

Der Schmetterlings-  
effekt bei wingwave®:  
Kleine, zielgerichtete  
Interventionen mit  
großem Effekt.



© Thieme Verlagsgesellschaft / Renate Stockinger

## Emotions-Coaching mittels wingwave®

**Eine Krebserkrankung verändert das Leben plötzlich und tiefgreifend: eingehende Untersuchungen, belastende Behandlungen, Operation und regelmäßige »Nachkontrollen« stehen ab sofort auf dem persönlichen Programm. Diese Maßnahmen lösen häufig massive – teilweise existenzielle – Ängste, Unsicherheit, Gedankenkreisen oder Panikgefühle aus.**

So setzt schon allein die Vorstellung der Nachsorgeuntersuchung bei vielen Menschen negative Emotionen in Gang – und das schon Tage oder Wochen vor einem Kontrolltermin. Manche Patienten entwickeln eine generelle Angst vor der Zukunft und leiden an einem latenten Dauererregungszustand. Die innere Anspannung ist kontraproduktiv für den Heilungsprozess. Zum Genesen ist es wichtig, sich zu entspannen und vertrauensvoll in die Zukunft zu blicken.

Viele Betroffene fühlen sich in dieser Situation alleingelassen. Gut gemeinte Tipps und vernünftige Überlegungen helfen da wenig. Das reine Sprechen über die Situation entlastet oft nur zeitweise. Die Gefühle scheinen »festzuhängen« wie eine CD mit Kratzer und sich der bewussten Steuerung zu entziehen. Um dieses Phänomen zu verstehen, ist ein Blick auf die aktuelle Forschung hilfreich.

### Das Gehirn – Sitz unserer Emotionen

Alles, was wir Menschen am Tag wahrnehmen, landet zunächst in einem entwicklungsgeschichtlich sehr alten Bereich unseres Gehirns – dem Mandelkern (lat.: Amygdala). Die Amygdala ist unser zentrales Bewertungssystem: Hier wird aus einer neutralen Information (z. B. Parkplatz vor dem Krankenhaus) eine Emotion. Ob ein positives oder negatives Gefühl entsteht, hängt dabei von unseren Vorerfahrungen ab (z. B. in diesem Krankenhaus fand die Operation statt). Unsere Emotionen und die dazugehörigen Körperreaktionen sind damit immer schneller als unsere Gedanken. Der Angstschweiß ist schon da, bevor das Großhirn – der Sitz unseres Verstands – uns mitteilen kann, dass ja »im Moment alles in Ordnung« ist. Die Amygdala ist für unseren Verstand nicht zugänglich. Dieser Mechanismus ist biolo-

#### Zum Weiterlesen:

- Besser-Siegmund, C. / Siegmund, H.: wingwave-Coaching. Junfermann 2010.
- Servan-Schreiber, D.: Die Neue Medizin der Emotionen. Goldmann 2006.

#### Weitere Informationen:

- [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)
- [www.wingwave-akademie.de](http://www.wingwave-akademie.de)

#### Kontaktadresse:

Dipl.-Psych. Cordula Söffftge  
Leibnizstr. 5  
04105 Leipzig  
E-Mail: [cordula.soefftge@web.de](mailto:cordula.soefftge@web.de)  
[www.cordula-soefftge.de](http://www.cordula-soefftge.de)



gisch sinnvoll. Denn für unsere Vorfahren war es z. B. bei der Begegnung mit einem Säbelzahn tiger überlebensnotwendig, bei Angst schnell und reflexartig mit Angriff oder Flucht reagieren zu können. Die Erlebnisse des Tages und damit verbundene Emotionen verarbeiten wir nachts im Schlaf. Dies geschieht v. a. in der so genannten REM-Schlafphase (REM = Rapid Eye Movement). Diese Schlafphase unterscheidet sich von anderen Schlafstadien darin, dass sich unsere Augen unter den Lidern schnell hin und her bewegen. Weckt man Menschen in dieser Phase, berichteten diese i. d. R. von Träumen. Man nimmt an, dass durch die schnellen Augenbewegungen eine Synchronisation der beiden Hirnhälften erfolgt. Dabei gelangen u. a. Informationen aus der Amygdala über den Hippokampus – die Hirnstruktur, die für unsere Gedächtnisfunktion zuständig ist – in die Großhirnrinde. Hier werden die Informationen langfristig abgespeichert. Der



© pixland - nachgestellt lie Situation

In der REM-Phase werden Erlebnisse und Emotionen im Schlaf verarbeitet.

