

Gehen heißt Verstehen

Walking-In-Your-Shoes Magazin

des Europäischen WIYS-Instituts

No. 6/2018 Online-Magazin des Walking-In-Your-Shoes Instituts: - Neuigkeiten, Erfahrungsaustausch, Interviews, Wissenswertes, Tipps, Kurioses, Ankündigungen



"Bewegung erzeugt Energie, Energie erzeugt Information, und Information erzeugt Einsicht."
Unter diesem Motto hat sich eine neue, ganzheitliche Selbsterfahrungs-Methode aus den USA in Europa etabliert: Walking-In-Your-Shoes. Dieses kraftvolle Instrument nutzt unsere natürliche Fähigkeit zur Empathie, um tiefe Einblicke für inneres Wachstum und Entwicklung zu ermöglichen. Fachleute betrachten diese Methode bereits als die Zukunft des Coachings.
www.WIYS-Institut.org





WIYS

Walking in your shoes®

Inhalt

3 Zitat des Monats,

4 Editorial

5 John Cogswell: Walking-In-Your-Shoes; Eine Vorkehrung, 1993

8 Jakob Schneider: „Übertragung und Gegenübertragung in der phänomenologischen Arbeit.“

10 Walk: „Die Liebe“

13 Walking-In-Your-Shoes – Das Institut

15 Beitrag, Veröffentlichung im „Sein“, Berlin

16 Beitrag, Veröffentlichung im „Pulsar“, Österreich

18 Beitrag, Veröffentlichung in einem Hannoverschen Magazin

Abschlussarbeiten; Thema: „Transkribieren von Walks“ und „WIYS in eigenen Worten erklärt“ des vierten Lehrgangs für Ausbilder in Hannover, eine Auswahl der interessantesten Arbeiten:

19 Krebs von Frau S.

21 Das innere Kind von Claudia

22 Die Stute Maya

23 Kater „Herr Flauschig“

24 Das Verhältnis zu meinem Mann

25 Meine Gefühlskälte

28 Walking In Your Shoes ... mit meinen Worten erklärt (1)

29 Walking In Your Shoes ... mit meinen Worten erklärt (2)

Zitat des Monats:

Könntest du Walking-In-Your-Shoes immer und jeden Tag machen, würde es dich verändern. Deine Einstellung, deine Sichtweisen, dein Herz, dein Mitgefühl würde sich in einer Weise verändern, wie du mit anderen Menschen umgehst.

Es geht gar nicht anders! Wenn du siehst, dass alle auf einer bestimmten Ebene vereint sind, kannst du mit Leuten nicht mehr so umgehen, wie du es bisher getan hast. Oder auch mit dir selbst! Doch die Gewohnheiten sind schwer abzulegen. Ich habe beides gesehen. Manche Leute haben mit dem Walken begonnen, es hat ihr Leben verändert, und es war großartig. Aber es gibt auch solche, die dachten das Walken ist toll, waren ganz enthusiastisch, und haben es nie wieder gemacht.

Anonym

Editorial

Liebe Leser des Walking-In-Your-Shoes Magazins „*Gehen heißt Verstehen*“. Seit dem letzten Magazin ist wieder ein Jahr vergangen. Die Zahl der Mitglieder wächst in gleichem Maße, wie auch das Institut durch intensive Werbung (Internet und Print) und Öffentlichkeitsarbeit an Bedeutung gewinnt. Und es ist viel passiert. Marianne Dietz-Grebe plant einen Workshop zum Thema „Rechtliche Fragen rund um Walking-In-Your-Shoes“. Susanne Hennig bietet den ersten Bildungsurlaub WIYS in Münster an, und das bekannteste Therapeuten Portal „Therapeuten.de“ hat schon im letzten Jahr „Walking-In-Your-Shoes“ als Methode in ihr Programm aufgenommen. Dort tummeln sich schon mehrere Anbieter, und vielleicht wäre das auch für dich eine Werbemöglichkeit, da dein Eintrag dort vergleichsweise günstig ist und von Suchmaschinen gut gefunden wird.

<http://www.therapeuten.de/therapien/Walkinginyourshoes.htm>

Natürlich stand im Herbst letzten Jahres alles im Zeichen des ersten Walking-In-Your-Shoes Kongresses vom 13.-15. Oktober 2017 in Hannover. Die WIYS-Gemeinschaft traf sich zum Netzwerken und Austausch neuester Erfahrungen. Fotos und Eindrücke, siehe unten.

Christian Assel

John Cogswell: Walking-In-Your-Shoes; Eine Vorkehrung, 1993

Übersetzt von Christian Assel

Walking In Your Shoes ist eine Methode, die es Menschen ermöglicht, anderen Menschen und sich selbst durch Empathie tiefer zu helfen.

Walking-In-Your-Shoes ist eine leistungsfähige Methode und ist extrem einfach zu anzuwenden. Ihre Einfachheit kann jedoch irreführend sein. Menschen versuchen oft durch logische Analyse zu verstehen, wie es funktioniert. Es funktioniert jedoch, indem wir die intellektuelle Analyse loslassen und darauf vertrauen, was auf natürliche Weise geschieht wenn wir unsere persönliche Identität loslassen, indem wir unsere Identität den Personen zuordnen, die wir gehen. Es macht nur Sinn, es zu erleben. Im Diskussionsteil in diesem Dokument werden wir Theorien vorstellen, die uns helfen, besser zu verstehen, wie es funktioniert.

Der Ursprung der Gehmethode

Im Jahr 1965 war ich, John Cogswell, ein Patient in tiefer Psychotherapie mit James F. Bugental, Ph.D. Die Ausrichtung von Bugental war existenzialistisch-humanistisch. Ich war mehrere Tage auf der Couch, vier Stunden in der Woche, und zwei Stunden pro Woche auch in der Gruppentherapie. Der existenzielle Fokus half mir, meinen allzu intellektuellen Fokus loszulassen. Ich legte mich auf den Rücken und versuchte mich auf die Gefühle, Empfindungen, Intuitionen und Gedanken einzustellen und bemerkte, welche Aktivität meine Aufmerksamkeit am meisten erregt hat. Ich habe gelernt, mich meiner Neigung, mich selbst zu analysieren und das Warum für alles zu erklären, besonders bewusst zu sein. Ich konnte mich selbst dabei ertappen, als ich beobachtete, analysierte und versuchte, mir das zu erklären. Ich lernte, meine Aufmerksamkeit auf meinen ganzen Körper zu lenken, einschließlich meines Kopfes, zu warten und zuzuhören, bis ich in der Lage war, jede dominierende Aktivität zu erkennen: Sei es ein emotionales Gefühl, auf das ich mich konzentriere, wie Angst, Wut oder Liebe, Wärme oder Reizbarkeit oder ein Juckreiz oder Müdigkeit, etc. Ich teilte Jim mit, was ich innerlich erlebte und bemerkte subtile Verschiebungen im Fluss des Bewusstseins.

Ich erfuhr, dass alle Wunden, Verletzungen und Schmerzen meines Lebens an die Oberfläche kamen, um gefühlt, anerkannt und akzeptiert zu werden und mit jedem Gefühl würde die genaue Erinnerung an jene auch mit den Tränen und dem Schmerz ausbrechen. Ich bemerkte auch, dass die Befreiung dieser unterdrückten Erfahrungen mir erlaubte, die Verteidigungsmanöver loszulassen, die ich mein ganzes Leben lang benutzt hatte, um die Schmerzen und Bilder zu verbergen. Sobald das Tor geöffnet wurde, schienen diese Erinnerungen niemals in meinem Bewusstsein aufzuhören. Aber es verlangsamte sich im Laufe der Zeit, und das Entladen, bzw. Entlasten dieses schützenden Gepäcks wurde zu einem scharfen Bewusstsein, sich leichter und fröhlicher und lebendiger zu fühlen.

Und ich bemerke noch etwas anderes, das aus diesem Prozess entstanden ist. Ich habe die Tiefe und Wahrheit dieser Erfahrungen schätzen gelernt. Ich fühle mich fester, geerdet und

echt. Gegen Ende dieser Therapie hatte ich eine Offenbarung, die zur Entdeckung der Methode "Walking In Your Shoes" führte.

