

AKOM *leben!*

Ihr Healthstyle-Magazin

Naturheilkunde

Kinesiologie und Biosomatik

Prävention

Gesunde Lunge

Coaching

Umgang mit der eigenen Zeit

Erfolgcoach

Marc Galal

NATURHEILKUNDE • PRÄVENTION • COACHING • LEBENSMUT

04
2018

Es darf auch schnell gehen

Methode | Praxisbeispiel zum wingwave-Coaching bei Migräne

Karin Pilot

Wer unter Migräne leidet, den plagt einseitig stechender oder pochender Kopfschmerz, der unregelmäßig und anfallsartig auftritt. Voraus oder einher gehen meist verschiedene Empfindlichkeiten gegenüber Licht, Lärm, Gerüchen oder Symptome wie Übel- und Appetitlosigkeit. Da physische Aktivität den Schmerz verschlimmert, ist man zur Ruhe gezwungen und erheblich in seiner persönlichen Bewegungsfreiheit und beruflichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt. In Deutschland leiden bis zu 14% der Frauen und etwa 8% der Männer unter der neurologischen Erkrankung.

Fallbeispiel

Sibylle, 46, kommt mit einer erst kürzlich diagnostizierten klassischen Migräne zu einem wingwave-Coaching. Ihre Ärztin hat ihr im Sinne einer Akut-Therapie Medikamente gegen den Kopfschmerz sowie dessen Begleiterscheinungen von heftiger Übelkeit bis Erbrechen verschrieben. Da Sibylle sich selbst als ganzheitlich bewusste Frau bezeichnet, achtet sie auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und auch auf genügend körperliche Betätigung. Als zusätzliche Unterstützung macht sie seit einigen Wochen progressive Muskelentspannung. Sie sagt, dass sie die Diagnose „nerve“ und ihr nicht klar sei, weshalb sie plötzlich als „Migränepatientin“ und „krank“ gelte.

Mit Muskelkraft und Kompass

Der Einstieg in das wingwave-Coaching beginnt stets mit der Etablierung eines punktgenauen Indikators für einen optimalen Prozessverlauf.

Entsteht Stress im Nervensystem, geht damit ein geschwächter Muskeltonus einher. Daher wendet der wingwave-Coach zur Überprüfung den Myostatiktest (myo=Muskel) an. Anders als bekannte kinesiologische Verfahren benutzt wingave die Hand als Testinstrument. Als äußerst feinmotorisches und sensibles Steuerungsorgan nimmt sie eine flächenmäßig große Repräsentanz im Cortex ein und zeigt eine differenziertere mentale Verfassung.





Foto: pixabay.com

Sibylle bildet einen festen Ring zwischen Daumen und Zeigefinger (wahlweise Mittelfinger). Biete ich ihr einen irritierenden Sprachreiz, lassen sich die zusammengepressten Finger bei Gegenzug mühelos öffnen. Ein semantisch unsinniger Satz wie „Mäuse fressen Elefanten“ führt für nur wenige Millisekunden zu einem Spannungsabfall im Großhirn. Die geschwächte Muskelantwort ist die unweigerliche Reaktion. Denkt man beispielsweise an eine typische Filmszene, in der jemandem vor Schreck ein Glas aus der Hand fällt, zeigt sich genau derselbe Effekt.

Bei neutraler Aussage bleibt der Fingerring trotz kräftigen Zugs geschlossen. Der Coachee, mit einem Coping-Vermögen in Bezug auf das Thema ausgestattet, kann die Aussage im wahrsten Sinne des Wortes „verkräften“. Der Myostatiktest sichert ein eindeutig überprüfbares Testergebnis und navigiert wie ein Kompass.

Sprache berührt neurobiologisch

Der Myostatiktest macht bereits die Bedeutung der Sprache klar. Alle Erlebnisinhalte der Lebensgeschichte drückt der Mensch über seine „Vitasprache“ aus. Sie ist gleichzeitig immer mit einem Emotionserleben verknüpft.

