



FREEDOM!

wingwave®-Coaching für gesunden Smartphone-Konsum.

VON LOLA SIEGMUND

Immer mehr Menschen stellen fest, dass ihr Smartphone-Konsum ein Eigenleben entwickelt. Oft greift man „einfach nur so“ zum Handy, ohne sich vorher überlegt zu haben, ob sich das tatsächlich gewinnbringend auf das subjektive Wohlfühl und die Lebensqualität auswirkt. Die Handlung wird vollzogen wie der Griff in die Chipstüte. Laut einer Verbraucherstudie aus dem Jahr 2017¹ verbringen viele Jugendliche bis zu fünf Stunden täglich mit dem Smartphone – einige würden ihre Familien und Freunde aufgeben und sogar ins Gefängnis gehen, um nicht auf ihr Smartphone verzichten zu müssen. Gibt man in den

Suchmaschinen „Handy wichtiger als Beziehung“ ein, tauchen unendlich viele Beiträge zum Thema auf. Eigentlich könnte man ja meinen, dass dieses stets präsente Kommunikationsgerät die Beziehung von Mensch zu Mensch intensiviert: Es hilft beim Kontakt halten, bei Verabredungen und beim Gedankenaustausch über weite Distanzen hinweg. Doch die Realität sieht manchmal anders aus: Je mehr ein Mensch am Handy „hängt“, desto mehr klagen die Bezugspersonen über den Verlust einer guten Beziehungsqualität. Denn die Aufmerksamkeit und vor allem der Blickkontakt gelten dann auch in der Live-Begegnung nicht den Mitmenschen, sondern nur noch dem „Technikfreund“.

Das Thema Handy-Konsum ist in Schulen mittlerweile ein großes Sorgen-Thema. Lehrer klagen darüber, dass die Schüler abhängig von den Geräten zu sein scheinen und auch im Unterricht ein Handy-Verbot immer wieder ignorieren. Wie so oft beim übermäßigen Konsum – ähnlich wie bei Chips oder Schokolade – ist es sinnlos, an die Vernunft zu appellieren: „Schau mal, Nicole, es ist doch nicht schön, wenn du immer auf dein Handy starrst, wenn wir uns unterhalten.“ Denn Nicole – nehmen wir sie einmal als Stellvertreterin für alle Handy-Fixierten – weiß selbst nicht so genau, warum sie immer wieder zum Handy greift, „es“ passiert unbewusst und automatisch. Die Beziehung zum

¹ Studie von B2X, die in Kooperation mit Prof. Dr. Anton Meyer vom Institut für Marketing und Prof. Dr. Thomas Hess vom Institut für Neue Medien an der Ludwig-Maximilians-Universität München durchgeführt wurde.

Smartphone ist oft so intensiv, dass sie sogar zu Liebeskummer führen kann. Das Handy übernimmt – systemdynamisch betrachtet – die Rolle einer Affäre, auf die der Partner mit Eifersucht reagiert.

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit im Fach Wirtschaftspsychologie untersuchte ich schon 2013 Manager aus verschiedenen Businessbereichen hinsichtlich ihres Umgangs mit ihren Mobiltelefonen. Hierbei ging es um die Frage, ob die Probanden innerlich ruhig und gelassen bleiben können, wenn sie ihr Handy aus der Hand legen und wenn sie nicht bei jedem Klingeln gleich zugreifen, um den Anruf anzunehmen. Alle Studienteilnehmer fanden es wichtig, sich auch ohne den schnellen Griff zum Smartphone wohlfühlen zu können: „Ich möchte mich nicht gern von diesem kleinen Gerät gängeln lassen“, war die Aussage einer Probandin, aber das sei nicht so leicht: „Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich bei jedem ‚Pling‘ sofort nachschauen muss, wer mir eine neue E-Mail oder WhatsApp-Nachricht geschickt hat.“ Viele Menschen wünschen sich daher heutzutage auch Coaching-Unterstützung für „Digital Detox“.

