

Das Echo der Emotionen

Von Regine Rachow

Sie blockieren uns zuweilen,
machen weiche Knie, einen flauen
Magen, eine enge Brust.
Sie zeigen, wie sehr Leib und Seele
zusammengehören. Emotions-
Coaching mit wingwave bringt
beides wieder ins Gleichgewicht.

Mein Ziel liegt im fünften Stock eines dieser stolzen Häuser aus der Gründerzeit im Herzen Hamburgs, ich warte auf den Fahrstuhl. Es gibt zwei davon: einen großen, rechts, und links daneben einen mit einer sehr schmalen Türfüllung. Mit leisem „Pling“ öffnen sich die Türen – links. Was mein Auge wahrnimmt, scheint es direkt ans Herz zu melden. Von Nix auf Hundert klopft es bis zum Hals. Gott – ist – das – eng. Ich steige gar nicht erst ein, fühle mich wie gelähmt. Typisch. Da ist sie wieder, meine alte Angst vor kleinen, engen Fahrstühlen.

Erstmals verspürte ich sie im engen Lift eines Berliner Hochhauses. Seit Jahren auf dem Land zu Hause, bin ich ihr lang nicht mehr begegnet. Nun kommt sie mir entgegen, und zwar auf dem Weg zu einem Gespräch – im Rahmen meiner Recherchen zu Emotionen. Ausgerechnet. Tagelang hab ich Bücher über Emotionen gelesen, auch darüber, wie Angst, Wut, Trauer uns blockieren. Und wie wir damit umgehen können. Na toll. Der große Nachbarlift will einfach nicht kommen. Blick auf die Uhr, es wird Zeit. Blick nach oben in den Lichthof des Treppenhauses, in dem die Sonne,

sonst selten in diesem Sommer, für tropisches Klima sorgt. Bei gefühlten 35 Grad und dem Schicksal ergeben erklimme ich die Stufen.

Emotional überfordert

Wenigstens kann ich nachempfinden, wie ein Großteil der Besucher sich fühlen mag, die sich – ob zu Fuß oder per Lift – auf dem Weg in die Praxisräume von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund begeben.

Die beiden Diplom-Psychologen arbeiten seit gut 30 Jahren in Hamburg als Psychotherapeuten, Coaches und Lehrtrainer. Als sie begannen, 1988, zählten sie bundesweit zu den ersten Spezialisten, die chronische Schmerzpatienten, gewissermaßen Stiefkinder der Schulmedizin, psychotherapeutisch behandelten. Auch heute kommen noch hin und wieder Schmerzpatienten, doch: „Der Bedarf an psychologischer Unterstützung hat sich bei den Menschen grundlegend geändert“, sagt Cora Besser-Siegmund.

Inzwischen nutzen Sportler Mentaltraining, um Höchstleistung punktgenau zur Meisterschaft abrufen zu können, lassen sich Politiker vor wichtigen Reden emotional stabilisieren, trainieren junge Leute psychologische Motivationsmethoden für effektives Lernen. Doch die Mehrzahl derer, die an der Praxistür von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund klingeln, sind Menschen wie du und ich, die auf ihrem Weg durchs Leben kurzzeitig ins Stocken geraten sind, die sich ganz allgemein „am Ende“ fühlen oder konkret in einer Stress-Situation befinden, die sie emotional mehr fordert, als sie zu verkraften meinen.

Karsten¹, 45, Geschäftsführer einer Agentur, wurmt die Kündigung eines seiner fähigsten Mitarbeiter, den er von Anfang an ermutigt und aufgebaut hat und der ausgerechnet in dem Moment geht, als die Firma die Ausschreibung eines Großkunden gewann und auf niemanden verzichten kann.

Gudrun, Ende 40, engagierte Leiterin eines Seniorenheimes, fühlt sich plötzlich komplett überfordert. Dabei arbeite sie in ihrem „Traumjob“: All die Jahre habe sie darauf hingearbeitet, ein Heim zu leiten. Und nun fragt sie sich, ob sie dieser Aufgabe überhaupt gewachsen sei.

