



WIYS Minikongress 2020

Was bringt mich beim Walken weiter

Copyright
Marianne Dietz-Grebe

www.dietz-grebe.de

1 Was bringt mich beim Walken weiter

1.1 Zu mir

Mein Name ist Marianne Dietz-Grebe. Ich bin seit 2014 Ausbilderin von WIYS-LeiterInnen und seit 2018 zusammen mit Lilli Ide auch Ausbilderin von WIYS-Ausbildern/Ausbilderinnen. Ich hoffe, Corona lässt zu, dass ich dies auch 2021 weiter tun kann. WIYS habe ich 2011 kennen und schätzen gelernt und habe seitdem Kurse und Ausbildungen von Joseph Culp, von Christian Assel und auch anderen WIYS-Leitern besucht.

1.2 Einleitung

Der Vortrag ist entstanden, weil es immer wieder Situationen gegeben hat, wo ich einen Walk für mich oder für andere nicht verstanden habe oder den Eindruck hatte, der Walk ist noch nicht „fertig“, obwohl sich nichts mehr gezeigt hat. Wir waren manchmal verwirrt und wussten nicht, was der Walk bedeutet und wie wir die Erkenntnis in uns integrieren konnten. Wenn wir dann am Ball blieben, konnten wir noch tiefere Erkenntnisse gewinnen. Es lohnt sich also, dranzubleiben und nicht aufzugeben, wenn ein Walk mal schwierig zu verstehen ist.

Zu Eurer Unterstützung hier ein paar Ideen, wie ihr in solchen Situationen weiter vorgehen könnt.

Ich beende ich einen Walk, wenn sich nichts Neues mehr ergibt. Wenn sich aber im Walk eine neue Fragestellung gezeigt hat und noch Zeit ist, walken wir dies. Beispiel: Ein Gefühl der Traurigkeit war im ersten Walk vorhanden, aber die Details dazu haben sich nicht gezeigt und dann kann es gut sein, dieses Gefühl noch mehr zu erkunden (Thema des Walks: „Meine Traurigkeit aus dem vorangegangenen Walk“). Ich arbeite also viel mit Folgewalks.

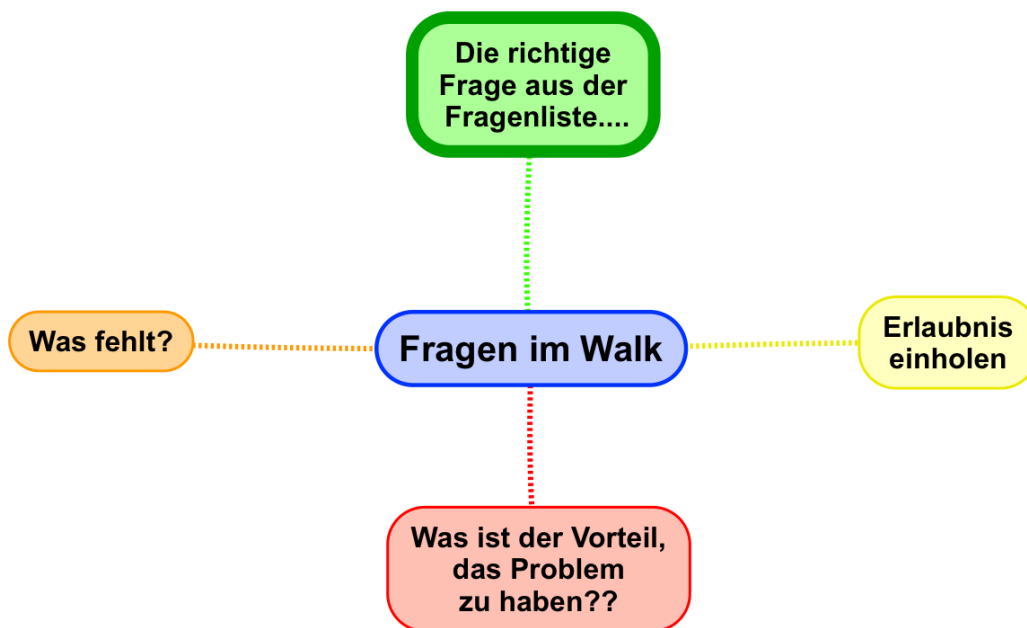
1.3 Übersicht



1.4 Im Walk

Wenn man noch im Walk ist und man das Gefühl hat, der Walk hat noch nicht das Entscheidende gezeigt, mache ich folgendes:

- **Die richtigen Fragen stellen:** Auch schon in dem Walk helfen die Fragen und das Zurückführen auf den Körper weiter, siehe Frageliste von Joseph und das Bild weiter unten.
- Nochmal explizit die **Erlaubnis** des Ratsuchenden einholen, der bekräftigt, dass er wirklich eine Antwort will. Das hat häufig schon einen Schritt weitergeführt.
- Es kann sein, dass der Ratsuchende einen Vorteil von der Situation hat und sie sich vor Augen führen sollte.



