

# Gehen heißt Verstehen

---

## Walking-In-Your-Shoes Magazin

des Europäischen WIYS-Instituts

No. 8/2020 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](http://www.WIYS-Institut.org)



# WIYS

Walking in your shoes®

## Inhalt

3 Zitat des Monats; Editorial

4 Editorial

5 Vorbereitungstreffen Walking-In-Your-Shoes-Akademie

7 Walk: Die Interessierten der Akademie (= die Kunden)

8 Walk: Das Team der Akademie

9 Kreisritual

11 Verdeckter Walk: Mutter Erde

12 Verdeckter Walk: Corona-Virus

15 10 Jahre Berliner Walkinggruppe

21 Meine Gedanken zur Zukunftswerkstatt vom 30.03.19

22 Walking in Coaching

25 Herzogasmus

26 Empathie durch »Gehen« Empathie durch »Gehen«

29 Walk: Die ZEIT

## Zitat des Monats:

Ich sagte: „Sicher, ich werde versuchen als Du zu gehen. Aber ich werde nicht versuchen, etwas nachzuahmen. Ich werde nicht versuchen, etwas zu erfinden.“ Und das war der große Unterschied. Ich habe nicht improvisiert und gesagt: "Nun, so bist Du!" und etwas präsentiert, was ich schon kenne. Ich habe nur den Vorschlag angenommen und mich dann bewegt, ohne nachzudenken, um zu sehen, ob etwas passiert. Wir haben nie behauptet, und der Walker sicherlich auch nicht, eine Antwort zu haben. Er weiß nicht einmal, was er tut! Er braucht es auch nicht zu wissen. Wir müssen uns nur bewegen und zuhören. Wir brauchen nur zu fühlen, was zu fühlen ist, und berichten, so gut wir können. Wir können uns darauf verlassen, dass das „Feld“ funktioniert, oder dass eine Art größere Intelligenz am Werk ist, die wir per se nicht besitzen können.

Die Vorteile, die das Gehen mit sich bringt, haben meiner Meinung nach mit diesem erweiterten Seinsgefühl zu tun. Ich komme nicht von einem intellektuellen Verständnis, ich komme nicht aus Jo's oder Chris' Verständnis, ich gehe nur hinein und sehe was dort lebendig wird. Das Gehen ist ein Weg, um dies zu erleichtern. Es ist also eine Art zu wissen und zu sein.

Wenn wir unseren Körper benutzen und uns in Bewegung setzen, wird Energie freigesetzt. Beim Gehen wird diese Energie oft zur Information. Es sind emotionale Informationen, es sind physische Informationen, und wenn wir sie erforschen oder bei dieser bestimmten Bewegung bleiben, kommt auf einmal etwas auf. Die Energie, die aufkommt, wird sich in Information verwandeln, und diese Information kann dir viel sagen. Es kann dir viel über die Person erzählen, die du gehst, und vielleicht darüber, wie du dich mit dieser Person weiter entwickeln kannst.

John Cogswell

## Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser des Walking-In-Your-Shoes Magazins „*Gehen heißt Verstehen*“. Wenn ich auf das Cover-Bild schaue, erkenne ich, dass die Dinge **nicht so erscheinen, wie sie sind**. Das kann verwirrend sein, doch zum Glück kennen wir Mittel und Wege, etwas tiefer in die Materie zu blicken und dort Klarheit zu finden.

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. Die **Homepage** wurde „**runderneuert**“ und bekam eine **kombinierte Anbieterliste**. Susanne Hennig und Hesk Richter bieten weiterhin **Bildungsurlaube WIYS in Münster** an (siehe Website WIYS-Institut.org, klick „Aktuell“), und das bekannteste Therapeuten Portal „**Therapeuten.de**“ hat schon im vorletzten Jahr „Walking-In-Your-Shoes“ als Methode in ihr Programm aufgenommen. Dort tummeln sich schon mehrere WIYS 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>

Danke für die zahlreiche Beteiligung an den Vorbereitungstreffen für die Walking-In-Your-Shoes **Akademie**. Die WIYS-Akademie soll ein Ort in Hannover werden, wo wir mit einem kompetenten Team alles rund um diese Methode anbieten wollen.

Danke auch an die **zahlreich eingesendeten Beiträge**, ohne die dieses Magazin nicht möglich gewesen wäre.

Der nächste **internationale Walking-In-Your-Shoes Kongress** steht an. Er wird im **Herbst 2021 in Berlin** stattfinden. Eine tolle Gelegenheit für die gesamte Walking-Szene sich zu treffen. Siehe unten. Viele Grüße, Christian Assel

## Vorbereitungstreffen Walking-In-Your-Shoes-Akademie

Wie du vielleicht schon weißt, möchte ich eine Walking-In-Your-Shoes Akademie in Hannover zu gründen. Das kann eine tolle Sache werden, sowohl für dich, als auch für die Ratsuchenden, bzw. Auszubildenden. Die ganze Walking-Szene würde einen Katalysator bekommen. Geplant ist, eigene Räume anzumieten und mit einem Team an Mitarbeitern ein komplettes Programm aufzustellen: Kurse, Ausbildungen, Fortbildungen, Supervision, Sonderseminare, einfach alles...

Falls du in WIYS ausgebildet bist und schon Erfahrung mitbringst, könntest du eine Mitarbeiterin/ein Mitarbeiter der Akademie werden. Schließ dich uns an, wenn du dich in dieser Hinsicht weiterentwickeln möchtest und Interesse hast, die Akademie zu unterstützen. Selbstverständlich bekommst du für dein Engagement ein entsprechendes Honorar, plus Spesen. Voraussetzung ist, dass du mehr als einmal an einem unserer Vorbereitungstreffen teilnimmst.

Eventuell kannst du nicht an allen Treffen teilnehmen, aber ich möchte gerne intensiver mit dir in Kontakt kommen, deine Entwicklung in der Leitung beurteilen können und schauen, wo du stehst.

Ich benötige ebenfalls eine PR Fachfrau/einen PR Fachmann, bzw. jemanden für Öffentlichkeitsarbeit, sowie eine Grafikerin/einen Grafiker für Webdesign, Flyer und Werbung und jemanden für Social Media. Du kannst ebenso am Treffen teilnehmen oder mir alternativ eine Mail schreiben.

Zu diesem Zweck werden wir uns über die nächsten Monate zu insgesamt vier oder fünf Vorbereitungstreffen in Hannover zusammenfinden, Walks machen, und folgende Themen erörtern.

-Ausbildung, Kurse

-Inhalte

-Das Akademie-Team

-Die Azubis

-Dein Honorar

-Walks zur Akademie durchführen

-Treffen, Austausch untereinander

-Selbstverständnis besprechen

-Zusammenhalt, Teambuilding

Anmeldung auf [wiys-institut.org](http://wiys-institut.org), klick auf Institut/Vorbereitungstreffen WIYS-Akademie

Ort: Mein bekannter Seminarraum in der Stärkestraße 15, 30451 Hannover.

Ich freue mich auf dich. Viele Grüße, Christian Assel



## Walk: Die Interessierten der Akademie (= die Kunden)

### 2. Vorbereitungstreffen der Akademie vom 14. Juni 2020

„Ich bin aufgeregt, brauche etwas, klopfe mir rhythmisch auf die Brust, habe Angst, brauche Beruhigung, stehe an einer Schwelle. Meine Augen sind noch zu. Brauche etwas von außen. Brauche Licht, Weite, Öffnung, ein Leitbild, eine Leitfigur. Ich stelle mir vor, ich gehe in eine große Kathedrale. Es ist eine hohe Hürde für mich.

Ich brauche eine Einladung, brauche Hinweisschilder, die richtigen Schlagworte, Unterstützung, eine Community, eine Gemeinschaft, Wissen, Forschung. Ich brauche eine Übersetzung für meine eigene Sprachlosigkeit, meine eigene Hilflosigkeit. Möchte meine eigene Wahrheit finden (nicht eure Wahrheit), Vertrauen schöpfen, entspannen, mich frei fühlen.

In der Akademie sollen Freigeister, Freidenker sein. Hier kann ich mich frei äußern. Trotzdem gibt es Regeln, Werte, Integrität. Da gibt es sinnvolle Aufgaben, Kreativität, auch Überraschungen, Neues, auch Kinder.

In der Mitte des Raumes, im Zentrum, hängt eine große Kugel. Dort stehen Leitsprüche drauf.

