

wingwave

Die Kraft des Flügelschlags

Sprechen vor fremden Menschen, Unbehagen in engen Räumen – wir alle kennen

Situationen, in denen wir uns nicht wohlfühlen. wingwave befreit uns davon.

Winkt Ängste und negative Gefühle einfach weg und heilt unsere Seele.

Unsere happinez-Redakteurin Gertje Krumbholz machte einen Selbstversuch

Uns allen passieren manchmal ärgerliche Fehler. Wir vergessen unseren Schlüssel in der Wohnung, verpassen den Zug oder denken nicht an den Geburtstag einer alten Freundin. In solchen Momenten sind wir wütend und frustriert. Einige Tage später erinnern wir uns jedoch oft kaum noch daran. Der Zorn ist längst verraucht. Was ist passiert? Unser Gehirn hat die Gefühle verarbeitet und bewältigt. Deshalb stören sie uns jetzt nicht mehr.

Was liegen bleibt, macht Angst

Nun gibt es Situationen, die unser Gehirn nicht so gut verarbeiten kann. Traumatische Erfahrungen oder Unfälle zum Beispiel. Solche Erlebnisse vergleicht die Diplom-Psychologin Cora Besser-Siegmund mit einer Kiste, die

plötzlich angeliefert wird – ohne dass wir sie bestellt haben. Wir wissen nichts mit ihr anzufangen. Sie bleibt im Flur stehen, und wir räumen immer um sie herum. Hier setzt wingwave an. Wie viele andere psychotherapeutische Verfahren auch, hat es sich die wingwave-Methode zur Aufgabe gemacht, solche Kisten zu finden und wegzuräumen. Denn Forscher gehen heute davon aus, dass genau sie verantwortlich für viele unserer Ängste sind. wingwave nutzt dafür zwei Verfahren: Mithilfe des Myostatik-Tests wird das Problem ausfindig gemacht. Und die Gefühle, die den Stress auslösen, werden dann durch schnelle Winkbewegungen vor den Augen aufgelöst.

Heinzelmännchen im Kopf

Cora Besser-Siegmund hat gemeinsam mit ihrem Mann Harry Siegmund die wingwave-

Methode entwickelt. Sie erklärt mir, dass unser Gehirn jede Nacht Ordnung in das bringt, was wir tagsüber erlebt haben. Die Psychologin vergleicht dieses Prozedere mit einem Großeinkauf: Wenn wir nach Hause kommen, stellen wir die Tüten erstmal im Flur ab. Von dort aus sortieren wir die Einkäufe später weg – alles fein säuberlich an seinen Platz. So ähnlich funktioniert auch unser Gehirn: Alles, was wir erleben, und die Gefühle, die damit zusammenhängen, werden zunächst im limbischen System – dem Flur – gespeichert. Jede Nacht räumt unser Gehirn dort auf. Emotionen und Erlebnisse werden mit bisherigen Erfahrungen abgeglichen und in den Cortex, den Teil des Gehirns, in dem der Verstand sitzt, verschoben. Dieses Wegsortieren geschieht in den sogenannten REM-Phasen. Die Abkürzung steht für Rapid Eye Move- >

„Emotionen sind wichtig. Sie machen unser Leben lebendig. Aber sie sollen auch wieder gehen.“

Die Psychologin Cora Besser-Siegmund hat gemeinsam mit ihrem Mann Harry Siegmund die wingwave-Methode entwickelt. Ich treffe sie hoch über den Dächern Hamburgs in ihrem Reich voller Schmetterlinge

Frau Besser-Siegmund, Sie winken Angst und Stress einfach weg?

So kann man es salopp ausgedrückt sagen. Erst finden wir durch den Fingertest heraus, wo der Emotionsknoten sitzt, der den Stress auslöst. Und dann entwirren wir ihn: Durch das Winken lösen wir die stressenden Gefühle auf und testen dann immer wieder. Das Geheimnis ist die schnelle Abfolge. Dabei orientieren wir uns an der limbischen Reihenfolge. Wir geben nichts vor – der Muskeltest mit der Hand zeigt uns, wo wir lang müssen.