Kathrin, 38 Jahre alt, fühlt sich als Marketingleiterin in einem Buchverlag rundum wohl bei der Arbeit. Nur wenn es auf die Buchmesse zugeht, wird ihr alles zu viel: der cholerische Verlagschef, die fordernden Kollegen, die endlosen To-do-Listen. Am liebsten würde sie dann alles hinschmeißen.



AUSKÜNFTE

Siegfried Brockert, München

Was bringt Sie emotional auf die Palme? Zum Beispiel das Wort „Gutmensch“, es ist ein – den meisten

Menschen ist das nicht bekannt – mieser rechtsradikaler Begriff, der alle Menschen diffamiert, die sich nicht auf anderer Menschen Kosten materiell und ideell bereichern wollen.

Wie kommen Sie da wieder herunter?

Durch die gute Hoffnung, dass jene politische Partei, die nach dem Motto „Die Reichen müssen reicher werden“ agiert, nach der nächsten Wahl zur inner- und vielleicht sogar zur außerparlamentarischen Opposition gehören wird.

Woran würde ein Fremder erkennen, dass Sie glücklich sind? Daran, dass ich dem Fremden als Gutmensch begegne (... muss ja nicht jeder ständig das Gegenteil von „Gutmensch“ – also ein „Schlechtmensch“ – sein).

Wie oder wobei lassen Sie Ihren Emotionen freien Lauf?

Die Frage mag ich nicht. Sie impliziert, dass es per se positiv ist, die Gefühle rauszulassen, was Psycho-Bullshit ist. Freien Lauf lasse ich mir im Flow, und im Flow spürt man laut Csikszentmihalyi weder Gefühle, noch sich selbst.

Aufräumen im Gehirn

Stress-Auslöser sind so unterschiedlich wie jeder Mensch einzigartig ist. Ein ganz bestimmtes Wort, das uns plötzlich blockiert, ein einschränkender Glaubenssatz, den wir „von früher“ mit uns herumtragen. Oder die Erinnerung an eine belastende Situation. Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund nennen es „Performance-Stress-Imprinting“²: Vor allem im Leistungskontext setzen wir uns verschiedensten Herausforderungen aus, die gewissermaßen resistente Stressreaktionen in uns bewirken können.

Dafür, Herausforderungen und Stress zu verarbeiten und zu integrieren, ist unser Gehirn zuständig. Tagsüber verstaubt

1 Die Beispiele sind anonymisiert, sie stammen aus Veröffentlichungen der wingwave-Begründer. Siehe auch Literaturliste am Ende des Artikels.

2 C. Besser-Siegmund, H. Siegmund (2010)

es die dazugehörigen Sinneseindrücke vorübergehend im Hippocampus. Der zählt zu den evolutionär ältesten Hirnstrukturen und ist Teil des limbischen Systems, das wiederum – und dies zeigt die wichtige Rolle unserer Gefühlswelt in kognitiven Prozessen – vornehmlich die Verarbeitung von Emotionen koordiniert. Nachts im Schlaf erfolgt das Aufräumen. Dann lädt das Gehirn die Informationen, sinnvoll geordnet, in unseren großen Speicher, das Großhirn. So wird das Neue in die innere Erlebniswelt integriert.

Das läuft ohne unser Dazutun, unbewusst. Die Erkenntnis, wie dies geschieht, ist Resultat u.a. der Schlafforschung, die vor Jahrzehnten die „Rapid Eye Movements“ in der Traumphase entdeckte und diese Phase deshalb REM-Schlaf nennt. Dabei bewegen sich die Augen in rascher Folge nach links und rechts. Offenkundig dient das dazu, beide Gehirnhälften optimal zu vernetzen. Denn sie steuern unterschiedliche Aspekte unseres Denkens. Grobgesagt ist die linke Hälfte für das formal-sprachliche, logische Denken verantwortlich und die rechte Hemisphäre für das sinnlich-ganzheitliche, emotionale Denken. Offenkundig braucht es beide Aspekte, um Erlebtes, Erlerntes dauerhaft zu integrieren: die logische und die emotionale Verarbeitung.

