

Neue Therapie gegen Prüfungsangst

Zwei Psychologen sind die Erfinder der Coaching-Methode „Wingwave“. Sie löst Blockaden und verspricht schnelle Erfolge bei wenigen Sitzungen



Psychologen mit Humor:
Cora Besser-Siegmund und
ihr Mann Harry mit
Schmetterlingen und Hund Max

EDGAR S. HASSE

Die Prüfungstermine rückten immer näher. Doch Martin, 25 Jahre alt und Student der Kommunikationsinformatik, konnte einfach nicht büffeln. Eine hartnäckige Lernblockade. Fast in letzter Minute suchte er den Rat der Hochschullehrerin Elisabeth Heinemann, die als Coaching-Expertin nach einer neuen und effizienten Methode arbeitet. Das psychologische Instrumentarium nennt sich „Wingwave“ – und wurde vor zehn Jahren von den Hamburger Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelt.

Der Name Wingwave steht für den Flügelschlag des Schmetterlings. Der patentierte Begriff bedeutet außerdem „Geistesblitz“ und „tolle Idee“. Die Hamburger Coaching-Methode findet gegenwärtig immer mehr Anhänger. Sie wird in den Führungsetagen des Volkswagen-Konzerns ebenso eingesetzt wie bei Leistungssportlern, Golftrainern und Handballern. Bundesweit arbeiten inzwischen 2000 Coaches und Psychotherapeuten nach der Methode des TÜV-zertifizierten Besser-Siegmund-Instituts mit Sitz an der Mönckeberg-Straße.

Die Effekte sind verblüffend: In kurzer Zeit – mit durchschnittlich fünf Sitzungen – lassen sich Prüfungsängste und Leistungsstress abbauen, Kreativität steigern und Konfliktstabilität erzielen. Manager gehen voller Selbstvertrauen in die Vorstandssitzung, Sportler können ihre Ziele besser verwirklichen. Und Schauspieler haben weniger lähmende Angst vor ihren Auftritten.

Wissenschaftliche Arbeiten an der Universität Hamburg und an der Medizinischen Hochschule Hannover haben die praktische Effektivität und Langzeitwir-

kung der Methodenkombination bei den Klienten nachgewiesen. Eine weitere Studie der Deutschen Sporthochschule Köln wertet gegenwärtig weiteres Material nach Sportverletzungen aus.

„Wir haben bei Wingwave drei Perlen miteinander verbunden“, sagt Harry Siegmund. Er sitzt im Konferenzraum seines Instituts mit den vielen bunten Stühlen, während Hund Max brav Platz macht. Siegmund, der über eine fast 30-jährige Berufserfahrung verfügt und seine Laufbahn in der Behandlung von Schmerzpatienten begann, zeichnet auf einen Flipchart die drei wesentlichen Elemente des neuen Emotions-Coachings: den Muskeltest (O-Ringtest), die „Winke-Winke-Therapie“ EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und Methoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP), mit dem negative Einstellungen abgelegt werden können. „Unser Ziel ist es mit dieser Kombination, durch Stress entstandene emotionale Blockaden aufzulösen“, sagt Cora Besser-Siegmund.

Wie bei Martin, dem Studenten mit der Lernhemmung, Professorin Heinemann machte mit dem Studenten zunächst einen Muskeltest. Dabei muss der Klient aus Daumen und Zeigefinger einen Ring formen. Der Coach prüft kurz die motorische Kraft der Muskeln; sollte sie bei bestimmten Aussagen schwächeln, steckt dahinter ein handfestes emotionales Problem. „Entlang dieser Muskelreaktion entwickelt sie dann den Coaching-Prozess“, sagen die beiden Psychologen, die seit ihrer Jugendzeit privat und beruflich ein Paar sind.

Anhand dieses Muskeltests fand Hochschullehrerin Heinemann bei Martin den eigentlichen Grund für die Lernblockade. Er liegt Jahre zurück, als Martin noch Gymnasiast war und sich unter ständigem Lernzwang fühlte. Und hier kommt das weitere Grundelement der psycholo-

gischen Kurzzeit-Intervention ins Spiel: Der Student musste sich erneut in die damalige Stresssituation hineinversetzen und dabei mit den Augen den winkenden Handbewegungen des Coachs folgen. Mit Erfolg: Nach zwei Sitzungen konnte er wieder mehrere Stunden am Tag büffeln und schließlich die Prüfungen erfolgreich absolvieren.

Die „Winke-Winke-Therapie“ fand erstmals ihren erfolgreichen Einsatz bei der Behandlung von US-amerikanischen Vietnam-Kriegsveteranen. „Ich setzte sie bei der Behandlung von Patienten mit einer posttraumatischen psychischen Belastungsstörung ein“, sagt Harry Siegmund. Zum Beispiel bei Polizisten und bei einigen Helfern, die nach dem verheerenden Zugunglück von Eschede im Einsatz waren und unter der Gewalt der Bilder und Eindrücke litten.

Inzwischen wenden nicht nur Coaches aus Deutschland das Hamburger Wingwave-Verfahren an. Die Methode ist auch in Spanien, Osteuropa und in den USA verbreitet. Unlängst wurde der Verein „Bahnmomente“ gegründet, der die Leistungsoptimierung weiter erforschen und vor allem Jugendlichen helfen soll, die sich ein teures Coaching selbst nicht leisten können.

„Dass sich nach zehn Jahren unsere Methodenkombination so erfolgreich etabliert hat, wollen wir bald ein bisschen feiern“, sagt Harry Siegmund. Im November treffen sich in Hamburg mehr als 300 Wingwave-Praktiker, Psychologen, Therapeuten und Wissenschaftler, um ihre Erfahrungen auszutauschen. Student Martin war jedenfalls nach der Behandlung begeistert von der Coaching-Intervention. „Das ist wie Pfefferminze in der Brust, also so ein total freies, frisches Gefühl“, berichtet er in dem Buch „Erfolge zum Wundern“ (Junfermann Verlag) der beiden Hamburger Psychotherapeuten.