Ich lag auf der Couch und teilte den Fluss meines inneren Prozesses mit Jim, als ich plötzlich auf mein Sprechen und das Gefühl einer Art zwanghaften Drucks aufmerksam wurde. Ich teilte das mit Jim und hielt meine Aufmerksamkeit in Kontakt mit meiner Erfahrung. Ich sagte zu Jim: "Du weißt, Jim, das hört sich merkwürdig an, aber ich habe das Gefühl, dass ich nicht existieren könnte, wenn ich aufhörte zu sprechen. Es ist, als ob meine Stimme mir versichern würde, dass ich real bin. Wie ich das jetzt sage, merke ich diese dauernde Art meinen Körper fest zusammenzuhalten. Ich war mir nie vorher dessen bewusst, aber jetzt fühlt es sich an, als wäre es fast mein ganzes Leben da gewesen. Es fühlt sich an, als ob ich jünger als ein Jahr wäre. Das erinnert mich jetzt an relativ neue Forschungen von Daniel Stern. Sie beobachteten kleine Kinder in Interaktion mit ihren Müttern und haben Beweise dafür, dass Säuglinge im Alter von sechs Monaten ein Identitätsgefühl entwickeln. Sie beobachteten auch, dass Säuglinge in dieser Zeit sechs Monate lang erste Anzeichen von Angst zeigten. Was ich erlebe, passt zu ihren Ergebnissen: Meine Angst, nicht zu existieren, wenn ich keine Bestätigung meiner Existenz habe.

Nun, das wirft eine Frage für mich auf: Was würde passieren, wenn ich meine Körperhaltung entspannen und aufhören würde zu sprechen? Würde ich aufhören zu existieren? Ich fühle mich komisch, das zu sagen. Aber ich glaube nicht, dass dies ein abstrakter Gedanke für mich ist. Es fühlt sich im Moment sehr real an. Ich fühle, dass ich nicht mehr existieren würde, wenn ich meine Spannung loslasse und ebenso den Gedanken, ich könnte aufhören zu existieren. Zur gleichen Zeit scheint mir dieser Gedanke absurd. Aber bis ich das Risiko eingehe loszulassen, weiß ich nicht wirklich, was danach kommt.

Was mir jetzt in den Sinn kommt, ist die Erinnerung an all die Zeiten in meiner Arbeit mit dir, Jim, als ich Ängste empfand und mich dann entschied, in Kontakt zu bleiben mit der ängstlichen Erwartung, statt meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu verschieben, um den unangenehmen Gefühlen der Bedrohung zu entgehen. Das Ergebnis davon, bei den Unannehmlichkeiten zu bleiben, war immer produktiv und positiv für mich. Als ich dem bedrohlichen inneren Gefühl ausgesetzt war, erinnerte ich mich an dessen Herkunft. Ich erinnerte mich an die vielen Angstgefühle, die ich verspürte, als ich zum Spielen rausgehen wollte, aber wusste, dass sich meine Mutter sorgen und ängstigen würde. Und dann wurde mir klar, dass ich unbewusst die Angst meiner Mutter übernommen hatte. Als ich diese Verbindung zu meiner Angst erkannte, war ich in der Lage, meine negative Reaktion auf „den Weg in die Welt“ loszulassen. Diese Erinnerung gibt mir jetzt das Selbstvertrauen, meine Spannung loszulassen und keine Angst davor zu haben, nicht zu existieren. Ich werde damit beginnen, tiefer zu atmen und von den Gedanken und der Spannung loszulassen."

Was zu diesem Zeitpunkt passierte, war die wunderbarste und kraftvollste Erfahrung meines Lebens. Ich war damals vierzig. Ich erinnere mich, damals an das Sprichwort gedacht zu haben: "Leben beginnt mit vierzig". Es ist unmöglich, diese Erfahrung genau zu beschreiben. Sie wurde aus starken Gefühlen, Wahrnehmungen und Gewahrsein gemacht. Ich könnte höchstens sagen, dass es wie die Glückseligkeit ist, die kommt, wenn man tiefe Meditation erfährt. Ich kann jedoch mitteilen, was ich aus der Erfahrung gelernt habe und wie mein Leben

sich verändert hat. Zuallererst lernte ich, dass mein Leben bis zu dieser Zeit von einer Täuschung und einem irrigen Glauben gefärbt war, dass ich von jedem getrennt sei und jeder andere getrennt von einander sei. Ich habe gelernt, dass ich und jeder andere aus strahlender Liebe und Licht bestehen und dass wir alle ein Teil der Unendlichkeit sind, die wir, abhängig von unserer Kultur, Gott, Allah, Christus, Buddha, Jehova, Tao, Atman oder Höchstes Wesen nennen, bzw. Großer Geist, „alles was ist“ oder „die Leere“. Ich habe gelernt, wenn ich auf diese Weise bewusst bin, kann ich die Natur jedes scheinbar getrennten Wesens, das aus dem Ganzen besteht, erkennen, genau erfahren und lieben.

Als ich mich aufsetzte und aufstand, um die Therapiesitzung zu beenden, war mir bewusst, dass das Selbstbewusstsein, das ich immer in meinem Bewusstsein hatte, gefehlt hatte. Ich fühlte mich frei und entspannt und vollkommen wohl. Als ich Jim ansah, der immer noch auf seinem Stuhl saß, wusste ich, dass ich nicht nur ich bin. Ich war er und alles. Ich wusste, was er dachte und fühlte. Ich wusste, dass er nicht wusste, was ich erlebte. Zwei Wochen lang war ich in diesem wundervollen Zustand. Ich segelte förmlich mit dem Wind, als ich mit meinen Patienten arbeitete und war in Kontakt mit ihrem äußeren und inneren Bewusstsein. Und immer, wenn ich sie fragte, was in ihnen vor sich ging, um nachzusehen, ob meine Wahrnehmungen richtig waren oder nicht, waren sie erstaunt. Ich erinnerte mich wieder an meine Erfahrung auf der Couch und erinnerte mich an mein Bewusstsein, dass ich das Leben nicht mehr auf die gleiche Weise betrachten konnte. Ich wusste, dass ich nicht mehr nach individueller psychologischer Gesundheit suchen konnte. Ich wusste, dass es für keinen von uns eine volle Gesundheit geben konnte, bis alle für diese Einheit wach waren.

Nach zwei Wochen des Hochfliegens bemerkte ich, dass es eine Art Nachlassen dieser wunderbaren Einheit gab. Doch ich wusste, dies war realer als alles, was ich je erlebt hatte. Ich wollte es nicht verlieren. Ich beschloss, spirituellen Lehrern nachzugehen, die mir helfen könnten, zu dem vollen Level zurückzukehren, das ich erlebt hatte. Von da an habe ich zwei Wege verfolgt. Ich habe zum Einen dreißig Jahre lang intensiv mit spirituellen Lehrern studiert und weiterhin nach Wegen gesucht, die in meiner psychologischen Praxis funktionieren könnten, um das Bewusstsein der Einheit zu integrieren. Und ich habe zum Anderen mit christlichen und tibetischen Mystikern studiert und fuhr fort, regelmäßig zu meditieren. Langsam begann sich die Methode des Gehens aus Versuch und Irrtum und den Rückmeldungen von Patienten, Kollegen und Studenten zu entwickeln ...

1993 hatte ich eine vierfache Bypass-Operation. Am elften Tag nach der Operation war ich in Meditation und realisierte plötzlich, was 1966 das vollständige Einsseinbewusstsein verblasen ließ. Als es mir dämmerte, schien es so einfach und offensichtlich. In der Tat. Aber die Bindung an den Stolz ist blind und hartnäckig. Ich hatte mich unbewusst mit dem Bild des Entdeckers der Gehmethode identifiziert. Seitdem ist das Leben viel einfacher und lustiger geworden.

