



WIRTSCHAFT, HIRNCHEMIE UND COACHING

Ein Interview mit der Diplom-Psychologin Cora Besser-Siegmund vom Hamburger Besser-Siegmund-Institut zur neuen Coaching-Methode „wingwave“. © Lucie Neumann, www.klartext-kommunikation.com, Stuttgart

Neumann: Hirnforschung und Coaching – das klingt nach einer brisanten Mischung. Geht es etwa um Gehirnwäsche? Welche Ergebnisse der Hirnforschung nutzen Sie denn im Coaching?

Besser-Siegmund: Seit einigen Jahren haben die Psychotraumatologie und die Schmerzforschung wichtige Befunde zu den Themen Wahrnehmungsverarbeitung, Stress und Emotionen beigesteuert. Interessant sind Erkenntnisse aus bildgebenden Verfahren, die dem Gehirn „bei der Arbeit“ zuschauen. Man weiss heute, dass jeder Mensch immer zuerst emotional, mit dem limbischen System, und dann erst kognitiv – mit dem Cortex – auf seine Umgebung reagiert. Das bedeutet, dass Emotions-Coaching in Zukunft einen viel höheren Stellenwert für den Leistungskontext bekommen muss.

Neumann: Sie sagen also, das Gefühl macht dem Verstand in manchen Situationen einen Strich durch die Rechnung?

Besser-Siegmund: Ja, genau. Aber es gibt noch mehr Bezüge zur Hirnforschung: Man weiss heute, dass Menschen mit einem permanent hohen Aktivitätsniveau ein erhöhtes „Arousal“ des Nervensystems entwickeln können, daraus entsteht oft eine Art Überreizung. Eindrücke von intensiven Stress-Erlebnissen bleiben dann monate- und jahrelang im Kurzzeitgedächtnis „hängen“, Flug- oder Höhenangst können sich aus unverarbeitetem Stress entwickeln. Hier setzt das wingwave-Coaching an. Wir nutzen dabei die wachen REM-Phasen (Rapid Eye Movement), wie sie jeder Mensch nachts im Traumschlaf zur Verarbeitung der Tagesereignisse durchläuft. Durch den gezielten Einsatz von REM als Coaching-Intervention erhält sich der Klient in anspruchsvollen Leistungsphasen seine Ausgeglichenheit, seine Kreativität, die Konfliktstabilität und damit letztendlich seine Gesundheit.

Neumann: Das heisst, auch „Burnout“ ist in Ihren Coachings ein Thema?

Besser-Siegmund: Immer öfter. Wir leben in einer Zeit mit sehr hohen Ansprüchen an den Einzelnen, es kommt schneller denn je zu Erschöpfungszuständen. Wenn unsere Klienten mit den ersten Warnsignalen, z.B. anhaltende Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen etc., zu uns kommen, dann unterstützen wir sie bei der Bewältigung.

Neumann: Das klingt nach sehr praktischen Lösungen. Wer kommt zu Ihnen in die Coachings?

Besser-Siegmund: Die wingwave-Methode leitet sich aus dem EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ab, einer inzwischen mit dem Freudpreis ausgezeichneten Trauma-therapeutischen Methode. Unsere ersten Klienten waren deshalb auch die Zugverunglückten von Enschede. Heute, nachdem wir die Methode ins Coaching gebracht haben,

zählen vor allem Spitzenleister aus Unternehmen, Sport, Kultur zu unseren Klienten. Wir sind aber auch noch immer als EMDR-Therapeuten aktiv – gerade zurzeit betreuen wir deutsche Betroffene des Seebebens in Asien.

Neumann: Wie viele wingwave Coaches gibt es denn insgesamt?

Besser-Siegmund: Zum Jahresbeginn 2005 fast 400 im deutschsprachigen Raum. Auch in Norwegen, Dänemark und in den USA arbeiten schon Coaches mit wingwave. Die Methode erhält langsam Fahrt, die aktuellen Seminare sind ausgebucht. Dabei ist die Ausbildung nicht als eigenständige Coach-Qualifizierung zu sehen, Coaches nutzen wingwave vielmehr als zusätzliches Modul zu einem bereits erlangten professionellen Abschluss.