Die Menschen dort, bekennen sich zur Spiritualität, sind aber bodenständig und zünden keine Räucherstäbchen an. Sie schaffen eine breite Basis für die Arbeit.





## **Walk: Das Team der Akademie**

### 2. Vorbereitungstreffen der Akademie vom 14. Juni 2020

„Jetzt wo wir schon begonnen haben, jetzt müssen wir auch, oder...? Doch ich bin nervös. Was war das gleich? Was machen wir nochmal genau? Wir haben uns doch so gut vorbereitet, ich war mir doch so sicher! Kann es gerade nicht greifen, habe den Start vielleicht überstürzt. Doch wir sollten nichts überstürzen, nicht unüberlegt handeln.“

Ich merke, ich bin alleine losgelaufen, ohne zu sehen, dass die anderen gar nicht mit am Start sind. Das war vorschnell. Habe das Team nicht mitgenommen. So geht es nicht. Ich beginne nochmal neu, fange nochmal am Start an. Ich gehe jetzt nochmal von vorne los.“

(Beginnt jetzt (in ihrer Vorstellung) den Walk nochmal neu, mit dem Team links, an ihrer Seite).

„Wir sollten immer miteinander gehen, immer gemeinsam und immer intensiven Kontakt zueinander halten. Vielleicht sollten wir zu Beginn ein Ritual für unser Team und zur Vorbereitung machen, wo wir nochmal Kontakt zueinander aufnehmen können. Und dann sollten wir einfach ein Picknick im Grünen machen, um die Akademie für eine Weile zu vergessen.“

Wir sind alle Individuen, aber wir gehören zusammen. Wir sind bunt, aber nicht beliebig. Alle sind ganz bei der Sache. Keiner macht seinen eigenen Tanz. Wenn jemand was vergisst, den macht das Team darauf aufmerksam. Es ist wichtig, nicht aus der Reihe zu springen, sondern sich abzusprechen, nah dran zu bleiben. Wir sollten uns oft und häufig absprechen, in einer Reihe gehen, in Kontakt bleiben, nicht den Kontakt verlieren, gerade am Anfang, bunt, aber gemeinsam. Wir haben alles, was wir brauchen. Doch wir sind noch nicht gewachsen. Wir sind noch in der Probezeit. Wir haben viel mehr vor uns, als hinter uns. Wir vertrauen darauf: Es ist alles da!

Wir sollten immer in Bewegung bleiben, ruhig, nicht hektisch, nicht stehen bleiben. Wir sollten arbeiten, probieren, kreativ sein, aufmerksam sein und Stagnation vermeiden. Wir sind noch ganz in der Anfangsphase! Jetzt ist nicht die Zeit für feste Regeln. Wir müssen uns abstimmen und ständig überprüfen. Miteinander sprechen und offen sein für Fragen. Es wird alles rund laufen, wenn alle immer auf dem gleichen Stand sind. Das ist das wichtigste! Wir sollten ein paar Leitsätze formulieren, die diese Erkenntnis widerspiegeln.“

Mein persönlicher Vorschlag dazu:

Immer gemeinsam und als Team. Immer in Kommunikation. Immer auf dem gleichen Stand. Immer in die gleiche Richtung. Wir haben alles, was wir brauchen.



## Kreisritual

Zweck des Rituals und Hinweise für den Leiter:

Das Kreisritual eignet sich besonders als Einführungsritual für Gruppen, die sich vorwiegend mit Prozessarbeit beschäftigen und sich zum ersten Mal treffen oder die schon zusammen gearbeitet haben und sich zu einer neuen Sitzung treffen. Das Ritual gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, (wieder) miteinander vertraut zu werden, während die Informationen, die dabei ausgetauscht werden, für die Gruppenleiter außerordentlich aufschlussreich sein können. Allerdings sollten Gruppenleiter wissen, worauf sie sich bei diesem Ritual einlassen. Sie sollten in der Lage sein, mit allem, was hochkommt, umzugehen, denn es können ziemlich unvorhersehbare Dinge dabei geschehen. Dieses Ritual erfordert ständige Wachsamkeit.

Material:

Im Prinzip braucht man nichts dazu, aber vielleicht ist es ratsam, einige Decken und zusätzliche Kissen bereitzuhalten, falls ein paar Leute das Bedürfnis bekommen sollten, sich ein kleines Nest zu bauen.

Vorbereitung:

Solltest du dich für den Gebrauch von Decken und Kissen entscheiden, so richte sie in dem Raum her, in dem das Ritual stattfinden soll.

Das Ritual:

Alle begeben sich gleichzeitig in den Gruppenraum. Bitte jeden, nicht gleich einen Platz im Kreis einzunehmen. Gib den Teilnehmern zuerst ein paar Minuten Zeit, um sich einen Platz zum Sitzen auszusuchen, der ihren gefühlsmäßigen Bedürfnissen entspricht. Erkläre, daß jeder Platz gleich gut ist. Es ist nicht wichtig, ob der Platz unter dem Tisch ist, auf einer Truhe oder auf dem Boden. Für eine Reihe von Menschen mag der perfekte Platz in einem Kreis in der Mitte eines Raumes sein, aber für andere mag dies ganz anders aussehen. Manche sitzen vielleicht lieber bei der Tür, um der Tatsache Ausdruck zu verleihen, dass sie am liebsten ganz woanders wären oder dass sie schnell abhauen möchten, wenn ihnen die Gruppe nicht passt. Andere wollen vielleicht so weit wie möglich von den anderen Teilnehmern wegsitzen. Wieder andere wollen sich vielleicht mit einer Decke schützen, während nochmal andere sich am liebsten in die Mitte des Raumes setzen, um alles im Blick zu haben. Wenn alle im Zimmer einen Platz gefunden haben, bitte sie, ihre Augen zu schließen und mit sich selbst Kontakt aufzunehmen. Nun kannst du sie bitten, für sich im Stillen folgende Fragen zu beantworten:

Warum hast du diesen Platz zum Sitzen gewählt?

Wie fühlst du dich beim Sitzen?

Was sind jetzt, in diesem Moment, deine Bedürfnisse?

Bitte einen nach dem anderen mit ein paar Worten zu erzählen, wie er sich auf seinem Platz fühlt. Wenn alle durch sind, bitte nochmals um einen Augenblick Ruhe. Frage jetzt, ob sich

jeder mit den anderen verbunden fühlt.

Frage diejenigen, die sich immer noch isoliert fühlen, was sie brauchen, um auf eine Art und Weise einen Platz im Kreis einnehmen zu können, mit der sie sich wohl fühlen. Das könnte sein, dass ein Teilnehmer die anderen Gruppenmitglieder bittet, ihn nicht zu berühren.

Hingegen hat ein anderer vielleicht gerade das Bedürfnis, von jemandem berührt zu werden. Sucht als Gruppe gemeinsam nach Lösungen. Diskutiert und verhandelt, bis schließlich jeder einen Platz im Kreis eingenommen hat.

Danach kannst du zu einer kurzen Meditation übergehen, die du mit einer geführten Visualisierung abschließt. Weise bei der Visualisierung darauf hin, dass für jeden Teilnehmer genug Raum da ist, um sich auszudrücken, und dass sich niemand gezwungen fühlen sollte, etwas zu machen, was er nicht will. Erkläre zum Beispiel, dass jeder einzelne respektiert werden wird und es für jeden in jedem Augenblick einen Platz geben wird.

Ursprünge:

Es war bei einer großen Konferenz, an der viele Leute teilnahmen. Irgendwann schlug jemand vor, ein Experiment zu machen. Er forderte alle dazu auf, sich in dem Raum einen Platz zu suchen, der sich für ihren gegenwärtigen Gefühlszustand gut anfühlte. Viele Leute versuchten, eine Verbindung zwischen sich herzustellen und setzten sich in einen Kreis. Als sich jeder seinen Platz ausgesucht hatte, fragte er, ob diejenigen, die sich isoliert fühlten, nicht lieber im Kreis Platz nehmen wollten. Alle »Außenseiter« wurden damit aufgefordert, sich in den Kreis einzufügen. Ich zog mich in eine Ecke zurück. Die Aufforderung hatte auf mich genau den entgegengesetzten Effekt, als beabsichtigt war. Anstatt mir die Möglichkeit zu geben, mich so zu fühlen, wie ich an der Gruppe teilnehmen wollte, wurde mein Gefühl der Isolation noch verstärkt. In jenem Moment wollte ich nicht zu einer Masse von Menschen gehören. Der Anblick von 80 Leuten, die mich inständig baten, mich ihnen anzuschließen, war fast furchterregend. Ich bekam das Gefühl, an dem Kreis teilnehmen zu müssen, ohne überhaupt gefragt zu werden, weshalb ich dies nicht spontan wollte. Als ich erklärte, ich hätte keine Lust, am Kreis teilzunehmen, wurde ich von den anderen augenblicklich und vollständig ignoriert. Die Botschaft war klar: Wenn du dich nicht auf unsere Art und Weise zu uns gesellen willst, dann schließen wir dich aus. Als ich später über diese Erfahrung nachdachte, wurde mir klar, dass ich, um mich der Gruppe anzuschließen, nur eines gebraucht hätte: Die Gruppe hätte merken sollen, dass ich einen besonderen Grund dafür hatte, alleine sein zu wollen. Wäre es einfach erlaubt gewesen, mit mir zu teilen, was in mir vorging, hätte ich eine Verbindung mit der Gruppe gespürt. Diese Erkenntnis diente mir als Inspiration für dieses Ritual.

