

BIO

Gesundheit für
Körper, Geist und Seele

Fit bei jedem Wetter

Die besten
Experten- und
Selbsthilfe-Tipps

Neue Therapie
Wingwave-
Coaching

Stress-Probleme
einfach „wegwinken“

Yoga

auf neuen
Wegen

Wie man es optimal
für sich nutzen kann

Pro und Kontra Krebsvorsorge

Wie sinnvoll ist
sie wirklich?

Homöopathie für Pflanzen

Sanfte Mittel
für Garten und
Landwirtschaft

Allround-Talent Heilerde

Wie man sie am
besten nutzen kann

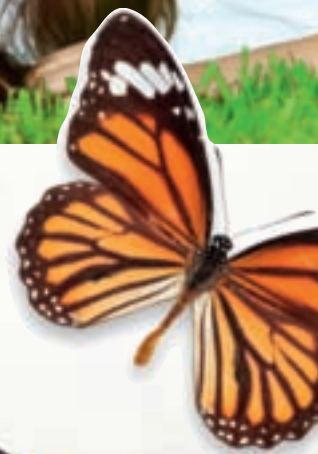


Wingwave

Rasche Hilfe
bei seelischen
Blockaden



Mit der wingwave-Methode
lassen sich Seelenprobleme
oft überraschend schnell in
den Griff bekommen



VON ANNETTE LÜBBERS

Manager, Sportler, Schauspieler
aber auch Menschen wie du und ich
nutzen sie bereits, die wingwave-
Methode. Vor allem dann, wenn
unerklärliche Ängste oder Süchte sie
plagen. Denn nicht jeder Mensch mit
einem seelischen Problem möchte
oder kann sich auf langwierige
Analysen einlassen. Wingwave-
Coaches „winken“ so manche
Symptome einfach weg. Und das
in wenigen Sitzungen

Ein Coaching der ganz besonderen Art

Wingwave-Coach Georgios Pacos zeigt das „Winken“. Durch rasche Augenbewegungen – wie in den nächtlichen REM-Traumphasen – wird das Unterbewusstsein umprogrammiert

Seit einigen Jahren hat sich wingwave einen festen Platz unter den psychotherapeutischen Methoden erobert. Vor allem, weil sie Ursachen für Seelenstress rasch auf die Spur kommen – und ihn durch einfache Mittel beseitigen kann. Mittlerweile wenden die Methode rund 2500 Therapeuten in ganz Europa an. Bei uns in Deutschland sind es mehr als 1000 anerkannte Coaches.

„Wingwave“ setzt sich aus zwei englischen Wörtern zusammen: „wing“ steht für Flügel und „wave“ für Welle. Frei übersetzt könnte man sagen, ein Flügelschlag, der eine Welle auslöst.

Georgios Pacos, wingwave-Coach aus Wuppertal, zitiert die Entwickler der wingwave-Methode, die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund: „Der Flügelschlag eines Schmetterlings – so heißt es – kann auf der anderen Seite der Erde sogar das Wetter ändern. Genauso er-

öffnet das wingwave-Coaching durch erstaunlich kleine Interventionen verblüffende Möglichkeiten für berufliche und persönliche Erfolge. Die Metapher des Flügels erinnert dabei an die besondere Bedeutung, die die Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften für eine reibungslose Verarbeitung unserer Erlebnisse hat. Der Wortbestandteil „wave“ stellt eine Assoziation zum englischen Begriff brainwave her, was sinngemäß tolle Idee oder Gedankenblitz heißt. Und genau diese brainwaves werden durch die wingwave-Methode gezielt hervorgerufen.“

Keine Lust mehr auf Süßes dank wingwave

Pralinen, Eis, Nüsse, Gummibärchen, Kekse. Susanne Kühne* (41) mag alles, was süß und fettig ist. Ganz besonders in den Abendstunden, wenn ihre Lieblingskommissare Gangster jagen. Je spannender der Krimi, desto →

Wie wingwave entstand

Die Coachingmethode wurde im Jahr 2001 von den Diplompsychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt. In ihrem geschützten Verfahren führten sie drei bereits anerkannte Elemente der Psychologie zusammen:

1. Die bilaterale Hemisphärenstimulation. Dabei werden die Vorgänge, die jeder von uns in der so genannten REM-Schlafphase erlebt – unsere Augen bewegen sich im Schlaf sehr schnell von rechts nach links und wieder zurück – im wachen Zustand simuliert.

