

Nordisch gesund

Mit dem Coach Blockaden lösen

Stress abbauen und bessere Leistungen bringen: Dafür gibt es professionelle Hilfe – auch ohne Therapie

GROSS SARAU Es passierte beim Handballtraining vor eineinhalb Jahren. Eine unglückliche Drehung – und Hendrik Schefers vorderes Kreuzband im rechten Knie riss. „Nach mehreren ärztlichen Untersuchungen wurde ich operiert“, erinnert sich der 22-jährige Flensburger, Ersatztorwart bei den in der 2. Handballbundesliga spielenden „Wölfen“ der HSG Tarp-Wanderup. Zwei Wochen nach dem Eingriff begann Schefer mit Physiotherapie. Sein Trainer führte zu jener Zeit gerade ein Wingwave Coaching für die Mannschaft ein. „Mir wurde angeboten, dass wir in Gesprächen meinen Verletzungsstress auflösen könnten.“ Schefer war skeptisch, er kannte die Methode nicht. „Aber da ich wirklich alles für meine Regeneration tun wollte, habe ich mir gesagt, du versuchst auch das, um wieder fit zu werden.“

Gecoacht wurde Hendrik Schefer von Gisamone Grunwald. „Mein Engagement bei den Wölfen zielt darauf ab, die Leistungsfähigkeit und Treffsicherheit der einzelnen Spieler zu erhöhen, ihr Selbstvertrauen zu stärken“, sagt sie – und erklärt den Begriff Verletzungsstress: „Bei einer Verletzung wie einem Kreuzbandriss bleiben im emotionalen Gehirn aufgrund der erlebten Situation Stressspuren zurück, die unbearbeitet sehr häufig zu einer deutlichen Leistungseinschränkung führen.“ Das Gehirn verhindere dann zur Vermeidung einer erneuten Verletzung genau die Bewegungen, die zuvor eine Leistung im Spitzenbereich ermöglichten. Durch gezieltes Verarbeiten dieser Stressspuren sei solch eine Blockade aber auflösbar.

„Ich erkläre zuerst immer meine Arbeitsweise, denn der Klient bestimmt mit“, sagt Grunwald. Das Wingwave Coaching soll bei den Klienten Stress abbauen, die Persönlichkeit stabilisieren und die volle Ausschöpfung der eigenen Ressourcen fördern. Ein Baustein ist der kinesiologische O-Ring-Test, bei dem über die Körperspannung des Klienten dessen Reaktion auf bestimmte Fragestellungen gemessen und somit der Verlauf des Coachings gestaltet werden kann. Im Anschluss folgt das Gespräch, bei dem Grunwald die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Hirnforschung und des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) nutzt. Mit dieser Praktik können psychische Abläufe verändert werden. „Welche Emotionen begleiten die Worte meines Klienten? Bewegungen, Gestik, Mimik, Atmung, all die-



Misst per O-Ring-Test an den Fingern die Körperspannung des Klienten: Gisamone Grunwald.

STAUDT

se Hinweise führen in der Summe zu einem Bild“, erklärt Grunwald. Häufig verberge sich hinter dem zunächst angegebenen Anlass des Coachings ein tieferes Anliegen, welches dem Klienten erst im Verlauf des Gesprächs bewusst werde. Wenn die Stressspuren identifiziert sind, kommt die bilaterale Hemisphärenstimulation

„Stressspuren führen unbearbeitet sehr häufig zu einer deutlichen Leistungseinschränkung.“

Gisamone Grunwald
Neuro-Mental-Coach

zum Einsatz: Mit optischen Reizen anhand von schnellen, winkenden Handbewegungen, denen der Klient mit seinen Augen folgt, werden von Gisamone Grunwald REM-Phasen, welche jeder Mensch im Traum-Schlaf durchläuft, simuliert. Zeitgleich unterstützen Schlüsselbegriffe das Wahrnehmen der blockierenden Emotionen. Dadurch soll – wie dies auch

im Schlaf geschieht – die Zusammenarbeit beider Hirnhälften und die Verarbeitung des Themas stimuliert werden. „Das Hirn kann Emotionen verarbeiten, Stressspuren und daraus resultierende Blockaden aufräumen“, erklärt Grunwald. „Die Emotionen aus der Vergangenheit sind anschließend im Gehirn nicht mehr allgegenwärtig, sondern dem Zeitpunkt zugeordnet, an dem die betreffenden Ereignisse stattgefunden haben.“

Die Lübecker Umweltmedizinerin Susanne Mack untersucht für eine Studie Patienten in ihrer Praxis vor und nach deren Teilnahme an Coachings bei Gisamone Grunwald. Die bisherigen Ergebnisse bestätigten einen Erfolg des Coachings, sagt sie: „Positive Effekte lassen sich über ein Elektrosomatogramm nachweisen, welches die Organfunktionen misst.“

Bei einem psychischen Krankheitsbild sei eine konservative Behandlung notwendig, betont Grunwald in Abgrenzung zur Psychotherapie. „Aber bei sehr vielen Problemen wie zum Beispiel auch bei Hinwei-

sen auf Burnout hilft es, Stressspuren aufzulösen.“ Ihr Berufsbild ist nicht geschützt, es gibt Scharlatane im Business, die nur das vermeintlich schnelle Geld sehen. Das bedauert Gisamone Grunwald, die seit über 15 Jahren in dem Bereich selbstständig ist und sich unter anderem als zertifizierte Trainerin für Einzel- und Teamcoaching, Neuro-Mental-Coach und als Mediatorin ausbilden ließ. „Bei der Wahl eines Coachs zählt neben einem fundierten Hintergrund und Coaching-Erfahrung auch die Chemie“, so Grunwald. Es sei hilfreich, im Erstgespräch zu schauen, ob man sich gut aufgehoben fühle.

Drei Coaching-Sitzungen begleiteten Hendrik Schefers Genesungsprozess. Seit April ist er wieder voll im Training. „Bei einem früheren Bänderriß im Sprunggelenk hatte mich über mehrere Jahre ständig eine Unsicherheit im Körper begleitet“, sagt er. „Dieses Mal habe ich das Vertrauen in mein Knie schnell zurück gewonnen und kann problemlos an mein Limit gehen, ich fühle mich fit.“

Niko Wasmund