

## Was ist "Walking-in-your-shoes"

von Christian Assel  
vom 29.10.2009

Beim Walking-in-your-shoes (Wiys) geht es darum, etwas sichtbar zu machen, was im Verborgenen liegt. Auf einer tieferen Ebene schauen wir auf bestimmte Personen, Tiere oder Elemente, um sie besser zu verstehen. Auf dieser Ebene, die vielleicht die "seelische" Ebene genannt werden kann, zeigt sich jemand oder etwas auf eine besonders echte und wirkliche Weise. Ich kann erkennen, wie jemand "tickt", bzw. sich in der Welt sieht und empfindet, was er hat und was er braucht, sein Ideal und seine Schwierigkeiten. Wenn ich dadurch etwas oder jemanden besser verstehe, kann ich viel leichter ein Mitgefühl entwickeln und mich tiefer im ganzen darauf einlassen. Dadurch fällt es mir leichter, in Bezug auf den Menschen, das Tier oder Element, mit Verständnis und Liebe zu fühlen und entsprechend zu handeln, um ein Miteinander im Kleinen und im Großen zu fördern. Auch ich selbst kann daran wachsen, weil ich für mich entdecken kann, wie andere zu mir und auch ich zu ihnen stehe. Viele Walking Rollen geben Antworten auf meine Fragen, und so nähere ich mich dem "äußeren" an und komme gerade so zu mir selbst.

Es gibt natürlich Ähnlichkeiten mit dem Familienstellen, z.B. dass wir Stellvertreter benutzen, dass wir in einen Prozess kommen, der die Möglichkeit für die unerhört einzigartige Wahrnehmung eines Anderen schafft. Ähnlich ist auch, dass wir von außen auf das Geschehen schauen. Und- vor allen Dingen-, dass wir durch den Walk auf eine tiefere, seelische Ebene schauen, die Aufschluss über das Wirkliche der Person, des Tieres oder des Elementes gibt. Beides speist sich sozusagen aus der selben Quelle.

Das Familienstellen unterscheidet sich aber insofern von Wiys, da bei dem Familienstellen der Blick und die Vorbereitung eine ganz andere ist. Beim Familienstellen schaue ich systemisch, d.h. ich erstelle mir ein Genogramm und habe alle Personen, die für die Lösung eventuell wichtig sind, im Blick. Ich schaue auf Verstrickungen innerhalb des Systems und bringe die wichtigen Personen oder Elemente in die Aufstellung hinein, um Wege der Lösung zu finden. Generationsübergreifende, systemische Konflikte können dadurch aufgedeckt und durch Lösungssätze bearbeitet und gelöst werden.

Bei Wiys schaue ich, im Gegensatz dazu, nicht auf das System als Ganzes, sondern schaue in erster Linie auf eine Person, ein Tier oder Element an sich. Dadurch kann ich die Ängste, Freuden, Nöte, Leiden, Wünsche und Vorstellungen der/des Anderen besser verstehen. Durch das Verständnis, wie es/jemand "innerlich" ist, kann ich die Person, das Tier oder Element besser achten und dessen Sein leichter zustimmen, und zwar genau so, wie sich der ganze "Charakter" im Walking zeigt. Die Achtung und der mögliche Respekt sind dann die "Lösung", ganz gleich ob für mich selbst, für eine wichtige Person oder ein Teil von mir, z.B. ein Symptom, eine Krankheit oder ein Schmerz.

### Der Ablauf von Walking-in-your-shoes

Es beginnt damit, dass die Rolle des "Geher" bestimmt wird. Die Auswahl ist nicht immer gleich klar und eindeutig, deshalb besprechen wir manchmal die Situation und das Anliegen ein wenig, und ich gebe Hilfestellung, welche Rolle am besten geeignet ist. Dann wird jemand aus dem Teilnehmerkreis ausgewählt, der "Gehen" soll. Der "Geher" macht sich dann bereit, indem er alles um ihn herum vergisst. Er lässt sich für den nun anschließenden Prozess in den Dienst nehmen und lässt sich ein, auf was auch immer jetzt gleich kommen mag, ohne Bewertung und ohne Interpretation. Der Geher wiederholt und benennt noch einmal die eigene Rolle laut, so dass es alle hören können. "Ich bin jetzt [Name der Rolle]".

