

Erhöhung der Konfliktfähigkeit durch wingwave®-Emotionscoaching

Mangelnde Konfliktfähigkeit ist oft das Resultat eines verletzten Selbstwertgefühls: Man fühlt sich vom Gegenüber angegriffen und infolge dessen neigt man zu „Gegenattacken“ bzw. Fluchtverhalten, was die Eskalation eines Konflikts begünstigt. Der Verletzung des Selbstwertgefühls liegen häufig eine Kränkung, Ängste oder unverarbeitete Wut zugrunde. Basierend auf aktuellen Ergebnissen der Hirnforschung wird im nachfolgenden Beitrag ein Coachingansatz vorgestellt, der in derartigen Situationen weiterhelfen kann.

1. Fallbeispiel

Für Herrn M., 55 Jahre alt, war von heute auf morgen alles anders: Er war Gruppenleiter in einem mittelständischen Unternehmen und gesundheitsbedingt drei Monate lang ausgefallen. Am Tag vor seiner Rückkehr erfuhr er nun völlig unerwartet, dass seine Stelle mit einem seiner bisherigen Mitarbeiter neu besetzt werden sollte und er selbst – unter Beibehaltung seines bisherigen Gehalts – zukünftig ausschließlich Projektleitungstätigkeiten ausführen würde. Herr M. war geschockt und zutiefst gekränkt. Er hatte jahrelang großen Einsatz für die Firma gezeigt, fühlte sich vor seinen Kollegen gedemütigt und in seinem Selbstwert herabgesetzt. Dennoch entschied er sich nach reiflicher Überlegung – auch unter den neuen Bedingungen – in der Firma zu bleiben.

Ich lernte Herrn M. im Rahmen eines Coachings kennen. Obwohl sich Herr M. aus rationalen Gründen (Alter, Entgelt, Dienstwagen) dafür entschieden hatte zu bleiben, änderte sich nichts an seiner emotionalen Verfassung. Der Gang in die Firma war seit jenem Tag Stress: Herr M. geriet quasi täglich in persönliche Konflikte und Streitereien mit seinem unmittelbaren Vorgesetzten (sein ehemaliger Mitarbeiter) sowie der Geschäftsleitung, die ihm seine alte Stelle entzogen hatte. Er hatte den Eindruck, seine Gegenüber nur „sehen zu müssen“ und diese drückten in ihm alle „Alarmknöpfe“. Der sonst so ruhige, besonnene und sehr soziale Herr M. konnte sich in seinem Verhalten selbst nicht wieder – er hatte eine emotionale Blockade, die ihm „vernünftige“ Gespräche mit den beiden nicht möglich machte. Als Ziel für das Coaching benannte Herr M. eine grundsätzliche emotionale Stabilisierung sowie eine bessere Konfliktfähigkeit im Umgang mit diesen beiden Menschen.

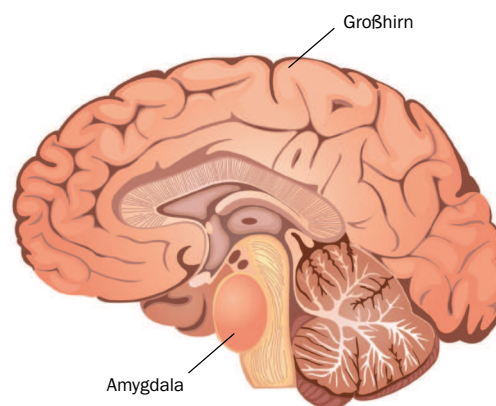
» Ein negatives Erlebnis kann eine emotionale Blockade auslösen. «

Rationale Coachingmethoden (Gesprächsführung, Perspektivwechsel o. ä.) greifen in einer Situation wie der des Herrn M. nur bedingt. Reines Sprechen über eine derartige Situation entlastet in der Regel nur zeitweise. Oft liegt einer mangelnden Konfliktfähigkeit eine tiefe Kränkung zugrunde, die unbewusst beim Anblick der anderen

Person automatisch Abwehrmechanismen auslöst und konstruktives Verhalten vereitelt. 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 Hirnforschung hilfreich.

2. Das Gehirn – Sitz unserer Emotionen

Alles, was wir Menschen am Tag wahrnehmen, landet zunächst in einem entwicklungsgeschichtlich sehr alten Bereich unseres Gehirns – den Mandelkernen (lat: Amygdala). Die Amygdala ist unser zentrales Bewertungssystem: Hier wird aus einer neutralen Information eine Emotion. Ob ein positives oder negatives Gefühl entsteht, hängt dabei von unseren Vorerfahrungen ab. Unsere Emotionen und die dazugehörigen Körperreaktionen sind damit immer schneller als unsere Gedanken. Die Wut oder Panik ist schon da, bevor das Großhirn – der Sitz unseres Verstandes – uns mitteilen kann, dass wir uns ja „eigentlich ganz sachlich und vernünftig verhalten wollen“. Die Amygdala ist für unseren Verstand nicht zugänglich. Dieser Mechanismus ist biologisch 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.



