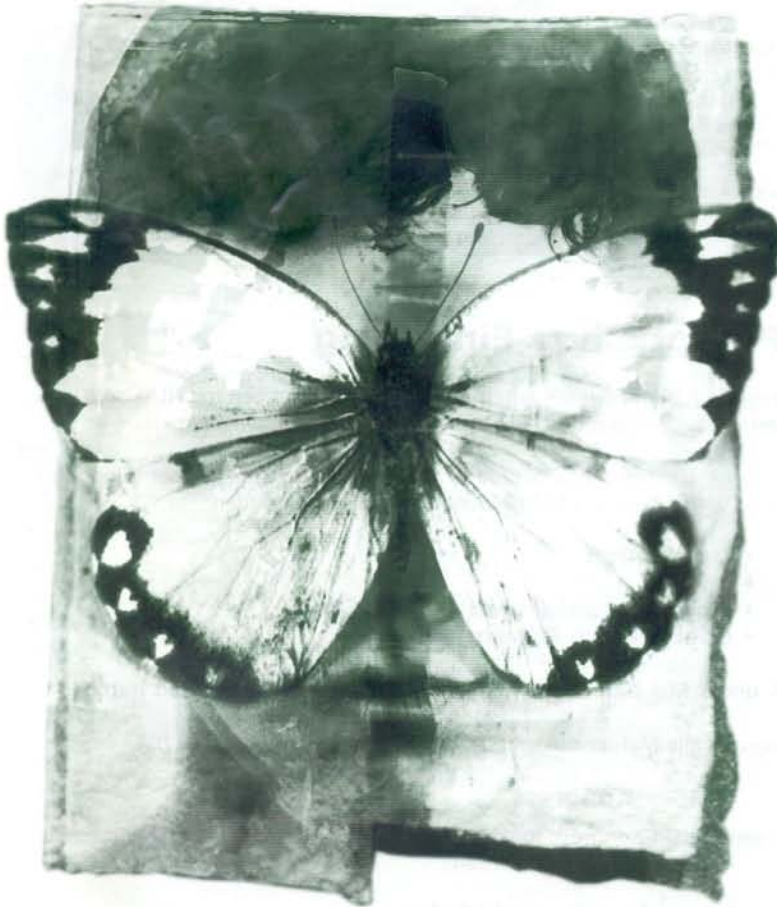


EMDR im Coaching

Wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings

von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund



„Der Flügelschlag eines Schmetterlings“, so heißt es sinngemäß, „kann auf der anderen Seite der Welt das Wetter ändern“. Genauso bewirkt EMDR – mit einer so „kleinen“ Intervention wie durch Winken erzeugte Augenbewegungen – erstaunlich schnelle und positive Bewegungen in der inneren Welt eines Menschen. Emotionen nennt man diese Bewegungen, welche durch EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) in ein fließendes neuronales Gleichgewicht gebracht werden. Ende der achtziger Jahre entwickelte die amerikanische Psychotherapeutin Francine Shapiro diese außergewöhnliche und inzwischen auch gut beforschte Methode zur Behandlung von posttraumatischem Stress. Noch vor wenigen Jahren gab der SPIEGEL diesem neuen Verfahren zur psychischen Überwindung von katastrophalen Erlebnissen wie Erdbeben, Gewaltverbrechen oder Unfällen den kritischen Namen „Winke-Winke-Therapie“. Man war alarmiert und besorgt über die Möglichkeit, psychische Blockaden einfach „wegwinken“ zu können.

Wir selbst haben EMDR für die Behandlung von traumatisierten Menschen erlernt und sind inzwischen begeistert von den erstaunlichen Möglichkeiten, welche diese Methode vor allem auch im Coaching von Führungskräften, Künstlern und Spitzensportlern erschließt. Hier ist die SPIEGEL-Prophese schon gelebte Wirklichkeit geworden: „Ich muss in zwei Wochen eine wichtige Präsentation halten – dafür hätte ich gern noch schnell einen Winke-Termin, damit ich die richtigen Ideen bekomme.“ Oder: „Ich hab' mich furchtbar über einen Kunden geärgert, winken Sie das doch bitte weg.“ Coaching-Klienten sind eben sehr pragmatisch und ergebnisorientiert.

