

1. WIYS (*Walking in your Shoes*) und andere Methoden



Von Marianne Dietz-Grebe, Homepage www.dietz-grebe.de

1.1 Einführung

Walking in your shoes (WIYS) habe ich als sehr wirkungsvolle Methode kennengelernt, auf die unterschiedlichsten Themen Antworten und Erkenntnisse zu erhalten. Es ist wunderbar, wie sich auch Personen, die keine Übung darin haben, in die Fragestellungen einfinden und spüren, was ein Walk erfordert. In diesem Artikel setze ich voraus, wie man Walks durchführt und möchte darauf eingehen, wie WIYS auch andere Techniken ergänzen und bereichern kann. Ferner möchte ich eine Diskussion darüber anstoßen, wie andere mit dem Thema umgehen.

Wir haben in unserer Ausbildung zur WIYS-Leitung gelernt, WIYS rein und unverfälscht anzuwenden. Da ich im Laufe der Zeit viele Methoden kennengelernt habe, die ich schätze und liebe, habe ich im Laufe der Zeit begonnen, dies Wissen darüber auch zusammen mit WIYS zu kombinieren. Mit diesem Artikel möchte ich Beispiele geben, wie ich WIYS mit anderen Methoden verbinde und trotzdem WIYS unverfälscht durchführe.

Ich biete das WIYS, so wie ich es gelernt habe, in mein Coaching ein, erweitere die Fragestellungen aber um Elemente aus den anderen Methoden oder behandle manchmal nach der WIYS-Sitzung mit anderen Methoden noch nach, wenn ich merke, dass der Ratsuchende noch zusätzlich zu dem Walk etwas braucht.

Dafür möchte ich hier Beispiele bringen, denn die möglichen Kombinationen sind unerschöpflich, je nachdem, welche Ausbildung der WIYS-Leiter/ Leitererin mitbringt. Der Einfachheit halber verwende ich im weiteren Text die männliche Form, aber es sind natürlich beide Geschlechter gemeint.

1.2 WIYS und Energiearbeit

Ich habe einige Methoden der Energiearbeit gelernt, angefangen von Reiki, The Reconnection nach Eric Pearl, Matrix Energetics nach Richard Bartlett und Theta Healing von Vianna Stibal. Man kann vereinfachend sagen, dass mit diesen Methoden Energie übertragen wird oder Blockaden aufgelöst werden. Beim Theta Healing geht man dazu in den Theta Zustand, der zwischen Wachen und Schlafen ist. Ich möchte jetzt nicht alle Methoden im Detail erläutern, sondern für Kenner der Methoden Tipps geben, wie sie das mit WIYS verbinden können.

Vor einem WIYS-Kurs oder einer anderen WIYS-Veranstaltung kann man natürlich Reiki (3. Grad) zur Raumreinigung einsetzen oder Energie auf dem Raum geben, wie man das im Reiki 3 lernt. Ich erlebe dann häufig, dass die Veranstaltung besonders gut läuft.

Aber auch nach einem Walk kann man die Methoden gut einsetzen. Es ist ja so, dass durch einen Walk einiges in Gang kommt und der Ratsuchende oft eine Weile braucht, um alles zu integrieren. Wenn ich merke, dass es sinnvoll ist und noch Zeit ist (sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt), unterstütze ich den Ratsuchenden durch Energiearbeit. Dies kann durch eine Kurzsession mit Reiki oder Reconnection geschehen oder durch eine Zeitlinienarbeit mit Matrix, wo sich alles, was sich gezeigt hat, noch auf der „Timeline“ auflösen kann. Oder ich übertrage noch eine Matrix-Frequenz, die für den Ratsuchenden hilfreich ist.

