



Flügelschlag gegen die Angst

Panik vor dem Fliegen oder vor Prüfungen lässt sich mit wingwave-Coaching überwinden.

Von Barbara Kuster

Paris, Mailand, New York – was für viele andere wie ein Traumjob klingt, ist für Meike Bussmann¹ eher ein Alptraum. Die 36-Jährige arbeitet in der Kommunikationsabteilung eines Versandhauses. Zu ihren Aufgaben gehören nicht nur Besuche auf den großen Modemessen der Welt, sondern auch Foto-Shootings für den Katalog. Und die finden oftmals in sonnigen Regionen an schneeweißen Stränden statt. Klar, dass Meike Bussmann einen Teil ihrer Arbeitszeit notgedrungen im Flieger verbringen muss. „Es ist jedes Mal das Gleiche: Immer wenn ich ins Flugzeug steige, fängt mein Herz an zu rasen und ich habe das Gefühl, dass ich keine Luft mehr bekomme“, berichtet die Pressereferentin. Da das Fliegen für ihren Beruf unumgänglich ist, stand sie schon kurz davor, zu kündigen – obwohl ihr die Arbeit ansonsten sehr viel Spaß macht.

In einer ähnlichen Situation befand sich Thomas Wohlberg². Sein Traumberuf: Lehrer. An der Uni war er mit Begeisterung bei der Sache, sämtliche Prüfungen bestand er mit Bravour. Doch dann kam der praktische Teil – der Unterricht. Als er zum ersten Mal vor der Klasse stand, bekam er hektische Flecken im Gesicht und der Schweiß lief in Strömen. Natürlich merkte er, wie sich die Schüler darüber lustig machten – was die Situation nur noch verschlimmerte. Der Pädagoge stand vor der Entscheidung, das Studienfach zu wechseln oder gegen Angst und Lampenfieber anzukämpfen. Er hat die zweite Möglichkeit gewählt und meistert inzwischen souverän jede Unterrichtsstunde.

Ängste wie im Schlaf bewältigen

Sowohl Meike Bussmann als auch Thomas Wohlberg haben sich für ein Coaching nach der wingwave-Methode entschieden. wingwave vereint drei der effektivsten Coaching-Methoden: bilaterale Hemisphären-Stimulation, Kinesiologie und Neurolinguistisches Programmieren (NLP). Bei der bilateralen Hemisphären-Stimulation werden mit raschen Handbewegungen die so genannten REM-Phasen nachgestellt. Dieses Winken führt zu einer schnellen emotionalen Neubewertung des Erlebten und damit zu einer spürbaren Entlastung.

Wohl jeder kennt die Situation, dass man bei schwierigen Themen oder belastenden Situationen erst einmal eine Nacht darüber schlafen muss, um – zum Beispiel – Entscheidungen treffen zu können. Am nächsten Morgen sieht die Lage meist schon ganz anders aus. Der Grund liegt darin, dass unser Gehirn im Schlaf die Geschehnisse des Tages verarbeitet und so Blockaden löst. Das geschieht vor allem in der REM-Phase, in der sich unsere Augen schnell bewegen (REM: Rapid Eye Movement, deutsch: schnelle Augenbewegung).

In besonders belastenden Stress-Situationen oder bei extremen Sorgen kann es jedoch passieren, dass das Gehirn überfordert ist. Der Betroffene steckt in seiner mentalen Blockade fest und bleibt in negativen Emotionen verhaftet. Bei hohem Stress ist der Konflikt in der rechten Gehirnhälfte blockiert. Er kann aber nur bewältigt werden, wenn beide Gehirnhälften optimal zusammenarbeiten. Genau hier setzt wingwave an.