Dann beginnt der Walk mit dem ersten Schritt; der Geher fängt an zu gehen, und das heißt, sich im

Raum zu bewegen. Alles Weitere zeigt und ergibt sich aus dem, was der Gehende dann äußerlich und innerlich wahrnimmt. Es gibt keine Vorgaben, und alles kann passieren. Das Vorgehen ist deshalb so interessant, weil das, was sich in dem Walk zeigt, sehr viel mit der wirklichen Person, mit dem wirklichen Tier, oder dem wirklichen Element zu tun hat. Wir wissen nicht warum das so ist, aber es ist immer wieder erstaunlich, wie präzise die hervortretenden Informationen oft der Wirklichkeit entsprechen, und wie manche geradezu verblüfft sind, wie genau eine bestimmte Person oder ein Tier sich in der Stellvertretung zeigt. Obwohl derjenige, der in dem Walk "geht", keinerlei (ihm bekannte) Informationen über seine Rolle hat, kommt er in der Rolle dieser Person, dem Tier oder dem Element innerlich erstaunlich nahe.

Manche Teilnehmer haben mich gefragt, wie das denn möglich sei, dass jemand fremdes, die Rolle eines anderen Menschen, Tiers oder Elements so präzise wahrnehmen kann. Ich muss sagen: "Ich weiß es nicht." Ich kann es nicht erklären. Ich weiß nicht, ob es erklärbar ist; ich will es auch nicht versuchen. Für mich reicht folgendes Bild völlig aus: Jeder Teilnehmer bringt "seine" Informationen auf eine Weise mit, die unserem Verstand nicht zugänglich sind. Durch Hilfsmittel, wie z. B. das Walking, können wir diese Informationen sichtbar und fruchtbar machen.

Manche Teilnehmer haben mich gefragt, ob man z. B. einer Person dadurch nicht zu nah kommen könne, und dadurch Informationen bekommt, welche die Person lieber nicht preisgegeben hätte. Aber ein Walk ist eine Momentaufnahme, und was sich zeigt, hat nur in dem konkreten Moment eine Gültigkeit. Außerdem machen wir keine Wahrsagerei und nehmen auch keine "Wahrheiten" in Anspruch. Wenn etwas überhaupt wahr ist, dann nur für den Fall, dass sich durch den Walk etwas für das Leben oder Wohlergehen des Teilnehmers ändert.

Am Ende des Prozesses, wenn sich etwas Wesentliches gezeigt hat, ist es ratsam, den "Geher" wieder aus der Rolle zu entlassen. Das gelingt gut, wenn der Teilnehmer sich bei seinem "Geher" bedankt und ihn wieder bei seinem richtigen Vornamen nennt. "Du bist jetzt wieder... [Name]". In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass eine Rolle den Geher dermaßen in Anspruch nimmt, dass dieser die Nachwirkungen der Rolle noch eine Weile spürt, auch wenn er den Walk schon beendet hat, und wieder auf dem Stuhl sitzt. Das ist ganz natürlich, und hängt damit zusammen, dass der Geher sich wieder auf seine eigene Person besinnen muss, nachdem er sie für eine Weile nicht war. Sehr selten kann es passieren, dass jemand dennoch aus der Rolle nicht heraus kommt, und dann können andere, konkrete Maßnahmen Abhilfe schaffen. Z. B. kann es ratsam sein, sich ganz bewusst vor dem Schicksal der tatsächlichen Person, für die der Geher gegangen ist, mit Achtung und Respekt zu verneigen. Das kann man auch gemeinsam in der Gruppe machen, da alle Teilnehmer einen Anteil daran haben, durch die Tatsache dass sie Zeugen waren. Unter Umständen kann auch eine kalte Dusche oder ein Spaziergang helfen, sich wieder ganz zu erholen, und um eine Erfahrung reicher, daraus hervor zu gehen.

Welche Rollen sind geeignet?

Es gibt eigentlich nichts, was Sie nicht für eine Rolle bestimmen könnten. Die Grenze ist meines Erachtens erreicht, wenn Sie eine Rolle wählen, die außerhalb Ihres eigenen Erfahrungshorizonts liegt und nicht mehr für Sie von direkter Bedeutung ist. Dann kommen Sie in den Bereich der Beliebigkeit und der Neugierde, und Sie müssen sich hier fragen, ob diese Methode dann noch sinnvoll und verantwortlich genutzt wird, und auch, ob Sie die Zeit nicht besser für einen anderen Walk nutzen können.

Dennoch gibt es scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten. Es kann sinnvoll sein die eigene Person walken zu lassen, oder den Vater, oder die Mutter, oder ein Kind oder andere Personen aus der Familie. Für die richtige Auswahl kann am besten folgende Frage gestellt werden: "Welche Rolle könnte mir Antworten geben, welche mir in meiner jetzigen Situation, in meiner jetzigen Lebensphase am meisten weiterhelfen? Welches Verständnis bringt mich weiter?" Auch wenn wir beim Walking auf das

individuelle Einzelne schauen, so ist doch das Einzelne Teil eines Systems und von diesem entscheidend geprägt. Deshalb macht es Sinn, bei der Wahl der Rolle, auch auf andere Personen aus diesem System zu schauen, ungeachtet, ob sie schon verstorben sind oder noch leben.

