

Hilfe bei Heuschnupfen – Neurolinguistisches und wingwave-Kurzzeit-Coaching

Karin Pilot

Man muss entweder Pollenflugkalender oder Nahrungstabellen studieren, traut sich im Frühjahr nicht aus dem Haus oder sollte den Kontakt mit Hund, Katze oder anderen Tieren vermeiden: Wer eine Allergie hat, fühlt sich in vielen Lebensbereichen erheblich eingeschränkt und belastet. Mit einem wingwave-Coaching lässt sich punktgenau emotionaler Stress abbauen, um gesteigerte Lebensqualität und individuelles Gesundheitspotential zu fördern. Das Konzept kombiniert bewährte psychologische Methoden, die emotional-subjektive Trigger in eine faktisch-integrierbare Information wandeln.



Sprache und Emotion

Eine Klientin, Veronika, leidet seit dem letzten Jahr unter allergischem Schnupfen, der durch Hausstaubmilben ausgelöst wird. Typische Symptome, die sie seither plagen, sind starkes Jucken und Brennen der Augen, geschwollene Augenlider und Fließschnupfen. Sie hat bisher Antihistaminika genommen, die temporäre Wirkung hatten. Eine Hyposensibilisierung ist zwar angedacht, läuft aber über einen Zeitraum von mindestens drei Jahren. Daher probiert Veronika zuvor ein wingwave-Coaching.

Im Sinne eines neurobiologischen Coachings berücksichtigt das wingwave-Konzept, dass sämtliche Sinneseindrücke zuerst durch das limbische System überprüft und erst danach an den Cortex weitergegeben werden. Wird ein ankommender Reiz als *gefährlich* eingestuft, so ist die kognitive Verarbeitung von Anfang an eingeschränkt. So kann eine bewusste Gedanken- oder Verhaltensmodifikation als Reaktion auf den wahrgenommenen Reiz zwar durchaus möglich sein, die damit einhergehende emotionale Verknüpfung entzieht sich aber der bewussten Kontrolle und bleibt bestehen; sie rüttelt weiterhin an der Amygdala, der *Alarmglocke* im limbischen System.

Dieses Prinzip gilt besonders im Hinblick auf Sprache. Auf neurolinguistischer Ebene kann ein emotional aufgeladenes *Buzzword* so immer wieder eine ähnliche Reaktion auslösen.¹ Das erklärt auch, warum viele *sprechende* Interventionen mitunter nur eingeschränkt funktionieren. Ist der Reiz erst einmal wahrgenommen, hört die Selbstkontrolle auf. Versuche einer kognitiven oder sprachlichen Regulierung bleiben dann erfolglos. Der bekannte deutsche Hirnforscher Manfred Spitzer vergleicht diese Zwickmühle mit einem Computer, dem eingetippt wird, nicht abzustürzen.² Das Besser-Siegmund-Institut aus Hamburg zieht zur Verdeutlichung das amüsante Beispiel aus dem Film „Tote tragen keine Karos“ heran, in dem ein Privatdetektiv jedes Mal durchdreht, wenn er das Wort „Putzfrau“ hört. In der Komödie ist der Begriff mit einem unerfreulichen Ereignis aus der Vergangenheit des Protagonisten emotional stresshaft belegt, sodass nach Erwähnung unaufhaltsam der Ausraster folgt. Der neurobiologische Ansatz beim wingwave-Coaching erscheint umso effizienter: Es geht nicht darum, den stressenden Reiz zu unterbinden, sondern ihn gar nicht erst entstehen zu lassen.

Woraus setzt sich wingwave zusammen?

Das Besser-Siegmund-Institut in Hamburg stellte 2001 die folgenden drei sehr gut beforschten psychologischen Methoden unter dem Namen „wingwave“ zusammen:

1. **Myostatiktest:** Muskeltest, der als Stressindikator und Coaching-Kompass punktgenau sowohl Einstieg als auch Ende des Coachings überprüft.
2. **Bilaterale Hemisphärenstimulation:** Erzeugen „wacher“ REM-Phasen zur neurobiologischen Entstressung durch schnelle Augenbewegungen, taktile oder auditive links-rechts Reize.
3. **Neurolinguistisches Programmieren:** Kognitive Verhaltensmodifikation durch Einsatz bewusster und zielführender Kommunikation.