In meiner Forschungsarbeit untersuchte ich die Wirkung unserer Methode wingwave-Coaching. Es ging um die Frage, ob wingwave nicht nur als „Stress-Buster“, sondern auch als Impulsmanagement gegen einen übermäßigen Handy-Konsum eingesetzt werden kann, was sich signifikant bestätigte. Es nahmen 80 Personen an der Studie teil, 40 davon bekamen ein entsprechendes wingwave-Coaching. Nach dem Coaching intensivierten die Probanden ihre neu gewonnene Immunität gegen die Handy-Verlockung noch mit einem Selbstcoaching mit der wingwave-Musik. Damit man sich einen „Handy-Entzug“ mit wingwave vorstellen kann, beschreibe ich hier den Verlauf eines Einzel-Coachings mit Dietmar (Name geändert), einem 21-jährigen Informatikstudenten.

In der Einzelsitzung prüft der wingwave-Coach zunächst, ob beim Coa-

chee der Myostatiktest funktioniert. Der Coachee formt mit Daumen und Zeigefinger einen starken Ring und der Coach prüft, wie die so hergestellte Muskelkraft auf Stress-Trigger reagiert: ein starker Test bedeutet: „Ich kann mit dem Erlebnis gut umgehen“, ein schwacher Test zeigt: „Ich kann nicht verkraften, was ich gerade erlebe oder denke.“ Nach dieser „Kalibrierung“ nimmt der Coachee das Smartphone in die Hand – und in der Regel hält der Test stark. Nun soll der Coachee das Handy nur loslassen und auf den Tisch legen – und schon bei diesem banalen „Entzug“ reagiert der Muskeltest schwach – auch bei

Eine unserer wingwave-Lehrtrainerinnen, Judith Dieckmann, hat lange Zeit für eine Bank die Auszubildenden in Gruppentrainings gecoacht – und ein Teil ihrer Workshops bestand im gelassenen Umgang mit dem Lockruf der Mobiltelefone und anderer Kommunikationsgeräte. Auch ihre Teilnehmer waren sehr verblüfft, wenn sie über den Muskeltest spürten, wie schwach sie sich fühlten, sobald man ihnen das Handy aus der Hand nahm und außer Reichweite hinlegte. Erst dieses deutlich spürbare Körpererlebnis machte eine Veränderung möglich: Die jungen Leute mochten es einfach nicht, dass sie sich ohne

„Ich möchte mich nicht vom Smartphone gängeln lassen!“

Dietmar. Das hört sofort auf, wenn die Hand das Gerät wieder „packen“ darf. In meiner Studie reagierten 36 von 40 Probanden genauso wie Dietmar. Allein dieses Erlebnis bewirkt oft mehr als der Appell an die Vernunft: Die Handy-Besitzer spüren körperlich, dass das kleine lebhaftes Gerät sie kontrolliert – und keinesfalls umgekehrt.

Handy schwach und mit Handy stark fühlten – denn wenn es eines gibt, was besonders junge Menschen gar nicht mögen, ist es der Verlust von Freiheit. Sie fühlten sich plötzlich von ihren Mobiltelefonen unterdrückt, was einen heilsamen Trotz weckte: „Doch nicht mit mir!“ „Es fiel allen danach leicht, das Handy sogar für ein paar Stunden und vor allem im Kontakt



Myostatiktest: Bei Stress lässt die Muskelkraft nach – der Ring öffnet sich.



© Besser-Stegmund Institut

Homunculus: Finger und Daumen nehmen im sensorischen und motorischen Cortex einen besonders großen Platz ein.

mit anderen Menschen einfach liegen zu lassen“, berichtet die Trainerin. Körpererleben ist im wahrsten Sinne des Wortes weitaus eindrucksvoller als jedes Vernunftgespräch.

