



Wettkampfangst adé

Wingwave - ein Verfahren macht Furore

von Kathrin Scheel

Immer wieder wenden sich Sportler, Eltern und Trainer an mich, weil es ihnen nicht gelingt, Trainingsleistungen auch im Wettkampf abrufbar zu machen.

Betreuersteam und Sportler geraten nach missglückten Auftritten oft in einen Teufels-Kreis, aus dem ein Ausweg schier unmöglich scheint: Der Grad des psychischen Wettkampfvermögens sinkt, was zu einem Verlust der Kontrollfähigkeit führt. Das Ergebnis ist in der Regel eine schwache Performance, Ziele werden nicht erreicht, die Angst vor dem Versagen nimmt zu - und damit auch die Angst vor der Angst, die Motorik ist gestört, und auch die physische Leistungsfähigkeit nimmt ab. Das wiederum bildet den optimalen Nährboden für Druck und Ängste, die nun ungehindert wuchern können.

Was genau passiert im Kopf, wenn wir unter Angst und Stress stehen?

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen wirken alle auf uns einströmenden Ereignisse

sieht die Welt schon anders aus“ sind Sätze, deren Gültigkeit genau hier ihre Grundlage haben. Jeder von uns hat schon einmal erlebt, dass er sich am Abend über irgendetwas geärgert hat und nach dem Aufwachen am nächsten Morgen alles gar nicht mehr so schlimm fand.

Keine Probleme haben wir mit der Verarbeitung positiver Emotionen, im Gegenteil. Freude, Spaß, Freiheit und Leichtigkeit sind uns willkommen. Wie aber sieht es mit den weniger erfreulichen oder gar belastenden Gefühlen aus? Was, wenn selbst „viele Nächte drüber schlafen“ nicht ausreichen, um ehrlichen Herzens sagen zu können: Das habe ich überwunden?

Es gibt Erlebnisse, die durch die Schwere des Ereignisses oder durch die Masse vieler Geschehnisse so mächtig sind, dass eine abschließende adäquate Verarbeitung der damit verbundenen Emotionen im Schlaf nicht mehr möglich ist. Ähnlich wie beim Herunterladen einer E-Mail mit zu großem Anhang oder zu vielen kleineren bleibt etwas „hängen“. **Die damit verbundenen unan-**

Der Gehirnforscher Manfred **Spitzer** vergleicht dies sinngemäß wie folgt: „Das ist genauso, als würden Sie in Ihren PC eintippen: Bitte nicht abstürzen“. (Spitzer, M.: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens; Heidelberg 2006).

Wie nun lassen sich diese Blockaden lösen?

Das Zauberwort heißt: bilaterale Hemisphärenstimulation. Darunter versteht man die bewusste Förderung des Zusammenwirkens beider Gehirnhälften, was folgende positive Effekte mit sich bringt:

- Entspannung
- die Verarbeitung negativer Emotionen
- Freude
- Selbstbewusstsein

Das optimale Zusammenspiel beider Gehirnhälften fördert die geistige Entwicklung - im übrigen nach neuesten Erkenntnissen auch im Alter - und ist Grundlage einer Reihe therapeutischer Verfahren und Entspannungstechniken wie beispielsweise:

- Yoga (Wechselatmung)
- EMDR (Traumatherapie aus der Psychologie, z.B. Einsatz bei Flugzeugabstürzen und Natur-

katastrophen, wenn viele Menschen kurzfristig Hilfe benötigen)

- Moderne Hypnose
- Wingwave (Verfahren zum punktgenauen Abruf von Spitzenleistungen)
- Brain Gym (spezielle gymnastische Übungen mit Überkreuzbewegungen, denn unsere Hirnhälften werden kontralateral stimuliert, d.h. mit Bewegungen auf der rechten Seite stimuliere ich die linke Gehirnhälfte und umgekehrt).

Wingwave ist hierbei das Coaching-Verfahren der Wahl, wenn es um den punktgenauen Abruf von Spitzenleistungen geht.

Wie funktioniert wingwave?