Und wie finden Sie diese Reihenfolge heraus?

Wir machen bestimmte Aussagen, setzen sprachliche Trigger. Darauf reagiert das Gehirn, das nehmen wir an der Muskelreaktion der Finger wahr. Dadurch merken wir, wo es nicht rund läuft. Wir übersetzen quasi die sonst meist unbewussten Botschaften des Gehirns.

Und welche Aussagen testen Sie?

Dahinter steckt eine klare Systematik. Wir haben für unterschiedliche Probleme wie Flugangst, Stress am Arbeitsplatz oder somatische Beschwerden sogenannte Aussagenbäume entwickelt. In ihnen ist alles enthalten, was für die Ängste verantwortlich sein kann. Diese Aussagen teste ich nacheinander oder auch kreuz und quer ab. Oft kommen überraschende Zusammenhänge zum Vorschein.

Haben Sie ein Beispiel dafür?

Wenn jemand mit Flugangst kommt, dann teste ich die Kofferabgabe, den Sicherheits-Check, das Einsteigen und schließlich den Flug selbst. Einmal hatten wir eine Klientin, bei der sich herausstellte, dass das ruhige Dahingleiten des Fliegers den Stress auslöste. Dahinter steckte eine höchst dramatische Geschichte. Die Frau war Film-Cutterin. Sie teilte ihr Büro mit einer Kollegin, die hinter ihr saß. Sie konnte sie nicht sehen. Einmal fragte sie nach hinten: „Wie wollen wir diese Szene schneiden?“ Die Kollegin antwortete nicht. Es stellte sich heraus, dass sie gestorben war – im Beisein der Klientin. In diesem Fall war es also die Ruhe des Fliegens, die Angst machte. Die Klientin empfand sie im wahrsten Sinne als Totenstille. Und auf solche Verkettungen stoßen Sie bei keinem Training gegen Flugangst.

Und wann ist ein Knoten wirklich entwirrt?

Den meisten Klienten schießen schnell hintereinander die verschie-

densten Gefühle und Gedanken durch Kopf und Körper. Zuerst ist das vielleicht der Schreck oder die Hilflosigkeit, dann kann aber auch die Erinnerung an bestimmte Geräusche oder Gerüche hochkommen. Wir „bewinken“ eins nach dem anderen und testen immer weiter, bis alles stabil hält. Dass das Ereignis so intensiv und vielfältig erlebt worden ist, ist ja auch der Grund dafür, dass der Knoten entstanden ist. Außerdem befinden wir uns bei solchen Erlebnissen meist in starken emotionalen Erregungszuständen. Dadurch werden die Reize, die wir empfangen, im Gehirn vergrößert abgebildet. Und das erhöht die Gefahr, dass es nicht in der Lage ist, dieses Emotionsgewirr, diesen Knoten, der dabei entsteht, selbstständig aufzulösen.

Was ist der Vorteil der wingwave-Methode?

Viele Psychotherapien, gerade Gesprächsverfahren, können langwierig und auch quälend sein. wingwave funktioniert als Coaching-Methode viel schneller, viel gezielter. Wir befassen uns nicht mit den Erlebnissen im Einzelnen, wir versuchen nur, die damit verbundenen Gefühle nacheinander zu erforschen und „wegzuwinken“. Dadurch kann der Knoten platzen und das Erlebte wegsortiert werden.

Gibt es Nebenwirkungen?