Noch schlimmer wird der Stress, wenn man das Handy anwählt, es klingelt, der Besitzer aber nicht rangehen darf. Der schwache Muskeltest hält – so zeigte es meine Studie – sogar noch fünf Minuten an, nachdem der Klingelton verstummt ist. In diesem Moment

testen wir dann gleich die Stress-Emotion, die durch den grausamen Handy-Entzug hochkommt. Bei Dietmar führte der Test zur Emotion „Schuldgefühl“ und auch „schlechtes Gewissen“ testete schwach. Ich wähle dieses Beispiel aus, weil wir bei erstaunlich vielen Klienten beim

„Handy-Coaching“ auf diese Emotionsorte kommen.

Wie beim wingwave-Coaching üblich, prüfen wir, ob es eine „Geschichte hinter der Geschichte“ gibt. Mit dem Suchwort „schlechtes Gewissen“ landeten wir mithilfe des Myostatiktests in der Kindheit, anscheinend gab

Gibt es eine „Geschichte hinter der Geschichte“?

es im Alter von sieben Jahren immer Stress mit der Mutter, und zwar in der Freizeit. Wir prüfen „Hausaufgaben“, „Zimmer aufräumen“, alles testet stark. Dann hat Dietmar einen Einfall: „Testen Sie mal ‚Willi‘“, schlägt er vor, und tatsächlich scheint hier eine Stress-Erinnerung vorzuliegen. „Willi

war mein Meerschweinchen“, erzählt Dietmar. „Ich wollte früher unbedingt einen Hund haben, aber meine Eltern haben sich immer geweigert. Nach vielen Diskussionen erlaubten sie mir dann ein Meerschweinchen. Allerdings gab es eine Bedingung: Ich sollte den Käfig in Ordnung halten und das Tier regelmäßig füttern.

In meiner Euphorie versprach ich hoch und heilig, die Bedingungen zu erfüllen. Ich konnte meine Eltern überzeugen

und wir schafften Willi an. Ich war überglücklich.“

Allerdings hielten Dietmars gute Vorsätze nicht lange an. Immer häufiger kam es dazu, dass sich die Mutter um Willi kümmern musste. Dietmar fühlte sich dann bei ihren Vorwürfen immer schlecht. „Sie drohte schließ-

lich sogar damit, Willi an andere Kinder zu verschenken.“ Dietmar bekam einen großen Schreck und ein noch schlechteres Gewissen seinem Willi gegenüber. In den nächsten Tagen lief er immer schnell nach Hause und hatte Angst davor, dass Willi verschwunden sein könnte. Dietmar besetzte sich und durfte Willi behalten, aber die ganze Anspannung zwischen ihm und der Mutter und die Sorge um Willi steckt ihm noch in den Knochen. Für diese Systemdynamik wurde das Handy zum Stellvertreter mit der Schnittstellen-Botschaft: „Du musst dich kümmern, sonst geht es dir oder jemand anderem schlecht.“ Unsere Coachings haben gezeigt, dass bei einem „IT-Geräte-Entzug“ immer wieder Beziehungsthemen als „Geschichte hinter der Geschichte“ auftauchen, die sich mit lebendigen Wesen abgespielt haben. Natürlich landen wir nicht immer bei „schlechtem Gewissen“, Emotionen wie „Wut“, „Ärger“ oder „Hilflosigkeit“ kommen mal vor – aber immer gibt es einen Bezug zu Erfahrungen mit Menschen oder Tieren. Wir vermuten, dass bei Abhängigkeiten von Handys, Tablets und Computern nicht so sehr der Inhalt der virtuellen IT-Welt die zwanghafte Zuwendung zum Gerät erklärt, sondern das konkrete Halten des Geräts in der eigenen Hand oder auch das permanente Tippen. Wenn Hände und Finger viel zu tun haben, wirkt sich diese intensive Nutzung des Tastsinns beruhigend auf emotionale Spannungszustände im Sinne einer Ablenkung aus, denn unsere Hand und vor allem Finger und Daumen nehmen im sensorischen und motorischen Cortex „zwischen den Ohren“ einen besonders großen Platz ein, wie die Abbildung vom „Homunculus“ zeigt. Dieser Beruhigungseffekt über die Handmotorik entsteht auch beim Nüsschen-Essen, Fingernägel-Knabbern oder Rauchen. Übrigens konnten Gehirnschans belegen, dass der Daumenbereich bei jungen Menschen stärker als bei älteren ausgeprägt ist. Die Erklärung: Das viele SMSen lässt das „Daumengebiet“ im Gehirn wachsen.