Eine andere Möglichkeit ist es, gleich zu vereinbaren, z.B. mit Theta Healing an einem Thema zu arbeiten (z.B. eine Blockade aufzulösen), aber vorher durch einen Walk Einzelheiten zu klären, die gerade dran sind und sich noch zeigen wollen. Dies kann z.B. die Fragestellung sein: „ich bin jetzt das, was sich zu der Blockade noch zeigen möchte“. Dies ist besonders dann gut, wenn es zu viele Themen gibt und der Ratsuchende nicht weiß, woran er am dringendsten arbeiten möchte. Es gibt auch in dieser Methode noch die Technik des „Grabens“. Dazu gehört, dasjenige Ereignis zu finden, das die ursprüngliche Ursache für die angesprochene Fragestellung ist. Und wenn man dieses Ereignis bearbeitet, ist die heutige Fragestellung viel einfacher zu lösen, weil die Ursache gelöst wurde. Beispiel: Es kommt vor, dass man heute Probleme mit seinem Partner hat, weil man unbewusst an einen Konflikt mit seinem Vater erinnert wird. Lösen wir nun den Ursprungskonflikt aus der Kindheit, ist es viel leichter, heute eine Lösung für das aktuelle Problem zu finden. Diese Technik habe ich eingesetzt, als sich im 1. Walk keine Lösung ergeben hatte und die Ratsuchende ein 2. Mal mit demselben Thema kam. Also war die Fragestellung: „Was sich als Ursprung für diesen aktuellen Konflikt zeigen möchte“ und es zeigte sich der Konflikt aus der Kindheit.

1.3 WIYS und Gewaltfreie Kommunikation

WIYS wird ebenfalls wie die gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Rosenberg wertfrei und mit Wertschätzung durchgeführt. Ziel in der GfK ist es (wie auch bei WIYS), ohne Bewertung zu beobachten, eigene Gefühle zu erkennen und eigene Bedürfnisse und Bitten klar zu äußern. Genau das kann man auch walken, z.B. wenn jemand in einen Streit verstrickt ist. WIYS kann dann helfen, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen oder die des anderen. Somit kann es zu einer guten Lösung beitragen, indem wir uns klarwerden, welche Erwartungshaltung und Bitten wir an die anderen haben und wie wir das am besten ausdrücken können. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Dinge mit einem Walk viel leichter erfahrbar werden als ohne einen Walk. Dazu kann man folgende Fragestellungen in einem Walk klären: „Was sind meine Bedürfnisse?“ Was die des anderen?“. Oder man macht einen Doppelwalk mit den beiden betroffenen Personen und fragt dann, was die Erwartungshalt, Bitten oder Bedürfnisse sind und wie derjenige das ausdrücken mag. Das ist dann wichtig, wenn Missverständnisse zwischen den beiden bestehen, weil sie sich nicht richtig verstehen.

Es gibt auch eine sehr schöne Übung aus dem Seminar, die ich empfehlen kann: ¹ Wir haben in meiner Ausbildungsgruppe als Übung gewalkt, wie wir damit umgehen, wenn jemand „nein“ sagt. Das war für einige ein Thema, aus dem sie viel gelernt haben.

1.4 WIYS und EMDR

EMDR wurde von Francine Shapiro entwickelt. EMDR steht für eine englische Abkürzung, die übersetzt bedeutet „Desensibilisierung und Neuverarbeitung durch Augenbewegungen“² und man kann damit Traumata oder Blockaden auflösen. Auch bei EMDR kommt wie beim Theta Healing die Suche nach dem Ursprungsereignis vor, die zu der Blockade geführt hat. EMDR ist wissenschaftlich gut erforscht. Durch Aktivierung des Informationsverarbeitungssystems des Gehirns können alte Erinnerungen „verdaut“ und bearbeitet werden. Wenn ich mit EMDR arbeiten möchte, kläre ich gern durch einen Walk, welches Thema jetzt dran ist. Oder ich biete die Möglichkeit an, eine EMDR-Sitzung folgen zu lassen, wenn der Walk ein heftiges, belastendes Ereignis aufgezeigt hat. Man nimmt dann die Emotionen, die noch da sind, führt eine bipolare Stimulation mit Augenbewegungen, Musik oder kinästhetische Rechts-Links Bewegungen durch und verankert das Ganze dann mit einem positiven Satz, so wie das im klassischen EMDR im Standardprotokoll vorgegeben ist.