Wer wirklich emotionalen Stress abbaut, ist hinterher erschöpft. Das ist ähnlich wie bei einem Großeinkauf: Während wir von einem Geschäft zum nächsten hasten, merken wir gar nicht, wie anstrengend das ist. Erst wenn wir zu Hause sind und die Tüten ablegen dürfen, dann machen wir keinen Luftsprung, sondern sind total platt. Denn dann realisieren wir, was eigentlich los war, was wir die ganze Zeit mit uns herumgeschleppt haben. Dieses „Eingeholtwerden“ passiert jedoch erst, wenn wir in Sicherheit sind. So ist auch ein Flüchtling völlig erschöpft, wenn er ankommt. Er hat das Gefühl, keinen einzigen Schritt mehr gehen zu können – vorher aber ist er vielleicht Hunderte von Kilometern gelaufen.



Cora Besser-Siegmund ist Mitbegründerin der wingwave-Methode. Gerade ist ihr neuestes Buch: „Schnelle Hilfe bei Angst und Stress“ (Weltbild-Verlag) erschienen. wingwave kann auch als Selbstcoaching angewendet werden: Übungen und die Musik dazu gibt es unter www.wingwave-shop.com

ments, weil unsere Augen sich währenddessen schnell hin- und herbewegen.

Nachhilfe für das Gehirn

Gibt es nun eine Situation, mit der wir nicht zurechtkommen, so funktioniert das Ordnungssystem unseres Gehirns nicht mehr. Häufig betrifft dies Erlebnisse, bei denen zahlreiche heftige Emotionen auf uns einströmen. Es sind so viele, dass sie sich zu einem unentwirrbaren Knäuel verknoten. Unser Gehirn ist nicht in der Lage, dieses Knäuel aufzulösen und die einzelnen Gefühle in den Cortex einzuordnen – sie verbleiben im limbischen System, also im Flur. Und genau hier greift die wingwave-Methode ein. Cora Besser-Siegmund bringt ihre Patienten dazu, sich erneut an diese Erlebnisse und die damit verbundenen Emotionen zu erinnern. Währenddessen imitiert sie durch Winkbewegungen die REM-Phasen des Schlafens. „Dadurch geraten die Dinge in Bewegung“, erklärt sie. Das Knäuel löst sich auf, und die Emotionen können nach und nach wegsortiert werden.

Das „Urhirn“ löst Alarm aus

„Wir Psychologen leben von einer halben Sekunde“, sagt Cora Besser-Siegmund. Denn genau so lange dauert es, bis Wahrnehmungsreize vom limbischen System an den Cortex, das „Denkhirn“, weitergegeben werden. Das Problem dabei: Schätzt das limbische System, das auch als „Urhirn“ bezeichnet wird, eine Situation als gefährlich ein, dann löst es eine Reaktion aus – schon bevor der Reiz den Verstand erreicht. Damit setzt unser Urhirn das Denkhirn praktisch außer Kraft. Deshalb verlässt ein Spinnenphobiker auch sofort den Raum, wenn er eine Spinne sieht – sein rationales Wissen, dass die Tiere ungefährlich sind, nützt ihm nichts. Warum aber schlägt das limbische System überhaupt Alarm? Entweder wir befinden uns in einer wirklich gefährlichen Situation. Dann schützt es uns, indem es solche instinktiven Reaktionen auslöst. Oder



die Situation ist nicht gefährlich – dann sind wir quasi über die Kiste im Flur gestolpert. Oft hängt sie mit einem Erlebnis zusammen, das schon so lange zurückliegt, dass wir uns kaum noch daran erinnern.