Daan van Kampenhout: „Heilende Rituale. Verbesserung der Lebensqualität.“, 2000



## **Verdeckter Walk: Mutter Erde**

Die Walkerin erhält ihren Zettel und läuft langsam und bedächtig los. Sie hält den Zettel fest in der Hand wie einen wichtigen Schatz. Das, was da in der Hand ist, ist sehr wichtig, sagt sie, sie ist sehr darauf konzentriert und fokussiert.

Sie läuft weiter ruhig und bedächtig durch den Raum. Auf die Frage, wie es ihr körperlich geht, stellt sie fest, dass sie sehr auf ihre Stirn auf die Stelle, wo das dritte Auge ist, fokussiert ist, sie ist sehr zentriert auf diesen Punkt. Sie richtet diesen Punkt, also ihre Stirn immer Richtung Raumdecke und hat das Gefühl, dass dieser Punkt mit dem „Oben“, mit dem, was über diese Decke ist, mit dem Himmel kommuniziert. Indem sie den Kontakt hält mit dem Himmel, mit dem „Oben“ geht es ihr gut, der Kontakt ist ihr wichtig. Wenn dieser Kontakt besteht, ist alles in

Ordnung. Das „Oben“ ist weit, ist hell, ist unendlich, es gibt Energie und Kraft. Richtet sie den Blick nach unten, geht also der Kontakt verloren, ist es nicht so gut.

Auf die Frage, ob sie misshandelt wurde, verneint sie. Sie erklärt, sie wisse, dass nicht immer alles einfach war und ist, dass es Schwierigkeiten gab und gibt, sie hängen wie in ihrer Aura. Aber das stellt für sie kein Problem dar. Es gehört für sie dazu, es ist doch alles eins, alles gehört dazu, alles gehört zusammen.

Die Frage, ob die Menschen, die da sitzen, sie stören, verneint sie. Ob dort noch mehr Menschen sitzen könnten, z.B. 15, erklärt sie, das wäre in Ordnung. Sie braucht keine Massen und kein großes Gewusel, aber so ein paar Leute Menschen wären ganz o.k. Für sie ist es gut. Es ist alles eins, es hat alles seine Berechtigung, Es gehört alles zusammen. Die Walkerin lächelt während des gesamten Walks, sie ruht in sich und ist grundsätzlich liebevoll allem gegenüber, auch und besonders den Menschen.

## **Verdeckter Walk: Corona-Virus**

Die Walkerin bekommt ihren Zettel in die Hand und läuft mit kleinen Schritten los. Etwas unruhig, aber nicht nervös läuft sie Stück für Stück, fast tänzelnd die Fläche des Raumes ab. Sie findet keinen Platz, um stehen bleiben zu können. An keinem Platz kann sie sicher stehen bleiben, als ob keine Stelle der Fläche ihr Sicherheit bieten kann. Sie kann nirgendwo anhalten und stehen bleiben. Es scheint keinen Platz und keinen Raum für sie zu geben.

Auf die Frage, warum sie nicht stehen bleiben kann und keinen Platz findet, antwortet sie, sie habe das Gefühl, sie sei zu früh. Niemand ist auf sie vorbereitet oder ist bereit, sie zu sehen. Langsam findet sie einen Platz an einer Wand des Raumes, sie steht mit dem Rücken zur Wand, beobachtend an ein kleines Tischchen gelehnt.

Ein Raumlicht ist wie ein Scheinwerfer auf sie gerichtet. In dieser Warteposition, findet sie Ruhe. Das auf sie gerichtete Licht, gibt ihr das Gefühl, irgendwann gesehen zu werden. Auf die Frage, ob dort noch andere Menschen sein, antwortete sie, ja, hier sind viele Menschen, die hektisch

hin und her laufen, wie Bahnreisende in einer Wartehalle, die eilig und in Zeitnot hin und her hetzen. Es sind meist Männer in grauen Anzügen. Sie richten den Kopf nach unten oder schauen auf die Uhr, aber nicht nach vorn. Diese Menschen lassen sich durch nichts aufhalten.

Sie sehen die Walkerin, die dort in einem hellen Licht angestrahlt steht, nicht. Die Walkerin ist etwas enttäuscht, dass sie nicht gesehen wird, aber sie ist geduldig und sie kann warten. Es gibt das helle Licht, das es den Menschen möglich machen wird, sie irgendwann zu sehen. Einige wenige nehmen sie auch schon vorsichtig wahr

Die Walkerin fühlt sich gut, positiv, unaufgeregt und doch etwas ungeduldig. Sie überlegt kurz, ob sie hier je einen Platz haben wird, ob sie denn irgendwann gesehen wird. Das Energielevel ist deshalb nicht bei zehn, aber doch mindestens bei acht oder neun.

Auf die Frage, wer sie denn eigentlich ist oder zu sein glaubt, überlegt sie einen Moment und schaut dann neben sich auf das Tischchen, an dem sie lehnt. Auf dem Tischchen liegt ein großer purpurroter Kreis, ein Filzuntersetzer. Die Walkerin sagt, das ist doch klar, wer ich bin, sieh doch hier, dieses leuchtende Rot, auf das auch noch das Licht fällt und es wiederum leuchtet. Warum sehen die Menschen das eigentlich nicht. Die Walkerin hält sich den roten Kreis auf den Kopf wie einen Hut. Ich bin Liebe und Vertrauen, sagt sie, ich bin doch hier, also wenn man das nicht sieht. Niemand sieht mich bisher, aber ich kann noch ein Moment warten, ich bin mir meiner sicher.





Conor Lowes 14. September um 21:17 · 🌐



They asked a shaman

"What is poison?"

- Anything beyond what we need is poison.

It can be power, laziness, food, ego, ambition, vanity, fear, anger, or whatever.

- What is fear?

Non acceptance of uncertainty

If we accept uncertainty, it becomes adventure.

What is envy?

- No acceptance of good in the other.

If we accept good, it becomes inspiration.

What is anger?

- No acceptance of what is beyond our control.

If we accept, it becomes tolerance.

What is hate?

- Non-acceptance of people as they are

If we accept unconditionally, it becomes love. "



## **10 jahre berliner walkinggruppe**

am 22.11.2019 trafen sich die verantwortlichen für die 1. berliner walking-gruppe in einem lokal zum gemeinsamen anstoßen und essen. der grund dieses treffens war ein freudiger anlaß, nämlich ihr 10-jähriges bestehen!

wir erinnerten uns an den beginn des berliner walkings und freuten uns im gemeinsamen schwelgen in erinnerungen.