Dietmar denkt beim Coaching an zwei Szenen: an den Anblick von dem süßen, ein Salatblatt knabbernden Willi, den er zu verlieren droht, und an die wütende Mutter, die ihm Vorwürfe macht. Nun kommt die wingwave-Intervention: Wir bewinken die Mischung aus Verlustangst und schlechtem Gewissen. Bei diesem Vorgehen bewegen sich die Augen des Coachees schnell hin und her. Das führt laut Gehirnschans-Forschung zu einer erhöhten „Konnektivität“ der verschiedenen Gehirnareale und bringt erstarrte Verhaltensweisen wieder in einen Flow – auch zwanghaftes und oft sinnloses Festhalten am Smartphone. Dann machen wir wieder den Handy-Check – jetzt hält der Test stark, wenn wir das Smartphone „entziehen“ und außer Reichweite legen. Unser Klient bleibt auch stark und innerlich gelassen, als das Handy „nach ihm ruft“ und klingelt. Dietmar lacht und schüttelt den Kopf: „Es kann doch wohl nicht sein, dass mein Gehirn mein iPhone immer mit einem Meerschweinchen verwechselt hat?“

Wir meinen schon, dass das sein kann und dass die Smartphone-Hersteller gezielt das „Kümmern“ in die Geräte werkseitig einbauen: Alle Handys sind beim Kauf bereits mit Informationsgeräuschen ausgestattet. Da gibt es nicht nur die Klingeltöne, sondern auch „niedliche“, meistens hochtönende „Plings“ und „Plongs“, wenn eine E-Mail, eine Textnachricht oder eine App nach dem User „ruft“. Unser Gehirn ist vom Stammhirn – also einem automatisch reagierenden Bereich der Neurobiologie – darauf programmiert, auf hohe Töne prompt zu reagieren, sie gleichen den Geräuschen bedürftiger Babys. Es gibt noch eine weitere Geräuschart, auf die wir sofort „anspringen“: tiefes Knurren, damit wir uns blitzschnell in Sicherheit bringen. Auf jeden Fall gibt es nie „stumme“ Handys zu kaufen, man muss als Besitzer alle Informationssteine bewusst erst einmal ausschalten, um sich nicht ständig „gerufen“ zu fühlen.

Zum Schluss des Coachings steht Dietmar auf, legt sein iPhone bewusst weit weg auf die Fensterbank, lässt sich wieder in den Coaching-Sessel plumpsen, lehnt sich zurück, streckt die Arme aus und sagt: „I feel free!“ – und lacht. ■



Lola Siegmund
Business Coach,
Lehrtrainerin und
Geschäftsführerin
des Besser-Siegmund-
Instituts. Sie studierte

Wirtschaftspsychologie mit den Schwerpunkten Coaching, Training und Leadership. In den letzten Jahren entwickelte Lola Siegmund die wingwave-Methode speziell für den Bereich „mentale Gesundheit am Arbeitsplatz“ und für „wingwave für Kinder und Jugendliche“ weiter.

<https://besser-siegmund.de>

LITERATUR

C. Besser-Siegmund, L. Siegmund: wingwave-Coaching für Kinder und Jugendliche. Junfermann, Paderborn 2019

C. Besser-Siegmund, L. Siegmund, H. Siegmund: Systemdynamisches Coaching mit der wingwave-Methode. Junfermann, Paderborn 2018

L. Siegmund, L.: Impulsmanagement für Führungskräfte mit der wingwave-Methode – Empirische Studie über die Wirksamkeit der Coaching-Methode und theoretische Rückschlüsse auf die mögliche Steigerung der emotionalen Balance im Leistungskontext. Erding: Bachelorarbeit im Bereich Wirtschaftspsychologie an der Fachhochschule für angewandtes Management, 2013.