Das limbische System, umgangssprachlich auch als Emotionalgehirn bezeichnet, überprüft daher jeden ankommenden Sprachreiz auf emotionale Färbung und „funkelt“ bei verbalen Stressoren.

So aktiviert bei vielen Menschen das eher unangenehme Wort „Finanzamt“ sofort einen ganzen Referenzrahmen, der weitere verwandte Ausdrücke abgespeichert hat. Egal, ob es dann der „Kapitalertrag“, die „Einnahme-Überschuss-Rechnung“, gar das eigentlich harmlose „Formular“ oder der „Beamte“ ist: Die Überprüfung der Referenzwörter zeigt die messbare Schwächung durch emotionale Unsicherheit.

Dies verdeutlicht: Sprache „berührt“ neurobiologisch.

Das macht im Coaching und ebenso im Therapiekontext klar, weshalb adäquate Verhaltensmodifikation häufig nur bedingt oder gar nicht möglich ist. Werden in „sprechenden“ Interventionen linguistische Trigger immer wieder aufgegriffen, bleibt die Amygdala im limbischen System in ständigem Alarm.

Nachhaltige Veränderung findet nur über (entstresstes) emotionales Berührtsein statt. Auch auf physischer Ebene zeigen positiv wie negativ aufgeladene „Buzzwords“ ihre Wirkung. Die sprichwörtlichen „kalten Füße“ oder der „zugeschnürte Hals“ veranschaulichen die psychophysiologische Befindlichkeit.

Ziel des Emotions- und Neurolinguistischen Coaching (NLC) ist immer eine durchgängige Kraftantwort über den Myostatiktest, um alle neurolinguistischen Trigger in zielführende Sprache zu wandeln. Emotionale Sicherheit wird gestärkt und stabilisiert.

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.

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:

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

In der Matrix

Mit einer NLC-Matrix erforschen wir Sybilles Thema. Das Hamburger Besser-Siegmund-Institut entwickelte sie zur Beschreibung des gesamten Erlebens einer Person. Mit ihr lassen sich die emotionalen sowie somatischen Trigger für eine Veränderung ermitteln.

1. Psychophysiologie

Sie gibt Aufschluss zur Befindlichkeit 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 (-10 sehr unangenehm bis +10 sehr angenehm) beziffert.

2. Erlebnisposition

Sie zeigt, ob es um das eigene Erleben des Coachees geht oder um mögliche systemische Bezüge. Zuweilen stresst die Emotion eines Gegenübers viel mehr als die eigene. Spiegelneuronen können nahezu identische emotionale Resonanz im eigenen Nervensystem erzeugen.

3. Timeline

Sie nimmt eine Zeiteinordnung vor. Geht es um ein Emotionserleben der Gegenwart, Zukunft oder Vergangenheit?

Bereits zu Beginn hatte Sibylle ihr „Gernervtsein“ erwähnt. Ich teste diese Aussage. Sie bleibt zu ihrer Verwunderung stark. Da ich in ihrer Mimik eine andere Emotion sehe, teste ich den Satz: „Da ist Ekel.“ Der Fingerring lässt sich sehr leicht öffnen.

Der Myostatiktest demonstriert das Öfteren, dass die „gedachte“ Emotion nicht unbedingt die mit dem tatsächlichen Stress belastete ist. Sibylle fasst sich sofort mit beiden Händen an die Schläfen und beschreibt Druck im Kopf sowie Übelkeit. Ich ermittle, worauf sich Sibylles „Ekel“ bezieht und formuliere: „Es geht um die Migräne.“

Wieder bleibt ihre Kraft erhalten. „Wie kann das sein?“, fragt sie perplex und schaut auf ihre Finger. „Testen Sie bitte noch mal.“ Das Ergebnis bleibt gleich.

Wieder beziehe ich mich auf ihre Anfangsbeschreibung und nehme das Wort „Diagnose“. Sie testet schwach.

