



Die Gier nach Essen wegwinken

Von Doris Litz

Zuerst profitierten Trauma-Patienten von der Methode, dann ließen sich Führungskräfte ihren Ärger weg winken. Immer häufiger versuchen aber auch Menschen mit einem viel gewichtigeren Problem ihre Gehirnhälften mit Hilfe von "Wingwave" in Einklang zu bringen: Denn wenn im Kopf erst mal Harmonie herrscht, purzeln bald die Pfunde.

Die Wände sind in zartem Gelb gestrichen, die zierlichen Ledersessel tragen den gleichen Farbton. Ein weinroter Teppich verdeckt den größten Teil der hellen Holzdielen, das riesige Ölgemälde an der Wand zeigt eine saftiggrüne Frühlingswiese. Kein Zweifel: Das ist ein Raum zum Wohlfühlen. Und Wohlfühlen darf sie sich auch, versichert Beate Schaeidt ihrer Besucherin mit aufmunterndem Lächeln.

Doch Greta (Name geändert) ist nervös. Schließlich weiß sie nicht so recht, was in den nächsten eineinhalb Stunden passieren wird. Und es geht um ein Thema, das ihr mehr als unangenehm ist: ihr Gewicht. 90 Kilo bringt die 52-jährige Westerwälderin auf die Waage - und sie schämt sich dafür. Seit Jahren meidet sie jeden Spiegel, der mehr als ihr Gesicht offenbaren könnte. Wenn sie sich doch in voller Breite erblicken muss, ist das ein Schock, der auch schon mal in Tränen endet. Greta leidet unter ihrer Figur. Früher, sagt sie, war sie schlank. „Und in meinem Inneren bin ich das noch immer. Ich kann gar nicht fassen, wie ich mich so sehr verändern konnte. Dass ich so schwach bin.“ Gretas Problem kommt nicht von ungefähr. Zwar isst sie während der Mahlzeiten nicht mehr als andere Menschen auch.

Aber da gibt es diese Fressattacken: Besonders, wenn sie allein zu Hause ist und der Fernseher läuft, ist der Heißhunger auf schwere Kost unbezwingbar. Fett muss es sein, möglichst mit Mayonaise. Und viel. Wenn sie erst angefangen hat zu essen, kann sie sich nur schwer bremsen. „Manchmal höre erst auf, wenn ich mich richtig schlecht fühle.“

Natürlich hat sie es mit allen möglichen Diäten probiert - stets erfolglos. „Es war immer eine Qual, und nach kurzer Zeit wog ich wieder so viel wie vor dem Fasten - manchmal sogar mehr.“ Was noch schlimmer war als der missglückte Kampf gegen die Fettpolster: Mit jedem Scheitern büßte Greta ein Stück mehr von ihrem Selbstbewusstsein ein. Trotzdem will sie es nun noch einmal wagen - mit Wingwave. Dafür ist sie vom Westerwald bis nach Trier gefahren, wo Beate Schaeidt und Hans-Josef Schmitt die Methode vor drei Jahren mit großem Erfolg in ihre Coaching-Programme eingearbeitet haben. Zwar verhilft das Paar eigentlich dem Management großer Unternehmen und Banken zu Erfolgserlebnissen, doch in jüngster Zeit interessieren sich immer mehr Menschen wie Greta für diese Art, innere Barrieren zu überwinden.

Wer das schaffen will, der stößt zwangsläufig auf Gefühle, die oft seit langem tief in ihm geschlummert haben. „Wenn dann Tränen fließen, ist das ganz normal. Deshalb liegen immer Taschentücher bereit.“ Beate Schaeidt gibt sich alle Mühe, Greta die Spannung zu nehmen. Denn das Vertrauen zwischen Coach und Kundin ist unabdingbare Voraussetzung für den Erfolg. Mit Hilfe des so genannten O-Ring-Tests, bei dem Greta zu verschiedenen Fragen Zeigefinger und Daumen mit aller Kraft zusammenhält, werden zunächst die schwerwiegendsten Probleme aufgedeckt: Je



Sinnbild des Wingwave ist der Schmetterling. Frei übersetzt bedeutet der Begriff „Flügel Schlag, der eine Welle in Bewegung setzt“. Fotos: Doris Litz

stärker ein Thema mit Stress belegt ist, umso leichter fällt es dem Coach, den O-Ring zu öffnen. Ist ein besonders kniffliger Punkt auf diese Weise eingekreist, wird er „bewunken“: Indem Greta den Fingern ihres Coachs mit den Augen folgt, wird die aus der Traumforschung bekannte REM-Phase simuliert.

