

Der Flügelschlag des Schmetterlings

Wingwave im Sportcoaching



Dr. Grit Reimann

In den letzten Ausgaben habe ich Ihnen einige Ansätze zur Mentalen Stärke beschrieben. Sie haben vielleicht die eine oder andere Übung ausprobiert oder sind noch ganz dabei, diese in Ihren Trainingsalltag zu integrieren. Trotzdem kann sich die Erkenntnis einstellen: Irgendwie reicht das nicht.

Bei manchen Blockaden ist es sinnvoll, sich nach einem Coaching umzuschauen. Ich möchte ihnen deshalb heute ein sehr effektives Kurzzeitcoaching vorstellen. Wingwave® wurde in Hamburg von Harry Siegmund und Cora Besser-Siegmund, zwei Diplompsychologen, entwickelt. Dabei steht wing für die Metapher des Flügelschlags des Schmetterlings und wave für den englischen Begriff „brainwave“, auf deutsch in etwa „Geistesblitz“ oder „guter Einfall“. In den letzten Jahren ist wingwave mit mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen eindrücklich hinsichtlich seiner positiven Wirkweise belegt und damit eine der am besten erforschten Coachingmethoden.

Seit 2011 nutze ich wingwave im Einzel- und im Sportcoaching. Eine meiner größten wingwave-Fans ist Christina Schwanitz (Kugelstoßweltmeisterin von 2015), die auch in ihrem Buch darüber berichtet. In meiner Arbeit mit den nationalen Recurve-Bogenteams kommt die Methode regelmäßig zum Einsatz. Wingwave vereint drei Ansätze: Das neurolinguistische Coaching, das EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und den Myostatiktets.

Das neurolinguistische Coaching

Sprache wirkt Wunder, ist ein altes Sprichwort. Die Wirkung von Sprache auf unsere Wahrnehmung, Emotion und Entscheidungsfindung wurde in den letzten Jahren dank einer Vielzahl von neuen Forschungsmethoden intensiv erforscht.

Denken sie einmal an die Schützen in ihrer Umgebung: Wenn sie das Wort „Rangliste“ oder „Wettkampf“ sagen, dann blühen einige regelrecht auf, die Augen beginnen zu leuchten und wir sehen einen positiven Emotionsausdruck. Andere Schützen wiederum scheinen fast starr vor Angst, nehmen eine gedungene Körperhaltung ein, wollen sich am liebsten verstecken.

Dies geschieht unwillkürlich, weil unser Gehirn bestimmte Wörter und Sätze nicht nur inhaltlich gespeichert hat, sondern mit einer Vielzahl an emotionaler Erfahrungen, die wir mit diesen Wörtern und Sätzen verknüpfen. Diese sind je nach Lern- und Lebensgeschichte des Einzelnen sehr unterschiedlich. Beim wingwave-Coaching wird Sprache als Kompass genutzt, um den Trainierenden punktgenau zu Lösungen zu führen. Es werden die für den Schützen hemmenden Glaubenssätze identifiziert, entstressst und die „richtigen“ Sätze mit den „richtigen“ Emotionen gekoppelt. Am Ende des Coachingsprozess soll der Sportler auf alle Wörter und Sätze, die sein Thema beschreiben, selbstsicher und positiv reagieren.

Das EMDR

Das EMDR ist eine von Francis Shapiro aus dem NLP weiterentwickelte psychotherapeutische Intervention zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen. Seit den 1990iger Jahren ist das EMDR in Deutschland etabliert. Mittlerweile gibt es eine riesige Anzahl von wissenschaftlichen Studien, welche die Methode als sehr wirksam beschreiben. Durch wingwave wur-



de dieses Verfahren nun auch im Coachingkontext etabliert. Kernbestandteil ist dabei das so genannte „Winken“.