So einfach die Intervention zunächst auch erscheinen mag, so vielfältig und komplex ist ihre Wirkung. Denn Probleme und Kreativitätsblockaden werden mit EMDR gar nicht „weggewinkt“, sondern konstruktiv verarbeitet. Durch die schnellen Augenbewegungen wird neuronal offensichtlich ein hohes Kreativitätspotential erzeugt, welches man in seiner Vieldeutigkeit und Komplexität sonst nur aus Träumen oder intensiven Trancen kennt. Jeder Klient oder Coachee erlebt in dieser „Verarbeitungsphysiologie“ erstaunlich rasch ganz persönliche Lösungen und Entwicklungen seiner Themen, ohne dass der Coach inhaltliche Vorschläge macht. Gerade als NLPler kann man diese Verarbeitungsmuster ganz besonders einschätzen. Die Klienten machen selbst mit sich Submodalitäten-Arbeit, Kreativitätsstrategien, Change History oder Reimprinting – ohne dass sie jemals von diesen Formaten gehört hätten. EMDR scheint die Weisheit eines Menschen ganz individuell anzusprechen, deswegen sind die Interventions-Ergebnisse offensichtlich immer die ökologischste Lösung für den jeweiligen Klienten. Die Probleme gehen nicht weg, sondern verwandeln sich zu neuen Lebens-, Lern- und Leistungsmöglichkeiten.

Bilaterale Hemisphären-Stimulation

Bis heute ist man sich über das neuronale Wirkungsprinzip von EMDR nicht einig. Die meisten Hinweise tendieren zu der These, dass durch die schnellen Augenbewegungen, welche man ja auch aus dem Traumschlaf kennt (REM – Rapid Eye Movement), eine optimal koordinierte Zusammenarbeit der beiden Gehirn-Hemisphären initiiert wird. Denn nicht nur bilateral stimulierende Augenbewegungen erzeugen den angestrebten intensiven Verarbeitungsprozess, auch mit taktilen bilateralen Reizen oder mit auditiven Stimulationen (z.B. angenehme Musik mit abwechselnden Tönen von links/rechts) erzielen viele Klienten ähnlich gute Ergebnisse. Kinesiologen bewir-

ken diese positiven Effekte schon lange mit bilateralen Körperbewegungen. Und NLPler wissen, dass eine Intervention erst als gelungen und integriert gilt, wenn der Klient aus einem inneren Impuls heraus Körpersymmetrisch sitzt oder steht.

Der EMDR-Ansatz im Coaching

Menschen in Spitzenleistungsbereichen sehen sich permanent höchsten Leistungsanforderungen gegenüber, die sie an sich selbst bzw. andere an sie stellen. Sie verarbeiten dabei in relativ kurzer Zeit eine große Fülle von beeindruckenden und schnell wechselnden Erlebnissen, seien es Erfolge und Fortschritte oder auch Misserfolge und Enttäuschungen. Man denke dabei nur an die berühmte Zehntel-Sekunde, die einen Sportler zum Helden oder Verlierer machen kann. All diese Eindrücke gilt es im wahrsten Sinne des Wortes zu verkräften: Die mentale Sinesverarbeitung der Erlebnisse sollte idealer Weise krafterhaltend oder sogar ressourcenstärkend verlaufen. Und „nebenbei“ werden immer wieder neue Spitzenleistungen verwirklicht. Diese vielfältigen Verarbeitungs- und Leistungsprozesse können sich schnell zu einer chronischen Stress-Situation entwickeln, deswegen benötigen diese Coaching-Klienten zum Erhalt eines gesunden Leistungs-Erholungs-Rhythmus gute „Balancing“-Strategien. Sind diese aber zu zeitaufwendig, bewirkt schon dieser äußere Umstand wieder subjektiven Stress. EMDR-Coaching kann jedoch bei einem eingespielten Coach-Coachee-Team schon in einer Stunde einen körperlich spürbaren Erholungs- und Motivationseffekt bewirken und wird deshalb als ideale Coaching-Methode erlebt. Wir haben dazu ein Coaching entwickelt, das in drei Bereichen wirkt:

1. Coaching von „Post-Achievement-Stress“ (PAS)

Dieser Begriff nutzt der Abgrenzung zum posttraumatischen Stress im klinischen Bereich. Gemeint sind hiermit die neuronalen Spuren von Spitzenleis-

tungsstress, die über einen längeren Zeitraum das allgemeine Leistungsvermögen schleichend mindern können, wenn diese Stress-Spuren nicht regelmäßig ausgeglichen werden. Man denke da an soziale Spannungsfelder im Team oder mit Kunden, an „Rampenlicht-Stress“, „Nackenschläge“ auf dem Weg zum Ziel oder an körperlichen Stress wie Schlafmangel.