Neumann: Und es gibt Spezialisierungen?

Besser-Siegmund: Ja, das ist absolut wichtig, dass die Coaches ihre Klientel kennen: Wir haben beispielsweise Lernpädagogen, Ärzte und Zahnärzte, Sport- und Business-Coaches und Familientherapeuten in unseren Ausbildungsgruppen. Dabei wird ein Sport-Coach durch wingwave nicht automatisch zum Lern-Coach für Kinder oder umgekehrt. Jeder bleibt bei seiner Spezialisierung und ergänzt diese durch den Einsatz der wingwave-Interventionen.

Neumann: Sie kombinieren die EMDR-Technik mit Elementen aus dem Neurolinguistischen Programmieren und der Kinesiologie – die letzteren rufen regelmäßig Kritiker auf den Plan. Wie sehen Sie das?

Besser-Siegmund: Inzwischen haben sich auch bei diesen Methoden Qualitätsstandards eingestellt, die vor zehn Jahren noch zu recht vermisst wurden. Die Neurolinguistische Psychotherapie wurde von der European Association of Psychotherapy (EAP) für ihre guten Ergebnisse bei umfangreichen Effektivitätsstudien in die Liste der zu empfehlenden Psychotherapien aufgenommen. In Deutschland überwacht der DVNLP (der deutsche NLP-Verband) mit einer sehr anspruchsvollen Ausbildungskommission die Qualität der Coaches und Trainer. NLP lehren und nutzen wir bei wingwave als ein Element, als sinnvolle Verbindung zwischen EMDR und gehirngerechtem Mentaltraining. Aus der Kinesiologie setzen wir den Muskeltest nach dem Akupunktur-Arzt Omura ein – auch Myostatiktest genannt. Man misst dabei, wie sehr ein Thema ein Stressor darstellt. Das ist keine Zauberei, sondern zeigt lediglich die normale oder verzögerte Reaktionszeit des Muskeltonus eines Menschen, wenn er mit bestimmten Reizwörtern konfrontiert wird. Die Wirksamkeit und Aussagefähigkeit des Myostatiktests konnte durch eine Studie bestätigt werden.

Neumann: Die wingwave-Methode eignet sich auch fürs Selbst-Coaching, sagen Sie – wie kann man sich das vorstellen?

Besser-Siegmund: Nach einer Einführung durch den Coach kann der Klient die Augenbewegungen auch selbst für seine Stress-Themen einsetzen, zum Beispiel, um sich die eigenen Ressourcen bei Stress zu erhalten; oder zur Kreativitätssteigerung, wenn neue Lösungen gefragt sind; oder um schnell neue Informationen zu erlernen und zu verstehen. Das ist übrigens interessant: Durch die neuen bildgebenden Verfahren – kurz PET genannt – kann man sehen, dass die Gehirnaktivität von REM-Phasen und wachem Lernen in wichtigen Mustern übereinstimmen. Damit arbeitet auch wingwave: Die Wirkung von REM wird übers Gehör und links-rechts-Reize erreicht. Zu diesem Zweck haben wir für das Selbst-Coaching eine CD entwickelt, die über die Ohren die Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften intensiviert. Viele Klienten hören diese CD beispielsweise bei der Arbeit am PC, aber auch beim Joggen oder zum Einschlafen. Erzielt wird ein angenehmer Körperzustand, der zur mentalen Gelassenheit und einem „Weitwinkel der Gedanken“ führt.

Neumann: Wingwave zählt zu den Kurzzeit-Interventionen, warum?

