



„PLÖTZLICH WIEDER LEICHT UND VOLLER ENERGIE“

wingwave – die „Erfindung“ des Emotionscoachings.

VON CORA BESSER-SIEGMUND
UND HARRY SIEGMUND

Vor über zwanzig Jahren brachten wir die Kurzzeit-Methode wingwave® in die Coaching-Welt – und damit auch die Wortschöpfung „Emotionscoaching“. Inzwischen gibt es wingwave-Coaches in über 40 Ländern.

Unser beruflicher Werdegang begann in den 1980er-Jahren mit der psychotherapeutischen Behandlung von chronisch schmerzkranken Menschen. Da wir als Psychotherapeuten jahrelang auf dieses Gebiet speziali-

siert waren, hatten wir überdurchschnittlich viele Fälle von traumatisierten Menschen zu betreuen, bei denen die Schmerzsymptome nach schweren, oft auch lebensbedrohlichen Unfällen auftraten – und blieben. Wir entwickelten vor allem auf der Basis des Neurolinguistischen Programmierens psychologisch basierte Schmerzbewältigungskonzepte – mit oft guten Therapieergebnissen. Denn chronische Schmerzen entspringen häufig dem Unfall- und Schmerzgedächtnis im Gehirn – wo Therapien, die sich nur auf die rein körperlichen Symptome beschränken, nicht ausrei-

chend wirken. Vor der Etablierung des Psychotherapeutengesetzes 1999 empfahl die Kassenärztliche Vereinigung Hamburg ausdrücklich „unser“ schmerzbezogenes NLP als Psychotherapieverfahren zur interdisziplinären Mitbehandlung von chronischen Schmerzen. Die Interventionen aus unserem Buch „Sanfte Schmerztherapie mit mentalen Methoden“ wurden in den 1990er-Jahren an vielen Rehakliniken Deutschlands umgesetzt und den Patient:innen als selbstwirksames Mentaltraining beigebracht. Wir setzten in der Schmerztherapie nicht nur die Neurolinguistische

Wache Augenbewegungen:
Die Therapeutin webt durch Winken
vor den Augen der Klientin
ein positives Erleben ein.



Psychotherapie, sondern auch Hypnose, Verhaltenstherapie und Gesprächspsychotherapie ein. Ende der 1990er-Jahre machten wir unsere Ausbildung in EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Hier simuliert man die schnellen Augenbewegungen, die auch aus dem Traumschlaf als „Rapid Eye Movement (REM)“ bekannt sind. Wir kannten den Einsatz wach geführter Augenbewegungen schon aus dem NLP – allerdings nicht als Hauptintervention in einem Therapieprozess. Kaum waren wir EMDR-Therapeuten, ereignete sich 1998 das dramatische ICE-Unglück in Eschede – und wir wurden auf eine Liste der Traumatherapeut:innen für die Betreuung der Überlebenden und der Mitarbeiter:innen des Aufräumkommandos der Deutschen Bahn gesetzt.

Natürlich waren diese Menschen schwer traumatisiert – aber sehr viele von ihnen verfügten vor dem Unglück über eine „normale“ psychische Stabilität. Wir waren absolut verblüfft darüber, wie schnell – manchmal nur in einer Sitzung – die „wachen Rapid Eye Movements“ bei grundsätzlich mental stabilen Menschen nach einem Trauma-Erleben als „single event“ helfen konnten: Man winkt als Therapeut:in relativ schnell vor den Augen der Patient:innen hin und her, während sie sich zuvor auf eine Stresserinnerung oder Stressvorstel-

lung fokussiert haben. Eine Eschede-Überlebende, die sogar einige Tage im Koma auf der Intensivstation gelegen hatte, setzte sich nach nur zwei „Winke-Sets“ plötzlich gerade hin, lächelte froh und sagte: „Nun ist gut, es ist in Ordnung – ich fühle mich plötzlich wieder leicht und voller Energie, das war schon lange nicht mehr so.“ Es kam zur paradoxen Situation, dass ich (Cora) so erstaunt war, dass ich fragte: „Sind Sie sicher?“ Der Klientin ging es gut, die Psychologin war verwirrt: So eine rasante Verbesserung des subjektiven Erlebens nach einem massiven Trauma durch ein bisschen „Winken“ war vor dem Hintergrund unserer psychotherapeutischen Vorerfahrung doch ein Novum. Eine derartig unpassende Frage wie hier beschrieben ist uns dann nie wieder herausgerutscht! Wir sind bis heute fasziniert von den schnell sichtbaren und emotional sofort spürbaren positiven Effekten von wach eingesetzten Augenbewegungen und davon, wie ressourcenvoll unsere Klient:innen plötzlich ihre Themen verkraften und sogar ein subjektiv positives Erleben beschreiben, das sie wieder genießen können. Dieses positive Erleben wird bei EMDR und bei wingwave noch durch langsame Augenbewegungen „eingewoben“, was vor allem ein ressourcenvolles Körpergefühl noch verstärken kann. EMDR teilte die deutsche Psychotherapeutenzene damals in zwei Lager.