Bildquelle: © alxhar / fotolia.com

Die Erlebnisse des Tages und damit verbundene Emotionen verarbeiten wir nachts im Schlaf. Dies geschieht v. a. in der sogenannten 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 einen Menschen in dieser Phase, berichtet dieser 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 Hippocampus – die Hirnstruktur, die für unsere Gedächtnisfunktion zuständig ist – in die Großhirnrinde. Hier werden die Informationen langfristig abgespeichert. Der Schlaf ist somit unser natürlicher Stressverarbeitungsmechanismus. Hat man gut geschlafen, fühlt man sich „aufgeräumt“ und hat den Eindruck, manches über „Nacht verarbeitet zu haben“. Auch der Volksmund rät „erst mal eine Nacht drüber zu schlafen“.

» Unbedeutende Erlebnisse werden im Schlaf verarbeitet, außergewöhnliche Situationen können das Gehirn überfordern. «

Erlebt ein Mensch ein extremes Ereignis (z. B. die Änderungskündigung von Herrn M.) oder befindet 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 erfolgt automatisch eine emotionale Reaktion, die sich unserer Kontrolle entzieht. Durch die schmerzliche Erfahrung ist eine Art „blauer Fleck“ auf der Seele entstanden – der Betroffene hat eine emotionale Blockade. Hier setzt wingwave®-Coaching an.

3. wingwave® – 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 Ver-

änderung 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, Wut 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 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.

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 i. d. R. 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 die dauerhaft archivierten „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



Cordula Söfftge ist Diplom-Psychologin (Universität Mannheim; Spezialgebiet: Arbeits- und Organisationspsychologie). Im Bereich Wirtschaft ist sie aktuell als Business Coach, Führungskräfte-trainerin, Teamentwicklerin und Mediatorin tätig. Privatpersonen unterstützt sie als Familienmediatorin sowie im Bereich Emotionscoaching. Cordula Söfftge arbeitete 13 Jahre in der Wirtschaft im Bereich Personalwesen und Change Management (Accenture und BMW AG).

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 an 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 „Aufruhr“ zu geraten. Das belastende Ereignis hat sich in ein Stück „neutrale“ Lebensgeschichte verwandelt.

» Die wingwave®-Therapie hilft Betroffenen bei der Überwindung negativer Erlebnisse. «

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 auszustestenden Finger einer Hand. Er wird dann gebeten, diesen Ring „mit Kraft zu halten“. Bei negativen Gedanken, Situationen etc. öffnet sich der Ring „butterweich“. Dies ermöglicht die „punktgenaue“, zielgerichtete Intervention mittels der schnellen Augenbewegungen.

Das **Neurolinguistische Programmieren (NLP)** ist ein effektives Kurzzeitverfahren der Kommunikationspsychologie. Die NLP-Begründer John Grinder und Richard Bandler beschäftigten sich in den 1970er Jahren damit, 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 mit Hilfe unserer Sprache kommunizieren können.
- **Programmieren** bezeichnet die Möglichkeit für uns Menschen, mit Hilfe der Sprache Gedanken zu initiieren, die dann rückwirkend wiederum die neuronalen Verknüpfungen in eine gewünschte Richtung umprogrammieren. Unser Gehirn „lernt um“.



Bildquelle: © N-Media-Images / fotolia.com

Eine wingwave®-Sitzung folgt einem standardisierten Ablauf mit elf Phasen. Der Klient wird ausführlich über die Methode informiert, so dass diese für ihn zu jedem Zeitpunkt transparent und nachvollziehbar ist. Während der Sitzungen wird relativ wenig gesprochen. Ein „Seelenstriptease“ ist nicht erforderlich – 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.

Herr M. spürte bereits nach der ersten Sitzung eine deutliche Entlastung und generelle Reduzierung seiner Stressbelastung beim täglichen Gang in die Firma. Es gelang ihm, die starke persönliche Demütigung zu verarbeiten und im Umgang mit der Geschäftsleitung und seinem neuen Vorgesetzten gelassener in Konfliktsituationen zu reagieren. ■

Literatur zum Weiterlesen:

Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry: wingwave-Coaching: wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Paderborn: Junfermann 2010.

Servan-Schreiber, David: Die Neue Medizin der Emotionen. München: Goldmann 2006.

Internet:
www.wingwave.com
www.wingwave-akademie.de