



von Günter D. Klein



Erfolge zum Wundern – wingwave-Coaching bei Handballern

Seit seinem 17. Lebensjahr arbeitet Günter Klein erfolgreich als Handballtrainer mit Teams. Unter Zeit-, Erfolgs- und Leistungsdruck hat er sie zu Höchstleistungen geführt. Seine Spezialität ist es, Stress, Ängste, Blockaden und andere leistungshemmende Probleme zu lösen – und dies dank besonderer Techniken in kürzester Zeit. So können bisher ungenutzte Ressourcen der Persönlichkeit nutzbar gemacht werden.

Vom Team zum Individuum

Viele Jahre stand „das Team“ im Vordergrund der Überlegungen. Teambuilding war und ist ein Renner. Doch ist mir durch meine Aufgaben immer deutlicher geworden, dass ein Team sich nur dann optimal entwickeln kann, wenn auch die Teammitglieder je nach ihren Anlagen eine optimale Förderung erhalten. Der lange gültige Satz „alle müssen gleich behandelt werden“ erscheint im heutigen Licht als falsch. Denn: Da jeder Mensch anders-, weil einzigartig ist, muss auch jeder anders behandelt werden, wenn er gleichwertige Förderung erfahren soll. Das Individuum rückt also wieder in den Mittelpunkt.

Denn wenn die Einzelnen wirklich individuell stark sind, dann wird auch das Team alle Voraussetzungen für eine enorme Leistungsfähigkeit haben.

Auf der Suche nach neuen Verfahren

Auf der Suche nach neuen Verfahren, die die Leistung des Einzelnen verbessern können, war etwas Störendes im Weg: Es gibt so viele Dinge, die uns daran hindern, das zu zeigen, was wir können. Plötzlich gelingen einfache Dinge nicht mehr. Man fühlt sich blockiert, ängstlich und eben nicht mehr leistungsfähig. Bei der Betrachtung dieser vielfältigen behindernden Ursachen und deren Behandlung und Behebung stieß ich auf ein wingwave-Coaching genanntes Verfahren, als ich ein mich sehr belastendes Thema nicht allein lösen konnte. Mein Interesse ließ mich eine Ausbildung zum wingwave-Coach durchlaufen. In dieser sehr praxisnah ausgerichteten Ausbildung wurden (im Gegensatz zur eher stark medizinisch orientierten EMDR-Richtung) auf meist unglaublich schnelle Art Erfolge erzielt. Und das oft in nur einer Sitzung: Erfolge zum Wundern eben. ►

Was ist wingwave-Coaching?

Die theoretischen Grundlagen werden an dieser Stelle nur kurz erläutert. Das Augenmerk liegt bei der praktischen Anwendung. Der interessierte Leser findet am Ende geeignete Literatur.

Grundlage ist der Mechanismus unseres Gehirns, negative Erfahrungen im Unterbewusstsein zu speichern und beim Erkennen ähnlicher Situationen sofort Alarm zu schlagen; und zwar ohne zeitraubend das Bewusstsein einzuschalten. Dieser Mechanismus hat den Menschen oft vor Schaden bewahrt, ja ihn wohl auch überleben lassen. Da alle bedrohlichen Ereignisse eines ganzen Lebens zu erinnern, uns überfordern würde und auch sinnlos wäre, bedient die Natur sich eines „Heilverfahrens“: des **Rapid Eye Movement**. Dieses „Naturheilverfahren“ setzt unser Gehirn in der Nacht ein. Während der meist fünf bis sechs Traumphasen träumt unser Gehirn noch einmal das am Tag Erlebte und zwar mit einer Intensität, die uns wie die Wirklichkeit vorkommt. Alle unangenehmen Erinnerungen, die im Unterbewusstsein Gefühlsspuren hinterlassen haben (wie Angst, Scham, Traurigkeit), werden im Traum noch einmal erlebt.

