder ein gemeinsames Tönen kann besser auf das Walken einstimmen. Dazu gehört auch, die Arbeit in Dankbarkeit zu allen beteiligten Wesen zum höchsten Wohl aller Beteiligten durchzuführen.
- 7) **Leitung:** Vielleicht liegt es auch in der Person der Leitung begründet oder an der Beziehung zwischen dem Leiter und dem Ratsuchenden. Es könnte ein eigener blinder Fleck sein oder es war noch nicht genug Zeit, ausreichend Vertrauen aufzubauen. Setzt man sich zu sehr unter Erfolgsdruck (helfen wollen) oder erwartet etwas Bestimmtes (offen sein für jedes Ergebnis), sieht man vielleicht gerade nicht das Naheliegende und es hilft, nochmal drüber zu schlafen. Aber auch dann kann man nach dem eigenen Anteil dabei fragen und das in einem eigenen Walk ergründen.
- 8) **Der richtige Walk oder die richtige Frage:** Naheliegend ist für mich, nach der „richtigen“ Frage im Walk zu suchen oder die „richtige“ Themenstellung auszusuchen. Mögliche Themen findet man in der Fragenliste oder einen Auszug oben im Schaubild. Beides kann man trennen und die „richtige Frage“ schließlich im aktuellen oder neuen Walk stellen, aber man kann es auch als zusammengehörig betrachten und die richtige Frage als Unterpunkt zum neuen Walk sehen. Meist hilft es, den Walker auf das Körpergefühl zurückzuführen.
- 9) Ich möchte noch erwähnen, dass eine Studie zum Thema Focusing herausgefunden hat, dass diejenigen Ratsuchenden Erfolg haben, die die Veränderung emotional spüren. Wenn jemand das Thema intellektuell verstanden hat, nützt das nicht unbedingt etwas. Wichtig ist also, denjenigen selbst das, was er braucht, walken zu lassen und die Veränderung .spüren lassen (oder die fehlende Erfahrung).¹ Daraus hat man dann die Methode Focusing entwickelt.

¹ Focusing, Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, Eugene T. Gendlin.