1.5 Nachgespräch

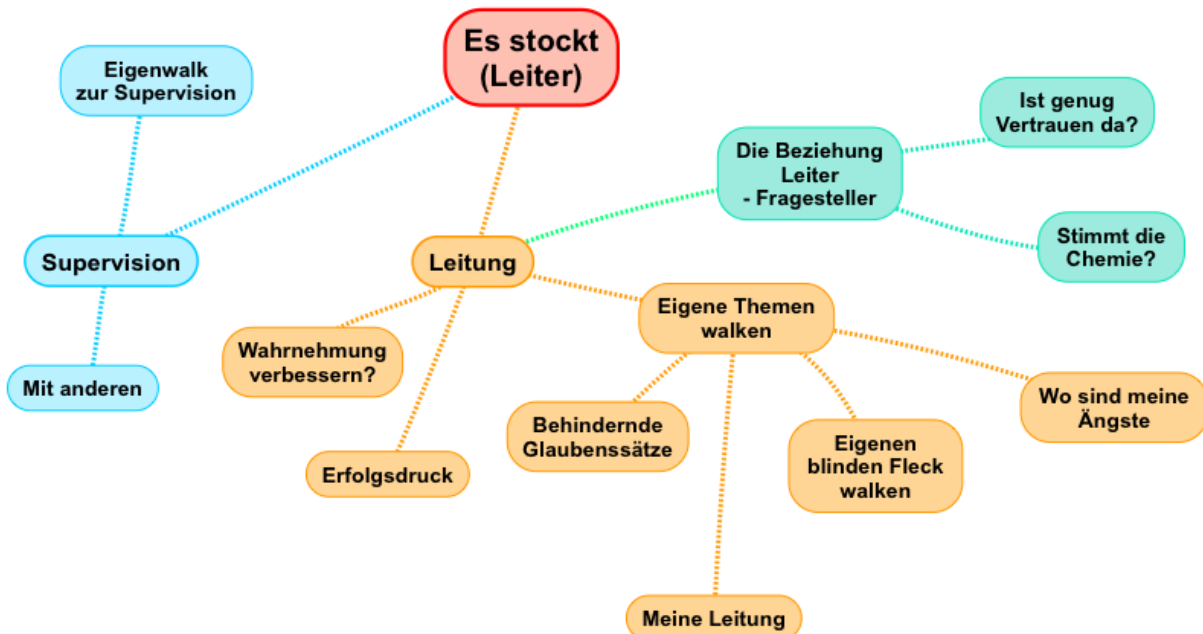
- Im **Nachgespräch** kann sich auch etwas klären. Dazu gibt es die Checkliste von Joseph für das Nachgespräch.
- Beispiel: Im Walk zeigte sich eine Person, die ein Raubtierdompteur war. Für mich als außenstehende machte das gar keinen Sinn. Im Nachgespräch zeigte sich, dass es sich um einen Kindheitswunsch der ratsuchenden Person handelte und das Ganze einen Sinn machte. Das wurde in dem Fall während des Walks nicht deutlich.

1.6 Zeit vergehen lassen

- **Zeit vergehen lassen:** Man kann **ein andermal** an den Walk anknüpfen mit der Fragestellung, was sich noch dazu zeigen möchte und wird dann in der Regel mehr Informationen bekommen.
- Bei vorhandenen **Traumata** sind Walks manchmal unklar und man kann einfach an den **Resourcen** arbeiten, bis Weiterarbeiten möglich ist. Dann ist es hilfreich, mit Trauma umgehen zu können (siehe Workshops von Joseph) (oder an einen Traumatherapeuten zu verweisen).
- Vielleicht begegnet uns im Traum oder in Gesprächen eine Information, die uns weiterbringt.

1.7 Eigene Leitung/ andere Person

Es kann auch sein, dass man an der eigenen Leitung weiterarbeiten sollte. Es kann ja ein eigener blinder Fleck berührt sein. Wenn man merkt, dass man mit jemanden nicht walken sollte (z.B. bei Familienangehörigen oder wenn man mit jemandem nicht arbeiten darf, weil er eine psychische Krankheit hat und man kein Therapeut ist) kann man den Ratsuchenden weiterempfehlen oder als Coach andere Methoden einsetzen.