In diesem Moment ist unsere rechte Gehirnhälfte, in der die Bilder und dazugehörigen Gefühle gespeichert sind, neuronal hoch aktiv. Die linke Vernunft-Hälfte ruht. In diesem Augenblick sausen unsere Augen plötzlich hin und her.



wingwave beim Zahnarzt

Diese Phase, die als REM (Rapid Eye Movement)-Phase bezeichnet wird, sorgt so dafür, dass beide Gehirnhälften aktiviert werden. Das führt einerseits zur Belebung der Ratioseite und andererseits zur Beruhigung der Emotionsseite: Angst, Scham oder Traurigkeit werden im Gehirn gelöscht.

Bei der wingwave-Intervention bewegt der Coach seine Hand vor den Augen des Sportlers, so dass sich seine Augen wie im Schlaf schnell hin und her bewegen (s. Bild). Es wird also im Wachzustand eine REM-Phase erzeugt. Die Wirkung ist die gleiche. Unangenehme und störende Erinnerungen und Gefühle verblassen.



Mimi Kraus war der Überraschungsspieler bei der WM 2007: explosiv, torgefährlich, selbstbewusst – erfolgreich eben

ZUR PERSON

Günter D. Klein

hat vor nunmehr 30 Jahren nicht nur den ersten Artikel (Einführung eines Spielzugs durch Komplexübungen) dieser Zeitschrift verfasst, sondern viele weitere richtungsweisende Ideen



und Vorschläge an eine immer größer werdende Lesergemeinde gerichtet. Als langjähriges Lehrstabsmitglied im DHB wirkt er auch heute noch innerhalb der A-Trainer-Ausbildung, jedoch nicht mehr zu den Themen Technik, Taktik, Kondition, sondern insbesondere als Verantwortlicher für den Bereich „Coaching und Führungstraining“.

Seine Trainerstationen (u.a. Bayer Dormagen, LTV Wuppertal, TBV Lemgo), und viele Aufträgen für IHF, EHF und IOC im In- und Ausland sowie die Lehre als Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln haben einen reichen Erfahrungsschatz in fast allen Bereichen unserer Sportart entstehen lassen.

Momentan ist er daher als Coach für Sportler, Trainer und Führungskräfte auch in der Wirtschaft ein gefragter Mann.

Psychische Verletzungen

Ein bedeutendes Ergebnis der Untersuchungen im Kernspintomographen (und ähnlichen bildgebenden Verfahren) ist die Erkenntnis, dass unser Gehirn offenbar nicht unterscheidet, ob eine „Verletzung“ physischen oder psychischen Ursprungs ist. Ob ich einen Tiefschlag in die Magengrube erleide oder einen psychischen Tiefschlag durch eine Beleidigung oder Demütigung erfahre, beides wird neuronal im Schmerzzentrum des Gehirns sichtbar. Deshalb sagen wir auch, dass uns etwas sehr getroffen oder tief verletzt hat. Früher dachte man, diese Sätze seien nur ein Bild, heute wissen wir, dass wir das wörtlich verstehen müssen. Im Folgenden beschreibe ich zwei konkrete Fälle, die ich mit der wingwave-Methode erfolgreich behandeln konnte.

Mimi Kraus (TBV Lemgo):

Gestörte Ruhe – keine Regeneration



In der Woche vor dem ersten Spiel unserer Nationalmannschaft bei der WM 2007 klagte Mimi Kraus über einen ihn akut belastenden Ärger. Das leidige aber oft zu beklagende Thema: Mimi hatte einen Vertrag mit einem anderen Ausrüster als die Nationalmannschaft, aus dem Fußball hinlänglich diskutiert als „Schuhstreit“. Leider meinten Verantwortliche der Firmen, Mimi per

SMS oder Anrufe auf dem AB massiv unter Druck setzen zu müssen. In Mimis Worten: „Die Nachrichten regen mich derartig auf, dass ich gar nicht mehr mein Zimmer betreten mag. Ich kriege soooo einen Hals, wenn ich diese Bombardements an Botschaften wahrnehme.“ An Ausruhen oder Feierabendgespräche mit Freunden oder Familie war in dieser Stimmung nicht zu denken.

