



Martina Schneider

Ein Wink kann das Schicksal verändern

Ängste, Sorgen, Krisen meistern: Kurzzeit-Coaching wirkt oft verblüffend schnell

„Du kannst jemandem entkommen, der hinter dir her rennt, aber dem, was in dir selbst rennt, wirst du nie entkommen“, lautet ein afrikanisches Sprichwort. Nie? Zweifel sind angebracht, seit es vergleichsweise junge Therapiemethoden und -techniken gibt, die Stresszustände und belastende Erlebnisse mildern und sogar auflösen, so dass Ängste und selbst chronische Erkrankungen verschwinden können. Wingwave® ist eine solche Interventionstechnik, die oft verblüffend schnell wirkt.

Schlag in die Magengrube oder üble Beleidigung: Das Gehirn kann nicht zwischen psychischen und physischen Verletzungen unterscheiden, haben Untersuchungen mit dem Kernspintomografen gezeigt. Beide lösen Stress aus. Während Wunden nach und nach verheilen, graben sich psychische Verletzungen im Gehirn ein und wirken mitunter lebenslang – vor allem auf den Mandelkern, der zwischen linker und rechter Gehirnhälfte gleich einer Ampel fungiert: Erkennt er eine Situation, die der Mensch früher nicht bewältigt hat, schaltet er auf Rot. Schon ist die Blockade wieder da – und stresst.

Um die Blockade zu lösen, macht ein Wingwave®-Coach im Wachzustand des Klienten das, was das Unbewusste nachts im Traum tut: Mit Augenbewegungen im raschen Wechsel zwischen rechts und links (die der „Flügel Schlag“-Methode ihren Namen gegeben haben) wird der Austausch zwischen den Gehirnhälften angeregt und werden Bilder aus der Vergangenheit heutigen Erlebnissen gegenüber gestellt.

Die Hamburger Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund haben vor etwa acht Jahren die Methode entwickelt. Sie vereinigt:

- Eye Movement Desensitization Reprocessing (EMDR): die Stimulation der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften (bilaterale Hemisphärenstimulation), die erzeugt wird durch schnelle horizontale Augenbewegungen bzw. auditive oder taktile Links-Rechts-Reize
- NeuroLinguistisches Programmieren (NLP) und
- den kinesiologischen Muskeltest (O-Ring-Test), der dazu dient, die Wirkung der Intervention zu prüfen

Der Wortbestandteil „wing“ soll an den Flügel Schlag eines Schmetterlings erinnern, der unter bestimmten Voraussetzungen das gesamte Klima verändern kann. „Dies bedeutet auch, dass der wing für diese große Wirkung genau an der richtigen Stelle beim Klienten an-

setzen muss“, sagt Cora Besser-Siegmund. Das „wave“ stellt eine Verbindung zum englischen Begriff ‚brainwave‘ her, was sinngemäß ‚Gedankenblitz‘ oder ‚tolle Idee‘ heißt. Genau diese brainwaves werden durch besagtes Coaching hervorgerufen.

Die eigentliche „Winke-Winke-Therapie“ (Der Spiegel) wurde in den USA erfunden: Dr. Francine Shapiro, Psychologin am Mental Research Institute in Palo Alto, Kalifornien, begann 1987 aus einer Zufallsentdeckung heraus, sich mit Augenmuskelbewegungen, ihrer Wirkung auf die Hippocampi (Zentralstellen des limbischen Systems) und REM-Phasen (Rapid Eye Movement) zu beschäftigen: Sie hatte bei einem Spaziergang beobachtet, dass sich ihre psychische Belastung verringerte, als sie ihre Augen schnell und rhythmisch bewegte, während sie über ihr Problem nachdachte.