2. Ressourcen-Coaching

Hier werden die Interventionen für Erfolgsthemen wie Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, positive Selbstmotivation, die „Stärkung des inneren Teams“ oder Ziel-Visualisierung für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung eingesetzt („in vivo“-Coaching).

3. Belief-Coaching

Dieser Bereich ist für ein erfolgreiches Coaching besonders wichtig. Hier gilt es zunächst, leistungseinschränkende Beliefs zu überwinden und in Resource-Beliefs zu verwandeln. Von besonderer Bedeutung ist aber auch das Auffinden von „Euphorie-Fallen“ im Beliefsystem, welche langfristig die innere Welt allzu „erschütterbar“ machen könnten. Das Ziel ist also eine emotional stabile Belief-Basis, die auch bei anspruchsvollen mentalen Belastungen nicht zu schnell einen Knacks bekommt, sondern äußere Turbulenzen heil überstehen kann. Wichtig ist hier die emotionale Verankerung der ich-stärkenden und leistungsfördernden Beliefs, was durch die bilaterale Hemisphären-Stimulation besonders gut gelingt.

Alle Intervention finden in einem Setting von größtmöglicher Transparenz für die Klienten statt: Wir erklären vor der Intervention die Methode und ihre Wirkungsweise ausführlich, damit die Klienten gut auf die oft erstaunlich schnell ablaufenden Prozesse von Bildern, Gefühlen, Gedanken und Emotionen vorbereitet sind. Ein Coaching-Prozess dauert pro Thema fünf bis zehn Stunden, die man in Einzel- oder

Doppelstunden wöchentlich abhalten kann. Viele Klienten kommen auch gern für einen halben oder ganzen Tag zum individuellen Coaching.

EMDR und NLP: die „Turbo-Kombination“

Diese Überschrift klingt zwar etwas reißerisch – gibt aber treffend unsere subjektive Erfahrung im Umgang mit diesen beiden Methoden wieder. Als NLP-begeisterte Therapeuten und Lehrtrainer sind wir seit fast zwanzig Jahren von der Methodenvielfalt und der ganzheitlichen Wirkung der NLP-Interventionen fasziniert. Die Kombination mit EMDR verdichtet die NLP-Formate von der effektiven Kurzzeit-Strategie zur Kurzzeit-Intensiv-Strategie. Beispielsweise muss man jetzt beim Six-Step-Reframing gar nicht groß über die guten Absichten des Persönlichkeitsteils sprechen. Die Klienten visualisieren den für das zur Zeit abgelehnte Verhalten verantwortlichen Teil der eigenen Person, man führt die Intervention – beispielsweise das „Winken“ – durch, und plötzlich stellt sich die Versöhnung und das Erkennen der guten Absicht ganz von allein ein. Die ganze NLP-Weisheit findet durch die bilaterale Hemisphären-Stimulation wie von selbst statt. Auf diese Weise kombinieren wir eine ganze Reihe von NLP-Formaten mit bilateraler Hemisphären-Stimulation, wie z.B. dem „Winken“. Hierzu ein Beispiel:

Innere Grenzen überwinden

1. Denken Sie – gern auch nur spielerisch – an einen neuen Lebensraum, den Sie bisher noch nicht erobert haben: eine neue Position, ein neues Verfahren, ein neuer beruflicher oder privater Partner, Umzug, Familiengründung, ein neues Hobby usw.
2. Fokussieren Sie ein vorgestelltes inneres Bild zu dieser theoretischen Lebensmöglichkeit.
3. Überprüfen Sie: Was sind Ihre bisherigen Einwände gegen diese mögliche Zukunftsperspektive?
4. Bleibt, außer den sachlichen Argumenten, noch ein „komisches Ge-

fühl“ übrig, erforschen Sie dessen Körperecho¹. Reagieren Sie vielleicht auf Gedanken wie „kenn' ich nicht“, „ist ungewohnt“ oder „habe ich noch nie gemacht“?

5. Ist dies der Fall, führen Sie ein Processing² zu dem „komischen Gefühl“ durch und lassen sich davon überraschen, wie sich Ihr inneres Erleben in Vorfreude auf neue Impulse entwickelt.