Gelingt die Integration der Eindrücke vom Tage, fühlen sie sich „emotional als verarbeitet, also angenehm ‚weggeräumt‘ an“, schreiben Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund³. Doch zuweilen sind die Sinneseindrücke zu komplex oder so stark belastend, dass sie nicht vollständig in die bisherige Ordnung oder Erfahrungswelt passen. Sie werden nicht oder nicht vollständig verarbeitet und integriert.

Am wunden Punkt

Etwas bleibt unverdaut im Emotionsgedächtnis des limbischen Systems hängen. Wir kommen nicht darüber hinweg, es bleibt ein Knacks, ein wunder Punkt, auf den wir anspringen, sobald er berührt wird. Dies kann durch den geringsten Auslöser geschehen, unbewusst. Wir merken nur den Schmerz als Echo jener Emotion, welche unsere ursprüngliche Erfahrung begleitet hatte. Dann fährt uns ein Schreck in die Glieder, spüren wir einen Stachel im Fleisch – aus nichtigem Anlass. Wir verspüren Angst angesichts eines bevorstehenden großen Ereignisses: einer Prüfung oder Präsentation, einer Premiere oder der eigenen Hochzeit. Oder wir erstarren, wenn wir in einen engen Fahrstuhl einsteigen sollen. Und wir können es uns nicht erklären.

Der Stress-Trigger für Gudruns Sorge, als Leiterin des Seniorenheimes nicht zu genügen, lag weit außerhalb ihrer Ar-

beitsfelder⁴. Im Coaching mit Cora Besser-Siegmund sprach sie auf keinen der „üblichen“ Auslöser an: Mitarbeiter, Bewohner, Angehörige der Bewohner, das Finanzmanagement – alles Fehlanzeige. Das genauere Erkunden ihres Alltags offenbarte schließlich Baugerüste als Stress-Trigger. Die Gebäude des Seniorenheimes wurden für eine Grundsanierung nach und nach eingerüstet. Gewiss kein erfreulicher Anblick, der sich Gudrun allmorgendlich bot, bevor sie ihr Büro erreichte. „Aber warum sollte mir das so viel ausmachen?“ wunderte sie sich.

Im Verlauf des Coachings stieß Gudrun auf eine Schlüssel-situation aus ihrem neunten Lebensjahr. Damals hatten ihre Eltern gebaut, die Finanzen waren knapp, und sie hatten nach Feierabend und an den Wochenenden am Bau mitgearbeitet. „Die beiden waren monatelang völlig erschöpft. Es war das erste Mal, dass ich meine Mutter verzweifelt weinen sah“, sagte Gudrun, und sie konnte sich plötzlich gut daran erinnern, wie ihr selbst damals zumute war: „Es fühlt sich schrecklich an, es zieht so herunter!“

Aus ihrer jahrzehntelangen Arbeit wissen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, dass das Echo solcher Emotionen von einst uns regelrecht „in den Knochen“ stecken kann. Das deckt sich nicht nur mit dem Volksmund, sondern auch mit Erkenntnissen der Hirnforschung, etwa über die somatischen Marker, die Antonio Damasio Anfang der 1990er Jahre erstmals postulierte. Sie markieren angenehme wie unangenehme Erfahrungen samt den dazugehörigen Gefühlen und Körperempfindungen. Und diese Körperempfindungen sind



AUSKÜNFT
Dagmar Konrad, Rösrath

Was bringt Sie emotional auf die Palme? Ungerechtigkeit, Gewalt gegenüber Mensch und Tier.

Wie kommen Sie da wieder herunter? Dreimal durchatmen und klettern.

Woran würde ein Fremder erkennen, dass Sie glücklich sind? Dass ich lauthals und falsch singe.

Wie oder wobei lassen Sie Ihren Emotionen freien Lauf? Auf dem Pferderücken, es tut sehr gut, laut zu schreien – im Galopp auf freiem Feld. Danach ist alle Anspannung weg und mein Pferd ist, so wie ich dann auch, völlig relaxt.