Wingwave wurde Anfang der 90er Jahre von den Hamburger Diplom-Psychologen **Cora Besser-Siegmund** und **Harry Siegmund** entwickelt und geht auf ein hochwirksames Verfahren aus der Traumatherapie (EMDR) zurück. Es ist eine Methoden-Kombination aus NLP (Neuro Linguistischem Programmieren, Kinesiologie) und bilateraler Hemisphärenstimulation. **Die deutsche**

Die beiden Hälften unseres Gehirns

Unser Gehirn hat zwei Hälften mit jeweils spezifischen Aufgaben:

Linke Gehirnhälfte

denkt in Begriffen
ist der Sitz von Logik und Sprachintelligenz
analysiert, organisiert und kontrolliert

Rechte Gehirnhälfte

denkt in Bildern und Analogien
benimmt sich phantasievoll und „unvernünftig“
Platz für Emotionen, Spontaneität und Intuition

direkt auf das limbische System, den entwicklungs-geschichtlich älteren Teil unseres Gehirns, den wir mit den Säugetieren teilen. Hier ist der Sitz unserer Emotionen und Gefühle. Alle Erlebnisse werden permanent mit früheren Erfahrungen abgeglichen und so unser Verhalten gesteuert. Dieser Teil des Gehirns arbeitet im Gegensatz zum Neokortex, dem jüngsten Part, UNBEWUSST. Der Weg unserer Emotionen wird uns erst im Nachhinein und auch nur TEILWEISE bewusst.

Wie werden unsere Gefühle verarbeitet?

Dies geschieht im Wesentlichen in den REM-Schlafphasen (REM steht für Rapid Eye Movement). Das sind die Zeiten der „schnellen Augenbewegungen“, die wahrscheinlich jeder schon einmal bei schlafenden Kindern oder dem Partner beobachtet hat. Es sind also die Nächte, in denen unser Gehirn „aufgeräumt“ wird. Wir können uns das vorstellen wie bei einem Großeinkauf: Man kommt mit vielen Tüten beladen nach Hause und dann wird alles an seinen Platz gefrägt. „Ich weiß, dass ich nicht so aufgeregt sein muss.“

genehmen Gefühle werden in ähnlichen Situationen durch unser limbisches System immer wieder aktiviert. Deckerinnerungen oder Biografiestress nennen das die Experten. So kommt es, dass unser Gehirn auf bestimmte Situationen wie Wettkämpfe auf immer dieselbe Art - in unserem Fall mit übergroßer Aufregung oder Angst - reagiert.

Was geschieht unter Angst und Stress und warum reden nicht immer hilft

Vor allem ist es eines: die linke Gehirnhälfte verabschiedet sich für einen gewissen Zeitraum. Dies führt zu einer Talfahrt analytischer Leistungsfähigkeit und adäquater Reaktion. Blackout ist an der Tagesordnung, im wahrsten Sinne des Wortes „verschlägt es uns die Sprache“, uns fehlen die Worte!

Nach neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie arbeitet unser Gehirn im Problemmodus also nicht sprachlich-kognitiv, sondern vorsprachlich, d.h. bildhaft-assoziativ. Deshalb nutzt es häufig nichts, wenn Sportler sich vor dem Wettkampf sagen: „Ich weiß, dass ich nicht so aufgeregt sein muss.“

Psychologie

Handball-Nationalmannschaft wurde vor der WM2007 mit dieser Methode gecoacht und errang den Weltmeistertitel. Weitere Einsatzgebiete sind Coachings für Manager und Kreative (so das Group Executive-Programme der VW-Gruppe). Wingwave ist ein Kurzzeitverfahren, oft reichen bereits 3-5 Sitzungen aus, um durchgreifende Erfolge zu erzielen.

Man nutzt die eingangs erwähnten REM-Phasen, die aus dem Schlaf in das Tagesgeschehen geholt werden. Der Coach „winkt“ vor den Augen des Klienten, der dieser Bewegung in möglichst hohem Tempo mit den Augen folgt.

Ein weiterer Bestandteil des Verfahrens ist der Myostatik-Test aus der Kinesiologie, der auf den sogenannten O-Ring-Test zurückgeht. Mit ihm werden Stressauslöser aufgespürt. Grundlage hierfür ist die medizinisch erforschte Auswirkung von Stressoren auf die Muskulatur - starker Stress führt zu einer Schwächung der Muskelkraft. „Weiche Knie bekommen“ oder gar „in die Knie gehen“ bzw. „vor Schreck etwas fallen lassen“ sind Resultate der Erschlaffung der Muskulatur im Stress-Kontext. Die Muskelstärke misst man beim O-Ring-Test in der Handmuskulatur, weil diese einerseits besonders sensibel ist und sich andererseits schnell wieder erholt, sodass man kurz aufeinander folgend stressauslösende Momente aufspüren und emotional verarbeiten kann. Hierbei geht es nicht um eine Bewertung des Problems oder die Klärung von Schuldfragen, sondern um die emotionale Verarbeitung von Situationen, die sich negativ auf das Leistungsvermögen auswirken.