Es zeigt sich immer wieder, dass unsere Beziehung zu verstorbenen Menschen nicht tot ist, im Gegenteil. Die Beziehung zu allen, welche zur Familie gehören (sowohl Gegenwarts- als auch Herkunftsfamilie), bleibt lebendig. Verstorbene sind nicht "weg", sondern spielen häufig eine große Rolle. In gewisser Weise bleiben somit auch die Verstorbenen lebendig, und wenn die Beziehung zu ihnen gut ist, erzeugt das Kraft und vieles fällt leichter. Auch andere Personen, die auf besondere Weise schicksalhaft waren, gehören ebenfalls dazu. Das können z. B. Unfallgegner sein oder Menschen, die einen Nachteil erlitten haben, etc.

Wenn die Beziehung zu wichtigen Personen problematisch ist, ganz gleich welcher Art, erzeugt sie auch in uns einen problematischen Bereich. Entweder spüren wir das in unserem Körper, in unserem Verhalten, oder unseren Sichtweisen. Deswegen kann es wichtig sein, unsere Beziehungen zu lebenden oder verstorbenen Menschen in einem Walking anzuschauen und ggf. zu erneuern, um sie zu achten.

Der Indianerhäuptling der Pomo, der den ersten US-Amerikanischen Kongress für systemische Lösungen in Portland, Oregon 2005 eröffnete, sagte uns, "aus der westlichen Welt" kommenden, etwas für mich sehr bewegendes. Wenn ich seine lange und interessante Rede auf einen einzigen Satz reduzieren dürfte, so müsste er lauten: "Ich bin froh, dass ihr jetzt endlich auch einen Weg gefunden habt zu praktizieren und zu verstehen, was bei uns schon seit Jahrtausenden gut funktioniert... Wenn wir Heilung brauchen, dann rufen wir manchmal unsere Ahnen zu uns."

Auch frühere Partner können gegangen werden. Auch sie gehören weiterhin dazu und spielen eine Rolle, weil sie schicksalhaft waren. Auch wenn die frühere Paarbeziehung heute vielleicht nicht mehr "aktiv" ist, weil sie Vergangenheit geworden ist, so bleibt die Bindung doch für immer bestehen. Enorme Konflikte erwachsen aus nicht geachteten Partnerschaften, wenn diese nicht im Blick sind.

Es kann auch eine Person aus dem Lebensumfeld ausgewählt werden, die problematisch ist: ein Arbeitskollege vielleicht, oder ein Nachbar, etc. Dies kann helfen, die Person neu zu begreifen, denn problematisch kann eine Person nur dann sein, wenn sie nicht verstanden wird. Eine Einsicht in diese Person kann ein Schlüssel zu einem neuen Verhalten sein - zu sich selbst und auch zu anderen Menschen.

Es kann auch ein Tier gegangen werden. Dies ist ein besonders fruchtbarer Bereich, der noch viel unentdecktes Potential enthält. Tiere, die beim Menschen leben, haben auch einen intensiven Anteil an dessen Leben. Sie haben ein Gespür für feine Strömungen und Störungen und können emotionale und geistige Gegebenheiten, sowie Veränderungen, gut wahrnehmen. Wenn das Leben des Tieres oder die Beziehung zu dem Tier besser verstanden werden soll, dann hat ein Walking oft einen doppelten Effekt. Dem Tier kann oft nur dann geholfen werden, wenn dem Menschen geholfen wird. Da Tiere sehr häufig Probleme und Lasten des Menschen übernehmen, diese es aber oft erst spät bemerken, braucht es die Einsicht in etwas Wesentliches aus dem menschlichen Bereich, um das Tier zu entlasten. Wenn wir erkennen auf was das Tier schaut, ist das ein wichtiger Hinweis darauf, was der Mensch übersehen hat. Wenn der Mensch das Problem löst, befreit es auch das Tier.

Es kann auch ein bestimmter Anteil von einer Person gegangen werden, z.B. das innere Kind, oder den "blinden Fleck" (es gibt bestimmt einen), oder einen unterentwickelten Bereich. Es kann die Berufung gegangen werden, die Sucht, die Zukunft, die Selbstachtung... usw.

In jedem Falle gilt für mich der Satz: Es kann nie genug Verständnis geben!