¹ Erfahren auf einem Seminar über GFK von Georgis Heinze

² Francine Shapiro, Frei werden von der Vergangenheit, Trauma-Selbsthilfe nach der EMDR-Methode

1.5 WIYS und Geomantie

Gegenstand der Geomantie ist die Erforschung, Veränderung und Nutzung aufgefunderer "Reaktionszonen" mit dem Ziel, gute Orte (Kraftorte, Erdchakren, Kraftlinien, "Leylines") zu erkennen oder durch eigene Maßnahmen zu schaffen³. Ich habe bei unterschiedlichen Geomantielehrern gelernt, die Qualität eines Ortes zu erspüren, Wasseradern oder andere geomantische Zonen zu entstören oder Kraftplätze zu erkennen. Die Qualität eines Ortes kann ich aber auch in einem Walk erkunden. Z.B. haben wir erkannt (ohne es vorher zu wissen), dass auf dem Lindener Berg in Hannover viele Eroberungskämpfe stattgefunden haben und dass aktuell eine Bodenvergiftung wirkt. Dazu haben wir einfach die Fragestellung „Was wir zum Lindener Berg wissen sollten“ genommen für unseren Walk. Dies wurde später durch einen Gartenbesitzer bestätigt. Manche Gärten dort auf dem Berg dürfen wegen dieser Schwermetallbelastung kein Gemüse oder Obst anbauen. Wir fragen dann auch, was wir tun können. Die Antworten sind vielfältig und entstammen manchmal dem schamanischen Bereich, wie z.B. ein Heilungsritual durchzuführen, zu tönen oder vielleicht einfach den Müll mitzunehmen.

1.6 WIYS und Schamanismus

Schamanismus findet man in vielen Kulturen. In der Regel wird dabei, unterstützt durch eine Trommel und Rassel, vorbereitet durch Gesänge, mit einem Krafttier in einer schamanischen Reise nach Antworten auf verschiedenste Fragestellungen gesucht. Daher gibt es ähnliche Elemente wie in einem Walk. Man kann nun unterschiedliche Meinungen zum Schamanismus haben und es ist sicherlich nicht für jeden geeignet. Aber manche dieser Fragestellungen haben wir auch schon in einem Walk erkundet:



- ❖ „Mein Krafttier“
- ❖ „Die Botschaft meines Geistführers“
- ❖ „Mein(e) Schutzengel“
- ❖ „Meine Verbindung zu den 4 Elementen“, „wie kann ich mehr Feuer in meinem Leben leben“ oder dasselbe mit Erde, Luft und Wasser. Hintergrund dabei ist, dass es uns gut geht, wenn wir alle Elemente in unserem Leben gleichermaßen leben und dass es uns hilft, die fehlenden Elemente auch zu integrieren. Dies geht wunderbar mit einem Walk mit der erstgenannten Fragestellung.
- ❖ „Die Botschaft (oder das Erbe) meiner Vorfahren, die für mich jetzt wichtig ist“. Diese Idee habe ich bei der Schamanin Bernadette Rebienot aus Omyèné, Gabun/Afrika kennengelernt. Sie hat viele Male erfahren, wie Menschen krank werden, weil sie Ihrer Bestimmung nicht folgen, die in ihrer Tradition von den Ahnen erwartet werden, damit sie das Werk der Ahnen fortführen. Und genau das habe ich dann als Anlass für einen Walk genommen.

³ <http://www.gruppe-für-geomantie.de>

- ❖ „Welchen Seelenanteil kann ich jetzt zu mir zurückholen.“ Dahinter steckt die Erkenntnis, dass sich durch manche Ereignisse Seelenanteile abspalten können und wir haben mehr Kraft, wenn wir sie wieder zurückholen.
- ❖ Reise zu archetypischen, schamanischen Zielen, z.B. zu Orten der Kraft („mein Kraftplatz“, „mein sicherer Ort“)

1.7 Fazit

WIYS ist so universell einsetzbar, dass es sich lohnt, es zu erlernen und in seiner eigenen Fachrichtung nutzbringend anzuwenden. Man kann gut Fragestellungen aus anderen Methoden einbringen oder mit Energiearbeit einen aufgewühlten Ratsuchenden unterstützen, das Gesehene zu verarbeiten. Und ein Therapeut oder Coach kann es für seine Behandlung als eine besonders gute Methode neben anderen einsetzen, um Erkenntnisse zu gewinnen. Vielleicht möchte der eine oder andere eigene Beispiele beisteuern? Vielleicht, wie er als Heilpraktiker wakt, wie das Medikament auf den Patienten wirkt?

Marianne Dietz-Grebe, 19.5.2017