Meine wingwave-Intervention nutzte Mimis bösen Blick auf sein Display, um den ganzen Ärger und seine Wut lebendig werden zu lassen. Und diese Gefühle zeigten sich wahrhaft lebendig. Doch nach kurzer Zeit und einigen Augenbewegungssets beruhigte er sich und die Heftigkeit der Gefühle wich – auch für Mimi vollkommen überraschend – in eine Gelassenheit und die Äußerung „die können mich alle mal“. Als ich dann abends im Mannschaftsraum Mimi fragte, ob er mal testen will, wie es jetzt geht, fragte er mich erstaunt: „Was soll ich testen?“ Sein Problem, das ihn tagelang gestört und beschäftigt hatte, war verfliegen, der Konzentration auf die WM stand nichts mehr im Weg.

Direkt nach dem gewonnenen Endspiel, als Weltmeister und frisch gekürter bester Rückraum-Mitte der WM, durfte ich dann Mimis „Spontankompetenz“ am eigenen Leib erfahren. Freudestrahlend rannte er auf mich zu und rief den verdutzten Pressevertretern erklärend zu: „Er hat meine Blockade gelöst!“ – Wunderbar.

Dorian Hüser (B-Jugend TSV Dormagen):

Versagensangst



Das Problem kann aber auch durchaus in uns selbst stecken. Mit dem Linkshänder Dorian Hüser verfügt die B-Jugend des TSV Dormagen über ein großes Talent. Dorian formuliert daher auch selbstbewusst sein großes Ziel: Profihandballer. Nun zeigte sich aber in der Vergangenheit, dass Dorian seine Klasse nur bei „relativ unbedeutenden“ Spielen abrufen konnte. Wenn aber

ein ganz wichtiges Spiel kam, klagte er über Schlafstörungen und vor dem Spiel über „ein Flattern im Magen“ bis hin zu großer Übelkeit beim Aufwärmen. Einige Mal so heftig, dass er sich erbrechen musste. Die Angst, Fehler zu machen, führte in der Vergangenheit zu oft dazu, dass er total verkrampft spielte, weil er eben unbedingt alles richtig machen wollte. Unser Unterbewusstsein reagiert auf diese Angst mit der (eigentlich sinnvollen) Einstellung, diese Angst machende Situation unbedingt zu meiden. Leider weiß unser Unterbewusstsein Nichts vom Leistungssport, sondern hat von der Evolution die Aufgabe erhalten, uns vor negativen Konsequenzen zu schützen. Daher schickt es Dorian Angst und Übelkeit, einfach um ihm zu helfen, diese Situation zu umgehen. Dieser Mechanismus ist durch wingwave behandelbar, das Angstgefühl mit allen Folgen kann gelöscht werden. Nach einer knappen Stunde testete Dorian auch positiv und ging beschwingt und voller Hoffnung zum Training. Nach Aussage seiner Trainer war er ab da wie verwandelt. Er selbst hat mir eine E-Mail geschrieben.

Hier einige Auszüge: „habe wie entfesselt (!) trainiert“, „mich frei von Versagensängsten gefühlt“, „mit stabiler, souveräner Form den Sieg gesichert“, „war so gut wie unbesiegbar“, „nun bin ich überzeugt, dass ich den Sprung geschafft habe“.

Wichtig: Auch jetzt fünf Monate der Behandlung bleibt Dorian stabil. Kein Gedanke mehr an Angst oder Übelkeit stattdessen volle Konzentration aufs Spiel. ▶



„Das Phänomen der menschlichen Leistungsfähigkeit unter extremen Bedingungen ist faszinierend. Zeitdruck, Leistungsdruck, sozialer Druck: Alles ist in sportlichen Auseinandersetzungen hautnah zu erleben. Top-Ergebnisse des Teams sind aber nur durch die Optimierung aller Einzelleistungen zu erreichen.“



Der kinesiologische O-Ring-Test

Beim wingwave-Coaching benutzt man den so genannten O-Ring- oder Omura-Ringtest, da dieser Test durch eine wissenschaftliche Studie als besonders verlässlich bestätigt wurde. Hierbei hält der Proband Daumen und Zeigefinger kräftig zu einem Ring geformt zusammen während der Coach versucht, diesen Ring zu öffnen. Wenn der Klient etwas ihn Stressendes denkt, kann er den O-Ring nicht festhalten, die Finger öffnen sich. Denkt er jedoch etwas Angenehmes, so bleibt der Ring fest. Auf diese Weise lassen sich stressende und stärkende Erinnerungen, Bilder oder Gefühle identifizieren. Daher kann der Test auch als Test vor und nach der Behandlung einen möglichen Erfolg anzeigen.

