

Angst Ade

WEGWINKEN MIT WINGWAVE Der Flugangst, der Prüfungsangst oder der Angst vor dem Zahnarzt Ade sagen. Die Ängste einfach wegwinke? Das klingt zu schön, um wahr zu sein. Doch genau das macht der Reutlinger Coach und Kommunikationstrainer Martin R. Weber mit der wingwave-Methode.

TEXT: USCHI KURZ | FOTOS: HORST HAAS



Die Hände werden feucht, das Herz rast und der Atem gerät aus dem Takt. Wer kennt es nicht, das panische Gefühl, das einen beim bloßen Gedanken an eine als unerträglich empfundene Situation befällt. Die Auslöser sind vielfältig und oft nicht zu vermeiden. Sie können individuell sein oder archetypisch. Was dem einen eine Prüfung ist, ist dem anderen die Spinne an der Decke, ein Bühnenauftritt oder der jährlich anstehende Zahnarztbesuch. Und wer besonders gebeutelt ist, hat Angst vor allem.

„Wir können die Ängste nicht abschaffen, aber lernen, anders mit ihnen umzugehen“, sagt Martin R. Weber. Der Diplom-Sozialpädagoge und Mental-Coach arbeitet in seinem Zentrum für Kommunikation in Reutlingen unter anderem nach der wingwave-Methode. „Wing“, das bedeutet Flügelschlag eines Schmetterlings und steht im übertragenen Sinn für „kleine Ursache – große Wirkung“. Und „Wave“ verweist auf das englische „brainwave“, das mit „tolle Idee“ oder „Gedankenblitz“ übersetzt werden könnte. Gedankenblitze, die mit wingwave gezielt hervorgerufen werden und das Verhalten positiv beeinflussen sollen.

Um verinnerlichte negative Reaktionen zu verhindern, erklärt Martin Weber, müsse das emotionale Gedächtnis umprogrammiert werden. Das geschieht mit Hilfe einer Kombination aus Elementen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), der Kinesiologie (mit dem sogenannten „Myostatiktest“ wird die Stärke der Muskelreaktion ermittelt) und der bilateralen Hemisphärenstimulation, wie sie das Gehirn nachts in der REM-Phase vornimmt. Jener Tiefschlafphase also, die durch schnelle Augenbewegungen (Rapid-Eye-Movement) gekennzeichnet ist.

Zu Beginn einer Sitzung mit einem neuen Klienten erklärt Weber die Wirkungsweise von wingwave. Nachts im Traum, während der REM-Phase, werde das am Tag Erlebte verarbeitet, in Päckchen verpackt und im Gehirn eingelagert. Aber manchmal bleibe eine Erfahrung „unverdaut“ oder setze sich an der falschen Stelle fest. Die Folge seien unter Umständen immer wiederkehrende Ängste. Mit Hilfe der wingwave-Methode könne man die Hirntätigkeit im wachen Zustand simulieren, die falschen „Päckchen“ auspacken und an richtiger Stelle einlagern, wo sie keinen Schaden mehr anrichten. Ziel sei es, in den so genannten wachen REM-

Phasen, den emotionalen Zustand des Klienten zu stabilisieren, damit er künftigen Belastungen entspannt begegnet und sie auch bewältigt.

Ausgelöst werden die „wachen REM-Phasen“, wenn die Augen ähnlich rasche Bewegungen vollziehen wie sie das auch im Tiefschlaf tun. Um das zu erreichen, macht der Coach vor den Augen des Probanden mit seiner Hand rasche Bewegungen. Und das sieht ein wenig aus, als würde er winken. Der Klient soll den Fingern nachschauen, den Kopf aber ruhig halten. Nur seine Augen wandern und folgen der raschen Wischbewegung: hin und her, hin und her. Was sich kompliziert anhört, funktioniert in der Praxis recht einfach. Als erstes lässt sich Weber das Problem erläutern, das bewältigt werden soll.