Besser-Siegmund: Beispielsweise zählt anscheinend immer noch übermäßiges Lampenfieber bei Präsentationen, Bühnenauftritten und Prüfungen zu den aufwändigeren Coaching-Projekten: „Um Leistungsängste wirksam zu bekämpfen, braucht es fachliche Anleitung sowie Ausdauer und Disziplin“, schreibt die Zeitschrift „Gehirn und Geist“ in ihrer April-Ausgabe zu diesem Thema. Mit wingwave-Coaching brauchen Prüfungskandidaten aber nur zwei Coaching-Stunden, um ihre Prüfungsangst zu überwinden! Das zeigt die Studie im Rahmen einer Diplom-Arbeit an der Universität Hamburg. Zurzeit liegen erste, qualitative Auswertungen vor, die Feedbacks der beforschten Studenten an die Forschungsleiterin sprechen für sich: „Die Prüfung ist sehr gut gelaufen, habe bestanden. Ich habe mich gar nicht wiedererkannt, wie ruhig und gelassen ich war. Das Coaching kann man wirklich weiter empfehlen.“ Die statistische Auswertung und die Veröffentlichung der Studie erwarten wir Anfang 2006.“

Neumann: Das Besondere an wingwave scheint auch zu sein, dass Klienten nicht wie üblich lang, breit und manchmal entwürdigend ihr Thema schildern müssen, sondern die Intervention sogar schnelle Ergebnisse erzielt, wenn der Klient nur an die eigenen Bilder denkt. Stimmt das?

Besser-Siegmund: Wir haben die Erfahrung gemacht, dass viele unserer Klienten sehr froh darüber sind, dass sie nicht „beichten“ müssen – oft dreht es sich im Coaching ums „Ansehen“, und manches Geschäftsgeheimnis möchte man für sich behalten. Tatsächlich kann die Methode auch inhaltsfrei ohne lange Schilderungen auskommen, die Verarbeitung findet dort statt, wo die Blockierung ist, im Gehirn. Die Gehirnforschung fand ausserdem Hinweise darauf, dass Traumata und auch Minitraumatisierungen oft gar nicht durch Sprechen aufzulösen sind. Das Sprachzentrum scheint im Stresserleben blockiert zu sein, was auch unsere Redewendungen zeigen: „Es verschlug mir die Sprache“ oder „Mir fehlten die Worte“, heisst es beispielsweise. Schon deshalb müssen die heutigen Verfahren beim Umgang mit Leistungsstress durch gezielte Interventionen des Emotions-Coaching – wie der wingwave-Methode – ergänzt werden.

Neumann: Die besonderen Merkmale der neuen Kurzzeitintervention wingwave sind also: keine brüskierenden Fallschilderungen, sofortige Entlastung, punktgenaue „Landung“. Habe ich was vergessen?

Besser-Siegmund (*lachend*): Ja, die lang anhaltende Wirkung. Wingwave ist kein „übendes“ Verfahren, es versetzt die Klienten gleich in die Lage, sich der geforderten Leistung emotional und mental gewachsen zu fühlen. Sie sind wieder in der Balance. Vergleichen Sie den Effekt mit dem Fahrrad-Fahren-Lernen: Baut man für das Kind die Stützräder ab, fühlt es sich bei den ersten Versuchen auf dem Zweirad unsicher und wackelig. Doch plötzlich hat es „den Bogen raus“ und kann ab jetzt intuitiv das Gleichgewicht halten. Und genau dieser „Kick in die Balance“ wird bei wingwave gezielt erreicht. Bisher konnten unsere Untersuchungen an über 800 Coaching-Kunden zeigen, dass einmal erreichte positive Effekte mindestens ein halbes Jahr und länger spürbar anhalten.

Neumann: Es scheint eine geradezu revolutionäre Methode zu sein, die perfekt in unsere Zeit passt, weil sie schnell Ergebnisse und Vertrauen schafft. Warum verbreitet sie sich nicht schneller, fehlen Forschungsergebnisse? Woran liegt es?