So läuft eine wingwave-Sitzung ab

- 1 **Problem finden**
- 2 **O-Ring-Test: Stresst die Situation tatsächlich? Muskeltest schwach = die Finger können das O nicht halten.**
- 3 **Situation bildhaft vorstellen und das dazugehörige Gefühl benennen.**
- 4 **Wo im Körper kann man das Gefühl spüren (z. B. Angst in der Brust, Kloß im Hals ...)?**
- 5 **Die Intervention: Augen bewegen lassen (Winke-Set), wenn das Bild, das Gefühl und der Ort im Körper präsent sind; mehrfach Winken bis der Sportler sichtbar Entspannung zeigt.**
- 6 **Abschließender O-Test, der bei Stärkereaktion (=Finger können das O halten) anzeigt, dass der Stress vorbei ist. Der Sportler kann sich an die Szenen erinnern und sie im Wortsinn „verkräften“, die negativen Gefühle sind gelöscht.**

▲ Wissenswertes

Die beste Einführung und Orientierung ist zu finden bei www.wingwave.de

1. Weitere Einsatzgebiete von wingwave-Coaching:

Regulation von Leistungsstress

Effektiver Stressausgleich bei z. B.: sozialen Spannungsfeldern im Team oder mit Kunden, Rampenlicht-Stress, Nackenschlägen auf dem Weg zum Ziel, Ängste (Flugangst, Höhenangst, Zahnarztangst u.v.a.m.) und Blockaden

Ressourcen-Coaching

Hier setzen wir die Interventionen für Erfolgsthemen wie **Kreativitätssteigerung, Selbstbild-Coaching, überzeugende Ausstrahlung, positive Selbstmotivation, die Stärkung des inneren Teams, Ziel-Visualisierung und für die mentale Vorbereitung auf die Spitzenleistung ein – wie beispielsweise einen wichtigen Auftritt oder Sportwettkämpfe (in vivo-Coaching).**

Belief-Coaching

Leistungseinschränkende Glaubenssätze („hier haben wir noch nie gewonnen“, Angstgegner) werden bewusst gemacht und in Ressource-Beliefs verwandelt.

2. Besuch bei einem wingwave-Coach

Eine Sitzung kostet zwischen 80 und 150 €. Leider übernehmen die Krankenkassen keine Kosten für ein Coaching, da es als „Verbesserung des Leistungsverhaltens“ und nicht als Behandlung einer Krankheit gesehen wird. Daher müssen Coaches privat honoriert werden. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass in den meisten Fällen eine ein- bis zweistündige Sitzung ausreicht – im Gegensatz zu langwierigen Prozessen bei Verhaltenstherapien und analytischen Verfahren. Es gibt in Deutschland mittlerweile etwa 800 lizenzierte wingwave-Coaches, die auf unterschiedlichen Gebieten tolle Erfolge vorweisen können. Auf der oben angegebenen Internetseite lassen sich alle mit ihren Spezialgebieten finden.

Physische Verletzungen

Nachdem die Behandlungen bei sogenannten Kopf-Themen wie auf den Seiten vorher beschrieben so eindrucksvolle Erfolge brachten, kam mir der Gedanke, ob nicht ähnliche Mechanismen wirksam werden, nachdem eine Verletzung auskuriert ist. Denn wenn es stimmt, dass unser Unterbewusstsein uns aus Erfahrung mit unangenehmen Situationen in Zukunft schützen will, dann müsste das doch auch für physische Verletzungen gelten. Eine erste Bewährungsprobe war die Behandlung von Roman Pungartnik.



Roman Pungartnik nach der Behandlung: ein Spieler voller Power und Entschlossenheit.

