

wingwave: wie weggekunnen!

Der ehemalige Bundesligaspieler Karsten Schul arbeitete zehn Jahre als Assistenztrainer in der Beko BBL. Der Diplom-Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Training und Leistung ist zurzeit Assistenztrainer der Luxemburgischen Nationalmannschaft, war außerdem Trainer verschiedener Jugend- und Seniorenteams und ist heute Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln. Im Lumani10.7-Interview erklärt er die Coaching-Methode wingwave und ihre Anwendung im Leistungssport.

Lumani 10.7: Was ist wingwave und wie wirkt diese Coaching-Methode?

Karsten Schul: Die Methode heißt wingwave und wird mittlerweile seit zehn Jahren international angewendet. Es handelt sich hierbei um Kurzzeit-Coaching und nicht um eine Psychotherapie, aber wir arbeiten sehr erfolgreich mit Methoden, welche auch dort angewendet werden. Wozu man in der klassischen Psychotherapie teilweise 10 bis 15 Sitzungen benötigt, das schaffen wir in der Regel hochprozentig in einer bis drei Sitzungen. Alle Spieler, mit denen ich gearbeitet habe, berichten, dass sie sich schon nach der ersten Sitzung deutlich besser gefühlt haben. Anschließend gab es Kommentare, dass der Spieler völlig verändert war oder dass er so gut wie seit Jahren nicht mehr gespielt habe und solche Geschichten. Das ist das, was es bewirkt.

Wie das Ganze wirkt, ist etwas schwieriger zu erklären. Im Prinzip geht es dabei um drei Techniken. Die erste ist eine bilaterale *Hemisphärenstimulation*, wobei das Zusammenarbeiten der linken und rechten Gehirnhälfte stimuliert wird. Wir simulieren quasi REM-Phasen (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen) im Wachzustand. Ich winke sozusagen vor den Augen hin und her, es kann aber auch taktile durch Schulterklopfen oder auditiv durch Musik erfolgen – es gibt da verschiedene Möglichkeiten. Als nächstes arbeiten wir mit Inhalten aus dem *NLP* (Neurolinguistisches Programmieren) und haben drittens durch einen *Myostatiktest* eine Art Kompass, der uns prozessgesteuert ganz gezielt von Problem zu Problem führt. Wir sprechen von einem zielgerichteten punktgenauen Coaching. Wenn jemand z. B. den ausgestreckten Arm hält und an etwas Positives denkt, dann ist der Arm ganz stark, und wenn er an etwas Negatives denkt, dann kann man ihn weich wie Butter herunter drücken. Das sind Elemente aus der Kinesiologie (Bewegungs-/Motorikwissenschaften).

Auf diesen drei Säulen beruht das wingwave-Coaching. Diese Methoden gibt es teilweise schon seit Jahrzehnten, aber die Kombination dieser Methoden ist erst vor etwa zehn Jahren entstanden und wir arbeiten wirklich sehr, sehr erfolgreich nach dieser Methode.

Wo hat diese Methode seinen Ursprung?

Ursprünglich kommt das Ganze aus der Traumatherapie. Wenn es ganz traumatische Erlebnisse gab, z.B. in den 1960er Jahren war das bei Vietnam-Veteranen, die immer diese schrecklichen Bilder vor Augen hatten, der Fall. In den 1980er Jahren wurden Feuerwehrmänner mit EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing; Winken vor den Augen) behandelt. Ein Feuerwehrmann kommt von einem Einsatz, sieht Schreckliches – diese Bilder lassen einen ja nicht mehr los. Das heißt, diese Menschen können nachts auch nicht mehr richtig schlafen, sie kommen nie lange genug in diese Phase, in der solche Bilder und Emotionen aufgearbeitet werden könnten. Während einer wingwave-Sitzung stellen sich die Betroffenen solche belastenden Situationen vor und dabei werden zeitgleich diese wachen REM-Phasen simuliert. Diese Bilder werden im Gehirn nicht gelöscht, sondern ihnen wird, im wahrsten Sinne des Wortes, die Schärfe genommen. Wenn man die Personen im Nachhinein fragt, wie es genau war, dann kommt häufig als Antwort: Es ist weggerückt oder ich kann es nicht mehr scharf stellen, es belastet mich auf jeden Fall nicht mehr so, wie es vorher war.

Wie lässt sich diese Methode im Sport, speziell im Basketball, anwenden?