Was heißt wingwave?

wing = Flügel, (brain)wave = Geistesblitz – steht metaphorisch für den Flügelschlag eines Schmetterlings, der mit einer kleinen Bewegung für eine große Wetterveränderung sorgen kann. Es geht also um einen minimalen Einsatz mit maximaler Wirkung. Die Geistesblitze erzeugt wingwave gezielt, um sämtliche Fähigkeiten im erforderlichen Moment punktgenau abrufen zu können.

Prozessplanung mit dem Myostatiktest

Um einen punktgenauen Einstieg in das Coaching zu finden, verwendet wingwave den Myostatiktest. Da sich Stress in einem schwachen Muskeltonus zeigt, reagiert das limbische System unmittelbar auf einen dargebotenen verbalen Stressor. Im Vergleich zu anderen kinesiologischen Testverfahren, die mit dem ausgestreckten Arm arbeiten, bevorzugt man beim wingwave-Coaching jedoch die Hand. Als komplexes Steuerungsorgan vereint sie in sich sowohl Feinmotorik als auch Sensorik und nimmt eine vergleichsweise große Repräsentanz im Großhirn ein. Der Coachee formt hierzu einen Ring zwischen Daumen und Zeige- bzw. Mittelfinger, die er fest zusammenpresst.

Im Rahmen der Testung stellt der wingwave-Coach Fragen bzw. tätigt Aussagen, auf welche die Handmuskulatur des Coachees reagiert. Bereitet eine Aussage dem Coachee Stress, so lässt sich der Fingerring leicht öffnen. Bleibt er hingegen fest geschlossen, macht dies deutlich, dass der Coachee ein Thema emotional *verkräften* kann. Somit wird signalisiert, dass ein Verarbeitungspotential (Coping) gewährleistet ist. Ziel des Coachings ist es daher, die schwächenden neurolinguistischen Trigger in eine zielführende Sprache zu verwandeln.

Mit der *Allergie* als ersten Sprachreiz öffnen sich Veronikas Finger sofort. Augenblicklich gehen ihre Mundwinkel nach unten. Gezielt stellt der wingwave-Coach mithilfe einer neurolinguistischen Matrix³ weitere Fragen bzw. trifft weitere Aussagen, wobei er sich inhaltlich vom Muskeltonus der Klientin leiten lässt. Die neurolinguistische Matrix gibt dabei zunächst Aufschluss zur Befindlichkeit (Psychophysiologie) des Coachees. Um welche Emotion genau handelt es sich? Wo im Körper ist sie spürbar? Mit einem *Bodyscan* wird auf körperlicher Ebene das subjektive Empfinden auf einer bipolaren Skala beziffert, die von -10 für sehr unangenehm bis +10 für sehr angenehm reicht.

In einem zweiten Schritt zeigt die Matrix dem wingwave-Coach, ob es um das eigene Erleben des Coachees geht oder mögliche systemische Bezüge vorhanden sind (Erlebnisposition). Zuweilen stresst die Emotion eines Gegenübers viel mehr als die eigene. Hier spielen Spiegelneurone eine wichtige Rolle, die eine nahezu identische emotionale Resonanz im Nervensystem erzeugen können.⁴

Der dritte Schritt der Testung dient zur genaueren Zeiteinordnung des stressverursachenden Ereignisses (Timeline). Geht es um ein Emotionserleben der Gegenwart, der nahen oder der fernen Vergangenheit?