Kritiker nahmen und nehmen bis heute an, dass die Wirkung der „alternierenden bilateralen Stimulation (ABS)“ des Gehirns über Augenbewegungen vor allem durch den Placeboeffekt zu erklären sei. Das Setting mit einem „winkenden“ Therapeuten sei so ungewöhnlich im Vergleich mit anderen Psychotherapien, dass allein schon dadurch eine positive Erwartungshaltung bei Klient:innen entstehen könne. Weiterhin vermuteten die Kritiker, dass der positive Emotionseffekt durch die „Ablenkung“, also durch die bifokal durchgeführte Intervention, entsteht. In den 1980er-Jahren nannte man bifokale Interventionen in der Verhaltenstherapie „Exposition mit Ablenkung“ und wir setzten diese regelmäßig in der Schmerztherapie ein.

Wir denken, dass wir vor allem deshalb den faszinierenden Unterschied zwischen „Ablenkungsverfahren“ und der hocheffektiven Wirkung von ABS-Interventionen als evident verstehen und beurteilen konnten. Nicht nur uns ging es so. Fast alle EMDR-Befürworter:innen im Kolleg:innenkreis waren überwiegend Therapeut:innen, die schon über jahrelange tägliche Erfahrung mit traumatisierten Menschen verfügten, beispielsweise durch die Betreuung von Berufsgruppen wie Bundeswehrsoldat:innen, Feuerwehrleuten und Polizist:innen. Wir Trauma-Fachleute waren so positiv verblüfft, weil wir aus der praktischen



Emotionsblockaden erkennen mit dem Myostatiktest.

Erfahrung und eben nicht aus der Theorie heraus den Unterschied zwischen EMDR und herkömmlichen Verfahren als etwas Besonderes bewerten konnten. Wir und alle überzeugten EMDR-Anwender:innen machten uns dann die Erklärungsmodelle der Methodenbegründerin Francine Shapiro und von Trauma-Expert:innen wie beispielsweise dem Psychiater Bessel van der Kolk zu eigen: Der schnelle und positive Effekt für die emotionale Balance der Klient:innen entsteht wahrscheinlich durch eine „bilaterale Hemisphärenstimulation“, welche die funktionelle Zusammenarbeit der Gehirnhälften verbessert – so damals der Erklärungsversuch aus Sicht der Neurobiologie.

Was früher eine Vermutung war, konnte in den letzten Jahren durch mehrere Gehirnforschungsprojekte bestätigt werden, da es erst jetzt viel weiter entwickelte Möglichkeiten in der Forschung auf dem Gebiet der „Gehirnscans“ gibt als noch vor 2020. Aber schon 2017 konnte eine EEG-Studie der Ärztin Sinja-Anouk Heger zeigen, dass sich im Vergleich zum unbewegten Blick nur bei Augenbewegungen eine verbesserte Aktivität im linken präfrontalen Cortex feststellen lässt, was als positiver Effekt gilt. Und seit 2020 gibt es mehrere fMRT-Studien, die zeigen, dass wache Augenbewegungen mit einer „funktionellen Konnektivität“ des Gehirns einhergehen

– anders als beim fixierten Blick. Man kann heute also sagen, dass ABS-Verfahren – beispielsweise auch das Hören von links und rechts abwechselnden Klängen – insgesamt die Zusammenarbeit aller Gehirnbereiche verbessern. Somit wird die Vermutung lediglich einer „bilateralen Hemisphärenstimulation“ gegenwärtig übertroffen, denn man kann heute von einer ganzheitlichen Gehirnstimulation sprechen, die eine emotionale Balance so schnell und so effektiv möglich machen kann. Die kritische Vermutung, dass sich die Wirkung von EMDR nur durch den Placeboeffekt oder Ablenkungsphänomene erklären lässt, gehört somit der Vergangenheit an. Die Wirktheorien über EMDR und damit auch wing-wave entsprechen derzeit dem aktuellen Stand der Gehirnforschung.

