

Martin R. Weber

Klientenbeispiele aus meiner Praxis

Thomas, 36, Geschäftsführer einer mittelständischen Firma, arbeitet und arbeitet, generiert Auftrag um Auftrag und kommt ins Coaching mit dem Gefühl, abends nie fertig zu sein und nicht mehr abschalten zu können. Ihn treibt permanent die Sorge um, dass seine Firma „den Bach hinunter geht“ – gerade jetzt in wirtschaftlich schwierigen Zeiten. Thomas ist auf dem Weg zu einem „Schnupper-Coaching-Termin“ in meine Praxis.

Emotional überfordert

*Ich arbeite seit Jahren als Coach, Trainer und betrieblicher Gesundheitsmanager und habe mich u.a. auf **Gesundheits-Coaching spezialisiert**:*

- Abbau von Ängsten, wie z.B. Flugangst, Prüfungsangst oder Höhenangst
- Vorbereitung auf Arztbesuche oder Operationen
- Abbau von körperlichen Belastungen, wie z.B. Schlafstörungen oder Erschöpfungszustände
- Bewältigung von posttraumatischem Stress und Krisen

Aufräumen im Gehirn

Stress-Auslöser sind so unterschiedlich wie jeder Mensch einzigartig ist. Ein ganz bestimmtes Wort, das uns plötzlich blockiert, ein eingeschränkter Glaubenssatz, den wir von „früher“ mit uns herumtragen, oder die Erinnerung an eine belastende Situation werden in der Fachsprache „Stress-Imprintings = Stressprägungen“ genannt. Besonders im Leistungskontext setzen wir uns verschiedenen Herausforderungen aus, die gewissermaßen resistente Stressreaktionen in uns bewirken können. Die Verarbeitung dieses Leistungsstress findet im Gehirn statt.

Tagsüber verstaut es die dazu gehörenden Sinneseindrücke vorübergehend im limbischen System – der Bereich im Gehirn, der vorwiegend die Verarbeitung der Emotionen koordiniert.

Nachts im Schlaf erfolgt das Aufräumen. Dann lädt das Gehirn die Informationen, sinnvoll geordnet, in unseren großen Speicher, das Großhirn. So wird das Neue in unsere innere Erlebniswelt integriert.

Das läuft ohne unser Zutun – unbewusst. Diese Erkenntnisse stammen aus der Schlafforschung, die vor Jahrzehnten die „Rapid Eye Movements“ in der Traumphase entdeckte und diese Phase deshalb REM-Schlaf nennt. Dabei bewegen sich die Augen in rascher Folge nach links und rechts. Offenkundig dient das dazu, beide Gehirnhälften optimal zu vernetzen: Die linke Hälfte ist für das formal-sprachliche, logische Denken verantwortlich, die rechte Gehirnhälfte für das sinnlich-ganzheitliche, emotionale Denken zuständig. Es braucht beide Aspekte, um Erlebtes dauerhaft zu integrieren: die logische und die emotionale Verarbeitung.

Gelingt die Integration der Eindrücke vom Tage, fühlen sie sich „emotional als verarbeitet“, also angenehm „weggeräumt“ an. Doch zuweilen sind diese Sinneseindrücke zu komplex oder so stark belastend, dass sie nicht vollständig in die bisherige Erfahrungswelt passen. Sie werden nicht oder nicht vollständig verarbeitet und integriert.

Am wunden Punkt

Etwas bleibt unverdaut im Emotionsgedächtnis des limbischen Systems hängen. Wir kommen nicht darüber hinweg, es bleibt ein Knacks, ein wunden Punkt, auf den wir anspringen, sobald er berührt wird. Dies kann durch den kleinsten Auslöser erfolgen – unbewusst. Wir merken nur den Schmerz als Echo jener Emotion, welche unsere ursprüngliche Erfahrung begleitet hat. Dann fährt uns ein Schreck in die Glieder, spüren wir einen Stachel im Fleisch – aus nichtigem Anlass.

Wir verspüren Angst angesichts eines bevorstehenden großen Ereignisses: eine Präsentation, eine Prüfung, das bevorstehende Gespräch mit dem Chef oder eine Premiere. Oder wir erstarren, wenn wir in einen engen Fahrstuhl einsteigen sollen. Wir können es uns nicht erklären.

Der Stress-Trigger für Thomas' Sorge, nie abends fertig zu sein mit seiner Arbeit, hatte überhaupt nichts mit seiner Firma und seiner Arbeit zu tun. Im Coaching sprach er auf keine der „üblichen“ Auslöser an: Mitarbeiter, Aufträge, Kooperationspartner, Finanzen, Buchhaltung – alles Fehlanzeige! Das genaue Erkunden seines Alltages offenbarte schließlich die Familie – genauer gesagt seine Mutter als Stress-Trigger. „Aber warum sollte mir das so viel ausmachen“? wunderte er sich.