Veronikas Matrix sieht wie folgt aus:

Psychophysiologie: Verachtung

Bodyscan: verstopfte Nase, stark erschwertes Atmen (-7 bis -8)

Erlebnisposition (ich, du, er/sie, andere): die Nachbarn

Timeline: Vergangenheit, Veronikas Kindheit, 9 Jahre

Veronika kann sich auf Anhieb sehr *lebhaft* an das Ereignis erinnern. Es ging um einen Streit in der Hausgemeinschaft. Veronika wurde zu Unrecht beschuldigt, das Fahrrad eines Nachbarkindes beschädigt zu haben. Sie sei dafür heftig von der Mutter des Jungen angegriffen und fortan *eisig* gemieden worden. Diese Familie sei einige Monate darauf umgezogen. Im Kreis der Nachbarskinder war sie seither irgendwie *außen vor*. Aus der Sicht der Erwachsenen mag das leicht rationalisierbar sein, für ein 9-jähriges Mädchen hingegen ist eine anhaltende soziale Ausgrenzung keine emotionale leichte Angelegenheit. Manfred Spitzer weist in diesem Zusammenhang auf *soziale Schmerzen* bei Jugendlichen hin. Da die Sensibilität in der Adoleszenz erhöht ist, wird durch Ablehnung eine deutliche Aktivität im Schmerzzentrum des Gehirns angezeigt.⁵ Im Zusammenhang mit anderen zentralnervösen Arealen spricht man auch vom *social brain*. Die damalige Situation wird an dieser Stelle jedoch nicht weiter exploriert, dies ist nicht die Aufgabe des wingwave-Coachings. Stattdessen werden das unangenehme Erlebnis und die Erinnerung daran zielführend für die Gegenwart entstresst.

Neurologische Entstressung

Mittels bilateraler Hemisphärenstimulation wird das Nervensystem nun von diesem alten Erinnerungsstress befreit. Der wingwave-Coach führt *wache REM-Phasen* (REM = *Rapid Eye Movement*) durch, indem er 20–30 Mal seine Finger vor den Augen des Coachees zügig von rechts nach links bewegt. Er *winkt*, wie der Name der Methode bereits impliziert. Natürlicherweise machen die Augen während der Nacht diese Bewegungen, um sämtliche Tageseindrücke und die damit einhergehenden Emotionen zu verarbeiten. Daher kann man sprichwörtlich sagen, dass das inhärente Stressmanagement viele Dinge bereits *im Schlaf* regelt. Als gut beforscht und durch Francine Shapiro bekannt geworden gilt das *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) mittlerweile als sehr effektive Methode bei post-traumatischen Belastungen.⁶

Zunächst lösen sich bei Veronika Tränen: „Ich kam mir vor wie ein Alien.“ Ihr wird die kindliche Isolierung und vor allem die gespürte Verachtung der anderen bewusst, die sie auch noch später durch diesen Vorfall erfahren hat. Nach einem zweiten Set von Augenbewegungen kehrt Ruhe ein. Betrachtet man Veronikas verbale Beschreibungen der eisigen Ausgrenzung und des Außen-vor-Seins, erscheint ihre gegenwärtige Allergie wie eine Verschiebung der damaligen Situation. Bei einer Allergie werden schließlich bestimmte Dinge *ausgelassen*, *ausgeklammert* oder *abgelehnt*. Nicht selten tauchen im Prozess des Coachings derartige Phänomene auf. Es gilt jedoch die Grenze zwischen Coaching und Therapie zu wahren. Der Coach verzichtet auf eine Deutung, stattdessen entstresst er die mit dem Sprachreiz subjektiv verknüpfte Emotion, die ein konditioniertes Verhaltensmuster aufruft.