Der Walk beginnt

Der Walk beginnt mit dem ersten Schritt. Wenn der Gehende sich zunächst noch orientieren und in der Rolle zurechtfinden muss, ist es sinnvoll, wenn er einfach anfängt, sich im Raum zu bewegen, also einfach im Raum herum "geht". Jede andere Bewegung kann aber auch möglich sein, und es ist gut, hier keine Vorgaben zu machen. Manche Rollen haben sich dadurch ausgezeichnet, dass nicht einmal der erste Schritt gegangen werden konnte. Manchmal ist der Walk bestimmt von Stagnation oder Schwere, dann ist dieses ein wichtiger Hinweis, und es wäre sinnlos, ein Gehen zu erzwingen.

Nach dem ersten Schritt, kann ich darauf schauen, in welcher Art der Gehende geht. Macht er große Schritte oder kleine, geht er schnell oder langsam, gibt es einen Rhythmus oder ein Muster, geht er energisch oder schwach, wo schaut er hin. Wie nehme ich, und wie nimmt der Gehende den Walk wahr. Was ereignet sich vor meinen Augen. Ich versuche zu verstehen, was genau passiert. Was passiert WIRKLICH?

Durch das Gehen kommt der Körper in Bewegung, vielleicht in einen Takt, und es wird Energie frei. Durch die Bewegung der Energie werden auch Bilder, Emotionen und Eindrücke freigesetzt, die mit der Rolle sehr viel zu tun haben. Die wollen wir finden; die wollen wir herausarbeiten.

Während der Gehende in der Rolle bleibt und weiterhin "geht", frage ich ihn, was er wahrnimmt, ob er Bilder oder Empfindungen hat und was gerade das Besondere an diesem Prozess ist. Ich versuche mir ein Bild von dem Geschehen zu machen. Durch mein Beobachten und Fragen, mache ich mich daran, die wichtigen Details herauszuarbeiten, um sie für den Teilnehmer und die Teilnehmergruppe verständlich zu machen. Es ist dabei sehr wichtig zu beachten, bei der Wahrnehmung nicht zu interpretieren, sondern eng am Geschehen zu bleiben. Ich gehe nicht in meine Phantasie, sondern bleibe mit meinen Gedanken und Bildern nah am Wahrnehmbaren.

Wichtig ist, dass ich auf das Wesentliche des Walks schaue. Ich kann den Gehenden während des Walks fragen, was er wahrnimmt. Allein in der Entdeckung des Wesentlichen und des Signifikanten liegt der Sinn dieses Prozesses, und die Auswahl der Fragen an den Walker richtet sich nur danach aus.

Der „klassische“ Prozess von „Walking-in-your-shoes“

Die Arbeit mit Walking-in-your-shoes hat sich für mich im Laufe der Zeit als wirkungsvoll herausgestellt. In den Prozessen zeigen sich regelmäßig wichtige Erkenntnisse, die Aufschluss darüber geben, wie die innere Welt der Person, des Tieres oder des Elements aussieht. Das allein schon, führt den Teilnehmer oft auf eine tiefere Ebene und fördert so dessen innere Erkenntnis. Es handelt sich um den „klassischen“ Prozess eines Walks, wenn er stattfindet, wie oben beschrieben. Das heißt, nur ein Geher, bzw. nur ein Stellvertreter ist an dem Prozess beteiligt. Es werden keine weitere Elemente (wie z.B. aus dem Familienstellen) hinzugefügt. Auf diese Weise ist das Walking historisch entstanden, und so arbeiten auch John Cogswell und Joseph Culp in Kalifornien. Der Vorteil ist, dass der Prozess dadurch übersichtlich und relativ kurz gehalten werden kann, ca. 10-20 Minuten. Dadurch ist es möglich, weitere Walking Prozesse unmittelbar anzuschließen und sich auf diese Weise „vorzutasten“. Ein Walk der "klassischen" Art, mit nur einer Person die "geht", ist oft alles, was nötig ist, damit ein innerer Prozess in Gang kommen kann.

Nicht immer ist es angebracht systemisch mit einer Familienaufstellung zu arbeiten. In einem Walking Prozess kann ich wertvolle Informationen aus einem tieferen Bereich des menschlichen Daseins auf eine andere Art und Weise begreifen. Ich schaue unmittelbarer, direkter und klarer auf die wichtigen Themen und Personen. Dadurch kann ich unmittelbar wichtige Aspekte und Einsichten ansehen, ohne systemisch schauen zu „müssen“.

Wenn man sich voll und ganz auf diese "Reise" einlässt, ist die Quelle an Einsichten unerschöpflich. Ich habe in meinen Kursen und Ausbildungen eine Fülle von Einsichten und Entdeckungen haben dürfen, die für mich unermesslich ist. Das Tolle daran ist, dass ich jedes Mal, und mit jedem Prozess,

ein bisschen mehr von dem konkreten "Menschen" verstehe, der mit mir arbeitet; und da auch ich ein Mensch bin, verstehe ich jedes Mal mehr von mir selbst und meiner eigenen Natur.