Nehmen wir beispielsweise einen Spieler, der unheimliche Probleme mit dem Freiwurf hat. Da muss natürlich vorab überprüft werden, wie die Technik usw. ist, wie sich seine Quote in den letzten Jahren verändert hat usw. Irgendwann kommt man an einen Punkt an, dass verschiedene Coaches versucht haben, die Wurftechnik zu verändern oder ihm gut zuzusprechen, aber alles hat letztendlich nichts gebracht. Das heißt, es muss ja irgendetwas anderes geben, was ihn da belastet. Das kann Lampenfieber sein, der Druck, die Zuschauer, das kann der Coach sein, die Mitspieler, das kann die Halle sein, was auch immer. Das bekommen wir ziemlich schnell heraus. Deshalb heißt es auch punktgenaues Coaching. Da hilft vor allem auch der *Myostatiktest*. Und dann gelangen wir irgendwann an einen Punkt, an dem vielleicht herauskommt, dass es die Farbe des Ringes ist, weil der Spieler irgendetwas negatives mit der Farbe orange verbindet, oder es könnte die Art sein, wie sich der Ball anfühlt etc. Er hat damit irgendwann einmal negative Erfahrungen gemacht und eben diese Dinge werden quasi weggewunken – im wahrsten Sinne des Wortes.

Das ist für mich jedes Mal genauso erstaunlich, wie für die Menschen, die ich therapiere, wie schnell es dann geht. Nach der Behandlung wundern sie sich, dass es sie jemals belastet hat. Sie gehen in die Halle und treffen. So kann man sich das ungefähr vorstellen.

In welchen Problemfeldern lässt sich das wingwave-Coaching im Basketball einsetzen?

wingwave ist eine allgemein in sämtlichen Lebensbereichen anwendbare Behandlungsmethode. Im Basketball kann sie zum Beispiel bei folgenden Problemen genutzt werden: Freiwürfe, Wurfauswahl, das ganze Auftreten, Lampenfieber, Ängste bei Heimspielen oder bei Auswärtsspielen, in den Playoffs, also bei besonderen Spielen, das Verhältnis der Spieler untereinander, taktische Sachen, Verletzungen, Schiedsrichter usw.. Im Prinzip bei sämtlichen Aspekten des Basketballs. Da gibt es keine Grenzen.

Wieso ist diese Methode so erfolgreich?

Wenn man die Blockade herausgefunden und behandelt hat, folgt ein Ressourcen-Coaching oder Belief-Coaching, d.h. wenn man die belastende Sache weggewunken oder erst einmal verarbeitet hat, gilt es, die Stärken in einem selbst hervorzuholen, also das Selbstbewusstsein zu stärken, sicheres Auftreten, Zuversicht im nächsten Spiel usw.

Wie aus der Schmerztherapie bekannt hat der Körper ein eigenes Gedächtnis. Es gibt ja Sprüche wie: „Das steckt mir noch in den Knochen!“, „Es geht mir an die Nieren!“, „Jemanden ist eine Laus über die Leber gelaufen“ oder „Das war wie ein Schlag in den Nacken“. Der Körper speichert immer solche negativen Erlebnisse. Weil diese aber vielleicht schon Monate oder Jahre zurück liegen, werden sie nicht mit den Problemen von heute in Verbindung gebracht. Das bekommen wir mit unserer Methode aber sehr schnell heraus und dann wird es konkret behandelt. Das Problem wird während der Behandlung vom einen auf den anderen Moment gelöst.

Ich persönlich bezeichne wingwave immer als aktives Gehirntraining, bei der die Kommandozentrale des Körpers wieder auf Vordermann gebracht wird. Tatsächlich findet durch das Winken ja auch ein aktiver Prozess im Gehirn statt. So kann man sich das vielleicht am leichtesten vorstellen: negative Emotionen werden in den Keller verbannt und verlieren ihre belastende Wirkung auf den Menschen. Positive Emotionen werden aus dem Keller heraufgeholt und unterstützen uns (Ressourcen-Coaching).

Quelle: <http://www.lumani107.net/news/wingwave-wie-weggewunken>

Erscheinungsdatum: 9. März 2012

Die **Lumani 10.7 GmbH** ist eine Sportmarketing und Consulting Agentur. Neben Eventmanagement und Sponsoring zählt die umfassende Betreuung, Förderung und Vermarktung von Sportlern zum Portfolio der Firma.