Bearbeitung der Vita-Sprache

Im Rahmen der *Vita-Sprache*, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens individuell entwickelt, ermittelt der Coach weitere Referenzwörter und semantische Felder, die mit dem Ereignis zu tun haben. Das linguistische Geflecht bildet die Neuromatrix, in der sämtliche sprachliche Verknüpfungen mit ihren Emotionen abgespeichert sind. Mit dem Myostatiktest werden diese detailliert durchgearbeitet, bis alle *stark* testen. Veronika fühlt sich nicht nur als *Alien*, sondern gar als *gebrandmarkte Lügnerin*, obwohl sie unschuldig war. Es treten besonders viele unterschiedliche Gefühlsqualitäten hervor: *Traurigkeit*, die sie einerseits empfand und nicht zeigen konnte. Ihre zeitweise *völlige Resignation* und auch ihre *Wut* zeigen eine schwächende Wirkung. Die sehr genaue sprachliche Abstufung der Begriffe spielt eine wichtige Rolle, um die tatsächlich *richtige* Emotion zu finden. Der Myostatiktest als Kompass navigiert punktgenau durch die neurolinguistische Matrix und garantiert eine emotionale Stabilisierung an der richtigen Stelle. Das bewährt sich im Sinne der Nachhaltigkeit auch für ein zukünftiges Szenario, das der wingwave-Coach durchspielt und durch ein zusätzliches Ressourcen-Coaching unterstützen kann. Sind alle vormaligen Stressworte positiv gestärkt, fließen auch die dazugehörigen Emotionen ab.

Veronika schätzt ihr Befinden zuletzt bei +3 auf der bipolaren Skala ein. Unmittelbar nach dem Coaching ist sie noch kritisch, wie hilfreich die Intervention tatsächlich für sie gewesen ist. Wenige Tage später jedoch berichtet sie, wesentlich freier atmen zu können. Auch der Juckreiz sei weniger aufgetreten. Die Allergie gehe insgesamt zunehmend zurück.

Nutzungsmöglichkeiten

Die Methode wird von Führungskräften, Sportlern, Kreativen und Privatpersonen gleichermaßen genutzt. Manager schätzen sie aufgrund des effizienten, zeitökonomischen Einsatzes.

Nach körperlichen Verletzungen kann ein wingwave-Coaching für Sportler ein hilfreiches Instrument sein, um ihr hemmendes Stressgedächtnis (*Performance Stress Imprinting*) zu neutralisieren und wieder das volle Leistungspotential abzurufen. Kreative mit Rede- oder Auftrittsangst und Lampenfieber erlangten nach zwei Stunden wingwave-Coaching nachhaltig emotionale Sicherheit und wiedergewonnene Spielfreude.⁷ Phobien oder Ängsten, die einen Menschen mitunter lange beeinträchtigt haben, können gelöst werden, um neue Lebensqualität und Freiheit zu genießen.

Es gilt jedoch zu beachten: Kein Coaching ersetzt einen Arzt oder eine Therapie, wenn dies angezeigt ist. wingwave kann allerdings den Therapiezugang durch emotionale Entstressung unterstützen. Vor allem auf psychosomatischer Ebene wird eine spürbar rasche Erleichterung möglich. In einigen psychosomatischen Fällen ohne Ätiologie (Reizdarm, Tinnitus, Allergien) kann wingwave mit dem Myostatiktest oft entscheidende Lösungen herbeiführen.

Autorin:

Karin Pilot, wingwave-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Tel.: 030-53 168 650

E-Mail: info@karin-pilot.de

www.karin-pilot.de

Literatur

- 1 Kibler J et al. (2007): Buzzwords – early cortical responses to emotional words during reading. *Psychological Science* 18 (06), 475-480
- 2 Spitzer M (2006): *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg: Spektrum
- 3 Besser-Siegmund C, Siegmund LA. (2016): *Neurolinguistisches Coaching – NLC Sprache wirkt Wunder*. Paderborn: Junfermann
- 4 Bauer J (2005): *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*. Hamburg: Hoffmann und Campe
- 5 Spitzer M, Bonenberger M: Soziale Schmerzen. Warum sie auch wehtun und was daraus folgt. *Nervenheilkunde* 31 (2012), 761-764
- 6 Shapiro F (2012): *EMDR. Grundlagen und Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen*. Paderborn: Junfermann
- 7 Dierks ML (2015): *Auftrittsstress in Auftrittsfreude verwandeln? In: Besser-Siegmund C; Siegmund H: wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings*. Paderborn: Junfermann