Als wir bei unserem „Eschede-Einsatz“ feststellten, wie effektiv EMDR traumatisierten Menschen helfen kann, die eigentlich über eine stabile Psyche verfügen, hatten wir sofort die Idee, dass man die Methode nicht nur im klinischen Rahmen einsetzen, sondern sie auch psychisch gesunden Menschen für allgemeine Stressthemen in der Lebensbewältigung anbieten sollte. Seit Anfang der 1990er-Jahre hatten wir begonnen, auch als Coaches zu arbeiten. Wir gehören seit 1994 mit zu den „Coaches der ersten Stunde“ im Coaches-Pool des Unternehmens Volkswagen. Im Coaching hat man es häufig mit

Menschen zu tun, die von ihren Talenten und Fähigkeiten her schon alle Potenziale mitbringen, die sie zum Erreichen ihrer Ziele benötigen, sie müssen eigentlich nicht noch mehr lernen und noch mehr üben, um weiterzukommen. Denn wenn sie Erfolgsblockaden haben, stehen ihnen oft die Emotionen bei der Verwirklichung ihrer Ziele im Wege. Zuhause kennt der Student oder die Schülerin den Wissensstoff auswendig – in der Prüfung dann leider nicht. Der Sportler zeigt im Training Weltpitzenleistung – aber nicht in der Meisterschaft. Und im Business fallen vielen Menschen die besten Argumente nicht im Meeting ein – sondern danach im Fahrstuhl.

Wir ergänzten EMDR durch den gut beforschten Myostatiktest, mit dem Coach und Coachee durch das Testen eines festen Rings aus Daumen und Finger punktgenau Emotionsblockaden finden können, und mit dem man später feststellen kann, ob die Interventionen zu einem gewünschten Ergebnis geführt haben. Die wing-wave-Forschung konnte zeigen, dass ein subjektiv positives Erleben damit einhergeht, dass Menschen messbar mehr physische Kraft generieren können, daher ist dieser Test ein sehr guter Coachingkompass. Weiterhin kombinierten wir unseren Ansatz mit verschiedenen Coachingtools wie Aufstellungsarbeit, Entscheidungsstrate-

gien, dem inneren Dialog und vielen anderen bewährten Verfahren.

Seit dem Erscheinen unseres ersten Buchs „EMDR im Coaching“ coachen wir VW-Führungskräfte mit der Methode. Cora erhielt ab 2002 über mehrere Jahre den interessanten Auftrag, im Rahmen eines internationalen Entwicklungsprogramms für VW-Führungskräfte die entsprechenden High-Potential-Manager mit wingwave zu coachen. Die Teilnehmer:innen kamen aus dreizehn unterschiedlichen Nationen und bereiteten sich in einem mehrtägigen Workshop auf Präsentationen vor dem Konzernvorstand vor. Zuvor hatten sie ein Jahr lang in kleinen internationalen Teams Projekte zu unterschiedlichen Konzernthemen eigenverantwortlich ausgearbeitet. Die Kommunikation in den Teams lief in englischer Sprache, die Präsentationen vor dem Vorstand fanden immer auf Englisch statt.

Alle erhielten im Vorbereitungsworkshop Rhetorik- und Präsentations-Coachings. Hier wurden von den darauf spezialisierten Coaches die Erstellung der Präsentations-Charts und der non-verbale Auftritt wie Gestik und Mimik vom Know-how her gecoacht. Zusätzlich wurde den Teilnehmer:innen wingwave-Coaching angeboten, um sich emotional bei der „final presentation“ selbstbewusst, gelassen und mit Leichtigkeit und positiven Emo-

tionen im Flow zu fühlen – und das trotz und mit englischer Sprache. Das allein war schon für viele Personen, für die Englisch nicht die Muttersprache war, eine Herausforderung. Da es hier nun mehrere Coaching-Möglichkeiten gab, war die Frage, wie man den Teilnehmer:innen dieses interdisziplinäre Angebot zu verschiedenen Themenfeldern schnell transparent machen könnte, damit sie sich unter den verschiedenen Maßnahmen etwas vorstellen können. So kamen wir auf die Idee, wingwave im Unterschied zum Coaching des „Know-hows“ über Auftritts-Performance einfach als „Emotionscoaching“ zu beschreiben. Diese Differenzierung kam sehr gut an und der Nutzen wurde von den Teilnehmer:innen sofort verstanden. Denn die Teams waren trotz des Fähigkeiten-Coachings alle ziemlich aufgeregt vor ihrem Auftritt, der dann gleich nach dem Vorbereitungs-Workshop stattfand. So entstand im Zusammenhang mit wingwave der Begriff „Emotionscoaching“.