### der beginn

wie kam ich selbst zu walken und zur idee meiner teilnahme am 1. berliner ausbildungskurs? ich kannte und schätzte christian assel ungefähr seit 2005 durch seine arbeit als familienaufsteller in berlin, da ich vielfach bei seinen seminaren war. in der form von fragenbearbeitung durch aufstellungen (die mir vorher unbekannt war) konnte ich antworten finden, die ich vorher nur aus büchern kannte. ich ver-schlang immer mehr aufstellungeliteratur und war begeistert von der tiefe möglicher erkenntnisse aus der praktischen aufstellungsarbeit. die familien-systemischen zusammenhänge sowie die wirkung von energien interessierten und faszinierten mich gleichzeitig. ich verstand plötzlich heilwirkungen und hemmnisse im menschlichen zusammensein. aus diesem grund absolvierte ich von 2007 bis 2010 bei ihm eine aufstellerausbildung.

während dieser zeit flog christian mehrmals im jahr nach kalifornien um dort aufstellungen anzubieten. dort lernte er die methode „walking in your shoes“ kennen und brachte sie mit nach europa. während christians regulären seminaren zeigte er immer wieder den andersartigen ansatz von wiys. es wurde viel diskutiert und beratschlagt, wie man diese arbeitsform von einem in den anderen sprachraum bringen kann. beläßt man die begrifflichkeit des englischsprachigen „walkers“ dabei oder benennt man die laufende person mit dem deutschen wort „geher“ ?

im rückblick kann ich sagen, es war ein langwieriger entwicklungsprozeß, der wiys schritt für schritt dahin brachte, was es heute ist: eine vielseitige selbsterfahrungsmethode mit großem entwicklungspotential.

ich erkannte schnell die andersartigkeit zu familienaufstellungen und fand es eine gute erweiterung meines persönlichen methodischen wissens auf dem gebiet der heilungsarbeit.

### die ausbildungs- und übungsgruppe

im jahr 2009 absolvierten susanne, irina, maria, frank, hermann und hesk gemeinsam die wiys-kursleiterausbildung bei christian assel. es war der 2. walkingausbildungskurs von christian überhaupt, der 1. in berlin.

das walking der damaligen zeit war noch sehr nah an der aufstellungsarbeit. es wurde manchmal mit lösungssätzen und gegenüberstellungen gearbeitet. es wurde oft darüber diskutiert, wie der unterschied zwischen beiden methoden sei und was die abgrenzung zwischen beidem ist. es war buchstäblich eine zeit der ent-wicklung.

zur ausbildungszeit gehörte das intensive üben zwischen den seminarblöcken bereits zum festen bestandteil. dies taten wir anfangs in den privaträumen unserer wohnungen, probierten



das walken im garten und bildeten gemeinsam eine wiys-übungsgruppe. da auch immer wieder familienmitglieder, freunde, nachbarn und bekannte hinzukamen, wurden die vorhandenen räume immer enger. darum mußten wir einen neuen, größeren platz zum walken suchen. der einzige, der damals unproblematisch zugriff auf größere räumlichkeiten hatte, war ich, denn ich leitete damals eine kinder- und jugendfreizeiteinrichtung in berlin. also bot ich an in meiner freizeiteinrichtung „fresh 30“ zu walken. die übungsgruppe probierte es aus, es wurde für machbar befunden. so etablierte sich diese einrichtung als ort des berliner walkens. immer wieder hinterfragten wir in durchgeführten walks, ob ein ortswechsel angebracht sei und immer wieder zeigten uns die erwalkten antworten: das „fresh 30“ ist unser walkingort! mit dieser grundmotivation gingen wir immer wieder auf die wechselnden neuen einrichtungsleiter\*innen zu und begegneten dauerhaft einer gleichbleibenden, freundlichen offenheit. dies führte dazu, daß unser walkingort sich in ein kontinuum wandelte und so langsam eine, sich immer breiter werdende bekannt-heit entwickelte.

da wir durch den kostenfreien zugriff auf die räumlichkeiten keine anmietungs-kosten hatten, stellte sich die frage, wie ein ausgleich zwischen geben und nehmen hergestellt werden konnte. so kamen wir auf die idee selbst eine spende für die soziale einrichtung zu geben und unsere gäste um eine gabe zu bitten.

so unterstützten wir direkt die soziale arbeit in einem berliner brennpunktkiez, an dem der berliner senat vor jahren schon ein quartiersmanagement eingesetzt hatte und gemeinwesenentwicklung betrieb.

mit dem spendengeld konnten unbürokratisch sachen angekauft werden, die nicht über ein öffentliches förderprogramm finanzierungsfähig waren. es konnten unternehmungen mit kindern und jugendlichen durchgeführt werden, die einfach nicht abrechenfähig beim zuständigen fördermittelgeber oder dem jugendamt waren.

mit dem wechsel von unseren privaträumen ins „fresh 30“ veränderte sich aber die personelle struktur unserer kerngruppe.

eine person zog sich aus persönlichen gründen vom walking zurück und ein zweites gruppenmitglied verstarb.

fortan trugen nur noch 4 gründungsmitglieder die verantwortung für das regelmäßige berliner walken. das waren die begeisterten „walkaholiker“ susanne, irina, hermann und ich.

### fakten

bei uns dürfen nur personen walks anleiten, die eine wiys-ausbildung gemacht haben bzw. gerade eine ausbildung absolvieren.

wir bieten seit 2009 ungefähr 10 tagesseminare im jahr an und kommen so momentan auf ca. einhundert tagesseminare. wenn man nun bedenkt, daß an einem tagesseminar gut 10 walks absolviert werden, kommt man insgesamt locker auf einen erfahrungshintergrund von über 1000 walks.

wir probierten verschiedene wochentage und zeitenfenster aus und machten die erfahrung, daß die schulferien, weihnachtsnähe und feiertage eher ungünstige seminareinflüsse sind.

seit 2019 veränderten wir darum 2 tagesseminare pro jahr zu kürzeren 4-stün-digen walkingangeboten, einmal vormittags und einmal nachmittags. dies taten wir, um dem bedürfnis von teilnehmer\*innen nach mehr freizeit entgegen zu kommen.

gleichzeitig soll damit der störeinfluß von später kommenden und früher gehenden gesenkt werden, denn wir wissen ja, die teilnehmer\*innen halten den energetischen kreis für den walkingprozeß. wir beobachteten, daß keine verän-derungen während des walkingseminars dazu führten, daß die herausgear-beiteten walkingergebnisse tiefer gingen und nachhaltigere wirkung entfachten. gleichzeitig sehen wir es als achtungsvoll an, wenn personen bereits einen walk bekamen, ihre haltende energie auch den anderen walker\*innen zur verfügung stellen.

## 1.namensänderung: die praxisgruppe

nach absolvierter kursleiterausbildung benannte sich die ehemalige übungs-gruppe in praxisgruppe um. unser selbstverständnis war hierbei, einen ort und eine zeit zu haben, die ein regelmäßiger rahmen für praktiziertes walking in berlin ist.

wir wollten weiterhin gemeinsam walken, am praktizieren bleiben, aber auch die wiys-methode bekannter machen und nach uns kommenden walker\*innen eine möglichkeit bieten, ebenfalls erfahrung mit wiys zu sammeln und diese in ihrem ausbildungs- und lernprozeß zu unterstützen. hier konnte walkingnachwuchs seine ersten eigenen walks außerhalb ihrer eigenen ausbildungsgruppen haben. wenn sie unterstützung brauchten, doppelten wir sie oder sie konnten hinzu-kommende unterstützung bekommen.

## ein praktischer experimentierraum

gleichzeitig war dies auch der rahmen, in welchem wir experimentieren und selbst neue erfahrungen sammeln konnten. an einige experimente erinnere mich gerade jetzt sehr deutlich, z. bsp. an verdeckte walkingvergleiche zwischen konventionell hergestellten und biologischen lebensmitteln, an astrologische fragestellungen, diverse formate von ahnenarbeit, fehlende und abgetriebene geschwister, nicht ins leben gekommene zwillinge, krankheits-symptome und ihre botschaft, sowie heilungsnotwendigkeiten.

wir walkten bäume, häuser und grundstücke, vorenthaltene erbschaften, familiengeheimnisse, ermordete familienmitglieder, beabsichtigte ahnen-umbettung, genetische veränderungen, bachblüten und ihre dosierung, ...

ich entdeckte meine leidenschaft an heilpflanzenwalks und wir erforschten die herkunft von zuviel mangan im blut. das spannende hierbei war, daß die walkende person einen stift und zettel erhielt und aus der rolle heraus die molekularstruktur zeichnen sollte. als ich zu hause war, verglich ich die zettelzeichnung und war baff erstaunt, daß das gezeichnete fast exakt der darstellung in der fachliteratur glich. wie konnte das sein, denn die walkende person war kein biologisch oder chemisch spezialisierte fachkraft? wer könnte dies jetzt zeichnen, ohne vorher nachzuschauen?

wir versuchten zur einem entscheidenden spiel der fußballweltmeisterschaft das ergebnis vorher zu erwalken und erkannten, daß dies nicht möglich ist.

ein neugieriges austesten der möglichkeiten und grenzen von walking in your shoes trieb uns voran und unser erfahrungswissen nahm zu.