Beispielsweise Flugangst. Fast jeder Zweite hat Angst vorm Fliegen. Manche Menschen sind oft und problemlos geflogen, bis sie plötzlich aufgrund einer kritischen Situation oder aus heiterem Himmel heraus Panik entwickeln. Andere sind noch nie in einem Flugzeug gesessen und entwickeln völlig irrationale Ängste, die sie hindern, jemals in eines zu steigen.

Wie aber kann man solche Ängste wegwinke? Weber testet zunächst die Muskelreaktionen auf positiv und negativ besetzte Begriffe. Dazu formt der Proband einen Ring mit Zeigefinger und Daumen. Weber versucht den Ring auseinanderzuziehen, während er potenzielle Stressfaktoren benennt. Wer beispielsweise unter Flugangst leidet, der wird beim Begriff „Stewardess“ und „Anschlitten“ kaum einen guten Muskeltonus behalten: Der Ring geht auf. Ist der von Flugangst Gepeinigter aber beispielsweise ein begeisterter Skifahrer, wird er beim Wort „Pulverschnee“ den Ring problemlos geschlossen halten.

Unterbrochen von mehreren „Wink-Sets“ kristallisieren sich nach und nach „Stresstrigger“ heraus, aber auch Begriffe, die positive Empfindungen hervorrufen. Immer wieder werden per Muskeltest die Emotionen getestet, wobei der Proband in der Erinnerung bis in die Kindheit zurückgeführt wird. Der Coach fragt, wo genau sich das negative Gefühl im Körper manifestiert. Und forscht bei seinem Gegenüber nach einem Reiz, der eine positive Grundstimmung auslöst. Das kann – übrigens wie der negative Stimulator auch – ein Bild sein, eine Geste, ein Geräusch, aber auch ein Geruch. Mit weiteren „Wink-Sets“ wird dann versucht, die posi-

tiven Gefühle in das Verhalten einzuweben und so die Abwehrhaltung, die beispielsweise durch einen anstehenden Flug entsteht, umzuprogrammieren. Schon Harry Potter hat bekanntlich die bösen „Dementoren“ mit einer glücklichen Erinnerung besiegt, aber funktioniert das auch im wirklichen Leben?

In der Regel, sagt Weber, stelle sich bereits nach zwei bis drei Sitzungen der Erfolg ein. Er berichtet von einem jungen Mann, dessen Eltern aus der Türkei stammen. Einmal im Jahr muss er in die alte Heimat fliegen, was ihm schon Wochen vorher Panikattacken bescherte. Weber fand heraus, dass sein Klient als Junge bei einem turbulenten Flug Todesängste ausstand und sich seither völlig ausgeliefert fühlte. Nach einigen Sitzungen flog er nicht nur angstfrei, er konnte den Flug sogar genießen. Eine andere Klientin hatte so große Angst vorm Zahnarzt, dass sie sich jahrelang in keine Praxis traute. Auch ihr konnte rasch geholfen werden.

Wingwave lasse sich nicht nur für die Bewältigung von Ängsten und Blockaden, sondern auch positiv einsetzen, so Weber, „es verstärkt die Motivation“. Immer mehr Sportler und Künstler, aber auch Manager nutzten deshalb die Methode, um ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Auch wenn sich in der Vergangenheit kein traumatisches Erlebnis findet, das den emotionalen Stress auslöst, funktioniert das Wegwinke, versichert Weber. Er betont aber auch, dass er seine Grenzen kennt. Schwere psychische Probleme lassen sich nicht einfach Wegwinken. In solchen Fällen rät Weber den Klienten, professionelle psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen: „Kurzzeit-coaching ersetzt nie eine Therapie, kann aber im therapeutischen Kontext sehr wohl unterstützen.“

Informationen über wingwave beim Zentrum für Kommunikation unter: www.martin-r-weber.de



“ Wir können die Ängste nicht abschaffen, aber lernen, anders mit ihnen umzugehen.

Martin R. Weber
Mental-Coach

Der Muskeltest bringt es an den Tag: So lange ein Begriff negativ besetzt ist, kann der Coach den Ring aus Zeigefinger und Daumen locker lösen.