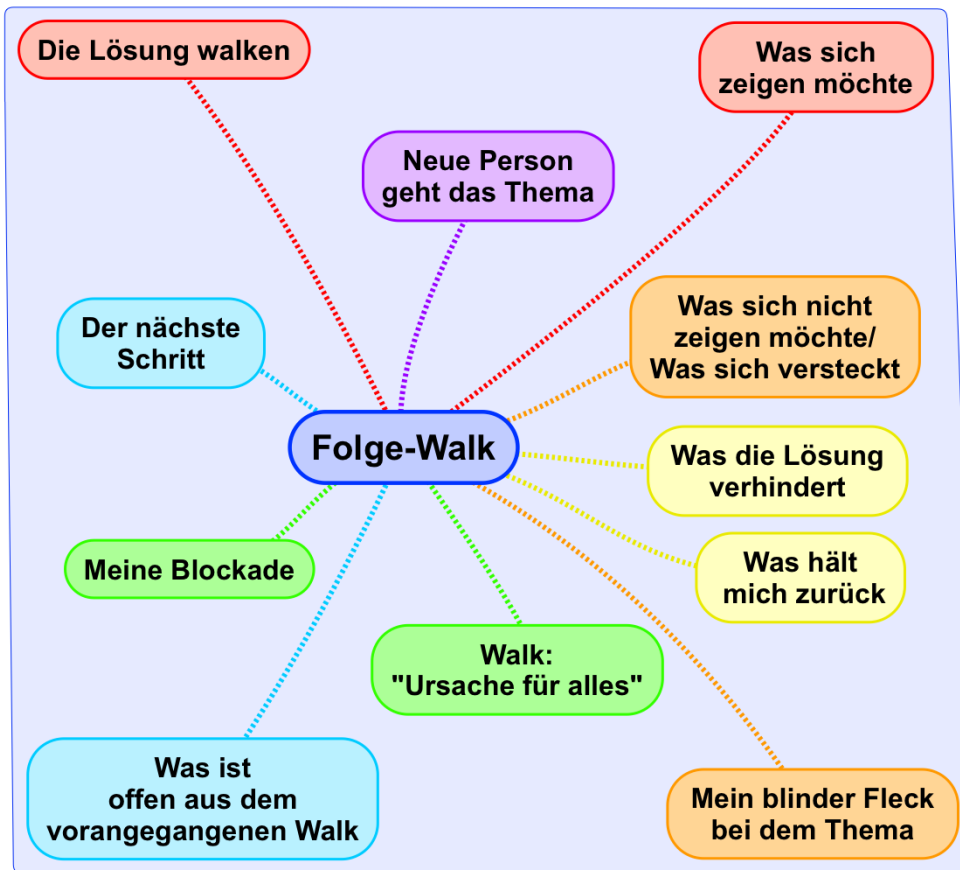
1.8 Körperarbeit

In einem Workshop kann es ein gutes Mittel sein, Walks zu unterstützen durch eine Meditation und/oder Körperübungen. Ein Augenblick der Stille vor einem Walk oder zu Beginn eines Semintages hilft generell, sich auf die Walks besser einzustimmen, alles loszulassen und sich unvoreingenommen in den Dienst der Walks zu stellen.

1.9 Folgewalks

Das Bild bezüglich der Folgewalks beinhaltet einen Ausschnitt möglicher Fragestellungen für einen Folgewalk, der sofort oder nach beliebiger Zeit erfolgen können.

- Es kann helfen, wenn eine neue Person dasselbe Thema geht: Dies ist z.B. dann sinnvoll, wenn jemand in einem Eigenwalk nicht so weit gekommen ist und jemand anders dann übernimmt. Oft nehme ich eine neue Fragestellung. Man nimmt dann das, was in dem ersten Walk offen geblieben ist, also z.B. ein Gefühl, das noch nicht verstanden wurde.



1.10 Walk-Vorschläge von Sabine Ott: Fragestellungen in Walks



Diese Fragen sind auch als Folgewalk gut geeignet, wenn man ein Symptom noch weiter erforschen will. Sie stammen aus Sabines Vortrag 2017 beim WIYS-Kongress.

1.11 Weitere Ideen

Gern könnt Ihr mich ansprechen, wenn Ihr Fragen oder Ideen zu diesem Vortrag habt. Meine Mailadresse ist Marianne.Dietz-Grebe@gmx.de.

1.12 Mögliche Fragestellungen für den Minikongress

- **Meine Walk-Leitung**
- Was brauche ich, um beim Anleiten die Ruhe zu bewahren?
- Mein Perfektionismus
- Meine Angst nicht helfen zu können
- Meine Unsicherheit in der Anleitung
- Mein blinder Fleck in der Anleitung
- Annehmen, was im Walk ist
- Was brauche ich, um mich ganz auf den Klienten einzulassen?
- Meine Erwartungen an Walks loslassen