Jakob Schneider: „Übertragung und Gegenübertragung in der phänomenologischen Arbeit.“

Aus: „Praxis der Systemaufstellung“ 2/2014

[...] Ganz allgemein meint der Begriff der Übertragung das Phänomen, dass wir manchmal gegenüber einer Person Gefühle empfinden, die dieser Person nicht eigentlich gelten, sondern einer anderen Person. Unbewusst überträgt jemand zum Beispiel ein Gefühl, das dem Vater gilt, auf einen Chef. Insofern ist „Übertragung ... eine Wiederbelebung der Vergangenheit, ein Missverständnis der Gegenwart in Begriffen der Vergangenheit" (Greenson, Ilomann/Hochapfel, Einführung in die Neurosenlehre und Psychosomatische Medizin, 2. Aufl. 1984, S. 18)

In einem spezielleren Sinn wird in der Psychoanalyse der Vorgang der Übertragung auf die Gefühle eines Klienten bezogen, die er unbewusst von früheren Bezugspersonen den Psychotherapeuten überträgt. Das heißt, ein Klient oder Patient richtet intensive positive oder negative Gefühle auf den Therapeuten und die therapeutische Situation, die nicht aus der Hier-und-Jetzt-Situation der Therapie zu erklären sind. Die positive Übertragung im Sinne einer vertrauensvollen und verlässlichen Gefühlseinstellung zum Therapeuten gilt als das Vehikel für eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung. Die negative Übertragung wird als Widerstand gedeutet und deren Durcharbeitung zum wesentlichen aufdeckenden und lösenden Ziel der Therapie erklärt. „Es ist die Kunst des Therapeuten, die Ursache dieser Übertragung zu verstehen, sie dem Patienten zu deuten, ihm bewusst zu machen und durch ständiges Durcharbeiten soweit abzubauen, dass das Hindernis des Misstrauens, das sich in der Analyse als weit erheblicher Widerstand darstellt, zurückgeht und die Fortführung der eigentlichen Behandlung möglich wird." (Ebenda S. 224)

Die Reaktion des Therapeuten auf die Übertragung wird mit "Gegenübertragung" bezeichnet. Der Therapeut muss sich seiner Reaktionen auf die Gefühlsübertragungen des Klienten bewusst sein und sich selbst völlig zurückhalten, darauf mit eigenen Gefühlen zu reagieren. Dies wird als die „Abstinenzregel" bezeichnet. Die Wahrnehmung der eigenen Gefühle dient aber dem Therapeuten dazu, sie zu nützen, um die seelische Situation des Klienten zu deuten und dessen unbewusste Konflikte mit ihm durchzuarbeiten. [...]

Da gibt es Klienten (der Einfachheit halber bleibe ich jetzt bei diesem Begriff und dem des Therapeuten), die sich mehrmals an- und abmelden, und man ist versucht, sich zu sagen, den nehme ich nicht mehr, wenn er nochmals kommt. Da sind die Klienten, die möchten den Therapeuten in einem persönlichen Gespräch erst kennenlernen, bevor sie sich zu einer Gruppe anmelden. Gebe ich nach im Falle, dass ich üblicherweise kein Vorgespräch anbiete, oder wie begründe ich es, wenn ich das ablehne, und mit welchem Gefühl? Da beginnt jemand zu Beginn der Einzelsitzung sofort über den Partner herzuziehen oder zu jammern. Wie lange höre ich das mit an? Wann unterbreche ich, wie unterbreche ich? Nehme ich meine Gefühle dabei wahr und nütze ich sie, je nachdem, für erste Interventionen? Da setzt sich jemand aus der Gruppe, auf die Frage, wer arbeiten wolle, auf den Stuhl neben den Therapeuten, als wolle er es sich im Fernsehstuhl bequem machen. Oder er (ich verwende, auch hier der Einfachheit

halber, nur das männliche Geschlecht) beginnt sofort zu weinen, zu einer langen Erklärung anzusetzen, sich mit dem Stuhl mir zuzudrehen oder einen Zettel mit den Anliegen herauszuziehen - wie reagiere ich? Übergehe ich oder interveniere ich sofort in irgendeiner Weise. Da setzte sich kürzlich ein Holländer neben mich und sprach von seiner Müdigkeit, die ihn oft anfallsartig überkomme, und kein Arzt fände einen Grund dafür. Sofort fühlte ich mich todmüde, und ich sah auch, wie viele in der Gruppe mit schweren Augenlidern kämpften. Was geht da vor? Hat der Klient solche hypnotischen Fähigkeiten, und wie hole ich mich da raus? Nehme ich sein Anliegen ernst?

Der Beispiele ist kaum ein Ende. Die Frage ist: Analysiere ich das Verhalten des Klienten? Deute ich es je nachdem als Widerstand und arbeite ich damit? Nehme ich meine inneren und äußeren Reaktionen wahr? Äußere ich sie? Verwende ich sie für irgendeine Intervention? [...] Wie frei bin ich als Therapeut überhaupt für eine offene Wahrnehmung? Was bringe ich an Gefühlen, Einstellungen, Urteilen, Absichten mit, ohne dass ich es merke? Oder ich merke es, weiß aber nicht, wie ich da mit mir selbst umgehen kann? [...]

Definieren wir Übertragung ganz allgemein als ein unbewusstes Missverständnis gegenwärtiger Lebenssituationen durch Muster, die an der Vergangenheit orientiert sind, dann gehören Übertragungsprozesse zum Kernbereich der phänomenologischen Arbeit. Unser Bemühen wäre dann, alle Prozesse von Übertragung und Gegenübertragung, die in den Beziehungen Klient-Therapeut-Stellvertreter- Gruppe auftreten, zurückzuführen auf die Übertragungsprozesse im Beziehungssystem des Klienten. Voraussetzung wäre, den Arbeitsprozess in der Gruppe möglichst von persönlichen Übertragungen und Gegenübertragungen frei zu halten (in der Bearbeitung, nicht in der Wahrnehmung!), damit der Blick ganz auf die Vorgänge für das Anliegen des Klienten ausgerichtet sein kann. Denn das halte ich für einen wesentlichen Kern der phänomenologischen Arbeit, dass jemand handlungsrelevant trennen kann, was in seinem Problem zu ihm selbst und seiner realen Lebenssituation gehört und was in die (meist ungelöste und in der Wirkung nicht vergangene) Vergangenheit.

Walk: „Die Liebe“

Aufzeichnung aus einem Kurs 2016

Sie geht los

Schaut auf alle, fixiert

Will Spiegel sein

Für alle

Ist gar nicht da, reflektiert nur zurück

Verschwundet dahinter, unsichtbar

Einer sitzt da, der davon nichts wissen will

Es geht ihr schlecht, sie braucht ihn

Etwas verkrampft sich, Energie geht runter

Ohne ihn geht es ihr schlechter

Sie will seine Aufmerksamkeit ebenfalls

Tut alles, um auf sich und ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen

Ohne Erfolg

Jetzt ist sie enttäuscht

Ernüchtert

Bekommt nicht alles was sie braucht

Wird auf sich selbst zurückgeworfen

Kommt zu sich selbst

Ist jetzt menschlicher

Breitet ihre Arme weit aus, fühlt sich frei

Will jetzt nichts mehr erreichen

Lässt los

Hat aber jetzt Kontakt zu allen

Unmittelbarer

Spürt jetzt erst die Verbindung zu Menschen

Ist jetzt erst da

Kommt jetzt erst ganz zu sich

Bedingungslos

...Erinnerungen an den Walking-In-Your-Shoes Kongress in Hannover im Oktober 2017



Walking-In-Your-Shoes – Das Institut

Das Walking-In-Your-Shoes Netzwerk in Europa. Mit Anbieterliste, Mediathek, aktuellen Terminen, Interviews und Reportagen. www.WIYS-Institut.org

Alle Mitglieder bekommen:

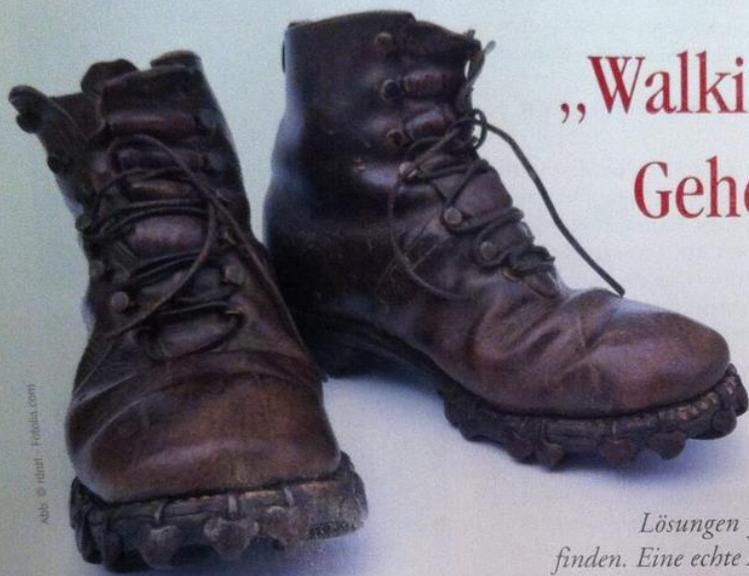
- Erstellung eines Profils, welches in der Adressliste angezeigt wird
- 10% Ermäßigung an Veranstaltungen des Instituts, z.B. Veranstaltungen mit Joseph Culp oder Kongresse
- 10% Ermäßigung an Bücher, DVDs oder anderen Medien
- Mengenrabatt für Medien
- Das Magazin "Gehen heißt Verstehen", in welchem auch du einen Artikel, ein Interview oder Erfahrungsbericht veröffentlichen kannst
- Tatkräftige Unterstützung in allen Fragen
- Kostenlose Lehrvideos und Kursmaterial
- Vertrauenswürdiges Auftreten in der Adressenliste (Liste "Alle Adressen")
- Kontakte und Netzwerk zu Kollegen und Interessierten
- Nutzung der Hotline
- Werbung durch das Institut, beispielsweise Internet, Magazine, Zeitschriften, Zeitungen, Flyer, Vorträge und Demonstrations-Abende