Roman Pungartnik, links (damals HSV Hamburg): Kreuzbandriss

Während der EM 2004 hatte sich Roman durch eine Gegnerattacke das Kreuzband des rechten Knies gerissen. Nach neun Monaten gaben die Ärzte grünes Licht: medizinisch ok. Doch im Training bemerkten sein Trainer und er selbst: Hier stimmt etwas nicht. Immer wenn ein Gegnerkontakt drohte, ging Roman nicht wie früher mutig in die 1 gegen 1-Situation, sondern spielte den Ball schnell weiter. Seine frühere Stärke Mann gegen Mann war blockiert und das, obwohl Roman sich total fit fühlte. Irgendein Instinkt ließ ihn anders handeln, als er es selbst wollte. Roman stand kurz vor dem Ende seiner Karriere, weil kein Arzt helfen konnte.

Der Anruf des damaligen Trainers Christian Fitzek ließ mich nach Hamburg kommen, um mit Roman nach Lösungen zu suchen.

Ich vermutete den beschriebenen unterbewussten Schutzautomatismus, der Roman daran hinderte, sich in eine der Verletzungserfahrung ähnliche gefährliche Situation zu begeben. Sein Unterbewusstsein schien also deutlich stärker zu sein als Romans Wille. Die Erinnerung an den Unfall stresste Roman extrem stark. In der Behandlung gingen wir den kompletten Unfallhergang noch einmal durch und fanden als heftigsten Stressmoment den Augenblick, als Roman verletzt auf dem Rücken liegend dachte „jetzt ist etwas ganz Schlimmes passiert“. Das war also der Moment, in dem alle möglichen Katastrophenszenarien durch Romans Kopf gingen: Stress pur. An dieser Stelle lässt sich erläutern, wie unser Gehirn arbeitet. Da seine Entwicklung seit einigen tausend Jahren stehengeblieben ist (klingt nicht schön, ist aber leider so), assoziiert der Kopf bei Kreuzbandriss, das ist das Aus. Also wirklich eine Katastrophe. Auch Roman dachte an Invalidität. Unbekannt ist dem Gehirn, dass die Medizin großartige Fortschritte gemacht hat und ein Kreuzbandriss heutzutage wirklich kein großes Problem mehr darstellt. Daher wird die Reaktion des Unterbewusstseins verständlich. Mit wingwave wurde dann dieser Augenblick des größten Stresses bewunken.

Die Arbeit nahm ca. zwei Stunden in Anspruch. Drei Tage später konnte Roman erstmals wieder in einem Bundesligaspiel eingesetzt werden. Zu seiner eigenen Überraschung hat er mit fünf Toren zum Erfolg der Mannschaft beitragen können. Und das sollte so weiter gehen: In 32 folgenden Spielen war er wieder der Alte; warf 132 Tore und wurde drittbester Torschütze seines Teams. Bravo Roman.



„Spieler und auch Trainer stehen unter dem ständigen Einfluss verschiedener ‘Stresstrigger’: (Angst)Gegner, Halle, Zuschauer, Schiedsrichter, Presse, Vorstand, Sponsoren usw. Was davon den Kopf tatsächlich stresst, lässt sich über den Muskeltest identifizieren und zum Glück auch behandeln.“



▲ Literaturhinweis

Die Flugangst hatte mit dem Kindergarten zu tun? Die Arbeitshemmung mit einem Weihnachtsmärchen? Zu solch erstaunlichen Erkenntnissen können Menschen kommen, die sich auf ein wingwave-Coaching einlassen. Lesen Sie hier 50 und eine Geschichte.

Erfolge zum Wandern • www.junfermann.de

ISBN: 3-87387-733-3; ISBN 13: 978-3-87387-733-7 **19,90 EUR**



Sebastian Preiß (TBV Lemgo): Muskelfaserriss

Meine Anwesenheit bei der Nationalmannschaft vor der WM 2007 brachte mich auch mit einem traurigen Sebastian Preiß zusammen, dem etwas ganz „Alltägliches“ passiert war: In einem Vorbereitungsspiel gegen Ungarn verspürte er eine Verhärtung in der Wade, die sich aber bei der Kernspintomographie als Muskelfaserriss erwies. Das war nun 11 Tage her, in denen er sich behandeln und pflegen lassen konnte. Als er sich dann aber beim nächsten Training aufwärmen wollte, verspürte er ein verdächtiges Zwicken in der Wade. Drei Tage vor dem Er-



Preiß topfit: wichtiger Angriffs- und Abwehrrecke im WM-Team

öffnungsspiel der WM machte sich Angst breit: Sollte er sein großes Ziel verpassen?

