

Walking in Your Shoes® mit Yorgos Nassios

Zur Arbeit und zum Selbstverständnis

«Grosser Geist, bewahre mich davor, über einen Menschen zu urteilen, ehe ich nicht eine Meile in seinen Schuhen gegangen bin.»

Indianisches

Spruchwort

Walking in Your Shoes® ist eine in Europa noch relativ neue Methode der Selbsterfahrung, die ihre Wurzeln sowohl in der Psychologie als auch im Theater hat und tief in den alten Weisheiten und Traditionen der Menschheit verankert ist. Ihre Grundprinzipien finden sich bei vielen indigenen Völkern, und in den späten 1980er Jahren haben der Psychologe **John F. Cogswell**, Ph.D. und der Schauspieler – Regisseur **Joseph Culp** diese Elemente neu entdeckt und in der Psychotherapie sowie in der Kunst angewendet.

Christian Assel brachte **Walking in Your Shoes®** 2009 nach Europa, und **Yorgos Nassios** führte die Methode 2012 in die Schweiz und Griechenland ein. **Walking in Your Shoes®** ist ein Weg, uns selbst und miteinander auf eine tiefere, empathische Weise zu verbinden. Die Grundlage dieser Methode ist die Empathie – eine natürliche, universelle Gabe, mit der wir uns, das Leben eines anderen Menschen oder eine Situation auf eine Weise erleben können, die weit über den rationalen Verstand hinausgeht.

Walking in Your Shoes® eröffnet uns die Möglichkeit, über die Grenzen unserer gewohnten Denk- und Wahrnehmungsmuster hinauszugehen. Es hilft uns, starren Sichtweisen und Interpretationen der Realität, sowie der eigenen Identität, zu entkommen. Es schenkt uns vorübergehend die Freiheit von der Vorstellung, dass wir voneinander getrennt sind. Diese Methode erweitert unser Körperbewusstsein und vereint die bewussten, sowie unbewussten, Anteile unserer Seele. Sie kann tiefere Ebenen von Problemen, Themen, Dynamiken und Umständen sichtbar und erlebbar machen.

Durch die Erfahrung, in «die Schuhe» einer anderen Person zu schlüpfen und andere Menschen und uns selbst zu erleben, wenn sie in unsere «Schuhe» schlüpfen, können wir transformierende Einsichten und Perspektivwechsel erleben. Diese Einsichten erweitern unseren Handlungsspielraum und beeinflussen unsere Einstellungen. **Walking in Your Shoes®** kann sowohl in Gruppen als auch in Einzelarbeit angewendet werden – entweder vor Ort oder online.

Der Ablauf eines «Walks»

Zunächst wird das Anliegen geklärt. Danach bittet die leitende Person ein*en Stellvertreter*in, in eine bestimmte Rolle zu schlüpfen, um das Anliegen zu «walken». Im Rahmen einer Einzelsitzung übernimmt die leitende Person diese Rolle. Der/die „Walker*in“ bewegt sich ganz intuitiv und frei, ohne festgelegte Vorstellungen. Gemeinsam mit der Gruppe hält die leitende Person das energetische Feld und unterstützt den Prozess mit gezielten Fragestellungen. Das Gehen führt zu tiefgreifenden Erkenntnissen über die zugrunde liegenden Themen und Dynamiken.

Erfahrungen zeigen, dass die gewählte Rolle oft eine erstaunliche Übereinstimmung mit der tatsächlichen Realität hat, die in der Tiefe wirkt. **Walking in Your Shoes®** ermöglicht es, wertvolle Informationen zu erhalten, die zu einem tieferen Verständnis führen – oft mit der Wirkung einer befreienden Zustimmung, einer Veränderung oder sogar eines Wachstums. Die

gemachte Erfahrung wird ins Bewusstsein gerufen, wodurch tiefere Ursachen erkannt und transformiert werden können. Dies kann zu einer befreienden Klärung und einer tiefgreifenden Transformation führen – für mehr Frieden und Freiheit, sowohl im Inneren als auch im Äusseren.

Themen, die «gewalkt» werden können

Es gibt unzählige Themen, die mit **Walking in Your Shoes®** bearbeitet werden können:

- **Beziehungen:** Partnerschaften, familiäre Beziehungen, Konflikte mit anderen Menschen.
- **Persönliche Themen:** Eigene Anteile und Gefühle, wie z. B. die Seele, das innere Kind, das Selbstwertgefühl, Ängste, Lebensfreude, Sexualität, Berufung, unentdecktes Potenzial, Widerstände, Erfolg.
- **Entscheidungen:** Berufliche Zukunft, wichtige Entscheidungen, die getroffen werden müssen.
- **Umfeld und Umstände:** Krankheiten, Symptome, berufliche oder private Herausforderungen.
- **Projekte und Objekte:** Arbeit, Unternehmen, Kunstprojekte, Immobilien.
- **Rollen und Inszenierungen:** Theaterstücke, Texte, Kunstprojekte.
- **Tiere und andere Aspekte des Lebens**

Die Möglichkeiten sind grenzenlos!

Wer bin ich?

Ich bin **Yorgos Nassios**, Künstler, Theaterpädagoge, soziokultureller Animator und seit dreizehn Jahren Leiter sowie Ausbilder der Methode **Walking in Your Shoes®**. Ich habe diese Methode bei Christian Assel in Hamburg studiert und sie nach Griechenland und in die Schweiz gebracht. Meine Fortbildung absolvierte ich bei Joseph Culp, dem Mitbegründer der Methode, in Berlin. Im Herbst 2023 durfte ich bei ihm in Hamburg die Fortbildung zum Thema Trauma abschliessen.

Mein Weg umfasst eine Vielzahl an Erfahrungen: Psychotherapie (Einzel- und Gruppentherapie), zahlreiche Selbsterfahrungskurse wie Fire Walking, Broken Glass Walking, NLP, und Seminare mit Persönlichkeiten wie **Louise L. Hay**, Gregg Braden, Bärbel Mohr, Eckhart Tolle und vielen mehr.

Im Jahr 2000 traf ich auf die Systemische Arbeit der **Familienaufstellung von Bert Hellinger**, die mein Verständnis und meine Erkenntnisse tiefgreifend prägte. Ich habe mehrere Jahre lang Seminare mit Bert Hellinger und Eva Hänggi in Athen, in der Schweiz und in Österreich besucht und seit 2006 Seminare in Griechenland organisiert. 2011 die Methode von **Walking in Your Shoes®**, die meine beiden Passionen – Theater und Aufstellungsarbeit – vereint.

2012 schloss ich meine Ausbildung als **Walking in Your Shoes®** Leiter ab und habe seitdem Workshops und Ausbildungen in Griechenland, der Schweiz, Schweden, Österreich angeboten.

2018 schloss ich meine Ausbildung als **Walking in Your Shoes®** Ausbilder von Leiter*innen in Hannover ab. Seither biete ich auch Ausbildungen in Gruppen an.

Meine tiefste Freude und Erfüllung ist, Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten und zu beseelen und mit meinem Sein und Tun im Dienste des Lebens zu SEIN.

Just Keep Walking ...

Yorgos Nassios