Aktive Mitglieder bekommen außerdem:

- Einen Eintrag für jede einzelne Veranstaltung von dir in der Anbieterliste (Liste "Alle Veranstaltungen")
- Erstellung eines Profils, welches in der Anbieterliste, sowie in der Adressliste angezeigt wird

- Da dein Profil mit Foto umfangreich angelegt werden kann, und alle deine Veranstaltungen enthält (auch solche ohne Datum, wie bei der Einzelarbeit), kann es als eigene Homepage verwendet werden
- In der Suchfunktion der Website werden deine Veranstaltungen durch Name, Ort, oder in der Übersichtskarte gefunden
- Kostenlose, persönliche Flyer jedes Jahr, mit deinem Text, Vita, Foto, Kontaktdaten
- Besondere Aktivitäten oder Projekte von dir können auf der Website platziert, oder im Infobrief des Instituts angekündigt werden
- Jobanfragen für Walking-In-Your-Shoes Arbeit anderer Weiterbildungs- und Ausbildungsinstitute werden direkt an aktive Mitglieder weitergeleitet
- Für Ausbilder: Kostenlose Zertifikate des Instituts für deine Teilnehmer
- Für Ausbilder: Kostenlose Ausbildungsunterlagen

BEITRAG



„Walking-in-your-shoes“ - Gehen heißt Verstehen

Walking-In-Your-Shoes ist eine phänomenologische Selbsterfahrungsmethode, mit der wie uns selbst, unser Leben, andere Personen und Dinge besser verstehen können. Durch das detaillierte Hineinschauen in bestimmte Rollen oder Personen können wir Antworten und Lösungen für unsere privaten oder beruflichen Anliegen finden. Eine echte Alternative zur Familienaufstellung.

von Christian Assel



Christian Assel studierte Philosophie und Anglistik leitet heute Selbsterfahrungskurse in Europa und den USA. 2005 ging er nach Kalifornien und entdeckte dort 2008 „Walking-in-your-shoes“. Nachdem er es zunächst in Deutschland einem kleineren Kreis vorstellte, ist heute daraus eine etablierte Methode entstanden, die in allen Bereichen zur Beratung und zur Selbsterkenntnis genutzt wird.

Kontakt und Info
Tel.: 0511-211 05 13
oder info@WIYS.de
Infos zu Kursen und Ausbildungen in Kreuzberg auf www.WIYS.de

Literatur:
Christian Assel
„Gehen heißt Verstehen“, Wildpferd-Verlag 2010

40 **Sein**

Du bittest eine Person für dich eine bestimmte Rolle zu gehen. Die Person, der Walker, lässt sich für diese Rolle in den Dienst nehmen und bewegt sich körperlich, zum Beispiel durch Gehen, zirka 15-25 Minuten ganz intuitiv und spontan. Der Walker begibt sich dadurch stellvertretend für den Ratsuchenden auf eine „Entdeckungsreise“ durch die Rolle. Durch die Bewegung wird Energie frei, und durch die Energie wird Information frei. Diese Information hilft dem Ratsuchenden, ein detailliertes Verständnis auf einer tieferen Ebene zu finden. Langjährige Erfahrungen zeigen, dass die Rolle, die gegangen wird, eine erstaunliche Übereinstimmung mit der Wirklichkeit hat, die in der Tiefe wirkt. Für deinen Walk ist jene Rolle sinnvoll, von der du annimmst, dass sie Antworten auf Fragen für dein Verständnis, dein Wachstum und dein Fortkommen liefert. Beispielsweise könnte das sein: „du selbst“, „dein Partner“, „dein Kind“, „eine Person, mit der es Konflikte gibt“, „dein blinder Fleck“, „deine berufliche Zukunft“, „deine Berufung“ usw.

Spontane Empathie

Walking-in-your-shoes nutzt unsere natürliche Fähigkeit, unsere Grenzen zu überschreiten und Empathie zu empfinden, um eine tiefe Beziehung zu einem anderen Wesen herzustellen. Der amerikanische Schauspieler und „Walking-

in-your-shoes“-Entwickler Joseph Culp nennt das manchmal auch „spontane Empathie“. Die Methode ist einfach, aber tiefgreifend: Mit Hilfe eines Gruppenleiters erklärt jemand seine Absicht, eine andere Person oder ein Anliegen zu sein, und beginnt, sich im Raum zu bewegen. Dabei verzichtet er auf Imitation oder kognitive Mutmaßungen und stimmt sich ganz auf die Energien und Gefühle seines Körpers ein. In einem Walking-Prozess erfährt man eine Bewusstheit, und bringt spontan Aspekte des Verhaltens, emotionale/psychologische Zustände und Lebensthemen der Person oder des Anliegens, welche/s man „geht“, zum Ausdruck. Die dabei erkennbaren Informationen weisen einen hohen Grad an Treffsicherheit auf, ob der Geher nun etwas von dieser Person oder dem Anliegen weiß oder nicht. Menschen, die „gegangen“ worden sind, berichten häufig, dass sie sich vorher noch nie so tief verstanden und akzeptiert gefühlt haben. Diejenigen, die andere gehen, erfahren ein Gefühl von Befreiung durch ein zeitweiliges „Heraustreten“ aus ihren oft einschränkenden Selbst-Konzepten. Es ist deutlich zu sehen, wie sich das Leben von vielen durch Walking-in-your-shoes zum Positiven gewandelt hat. Als der Psychologe John Cogswell und Joseph Culp in den 1980er-Jahren mit ihren

Erforschungen dieser Körper/Seele-Technik begannen, nannten sie es Walking-in-your-shoes nach dem alten Sprichwort der indianischen Ureinwohner: „Du kannst niemals einen anderen Menschen verstehen, bevor du nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bist.“

Mitgefühl und Selbstbestärkung

Der Walking-Prozess hilft Menschen dabei, Zugang zu ihrer Gabe für „spontane Empathie“ zu bekommen, weckt Mitgefühl und Selbstbestärkung und hat das Potential, menschliches Leben zum Besseren hin zu transformieren. Walking-in-your-shoes hilft uns auch, unsere Wunden zu heilen, unsere Selbstachtung zu erhöhen und die Kommunikation in Familie und Gesellschaft zu erleichtern. Im Kern dieses Prozesses liegt für uns die Möglichkeit, aus unseren einschränkenden Selbst-Konzepten auszubrechen, um zu unserer tieferen Natur der Liebe und des Mitgefühls zu gelangen. Es geht darum, über unsere starren Konzepte von unserer Realität und – was noch wichtiger ist – von uns selbst hinauszugelangen, und zumindest zeitweise loszulassen von dem Glauben, den wir alle in uns tragen, dass wir irgendwie von Natur aus getrennt sind. Doch Quantenphysik und die höchsten Lehren aller Religionen erklären alle das Gleiche: Getrenntheit ist eine Illusion. *44*

Mo. 215 - Juli 2010

Neue Gesundheitsberufe - Berufe der Zukunft

Thorsten Altmann-Krüger

LASS ES DOCH MAL „WALKEN“!

„Walking in your Shoes“ – Eine erstaunliche Methode der Selbst-Reflexion

EINE BEGEGNUNG MIT FOLGEN

Wieder einmal tobe ich durch die Stadt. Wieder einmal viel zu spät, um noch pünktlich sein zu können. Einmal mehr stecke ich in der Hektik, die ich der Stadt immer vorwerfe, bin Teil von ihr, bin selbst Hektik. Ich brettere mit dem Fahrrad über Straßenbeläge verschiedener Epochen, keine Zeit den architektonischen Charme der vorletzten Jahrhundertwende zu genießen, keine Zeit die Vorgaben zur Regelung des Großstadtverkehrs zu würdigen. Auch keine Zeit, dem jüngsten Versuch Beachtung zu schenken, den Beton-Glas-Stahl-Schachteln durch ein hippes Detail zu moderner Attraktivität zu verhelfen, mit denen letzte Baulücken bereinigt werden. Keine Zeit an letzten grünen Flecken der Stadt noch einmal bewusst die duftende Frühlingsluft einzuatmen, keine Zeit um ... halt! War das nicht eben Pablo?