³ Ebda.

⁴ C. Besser-Siegmund, H. Siegmund (Hrsg. 2008)

es, die aktiviert werden, wenn wir – bewusst oder unbewusst – etwas Ähnliches oder Annäherndes wahrnehmen.

wingwave als eigene Methode

Die beiden Hamburger Psychologen halten es für ausgeschlossen, über einen starken „Knacks“ aus eigener Kraft hinwegzukommen. In ihrer Praxis würden sie seit Jahren sehr vorsichtig mit Sätzen umgehen wie: man müsse nur wollen, und dann könne man Berge versetzen. „Performance-Stress-Imprinting“, sagen sie, „erweist sich per Definition als resistent gegenüber bewährten Methoden zum Abbau von seelischen und körperlichen Stressmomenten.“⁵

Sie entwickelten im Laufe ihrer Praxis eine eigenständige Methode der Kurzzeit-Intervention vor allem für Klienten wie Gudrun: Menschen mit Stress im Leistungskontext. Vor zehn Jahren führten sie ihre Methode unter den Namen „wingwave“ ein. Sie nennen ihr Vorgehen Emotions-Coaching, da es vor allem auf die „emotionale Flexibilität“ ihrer Klienten im Umgang mit aktuellem Stress zielt. Was oft auch bedeutet, wunde Punkte zu erkennen und deren Ursache – alten Stress, alte Verletzungen – zu heilen.

Coaching mit wingwave kombiniert die bilaterale Hemisphären-Stimulation, wie sie das Gehirn nachts im REM-Schlaf vornimmt, mit Elementen aus dem Neurolinguistischen Programmieren sowie mit einem Myostatiktest, der über die Stärke der Muskelreaktion ermittelt, wie ein Klient einen konkreten Stress-Trigger verkräftet. An Interventionen aus dem NLP nutzen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund u. a. das Ankeren guter mentaler Zustände und die Arbeit mit Submodalitäten, mit denen sich zum Beispiel Sinnesqualitäten konkreter Körperempfindungen verändern lassen. Oberstes Ziel ist der gute mentale Zustand des Klienten. Das habe er sich schon 1988 geschworen, sagt Harry Siegmund: „Die Leute, die oft mit dem Kopf unterm Arm in die Praxis kamen, sollten sie frohgemut oder zumindest gestärkt wieder verlassen können.“ Und nicht heulend, wie etwa nach einer Gesprächstherapie.

Als wingwave-Coaches verfolgen beide die Spur der Emotionen bis in das Körperrecho hinein, dort, wo die Angst in den Knochen, wo Ärger und Wut wie Stachel im Fleisch stecken. Schauen wir aufs Coaching mit Karsten, den die Kündigung seiner fähigsten Nachwuchskraft wurmt: Cora bittet ihren Klienten, in seinen Körper hineinzuhorchen, wo und auf welche Weise er seinem Ärger dort begegnet. Karsten macht ihn spontan „als Schlag in die Magengrube“ fest und sieht dabei nicht sehr glücklich aus: „Mir dreht sich regelrecht der Magen um.“

Wache REM-Phasen

Cora bittet Karsten weiter, bei diesem Gefühl zu bleiben, dabei mit seinen Augen den Bewegungen ihrer Hand zu folgen. Dann beginnt sie, vor Karstens Augen sehr rasch, im Takt einer halben Sekunde, hin und herzuwinken. Ziel ist es, mit diesen sogenannten wachen REM-Phasen den emotionalen Zustand des Klienten zu stabilisieren. Keine halbe Minute später atmet Karsten tief durch. Für die Coach ist dies ein Zeichen für neuropsychologische Änderungsprozesse, das erste Wink-Set ist beendet. „Was nehmen Sie jetzt im Magen wahr?“ fragt Cora. Karsten: „Es krampft nicht mehr so, fühlt sich viel entspannter an.“

Schon Ende der 1980er Jahre erkannten US-amerikanische Psychologen die stressreduzierende Wirkung dieser Augenbewegungen. Eine entsprechende Intervention aus dem NLP heißt „Eye Movement Integrator“. Anfang der 1990er entwickelte Francine Shapiro das Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR, das mittlerweile als anerkanntes Verfahren zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen gilt. „Wir selbst sind nach vielen Jahren Erfahrung immer wieder verblüfft, wie schnell und nachhaltig die wachen REM-Phasen bei schweren seelischen Verletzungen helfen können“, sagt Cora Besser-Siegmund, selbst EMDR-Lehrtrainerin.