Die Anwendungsmöglichkeiten von wingwave sind äußerst vielfältig. Ich arbeite seit nunmehr einem Jahr mit dieser Methode und konnte sowohl Sportlern mit Wettkampfangsten helfen, als auch denen, die sich nach einer Verletzung – obwohl diese auskuriert war – nicht mehr trauen, kraftvoll abzuspringen. Auch in Fällen, in denen es immer wieder ein Problem mit einem bestimmten Sprung, einer Passage in der Kür oder einer Pirouette gab, konnte schnell Abhilfe geschaffen werden.

Die **Wirkung von wingwave** ist in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Die Erfolgsquote liegt bei 70%. Ich hatte bisher erst eine Klientin, für die wingwave nicht das geeignete Verfahren war. Bereits nach 3 bis 5 Sitzungen wird eine deutliche Verbesserung der Situation mit Langzeitwirkung erreicht, manchmal reichen sogar 1 bis 2 Stunden aus.

Wingwave lässt sich auch hervorragend in sogenannten In-Vivo-Coachings direkt im Training auf dem Eis einsetzen.

Ich selbst habe in der vergangenen Saison erste positive Erfahrungen mit Kurzcoachings unmittelbar vor dem Wettbewerb in der Eishalle gemacht.

Selbstverständlich ist Grundvoraussetzung für Erfolg und Leistungsentwicklung ein fundiertes Training. Verbindet man dieses mit mentalem Coaching, können Höchstleistungen schneller entwickelt und im richtigen Moment abrufbar gemacht werden.

Zur Person

Kathrin Scheel ist Dipl.-Lateinamerikawissenschaftlerin und seit mehr als 25 Jahren beruflich als Dolmetscherin, in der Erwachsenenqualifizierung sowie in Consulting-Unternehmen und Anwaltskanzleien tätig.

• Sie war als Jugendliche selbst aktive Kunstrasportlerin und ist zweimal erfolgreich den Berlin-Marathon gelaufen.

• Erfahrungen im Eiskunstlauf resultieren aus der 12 jährigen ehrenamtlichen Tätigkeit als Managerin des Berliner Junioren-Teams im SYS und Jugendwartin der Abteilung SYS des BTSC.

• Sie ist Dozentin des Landessportbundes Berlin und der BTB-Akademie.

• Sie ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder

Coaching-Ausbildungen u.a.:

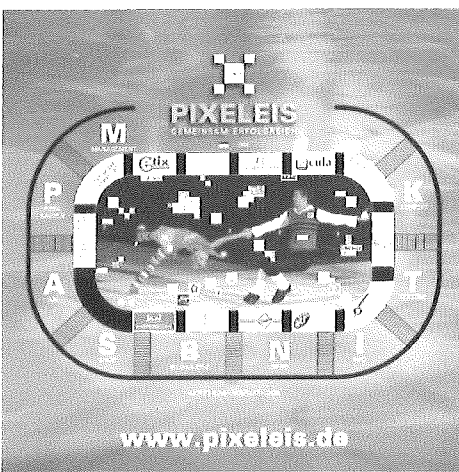
• als NLP Practitioner und NLP Master am Institut Christoph Mahr in Berlin, hier auch Assistententätigkeit und Trainings für NLP-Master

• in der HP Psychotherapie

• als Wingwave-Coach –Ausbildung am Besser-Siegmund-Institut in Hamburg

• als Mitglied der Fachgruppe Sport des DVN-LP

• Ausbildung in moderner Hypnose nach Milton Erickson.



PIXELEIS
GEMEINSAM ERFOLGREICH

Unterstützen Sie unser Projekt "ARI-PRO-OLYMPIA" zu den Winterspielen 2010.

Wir freuen uns über Sponsoren und Fans, die uns auf diesem Weg begleiten möchten.

"GEMEINSAM ERFOLGREICH"

Verein zur Förderung des Deutschen Eiskunstlaufs e.V.