Das Mathe-Spiel holt uns ein

Wir alle kennen aus der Schule das Mathe-Spiel oder etwas Ähnliches. Zu Beginn stehen alle Schüler. Dann stellt der Lehrer Aufgaben und nur, wer richtig antwortet, darf sich setzen. Das ist ein tolles Spiel für die Kinder, die als erste sitzen – und eine Qual für diejenigen, die stehen bleiben. Denn dann schätzt das limbische System die Situation als immer gefährlicher ein. Der Stress nimmt zu und der Verstand wird immer mehr lahmgelegt. Stellen wir uns nun vor, dass aus einem einst schlechten Mathe-Schüler ein junger Mann geworden ist. Jedes Mal, wenn er vor einer größeren Gruppe sprechen soll, gerät er unter Stress. Warum? Weil das limbische System ihm zuflüstert: „Du bist der einzige, der steht!“ Und schon ist die Angst da, denn die Mathe-Spiel-Kiste steht immer noch im Weg – er weiß es nur nicht. Doch wie entschlüsselt ein wingwave-Coach solche Zusammenhänge? Um das zu verstehen, probiere ich es selbst aus.

Das Wunder unserer Hände

„Die Pizza ist zu heiß zum Fegen.“ Wie bitte? Diesen Satz soll ich sagen und Daumen und

Zeigefinger dabei fest zusammenhalten. So fest, dass sie einen Ring bilden, den Cora Besser-Siegmund nicht auseinanderziehen kann. Ich sage diesen seltsamen Satz – und als sie zieht, öffnen sich meine Finger. Ich bekomme eine neue Anweisung: „Die Pizza ist zu heiß zum Essen“, soll ich nun sagen. Wieder zieht die Therapeutin dabei an meinen Fingern – diesmal gehen sie nicht auseinander. Dass ich unterschiedlich stark gegenhalte, liegt daran, dass einer der Sätze eine Musterunterbrechung enthält. Das Gehirn reagiert darauf und das wiederum können wir durch die Reaktion der Hand über die Finger nachweisen. Warum gerade hier? Dazu zeigt mir Cora Besser-Siegmund eine schematische Darstellung des Bereichs des Großhirns, in dem unsere Feinmotorik gesteuert wird. Der Bereich, der für die Steuerung der Hände zuständig ist, nimmt im Gegensatz zu demjenigen, der andere Körperteile steuert, überproportional viel Raum ein. „Das ist auch kein Wunder“, erklärt sie. „Denn kein anderes Lebewesen kann seine Hände so sensibel steuern und so vielfältig einsetzen wie der Mensch.“ Und deshalb ist der Muskeltest an der Hand, der sogenannte Myostatik-Test, auch so effektiv. Mit ihm testet die Therapeutin, wie ich auf bestimmte Aussagen reagiere. Bleibt der Ring meiner Finger geschlossen, wenn sie zieht, zeigt das: Hier gibt es keine Probleme. Kann sie den Ring jedoch aufziehen, weist das darauf hin, dass



„Viele schlimme Erlebnisse verkraften wir.
Aber einige hinterlassen Spuren.
Sie hindern uns daran, rundzulaufen.“

sie mit ihrer Aussage auf der richtigen Spur ist – dass hier etwas nicht stimmt. So arbeitet sie sich durch das systematische Testen verschiedener Aussagen immer weiter zu demjenigen Erlebnis vor, das den Stress auslöst.

Stress einfach „wegwinken“

„Sie sind bis obenhin gestresst“ – das ist der nächste Satz, den wir ausprobieren. Denn als mich Frau Besser-Siegmund fragt, was für ein Problem wir denn „wegwinken“ könnten, habe ich zwei Anliegen: das Gefühl, dauerhaft unter Stress zu stehen und das Unbehagen beim Sprechen vor Gruppen. Als ich diesen Satz nun sage, kann sie meine Finger nicht auseinanderziehen. Ich bin überrascht. „Wäre ich Gesprächstherapeutin, würde ich jetzt hier einsteigen“, sagt sie. „Aber wingwave funktioniert anders. Wenn etwas stark getestet, gehe ich gar nicht weiter darauf ein. Denn die Reaktion ihrer Hand zeigt mir: Was immer es ist – Sie kommen damit klar. Wir halten uns nicht mit den Dingen auf, mit denen der Mensch zurechtkommt.“ Ich habe nicht damit gerechnet – aber offenbar kann ich dem Stress mehr entgegensetzen, als ich glaubte. Also nehmen wir uns das nächste Thema vor. Ich stelle mir eine typische Vortragssituation vor. Und hier offenbart sich ein weiterer Vorteil dieser Methode: Bei wingwave müssen die Therapeuten nicht die ganze Lebensgeschichte ihrer Patienten kennen. Quälende Erlebnis-