Pablo, in ruhigen Stunden eigentlich ein guter, wenn auch mittlerweile etwas vernachlässigter Freund. In diesem Moment ein Hemmnis meines rauschhaften Bestrebens schneller als die Zeit zu sein, um noch die eine oder andere Minute rauszuholen. Fast schon ein Ärgernis, muss



© Petra Sorok / pixelio

der ausgerechnet jetzt auftauchen? Muss ich jetzt anhalten? Eine warme Gefühlsregung bricht sich durch das starre Kostüm meiner angespannten Hetze. Ich halte an.

„Pablo, to, que tal? Wie geht's dir?“ – „Hey prima, aber

du siehst ein bisschen angestrengt aus!“ Er grinst mich an, „Was sitzt dir im Nacken?“

Ich fühle mich ertappt. Was sitzt mir im Nacken? Eigentlich nur mal wieder ich selbst. Ich weiß seit Tagen, dass ich heute vor fünf Minuten dort sein wollte, ich hatte genügend Zeit, in Ruhe dorthin kommen zu können. Wieder einmal warte ich – halte mich mit irgendetwas auf – bis es eigentlich schon zu spät ist und tobe dann los wie wahnwitzig. Was ist das eigentlich für ein – pardon – bescheuertes Muster, dem ich da immer wieder erliege? Ich artikuliere das und höre Pablo sagen: „Lass es doch mal walken!“ – „Wie meinen, bitte?“ – „Ja, lass es doch mal walken!“

„WALKING IN YOUR SHOES“

Nach kurzer Erklärung war die Neugier angeregt. „Eine phänomenologische Methode. Ein Stellvertreter geht in die Rolle deines Anliegens/Problems. Durch den Blick von außen hast du die Möglichkeit, selbiges neu zu überschauen. Und es gibt den „Stellvertreter-Effekt“: häufig tauchen Elemente (Informationen) im Walk auf, die eine spezielle Relevanz zu deinem Leben haben, die der Stellvertreter rational gar nicht wissen kann. Oft kennt er dich ja noch nicht mal.“

Nach kurzer Zeit – knapp zwei Wochen später – sitze ich in einem „Walking-in-your-Shoes“-Kreis.

Nach kurzer Einführung geht's los – etwa zehn Leute sind da, ein „Walking-in-your-Shoes“-Leiter. Wer möchte bekommt die Gelegenheit, ein Anliegen vorzutragen. Ich möchte. Der Leiter klärt in einem Gespräch mit mir, worum es genau gehen soll und wir finden zusammen eine prägnante Bezeichnung für eine Rolle, in die sich eine/r der Anwesenden begeben wird.

DER „WALK“

„Ich bin jetzt das, was sich zu (Name)s Verhaltens-Muster hier zeigen möchte“, sagt die „Walkerin“ und geht los. Das Muster (zu lange inaktiv bleiben/in komplette

Hektik verfallen) wurde in dem Gespräch definiert. Der Auftrag an die Walkerin ist, sich in die Rolle zu begeben und Impulse, die ihr kommen (Gedanken, Gefühle, Bewegungen, Bilder, Worte ...) zu erspüren und ihnen Ausdruck zu verleihen. Durch die Bewegung des Gehens ergibt sich daraus eine dynamische Entdeckungsreise. Unterstützt wird sie vom Leiter, der ihr immer wieder Fragen stellt um zu verstehen, was gerade geschieht, was in ihr vorgeht, was einzelne Bewegungen ausdrücken wollen, was für Gefühle involviert sind etc. Er erforscht, ermutigt, regt an, spürt mit, hinterfragt ...

Es sprengt den Rahmen, den ganzen „Walk“ hier wiederzugeben. Hier einige Elemente, die mir wesentlich erschienen und aus denen sich mir Rückschlüsse aufdrängten: Die anfängliche Dynamik verflacht zusehends und die Walkerin wird immer langsamer. Die Schritte werden unsicher, sie scheint nicht zu wissen, wohin. Die Arme baumeln herab, die Hände zu Fäusten, mit umfassten Daumen, wie bei Babys. Sie bleibt schließlich stehen, sagt: „Ich kann gar nichts machen!“ Sie schlenkert die Arme, versucht, sie zu aktivieren. Das hilft, Energie beginnt zu fließen, sie geht weiter, verfällt nach kurzem aber wieder in die „Baby-Faust-Haltung“, wird langsamer, bleibt stehen. „Es ist, als könnte ich gar nichts richtig machen.“ – Ich merke, wie ich innerlich mit dieser kompletten Hilflosigkeit resoniere, fast werde ich selber so hilflos, unangenehm ... Mir kommen Gedanken zu meiner Situation als Baby und mir wird klar, wie die familiären Umstände mir das Gefühl „nichts-richtig-zu-machen“ vermitteln konnten.



© Fabien Feltmann | pixelio

rascht, wie selbstverständlich und ohne zu überlegen die Zahlen aus ihrem Mund kommen. Obwohl auch viele andere Altersangaben in Kindheit und Jugend zu dem Thema „ich brauche Unterstützung“ gestimmt hätten, haben diese beiden Zahlen eine besondere Bedeutung. Mit beiden sind einschneidende Erlebnisse und entscheidende Weichenstellungen in meinem Leben verbunden, die mit Erschütterung meiner Grundfesten bei gleichzeitig mangelndem Rückhalt zu tun haben. Immerhin begann ich mit fast vierzehn „mit den Armen zu experimentieren“, spielte Basketball und entdeckte den Sport für mich, was mir Energie gab ...

Im weiteren Verlauf des Walks geht es um die „Arm-Experimente“, anhand derer sich zwei unterschiedliche Seiten herauskristallisieren – im Walk Körperhälften, in übertragenem Sinne Seiten meiner selbst. Es wird deutlich, wie die beobachtende, passive Seite aufgrund des Gefühls, nicht richtig handeln zu können, im Passiven verharrt. Und die Aktive, wenn angeregt und erlaubt, gerne alles auf einmal machen würde, wenn sie zum Zuge kommt. „Aktivitäts-Stau“, denke ich. Aktivitäts-Impulse werden durch das vermeintliche Nicht-richtig-handeln-Können nicht ausagiert, werden angestaut und durchbrechen dann quasi die Staumauer – wollen beispielsweise per Fahrrad schneller sein als die Zeit.

DER KREIS SCHLIESST SICH

Nach dieser Phase des Herausarbeitens der unterschiedlichen Seiten beginnen die Hände der Walkerin sich in ihren Bewegungen zu finden. „Das fühlt sich gut an“, sagt sie, mit einer Hand die andere fassend, „wie wenn sich ein Energie-Kreis schließt und diese Energie bleibt jetzt bei mir!“ Nun geht es noch darum, wie die Hände sich am besten anfassen, um die Energie zu halten und zu intensivieren. Die „Botschaft“ des Walks scheint damit „durchgegeben“ und der Leiter beendet ihn. Ich lasse die Walkerin aus ihrer Rolle und wir sitzen alle im Kreis, um das Erlebte noch einmal zu reflektieren. Hier ist

„WALKING“ ... NICHT NUR MIT DEN BEINEN

Inzwischen ist die Walkerin wieder unterwegs, experimentiert mit den Armen, was ihr immer wieder etwas Energie gibt, die dann wieder verflacht. Sie setzt sich hin und sagt: „Ich brauche Unterstützung!“ Durch die Fragen des Leiters wird schnell klar, dass es nicht um Unterstützung bei einem konkreten Vorhaben geht, sondern um Unterstützung im Allgemeinen, Rückhalt, Aufgehoben-Sein. Nach dem Alter gefragt sagt sie: „Ich kann gar nicht sagen, ob ich vier oder vierzehn bin.“ – Ich bin über-

“!

tion

t mich an,

? Eigentgen, dass ich hatte nen. Wie etwas auf nn los wie don – be-liege? Ich doch mal doch mal

gt. „Eine eter geht den Blick zu über-“: häufig die eine der Stell-nt er dich

– sitze ich

hn Leute /er möch-zutragen. h mit mir, usammen n die sich

tens-Mus- und geht komplette

SONDERTHEMA Coaching

WALKING IN YOUR SHOES

Eine neue Methode fördert ein tieferes Verständnis im Coachingprozess

Im Coachingprozess geht es oft um komplexe Anliegen, bei denen verdeckte und unbewusste Faktoren eine Schlüsselrolle spielen. Mit WALKING IN YOUR SHOES ist jetzt eine neue Methode in Deutschland eingeführt, die dem Familienaufstellen verwandt ist und in Coachingprozessen sehr wirkungsvoll angewendet werden kann.