Über die Wirkung wacher REM-Phasen gibt es unterschiedliche Theorien. Etliche Forscher gehen davon aus, dass sie wie der REM-Schlaf stimulierend auf beide Hemisphären wirken und so in dem Moment, in dem Klienten sich innerlich mit den belastenden Gedanken und Emotionen auseinandersetzen, in den betreffenden neuronalen Netzen einen intensiven Lösungs- bzw. Heilungsprozess anstoßen.

Mit Metaphern und Bildern bereiten Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund ihre Klienten darauf vor, dass wingwave-Coaching sehr gefühlbetonte Verfahren nutzt. Unterschiedliche Emotionen können sehr plötzlich auftauchen und ebenso rasch wieder verfliegen. „Oft kommen Gefühle in Fluss, die während des stressenden Ereignisses angemessen gewesen wären, aber gerade im beruflichen Kontext, erst recht im Spitzenleistungsbereich, nicht ausgelebt werden konnten“, sagt Cora.

Ihr Klient Karsten zum Beispiel gelangt während weiterer Wink-Sets vom Ärger in eine Wut, die er in den Armen spürt, vor allem in den Händen, er ballt sie regelrecht zur Faust. Im weiteren Winken – die Wut ist „völlig weg“ – meldet sich ein Anflug von Traurigkeit. Karsten, der Agentur-Chef, hat sie sich nie eingestanden und auch nicht gefühlt. Doch angesichts des Verlustes seines besten Mitarbeiters und auch angesichts der Kränkung durch die Art, wie das geschah, hat auch sie ihre „Psycho-Logik“.

5 Ebda.

Kompass im Prozess

Wie gelangt ein Coach an den Punkt, von dem aus ein solcher Prozess starten kann? Selten können Klienten den Auslöser ihrer Pein so genau benennen wie Karsten mit der Kündigung seines besten Mitarbeiters. Gudrun zum Beispiel begann irgendwann an ihren Fähigkeiten zu zweifeln. Sie verbreitete den Eindruck, als stünde sie sich selbst im Wege. Und es gab keinen vernünftigen oder zumindest keinen erkennbaren Grund dafür. Oder nehmen wir meine Fahrstuhlängste: Wie kommt es, dass ich enge Kabinen nicht betrete, während mir geräumige Fahrstühle wenig bis nichts ausmachen? Wo setzt ein Coach an?

Coaching mit wingwave scannt gewissermaßen das Stress-Umfeld des Klienten ab und holt sich zu den möglichen Stress-Triggerern das Feedback über seinen Muskeltonus. Dies funktioniert, weil seelische und körperliche Prozesse, wie wir weiter vorn gesehen haben, neurophysiologisch eng verknüpft sind. Die leiseste kognitive oder emotionale Irritation – ausgelöst durch ein Wort, eine Aussage, ein Bild – macht sich im Körper durch einen schwachen Muskeltonus bemerkbar. Cora Besser-Siegmund vergleicht den Myostatiktest mit einem Kompass in unbekanntem Gelände. Coach und Coachee können gleichermaßen erkennen, ob sie auf dem richtigen Weg sind.

Für den Muskeltest bittet Cora Besser-Siegmund mich, mit Zeigefinger und Daumen einen Ring, sie nennt ihn O-Ring, zu formen und kräftig zu halten. Zuvor hat sie meine Grundkraft kalibriert, mit der ich diesen Ring halte, und geprüft, ob ich zu dem Test bereit und nicht etwa blockiert bin. Dann beginnt sie potenzielle Stressoren zu nennen und versucht bei jedem Begriff den Ring, den ich fest halte, auseinander zu ziehen. Kann ich ihn nicht halten, zeigt dies eine schwache Muskelreaktion und weist darauf hin, dass das Wort mich irritiert. Ein Stress-Trigger wäre gefunden.