Diese Form des Mentaltrainings nutzt den natürlichen Prozess der Problembewältigung, indem die REM-Phasen im wachen Zustand simuliert werden. Durch Winken – ähnlich einem Flügelschlag – werden beim Klienten schnelle Augenbewegungen wie in den REM-Phasen während des Traumschlafes hervorgerufen. Dabei können sich beide Ge-

hirnhälften wieder vernetzen und optimal kooperieren. Wer es selbst nicht erlebt hat, kann es kaum glauben: Schon nach kurzer Zeit ist die innere Balance wiederhergestellt, Stress wird abgebaut und die eigene Leistungsfähigkeit sowie das Vertrauen in die eigenen Kräfte werden gestärkt. Auch Thomas Wohlberg konnte auf diese Weise seine Blockaden abbauen.

Besserung in der ersten Sitzung

Angst oder Lampenfieber basieren meist auf einer unangenehmen Erfahrung in der Vergangenheit. Sie ist in einem wichtigen Moment unseres Lebens passiert und hat sich gewissermaßen eingebrannt. Allerdings hat das Bewusstsein diese Erfahrung verdrängt. Mithilfe eines kinesiologischen Muskeltests kann der Coach während des Trainings feststellen, welche Wörter und Gedanken Stress auslösen. Der Test dient dazu, den Coaching-Prozess zu planen und die Wirkung zu überprüfen. Dabei formt der Coachee mit Daumen und Zeigefinger ein „O“. Der Coach stellt verschiedene Fragen zu bestimmten Lebenssituationen und versucht, bei jeder Frage die Finger auseinander zu ziehen. Gelingt dies, ist es ein Hinweis auf die Blockade. Die Fragen kreisen das Thema immer weiter ein.

So lässt sich mit dem O-Ring-Test herausfinden, ob das Problem im Berufsleben, in der Ausbildungszeit und Schule verankert ist, oder in der Familie. Dabei wandert der Trainer mit seinem Klienten in zeitlichen Abschnitten von fünf Jahren bis in die Kindheit zurück. Bei Thomas Wohlberg stellte sich bereits in der ersten Sitzung heraus, dass die Wurzeln seiner Angst vor dem Unterricht in seiner Kindheit lagen. „Jetzt erinnere ich mich wieder: Meine Mutter hat mich immer dazu gedrängt, bei großen Familienfeiern ein Gedicht aufzusagen. Das war mir damals total unangenehm, aber irgendwie habe ich das im Laufe der Jahre vergessen.“ Innerhalb von sechs Sitzungen hat er die negativen Kindheitserlebnisse verarbeitet.

Ob Angst vor dem Fliegen, vor großen Auftritten oder Ähnlichem – fast all diese Probleme haben etwas gemeinsam: Sie haben in der Psyche des Klienten einen Erstarrungszustand erzeugt. Oder Gedanken und Gefühle kreisen um das Problem herum, ohne dass es befriedigend verarbeitet werden kann. Angemessene Gefühle wurden verdrängt und können nicht oder nur unvollständig ausgelebt werden. In diesem Fall heilt die Zeit nicht mehr alle Wunden. Der Klient hängt in alten Konflikten fest, die ihrerseits schmerzhaft Folgeprobleme auslösen können. Meike Bussmanns Flugangst zum Beispiel rührt von ihrer ersten Flugreise her. Als sie damals mit ihren Eltern in die Ferien flog, war nach ihrer Rückkehr ihr heiß geliebtes Kaninchen verstorben. In den Jahren zuvor war die Familie stets mit dem Auto oder der Bahn in den Urlaub gefahren. Für die kleine Meike stand fest: Wenn ich fliege, passiert etwas Schlimmes.

¹⁺² Namen geändert

Während der Intervention werden diese Verletzungen aufgedeckt und es kann zu erstaunlichen Erkenntnissen kommen. Der gesamte Prozess läuft gewissermaßen wie von selbst, während der Coach den Prozess überwacht und nur im Bedarfsfall eingreift. Innerhalb des Coachings werden – den individuellen Bedürfnissen entsprechend – die Wirkungen mithilfe von NLP-Methoden vertieft. Hierzu gehört unter anderem das Umwandeln von einschränkenden Glaubenssätzen in erfolgsfördernde Annahmen. Statt „ich schaffe das nicht“, lautet die Devise nun: „Diese Situation stellt kein Problem mehr für mich dar.“

Mitunter sind schon innerhalb einer Coaching-Stunde erstaunliche Veränderungen beim Coachee zu beobachten. Allerdings sollten im Regelfall fünf bis zehn Stunden eingeplant werden, um ein bestimmtes Problem dauerhaft zu bewältigen.