Besser-Siegmund: Die Beforschung steht tatsächlich noch am Anfang, doch entsprechende Projekte sind schon am Laufen. Zurzeit wird wingwave erstmalig in der Schweiz von unseren wingwave-Trainern Beate Schaeidt und Hans-Josef Schmitt an einer Fachhochschule unterrichtet. Aber es gibt wohl auch einen anderen Grund: Wir sind daran gewöhnt zu glauben, dass schwierige Probleme immer auch schwere „Geschütze“ brauchen, z.B. Psychoanalysen nach Freud. Beispielsweise sagte ein therapie-erfahrener Studentenberater der Universität Hamburg bei der Planung der Prüfungsangst-Studie skeptisch: „Prüfungsängste bedeuten immer einen unbewussten Widerstand gegen den Abschluss und die Berufstätigkeit – das muss man sorgfältig bewusst machen und aufarbeiten, das geht nicht in zwei Stunden!“ Dass es dann doch viel einfacher, würdiger und schneller geht, das glaubt man erst, wenn man es erlebt hat.

Neumann: Sie wurden 2002 von der VW-Coaching GmbH als „Coach der Spitzenklasse“ ausgezeichnet. Wo wird wingwave noch eingesetzt?

Besser-Siegmund: Besonders hat uns gefreut, dass der deutsche Handball-Meister 2004 – der Verein Flensburg-Handewitt – wingwave als Mentaltraining für seine Spitzenleistung genutzt hat. Die Methode wird auch im Management der Industrie und in Dienstleistungsunternehmen eingesetzt, aber auch am Olympia-Stützpunkt in Magdeburg, dem in Athen angeblich erfolgreichsten Stützpunkt Deutschlands.

Neumann: Ihr Sympathie- und Erkennungszeichen ist ein Schmetterling. Das erklärt sich nicht von selbst, ich vermute, ihre Klienten aus dem Management kommen zu Ihnen trotz des Schmetterlings. Was hat es mit ihm auf sich?

Besser-Siegmund: Er verweist auf eine Metapher aus der Chaostheorie, die sinngemäß sagt: „Manchmal braucht es nur den Flügelschlag eines Schmetterlings, um auf der anderen Seite der Erde das Wetter zu ändern.“ Ebenso bewirkt die Methode mit einem kleinen „Wink des Coaches“ manchmal einen spürbar großen und positiven Umschwung in der inneren Welt eines Menschen.

Neumann: Aus Kommunikationssicht machen Sie es der Methode ein bisschen schwer sich durchzusetzen – diese Verbindung ist nicht einfach nachzuvollziehen. Warum ist Ihnen der Schmetterling so wichtig?

Besser-Siegmund: Der Lehrauftrag für wingwave an der Fachhochschule Solothurn in der Schweiz kam nur deshalb zustande, weil der zuständige Professor – so wie wir – ein Fan dieser Schmetterlingsmetapher ist. Der sanfte Weg dauert also seine Zeit. Uns ist der langfristige Erfolg wichtiger als ein sensationelles Strohfeuer.

Neumann: Last not least: Sie und Ihr Mann sind Autoren von rund 20 Büchern – wie sieht die Zukunft aus, wie geht es weiter mit wingwave?

Besser-Siegmund: In diesem und im nächsten Jahr werden zwei unserer wingwave-Trainer ihren Umgang mit der Methode in Büchern veröffentlichen – und so wird es weiter gehen. Mein Mann und ich sind die Entwickler und Anwender der ersten Stunde und schon jetzt sorgen die ausgebildeten Coaches und Trainer mit vielen eigenen Ideen für eine lebhaftere Verbreitung der Methode. Eine Schauspielerin, die ich coache, erzählte mir von einem Gespräch mit ihrer Freundin: „Morgen Nachmittag können wir uns nicht treffen, da gehe ich zum wingwave“, hätte sie zu ihr gesagt. Sie sagte nicht: „Zum Coaching, zur Beratung, zum Training“, sondern „zum wingwave.“ Das fand ich zukunftsweisend.

Neumann: Herzlichen Dank für das Gespräch!

Cora Besser-Siegmund leitet mit Harry Siegmund das Hamburger Besser-Siegmund-Institut. Sie sind Diplom-Psychologen, Psychotherapeuten, Lehr-Coaches und Lehr-Trainer DVNLP, Cora Besser-Siegmund ist EMDR-Supervisorin. Weitere Informationen: www.wingwave.com