meinen bisherigen höhepunkt beim experimentieren stellte 2018 unser video-experiment dar. gemeinsam mit der studiengruppe aus nrw führten wir zeitgleich 2 distanzwalks durch, in berlin und hannover. beim ersten gemeinsamen walk gingen wir gleichzeitig „kindheit“. uns interessierte hier vor allem, ob es ein gleicher oder ähnlicher walk wird und ob die energiespitzen gleichläufig oder gegenläufig sind. wir waren gespannt, ob die thematische beschäftigung gleich ist und ob das walkingende der einen gruppe einen einfluß auf die andere gruppe hat. der zweite walk war verdeckt. dies bedeutete, daß nur die anwesenden in hannover wußten, welches thema gewalkt wird. es war das thema „geheimnis“. in berlin wurde lediglich in bezug auf den hannoveraner walk gearbeitet und uns interessierte, ob man an den inhalt heran kommt. unsere erkenntnis war: ja- wir kamen an den geheimnisträger heran!

um die beiden parallelwalks nebeneinander anschauen zu können und mit dem ton mal hier und mal da in die inhalte hineinzuhören, ließ ich ein spezielles abspielprogramm erstellen. mit diesem laufen die filme parallel. man kann sie zeitlich so nebeneinander starten, daß sie z. bsp. mit der selben startzeit des arbeitens beginnen, aber auch mit der rollenübergabe oder dem beginn des vorgesprächs. die videos laufen nebeneinander und man ist in der lage ins gesprochene jedes walks hineinzufaden oder beide mit gleicher lautstärke anzuhören.

## ent-wicklung

jede\*r entwickelte mit der zeit einen eigenen anleiter\*innenstil und jede\*r entdeckte seine lieblichformate und walkinginhalte.

wir begleiteten uns kontinuierlich beim persönlichen wachstum. es wuchsen wertvolle soziale beziehungen zwischen menschen unterschiedlichen alters und verschiedener generationen, die vor allem von gegenseitigem vertrauen und solidarischem verhalten geprägt sind.

bis zum jahr 2014 nannte sich die gruppe praxisgruppe. dann kam eine erneute diskussion auf, die von großem selbstebewußtsein geprägt war und auch eine abgrenzung gegenüber anderen berliner studiengruppen darstellte. diese entstanden zu jener zeit durch weitere wiys-ausbildungen, die christian assel am standort berlin anbot. in diesem zusammenhang bildeten sich immer wieder ausbildungs- und studiengruppen in berlin und potsdam, welche aber (meiner kenntnis nach) nach dem ende des wiys-kurses auch bald wieder zerfallen sind.

zu dieser zeit bot christian in berlin seine videoseminare an. das waren thematische tagesseminare, die jeden tag ein inhaltliches oberthema hatten, zum beispiel: mein blinder fleck, meine gesundheit, mein symptom, mein projekt, meine beziehung, ... ich war damals der kameramann und das entstandene filmmaterial sollte wiys bekannter werden lassen. heute ist von dem material einiges als themen-dvd über das wiys-institut erhältlich.

apropos wiys-institut: einige mitglieder der 1.berliner wiys-gruppe sind auch gleichzeitig mitglieder des internationalen wiys-institutes, andere nicht.

## 1. berliner walkinggruppe

mit dem jahr 2015 nannten wir uns selbstbewußt 1. berliner walkinggruppe. wir erkannten, daß die durchführung eines so kontinuierlichen wiys-angebotes auf den schultern von 5 und mehr personen realistischer und abwechslungsreicher ist. aus diesem grunde sahen wir uns bei regelmäßigen kursteilnehmer\*innen um und fragten einige erfahrene walkerinnen, ob diese nicht auch interesse hätten, sich in die verantwortung für das walkingangebot einzubringen. sybille war aufgeschlossen und bereit. auf diese weise wuchs die kerngruppe wieder. jede\*r übernimmt aufgaben, die für die seminardurchführung notwendig sind.

susanne holt und bringt den einrichtungsschlüssel, übergibt die spende und hält den persönlichen kontakt zur jeweiligen einrichtungsleitung des „fresh 30“. wenn es telephonische nachfragen zum seminar gibt, übernehmen dies susanne und ich.

sybille hat von hermann die mailkontakte und vorherige seminareinladungen übernommen. außerdem übernahm sie die aushänge in einem nahen buchladen.

ich selbst komme in notfallsituationen zum einsatz, übernehme die termin-veröffentlichung im „sein“, den seminareintrag auf der institutshomepage und stelle die handzettel mit den kursterminen her.

unsere jahresplanung findet immer im oktober des vorherigen jahres gemeinschaftlich statt. die räumlichkeiten werden zusammen zusammen vor- und nachbereitet.

die seminarModeration liegt ebenfalls bei mir. wenn ich nicht anwesend sein kann übernimmt hermann diese. das entlastet mich sehr, da ich berufsbedingt, auch bei sorgfältigster terminplanung, immer wieder mal verhindert bin.

wenn es zu problemen während oder nach der seminardurchführung kommt, kümmere ich mich um eine klärung.

## was ist unser alleinstellungsmerkmal?

1. wir sind die am längsten existierende walkinggruppe mit der umfanglichsten wiys-erfahrung.
2. supervision ist bei uns möglich.
3. es gibt einen erweiterten großen erfahrungshintergrund, der über experimente erarbeitet wurde.
4. es gibt gefilmte, parallele distanzwalks, sowohl offen als auch verdeckt

5. die gruppe wird gemeinschaftlich, konsensentscheidend geführt
6. jede\*r fühlt sich für die durchführung der wiys-seminare verantwortlich und trägt dazu gebend bei.
7. wer mit einem anliegen zu uns kommt kann sich aus den vorhandenem anleiter\*innenpool die person aussuchen, die für das anliegen passend erscheint.
8. es kann eine weibliche oder eine männliche walkingbegleitung geben, denn es gibt ja auch weibliche und männliche themen.
9. wir sind mit anderen walkinganbietern im in- und ausland gut vernetzt.
10. viele berliner walkingbegleiter\*innen nahmen bereits an fortbildungen teil.
11. ein großteil der walking-dvd's, die über das wiys-institut vertrieben werden, wurde in berlin von mir gefilmt.

### ausblick

die seminartermine für 2020 sind verabredet. es werden diesmal nur 9 seminare sein, da der wiys-kongress im september in berlin stattfindet.

im sommer 2018 fragte mich christian, ob ich mir vorstellen könnte, den 2. internationalen wiys-kongress im jahr 2020 vorzubereiten. dies beantwortete ich sofort mit „ja!“.

seit märz 2019 begann ich mit der kongressvorbereitung. hier bringen sich einige walkinganleiterinnen der 1.berliner walkinggruppe und weitere walking-enthusiast\*innen mit ein. ein kongressunterstützerteam wurde in berlin und ein zweites deutschlandweit geschaffen. der kongress wird die methode des wiys weiter bekannt machen und wird die praktische anwendung auf noch breitere füße stellen.

fast alle mitglieder der walkinggruppe bieten auch einzelwalks im privaten umfeld an und sind überzeugte „walkaholics“.

ich selbst biete auch infoveranstaltungen zu wiys an und gebe wiys-seminare auch an anderen orten.