Ich forme den O-Ring und höre von Cora als erstes: „kleiner Raum“ – Daumen und Zeigefinger halten fest. „Geschwindigkeit“ – Ring bleibt fest, „Tür geht zu“ – wieder fest. Das also stresst mich nicht. Erstaunlich. Wir machen weiter. Ich höre „geschlossene Wände“ – diesmal geht der Ring auf: Stress! „Fensterlos“ – wieder eine schwache Muskelreaktion. Hm. Ich habe eine Idee: „Was passiert, wenn ich steckenbleibe?“ Cora testet, diesmal gibt es eine starke Reaktion, also kein Stress. Ich bin ratlos. Cora lächelt. Das Coaching folgt weiter dem „Aussagenbaum“. Die Emotionen sind dran: Welche Art von Stress hindert mich eine enge Fahrstuhlkabine zu betreten? Coach Cora nennt „Angst“ – mein Ring hält. Es ist also keine Angst. Was dann? „Hilflosigkeit“? Wieder starke Reaktion. Mich beschleicht die Frage, warum ich hier sitze.

Dann sagt Cora „körperlicher Stress“ – diesmal geht der Ring auf. Wir erkunden im Gespräch, wo und wie ich diesen Stress spüre (in Armen und Beinen, wie ein „Gefesselt-Sein“), und wir erkunden im Muskeltest weiter, dass der Stress Bezug zu einem Ereignis aus meiner Kindheit hat. Beim Test des Alters gelangen wir in mein viertes Lebensjahr. Verwirrend. Mit vier Jahren soll ich etwas erlebt haben, was mich heute hindert, einen engen Fahrstuhl zu betreten? Die nächsten Tests ergeben, dass es sich um eine Situation mit anderen Kindern handelt, und zwar draußen, beim Spielen. Das alles hat keine fünf Minuten gedauert.

Plötzlich kommt die Erinnerung. Ich habe eine Episode. Und bin beeindruckt.

Forschung bestätigt Muskel-Effekt

Sowohl dem Coach als auch dem Klienten gibt der Myostatiktest bei der „Navigation“ der Veränderungsarbeit eine Sicherheit, wie sie bisher so nicht möglich war. Er ist auch jene Komponente des Verfahrens, an der erfahrene Trainingsteilnehmer in der Ausbildung zum wingwave-Coach zunächst am meisten zweifeln. Cora Besser-Siegmund: „Wie oft hören wir: Was so einfach ist, kann doch gar nicht funktionieren!“ Und spätestens am Montagabend nach einem Wochenendkurs gehen dann die ersten Mails mit der Mitteilung ein: „Es funktioniert!“

„Es funktioniert“ ist auch erste Quintessenz einer Forschungsarbeit an der Deutschen Sporthochschule (DSHS) in Köln. Am dortigen Institut für Kognitions- und Sportspielforschung erkundet der Diplom-Psychologe Marco Rathschlag in seiner Dissertation experimentell die Wirksamkeit der wingwave-Methode. Für die Objektivierung des Muskeltestes konstruierte die Abteilung Biomechanik und Orthopädie der Hochschule eine kleine Maschine, die bei Probanden die Kraft zwischen Daumen und Zeigefinger ermittelt, wenn beide den O-Ring halten.

In einem der Experimente hatten sich Probanden an vier unterschiedliche Situationen aus ihrem Leben zu erinnern, die für sie mit den Emotionen Freude, Ärger, Angst, Trauer verbunden waren, und an eine Situation, die emotional neutral verlief. Jeweils im Anschluss erfolgte der mittels Maschine objektivierte O-Ring-Test. Beobachter, denen die jeweilige emotionale Situation der Probanden verborgen blieb, gaben ihr Urteil über die Festigkeit des Ringes ab. „Es zeigte sich, dass Menschen im positiven Zustand der Freude signifikant mehr Kraft abzurufen vermögen als in einem Zustand von Trauer oder Angst“, lautet das bisherige Fazit von Marco Rathschlag. Das bedeutet für den Coaching-Prozess, dass der Muskeltest tatsächlich den mentalen Zustand in Bezug auf mögliche Stressoren abzubilden vermag.