2. Das neurolinguistische Programmieren (NLP). Eine Methode des Kommunikations- und Verhaltenstrainings, die unter anderem davon ausgeht, dass der Mensch generell alle Fähigkeiten in sich trägt, um eine angestrebte Veränderung in seiner Persönlichkeitsstruktur zu erreichen.

Die **3.** Säule, auf der die wingwave-Methode beruht, ist der Myostatik- oder „Ohrringtest“. Für diesen Test werden Daumen und Zeigefinger kräftig zu einem Ring zusammengedrückt. Lassen sich die Finger durch eine Anweisung des Therapeuten lösen, ist das ein Zeichen für ein Stressproblem.



größer die Rationen. Kein Wunder, dass die Kauffrau aus Wuppertal im Laufe eines Jahres etwa 15 Kilogramm zunahm.

„Dabei war ich als Kind spindeldürr und musste zum Essen fast gezwungen werden“, erzählt sie. „Meine Eltern sind tatsächlich mit dem vollen Löffel hinter mir hergerannt. Zu Beginn der Pubertät hieß es dann plötzlich: ‚Susanne, iss nicht so viel!‘“ Denn schon zu dieser Zeit verspürte sie häufig einen Heißhunger auf Süßigkeiten.

Später kam noch der Arbeitsstress dazu. Vor allem das Fernstudium verlangte ihr viel ab. War dann doch mal Zeit für einen gemütlichen Fernsehabend, genoss die Kauffrau nicht nur den Film, sondern auch die süßen Beigaben. Die hatte sie sich schließlich hart verdient! Bis sie irgendwann im Freundeskreis Sätze wie diesen hörte: „Susanne, das bist ja nicht mehr du!“

„Schluss damit“, sagte ihr Verstand. „Ich will aber nicht“, entgegnete ihr Belohnungssystem im Kopf. „Ich fühlte mich hin- und hergerissen. Dazu kamen dann noch das schlechte Gewissen und die ewigen Vorwürfe.“

Verzweifelt wandte sich Susanne Kühne an wingwave-Therapeut und Coach Georgios Pacos. Bekannte hatten ihn ihr empfohlen. In einem ersten Gespräch berichtet Susanne von ihren abendlichen Essanfällen, den Schuldgefühlen, dem Ärger über ihre man-

Über die Muskelkraft der Finger kann der wingwave-Therapeut die Stressoren seines Klienten aufdecken. Denn wenn eine Frage im Unterbewusstsein Stress auslöst, lassen sich seine Finger leicht öffnen. Ist das Problem dann verarbeitet, sind sie wie zusammen geschweißt (Bild oben)



Leckereien abends beim Fernsehen: Für viele die Belohnung für einen stressigen, unbefriedigenden Arbeitstag



gelnde Disziplin. Vor allem aber von der fremd anmutenden Silhouette im Spiegel.

Georgios Pacos lässt die Klientin erzählen, hört zu, fragt nach: Was bedeutet Ihnen Essen? Welche Gefühle verbinden sich mit den Süßigkeiten? Dann geht er an einen Schrank und beginnt, wahllos Süßigkeiten

auf einem Tisch aufzuhäufen: Nutella, Kekse, Schokolade. „Ist das so Ihre Menge?“, fragt er seine Klientin. Susanne schüttelt den Kopf. Es darf noch etwas mehr sein. Endlich nickt sie. „Das schaffe ich an einem Abend.“

Georgios Pacos bittet sie nun, Daumen und Zeigefinger fest zusammenzudrücken. „Ich werde jetzt versuchen, Ihre Finger mit Kraft, aber ohne Gewalt, auseinanderzuziehen. Doch vorher stelle ich Ihnen die wichtige Frage ‚Ist das die Menge, mit der Sie abends glücklich vor dem Fernseher sitzen?‘“

Er zieht an Susanne Kühnes Fingern, macht den so genannten Ohrring-Test. Keine Reakti-