Das Anliegen

Die Themen, die im Coaching mit WALKING IN YOUR SHOES bearbeitet und im Sinne einer guten Lösung transformiert werden können, sind vielfältig. Es kann sich um eine bestimmte belastende Situation handeln (privat oder beruflich), um ein Verhalten oder das Verhältnis zu einer Person.

Auch Themen wie mein beruflicher Erfolg, der persönliche „blinde Fleck“, Krankheiten, das „innere Kind“ und andere innere Persönlichkeitsanteile sind geeignet.

Den Körper als Hauptsensor einsetzen

Allein durch die Bewegung im Raum mit einem vorher vom Coachee benannten Anliegen

bekommt der Walker im Bewegungsprozess Informationen, die so vorher nicht zur Verfügung standen, aber notwendig zur Lösung des Problems sind. Diese Informationen werden vom Walker körperlich-emotional erfasst und differenziert wahrgenommen.

Die Informationen erkennen und transformieren

Der Coach stellt Fragen zu den Wahrnehmungen: Wie fühlt es sich im Körper an? Schwere oder leichter, wärmer oder kühler? Wo ist es angenehmer im Raum, wo unangenehmer? Der Coach beobachtet, ob es Unterschiede in der Art des Gehens gibt, ist es langsam oder schnell, kraftvoll und zielstrebig oder ängstlich und unsicher?

Zukunft oder Vergangenheit

Vorwärtige oder rückwärtige Bewegungen können in die Zukunft bzw. Vergangenheit führen, das Alter der Person kann sich ändern. Auffällige, schnelle, ruckhafte oder verdrehte Bewegungen deuten oft auf Verstrickungen und Belastungen hin.

WALKING IN YOUR SHOES wurde von dem Schauspieltrainer Joseph Culp und dem Psychiater und Therapeuten John Cogswell in den USA entwickelt. Ein erstes Buch über die Methodik ist im November 2010 im Windpferdverlag erschienen (Christian Assel: Gehen heißt verstehen – WALKING IN YOUR SHOES).

Durch das einfühlsame Führen und Nachfragen des Coachs werden die Empfindungen, Gefühle und Bilder in Worte gefasst und für den Lösungsweg transformiert. In manchen Fällen kann es sehr effektiv sein, WALKING IN YOUR SHOES mit Elementen des Familienaufstellens zu kombinieren.

Coaching für Haustiere

Besonders spannend ist auch die Tatsache, dass für Tiere gegangen werden kann. Die wichtigen Informationen und Empfindungen des Tieres werden von dem gehenden Stellvertreter sehr konkret wahrgenommen und für den Besitzer gut nachvollziehbar benannt. So konnte schon manches „tierisches“ Problem gelöst werden.

Manfred Joppke

- ❖ Einzelcoaching
- ❖ Supervision
- ❖ Trainings
- ❖ Mediation
- ❖ Aufstellungen



Neue Aufstellungsseminare

**WALKING IN YOUR SHOES
& Familienaufstellungen**

am 2. April und 4. Juni
in Hannover im OHC

Manfred Joppke Tel. 0511 / 26 24 97 10 info@joppke.de www.joppke.de

Abschlussarbeiten des vierten Lehrgangs für Ausbilder in Hannover:

Walk 1:

Krebs von Frau S.

Frau S. aus unserer Übungsgruppe möchte das Thema Krebs walken. Sie berichtet, dass sie seit geraumer Zeit Krebs habe und es hätten sich inzwischen Metastasen gebildet. Sie komme regelmäßig zur Chemotherapie nach Deutschland und würde anschließend wieder in ihre Wahlheimat ins Ausland zurückkehren.

Wir einigen uns auf das Thema: Ich bin der Krebs von Frau S.

Sie bittet eine Frau aus der Gruppe für sie das Thema zu walken.

Diese wiederholt das Thema laut und deutlich und geht dann, nach einer Zeit der Besinnung, etwas zögerlich im Kreis los.

Dann bleibt sie stehen und schaut sich im Kreis um; ihr Blick gleitet zu den einzelnen Teilnehmern in der Runde.

Ihr Blick wirkt streng.

Ich frage sie, ob sie uns sagen würde, was gerade bei ihr passiert, und sie antwortet in einem sehr unfreundlichen Ton, fast sind ihre Worte `hin geschnautzt`, dass sie keine Fragen hören möchte.

Ich frage dennoch, etwas vorsichtig, nach dem Grund und sie antwortet, ebenso unfreundlich wie kurz zuvor, dass es sie nerve und wütend mache, immerzu gefragt zu werden.

Ich fühle mich als Leitung etwas verunsichert....und warte kurz ab.....

Frage dann, ob es o.k. für sie sei, wenn sie erst einmal weitergehen würde, und ob ich sie später noch einmal fragen dürfe, was sie so nerve und wütend mache immerzu gefragt zu werden, da ich sie sehr gerne verstehen würde.

Kurz schaut sie etwas freundlicher, wirkt jedoch schnell wieder sauer und wütend und geht, jetzt etwas schneller, wieder im Kreis los. Sie hat nicht direkt auf meine Frage geantwortet.

Erneut bleibt sie stehen, schaut auch die anwesenden Teilnehmer im Raum wieder durchdringend an, und sagt, dass die ewigen Fragen, die immer wieder mit warum, warum, warum.....anfangen, sie nicht mehr hören könne.

Auch wenn die Gehende immer noch sehr wütend und abweisend wirkt, habe ich den Eindruck, dass sie etwas gesprächsbereiter als noch vor einigen Minuten ist, und ich fühle mich etwas sicherer und mutiger, neugierig `an ihr dran zu bleiben.`

Ich frage deshalb, ob sie sagen könne, was in ihr passieren würde, wenn die Warum-Fragen kämen?

Sie fühle sich wie ein Feind behandelt und das sei sie nicht, sagt sie mit Nachdruck und schaut mit direktem Blick in die Runde. Sie sei nicht da um zu zerstören, sie sei in Freundschaft gekommen. Aber das würde ja niemand begreifen.

Ok, ich verstehe, dann missverstehen Dich ja alle, bist Du deshalb so wütend, weil niemand das versteht? -

Ja, genau deshalb.

Die Wut sitze überall im Körper, antwortet sie auf die Frage, und sie könne sich kaum beruhigen über so viel Ignoranz.

Ich bitte sie einmal in sich hinein zu spüren und zu sagen, was sie in diesem Moment gerade vielleicht bräuchte.

Ihr Blick wirkt jetzt richtig durchdringend und ihre Stimme wird sehr laut als sie verkündet, dass sie verdammt noch mal Respekt erwarte. Sie wolle, dass man ihr mit Respekt und Demut gegenübertrete und sie anerkenne! Sie wolle nicht weiter bekämpft werden.

Es ist `mucksmäuschenstill` im Raum.

Die Anliegenstellerin, die ich versucht hatte während des Walks im Blick zu behalten, weint.

An dieser Stelle beende ich den Walk.

Die Anliegenstellerin wirkt verunsichert und kann sich mit dem gerade gehörten nicht so recht anfreunden. Sie berichtet jedoch, dass sie ihre Erkrankung von dieser Seite noch nicht betrachtet habe. Den Krebs habe sie bisher immer als Feind in ihrem Körper gesehen und ihn (mit Chemotherapie und Bestrahlung) bekämpft.

Sie habe heute neue Gedanken und im Impulse erhalten und möchte das gerade Erlebte sacken lassen.

Ausschnitt der Abschlussarbeit von Ute

Walk 2

Das innere Kind von Claudia

Claudia, Mitte 40, möchte gerne ihr inneres Kind walken lassen. Schon mehrfach hat sie versucht in der Richtung Kontakt aufzunehmen. Claudia konnte jedoch von ihrer Seite aus bisher nicht den Schulterschluss erwirken. Sie konnte nie weiter auf ihr inneres Kind zugehen, etwas hielt sie immer wieder ab. Was sich im Walk, welcher gerade einmal 10 Minuten währte, zeigte, war am Ende bahnbrechend, bewegend und sehr emotional für die Antragstellerin.

