



## Joseph Culp Santa Monica, (Kalifornien, USA) im August 2010

Auszüge aus dem Vorwort von Joseph Culp, zu dem im November 2010 erschienenen Buch über "Walking-in-your-shoes" von Christian Assel

„Walking-in-your-shoes ist ein transformativ wirkender Prozess. Diese Methode nutzt unsere natürliche Fähigkeit, unsere Grenzen zu überschreiten und Empathie zu empfinden, um eine tiefe Beziehung zu einem anderen Wesen herzustellen. Ich nenne das manchmal auch „spontane Empathie“. Diese Methode ist einfach, aber tiefgreifend: In einer Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt, oder mit Hilfe eines Gruppenleiters erklärt jemand seine Absicht, eine andere Person zu sein, und beginnt, sich im Raum zu bewegen. Dabei verzichtet er auf Imitation oder kognitive Mutmaßungen und stimmt sich ganz auf die Energien und Gefühle seines Körpers ein. In einem Walking-Prozess erfährt man eine Bewegung, eine Art Verlagerung der Bewusstheit und bringt spontan Aspekte des Verhaltens, emotionale/psychologische Zustände und Lebensthemen der Person, die man „geht“, zum Ausdruck. Die dabei erkennbaren Informationen weisen einen hohen Grad an Treffsicherheit auf, ob der Geher nun etwas von dieser Person weiß oder nicht. Menschen, die „gegangen“ worden sind, berichten häufig, dass sie sich vorher noch nie so tief verstanden und akzeptiert gefühlt haben. Diejenigen, die andere gehen, erfahren ein Gefühl von Befreiung durch ein zeitweiliges „Heraustreten“ aus ihren oft einschränkenden Selbst-Konzepten. Die tiefgreifenden Folgen dieses Prozesses haben mich seit über 20 Jahren auf eine persönliche Übungs- und Entdeckungsreise geführt. Ich habe gesehen, wie sich das Leben von vielen durch Walking-in-your-shoes zum Positiven gewandelt hat. Hier nun endlich wird mit Christian Assels Buch die Schönheit und Weisheit dieses Prozesses für alle zugänglich“ (S.1).

Als der Psychologe John Cogswell und Joseph Culp Mitte der 1980er-Jahre mit ihren Erforschungen dieser Körper/Seele-Technik begannen, fanden sie bald heraus, dass auch noch so viele Diskussionen nicht angemessen erklären konnten, was da eigentlich passierte. Cogswell hat es zuerst Walking-in-your-shoes genannt, nach dem alten Sprichwort der indianischen Ureinwohner: „Du kannst niemals einen anderen Menschen verstehen, bevor du nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bist.“ Sie übertrugen diesen Gedanken auf eine experimentelle Ebene und nutzten dafür einfach ihre Körper/Seele-Bewusstheit. Von den Ergebnissen waren sie überrascht: Wie kann jemand einfach die Absicht bekunden, einen anderen zu gehen, und spontan mit einer derartigen Genauigkeit das Innenleben des anderen aufzeigen? Dieses Phänomen erklären zu wollen ist bestenfalls spekulativ, und bis heute gibt es keine wissenschaftlichen Untersuchungen als Beweis dafür, was in diesem Prozess abläuft. Sie haben auch großen Widerstand gegenüber der Praxis festgestellt, und zwar sowohl bei sich selbst als auch bei anderen, weil die Aktivität, in der Rolle eines anderen zu gehen, einige sehr grundsätzliche Glaubenssätze über die Natur der Realität in Frage stellt. Dieser Widerstand, so haben sie später eingeräumt, kann es schwer machen, die Praxis von WIYS gedeihen zu lassen. Über eine Sache waren Cogswell, Joseph Culp und andere Therapeuten, Schauspieler, Künstler und Laien, die bei der Entwicklung dieses Prozesses geholfen haben, einig, nämlich über die wohltuenden Effekte der Praxis:

### **Alice Haller-Berger**

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin  
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.  
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:  
[www.alicehaller-berger.ch](http://www.alicehaller-berger.ch) | [www.katharina-lehmann.ch](http://www.katharina-lehmann.ch)