Der Coach bewegt die Finger vor den Augen des Coachees sehr schnell, der Coachee folgt diesen Bewegungen. Dadurch wird das, was in der Nacht in unseren Traumphasen passiert, simuliert: Schnelle Augenbewegungen. Die Hirnforschung konnte zeigen, dass diese im Wachzustand so angeregten Hirnareale die gleichen sind, die auch in den Traumphasen im Gehirn aktiv und wesentlich zur Verarbeitung von Erlebnissen (guten wie schlechten) und deren Emotionen verantwortlich sind. Es wird vermutet, dass der positive Effekt dieser Stimulation durch die optimale Zusammenarbeit beider Gehirnhälften geschieht. Die Forschung dazu ist aber bei weitem noch nicht am Ende der Fahnenstange angelangt.

MYOSTATIK TEST

Der Myostatiktest

Hierbei handelt es sich um einen gut erforschten Muskeltest, der als „Kompass“ für den gesamten Coachingprozess genutzt wird. Dazu bildet der Coachee mit Daumen und Zeigefinger einen Ring, den der Coach versucht auseinander zu ziehen. Bei einer schwachen Reaktion kann der Coachee den Ring nicht halten, er geht auf. Dies zeigt einen mentalen Stress an. Eine starke Reaktion – der Coach kann den Ring nicht öffnen – bedeutet hingegen, dass der Coachee auf seine mentalen Ressourcen zugreifen kann und emotional sicher ist.

Der Test erfüllt im Prozess zwei wesentliche Aufgaben. Zum einen gelingt es mit Hilfe des Tests und der Sprache, Stressoren aufzufinden, welche die emotionale/mentale Balance des Coachees stören. So können sogenannte Buzzwörter wie

Rangliste identifiziert werden, ebenso wie die dazugehörigen Emotionen. Das kann eine einzige Emotion sein, zum Beispiel die Angst zu versagen, oder auch eine ganze Emotionsmix. Vielleicht kennen Sie das: Sie sind in einer unvorhergesehenen Situation und werden von Ihren Gefühlen nahezu überrannt. Dann ist es gar nicht leicht zu sagen, was denn eigentlich los ist. Neben Angst entsteht möglicherweise zur gleichen Zeit auch Hilflosigkeit, Wut, Enttäuschung und Trauer. Mit Hilfe des Myostatiktests können punktgenau die blockierenden Emotionen gefunden werden.

Andererseits kann mit Hilfe des Myostatiktests der Prozess an sich überprüft werden. So sind beide – der Coach als auch der Coachee – auf der sicheren Seite, wenn es darum geht, das Thema vollständig bearbeitet zu haben.

Mit Hilfe der drei Methodenbestandteile ist wigg-wave in der Lage, in relativ kurzer Zeit zu guten Lösungen zu kommen und emotionale Stabilität zu erreichen. Meist reichen wenige Sitzungen aus. Im Sportkontext empfiehlt es sich, die Gelegenheit zu nutzen, bei bestimmten Themen direkt in die Situation hinein zu gehen – im Coaching auch in vivo genannt. So kommt es vor, dass ich mit Sportlern direkt an der Schießlinie arbeite.

Drei kleine Beispiele aus der Praxis mit Bogenschützen

Eine Sportlerin erzählt mir von ihrem mangelnden Selbstwert hinsichtlich ihrer sportlichen Leistung. Sie könne sich selbst über ihre Erfolge gar nicht so richtig freuen. Mit Hilfe des Myostatiktests finden wir einen so genannten Biografiestress: Mitschüler und auch Lehrer stellen in Frage, ob Bogenschießen überhaupt ein Leistungssport sei. Es erfolgte eine Abwertung der sportlichen Leistung durch das Umfeld, die sich im Unterbewusstsein festsetzte und so verhinderte, sich über große Erfolge zu freuen. Diese seien ja vermeintlich nicht so viel wert wie die eines Eisho-



ckey- oder Basketballspielers, der schon in jungen Jahren mit seinem Sport (viel) Geld verdient.