Schlaf ist somit unser natürlicher Stressverarbeitungsmechanismus. Hat man gut geschlafen, fühlt man sich »aufgeräumt« und man hat den Eindruck, manches »über Nacht verarbeitet zu haben«. Auch der Volksmund rät »erst mal eine Nacht drüber zu schlafen«. Erlebt ein Mensch ein traumatisierendes Ereignis (z. B. Krebsdiagnose, Operation, belastende Untersuchungen) oder befin-

det sich in einer langanhaltenden Stresssituation, versagt unser natürlicher Stressregulationsmechanismus. Unser »System« ist überfordert: Wie ein zu großer Anhang einer E-Mail bleibt die Emotion in der Amygdala »hängen«, die Information wird nicht weiterverarbeitet. Auf den neutralen Reiz hin (z. B. Parkplatz) erfolgt automatisch eine emotionale Reaktion, die sich unserer Kontrolle entzieht. Durch



- Anzeige -



**„Die Diagnose Krebs hat uns erschüttert. Die Misteltherapie von Weleda hat uns wieder Hoffnung gegeben.“**

Im Kampf gegen den Krebs stellt Ihnen die Natur die ganzheitliche Misteltherapie zur Seite – vor, während und nach Operation, Chemo- oder Strahlentherapie.

Zur Verminderung der Beschwerden und Verbesserung Ihres Allgemeinbefindens. Für mehr Lebensqualität.

Bestellen Sie kostenlos Informationsunterlagen zur Misteltherapie. Telefonisch unter 0 71 71 919 414 und im Internet unter [www.weleda.de](http://www.weleda.de) und [www.einechancemehrbeirkrebs.de](http://www.einechancemehrbeirkrebs.de)



die schmerzliche Erfahrung ist eine Art »blauer Fleck« auf der Seele entstanden – der Betroffene hat eine emotionale Blockade. Hier setzt wingwave Coaching® an.

### Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings

Der Name wingwave® besteht aus zwei Wortteilen, welche für die dahinterstehende »Philosophie« stehen. WING steht für den Flügelschlag eines Schmetterlings, der entsprechend der Chaostheorie (E. Lorenz) Einfluss auf das Wetter auf der einen Seite der Welt haben kann. Übertragen heißt dies: Kleine, aber zielgerichtete Interventionen können große Effekte auf die Erlebens- und Verhaltenswelt von uns Menschen haben. Zur Lösung großer Probleme ist nicht automatisch eine hohe Kraftanstrengung erforderlich. Stattdessen geht es darum, den kleinstmöglichen Auslöser für die bestmögliche Veränderung zu finden. WAVE steht für den englischen Begriff »Geistesblitz«. Durch wingwave® werden beim Klienten eigene Heilungsimpulse hervorgerufen. Es wird davon ausgegangen, dass jeder die notwendigen Ressourcen für selbstorganisatorische Heilungsprozesse in sich trägt, diese nur gerade nicht »anzapfbar« sind. Der Coach ist dabei für die Sicherstellung der professionellen Methodik zuständig.

Die Methode des wingwave®-Coachings dient dem Abbau subjektiver Belastungszustände. Ziel ist die Integration negativer Emotionen wie beispielsweise Angst und Panik in die persönliche Historie. Dies erfolgt durch die Anregung neuronaler Umstrukturierungsprozesse im Gehirn.

wingwave®-Coaching wurde im Jahr 2001 von den Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt. Dieses Kurzzeit-Coaching eignet sich als begleitende Maßnahme zu einer Psychotherapie. wingwave® kombiniert drei bewährte Methoden:

- Bilaterale Hemisphärenstimulation (d.h. Aktivierung beider Hirnhälften)
- Kinesiologie
- Techniken aus dem NLP (= Neurolinguistisches Programmieren)

Alle drei Bestandteile haben sich als separate Methoden bereits lange Jahre bewährt und gelten als wissenschaftlich fundiert. wingwave® ist eine Art »Best-of« dieser Methoden.