Sava Ostojic geriet völlig aus dem Gleichgewicht, als sein kleiner Sohn schwer krank zur Welt kam. Heute ist der kleine Mann gesund und auch der Papa seine Panikattacken los

on, die Finger bleiben fest geschlossen. „Mit dieser Aussage ist Ihr limbisches System – das Gefühlszentrum im Gehirn – wohl einverstanden“, sagt der Coach lächelnd. Nun räumt Georgios Pacos die Hälfte der Leckereien vom Tisch, dann trifft er dieselbe Aussage noch einmal. Und – Susanne Kühnes Finger lösen sich plötzlich. Überrascht blickt die Wuppertalerin auf Georgios Pacos lächelt: „Die halbierte Menge findet Ihr limbisches System anscheinend völlig unzureichend.“ Susanne sucht nach einer Erklärung: Sie hatte doch die Finger ganz fest zusammen gedrückt und trotzdem gelang es ihr nicht, sie zusammenzuhalten.

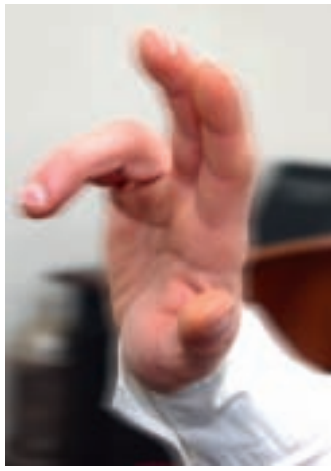
Dazu Georgios Pacos: „Tatsächlich ist das kein Trick. Dieser so genannte Ohrringtest, der aus der Kinesiologie stammt, lässt sich vom Intellekt nicht beeinflussen. Stress löst im menschlichen Körper nun einmal eine kurzfristige muskuläre Schwäche aus. Susanne Kühne kann ihre Finger mit aller Kraft zusammenpressen – ihre Finger lösen sich, sobald das limbische System erkennt: Mit dieser Aussage habe ich ein Problem oder dieser Satz ist nicht stimmig.“

Danach winkt Georgios Pacos mit den Fingern. Susanne Kühne muss dabei an den Satz „Das schaffe ich an einem Abend“ denken und dabei den schnellen Handbewegungen des Coaches mit den Augen folgen – rechts, links, rechts, links, rechts, links. Nach dem Winken macht der Coach den Ohrring-

test noch einmal. Nun hat Susanne Kühne gar kein Problem mehr damit, dass Georgios Pacos ihre Süßigkeiten auf dem Tisch auf eine kleine Menge reduziert. „Eigentlich kann ich es kaum glauben, aber die Sucht nach Süßem war einfach weg,“ erinnert sie sich. „Heute kann ich locker einen Krimi gucken – ohne ein einziges Stück Schokolade.“

Ein Vorteil der wingwave-Methode besteht unter anderem darin, dass die meisten Klienten in nur ein bis drei Sitzungen ihre Blockaden lösen. Verglichen mit vielen anderen Ansätzen müssen sie sich bei Georgios Pacos nicht auf langfristige psychotherapeutische Sitzungen einstellen.

Georgios Pacos lässt die Patienten mit den Augen seinen winkenden Händen folgen



„In Fällen, wo ein Problem klar eingegrenzt werden kann, führt die wingwave-Methode tatsächlich sehr schnell zum Erfolg“, erklärt der Therapeut. „Immer vorausgesetzt, der Klient ist körperlich gesund und nicht mehrfach traumatisiert. Ein wingwave-Coaching bietet zudem den Vorteil, dass die oft quälenden Ausflüge in die Tiefen der eigenen Biografie selten notwendig sind. Manchmal muss ich gar nicht wissen, warum ich ein Problem habe, um es loszuwerden.“

Fingertest deckt die Ängste eines jungen Vaters auf

Bei Sava Ostojic war es ein ganz anderer Satz, bei dem sein Gefühlszentrum im Gehirn Anzeichen von Stress erkennen ließ: „Ich bin stark!“ Dabei war diese Aussage ein fester Bestandteil seines Selbstbildes. Im Oktober 2012 freute sich der 28-Jährige zusammen mit seiner Frau Sanja auf seinen Erstgeborenen. Aber dann jagten sich die Hiobsbotschaften der Ärzte: Der Kopf des Kindes sei zu klein, die Beine zu kurz, das Gewicht nicht optimal, der Mutterkuchen verkalkt und der Junge sei schlecht versorgt.