Auch die sechste Zehn kam

Ein Sportler kam zu mir und bat mich, mit ihm an folgendem Problem zu arbeiten: Er war in der Lage, mehrfach 59 zu schießen. Bisher gelang es ihm jedoch nicht, auch die 60 zu schaffen. Wenn einer der ersten fünf Pfeile weniger als die Zehn traf, war er in der Lage, den letzten Pfeil der Passe in die Zehn zu setzen. Dies galt aber nicht, wenn er schon fünf Zehner stecken hatte. Er meinte, es sei wie verhext: Nach fünfmal Zehn hintereinander in einer Passe könne er schon drauf warten, dass es nur eine Acht oder weniger werde, wenn er Glück habe vielleicht eine Neun. Mit Hilfe des Muskeltests testeten wir alle sechs Pfeile einer Passe. Es zeigt sich, dass schon nach dem vierten Zehner Stress entsteht. Spätestens nach fünf Zehnern stand der Schütze enorm unter Leistungsstress. Die Aussicht auf ein gutes Ergebnis scheint dabei nicht nur für diesen Schützen ein stressvolles Erlebnis zu sein. Die Aufmerksamkeit geht weg von der Schießtechnik und hin zu einem möglichen Ergebnis. Auch aus anderen Sportarten kennen wir diesen Mechanismus, der leider gerade das gute Ergebnis verhindert oder nur unter sehr hohem mentalen Aufwand möglich macht. Zuversicht wechselt überplötzlich zu Angst, Zweifel entstehen. Leider lässt sich diese Situation nicht so gut trainieren, da die fünf Zehner hintereinander an sich schon ein recht seltenes Ereignis waren. Deshalb bot sich wingwave dafür an.

Die Blockade des Sportlers ließ sich mit Hilfe der wingwave Technik überwinden, und der Schütze berichtete mir, dass es er nicht mehr so stark unter Leistungsstress stehe und es ihm mittlerweile

zumindest im Training schon gelungen ist, eine 60 zu schießen.

Im Training immer oder oft allein an der Schießlinie - im Wettkampf zwischen vielen Leuten. Auch das kann Stress verursachen. Die Aufmerksamkeit geht etwa zum Schießrhythmus des Gegners. Man nimmt den Klicker des Schützen neben sich wahr und „kann“ nur dann schießen, wenn der andere schon oder noch nicht geschossen hat. Mit einem solchen Problem kam ebenfalls ein Schütze auf mich zu. Von außen betrachtet hätte ich diesen Stress des Schützen nicht erkannt, war er doch in der Lage, auch mit Gegner gute Ergebnisse zu erzielen. Er selbst berichtete aber über eine innere Angespanntheit, die ihm sehr viel mehr Energie abverlangte, um konzentriert zu bleiben und gute Ergebnisse zu erzielen. Nach einer wingwave-Session, die wir direkt an der Schießlinie bei Anwesenheit anderer Schützen absolvierten, ist diese Anspannung signifikant gesunken.

Vielleicht haben diese Beispiele Sie neugierig gemacht. Wenn Sie weitere Informationen oder Beispiele suchen, finden sie diese auf der Webseite www.wingwave.com. Suchen sie selbst einen Coach zu diesem Thema, finden sie sicherlich im Coachfinder einen in ihrer Nähe. **Beispiele für Coachingthemen mit wingwave im Bogensport:**

- ▶ Blockaden
- ▶ Angst (vor Versagen, vor dem M, Goldangst)
- ▶ „magische“ Zahlen (650 Ringe)
- ▶ 3/4/5 Zehner, danach „immer“ schlecht
- ▶ Klicker eines Gegners
- ▶ Menschen / (bestimmte) Zuschauer / Gegner
- ▶ Zeitdruck
- ▶ Schmerzen
- ▶ Wettkämpfe
- ▶ Bewegungsabläufe