Wissenschaftlich untermauert

Durch die wingwave-Methode rücken negative Erinnerungen in weite Ferne. Der Klient fühlt sich wesentlich stressfreier und ist entspannter, manchmal sogar fröhlich und beschwingt. Das dokumentiert auch eine Studie der Medizinischen Hochschule Hannover. Hier wurde wingwave im Vergleich zu einem herkömmlichen Verhaltenstraining, speziell bei Auftrittsängsten, im Rahmen einer randomisierten Kontrollstudie unter Leitung von Marie-Luise Dierks mit 21 Teilnehmern getestet. Dabei zeigte sich auch, dass die Methode – im Unterschied zum herkömmlichen Training – durch die Beschäftigung mit den zugrunde liegenden (kleinen) Traumen und Ängsten zu einem angstfreieren Umgang mit einem öffentlichen Auftritt führen kann.

Die meisten Teilnehmer machten die Erfahrung, dass sie mit wingwave viel über sich selbst und die Ursachen von Ängsten gelernt haben. Dabei wurden auch spezielle Themen bewusst bzw. andere „Baustellen“ entdeckt. Sie machten eine positive Erfahrung, die weiter wirkt. „Die Intervention ging tiefer“, erklärt eine Teilnehmerin, „deshalb finde ich sie effektiver als alle Seminare zur Präsentation, die ich früher

schon besucht habe.“ Das Seminar war „für mich ein Schlüsselerlebnis, und ich merkte erst am nächsten Tag, wie tief es in mir arbeitete. Das hat mich doch sehr überrascht“. Im Vergleich zur Kontrollgruppe waren die subjektiven Empfindungen der Teilnehmer aus der Interventionsgruppe deutlich positiver. Dabei gehen die positiven Empfindungen weit über den konkreten Angstbereich hinaus. Die Coachees gewannen nach eigenen Aussagen an Lebensfreude und fühlten sich auch anderen sozialen Situationen offenbar besser gewachsen – ob in der Kommunikation mit Kollegen, in der Familie, bei Kundenkontakten oder in Bewerbungsgesprächen. Bemerkenswert ist, dass ein Teilnehmer nicht nur eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens als Effekt des Seminars beschreibt, sondern auch eine Linderung seiner chronischen Rückenschmerzen auf die Interventionen im wingwave-Coaching zurückführt.

Entspannung aus dem Kopfhörer

Auch Meike Bussmann ist jetzt jederzeit „ready for take off“. Im Handgepäck stets mit dabei ist die wingwave-CD mit beruhigenden Klängen und Naturgeräuschen. Die eigens für diese Methode komponierten Musikstücke sind auf parasympathische Regulation – also Entspannung und Lockerung – ausgerichtet. Diese Stimulation hilft, Spannungs- und Stressgefühle zu lindern bzw. zu neutralisieren und kreative Prozesse zu intensivieren. Die CD wird zum Beispiel bei Klienten eingesetzt, die eher auditiv veranlagt sind oder bei denen das Winken unangenehme Gefühle hervorruft. Meike Bussmann fühlt sich durch die sanften Klänge nicht nur frei wie ein Vogel in der Luft, sondern auch wesentlich kreativer bei den Foto-Shootings.



Barbara Kuster, zertifizierte Business-Coach und wingwave-Coach in Hamburg. Medientrainerin und Mediatorin, NLP-Trainerin, Gestalt- und Gesprächs-therapeutin. www.bkuster.de



Lust zu schreiben?

Die Redaktion erwartet Ihre Berichte über neue Erkenntnisse, interessante Methoden, über Ihre Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen.

Aber auch über Anregungen, Meinungen und Kritik Ihrerseits freuen wir uns.

Texte an rachow@junfermann.de