Ich frage Sibylle, was sie mit einer „Diagnose“ verbindet. Sie schluckt. „Diagnose heißt für mich, wirklich krank zu sein.“ Auch diese eingangs genannte Befürchtung wird durch einen kraftlosen Muskeltonus sofort bestätigt.

Ich überprüfe die zeitliche Einteilung des emotionalen „Ekels“ und lande bei einer eindeutigen Schwächereaktion in der Vergangenheit im Alter von 20 Jahren.

Sibylles Kopf sinkt und sie fängt an zu weinen. „Meine Mutter war psychisch nicht unbedingt belastbar und hat getrunken. Da mein Vater berufsbedingt ständig unterwegs war, hab’ ich viel ausbaden müssen. Ich habe sie im Vollrausch gefunden. Sie musste mit Alkoholvergiftung in die Klinik.“

Damit ergibt Sibylles Matrix folgende Koordinaten: Psychophysiologie – Ekel + Bodyscan – Kopfdruck, Übelkeit (-7) Erlebnisposition – eigene Person Timeline – Vergangenheit, 20 Jahre, Vorfinden und Einweisung der alkoholkranken Mutter

Wieder ins Gleichgewicht kommen

Die neurobiologische Entstressung von Sibylles Erlebnis wird durch die bilaterale Hemisphärenstimulation gewährleistet. Dabei geht es um die künstlich nachgestellte REM-Schlafphase, in der sie alle Tageseindrücke samt deren Emotionen verarbeitet. Die schnellen Augenbewegungen (Rapid Eye Movement) bewirken eine Ausbalancierung beider Hirnhälften und stellen als inhärentes Stressmanagement sicher, dass nichts im limbischen System „hängenbleibt“.

Der wingwave-Coach führt die Augenbewegungen im Wachzustand herbei, indem er seine Finger in zügigem Tempo vor den Augen des Klienten hin- und herbewegt. Daher entsteht die Bezeichnung des „Winkens“. Die links/rechts-Stimulation ist durch Francine Shapiro als Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) als sehr

effektive Intervention bei post-traumatischen Belastungsstörungen bekannt und mittlerweile gut beforscht.

Meist erfolgt nach dem ersten Set, das 20-30 Winkbewegungen umfasst, bereits eine wahrnehmbare körperliche Erleichterung. Sybille kann den merklichen Rückgang des Kopfdrucks schnell spüren, braucht jedoch noch eine weitere Runde gegen die Übelkeit. In Übereinstimmung mit ihrer Begleitsymptomatik bemerkt sie, dass die damalige Situation zum „Kotzen“ gewesen sei. Mit dem Aussprechen dieser subjektiven Wahrnehmung bleibt der Myostatiktest bezüglich des „Ekels“ und auch des Reizwortes „Diagnose“ bereits stark.

Schwach zeigt sich immer noch der Begriff „krank“. Sibylle sagt, dass sie sich aufgrund der „Alkoholkrankheit“ ihrer Mutter manchmal selbst argwöhnisch betrachte, wenn sie abends ein Glas Wein trinkt. Sie wolle nicht auch irgendwann in einer Klinik landen.

Als auch das damit verbundene Gefühl von „Angst“ bewunken ist, atmet sie zum ersten Mal tief durch.

Wir finden noch Referenzwörter mit gekoppelten Emotionen, wie beispielsweise „Patientin“ – „Verachtung“ (gegenüber der Mutter und sich selbst), „Alkohol“ – „Trauer“ (eigene und systemisch die der Mutter), „Vater“ – „Groll“ (eigener und systemisch der der Mutter).