Der Walk begann mit sehr bedächtigen und ruhigen Schritten. Die Walkerin spürte ein Kribbeln im Körper, einen inneren Impuls. Das innere Kind von Claudia wollte gerne in den Arm genommen werden, so die Sprache des Kribbelns. Der Gang wurde bald langsamer und die Walkerin machte eine sehr traurige Miene. Die Traurigkeit sprach: „Ich möchte gerne zur „Großen“, zu Claudia... Instinktiv stellte ich die Frage, wie alt das innere Kind gerade sei. Sofort kam zur Antwort: „10 Jahre“. Ich fragte dann, ob es denn Claudia mal sehen wolle. Das wollte sie sehr gerne. Nach ein paar Sekunden des Sehens, des Ansehens der „Großen“ und der „Kleinen“, ging dann das innere Kind voller Selbstbewusstsein zu Claudia und umarmte sie von sich aus. Beide gingen dann gemeinsam durch den Raum, wie durch das Leben.

Der Walk wurde dann beendet. Eine große Erleichterung bei der Anliegenstellerin war sofort im ganzen Raum zu spüren...

Das Interessante in der Nachbesprechung war dann, dass die Anliegenstellerin vorher niemals auf das Alter von 10 Jahren gekommen wäre. Eine ganz andere Szene hatte sie immer im Kopf gehabt, als sie weitaus jünger war. In dem Alter von 10 Jahren spürte sie damals mit ganz feinen Antennen, dass ihre Eltern sich trennen würden. Niemand sprach es damals aus, jedoch hat Claudia als Kind genau wahrgenommen, was da passierte. Das war dann eine perfekte Erklärung warum das innere Kind damals zurückbleiben musste. Auch der Mut des inneren Kindes den ersten Schritt zu machen, war überaus heilsam...

Ausschnitt der Abschlussarbeit von Marco Eggersglüß

Walk 3

Die Stute Maya

Die Anliegenderin Paula, Anfang 50, hat ein Pferd auf einem Gnadenhof. Die Stute Maya hat an der Brust ein ca. 5kg schweres Geschwür. Die Anliegenderin möchte gerne die Stute walken lassen.

Die Walkerin bewegt sich im Raum. Ein Fuß hakt hinter den anderen, sie hinkt etwas. Auf die Frage nach dem Energie-Niveau sagt sie in ganz ruhigem Ton, dass alles okay sei. Alles ist gut. Sie fühlt sich wirklich gut, hat aber im rechten Bauch eine brennende, heiße Stelle. Diese Stelle zwingt die Walkerin dazu, sich auf den Boden zu legen. Diese heiße Stelle sagt: „Ich möchte Ruhe und Erholung...“ Sie braucht auch nichts weiter. Sie braucht auch niemanden, der ihr wieder hoch hilft. Irgendwann betrachtet sie dann ihre Beine und hebt sie in die Luft. Die Beine sprechen: „Wir leben, und wenn wir wollen, dann gehen wir“. Niemand braucht sich zu sorgen sagt die Walkerin. Die Stute Maya sagt, sie IST. „Ich BIN,“ sind dann ihre nächsten Worte. Ich frage sie, ob sie einen Impuls spürt, hochzukommen. Dann steht sie auf, fühlt sich und die Energie in ihr. Dann geht sie ganz locker durch den Raum. Am liebsten würde sie gerne über ein Hindernis springen (ein leerer Stuhl im Raum).

Die Abschlussworte zu dem Hindernis: „Heute mache ich das nicht...vielleicht morgen...“ Sehr beeindruckend im Nachgespräch war, festzustellen, dass das Pferd und Tiere im Allgemeinen im Hier und Jetzt sind. Unsere menschliche Sichtweise lässt sich nur sehr bedingt anlegen...

Ausschnitt der Abschlussarbeit von Marco Eggersglüß

Walk 4

Kater „Herr Flauschig“

Manuela von dem Tierschutzhof bittet mich, einen Walk für Herrn Flauschig zu leiten.

Herr Flauschig ist ein recht junger Kater, dem es seit einer Woche sehr schlecht geht und niemand weiß, was er genau hat. Der Tierarzt vermutet Vergiftung.

Die Walkfrage ist: Gibt es etwas, was Herr Flauschig uns sagen möchte?

Ein Walker für „Herr Flauschig“ beginnt zu gehen. Nach wenigen Schritten sagt er, ihm sei alles egal. Er geht langsam und wirkt energielos. Ich frage seinen Energielevel ab, er sagt, er versteht meine Frage nicht. Stattdessen bekundet er mehrmals, dass er gerne in der Sonne liegen möchte, alles okay ist, wie es ist. Ich stelle ihm Fragen, wie:

brauchst du etwas?

Hast du Schmerzen?

Gibt es hier jemanden, dem du nah bist?

Souverän und keinesfalls leidend antwortet er, dass er dankbar für die Hilfe und Zuwendung ist, die ihm zuteilwird. Er möchte keinen Arzt, er möchte die Natur und er weiß nicht, ob er hier oder woanders bleibt.

Ich stellte ihm Fragen zu seinem Körper, ob er dort irgendwo etwas spürte, ob ein Körperteil etwas sagen wolle. Herr Flauschig sagte dann, er möchte seinen Ruheplatz in der Sonne haben und möchte die komischen Fragen nicht beantworten.

Alles ist okay wie es ist. Sein letzter Satz war: „Für mich ist alles was ist okay, und ich entscheide über mich.“

Ich beendete nun den Walk.

Manuela war erstaunt, so kannte sie ihren Herrn Flauschig. Eher einzelgängerisch und auf jeden Fall genügsam. Manuela sagte, der Walk hilft ihr in der Pflege von Herrn Flauschig und dass sie nun weiß (was sie schon im Gefühl hatte), dass Herr Flauschig keinen Tierarzt wollte.

Zwei Wochen später schrieb mir Manuela, Herr Flauschig sei eingeschlafen, friedlich in seinem Körbchen am Fenster.

Ausschnitt der Abschlussarbeit von Nicole Marquardt

Walk 5

Das Verhältnis zu meinem Mann

Nancy (Name wurde geändert) möchte gerne das Verhältnis zu ihrem Mann walken. Sie fühlt sich in letzter Zeit ihm gegenüber entfremdet.

Über ihr Anliegen brauchen wir nicht lange zu sprechen. Es ist klar formuliert, hat Kraft um damit zu arbeiten.

Sie wählt Athanassia (Name wurde geändert) aus der Gruppe um ihr Anliegen zu walken. Athanassia sagt ja und beginnt im Kreis zu gehen. Ziemlich schnell legt sie ihre beiden Hände auf ihrem Unterleib. Als sie gefragt wird, was sie empfindet, antwortet sie, dass sie Schmerzen hat, wie beim Beginn einer Geburt.

Die Ratsuchende wird vom Leiter gefragt, ob sie sich mit diesem Bild und Kommentar einschwingen kann, und sie kann es nicht. Die Walkerin geht weiterhin im Kreis. Der Rhythmus des Gehens ist gleichmässig und sie hält ihre Hände immer noch auf ihrem Bauch – Unterleib. Es verändert sich nichts. Die Schmerzen gehen nicht weg und das Gefühl der anstehenden Geburt hat die gleiche Intensität.

Die Ratsuchende wird vom Leiter konkret gefragt, ob sie früher eine Abtreibung oder eine Fehlgeburt hatte oder irgendein Erlebnis, das mit diesem Bild und dieser Energie zu tun haben könnte. Sie antwortet mit Gewissheit, dass sie nie so etwas erlebt hat.

Die Walkerin wird gefragt, ob sie versuchen kann, etwas in ihrem Gang und der Position der Hände zu ändern. Sie versucht es, kehrt aber sehr schnell zur gleichen Position und Energie.

Plötzlich sagt die Ratsuchende: „Meine Güte! Ich hatte es vergessen!!“. Der Leiter bittet sie über diese Aussage mehr zu sagen, und sie erzählt ihr Erlebnis. Ihre Zwillingstöchter hat sie mit ihrem Ehemann durch künstliche Befruchtung bekommen. Doch am Anfang waren es Drillinge. Die Ärzte haben dem Paar geraten eins der befruchteten Embryos zu „entfernen“ damit die anderen zwei mehr Überlebenschancen haben. Die Ratsuchende bricht in Tränen aus. Sie teilt mit der Gruppe, dass sie diejenige war, die es trotzdem zu versuchen wollte, alle drei Kinder zu behalten. Ihr Mann war derjenige, der darauf bestand eins zu entfernen. Sie hatte dieses Erlebnis verdrängt. „Ich habe selbst gesehen, wie sie mit der Spritze das Embryo in mir getötet haben!“

Als ich sie frage, was für einen Zusammenhang dies mit dem Verhältnis zu ihrem Mann haben könnte, antwortet sie, dass sie jetzt endlich verstehe, dass sie genau seit diesem Erlebnis auf ihren Mann wütend ist. Er hatte nicht den Mut, es trotz Statistiken und Warnungen zu versuchen, und sie ist auch auf sich selbst wütend, nicht darauf bestanden zu haben, alle drei Kinder zu behalten.