1989 etablierte Shapiro ihre Psychotherapiemethode namens EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), die an Traumata leidenden Menschen deutlich schneller helfen sollte als bisherige Verfahren. Anfangs kümmerte sie sich vorrangig um Vietnam-Veteranen, die bereits zehn und mehr Jahre Psychotherapie und -analyse hinter sich hatten und die sich bereits nach drei bis vier Stunden EMDR wesentlich besser und befreiter fühlten: Die alpträumhaften Bilder der Vergangenheit verblassten zusehends.

Fast zehn Jahre sollte es dauern, bis EMDR in Fachkreisen nicht mehr belächelt und als Scharlatanerie abgetan wurde – und bis Therapeuten in Europa die Kurzzeitmethode erlernten und anwandten. In Deutschland half EMDR erstmals jenen Feuerwehrangehörigen, die am 3. Juni 1998 ohnmächtig neben den vielen Opfern der Zugkatastrophe von Eschede standen, an sich und ihrem Beruf zweifelten und in der Folge an einer Posttraumatischen Belastungsstörung litten.

„Wingwave® ersetzt keine Psychotherapie“, macht Besser-Siegmund deutlich. „Dies ist auch der Grund, weshalb diese Methode ausdrücklich nicht bei Posttraumatischen Belastungsstörungen eingesetzt wird, sondern aus-



Abb. 1: Mit Augenbewegungen im raschen Wechsel zwischen rechts und links wird der Austausch zwischen den Gehirnhälften angeregt und werden Bilder aus der Vergangenheit heutigen Erlebnissen gegenüber gestellt. (Foto: www.wingwave.com)

schließlich im Coaching – „bei Klienten, die an so genanntem Post-Achievement-Stress leiden, jenem Stress, der aus Leistungsdruck und persönlichen Krisen entstanden ist und sich nicht mehr von alleine abbaut.“

Wie bei allen Coaching-Verfahren ist auch hier Voraussetzung, dass der Klient psychisch und physisch stabil ist.

Dauerstress im Job oder in der Beziehung lässt sich genauso mildern und beheben wie die Angst vor öffentlichen Auftritten oder vor Flugzeugen. Nackenschläge auf dem Weg zum Ziel können verarbeitet werden. Ursachen von Schlafproblemen lassen sich aufdecken. Kurz: Während und nach dem Kurzzeit-Coaching können jene Mechanismen im Organismus wieder einsetzen, die Stress natürlicherweise regulieren. Zeitgleich lernt der Klient mehrere seiner Glaubenssätze kennen und aufzulösen, die ihn bisher eingeschränkt und ihn ein Stück weit seiner Lebensqualität beraubt haben: Auch das hat Stress erzeugt.

So kann diese spezielle Interventionstechnik in der Praxis Therapeuten und Klienten gute Dienste leisten bei Reiz- und Unruhezuständen, bei somatoformen und chronischen Erkrankungen.

Eingesetzt in der psychosomatischen Medizin wird die Methode, um:

- Stress aufzulösen, der durch menschliche sowie leistungsbedingte Spannungsfelder in Unternehmen, Beziehungen und Familie verursacht wurde



Martina Schneider

ist Heilpraktikerin & Wingwave®-Coach in eigener Praxis, sie leitet das Seminarhaus „Schlüsselblume“ in Kreuzberg / Ahr, Nähe Bonn, und doziert am liebsten in ihrer Schlafschule, Wachschule und Schule der Langsamkeit. Zudem ist sie als freie Redakteurin, Autorin und Lektorin tätig. 1996 hat sie begonnen, sich aus- und fortzubilden in: Naturheilkunde, Phytotherapie, Gewürzheilkunde, Schlafmedizin, Traumatherapie, Familienstellen, Stress-Management, Kommunikations- und Mentaltraining / NLP, Neurosprache und Tiefenentspannung – und lernt jeden Tag dazu.