Im achten Monat kam der kleine Stefan per Kaiserschnitt zur Welt. Tatsächlich war seine Lunge nicht richtig entwickelt, sein ers-

ter Schrei blieb aus, und – er hatte ein Loch im Herzen. Schwere Zeiten für Sava Ostojic und seine Frau. Der Industriemechaniker und Schichtführer litt unter Schlafstörungen, reagierte im Alltag und bei der Arbeit gereizt und aggressiv.

Nach der Geburt des Stammhalters fühlte er es zum ersten Mal. Sein Magen verkrampfte sich, in seinen Fingern kribbelte es, sein linker Arm schwoll an, sein Herz raste und kalter Schweiß brach ihm aus. Er hatte das beklemmende Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. „Jetzt“, dachte er, „bekomme ich einen Herzinfarkt und sterbe.“

Seine Frau rief den Notarzt. Der beruhigte ihn: „Keine Gefahr. Sie haben ‚nur‘ eine Panikattacke!“ Eine Zweite erlebte der junge Vater im Januar 2013. Der Arzt im Krankenhaus maß den Puls: 160 zu 120. „Nun kommen Sie mal runter“, sagte er lapidar. Anfang Februar folgte die dritte Panikattacke. Sein Arzt schickte ihn mit den Worten nach Hause: „Das kommt von der Psyche. Sie sind kerngesund.“

Sava Ostojic sucht in seiner Verzweiflung eine Psychologin auf, die ihm Antidepressiva verschreibt. Vier verschiedene Medikamente. Fünf Wochen bleibt er zuhause, nimmt die



Bei wirklich tief sitzenden psychischen Problemen kann die wingwave-Methode oft als Begleittherapie helfen

Pillen, fühlt sich nicht mehr belastbar und deutlich schlechter als zuvor. „In dem Zustand wäre ich überall hingegangen – Hauptsache raus aus dieser schrecklichen Situation.“ Sava macht einen Termin mit Georgios Pacos aus, von dessen Erfolgen bei psychischen Problemen er gehört hat.

Der Coach beruhigt ihn erst einmal und lässt ihn eine Stunde lang erzählen. Von der Angst um seinen Sohn, von seiner Unruhe, von seiner Sucht nach Anerkennung, die so oft ausbleibt, obwohl er sich gerne für andere einsetzt. Schließlich macht Georgios Pacos auch mit ihm den so genannten Ohrringtest – und Sava Ostojic stellt verblüfft fest, dass die Aussage „Ich bin stark!“ von seinem Körper mit Stress quittiert wird. Er kann die Finger beim Test nicht geschlossen halten. „Mein Unterbewusstsein war da anscheinend ganz anderer Meinung“, erinnert er sich. Jetzt fordert ihn der Coach auf, mit den Augen seinen winkenden Handbewegungen zu

folgen. Von rechts nach links, von links nach rechts. Immer wieder. Dabei soll der junge Vater an seine letzte Panikattacke denken. Sava Ostojic lacht: „Ich dachte: Jetzt spinnt er echt. Was soll das denn bringen?“ Dennoch macht er mit. Nach einer Weile wiederholt Georgios Pacos den Ohrringtest. Jetzt ist sein Klient erst recht erstaunt: Mit der Aussage „Ich bin stark“ hat sein limbisches System nun offensichtlich kein Problem mehr. Die Finger bleiben geschlossen.

Was das Winken im Gehirn auslöst

Was passiert im Gehirn des Menschen, wenn er mit den Augen den Winkbewegungen folgt? Dazu Georgios Pacos: „Während des Schlafes träumen wir und in dieser sogenannten REM-Phase – eine Abkürzung für Rapid Eye Movement – bewegen sich unsere Augen von

rechts nach links und von links nach rechts. Durch diese Bewegung verknüpfen sich die unterschiedlichen Areale in der rechten und linken Gehirnhälfte. Sie ermöglichen so die Filterung, Einordnung und Verarbeitung dessen, was wir am Tag erlebt haben.“

Im Regelfall reichen die nächtlichen REM-Phasen aus, um Erlebnisse und Emotionen durch den Verstand be- und verarbeiten zu lassen. Allerdings trägt die moderne Zeit mit ihrer schnellen Taktung und ihrer hohen Leistungsdichte dazu bei, dass die nächtlichen REM-Phasen oft nicht mehr genügen.