Die Energie ist ganz stark und alle TeilnehmerInnen sind sehr berührt.

Die Ratsuchende teilt am Schluss mit der Gruppe ihr Gefühl ruhiger zu sein, dieses Erlebnis wieder integriert zu haben und wie dankbar sie für ihre beide Töchtern und ihren Mann ist.

Ausschnitt der Abschlussarbeit von Yorgos Nassios

Walk 6

Panagiota: Meine Gefühlskälte

Die Ratsuchende möchte dieses Anliegen walken, denn sie habe eigentlich alles – einen Mann und einen kleinen Sohn, doch sie spüre ständig eine innere Gefühlskälte.

Wir befinden uns in einer Einzelsitzung. Ich werde also leiten und gleichzeitig walken.

Ich beginne den Walk und bleibe nach den ersten Schritten stehen. Kann mich nicht mehr bewegen. Meine Beine werden immer schwerer und fühlen sich ohne Energie an. Mein erster Impuls ist, dass diese Gefühlskälte sich eventuell wie eine Lähmung anfühlen könnte. Ich realisiere ziemlich schnell aber, dass ich doch Gefühle habe und zwar eine tiefe Trauer und Bitterkeit.

Die Ratsuchende wird gefragt ob sie sich mit diesem Bild einschwingen kann. Sie kann es. Diese Unbeweglichkeit ist sehr stark. Ich möchte mich hinsetzen und tue es.

Die Ratsuchende wird gefragt, ob sie etwas mehr zu dieser Erstarrung sagen kann. Sie kann es nicht. Sie fühle sich zwar kalt aber nicht erstarrt. Für eine lange Weile bleiben wir beide Still. Dann sagt sie: „Meine Grossmutter war gelähmt. Einige Jahre nach ihrer Hochzeit wurde sie krank und blieb für immer im Rollstuhl.“ Ich bekomme Gänsehaut und plötzlich öffnet ein starker Wind das Fenster und bewegt den Vorhang.

Die Ratsuchende ist berührt und beginnt zu weinen.

Ich habe als Walker ein Bild. Ich bin die Grossmutter. Ich sitze in meinem Rollstuhl und schaue nach aussen in den Hof auf die Erde. Die Ratsuchende bestätigt, dass das Haus der

Grossmutter im Parterre war, und dass sie einen Hof hatten. Heute steht auf diesem Platz das Geschäft der Familie. Ein Mini-Markt. Ich muss weinen. Stille Tränen fließen aus meinen Augen. Tiefe Trauer, Bitterkeit und Kälte in meinem Herzen. Als ich mich selbst frage, was ich brauche, bekomme ich als Antwort: „Ich soll Erde aus diesem Hof, den es immer noch gibt, ins Grab der Grossmutter bringen.“

Die Ratsuchende sagt zum Abschluss, dass sie den gleichen Namen wie die Grossmutter trägt und dass ihr Vater (der Sohn dieser Frau) auch „kalt“ sei und – genau wie sie - nie Umarmungen mochte. Sie fühle sich jetzt nach diesem Walk dieser Grossmutter sehr nahe, die für sie immer die kalte und böse war und verstehe viel besser, wieso sie selber so ist und reagiert.

* Zu diesem Walk möchte ich noch etwas mitteilen, was einige Zeit später geschah: Die Ratsuchende war zu Weihnachten bei ihren Eltern. Als sie ihren Vater umarmen wollte, um ihm alles Gute zu wünschen, und er sich wehrte, sagte sie zu ihm: „Ach Papa, wieso magst du denn keine Umarmungen?“ Und er antwortete: „Ach, wie soll ich denn Umarmungen mögen, wenn ich von meiner Mutter nie eine Umarmung bekommen habe. Aber für sie war es auch nicht einfach. Sie hatte so viele Kinder geboren und verloren. Und alle im Hinterhof begraben. Stell dir vor, ich habe als Kind dort gespielt und habe immer wieder kleine Kinderschädel gefunden...“. Sie hat am nächsten Tag Erde aus dem Hinterhof in's Grab der Grossmutter gebracht.

Ausschnitt der Abschlussarbeit von Yorgos Nassios

...Erinnerungen an den Walking-In-Your-Shoes Kongress in Hannover im Oktober 2017



Walking In Your Shoes ... mit meinen Worten erklärt (1)

WIYS ist für mich eine Reise auf eine weiteren Ebene unseres Seins.

Wir alle befinden uns mehr oder weniger überwiegend auf der so genannten Bewusstseinssebene.

Auf dieser Ebene haben wir Kenntnisse von uns und dem, was uns umgibt. Unser Denken ist unmittelbar mit dem Bewusstsein verknüpft. Bewertungen und Manipulationen können unser Bewusstsein beeinflussen.

Mit WIYS gehen wir auf Reisen.

Etwas Unsichtbares wird sichtbar.

Ich nenne diese Reise: Die Reise zu unserem Unterbewusstsein.

Mit Hilfe von Empathie, Bewegung und Fragen, reisen wir in die Tiefe unseres Seins. Dorthin, wo

weitere Anteile von uns bisher im Verborgenen blieben, weder Stimme noch Verständnis hatten.

Mein Bestreben mit WIYS ist es, mich, mein Selbst und gegebenenfalls mein Umfeld ganzheitlich

zu erforschen, kennenzulernen und zu verstehen.

Ausschnitt der Abschlussarbeit von Nicole Marquardt

Walking In Your Shoes ... mit meinen Worten erklärt (2)

Walking In Your Shoes ist eine Methode, ein Weg, eine Entscheidung. Ein Lebenswerkzeug, das erlaubt, sich in das allwissende Feld einzuschwingen und die Erkenntnisse zu bekommen, die der Seele und dem Geist zu mehr Einsicht verhelfen. In einer Art und Weise, die einerseits die Balance zwischen dem Geistigen und dem Weltlichen respektiert und erhält, und andererseits auf einer ganz tiefen Ebene arbeitet und wirkt.

Die Stärke liegt darin, dass es klar und geerdet - in einer für mich ganz direkten, „einfachen“ Weise - zu den Informationen führt, die wir zum gegebenen Moment brauchen. Informationen, Körperempfindungen, Impulse, Gefühle, lassen die bestehenden Dynamiken entfalten, und uns zeigen, was ist.

Es beschert uns ein äusseres Bild von dem, das ist. Dieses Bild ist uns manchmal schon vertraut und manchmal nicht. Das Geschenk liegt für mich darin, dass das Bild von unserem tieferen, inneren Geschehen unseren Geist „überspringt“ - der allerlei Interpretationen, Filter, Erwartungen und einen endlosen Dialog mit sich selbst hat - und damit direkt in der Ebene des Unterbewussten arbeitet und allmählich Ordnung erschaffen kann; sodass dieses Bild, dieser Prozess, dieses Erlebnis auch weiterhin der Seele erhalten bleibt. Auch wenn wir zu unserem alltäglichen Leben zurückkehren. Wenn die Tendenz da ist, dass die alten Dynamiken und Identitäten wieder einkehren, dann kommt die Erinnerung des Walks aus den Zellen des Körpers und der Seele zurück, und ermöglicht den Wandel. Einen Schritt auf's Mal.

Dieser Weg hat mich mit dem Geschenk der Empathie bereichert; Empathie für mich, für die Mitmenschen, die Ratsuchenden, das Leben. Es gibt zum Glück noch viel zu verstehen und zu lernen.

Walking In Your Shoes ist ein lebendes Feld, das sich immer und weiterhin entwickelt, entfaltet und verändert. Somit können wir uns weiter auf neue Erkenntnisse, neue Einsichten und neues Licht freuen!

Keep Walking

Ausschnitt der Abschlussarbeit von Yorgos Nassios

...Erinnerungen an den Walking-In-Your-Shoes Kongress in Hannover im Oktober 2017



Falls du einen Beitrag, einen Walk, eine Erkenntnis, ein Interview oder eine gute Idee hast, sende sie bitte an das Institut. Danke!



John Cogswell 2009

Herausgegeben vom Walking-In-Your-Shoes Institut, www.WIYS-institut.org, info@WIYS-institut.org.
WIYS-Institut-Büro, Limmerstraße 52, 30451 Hannover. Falls du gerne Interessantes und
Wissenswertes hier mit anderen Walkern teilen möchtest, sende bitte dein Material an info@WIYS-institut.org. Vielen Dank für deine Mitarbeit!