

Sprung ins kalte Wasser

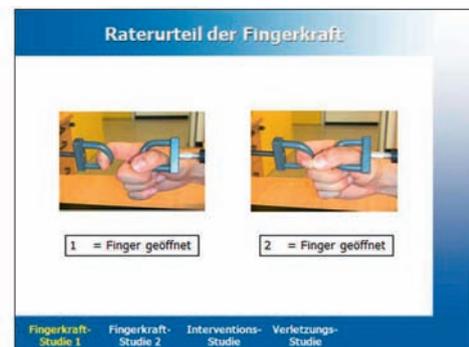
Von Cora Besser-Siegmund



Wingwave und Gesundheitscoaching: Emotionsmanagement bei Depressionen

Der Diplom-Psychologe Marco Rathschlag hat im vergangenen Jahr zum Thema wingwave-Coaching promoviert. Im Rahmen der Grundlagenforschung wollte er zunächst nachweisen, dass die Fingerkraft bei sogenannten ne-

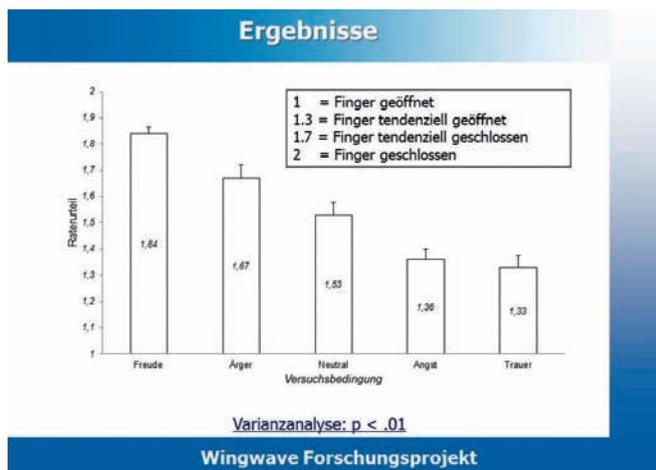
gativen Emotionen wie Trauer tatsächlich niedriger ausfällt als bei positiven Emotionen wie Freude. Die Hand- und Fingerkraft lässt sich mit dem sogenannten Myostatiktest nachweisen. Diesen Test benutzen wingwave-Coaches, um



Fingertest und Test mit Maschine. Myostatiktest nach Besser-Siegmund

Stressthemen ihrer Coachees zu finden oder um festzustellen, ob die Intervention zu einem guten Ergebnis geführt hat. Die Intervention besteht dann aus dem Einsatz schneller Augenbewegungen – auch „wache REM-Phasen“ genannt (Rapid Eye Movement) – in Verbindung mit bewährten Veränderungsstrategien aus dem NLP und der Verhaltenstherapie.

Interessanterweise sind die Zusammenhänge von Emotionen und deren Auswirkung auf die physische Kraft bisher noch nicht erforscht worden. Das Ergebnis der objektiven Kraftmessung ergab: Bei Ängsten und bei Trauer ist die physische Kraft am geringsten, bei Freude am stärksten – das gilt nicht nur für die Fingerkraft, sondern zum Beispiel im Sport auch für die Sprungkraft und die Laufgeschwindigkeit eines Menschen.

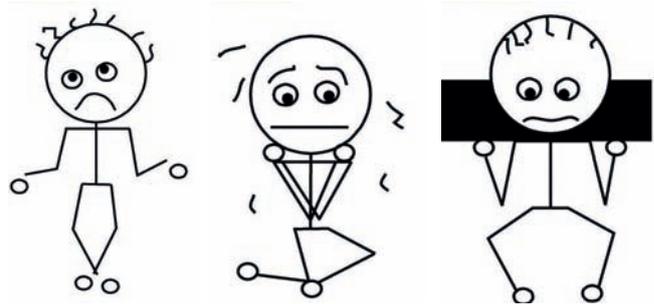


Emotion und Fingerkraft

Die Ergebnisse sind auch für das Verständnis von Depressionen äußerst interessant, da die meisten Betroffenen über eine Mischung aus Ängsten, Trauer und Lustlosigkeit klagen – also über die Abwesenheit von Freude. Auf der neurolinguistischen Ebene beschreiben Menschen seit jeher depressive Symptome mit Metaphern, die auf eine gesunkene Aktivität des gesunden Muskeltonus hinweisen:

- „Mir fällt alles schwer.“
- „Das zieht mich herunter.“
- „Den Kopf hängen lassen.“
- „Ich kann das nicht verkraften.“
- „Ich schlepe mich durchs Leben.“

Ein erfolgreiches wingwave-Coaching geht immer mit einer Zunahme der physischen Muskelkraft einher – gemessen an der Fingerkraft. Der Befund aus der Grundlagenforschung von Marco Rathschlag zeigt, dass diese Kraftantwort repräsentativ für das gesamte Körpererleben ist. Er



Emotions-Männchen – Hilflosigkeit, Verzweiflung, Last.
Zeichnungen: Lola Siegmund

macht verständlich, warum Klienten nach einem wingwave-Coaching nicht nur über die Linderung des Stresserlebens, sondern auch über eine Zunahme an positiven Emotionen wie Freude, Zuversicht und Entschlossenheit berichten.

Und auch hier weiß unsere Sprache, wie ein starker Muskeltonus sich auf das seelische und körperliche Wohlbefinden auswirkt – und zwar beim Ausruhen und in der Aktion:

- „Das fällt mir leicht.“
- „Das geht leicht.“
- „Mir ist ganz leicht ums Herz.“
- Mit „Tatkraft“ oder „beschwingt“ bei der Sache sein.
- „Die Arbeit geht leicht von der Hand.“
- „Es war ein aufbauendes Gespräch.“
- Nicht zu vergessen natürlich der „Freudensprung“.

Da mit wingwave nicht nur das mentale Erleben, sondern auch die physische Kraft positiv verstärkt werden kann, wird das Verfahren schon seit Jahren im Gesundheitscoaching eingesetzt: zur Stressreduktion und zur Anhebung des subjektiven Wohlfühlens, des individuellen Leistungsvermögens und der allgemeinen Lebensfreude. In diesem Jahr befassen sich alle wingwave-Coaches verstärkt mit dem Thema „Gesundheitscoaching“ – es ist auch das Thema des diesjährigen internationalen Kongresses für Kurzzeit-Coaching im November für alle wingwave-Coaches. Dort wird auch die Depression eine Rolle spielen.

Interventionsrahmen bei Depressionen

Die Depression gilt als Erkrankung und als klinisches Symptom. Entsprechend kann wingwave-Coaching hier keine Langzeit-Therapie mit entsprechender seelischer Begleitung ersetzen, welche für die Betroffenen oft sehr wichtig ist. Es hat sich beispielsweise gezeigt, dass Psychopharmaka nur dann nachhaltig wirken, wenn sie in Kombination mit einer begleitenden Psychotherapie angeboten werden. Beim Einsatz von wingwave-Coaching sollte mit einem mitbehandelnden Psychiater geklärt werden, ob die

eingesetzten Antidepressiva den sogenannten „REM-Schlaf“ unterdrücken: wingwave-Coaching wirkt am besten, wenn der REM-Schlaf erhalten bleibt, da wir die neurobiologische „Tatkraft“ der Traumphase als nutzbringend für die Wirkkraft unserer Methode erachten.

Wingwave kann im Rahmen einer interdisziplinären Zusammenarbeit gezielt eingesetzt werden, um emotionale Blockaden aufzulösen, die den Therapieprozess oft unnötig verlangsamen. Manchmal sind die wingwave-Coaches – je nach Ausbildungshintergrund – Coach und Psychotherapeut in Personalunion. Oft empfehlen Psychotherapeuten ein paar gezielt eingesetzte Stunden beim wingwave-Coach parallel zur Psychotherapie. Informationen über das Ausbildungsprofil von wingwave-Coaches liefert übrigens der Coachfinder auf der wingwave-Homepage. Nachdem emotionale Knoten durch wingwave gelöst wurden, nimmt der Psychotherapeut den Therapiefaden wieder auf, um die Ergebnisse gemeinsam mit dem Klienten zu verwerthen. Denn oft zeigt erst der Myostatiktest nach Besser-Siegmund wesentliche „Trigger“ im Stressgedächtnis der Patienten an, welche die Depression mit unterhalten. Hierzu ein Fallbeispiel:

Joachim ist 38 Jahre alt, ein erfahrener Personalreferent. Er hatte schon lange geplant, seine Angestelltentätigkeit aufzugeben und sich mit einer kleinen Personalagentur selbstständig zu machen. Obwohl sein Unternehmen erfolgreich startete, stellten sich bei ihm nach ein paar Monaten typische depressive Symptome ein: ängstliches Grübeln, frühes Aufwachen, Konzentrationsstörungen, Katastrophenfantasien, Zukunftsängste usw. Er begab sich in eine Gesprächstherapie, die ihn zwar stabilisierte, aber das „ungute Grundgefühl“, wie er sagt, blieb: „Auf mich wirkte alles unheimlich und bedrohlich, was mit meiner neuen Firma zu tun hatte.“

Seine Therapeutin empfahl ihm wingwave-Coaching an unserem Institut, und dabei kamen wir durch den Myostatiktest auf die Emotionen Angst und Trauer. Und zwar im Zusammenhang mit der Lebensgeschichte seines Großvaters mütterlicherseits, als dieser zwischen 15 und 18 Jahre alt war. Mein Klient hatte kaum Erinnerungen an diesen Großvater, aber ihm fiel sofort eine sehr tragische Geschichte ein, die in der Familie erzählt wurde. Als 18-Jähriger hatte der Großvater an einem heißen Sommertag mit seinem jüngeren Bruder in einem See gebadet. Der jüngere Bruder machte vom Steg aus einen übermühtigen Kopfsprung ins kühle Wasser – und tauchte nie wieder auf.

„Sie können sich gar nicht vorstellen, wie hysterisch meine Mutter immer war, wenn meine Geschwister und ich im Sommer ins Schwimmbad gingen“, sagte Joachim. „Wir

sollten niemals überhitzt in den Pool springen – und immer an die Geschichte des armen Bruders vom Opa denken.“ Plötzlich ging ein Ruck durch Joachim und er sah mich schockiert an: „Oh Gott, wissen Sie, was ich meiner Familie und meinen Freunden immer erzählte, als ich die Selbstständigkeit geplant hatte? – Ich habe immer und immer wieder gesagt: ‚Na ja, es ist natürlich ein Sprung ins kalte Wasser ... aber es wird schon klappen!‘“

Mit den wachen Augenbewegungen stabilisierten wir die Emotionen „Schock“, „Angst“, „Trauer“ und ebenso „schlechtes Gewissen“, die Joachim stellvertretend für den Großvater und auch für den verunglückten jungen Mann mit der tragischen Geschichte des „mutigen Springers“ verbunden hatte. Das Testen und die Intervention nahmen nur zwei Stunden wingwave-Coaching in Anspruch. Danach setzte Joachim die Behandlung bei seiner Therapeutin unverzüglich fort. Die Kollegin berichtete mir, dass die kognitiven Therapiemaßnahmen zum Thema „Gedankenmanagement und positive Motivation“ viel besser funktionierten und die depressiven Symptome recht schnell und nachhaltig abklangen.

Wichtig ist auch die Erkenntnis aus zahlreichen von wingwave-Coaches durchgeführten Tests, dass viele depressive Menschen einen schwachen Muskeltest selbst bei resourcevollen Momenten und Wunschvorstellungen in ihrem Leben aufweisen: Erinnerungen an geliebte Menschen, sportliche Siege, Zusammensein mit Freunden, schöne, aber unerfüllte Zukunfts- und Lebensträume etc. Hier kann das Wort „Wehmut“ den Zustand gut beschreiben. Beispielsweise mag es schmerzen, bei einem heftigen Liebeskummer die Musik zu hören, der man zusammen mit dem „Verflossenen“ gelauscht hat – auch, wenn es sich um eine sehr schöne Musik handelt. Hier lassen wir die Klienten an das positive Erlebnis denken und bewirken das „schmerzliche Trennungsgefühl“ angesichts eines schönen Moments.

In diesem Zusammenhang raten wir zur Vorsicht beim Thema „Ressourcen-Arbeit“: Oft wirken resourcevolle Erlebnisse wirklich erbaulich. Doch manchmal kann die bewusste Wahrnehmung von schönen Lebensmomenten auch in ein emotionales Tief führen, wenn sie zur „schmerzlichen Erinnerung“ oder zum „verlorenen Traum“ geworden sind.