Wingwave-Coaching

Unseren gesamten Coaching-Ansatz in diesem Methodenbereich nennen wir Wingwave-Coaching (Wingwave ist ein geschütztes Verfahren). Wir vereinen hier

- bilaterale Hemisphären-Stimulation, wie Augenbewegungen, auditive, taktile und motorische Links-Rechts-Reize;
- NLP, wie beispielsweise Submodalitätenarbeit, Reframing oder Timeline-Coaching und
- Kinesiologie: einerseits, um die Wirkung der Interventionen zu überprüfen und andererseits, um durch einen Muskeltest – wir verwenden den O-Ring-Test nach Omura – genau den richtigen „Triggerpunkt“ für den effektivsten und dadurch auch zeitökonomischsten Einstieg in ein Coaching-Thema zu bestimmen.



Der Wortbestandteil „Wing“ erinnert an den Flügelschlag des Schmetterlings, der das ganze Klima ändern kann, was gleichzeitig bedeutet, dass der „Wing“ für diese große Wirkung exakt an der richtigen Stelle ansetzen muss. Dieser exakte Ansatzpunkt wird – wie schon erwähnt – durch den O-Ringtest gewährleistet. Zusätzlich verdeutlicht die

Flügel-Metapher die große Bedeutung einer optimalen Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften für „tragende“ Höhenflüge und auch erfolgreiche Landungen. Das „Wave“ stellt eine Assoziation zum englischen Begriff „brainwave“ her, was sinngemäß „tolle Idee“ oder „Geistesblitz“ heißt. Und genau diese Brainwaves werden durch Wingwave-Coaching gezielt hervorgerufen.

Über die Autoren:



Die Diplom-Psychologen **Cora Besser-Siegmund** (geb. 1957) und **Harry Siegmund** (geb. 1956) sind Psychotherapeuten, Lehrtrainer und Supervisoren.

Anmerkungen:

- 1 Körperecho: Hierbei fokussiert und benennt man mit Hilfe der sogenannten „Bodyscan-Technik“ das Körpergefühl, welches in Sinneskorrespondenz zum allgemeinen subjektiven Unbehagen steht.
- 2 Processing: Hiermit ist die bilaterale Hemisphären-Stimulation gemeint.

Literatur:

- CD von Besser-Siegmund, Cora; Siegmund, Harry: Wingwave – bilaterale Hemisphären-Stimulation. Besser-Siegmund-Institut, Hamburg.
- Besser-Siegmund, Cora; Siegmund, Harry: EMDR im Coaching. – Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann, Paderborn 2001.

- Besser-Siegmund, Cora; Siegmund, Harry: Du mußt nicht bleiben, wie Du bist. Reimprinting – Spielerisch die eigene Persönlichkeit neu entwickeln. Econ, Düsseldorf 1995.
- Besser-Siegmund, Cora: Mentales Training – das Praxisbuch. Südwest, München 1998.
- Besser-Siegmund, Cora: Frei von Angst und Panik. Südwest, München 1999.
- Eschenröder, Christof T.: EMDR – Eine neue Methode zur Verarbeitung traumatischer Erlebnisse. DGVT-Verlag, Tübingen 1997.
- Grawe, Klaus: Psychologische Therapie. Hogrefe, Göttingen 1998.
- Hoffmann, Arne: EMDR in der Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome. Thieme, Stuttgart 1999.
- Hüther, Gerald: Biologie der Angst – Wie aus Streß Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1999.
- Klinghardt, Dietrich: Lehrbuch der Psychokinesiologie. Bauer, Freiburg 1999.
- Van der Kolk, Bessel A. et al. (Hrsg.): Traumatic Stress. Grundlagen und Behandlungsansätze. Junfermann, Paderborn 2000.
- Leutner, Victor: Schlaf, Schlafstörung, Schlafmittel. Editiones „Roche“, Basel 1993.
- Parnell, Laurel: EMDR – der Weg aus dem Trauma. Junfermann, Paderborn 1999.
- Shapiro, Francine: EMDR – Grundlagen und Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen. Junfermann, Paderborn 1999.
- Shapiro, Francine; Forrest, Margot Silk: EMDR in Aktion. Die neue Kurzzeittherapie in der Praxis. Junfermann, Paderborn 1998.
- Zieglgänsberger, Prof.: Wie die Nervenzelle den Schmerz erlernt. MPG-Spiegel 1/91.