Bei der Behandlung sollte sich Sebastian an die Verletzungssituation erinnern. Sofort tauchte der Gedanke auf: Das ist das WM-Aus! Ihm blieb die Sprache im Hals stecken, er spürte nur noch einen dicken Kloß. Dieser Gedanke war „unaussprechlich“. Zum Glück beruhigte sich sein Denken und Fühlen nach nur wenigen Augenbewegungssets. Der Gedanke, wieder auf's Spielfeld zu gehen, zu trainieren und zu spielen war wieder denkbar, ohne dass die Wade sich meldete. Der Mechanismus des Gehirns arbeitete also wieder so wie bei Roman Pungartnik: Gehe nicht dorthin, wo du dich verletzt hast, sonst droht erneute Verletzung. Durch das wingwave-Coaching wurde dieser Mechanismus gelöscht und Sebastians Einsatz nur zwei Stunden später beim Training und freitags in Berlin beim Eröffnungsspiel ließ ihn voller Vorfreude strahlen.



Alexander Koke (damals TSV Dormagen): Griff in den Wurfarm: Impingement

Den Fall mit Alexander Kokes Diagnose möchte ich ansprechen, weil Alexander nach einem Foul eines Mitspielers im Training über fünf Wochen so stark am Wurfarm verletzt war, dass an Wurftraining oder gar Spielen nicht zu denken war.

Es folgte eine Odyssee zu Ärzten mit unterschiedlicher Ausrichtung, aber auch mit ganz unterschiedlichen Diagnosen.

Da sprach der eine vom Impingement-Syndrom, der nächste meinte aber, es sei eher eine Slaplaision. Alexander suchte in seiner Hilflosigkeit weitere Ärzte auf, ohne jedoch Gewissheit über die Verletzung oder gar die Notwendigkeit einer Operation, die ein Arzt als sinnvoll ansah, zu gewinnen. Da Alexander an einem meiner Sporthochschulkurse teilnahm, wusste ich über Wochen den jeweils neuen Stand seiner Bemühungen. Als sich keine Besserung zeigte, schlug ich ihm eine wingwave-Behandlung vor. Alexander war einverstanden, diese Intervention sogar vor dem versammelten 20er-Kurs zu demonstrieren.

Er sollte sich an die Foulsituation erinnern, die nun mittlerweile fünf Wochen zurücklag. Er hatte alles noch sehr plastisch vor Augen. Die Spielsituation, die Behinderung seines Wurfes und den folgenden Schmerz. Natürlich war der Muskeltest schwach, da sich sein Unterbewusstsein sehr gut an dieses schmerzhaft Ereignis erinnerte und als Stress meldete. Nach drei Winke-Sets testete Alexander bereits bei Erinnerung an die Szene wieder stark. Die Stresswirkung war gelöscht. Schon am Abend konnte er wieder trainieren wie eh und je und am Wochenende auch glücklich wieder ins Bundesligageschehen eingreifen.

Bemerkenswert war noch ein Zusatztest. Alexander konnte sich nicht erinnern, wer ihm in den Arm gegriffen hatte, da die Aktion ja in seinem Rücken erfolgte. Ich behauptete, sein Unterbewusstsein könnte da vielleicht mehr bemerkt und gespeichert haben als seine bewusste Wahrnehmung. Der Muskeltest brachte es zu Tage. Alexander nannte Namen, die in Frage kamen und tatsächlich auf nur einen Namen reagierte der Test schwach. Nach Rückfragen beim abendlichen Training stellte sich heraus, dass der unbewusste Wissensspeicher richtig lag. Unser Gehirn leistet wirklich Erstaunliches. ■