

GNLC-Hilfe für geflüchtete Menschen – „Ukraine Help“ für heimatvertriebene Menschen mit Bleibe-Perspektive

Information für Klienten und Organisationen

In Anbetracht der derzeitigen Situation der aus der Ukraine geflüchteten Menschen hat die Gesellschaft für Neurolinguistisches Coaching GNLC ein Projekt ins Leben gerufen, das sich „**Ukraine Help**“ nennt. Der Verein möchte diesen heimatvertriebenen Menschen mit Bleibe-Perspektive in einem deutschsprachigen Land seelische Unterstützung bei der Bewältigung ihrer neuen Lebenssituation ermöglichen. Beim Angebot handelt es sich um ein Stressbewältigungs-Coaching für die Verarbeitung vergangener Erlebnisse und um den Aufbau von Mut, Zuversicht und Entschlossenheit für einen zukunftsbejahenden Lebensentwurf. Das Angebot dient dem „Empowerment“, es ist keine Psychotherapie und kann weder eine Psychotherapie noch eine notwendige medizinische Behandlung ersetzen. Die eingesetzte Methode **wingwave**-Coaching hat sich in den vergangenen 20 Jahren als gut wirksames und vor allem angstreduzierendes Anti-Stress-Verfahren bei speziell belastenden, von außen einwirkenden Erlebnissen bewährt, entsprechende Forschungsergebnisse liegen vor – auch für das Thema „Angstreduktion durch Coaching für Kinder“.

Gemeinsam mit einer Reihe in dieser Methode ausgebildeten Coaches, die sich gern im deutschsprachigen Raum ehrenamtlich engagieren möchten, bietet der gemeinnützige Verein Flüchtlingen ein unentgeltliches Coaching an. Entweder beherrscht der Flüchtlings-Klient die englische Sprache oder wir versuchen gemeinsam, einen Übersetzer zu organisieren. Die Wirkung des Coachings entfaltet sich in jedem Fall durch die gezielte Nutzung der Muttersprache der jeweiligen Klientin oder des jeweiligen Klienten.

Themen dieser Coachings könnten beispielsweise sein:

- Belastende oder lebensbedrohliche Erlebnisse im Heimatland oder während der Flucht
- Sorge um Menschen und Vorfälle in der Heimat
- Heimweh, Verlustschmerz
- Schwierige Situationen beim Ankommen in Deutschland, wie Zustände in den Lagern
- Menschlich schwierige Situationen mit Behörden, Amtspersonen, anderen Flüchtlingen etc.
- Zukunfts-Themen: eine neue Sprache lernen, Arbeit suchen, die Kinder gehen in eine neue Schule, neue Nachbarschaft
- Wünsche und Ziele, welche die Klientinnen und Klienten erreichen möchten

Die angewandte Methode **wingwave**-Coaching wurde durch die Diplom-Psychologen und approbierten Psychotherapeuten Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt und hat sich bereits über etliche Jahre bewährt. Die Methode ist in jeder Sprache wirksam. Effektivität und Nachhaltigkeit sind in zahlreichen Studien untersucht und bewiesen worden, **wingwave** zählt mit zu den am besten beforschten Coaching-Verfahren. Ein wichtiges Methoden-Element von **wingwave**-Coachings ist der Einsatz sogenannter REM-Phasen (*Rapid Eye Movement*), welche sich sonst in den Traumphasen unseres Schlafs abspielen – sie werden im Wachzustand quasi imitiert. In diesen Phasen, in denen sich die Augen schnell hin und her bewegen, werden die Ereignisse und Informationen des Tages verarbeitet – die beiden Gehirnhälften arbeiten besonders intensiv miteinander. Denn manchmal kann es sein, dass ein bestimmtes Erlebnis nicht aus eigener Kraft im Traumschlaf verarbeitet werden kann und somit im Stress-Gedächtnis des Klienten „hängen bleibt“ und ihn immer wieder blockiert oder Kraftquellen wie Zuversicht und Kreativität einschränkt. An dieser Stelle setzt **wingwave** an: um die Informationsverarbeitung „nachzuholen“ und das Zusammenspiel der Gehirnhälften zu aktivieren, werden die REM-Phasen durch „winken“ vor den Augen des Klienten im wachen Zustand hervorgerufen.



Als Effekt ergibt sich nicht nur eine deutlich spürbare Stressreduktion, sondern auch eine Zunahme von emotionaler Balance und Kreativität. Die bewusst eingesetzten „wachen REM-Phasen“ können also bewirken, dass der wohltuende „Aufräum-Prozess“, der sonst nachts abläuft, gezielt genutzt wird. Bei vielen Menschen bewirkt dieses Vorgehen eine wirksame Hilfe, um sich nach Stress-Erlebnissen wieder besser fühlen zu können und um zuversichtlicher in die Zukunft zu blicken.

Beim **wingwave**-Coaching prüfen wir mit einem sehr gut beforschten **Muskeltest** (Myostatiktest) ganz genau, welches Erlebnis ein Stressauslöser sein könnte – vor allem anhand von Wörtern und Sätzen in der Muttersprache, welche der Coach und der Übersetzer zusammen mit dem Klienten prüfen. Bei diesem Test hält der Proband Daumen und Zeigefinger fest zusammen und der Coach versucht, diesen Ring aufzuziehen. Studien haben bewiesen, dass die Muskelkraft sinkt, sobald ein Mensch psychischen Stress verspürt. Wenn der Klient nun an eine stressbehaftete Situation oder an eine negative Emotion denkt, lässt sich dieser Ring leicht öffnen – denkt der Klient an etwas Positives, kann er ihn ohne große Bemühungen zusammen halten, wenn der Coach daran zieht.



Das von der GNLC-Flüchtlingshilfe angebotene Coaching umfasst eine bis zwei Sitzungen á 50 Minuten. Die Klientin oder der Klient bestimmt immer selbst, welche Themen sie oder ihn am meisten beschäftigen, um wieder eine tragende innere Balance für die Gestaltung ihrer oder seiner Zukunft aufbauen zu können.

So finden Sie die ehrenamtlichen Coaches:

1. Sie orientieren sich an der Liste der Verbandsmitglieder des GNLC auf dieser Homepage
2. Sie gehen auf die Methodenseite www.wingwave.com, klicken hier den Coach-Finder an und geben folgende Suchfunktion
 - Suchwort: „Ukraine Help“
 - Bei „Postleitzahl“ dann die ersten zwei Zahlen der betreffenden Postleitzahl eingeben
 - Dann auf „Suchen“ klicken
 - Nun erscheinen – falls in dieser Gegend vorhanden – die Kontaktdaten der ehrenamtlichen **wingwave**-Coaches