Dazu Georgios Pacos: „Emotionen, Stress- und Negativerlebnisse werden dann nicht mehr richtig verarbeitet. Betroffene kämpfen mit blockierenden Gefühlen, Zweifeln und Unsicherheiten, Ängsten oder Leistungseinbrüchen. Durch das Winken und durch die schnellen Augenbewegungen wird gewissermaßen in den Verarbeitungsmodus der REM-Phasen umgeschaltet. Wir verknüpfen – wie im Schlaf – unsere beiden Gehirnhälften wieder miteinander. Der Klient fokussiert sich in Gedanken auf sein spezielles Thema, sein limbisches System beruhigt sich – und verarbeitet, was blockiert, ängstigt oder belastet.“

Probleme, bei denen ein wingwave-Coaching hilfreich sein kann

- Leistungsabfall
 - Burn-out, Erschöpfungssymptome
- Emotionale Blockaden und Ängste
 - Panikattacken
- Stress, Überforderung
 - Posttraumatische Belastungsstörung
 - Mobbing
 - Essstörungen
 - Schlaflosigkeit

Ein besonderer Fall

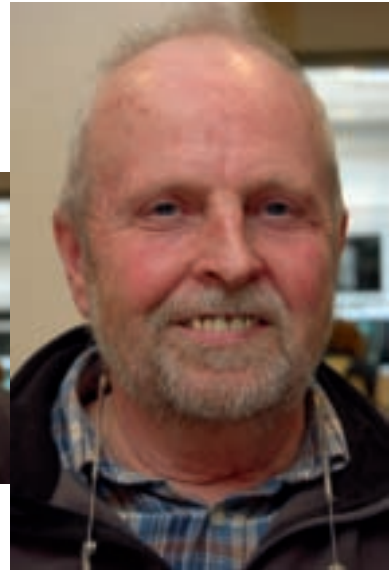
Manchmal kommt es allerdings vor, dass ein Problem nicht beseitigt werden kann, ohne die eigene Kindheit zu betrachten. Nina Weber* (32) war Mitte Zwanzig, als die kaufmännische Angestellte aus dem Bergischen Land von immer wiederkehrenden Durchfallattacken heimgesucht wurde. Obwohl ihre Mutter – da war Nina Weber zehn Jahre alt – an Darmkrebs gestorben war, machte die junge Frau sich keine Gedanken. Mit ein paar Durchfalltabletten musste das Problem doch zu beheben sein. Als die Attacken immer häufiger wurden, ging sie dann doch zum Arzt.

Der fand allerdings keine medizinisch relevanten Gründe für ihre permanenten Darmreizungen. Irgendwann wog die 1.70 Meter große Frau nur noch 46 Kilogramm. „Mir ging es richtig schlecht. Dabei hatte ich doch alles: einen Mann, eine schöne Wohnung, einen Job.“ Sie begann ihr Leben zu hinterfragen – und ihre Beziehung. Schließlich trennte sie sich von ihrem Mann. Kurzfristig fühlte sie sich richtig gut, befreit, erleichtert. Dann kamen die schmerzhaften Darmreizungen wieder. Im Sommer 2012 geht Nina Weber das erste Mal zu Georgios Pacos. „Ein Ergebnis unserer gemeinsamen Arbeit war, dass ich erkannte, dass es mich eigentlich zweimal gibt. Nina ist die erwachsene Frau. Ninchen ist das kleine Mädchen, das früh die Rolle der Hausfrau übernehmen musste. Das allen gefallen, alles recht machen wollte, nie um Hilfe bat, aber eigentlich immer darauf wartete, dass jemand von sich aus Hilfe anbot.“

Für Georgios Pacos ist Nina Weber eine besondere Klientin: „Bei ihr war früh klar, dass ich nur ergänzend mit ihr arbeiten konnte. In belastenden Zeiten wird ihre Seele immer wieder die Darmregion dazu nutzen, um ihr Unbehagen auszudrücken. Jeder Mensch hat eine bestimmte Sollbruchstelle – ihre war und ist diese chronische Darmentzündung. Aber wingwave kann dabei helfen, dass Nina frühzeitig erkennt, was ihren Körper in die Defensive treibt – und die Entzündungen begünstigt.“ Die junge Frau nickt. „Ich habe inzwischen mit meinem Vater über die belastende Situation meiner Kindheit gesprochen. Ich ernähre mich besser, höre in schwierigen Situationen auf mein Bauchgefühl und versuche, gut auf mich aufzupassen.“



Bernd Vollmer fand durch wingwave sein seelisches Gleichgewicht wieder. Auch die Trennung von seiner Frau sowie finanzielle Probleme konnte er besser verkraften



Seitdem die Entzündungen ihren Alltag nur noch selten beeinträchtigen, hat Nina Weber die Freude am Leben wiedergewonnen.