Kontakt:

Naturheilpraxis & Schlafschule
Am Sahrbach 3, D-53505 Kreuzberg / Ahr
Tel.: 02643 / 2405, Fax: 02643 / 901052
www.naturheilpraxis-in-kreuzberg.de

- Enttäuschungen im zwischenmenschlichen Bereich zu überwinden
- Kränkungen durch andere Menschen zu verschmerzen, die das Selbstbild ins Wanken gebracht haben
- Trauerprozesse zu bewältigen, hervorgerufen durch Trennung oder Verlust
- Erschütterungen aufzufangen, die durch scheinbar nichtige Anlässe wie kleine Beleidigungen zustande kommen, weil ein zu Grunde liegender Konflikt aus früherer Zeit gärt und Groll verursacht hat
- Ängsten zu begegnen und Probleme wie Prüfungsangst, Flugangst, Spinnenangst und Klaustrophobie zu lösen
- Schlafstörungen zu beheben
- Erkrankungen aus nachweislich nicht organischer Ursache zu lindern oder zu heilen
- psychosomatische Schmerzzustände aufzuheben
- Allergien und psychogenes Asthma los zu werden
- einschränkende Überzeugungen umzuwandeln in fördernde Überzeugungen
- ungewollte Kinderlosigkeit zu beenden
- Übergewicht zu verlieren
- sich das Rauchen abzugewöhnen

Belastungen und Kränkungen haben sich in die Psyche des Klienten eingegraben, tiefe Spuren hinterlassen und eine Erstarrung erzeugt. Die Gedanken kreisen beständig – bewusst oder unbewusst – um das Problem, das nicht verarbeitet werden kann. Oft hat der Klient seinen Ärger oder Groll, seine Wut, seine Enttäuschung bisher nicht oder nur kaum ausleben können. Die Lebensweisheit „Die Zeit heilt alle Wunden“ stimmt eben (noch) nicht.

Normalerweise bewältigt der Mensch den Stress des Tages in der Nacht, während er träumt. Diese Phase, in der sich die Augen schnell hin- und herbewegen, wird REM-Phase genannt. Dank der Arbeit der Augenmuskeln wird im Gehirn der Teil erreicht, der für Biografie, Bilder und Gefühle zuständig ist: das limbische System, allgemein als Sitz der Seele bekannt. Wer träumt, verarbeitet Tages- und Stresserlebnisse, findet oftmals über Nacht Lösungen für ein Problem oder macht im Schlaf eine Erfindung.

Leider haben Stressfaktoren inzwischen so zugenommen, dass dieser Bewältigungsmechanismus nicht unbedingt zuverlässig funktioniert. Hinzu kommt, dass unruhiger Schlaf, Schlafstörungen und Schlafmittel die Traumphase teilweise oder ganz verhindern. Eine Folge: Der Betroffene fühlt sich ständig unter Druck, Entspannung wird unmöglich. Bei hohem Stress kommt es zu einer Blockade in der rechten Gehirnhälfte; zur Bewältigung eines Konfliktes benötigt der Mensch jedoch die optimale Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

Im Coaching-Prozess werden die REM-Phasen im Wachzustand simuliert.

Indem der Coach mit einer Hand Winkbewegungen macht, denen der Klient mit den Augen folgt, wird eine äußerst schnelle Verarbeitung in Gang gesetzt. So werden steckengebliebene Prozesse zum Laufen und eingefrorene Gefühle zum Fließen gebracht – das mutet mitunter wie Zauberei an. Möglicherweise durchläuft der Klient mehr oder weniger dramatische Gefühlsprozesse, die in der Regel jedoch nicht mehr als eine Minute dauern. Während der Intervention kann es zu erstaunlich „weisen“ Erkenntnissen und kreativen Gedanken kommen, zu Gedankenblitzen eben. Der gesamte Prozess läuft mit Unterstützung des Coaches fast wie von selbst ab und wird abschließend mittels des kinesiologischen O-Ring-Testes geprüft.

Etwa eine Stunde dauert ein solches Coaching, zwischen fünf und zwölf Stunden ein Coaching-Prozess.