### wer ist heute die 1. berliner walkinggruppe?

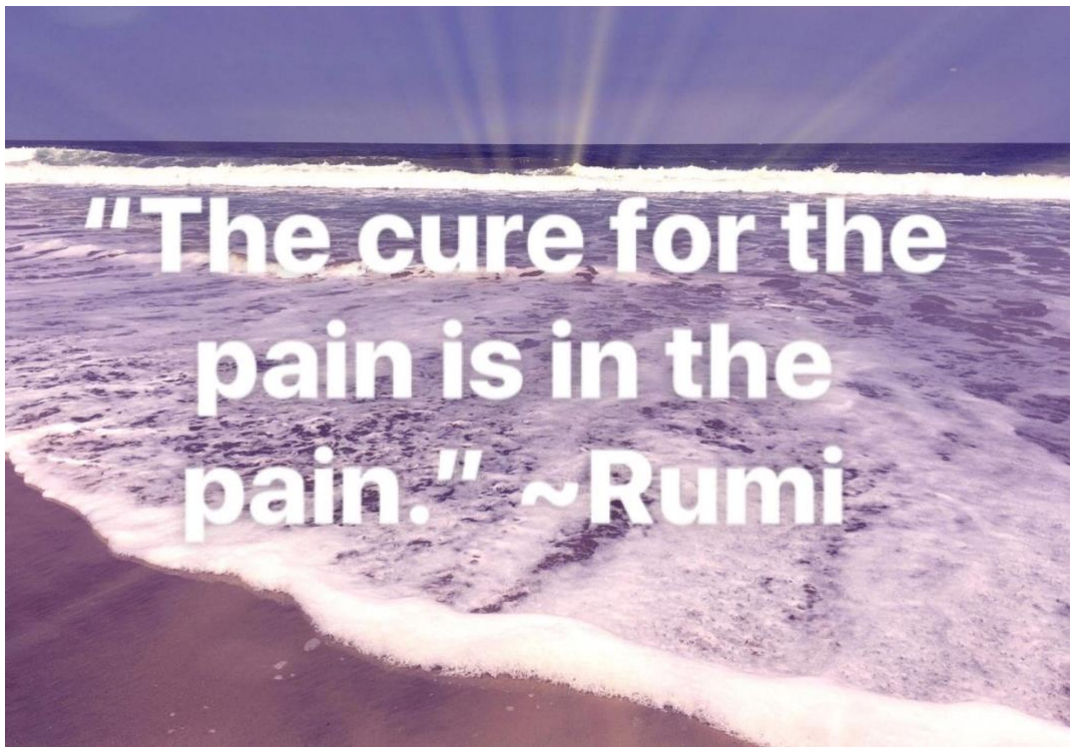
susanne schulte, irina heinig, sybille fregin, hermann bach, hesk richter

gerade euch „walkaholics“ möchte ich danken, gleichzeitig aber auch den themengeber\*innen, die ihre anliegen mit viel vertrauen und offenheit durch uns bearbeiten ließen und damit den nächsten schritt gehen konnten.

hesk richter

berlin, den 17.12.2019





## **8 Things To Remember When Going Through Tough Times:**

1. Everything can - and will - change.
2. You've overcome challenges before.
3. It's a learning experience.
4. Not getting what you want can be a blessing.
5. Allow yourself to have some fun.
6. Being kind to yourself is the best medicine.
7. Other people's negativity isn't worth worrying about.
8. And there is always, always, always something to be thankful for.

[www.TheLawOfAttraction.com](http://www.TheLawOfAttraction.com)

## **Meine Gedanken zur Zukunftswerkstatt vom 30.03.19**

Ich bin mit der Erwartung angereizt, dass wir Teilnehmer die Zukunft „erwalken“. Aber wie das so oft ist mit den Erwartungen, sie wurden enttäuscht. Es wurde nicht gewalkt.

Dennoch haben wir Teilnehmer viel Gutes erarbeitet. Mit einer „Old-School-Methode“ war es auch möglich und effektiv. Marianne hat es uns schon wunderbar zusammengefasst. Vielen Dank dafür an sie.

Ich habe mit meinen „Hausaufgaben“ nun begonnen und werde zum Thema Schule euch gerne berichten, sowie sich die ersten Erfolge einstellen.

Bedanken möchte ich mich auch bei Lilly, die mit mir einen „Speed-Walk“ auf dem Flur vor unserem Seminarraum gemacht hat. Diesen Walk habe ich erst gar nicht verstanden, bin allerdings trotzdem meinen eigenen Impulsen weiter gefolgt, bin auf dem Weg meiner Vision, WIYS in die Schulen zu bringen, weitergegangen. 48 Stunden nach dem Walk war es mir klar, was der 5-Minuten-Walk mir sagen wollte: Mein „Türöffner“ stand vor mir!

Nun muss ich mich noch in Geduld fassen und ihr euch auch, bis ich von meinen Erfolgen berichten kann. Nach den Sommerferien beginnt jedenfalls der erste Kurs. Soviel kann ich euch schon mal verraten. Nach den Herbstferien kann ich sicherlich mehr über den weiteren Verlauf und das Konzept an Interessierte weitergeben.

Und eines habe ich wiederum erfahren können: Ein Walk muss nicht immer gleich klar und verständlich sein. Der Impuls ist gesetzt und die phänomenologische Arbeit geht ihren Weg. Ich bin dankbar, dass ich diese Methode kenne und damit arbeiten darf.

Vielen Dank an alle, die zum Gelingen dieser „Werkstatt“ beigetragen haben. Ich fände es gut, wenn es in jedem Jahr ein Treffen in ähnlicher Konstellation geben würde, für alle Mitglieder (mit Rabatt) und weitere Interessierte.

Viel Freude weiterhin an der Arbeit mit WIYS wünscht euch Gudrun Borggräfe

## ***Walking in Coaching***

Es gibt eine Arbeitsgruppe, die sich mit dem Thema „Walking in Coaching“ beschäftigt hat, bestehend aus Agnes, Lilli, Tine und Marianne. Zusätzlich kamen Gespräche mit anderen ausgebildeten Walkern – ein Erfahrungsaustausch bisher. Diese Erfahrungen möchte ich teilen und andere ermuntern, ebenfalls über Ihre Erfahrungen zu berichten.

Wir haben uns Gedanken gemacht, was den Coachingprozess von dem unterscheidet, was man in 4 Wochenenden Ausbildung zum WIYS-Leiter lernen kann und was man in anderen Ausbildungen zum Coach lernt, z.B. in systemischen Coachingausbildungen. Als Anregung dazu gibt es ja den Film im Internet von Christian, dass das Walken die Zukunft des Coaching ist.

Die Fragestellung hat uns beschäftigt, ob jemand, der frisch sein Zertifikat in den Händen hält, auf einmal nach 4 Wochenenden Coach ist und weiß, wie man Menschen begleiten kann.

Ich sehe bei vielen, die Walking In Your Shoes beruflich anwenden, das sie meist schon eine andere Ausbildung haben, also ein anderes Standbein, so dass das Walken dann als weitere Methode dazukommt. Das kann eine systemische Ausbildung, eine bestehende Praxis (Physiotherapie, Hypnose, Heilpraktiker, Psychologie,...) sein, aber auch jeder andere Beruf, der mit Menschen und seinen Problemen arbeitet und wo das Walken eingebettet werden kann.

Ein großer Unterschied zwischen privatem Einsatz von WIYS und dem beruflichen Einsatz ist m.E., dass man als Coach „Ratsuchende“ oft über einen längeren Prozess begleitet und nicht nur einen einzelnen Walk macht.

Jemand hat ein Ziel und das ist oft nicht mit einem Walk erledigt. Ein Walk ist dann ein sehr kraftvolles Tool in einer einzelnen Sitzung. Man arbeitet mit ihm an seinen Zielen, setzt Ressourcenarbeit ein, gibt Hilfsmittel mit, die helfen, das Ziel zu erreichen, z.B. wenn man Affirmationen im Walk erarbeitet hat oder sich andere Lösungen zeigen. In der nächsten Sitzung greift man das wieder auf und schaut, was noch bis zum Ziel fehlt. In der Zwischenzeit kann man sich berichten lassen, ob es etwas Wichtiges gibt und wie der Fortschritt ist; ein kleiner Trick, die manche brauchen, um das Ergebnis nicht verpuffen zu lassen.

Bewährt hat sich auch, vor einer Sitzung durch einen Walk zu schauen, was man wissen sollte. Das kann ein ganz kurzer Walk sein und helfen, die Sitzung vorzubereiten.

Zu den bestehenden Coachingausbildungen gehört, wie man den Ratsuchenden professionell begleitet. Meist werden Interventionen an die Hand gegeben. Es gibt Coachingbücher mit Hunderten solcher zusätzlichen Verfahren.

Wenn man in Josephs Workshops ist, sieht man, dass er geschehen lässt, Zeit lässt. Da gibt es nicht die Interventionen, wie man sie z.B. beim systemischen Stellen einsetzt und Sätze vorgibt. Was wir bei Joseph sehen ist die Kombination von Walken von Themen mit anschließendem Gehen der Lösung oder der Ressource. Die Blockade geht häufig ein anderer aus der Gruppe und die Lösung oder den Glaubenssatz geht der Ratsuchende selbst.



Das ist schon ein guter Schritt für den Ratsuchenden hin zu dem gewünschten Ziel. Im Focusing<sup>1</sup> hat man festgestellt, dass etwas besser verankert werden kann, wenn der Ratsuchende es selbst gefühlt hat und das können wir im Walken nutzen, indem der Ratsuchende das, was er braucht, selbst fühlt. Er geht die Ressource selbst und fühlt die Lösung.