Alice Haller-Berger

*Menschen haben anderen Menschen geholfen, ihr Bewusstsein zu transformieren, und zwar mittels einer Art von gefühlsmäßiger Einstimmung und Spiegelung. Sowohl der Geher als auch die Person, die gegangen wird, haben sich lebendiger, mitfühlender und darin gestärkt gefühlt, wahrhaft sie selbst zu sein.*

Sie erlebten Durchbruch auf Durchbruch. Sie konnten ihre Mütter gehen, ihre Väter, ihre Ehepartner/innen und Lebensgefährten, unsere Freunde und Angestellte sowie unsere Vorfahren, die uns heute immer noch beeinflussen. Über zwei Jahrzehnte haben Cogswell und andere Therapeuten die Methode im Bereich der Psychologie, Wirtschaft, Konfliktlösung und gesellschaftlichen Umstrukturierung weiter erforscht, während Joseph Culp mit Gruppen darstellender Künstler weiter daran arbeitete.

Außer den Zielen des therapeutischen Modells stellte Joseph Culp fest, dass das Walking auf alles angewandt werden konnte, was man erfahren wollte: Nahe stehende Menschen, Freunde, Feinde, Verwandte (noch lebende oder schon verstorbene), fiktive Charaktere, Archetypen, Träume, Zukunftspläne und Ideen. Heute betrachtet Joseph Culp das Walking als ein fundamentales Werkzeug für den Schauspieler, Autor und Regisseur, weil es sowohl persönliches als auch kollektives unbewusstes Material auf ganz natürliche Weise durch den Künstler erkennen lässt. Das Walking gibt dabei Informationen für die direkte künstlerische Arbeit, wodurch diese eine persönliche Verbindung sowie eine tiefere Resonanz erhält. Wie es genau funktioniert, wird Gegenstand von Forschung und Untersuchung sein. Sie haben festgestellt, dass ausgiebige Gespräche über metaphysische Theorien ebenfalls erforderlich sind. Aber lassen wir mal die ganze intellektuelle Diskussion beiseite: Nachdem Joseph Culp Hunderte von Walks gesehen und geleitet hat oder selbst gegangen ist, kann er mit größter Bestimmtheit sagen, dass der Walking-Prozess funktioniert. Er hilft Menschen dabei, Zugang zu ihrer Gabe für „spontane Empathie“ zu bekommen, weckt Mitgefühl und Selbstbestärkung und hat das Potential, menschliches Leben zum Besseren hin zu transformieren.

Zusätzlich dazu, kann Walking-in-your-shoes dabei helfen, unsere Wunden zu heilen, unsere Selbstachtung zu erhöhen und die Kommunikation in Familie und Gesellschaft zu erleichtern. Im Kern dieses Prozesses liegt für uns die Möglichkeit, aus unseren einschränkenden Selbst-Konzepten auszubrechen, um zu unserer tieferen Natur der Liebe, des Mitgefühls und dem zu gelangen, was Buddhisten als „Spiegelgleiche Weisheit“ bezeichnen. Es geht darum, über unsere starren Konzepte von unserer Realität und – was noch wichtiger ist – von uns selbst hinauszugelangen. Es geht darum, zumindest zeitweise loszulassen von dem Glauben, den wir alle in uns tragen, dass wir irgendwie von Natur aus getrennt sind. Die Quantenphysik und die höchsten Lehren aller Religionen erklären das Gleiche: Getrenntheit ist eine Illusion. Wir sind alle *eins*, und wir sind *alles, was ist*. Es kommt nicht darauf an, was du glaubst. Es geht über das Ego hinaus, das an Dinge glauben muss. Es geht nicht darum, übersinnliche Fähigkeiten zu haben – und falls doch, dann sind es dieselben übersinnlichen Fähigkeiten in uns allen. Natürlich können wir uns gegenseitig *sein* ... weil wir es bereits sind.

#### **Alice Haller-Berger**

Dipl. HFS, syst. Familienberaterin  
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.  
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:  
[www.alicehaller-berger.ch](http://www.alicehaller-berger.ch) | [www.katharina-lehmann.ch](http://www.katharina-lehmann.ch)