Kombiniert angewendet werden Verfahren aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), die sich als besonders wirkungsvoll erwiesen haben. Ein Beispiel – mit Hilfe einer „Zeit-Linie“ Frieden mit seiner Vergangenheit zu schließen. Imaginierungstechniken und Arbeiten mit Zielen sind ebenfalls probate Mittel, um Stresszustände aller Art erst zu mildern, dann aufzulösen. Zudem helfen systemische NLP-Methoden weiter, wenn es um problematische Beziehungen in der Familie geht: Imaginativ

werden Familien aufgestellt, belastende Erlebnisse und Beziehungen herausgearbeitet, um sie anschließend heilsam zu „bewinkeln“.

Nicht nur die mentale Fitness von (Leistungs-) Sportlern kann so unterstützt werden. Wer blockiert ist von Ängsten, Phobien, Lampenfieber, wer persönliche Krisen nicht alleine meistern und erlittene Kränkungen nicht verzeihen kann, wer nachts grübelt, anstatt zu schlafen, und tagsüber ohne Energie und Antrieb ist, kann im Kurzzeit-Coaching gut aufgehoben sein. Bei psychosomatischen Erkrankungen wie Reizmagen und Reizdarm, Stresssymptomen wie Tinnitus, Allergie, Neurodermitis, chronischen Schmerzen in Kopf und Rücken, für die der Arzt bisher keine Ursache gefunden hat, kann Wingwave® hilfreich sein. Abnehmen oder Aufhören mit dem Rauchen sind auch möglich: Die Auslöser für die Gier nach Essen oder Zigarette sitzen im Gehirn ...

Seit 2005 ist diese Art des Coachings auch interessant für die Forschung. An der Universität Hamburg ging Nadia Fritsche während ihrer Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie der Frage nach, ob und wie die Methode gegen Prüfungsängste wirkt. 13 Studenten und Schauspieler nahmen an der Studie teil, sie wurden zunächst „ungeoacht“ vor und nach einer Prüfung oder einem Auftritt getestet. Danach erhielten sie durchschnittlich zwei Stunden Coaching, bevor sie in die zweite Prüfung gingen. Ergebnis: Die Werte in der zweiten Prüfung hatten sich signifikant in die gewünschte Richtung verbessert, und die Verbesserungen hielten auch an.

Im Herbst 2006 leitete Prof. Dr. Marie-Luise Dierks an der Medizinischen Hochschule Hannover eine Studie zu „Wingwave im Einsatz bei Redeangst und Lampenfieber“. Ergebnis: Schon zwei Stunden Coaching können Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln. Weitere Studien sind derzeit noch in Arbeit.

2004 bereits wertete das Besser-Siegmund-Institut Hamburg 871 Klientenergebnisse nach den standardisierten Dokumentations-Unterlagen von 23 Coaches aus. Demnach erreichen mehr als zwei Drittel der Klienten nach durchschnittlich vier Stunden Coaching ihre anfangs bestimmten Ziele, diese Wirkung hielt bei 70 Prozent der Klienten länger als ein halbes Jahr an.

Fazit

Wer unter Stress und Krisen leidet, zudem eine neurologische, psychiatrische oder organische (Vor-)Erkrankung hat, sollte sich an den Arzt seines Vertrauens wenden.

Wer unter Leistungsdruck und Dauerstress steht und an psychosomatischen Begleitbeschwerden leidet, kann sich an den Wingwave®-Coach seines Vertrauens wenden.





Literaturhinweise

Besser-Siegmund, Cora & Siegmund, Harry:
EMDR im Coaching – Wingwave: Wie der Flü-
gelschlag eines Schmetterlings, Junfermann
2005

Häusel, Hans-Georg: Think Limbic!, Haufe 2005

Simon-Adorf, Ute: Was Sie schon immer über
Coaching wissen wollten, Junfermann 2008