Grübelattacken raubten den Schlaf

Auch Bernd Vollmer konnte seine Lebensfreude durch wingwave wiederfinden. Der heute 61-Jährige war es als selbstständiger Unternehmer gewohnt, viel zu arbeiten und mit wenig Schlaf auszukommen. Im Jahr 2002 war dann plötzlich alles anders: die Trennung von seiner Frau, der nicht enden wollende Streit um Haus und Unterhalt, finanzielle Probleme in der Firma – plötzlich stand seine ganze Existenz auf dem Spiel.

Der Mann, der jahrzehntlang keinen Arzt aufgesucht hatte, wachte nachts um zwei Uhr auf und dann „liefen alle meine Sorgen nacheinander über die Bettdecke“. Bedrückend fand er weniger die geringe Zahl der Stunden, die er schlafen konnte – daran war er schließlich gewöhnt –, sondern die endlosen Grübeleien.

„Eigentlich bin ich morgens ein gut gelaunter Mensch, der sich gerne an sein Tagewerk macht – trotz Tinnitus und einem tauben Bein“, berichtet Bernd Vollmer. „Aber in der Nacht fühlte ich mich wehrlos, ausgeliefert“, erinnert er sich. Von einer Bekannten erfuhr er von der wingwave-Methode. Ich lachte erst einmal und sagte: „Gib mir 50 Euro, dann winke ich auch. Das ist doch alles Show.“ Bis ihn sein nächtliches Gedankenkarussell so sehr belastet, dass er den Coach mit der selt-

sam anmutenden Methode dann doch aufsucht. „Ich bin zu alt für langes Kasperltheater. Ich wollte, dass das endlich aufhört. Und zwar schnell.“ Nach einem ausführlichen Gespräch macht Georgios Pacos auch mit ihm den Ohrringtest. „Ich habe nicht glauben wollen, dass dieser Bursche meine Finger aufbekommt, wenn ich dagegen halte“, sagt der kräftige Unternehmer schmunzelnd.

Die zu prüfende Aussage bei Bernd Vollmer lautete: „Heute Nacht schlafe ich durch!“ Schon flogen seine Finger auseinander. „Mein Gehirn war in dem Moment wie abgeschaltet und meine Finger plötzlich saft- und kraftlos“, erinnert er sich. „Das hat mich dann schon überrascht.“

Die Prozedur des Winkens macht Bernd Vollmer nun schon weniger skeptisch mit. Sein Satz lautete dabei: „Meine Probleme wecken mich auf“. Bei dem anschließenden Check mit dem Ohrringtest sagt Bernd Vollmer erneut: „Heute Nacht schlafe ich durch!“ – und tatsächlich – die Finger sind wie aneinandergeklebt.

Seit seinem Termin bei Georgios Pacos kann es zwar immer noch geschehen, dass der Unternehmer nachts aufwacht. Aber etwas hat sich entscheidend verändert: „Ältere Menschen müssen ja öfter nachts mal raus. Das ist kein Beinbruch. Aber dieses entnervende Gedankenkarussell läuft jetzt nicht mehr. Ich wache auf, denke an nichts – und schlafe friedlich wieder ein. Der Horror ist vorbei und ich fühle mich psychisch sehr viel stärker als früher.“

*Namen von der Redaktion geändert



Mit wingwave gegen Schulprobleme



Tanja Klein ist systemischer Coach in Bonn. Sie setzt wingwave vorwiegend bei Kindern und Jugendlichen ein

Tanja Klein aus Bonn arbeitet als Coach unter anderem mit der wingwave-Methode. Sie hat sich auf die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Eltern spezialisiert. BIO sprach mit ihr über ihre Erfahrungen

Und die Lernblockade?

