

Coachingmethode bringt Seglern mehr Spaß und Erfolg

Wingwave löst Ängste und Blockaden

Oft stehen Ängste und Blockaden dem Spaß oder Erfolg beim Segelsport im Weg. Mit der wingwave-Methode sollen solche Probleme weggewischt werden. Die Coaches Astrid und Prof. Dr. Sven Wanser aus Hamburg wenden diese Methode an.

Mit schnellen Handbewegungen von einer zur anderen Seite winkt Sven Wanser direkt vor dem Gesicht des jungen Seglers. Er folgt den Bewegungen mit seinen Augen – und verabschiedet sich dabei von einem hartnäckigen Problem, das er schon seit Jahren mit sich herumschleppte. In diesem Fall war es die Angst, in der Vorstartphase mit einem Gegner zu kollidieren, wenn es vor der Startlinie immer enger wird. Das führte zu Rückstand auf der Regattabahn durch zu vorsichtige Starts.

Das klingt ziemlich schräg und viel zu schön, um wahr zu sein. Doch wie funktioniert das? „Die Wink-Technik hat einen wissenschaftlichen Hintergrund“, erklärt Wanser, die Bewegung werde als wache REM-Phase bezeichnet. Die

REM-Phasen (Abkürzung für rapid eye movement) kommen während des Schlafs vor. Dabei bewegen sich die Augen sehr schnell; so verarbeitet das Gehirn die Erlebnisse des Tages. Genau das ahmt die Wink-Technik nach: Indem ein Wingwave-Coach eine Hand sehr schnell von links nach rechts bewegt, werden auch negative Erlebnisse im wachen Zustand im Gehirn verarbeitet. Die liegen manchmal schon lange zurück, lösen aber weiterhin Ängste oder Blockaden aus. Um die Methode erfolgreich anwenden zu können, muss der Wingwave-Coach jedoch zunächst wissen, was genau den Klienten belastet. Zunächst bittet der Coach deshalb den Klienten, an die ihn belastende Situation zu denken. Dann findet er mit dem sogenannten Myostatik-Test die damit einhergehenden unangenehme Gefühle und ihren Ursprung heraus. Dabei drückt der betroffene Segler Daumen und Zeigefinger in einer O-Form



Die schnellen Handbewegungen vor den Augen des Klienten helfen Blockaden im Gehirn zu lösen. *Fotos: Wanser*



Über den Myostatik-Test, das Lösen der zum O geformten Finger (Zeigefinger und Daumen), können Stresssituationen ermittelt werden.

aneinander. Der Coach versucht dann, die Finger auseinander zu ziehen. Ist der Segler ruhig und gelassen, gelingt das nicht. Lösen sich die Finger aber beim Test, ist das Gehirn des Klienten von einem unangenehmen Gefühl beeinflusst und meldet Stress.

Leistungsdruck, Perfektionismus, mangelndes Selbstvertrauen, Angst nach einem Unfall oder vor bestimmten Regattasituationen wie zum Beispiel Starts oder Tonnenmanöver: All das kann Segler im Umgang mit ihrem Boot, mit der Crew, mit dem Wind oder mit den Wellen blockieren. Behutsam wird nach möglichen Stressauslösern gefragt, wie Kenterungen, Kollisionen, Havarien, Unfällen oder anderen prägenden Situationen. Bei Kindern sind das häufig z.B. „Baum gegen Kopf“ oder „ins Schilf getrieben“ oder „Patenthalse“ und bei Erwachsenen z.B. das gegenseitige „Anschreien“ in normalen Manöversituationen sogar schon

beim Auslaufen.

Regattasegler hatten schon Todesangst, weil sie nach einer Kenterung unter dem Segel oder dem Rumpf eingeklemmt waren oder erlitten Verletzungen. Manchmal empfinden junge Segler auch den (Erfolgs-) Druck durch ihre Eltern als zu hoch. Dabei wünschen die sich eigentlich nichts sehnlicher als begeisterte Segelkinder – und bewirken das Gegenteil. Es gibt auch „ewige Zweite“ unter den Regattaseglern, die das Potenzial zum Siegen haben, es aber nicht abrufen können.