Beim lösungsorientierten Coaching oder auch bei der Formulierung von positiven Zielvorstellungen fragen Coaches ihre Klienten oft nach resourcevollen Erlebnissen in ihrem Lebenslauf. Das Hineinversetzen in das schöne Erlebnis mit allen Sinnen kann dann ab und zu dazu führen, dass der Klient emotional „abstürzt“ anstatt sich durch die Fokussierung auf das Positive besser zu fühlen – das passiert, wenn „Wehmut“ im Spiel ist.

Auditives Stimmungsbarometer

Zum einen kann wingwave-Coaching – vor allem durch den Einsatz des gut erforschten Myostatiktests in der Durchführung nach Besser-Siegmund – für eine schnelle und genaue „Einkreisung“ von Stress-Erinnerungen sorgen, welche die Depression eines Menschen unterhalten und sein emotionales „Heruntergezogen-Sein“ anhaltend triggern könnten.

Weiterhin gibt es verschiedene wingwave-Interventionen, die sprichwörtlich die „Stimmung“ von depressiven Menschen günstig beeinflussen können, indem sich das Coaching auf den „inneren Dialog“ des depressiven Klienten fokussiert. Das ist sehr wichtig, denn es gibt zahlreiche Untersuchungen, die einen Zusammenhang zwischen Depressions-Symptomen und der Selbstansprache eines Menschen deutlich machen. Da geht es nicht nur um limitierende Glaubenssätze wie: „Freu dich nicht zu früh – das dicke Ende kommt bestimmt!“, sondern es geht auch um die emotionale Qualität des inneren Dialogs. Oft ist die innere Stimme vom Klang her sehr unangenehm und fördert dadurch die Depression: schimpfend, anklagend, jammernd, verächtlich.

Wir lassen die Klienten die unangenehme „Berührung“ durch die herunterziehende Stimme mit dem Verfahren des „Bodyscan“ spüren und „bewinken“ dann diese negative Resonanz. In der Regel verliert dabei die innere Stimme ihre negative Energie und wird von allein freundlich, unterstützend, aufmunternd oder gar positiv mitreißend, was auch sofort mit einem deutlich verbesserten Körpergefühl einhergeht. Hat sich die Tonalität verbessert, fällt es auch depressiven Menschen leicht, sich auf erlaubende und bestärkende Sätze zu besinnen: „Es darf mir gut gehen.“ Oder: „Ich verdiene Anerkennung“.

Die Wirkung dieser wingwave-Intervention zur inneren Stimme beruht auf der Tatsache, dass unser Gehirn über zwei Hörkortexe verfügt, die sich jeweils in einer Hirnhälfte befinden und verschiedene Aufgaben erfüllen. Der

eine Kortex entschlüsselt das Was einer Wortbotschaft und der andere Hörkortex widmet sich der emotionalen Bewertung der Nachricht: Welches Gefühl, welche Stimmung wird als Emotions-Welle durch das Gehörte ausgelöst? An dieses auditive „Stimmungsbarometer“ richten sich die gezielten wingwave-Interventionen bei depressiven Menschen, und sie sorgen so für eine Anhebung der Stimmungslage.

Auch die speziell komponierte wingwave-Musik wirkt bei vielen Menschen antidepressiv, vor allem wenn die Klienten die Musik gleich morgens hören – wenn sie noch im Bett liegen. Das vertreibt das typische Morgentief, das fast immer mit der Depression einhergeht. Viele Depressive schätzen auch die ausgleichende Wirkung der wingwave-Musik beim Einschlafen: „Dann gleite ich mit einem guten Gefühl in die Träume und schlafe ruhiger und leichter“, beschrieb eine unserer Klientinnen die Wirkung. Die wingwave-Musik¹ wirkt über einen abwechselnden Links-rechts-Takt, der im Ruhe-Rhythmus des Herzens den Gehörsinn und damit das ganzes Nervensystem mit angenehmen Melodien und Emotionen auditiv „berührt“.

Literatur:

Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund (2010): Wingwave-Coaching – Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Paderborn: Junfermann

Marco Rathschlag (2013): Self generated emotions and their influence on physical performance. Approved thesis submitted for the degree „Doktor der Philosophie“. Deutsche Sporthochschule, Köln



Cora Besser-Siegmund, Psychologin, Psychotherapeutin, Trainerin und Coach. Gemeinsam mit ihrem Mann Harry Siegmund entwickelte sie wingwave.
Website: www.wingwave.com

¹ Mit der wingwave-App lassen sich alle Melodien zur Probe hören, und es lässt sich auch die Demo-Melodie „Feelwave“ kostenlos downloaden