Tanja Klein: Durch den Ohrringtest fanden wir heraus, dass er einfach in einem falschen Rhythmus lernte. Ihm erschienen drei Stunden Lernen am Stück richtig, aber sein Körper signalisierte ihm: Ich brauche nach einer Dreiviertelstunde eine Pause. Daraufhin veränderte er seinen Rhythmus – und das Lernen fiel ihm wieder leicht. Tatsächlich hat er dann ein gutes Abi hingelegt.

Auch Scheidungskindern kann geholfen werden

Schulprobleme erkennen Eltern oft recht schnell. Was aber ist mit Problemen, die Kinder in und mit der Familie haben?

Tanja Klein: Kinder und Jugendliche leiden besonders darunter, wenn Eltern sich ständig streiten, sich trennen oder nach der Scheidung in Unfrieden leben. Bei solchen Problemstellungen suchen Eltern leider viel zu selten professionelle Hilfe für ihre Kinder. Oft haben die jungen Menschen das Gefühl, an der Trennung schuld zu sein. Oder es gibt Ängste wie: „Ich sehe meinen Papa nie wieder.“ Dabei ist Papa noch jedes vereinbarte Wochenende da gewesen.

In dem Fall ist es gut, dem limbischen System, also dem Gefühlszentrum im Gehirn, zu sagen: „Sieh mal, die Angst ist gar nicht berechtigt. Papa kommt ja wieder.“ Oder Trennungskinder übernehmen die negativen Gefühle, die die Mutter für den Vater hegen

Auch Lernblockaden und Prüfungsängste lassen sich dank wingwave-Coaching oft erfolgreich überwinden



mag, als wären es ihre eigenen. Diese Fremdbestimmung kann man mit dem Ohrringtest sehr gut herausarbeiten und dann auch lösen.

Wenn Eltern ihre Probleme auf die Kinder übertragen

Eltern lösen bei ihren Kindern Blockaden aus?

Tanja Klein: Ja, durchaus. Eine Mutter, die mit ihrem Sohn Probleme hatte, bemerkte gar nicht, dass ihr Sohn sie sehr an ihren eigenen Vater erinnerte. All die Schmerzen, die sie mit dem Vater verband, übertrug sie unbewusst auf den Sohn. Gibt es Ähnlichkeiten mit einer Person – zum Beispiel in Aussehen, Gesten oder Gerüchen –, mit der man schlechte Erfahrungen gemacht hat, dann denkt unser limbisches System: „Vorsicht, dein Sohn sieht so ähnlich aus wie dein Vater. Da kannst du nur Ärger erwarten.“

Mit dieser Warnung will uns das limbische System eigentlich schützen. Da diese Denkprozesse meist unbewusst ablaufen, konnte meine Klientin nur sehr schwer etwas daran ändern. Nachdem die Mutter in einer wingwave-Sitzung das Problem für sich gelöst hatte, zog ihr Sohn – der bislang nur Schwarz getragen hatte – plötzlich bunte

Bei welchen Problemen kann wingwave besonders Kindern helfen?

Tanja Klein: Deutlich überproportional kommen Kinder und Jugendliche mit Schulproblemen zu mir. Dafür gibt es auch eine simple Erklärung: Verhaltensauffälligkeiten wie Schlafstörungen, Magen- oder Kopfschmerzen sind ein Thema, für das häufig die Schule verantwortlich gemacht wird. Wenn dann der Kinderarzt nichts Medizinisches finden kann, sind die Eltern gerne bereit, meine Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ein Beispiel?

Tanja Klein: Kürzlich kam ein 18-Jähriger zu mir – an einem Montag. Am Mittwoch derselben Woche hatte er mündliche Abprüfung. Er konnte nicht mehr lernen und hatte entsetzliche Angst – wusste aber nicht genau, wovor. Nach einer halben Stunde wingwave-Coaching stellte sich heraus, dass die Prüfer fremde Lehrer sein würden. Da er in einem Internat war, musste er die Prüfung an einer anderen Schule ablegen. Er konnte die Lehrer also nicht einschätzen – und das machte ihm Angst. Diese konnten wir mit wingwave sehr schnell auflösen.



Sachen an. Das kann natürlich ein Zufall sein. Aber ich glaube, dass er seine Traurigkeit über die Trauer der Mutter in diesem Moment – zusammen mit der Mutter – ablegte.

Wie verhält es sich mit Eltern, die zu große Erwartungen an ihre Kinder haben?