Alle Stressauslöser mindern die Kraft der Finger, und der Wingwave-Coach kann Daumen und Zeigefinger mühelos voneinander trennen. Die Blockaden können im Unterbewusstsein versteckt sein. „Bei einer Klientin ging die Ursache auf eine schmerzhafte Schulterverletzung im Kindesalter beim Skilaufen zurück“, sagt Astrid Wanser. Das sorgte viele Jahre später noch dafür, dass sie ihre Schulter beim Segeln verdrehte und die Abläufe an Bord behinderte. Auf diese Idee wäre die

Seglerin selbst jedoch nie gekommen.

Was während des Winkens im Gehirn passiert, erklärt Sven Wanser so: „Das Verarbeiten von emotionalen Erlebnissen ähnelt einem Großeinkauf. Das Gehirn räumt nach dem Einkauf die Inhalte der Einkaufstüten normalerweise weg. Bleibt eine Tüte im Flur stehen, stolpert der Einkäufer immer wieder darüber. Das ist quasi das, was ihn beim Segeln blockiert. Die Wink-Bewegung bewirkt, dass diese Erlebnis-Tüte nachträglich aufgeräumt wird.“

Mit Hilfe der Wink-Technik werden die Stressauslöser zuerst verarbeitet und danach mit neuen, positiven Gefühlen aufgeladen. Mit Hilfe des Myostatiktests findet der Coach heraus, welche positiven Gefühle der Klient dafür benötigt. Hat der Segler beispielsweise Angst vor der Halse, denkt er während des abschließenden Winkens daran, wie er das Halsen bei jedem Wind leicht, problemlos

und mit Freude und/oder Gelassenheit bewältigt. Das positive Bild löst dann das negative Bild bzw. die Blockade auf. In der Regel machen die Klienten nach drei bis fünf Sitzungen in den Räumen des Coaches oder auch direkt im Geschehen z.B. an Bord (siehe Fotos) signifikante Fortschritte. Dazwischen liegen jeweils ein bis vier Wochen.

Im Kunstwort Wingwave steht „Wing“ für die Idee, dass der Flügelschlag eines Schmetterlings das Klima auf der anderen Seite der Erde ändern kann. Das meint, ein kleines, aber zielgenaues Coaching kann große Wirkungen entfalten. Das zweite Wortteil „Wave“ kommt von „Brainwave“, eine tolle Idee oder Geistesblitz. Genau das soll mit dem Coaching hervorgerufen werden. Die Methode ist noch relativ jung. Sie wurde 2001 von den Hamburger Psychologen und Psychotherapeuten Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund vorgestellt (wingwave.com).

Zum neurologischen Hintergrund: Im limbischen System, einem Teil des Gehirns, werden positive und negative Erlebnisse verarbeitet. Das geschieht normalerweise während des Schlafs in den REM-Phasen. Wird ein Erlebnis nicht verarbeitet, bleibt es im Unterbewusstsein wie eine Art wunder Punkt bestehen. Kommt der Mensch dann später in eine ähnliche Situation, schlägt das limbische System Alarm und löst Stress aus. Dies kann der Mensch dann nicht einordnen.

Beispiel: Nach einer Kente-

rung oder einer Segeltour mit einem schreienden ungedulden Vater/Ehepartner hat eine Seglerin Angst, wieder ins Boot zu steigen. Die Verarbeitung dieses negativen Erlebnisses wird in den wachen REM-Phasen im Wingwave-Coaching nachgeholt. Dabei gelangen die Erlebnisse vom limbischen System ins Großhirn. Die Technik stammt aus der Traumatherapie. Dabei werden beide Gehirnhälften angesprochen (bilaterale Hemisphärenstimulation); das verbessert zudem die Denkfähigkeit.

Sven Wanser arbeitet als Unternehmensberater, Führungskräftetrainer und Coach und ist seit frühester Jugend Regattasegler sowie langjähriger ehrenamtlicher Jugendtrainer. Er erfuhr auch von Wegbegleitern während der Segelausbildung und beim Wettkampf, wo der Schuh drückt. Ehefrau Astrid Wanser (Heilpraktikerin und Coach) lernte das Segeln erst spät und kennt die vielfältigen Probleme von Menschen, die nicht schon als Kind auf dem Wasser waren. Ihre vier eigenen Kinder sind alle im Leistungssegeln aktiv. Die mentalen Herausforderungen als Erfolgsfaktor im Spitzensport kennt die Familie aus nächster Nähe.

Beide Wingwave-Coaches bieten Anfängern, Freizeitsiegler und Leistungssportlern neben Einzelcoachings auch Training für Gruppen, Eheleute, Familien oder Regattateams an. Infos unter www.sven-wanser.de oder www.astrid-wanser.de.