### Bilaterale Hemisphärenstimulation

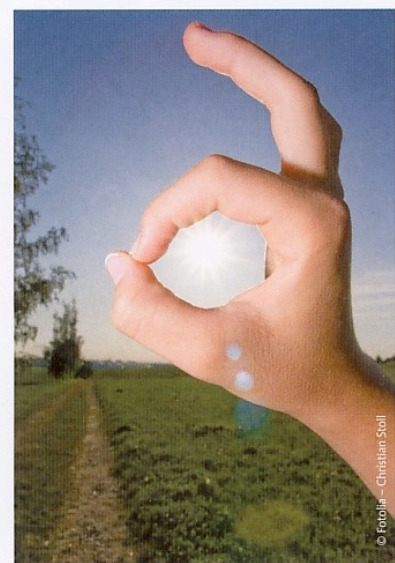
Durch Methoden der »bilateralen Hemisphärenstimulation« wird das Zusammenspiel der rechten und linken Hirnhälfte optimiert. Dies kann – je nach Präferenz des Klienten – über verschiedene Wege erfolgen, wie zum Beispiel auditive (abwechselnde akustische Signale via Kopfhörer) oder taktile (z. B. über Klopfbewegungen) rechts-links Stimulationen. Bei wingwave® veranlasst der Coach den Klienten zu schnellen Augenbewegungen analog zum REM-Schlaf. Man spricht von EMDR bzw. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (F. Shapiro). EMDR gehört weltweit zu den am besten erforschten Verfahren zur Behandlung von posttraumatischem Stress.

Der Wirkmechanismus der bilateralen Hemisphärenstimulation lässt sich am besten anhand einer Metapher erläutern: Erinnerungen sind nicht eine Art dauerhaft archivierte »Akten« unseres Gehirns. Sie sind veränderbar. Eine negative Erfahrung kann ausschließlich durch eine neue positive Erfahrung »verlernt« werden. Hierzu muss das negative Erlebnis gezielt aktiviert und in einen »offenen«, und damit veränderbaren Zustand gebracht werden. Bei der Aktivierung der beiden Hirnhälften erlebt der Klient eine unwillkürliche Entspannung. Beruhigende Körpersignale gelangen in das Gehirn und zwar in einer Phase, in der bewusst das negative Erlebnis erinnert wird. Die negative Emotion wird durch die aktuelle Entspannung überlagert.

Es ist beispielsweise unmöglich, gleichzeitig Angst zu haben und entspannt zu sein. Der Gedächtnisinhalt an das Ereignis bleibt dabei erhalten und wird keinesfalls »gelöscht«. Aber die Klienten können oft erstmals von ihren Erlebnissen erzählen, ohne in emotionale »Aufregung« zu geraten. Das belastende Ereignis hat sich in ein Stück »neutrale« Lebensgeschichte verwandelt.

### Kinesiologie

Die Kinesiologie ist ein körperorientierter Therapieansatz, der auf der Erkenntnis beruht, dass unsere gesunden Muskeln in Bruchteilen von Sekunden ihr Kraftvermögen ändern können. Diese Veränderungen unterliegen offenbar einem einfachen Schema: Unter dem Einfluss von mental stabilisierenden Worten und Gedanken sowie bei Hautkontakt mit für den Körper gesunden Gegenständen oder Substanzen erreicht die Muskelleistung ihre volle Kraft. Bei negativen Worten oder Gedanken oder bei Hautkontakt mit negativen Substanzen oder Gegenständen reagieren die Muskeln mit spontaner Schwäche. Der Muskel kann bei Stress nicht zu seiner vollen Leistungskraft aktiviert werden. wingwave® nutzt den kinesiologischen Muskeltest als eine Art »Kompass«. Er dient zur gezielten Planung des individuellen Coaching-Prozesses und zur Erfolgskontrolle. Mittels des »O-Ring-Tests« nach Dr. Omura werden beispielsweise die stressauslösenden Situationen identifiziert. Der Klient bildet dabei einen »Muskelring« aus dem Daumen und einem weiteren – auszutestenden – Finger einer Hand. Er wird dann gebeten, diesen Ring »mit Kraft zu halten«. Bei negativen Gedanken, Situationen etc. öffnet sich der Ring »butterweich«. Dies



»Muskelring« aus dem Daumen und einem weiteren Finger einer Hand.



ermöglicht die »punktgenaue«, zielgerichtete Intervention mittels der schnellen Augenbewegungen.