Gegenwärtig untersucht Marco Rathschlag im Rahmen der Dissertation die Wirkung von wingwave-Coaching nach einer einstündigen Intervention, und zwar an Probanden mit konkreten Angst- bzw. Trauerproblematiken. Ein erster grober Blick auf die Daten zeigt, dass wingwave die mentale Beeinträchtigung durch die Stressoren reduziert. Als nächstes plant Marco Rathschlag zu erforschen, wie sich der Muskeltest, das Halten und Öffnen des O-Rings, im Hirn präsentiert. Dazu strebt er die Kooperation mit einer Forschungseinrichtung an, die einen Kernspintomografen zur Verfügung stellen kann.

Weltweites wingwave-Netzwerk

In den zehn Jahren seit Entwicklung dieser Methode haben rund 2000 Kommunikations-Profis ihre Ausbildung zum wingwave-Coach absolviert, unter ihnen vor allem Psychotherapeuten, Ärzte, Berater. Zwei Dutzend unter ihnen bilden inzwischen selbst wingwave-Coaches aus. Sie alle schlossen sich in einem Netzwerk zusammen, das jährliche Treffen und Weiterbildungen organisiert und inzwischen in den drei deutschsprachigen Ländern sowie in Osteuropa (Ungarn, Serbien, Kroatien, Russland), in Spanien, in den USA und Brasilien agiert.

Die Sicherheit durch den Muskeltest und die Geschwindigkeit der Wink-Sets von jeweils zehn bis maximal 30 Bewegungen verleihen dem Coachingverfahren ein enormes Tempo. Vielfach ist das Problem nach einer Sitzung gelöst, die anderen brauchen meist nicht mehr als zwei bis drei Sitzungen. Dieses „Durchmarschieren“ durch die Assoziationen der Klienten sei für viele Coaches zunächst eine Herausforderung, sagt Cora Besser-Siegmund. Doch für die Klienten bedeute dies eine große Entlastung, zeitlich und auch emotional. Nach Coras Erfahrung wird wingwave-Coaching von Menschen aus dem Business besonders gern angenommen. „Sie haben dabei jederzeit das Gefühl, Chef des Prozesses zu sein.“ Und doch kann die Methode bis zum Kern des Schmerzes führen.

Kathrin, die wegen ihres alljährlichen Messe-Stresses in Coras Praxis kommt, springt auf keinen der üblichen Stres-



Geben ihren Klienten das sichere Gefühl, „Chef des Prozesses“ zu sein – Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund mit Max in ihrem Institut.

soren an⁶. Den cholerische Verlagschef, die fordernden Kollegen, die endlosen To-do-Listen – alles kann sie gut verkraften. Eine Schwächereaktion zeigt sie erst bei dem Schlüsselwort „Messegelände“. Weiter erweisen sich „Gebäude“, „Höhe“, „Hallen“, auch „Gänge“ als massive Stressoren. Ausgestattet mit diesen Suchbegriffen landet sie mit ihrem Coach in ihrem neunten Lebensjahr und einem streng-religiösen Umfeld. Sie erinnert sich vor allem an ein Ereignis zur Erstkommunion. Da die Familie nicht viel Geld besaß, bekam sie keine weißen Schuhe, sondern musste mit schwarzen Schuhen gehen, die sie auch später noch gut tragen konnte. Vor dem Altar schämte sie sich damit. „Ich wäre am liebsten in den Boden versunken“.

Allein die formale Übereinstimmung des Wortes „Messe“, wie Katholiken ihre Kirchen-Veranstaltungen nennen, sowie ein etwas erhöhter Erregungslevel – vor der Kommunion und vor der Buchmesse – reichten, um ihr Stress zu bereiten. Inzwischen, sagt Kathrin nach dem Coaching, schätzten sie alle im Verlag als „Fels in der Brandung“, vor allem in der Zeit der Buchmesse.