Für Sibylle wird besonders der Spiegelneuronen-Stress der Mutter noch einmal deutlich. Die Empathie des Menschen bedeutet ein sich Hineinversetzen und Mit-Empfinden. Im Gehirn präsentiert sich das reine Sehen oder Erleben von anderem Schmerz wie selbst erfahren. Zusätzlich zur persönlichen Belastung hat Sibylle sehr genau Gefühle ihrer Mutter gespürt und mitgelitten. Die Entstressung der systemischen Spiegelung bewirkt nicht, Emotionen beim Gegenüber zu „reparieren“, sondern gilt der eigenen gefestigten Integration des Erlebten. Nachdem die vergangene Erinnerung und auch ihre Gegenwart entstresset sind, verschwinden die zuvor genannten psychophysiologischen Symptome komplett. Sibylle ordnet sich skalenmäßig bei +5 ein.

Nach einigen Wochen meldet sich Sibylle bei mir und berichtet, dass ihr Kopfschmerz ein paar Tage nach dem Coaching noch einmal kurz aufgetaucht sei, allerdings ohne Begleitsymptome. Insgesamt fühlt sie sich sehr erleichtert und befreit und konnte die Medikamente mittlerweile vollständig absetzen.

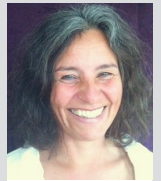
Einsatz von wingwave und Forschung

An der Medizinischen Hochschule Hannover wurde wingwave von 2006 bis 2007 als Methode zur Beseitigung von Redeangst und Lampenfieber untersucht. Bereits nach zwei Stunden wingwave-Coaching traten die Hemmnisse nicht mehr auf und konnten sogar in das Gegenteil von Rede- und Auftrittsfreude verwandelt werden.

Karin Pilot

wingwave®-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und systemische Beraterin in eigener Praxis in Berlin.

Kontakt: www.karin-pilot.de



Wingwave zeigte sich in einer 2010 veröffentlichten Bachelorarbeit der Sporthochschule Köln für jene Sportler relevant, deren Stressgedächtnis (Performance Stress Imprinting) nach einer körperlichen Verletzung das volle Leistungsvermögen einschränkte. Nach einstündigem Coaching fühlten sich die Sportler mental gestärkt und bestätigten auch Wochen später subjektiv empfundenes Wohlbefinden.

Beeinträchtigende Phobien oder Ängste lassen sich lösen, um wieder neue Lebensqualität und Freiheit zu genießen. Das Besser-Siegmund-Institut in Hamburg konnte dazu eine Messung mit Spinnenphobikern durchführen, die durch wingwave ihre Symptomatik wesentlich reduzierten.

Geschätzt wird die Methode auch, da sie äußerst zeitökonomisch ist. Es bedarf keiner langwierigen und oft auch schmerzhaften Exploration des Problems. Es geht ebenso wenig um eine oberflächliche Bearbeitung von Symptomen. Die Methode führt punktgenau und rasch zu positiven und nachhaltigen Resultaten.

Selbst eine subjektiv stark belastete Erfahrung, die lange Zeit vorherrschte, wandelt sich in eine faktisch-integrierbare Information. Damit sei auch der Irrglaube ausgeräumt, dass es lange dauere, ein altes Problem zu lösen. Es darf auch schnell gehen.

Ein wingwave-Coaching dauert zwischen 60 und 120 Minuten. Die Angabe des Zeitraumes orientiert sich an dem jeweiligen Anliegen. In der Regel kann eine Reihe von 3-5 Sitzungen pro Person ausreichen, um das erwünschte Ergebnis zu erreichen.

Kein Coaching ersetzt einen Arzt oder eine Therapie, wenn dies angezeigt ist. Wingwave besitzt allerdings das Potenzial, den Therapiezugang und die Resilienz signifikant zu unterstützen. In einigen psychosomatischen Fällen ohne Ätiologie, wie beispielsweise Allergien, Reizdarm oder Tinnitus, kann wingwave mit dem Myostatiktest entscheidende Lösungen herbeiführen.

AKOM leben!

Mehr zum Thema

Besser-Siegmund, C.; Siegmund, Lola A. (2016): Neurolinguistisches Coaching – NLC Sprache wirkt Wunder. Paderborn: Junfermann