### Neurolinguistisches Programmieren

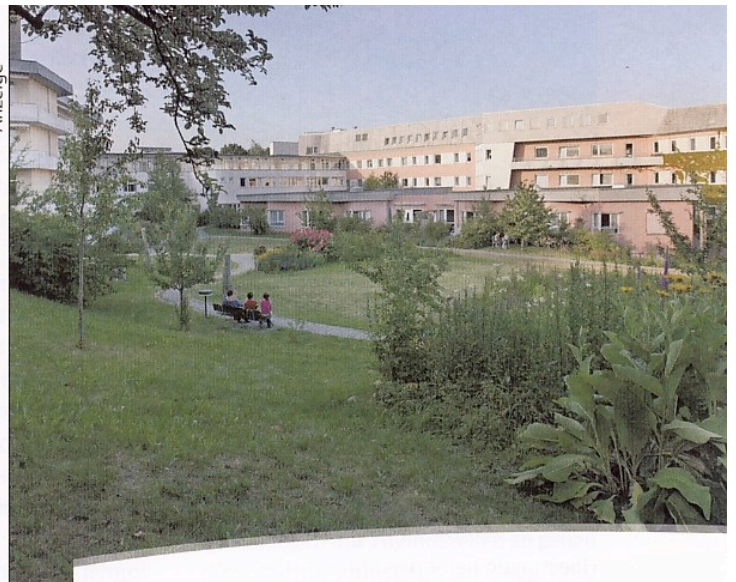
Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) ist ein effektives Kurzzeitverfahren der Kommunikationspsychologie. Die »Erfinder« des NLP, John Grinder und Richard Bandler, beschäftigten sich in den siebziger Jahren mit der Frage, was die weltweit erfolgreichsten Psychotherapeuten von weniger erfolgreichen unterscheidet. Sie fanden bestimmte »Kommunikationsmuster«, die sie in einer Art »NLP-Werkzeugkoffer« sammelten.

- Neuro steht für die Tatsache, dass jedes menschliche Verhalten und jeder Körperzustand im Gehirn durch neuronale Verknüpfungen repräsentiert wird. Hiermit sind Verbindungen zwischen Gehirnzellen (Neuronen) gemeint, die sich bei jedem Lernen ständig neu und umbilden.
- Linguistisch bedeutet, dass wir über diese Verknüpfungen mithilfe unserer Sprache kommunizieren können.
- Programmieren bezeichnet die Möglichkeit für uns Menschen, mithilfe der Sprache Gedanken zu initiieren, die dann rückwirkend wiederum die neuronalen Verknüpfungen in eine gewünschte Richtung umprogrammieren. Unser Gehirn »lernt um«.

Eine wingwave® Sitzung folgt einem standardisierten Ablauf mit elf Phasen. Der Klient wird ausführlich über die Methode informiert, sodass diese für ihn zu jedem Zeitpunkt transparent und nachvollziehbar ist. Während der Sitzungen wird wenig gesprochen. Ein »Seelenstrip-tease« ist nicht erforderlich, denn die wesentlichen Vorgänge spielen sich im Klienten ab: innere Bilder entstehen, die Wahrnehmung von Situationen und Körperempfindungen verändert sich. War ein Mensch vor einem erschütternden Ereignis psychisch stabil, reichen oft drei bis fünf Sitzungen aus, damit er sich von der »Last des Erinnerten« seelisch und körperlich befreit fühlt. ■

Text: Cordula Söfflge

– Anzeige –



## Zentrum für Integrative Onkologie

In einem interdisziplinären Team kombinieren wir die Möglichkeiten der modernen Onkologie mit den Therapieverfahren der anthroposophischen Medizin zu einem individuellen und ganzheitlichen Therapiekonzept.

### Unser Diagnostik-, Therapie- und Beratungsangebot umfasst u. a.:

#### Diagnostik:

Onkologische Diagnostik mit Spiral-CT und MRT ♦  
Endoskopie ♦ Immunlabor

#### Beratung:

Interdisziplinäre Tumorkonferenzen ♦  
Second-Opinion-Zentrum

#### Therapie:

Tumorchirurgie ♦ Chemotherapie, Immuntherapie, Hormontherapie, Radiotherapie (in Kooperation) ♦  
Schmerztherapie ♦ Lokale- und Ganzkörperhyperthermie, aktive Fiebertherapie ♦ Tumorimpfung im Rahmen eines individuellen Heilversuches ♦ Individuelle Misteltherapie, anthroposophische Konstitutionsbehandlung ♦ Ernährungsmedizin ♦ Psychoonkologie, Heileurythmie, Musik-, Kunst- und Farblichttherapie ♦ Physiotherapie und äußere Anwendungen

Infos über das Sekretariat der Onkologie  
Fon: 0711. 77 03 11 71

**Die Filderklini*k*** 

Anthroposophische Medizin: Akut- und Ganzheitsmedizin

Im Haberschlag 7 | 70794 Filderstadt - Bonlanden | [www.filderklini\*k\*.de](http://www.filderklini<i>k</i>.de)