Ein wichtiger Aspekt ist die Haltung beim Walken dem Ratsuchenden gegenüber. Es ist uns in unserer Gruppe selbstverständlich gewesen, dass die Sitzungen in Achtsamkeit geschehen. Es ist hilfreich, am Anfang einen Moment der Stille zu setzen und sich einzustimmen. Der Ratsuchende kann dabei seine Erlaubnis (das kann Beten sein oder ein „in Stille sein“, ohne laut zu reden) geben, dass das Bestmögliche geschieht. Wir sind im Vertrauen, dass der „Coachee“ (wie der Ratsuchende im Coaching oft genannt wird) die Lösung in sich trägt und dass wir ihm nur helfen, den nächsten Schritt zu finden.

Beim Überlegen, was noch für den erfolgreichen beruflichen Einsatz des Walking In Your Shoes noch wichtig ist, fiel uns auf, dass es sicherlich hilft, wenn wir die Wahrnehmung und Intuition verfeinern und besser beobachten. Was passiert im Walk? Was wird gefühlt? Welche Fragen helfen, das Geschehen weiter voranzutreiben?

Eine gute Hilfe kann auch sein, mit Traumatherapie, Quantenheilung oder was man sonst noch an weiteren Verfahren mitbringt, die Walks zu unterstützen. Ich habe gute Erfahrung damit gemacht, mit Matrix Energetics (Richard Bartlett) die Blockade aufzulösen und dann den Ratsuchenden erneut die Lösung gehen zu lassen. Danach war es plötzlich ganz leicht, was vorher nicht möglich schien. Mein Vortrag auf dem Kongress WIYS<sup>2</sup> geht darauf, was noch helfen könnte zusätzlich zum Walken, ausführlich ein und man findet ihn als Film und als Skript auf meiner Homepage. Die Vielzahl der hilfreichen weiteren Methoden scheint mir „unendlich“ zu sein.

Was auch noch zusätzlich möglich ist, die Themenbereiche, für die man das Walken einsetzt, weiter auszudehnen. Wir kommen manchmal in Bereiche des Schamanismus, in Bereiche des Familienstellens, in andere Leben oder andere spirituellen Bereiche. Es zeigt sich vielleicht auch ein inneres Kind, das Heilung, Aufmerksamkeit und Liebe braucht. Da ist dann für den Leiter wichtig, sich damit auszukennen und aus dem breiten Wissen zu schöpfen, das man so mitbringt außerhalb von 4 Wochenenden.

Es ist möglich, die Wirkung von Heilpflanzen und Mitteln auf uns durch einen Walk zu gehen oder die Wirkung von Wohnungen oder Häuser auf uns, wie wir ja auch beim Kongress gesehen haben. Der Einsatz in Bereichen der Geomantie ist spannend. Es haben sich Wasseradern unterm Haus gezeigt, die zu schlechtem Einschlafen führten oder wir haben durch einen Walk gesehen, warum ein Haus nicht verkauft werden konnte (nach dem Walken und Beseitigung des Hindernisses war der Verkauf dann erfolgreich).

---

<sup>1</sup> Die Methode Focusing nach Gentlin ist entwickelt worden aus einer Studie heraus, die folgendes zum Ergebnis hatte: die Methode des Therapeuten war nicht relevant. Der Patient bekam sein Problem gelöst, wenn die Lösung selbst gefühlt hat. Siehe seine Bücher, z.B. Focusing ....

<sup>2</sup> Marianne Dietz-Grebe, WIYS Kongress 2017, Youtubefilm und Unterlagen auf der Momepage [www.dietz-grebe.de](http://www.dietz-grebe.de)

Mit diesem Artikel möchte ich Euch anregen, Euch weiterzuentwickeln und weiter zu forschen. 4 Wochenenden sind nicht genug, um aus dem Stand plötzlich als Coach zu arbeiten; für den beruflichen Einsatz braucht es Praxis und persönliches Wissen und oft ein weiteres Standbein bzw. weitere Ausbildungen.

Wenn die Zeit reif ist, wird es auch innerhalb des Instituts weitere Ausbildungen zum Coaching geben; schreibt mir, welche Wünsche und Ideen Ihr habt, dann können wir das aufnehmen.

Aus der Sicht von Lilli und mir würden wir gern einen Aufruf an alle WalkerInnen richten: Teilt WIYS als eine sehr "lebendige Methode" mit anderen, nutzt es, gestaltet es mit, damit jedeR einzelne und WIR als eine kreative lebendige Gesellschaft "wachsen" können.

Marianne Dietz-Grebe

[www.Dietz-Grebe.de](http://www.Dietz-Grebe.de)

(Marianne@Dietz-Grebe.de)

(Arbeitsgruppe mit Agnes Pfrogner, Lilli Ide, Tine Marquard und weiteren Interessierten)



## Herzorgasmus

Meine Klientin Sabina sagte, dass Sie immer wieder Gummibänder spürte, die sie davor zurückhielten, ihr volles Glück und Potential zu leben. Sie erzählte, dass sie früher zur Strafe in der Ecke stehen musste und von Erwachsenen oft in ihrer Kraft gehemmt wurde. Statt in das Problem hineinzugehen kam mir die Idee, die „Ursprünglichkeit“ von Sabina selbst zu walken - also ihr ursprüngliches Gemüt, bevor die Mentalblockaden durch unterdrückende Systeme entstanden sind. Für mich war es eine Ehre, und eine heilende Bereicherung für mein eigenes Leben, diese Gefühle im Walk spüren zu dürfen. Wellenartige heftige Energieströme traten aus meinem Herzen aus. Schreie und Lachattacken überkamen mich. Pure Lebensfreude, aber auch Überforderung über diese Intensität der Gefühle kam auf. Ich hatte einen Herz-Orgasmus, es war absolut überwältigend! Sabina lachte und weinte beim Zuschauen gleichzeitig. Als „Ursprünglichkeit“ umarmte ich danach Sabina lang und innig, damit sie diesen wiederentdeckten Teil in sich einverleiben konnte.

Nina Struch 2013



## Empathie durch »Gehen«

Eine Alternative zum Familienstellen: Walking-in-your-shoes

»Du kannst einen anderen Menschen nicht verstehen, bevor du nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bist.« Dieses alte indianische Sprichwort bildet das Kernstück von Walking-in-your-shoes, einer Methode, die direkt und unkompliziert Einsichten in das Seelenleben von uns selbst und anderen offenbart – und einen neuen Zugang zur Empathie eröffnet.

Alles begann mit einem kreativen Experiment: Joseph Culp, von Beruf Schauspieler und Regisseur, studierte eine Rolle ein, mit der er nur mühsam vorankam. Sein Freund, der promovierte Psychologe John Cogswell, riet ihm schließlich: »Geh die Rolle doch einfach mal!« Das Ergebnis war verblüffend und faszinierend: Obwohl Joseph einfach nur mit der Intention, die Rolle zu erfassen, umherging, erschlossen sich ihm plötzlich ungeahnte Facetten jener Figur, mit der er sich vertraut machen wollte. Er hatte nicht wie sonst versucht, eine Idee oder eine Vorstellung zu verkörpern, er war einfach nur mit der Intention, die Rolle zu erfassen, gegangen.

Beeindruckt von der Intensität dieser Erfahrung bildete sich in den Köpfen der beiden Amerikaner eine revolutionäre Vermutung: Wenn man eine mehr oder weniger erfundene Rolle »gehen« kann, warum sollte man dann nicht auch eine tatsächliche Rolle, das heißt jemand anderen »gehen« können? Gedacht, getan: Kurze Zeit später trafen sich Culp und Cogswell in einer kleinen, privaten Gruppe, um die Kraft und Kreativität des »Walkens«, des »Gehens«, zu entdecken und zu erforschen.

Joseph Culp erinnert sich: »Von den Ergebnissen waren wir überrascht: Wie kann jemand einfach die Absicht bekunden, einen anderen zu ‚gehen‘, und spontan mit einer derartigen Genauigkeit das Innenleben des anderen aufzeigen?« Doch weder ein Mangel an wissenschaftlichen Erklärungen noch Widerstand und Skepsis gegenüber dem Phänomen ließen bei den Beteiligten die Faszination des Walkens verblassen. »Wir erlebten Durchbruch über Durchbruch. Wir konnten unsere Mütter ‚gehen‘, unsere Väter, unsere Ehepartner und Lebensgefährten, unsere Freunde und Angestellten sowie unsere Vorfahren, die uns heute immer noch beeinflussen«, so Culp.