6 Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund (Hrsg. 2008)



AUSKÜNFTE

Ute Simon-Adorf, Koblenz

Was bringt Sie emotional auf die Palme? Lippenbekenntnisse, Unehrlichkeit, Ungerechtigkeit, null Wertschätzung.

Wie kommen Sie da wieder herunter?

Indem ich erst einmal prüfe, ob es sich lohnt, dem Thema oder der Person so viel Raum zu geben. Wenn ja, dann versuche ich anzusprechen, was mir da gerade quer kommt. Wenn gar nichts geht, dann schnüre ich meine Laufschuhe und mache mich ab in die Natur. Dort klärt sich vieles.

Woran würde ein Fremder erkennen, dass Sie glücklich sind? An meiner Ausstrahlung, meinem Auftreten, meinem ansteckenden fröhlichen, optimistischen Wesen. Man merkt mir an, dass ich dann die ganze Welt umarmen könnte.

Wie oder wobei lassen Sie Ihren Emotionen freien Lauf?
Beim Sport, aktiv wie auch passiv.

Im Lift nach unten

Auch zu meiner „Fahrstuhlängst“ ist der Schlüssel ein rein formaler. Im Herbst wurde in dem Hof, in dem wir als Kinder spielten, das Laub verbrannt. Ich erinnere mich, wie Kinder bei einer solchen Gelegenheit schrieten, sie würden jetzt Dorle, die rothaarige Hexe, fesseln und verbrennen. Dorle war meine Schwester. Natürlich war es ein Spiel, aber ein schlechtes. Der Ruf der Kinder erweist sich beim O-Ring-Test als starker Stressor. Und nun kommt auch die Angst ins Spiel, die Angst bei der Vorstellung, die Schwes-

ter gefesselt zu sehen und in großer Gefahr. Beim Winken spüre ich die Angst deutlich, rasch gefolgt von großer Traurigkeit, und ich spüre, wie ich durch alles hindurchgleite und in einen gelassenen Zustand gerate.

Beim anschließenden Muskeltest halte ich bei allen problematischen Schlüsselbegriffen einschließlich dem „Hexen-Ruf“ der Kinder stand. Das Nachempfinden des vierjährigen Mädchens, gefesselt und (von Flammen) eingeschlossen zu sein, hat mich davon abgehalten, enge, kleine Fahrstühle zu benutzen.

Am Ende des Termins im Besser-Siegmund-Institut stehe ich wieder vor dem kleinen Lift. Cora schaut mich prüfend an: „Ich kann Sie gern nach unten begleiten.“ Ich sehe keinen Grund dafür und wundere mich selbst. Völlig gelassen trete ich in die Kabine, die Türen schließen sich. Keine Reaktion. Zwei Stockwerken tiefer gesellen sich zwei junge Männer dazu, einer zieht einen riesigen Rollkoffer hinter sich her. Ganz schön eng hier, denke ich und horche in mich hinein. Kein Halsklopfen, kein Gefühl der Lähmung. Im Erdgeschoss verlasse ich als letzte das Gefährt, trete beschwingt hinaus in die Hamburger City und lasse mich vom Trubel des beginnenden Feierabends zum Bahnhof treiben. Ich kann alles erklären. Und doch erscheint es mir manchmal noch immer als ein kleines Wunder.

Literaturliste

- Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund:
2008 – Erfolge zum Wundern. wingwave in Aktion. Junfermann, Paderborn
2009 – Erfolge bewegen. Coaching limbic. Junfermann, Paderborn
2010 – wingwave-Coaching. Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann, Paderborn
Antonio Damasio (2004): Descartes' Irrtum – Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List, Berlin
Ute Frevert u. a. (2011): Gefühlswissen – Eine lexikalische Spurensuche in der Moderne. Campus, Frankfurt
Liz Wieskerstrauch (2009): Die Seelenflüsterer. Turbo-Coaching gegen Stress und Angst. DVD, SWR Mediaservice