„Wer süchtig ist, weiß meist sehr genau, was er falsch macht“

„Sehr vereinfacht ausgedrückt werden auf diese Weise rechte und linke Gehirnhälfte in Einklang gebracht“, erklärt Beate Schaeidt. Denn hier, im limbischen System, liege die Ursache der Esssucht, weil hier die Emotionen sitzen. Meist sind es uralte „Glaubenssätze“ oder tiefgreifende Erfahrungen, die Menschen dazu treiben, an offensichtlich falschem Tun festzuhalten. Das kann der banale, in der Kindheit immer wieder gehörte Satz sein: Iss schön den Teller leer. Oder die Erfahrung, in einer schwierigen Lebenssituation Trost im Essen gefunden zu haben. „Klassische Diäten appellieren an den Verstand und an die Willenskraft. Doch wer süchtig ist, weiß meist sehr genau, was er falsch macht. Er kann sein Verhalten aber trotzdem nicht ändern. Deshalb ist das Ziel von Wingwave auch nicht der Gewichtsverlust, sondern das Verändern schlechter Essgewohnheiten. Menschen wie Greta müssen das gesunde Maß wieder finden -und zwar im Wortsinn.“ Eins stellt Beate Schaeidt allerdings klar: Auch wenn während der Arbeit oft verblüffend schnell innere Widerstände aufgespürt und überwunden werden können -

eine Psychotherapie ersetzt die Methode nicht. Greta braucht sechs Sitzungen, um sich „umzupolen“. Am Anfang, sagt sie fünf Monate nach ihrem ersten Treffen mit Beate Schaeidt, ist es ihr schwer gefallen, die Veränderung überhaupt wahrzunehmen. „Ich habe mir selbst nicht vertraut. Vor allem konnte ich nicht glauben, dass es nach allem, was ich in den vergangenen Jahren versucht habe, so einfach sein soll. In meinem Kopf passte da lange Zeit einiges nicht zusammen.“ Doch irgendwann brach das Eis. Das, sagt Greta, hat sie sehr bewusst wahrgenommen. Und als sie im Supermarkt an dem Regal mit den Fleischsalaten vorbei lief, ohne daran zu denken, einen Vorrat in ihrem Einkaufswagen zu verstauen, war der 52-Jährigen klar: In ihrem Innern hat sich etwas verändert. Essen ist „entzaubert“.

Mittlerweile hat in Gretas Küche die Normalität Einzug gehalten. Auf das gemeinsame Abendessen mit ihrem Mann freut sie sich, einsame Fressorgien vor dem Fernseher sind passe. Zum Asketen ist sie deshalb nicht geworden - hier, das weiß sie jetzt, lag eine ihrer Ängste. „Ich bin ein Genussmensch, und das will ich auch bleiben. Wenn ich mal etwas mehr esse, ist das okay. Aber es ist ein wunderschönes Gefühl, die Kontrolle wieder zu besitzen.“ Bescheidene fünf Kilo weniger bringt Greta heute auf die Waage. Doch dass sie in Rekordzeit zur Traumfigur zurückfindet, ist ihr nicht mehr wichtig. „Ich weiß jetzt, dass ich es schaffen werde.“ Dieses neue Selbstvertrauen prägt auch den Umgang mit anderen Menschen, sagt sie: „Ich gehe wieder lächelnd durch mein Leben.“

Methoden fürs Gehirn

Der Zusammenhang zwischen bestimmten Augenbewegungen und der „Harmonisierung“ der Gehirnhälften ist dank Hirn- und Traumforschung bereits lange bekannt: In der REM-Phase (Rapid-Eye-Movement bedeutet soviel wie „schnelle Augenbewegung“) verarbeitet der Mensch im Schlaf das, was ihm im Wachzustand begegnet ist. In den 1980er-Jahren machte sich das die US-Psychologin Francine Shapiro zunutze, um Trauma-Patienten zu behandeln, indem sie die REM-Phase simulierte und so Einfluss auf die Verarbeitungsmechanismen des limbischen Systems nahm - den Ort, an dem die Emotionen sitzen. Für die Arbeit im Coaching-Prozess, bei dem sich Manager oder Politiker von einem Trainer durch schwierige Phasen begleiten lassen, wurde die Methode von Cora und Harry Besser-Siegmund weiterentwickelt und erweitert. Der Austausch zwischen den Gehirnhälften von Fachleuten bilaterale Hemisphären-Stimulation genannt - wird kombiniert mit dem O-Ring-Test aus der Kinesiologie, der Bewegungslehre. Er zeigt dem Coach, welche Themen beim Klienten mit Blockaden besetzt sind, die den Energiefluss hemmen. Ergänzt wird das Ganze mit Techniken, die aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) kommen. Da die Methode geschützt ist, darf sie nur von ausgebildeten Trainern angewendet werden. Sinnbild des Wingwave ist der Schmetterling, frei übersetzt bedeutet der Begriff soviel wie „Flügelschlag, der eine Welle in Bewegung setzt“. Nähere Informationen im Internet: www.rondotrier.de oder www.wingwave.com