Stellen Sie sich vor, Sie selbst würden einen Walk in der Rolle einer Ihnen nahestehenden Person gehen. Sie setzen sich in Bewegung und plötzlich kommt auf fast magische Weise das Seelenleben der Person durch Sie zum Ausdruck: Ihr Gang wird beschwingt, Sie fühlen Freude, Sie lachen, Sie fangen an zu singen, wollen die ganze Welt umarmen. Oder aber Sie schleppen sich dahin, können kaum einen Fuß vor den anderen setzen. Jeder Schritt ist schwer, und Sie merken, wie Angst und Verwirrung in Ihnen hochsteigen. Was auch immer Sie in einem Walk erleben, ist in der Regel symbolischer Ausdruck für das tiefste Innere jener anderen Person, in deren Rolle Sie sich befinden.



Und während Sie so für ein paar Minuten in die Fußstapfen Ihres Mitmenschen treten, kann zusätzlich noch etwas ganz Entscheidendes geschehen: Eine Art Verlagerung des Bewusstseins findet statt. Die Erfahrung im Außen wird zur Erfahrung im Innen und lässt auf diese Weise Ihr Mitgefühl und Ihr Verständnis wachsen. Walking-in-your-shoes trägt so zu einer Öffnung unseres Bewusstseins bei, eben weil es uns darin unterstützt, uns und unsere Mitmenschen nicht mehr nur verstandesmäßig, sondern auch gefühlsmäßig zu erfassen, so dass wir uns und ihnen in Achtung und Liebe begegnen können.

Die Methode ermöglicht uns auf einfache Weise, Zugang zu unserer Empathie zu bekommen. Sie hilft, alte Wunden zu heilen, die Selbstachtung wiederzuerlangen und die Kommunikation mit anderen zu verbessern. Wir haben auf einmal die Möglichkeit, aus unseren einschränkenden Selbst-Konzepten auszubrechen, um zu unserer tieferen Natur der Liebe zu gelangen und zumindest zeitweise abzulassen von dem Glauben, dass wir irgendwie von Natur aus getrennt seien.

Ein Walk funktioniert im Übrigen auch, wenn wir ihn für einen uns nicht vertrauten Menschen gehen. Warum dies so ist, mag ins Spekulative führen, doch wer sich schon einmal mit Familienstellen beschäftigt hat, kennt diesen Mechanismus und wird eine gewisse Verwandtschaft dieser beiden Methoden erkennen: Bei beiden werden Stellvertreter eingesetzt, und dabei spielt es keine Rolle, ob diese ein Vorwissen besitzen oder nicht. Im Gegenteil: Das Überraschende ist, dass sich unabhängig von jeglichem Vorwissen die Dynamik eines Walks oder einer Aufstellung aus sich selbst heraus ergibt.

Der Unterschied zwischen diesen beiden Methoden liegt allerdings in der Art der Herangehensweise: Während sich das Familienstellen auf ein System konzentriert, also vor allem das Ganze im Blick hat und erfahrbar zu machen versucht, steht bei Walking-in-your-shoes der Einzelne oder eine bestimmte Sache im Vordergrund. Man benötigt also kaum mehr als einen Stellvertreter, und kaum mehr als 25 min.

Interessanterweise ist es ein Familiensteller, der vor ein paar Jahren auf Walking-in-your-shoes aufmerksam wurde und die Methode nach Deutschland geholt hat: Christian Assel, selbst von Joseph Culp ausgebildet, setzt Walking-in-your-shoes mit viel Engagement und Herz in seiner täglichen Arbeit um. Darauf aufbauend ist ein Buch entstanden, das uns nicht nur an zahlreichen Beispielen die Tiefe dieser Methode vorführt, sondern uns selbst auch zum Walken inspirieren und anleiten kann. Alles, was Sie dazu brauchen, ist ein Paar Füße und ein bisschen Mut, sich auf dieses Abenteuer des Rollenwechsels einzulassen.

Der Rest ergibt sich wie von selbst.

Melanie Binek



**Nobody can teach you about yourself except yourself. You have to be the guru and the disciple yourself and learn from yourself. What you learn from another is not truth.**

**- Krishnamurti**

## Walk: Die ZEIT

Von Wolfgang Ettenreich 2012

Ich gehe langsam. Nach ungefähr einer Minute bewegt sich mein Unterkörper mehr und mehr mechanisch. Es ist, als ob meine natürliche Bewegungsfähigkeit auseinandergefallen, und die Teile - bestimmte Blöcke von Bewegung - wieder grob zusammengenäht wären. Ich fühle mich wie eine mechanische Robotermaschine, die ihren Weg durch den Weltraum findet. Alle meine Bewegungen sind abgehackt und mein Oberkörper bewegt sich jetzt genauso.

Nachdem ich einige Zeit so gelaufen bin, beginnt sich mein Unterkörper sanfter zu bewegen, etwas freier, und es fühlt sich an, als würde jemand diese Maschine ölen. Es ist, als ob dieses Öl die Bewegungsfragmente wieder miteinander verschmilzt und kohärenter macht. Ich weiß nicht, was dieses Öl ist, oder woher es kommt. Mein Ober- und Unterkörper sind wieder synchron. Ich habe Energie, nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Das Level scheint genau richtig für meine Aufgabe zu sein. Ich bewege mich jetzt ruhiger, schneller und merke, dass ich das für immer tun kann. Dort ist nichts, was mich erschöpfen würde, nichts blockiert auf meinem Weg. Ich habe das Gefühl, mich kontinuierlich und flüssig zu bewegen - keineswegs mehr roboterhaft oder mechanisch.

Wenn ich nach meinen (ZEIT-) Gefühlen gefragt werde, bemerke ich tatsächlich eine gewisse Traurigkeit. Ich hatte bis jetzt keine Gefühle / Emotionen bemerkt. Ich, ZEIT, will gesehen werden, aber die Leute sehen mich nicht. Sie alle haben diese elektronischen Geräte, mechanische Boxen, mit Nummern darauf, mit „Zeigern“, die sich im Kreis drehen. Ich finde das wirklich albern, eigentlich traurig. Die Leute starren sie die ganze Zeit an und denken, sie sehen mich, aber sie tun es nicht. Sie können mich nicht sehen, weil sie tatsächlich von mir wegschauen. Ich finde es lächerlich, dass diese Geräte überall sind, und mir scheinen die Leute besessen davon zu sein. Ich verstehe nicht warum.

Was brauche ich? Wieder möchte ich, dass die Leute mich sehen, ich muss gesehen werden. Ich bin einfach nur traurig, dass die Leute sich diese Geräte ansehen und denken, dass ich es bin.

Es wird die Frage gestellt, was die Leute sehen würden, wenn sie mich tatsächlich erkennen könnten. Überraschenderweise kommt die Antwort als eine weitere Frage. ZEIT fragt sich: Wer / was bewegt sich hier? Die Antwort ist genau dort: Der Moment. Als diese Antwort auftaucht, bin ich erneut verwirrt über die albernen Handlungen der Menschen: Ich bin ein Punkt in der Zeit - der Moment - und sie versuchen mich in präzise Intervalle von einiger Länge zu hacken. Das ist so lächerlich. Wie können sie übersehen, dass dies keinen Sinn ergibt? Ich würde wirklich gerne die ganze Welt von dem befreien, was mich zur Schau stellt oder versucht mich zu messen. Sich vorzustellen, das tun zu können, fühlt sich gut an und hat viel Energie. Ich stelle mir eine Welt ohne Uhr oder Messgerät vor. Nur ich da! Damit kommt meine Bewegung ziemlich abrupt zum Stillstand. Ich habe kein Bedürfnis oder Impuls mehr, mich zu bewegen, es hat einfach aufgehört. Ich fühle mich positiv leer, innerlich weit.



# Eine Selbsterfahrung

Walking-In-Your-Shoes –  
Gehen heißt Verstehen. Sich  
selbst anders entdecken.

[www.WIYS-Institut.org](http://www.WIYS-Institut.org)



**WIYS**

Walking in your shoes®

[www.WIYS-Institut.org](http://www.WIYS-Institut.org)

***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](http://www.WIYS-institut.org), [info@WIYS-institut.org](mailto:info@WIYS-institut.org).  
WIYS-Institut-Büro, Christian Assel, 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](mailto:info@WIYS-institut.org). Vielen Dank für deine Mitarbeit!