Da gab es das Beispiel einer Spanierin, die sehr gut Englisch sprechen konnte, aber der von den Rhetorik-Coaches geraten wurde, ein bisschen langsamer vorzutragen, was ihr einfach nicht gelang. Also ging sie mit diesem Thema zum wingwave-Coaching. Hier testeten wir mit dem Myostatiktest die Worte: „speaking slowly“ – allerdings fiel der Test stark aus, sie zeigte also

keine Stressreaktion. Als wir dann aber die Worte „hablar lentamente“ – also „langsam sprechen“ auf Spanisch prüften, zeigte sich im Test sofort eine deutliche Muskelschwäche in den Fingern. Beim wingwave prüfen wir dann einzelne Emotionswörter, um punktgenau die emotionale Blockade bearbeiten zu können. Bei dieser Klientin testete das Emotions-Wort „Ärger“ – „I hate to talk slowly, that drives me crazy“ platzte es gleich aus ihr heraus. Wir fragten sie, wo im Körper sie sich unwohl fühlt, wenn sie langsam reden soll. „Ich bekomme einen dicken Hals“, war die Antwort (auf Englisch). Als wir diese Reaktion „bewunken“ hatten, konnte sie ab diesem Zeitpunkt ganz wunderbar mit guter Laune langsamer sprechen. Bei anderen Personen testete allein „speaking English“ schwach, der Gedanke an die Vorstandsmitglieder oder auch der Anblick einzelner Charts – um nur einige Beispiele zu nennen.

Inzwischen wird wingwave in vielen Coachingbereichen eingesetzt: im Business, allgemein für Präsentationssicherheit, zur Prüfungsvorbereitung oder im Sport. Auf dem Foto auf S. 24 sehen wir den wingwave-Trainer Mark Zimmermann beim Einsatz der Methode bei einer Fallschirmschülerin im freien Fall nach dem Sprung aus dem Flugzeug. Mark Zimmermann ist übrigens Deutscher Meister und Lehrer im Fallschirmspringen.



Herausfordernd: Arbeit in internationalen Teams.

■ GEFÜHLEN AUF DER SPUR



wingwave in the Sky –
Mark Zimmermann
und Schülerin.

Bei diesem Beispiel wird mehr als deutlich, dass wingwave jetzt auch im großen Stil im nicht-klinischen Kontext etabliert ist.

Über viele Jahre war der Begriff „Emotionscoaching“ zumindest in deutschsprachigen Coachingkreisen mit der Assoziation an „wingwave“ verknüpft, heute hat er eine große Verbreitung in Kombination mit vielen weiteren Coachingmethoden gefunden, was uns natürlich freut. Auf jeden Fall empfehlen wir, immer darauf zu achten, dass bei den Angeboten mit der Überschrift „Emotionscoaching“ ABS-Verfahren eingesetzt werden, also ob die bilaterale Gehirnstimulation im Verfahren mit genutzt wird. Denn über die positive Wirkung von wingwave, wo die ABS das Kernverfahren darstellt, gibt es inzwischen 28 Hochschulstudien, die zeigen, dass psychisch gesunde Menschen schon in durchschnittlich zwei bis drei Interventions-Sessions ihre Coachingziele mit diesem Verfahren erreichen können und sich dabei subjektiv leicht und energievoll fühlen. Und es gibt auch Studien, die zeigen, dass sich die Effekte neurobiologisch nachweisen lassen. So senkt die wingwave-Musik die Pulsrate und die wachen Augenbewegungen führen bei Basketballsportler:innen laut einer Eyetracking-Studie der Deutschen Sporthochschule Köln zu einem flüssigeren Blickverhalten. Dieses Ergebnis wurde dieses Jahr im international angesehenen

Wissenschaftsjournal „Frontiers in Psychology“ veröffentlicht. Das ist nicht nur für die Reaktionsfitness im Sport ein wichtiges Ergebnis. Ein flüssiges Blickverhalten ist darüber hinaus laut Forschung auch ein Hinweis auf die mentale Gesundheit eines Menschen.

Übrigens gibt es in der wingwave-App gratis viele Übungen für ein Emotions-Selbstcoaching.

Alle Infos zur Methode findet man auf www.wingwave.com. ■



© privat

Die Diplom-Psychologen **Cora Besser-Siegmund** und **Harry Siegmund** sind approbierte Psychotherapeuten, Coaches und Lehrcoaches und die Begründer der Methode wingwave-Coaching. Seit 1994 gehören sie zum Coaches-Pool von Volkswagen und erhielten von diesem Unternehmen die Auszeichnung „Coaches mit Spitzenqualität“. <https://besser-siegmund.de>

LITERATUR:

Cora Besser-Siegmund et al.: Zukunfts-Resilienz – Stark werden in Krisenzeiten. Junfermann, Paderborn 2023.

Cora Besser-Siegmund & Harry Siegmund: wingwave – Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann, Paderborn 2015; zuvor EMDR im Coaching.

Stefanie Klatt, Benjamin Noël & Frank Weiland (February 2023). Effects of wingwave® on athletes' wellbeing and fluidity of gaze behavior. *Frontiers in Psychology* – Volume 14.