se brauchen nicht besprochen zu werden. Es reicht, sie sich vorzustellen. Inzwischen bin ich in Gedanken bei einer belastenden Vortragssituation. Nacheinander testet Cora Besser-Siegmund nun Aussagen: „Es geht um die Anzahl der Menschen“ – ich halte gegen. „Es geht um Ihre Gefühle“ – auch hier bleiben meine Finger geschlossen. Erst als es um die Gefühle anderer geht, zieht sie ihn auseinander. Um Enttäuschungen. Ich soll mir vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn andere Menschen enttäuscht von mir sind. Und nun beginnt sie zu winken. Immer wieder bewegt sie ihre Hand vor meinem Gesicht schnell hin und her. Ich versuche, mit den Augen ihren Bewegungen zu folgen. Zu Beginn fällt es mir schwer. Später erklärt mir die Psychologin, dass das daran liegt, dass wir die Augäpfel nicht gut bewegen können, wenn wir gestresst sind. Zwischendurch macht sie größere, ausholende Bewegungen, dann wieder kleine. Nach dem Winken testet sie wieder. Und wieder gehen meine Finger auseinander. Die Sache ist also noch nicht geklärt. Es stellt sich heraus, dass ich im frühen Erwachsenenalter jemanden schwer enttäuscht habe. Als wir auch das damit verbundene Gefühl weggewunken haben, testet sie erneut. Diesmal halte ich gegen. Ich kann es kaum glauben. Das soll es gewesen sein? Nie wieder Stress bei Vorträgen? Am nächsten Morgen kommt mir die ganze

Sache unreal vor. Heute steht eine dieser ungeliebten Präsentationen an. In der morgendlichen Redaktionskonferenz muss ich einen kurzen Vortrag über ein aktuelles Medizin-Thema halten. Erstaunt stelle ich fest, dass ich gut geschlafen habe. In der U-Bahn spüre ich in mich hinein, suche nach dem vertrauten Magenflimmern, dem Herzklopfen. Nichts. Behaglich ist mir nicht bei dem Gedanken, gleich vortragen zu müssen. Aber ich bin gelassener. Ich misstrauere diesem neuen Gefühl, stelle es in Frage. Aber es bleibt. Auch als es dann wirklich so weit ist. Natürlich bin ich nicht ganz ruhig. Ein bisschen von dem altbekannten Kribbeln in der Magengegend ist noch da. Aber ich bin längst nicht so aufgeregt wie sonst. Als ich es hinter mir habe, fühle ich mich irgendwie frei. Beschwingt. Wie ein Schmetterling? Vielleicht ein bisschen. 🦋

TEXT GERTJE KRUMBHOLZ FOTO CORBIS BESSER-SIEGMUND

Wie läuft eine Sitzung ab?

Nachdem Sie die Problematik geschildert haben, wird anhand des Fingertests und der Aussagenbäume ermittelt, welches Erlebnis die Ursache sein könnte. Die Emotionen, die damit verbunden sind, werden nacheinander „weggewunken“. Im Anschluss besteht ein Gesprächsangebot.

Wie viele Sitzungen brauche ich?

Drei bis fünf. Nach der dritten Sitzung sollte eine deutliche Verbesserung eintreten.

Was kostet das Coaching?

Die Preise variieren leicht, in der Regel kostet eine Sitzung etwa 150 Euro.

Wo finde ich ausgebildete wingwave-Therapeuten?

Unter www.wingwave.com findest Du einen Coach in Deiner Nähe und weitere Informationen zur Methode.