Tanja Klein: Tatsächlich lösen Eltern bei ihren Kindern oft Stress aus. Das ist aber keine bewusste Entscheidung. Sie wollen halt das Beste für ihr Kind, mit all den Erwartungen und Leistungsprofilen, die damit verknüpft sind. Nach einem Coaching können etwa 90 Prozent der Eltern den Gedanken zulassen, dass sie ihrem Kind mehr Freiheiten lassen müssen, beziehungsweise dass sie selbst mit ihrem Verhalten zum Stress des Kindes beitragen. Auch wenn die Gewöhnung an den Gedanken schwerfällt, dass ihr Kind vielleicht als Dachdecker glücklich wird – und nicht als Oberarzt oder Studienrat.

Auch für „coole Typen“ geeignet

Wie nehmen Sie Kindern und Jugendliche die Hemmschwellen, die so mancher bei Ihnen empfinden mag?

Tanja Klein: Da hilft oft der Hinweis darauf, dass viele Sportlerinnen und Sportler,



Mitunter sind es auch die Eltern, die zum Stressfaktor für Kinder werden



Kinder lassen sich meist schnell vom Funktionieren der wingwave-Methode überzeugen – mit dem Vergleich von App und Smartphone

Managerinnen und Manager auch meine Hilfe in Anspruch nehmen. Das sind in den Augen der Heranwachsenden ja oft coole Typen. Und wenn die das auch machen, dann wird der Gang zum Coach selbst zu einem coolen Event. Und das Kind lernt: Ich bin nicht dumm oder krank. Ich habe nur eine Blockade – und die haben andere auch. Sogar Sportler. Und meine Eltern.

Wie erklären Sie Kindern und Jugendlichen, wie wingwave funktioniert?

Tanja Klein: Ich erkläre ihnen, dass das Gehirn wie ein App für ihr Smartphone funktioniert. Da gibt es ein Unterprogramm, das ist

das limbische System. Der Sitz ihrer Gefühle. Und ein zweites Unterprogramm, das ist der Neocortex. Dort sitzen Sprache und Verstand. Wenn der Coach seine Hand von rechts nach links bewegt und die Augen ihm folgen, dann verbinden sich die beiden Unterprogramme – und die App funktioniert. Und das Winken sorgt für eine Art „Großreinemachen“ im Gehirn. Das verstehen alle Kinder.

Sind die Probleme bereits in einer Sitzung zu beheben?

Tanja Klein: Es gibt nur wenige Fälle, wo ein bis zwei Sitzungen bei mir nicht ausreichen.

Ist es gerade bei Jugendlichen und Kindern ein Vorteil, dass wingwave keine langfristige Therapiemethode ist?

Tanja Klein: Aber sicher. Wenn Kinder oder Jugendliche eine lang anhaltende Therapie machen, dann haben sie schnell das

Gefühl: Mit mir stimmt etwas nicht. Ich bin krank. Aber natürlich gibt es auch schwer verhaltensauffällige Kinder – etwa solche mit massiven Gewalterfahrungen –, bei denen die wingwave-Methode nicht ausreichend ist.

Dann empfehle ich eine Psychotherapie.

Vielen Dank für das Gespräch!

Buchtipps & Infos

- Cora Besser-Siegmund/Harry Siegmund: „Wingwave-Coaching: wie der Flügelschlag eines Schmetterlings“, m. Audio-CD, ISBN 978-3-87387-758-0, € 24,00
- Cora Besser-Siegmund/Marie-Luise Dierks/Harry Siegmund: „Sicheres Auftreten mit wingwave-Coaching: Punktgenaues Emotionsmanagement bei Auftretensangst und Lampenfieber“, ISBN 978-3-87387-683-5, € 22,90. Beide Bücher Junfermann Verlag

Kontakte

Einen Wingwave-Coach in Wohnortnähe findet man unter: Besser-Siegmund-Institut für praxisbezogene psychologische Programme GmbH, Mönckebergstr. 11, 20095 Hamburg. Tel. 040-3252 849-0, www.besser-siegmund.de

PACOS | Coaching & Psychologische Beratung, Gennebrecker Str. 87, 42279 Wuppertal, Tel. 0202-253 97 70, www.pacos.eu

Tanja Klein, Athener Straße 1, 53117 Bonn, Tel. 0228-243 906 67, www.kleincoaching.de