Im Verlauf des Coachings stieß Thomas auf mehrere Schlüssel-situationen aus seiner Kindheit. Damals hatten seine Eltern die Firma

gemeinsam geführt und - besonders seine Mutter – ihm immer wieder vorgelebt, dass man als Selbstständige keinen Feierabend kennt und die Arbeit nie beendet ist. Er erlebte seine Mutter oft völlig erschöpft und wollte doch gerne, dass sie auch für ihn da wäre und Zeit mit ihm verbringen würde. „Es fühlte sich so schrecklich an, es zieht so herunter – ich konnte gar nichts dagegen tun!“

Ein solches Echo unserer Emotionen von einst kann uns regelrecht „in den Knochen“ stecken. Das deckt sich nicht nur mit dem Volksmund, sondern auch mit vielen Erkenntnissen aus der Hirnforschung, z.B. über die somatischen Marker, die Antonio Damasio Anfang der 90er Jahre erstmals veröffentlichte. Sie markieren angenehme wie unangenehme Erfahrungen samt den dazugehörenden Gefühlen und Körperempfindungen. Und diese Körperempfindungen sind es, die aktiviert werden, wenn wir – bewusst oder unbewusst – etwas Ähnliches und Annäherndes wahrnehmen.

Auch nach einigen Jahren Erfahrung bin ich immer wieder verblüfft, wie schnell und nachhaltig die wachen REM-Phasen bei schweren seelischen Verletzungen helfen können.

wingwave[®] als eigene Methode

Die beiden Hamburger Psychologen Harry Siegmund und Cora Besser-Siegmund haben aus diesen und anderen Erkenntnissen vor 10 Jahren **wingwave[®]** als eigene Methode der Kurzzeit-Intervention entwickelt: vor allem für Klienten wie Thomas: Menschen mit Stress im Leistungskontext. Sie nannten ihr Vorgehen Emotions-Coaching, da es vor allem auf die „emotionale Flexibilität“ ihrer Klienten im Umgang mit aktuellem Stress zielt. Was oft auch bedeutet, wunde Punkte zu erkennen und deren Ursache – alten Stress, alte Verletzungen – zu heilen.

Coaching mit **wingwave[®]** kombiniert die bilaterale Hemisphärenstimulation, wie sie das Gehirn nachts im REM-Schlaf vornimmt, mit Elementen aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) sowie einem Myostatiktest, der über die Stärke der Muskelreaktion ermittelt, wie ein Klient einen konkreten Stress-Trigger verkraftet. An Interventionen aus dem NLP nutze ich u.a. das Ankern guter mentaler Zustände und die Arbeit mit Submodalitäten, mit denen sich die Sinnesqualitäten konkreter Körperempfindungen verändern lassen. Oberstes Ziel ist der gute mentale Zustand des Klienten. Als **wingwave[®]** - Coach verfolge ich die Spur der Emotionen bis ins das Körperecho hinein: dort, wo die Angst in den Knochen, wo Ärger und Wut wie Stachel im Fleisch stecken.

Ende der 1980er Jahre erkannten US-amerikanische Psychologen die stressreduzierende Wirkung dieser Augenbewegungen. Anfang der 1990er Jahre entwickelte Francis Shapiro daraus das Eye Movement Desensitization am Reprocessing – EMDR – das mittlerweile als anerkanntes Verfahren zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen gilt.

Burnout-Prävention durch systemisches Lebenslagencoaching

Aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement eines kommunalen Klinikträgers, das ich lange Jahre geleitet habe, möchte ich Ihnen noch ein weiteres Beispiel für gelungenes Gesundheits-Coaching vorstellen: Arbeitsverdichtung, Personalabbau bei gleichzeitiger Leistungssteigerung besonders in der Pflege sind nur einige Stichworte, welche die aktuelle Situation in Kliniken und Krankenhäusern kennzeichnen.

Eine erfahrene Krankenschwester, die schon viele Jahre im Klinikum gearbeitet hatte, nahm mein Angebot zum Gesundheits-Coaching an. In letzter Zeit bemerkte sie an sich Veränderungen, die sie bisher so nicht gekannt hatte:

Schlafstörungen, phasenweise emotional sehr unausgeglichen – mal „top drauf“ und im nächsten Moment „ziemlich down“.

Sie erzählte mir, dass sie verstärkt an sich beobachtet habe, dass ihre Freizeit zur psychischen und physischen Erholung oft nicht mehr ausreicht und sie sich regelrecht „zum Dienst prügeln muss!“

In der ersten Phase des Coachings sortierten wir gemeinsam alle ihre Themen nach Wichtigkeit, Dringlichkeit und emotionalem Stellenwert. Sowohl die Schlafstörungen als auch „das sich nicht mehr Erholen können“ belasteten sie sehr.

Mit Hilfe von **wingwave**[®] - Coaching, systemischen Aufstellungen und intensiver Ressourcenarbeit trat eine deutliche Besserung bei den Schlafstörungen und der Erholungsfähigkeit ein. Allerdings blieb ein Rest an Ungeklärtem zurück, welcher immer wieder für Rückschläge sorgte.

Ich schlug ihr vor, im weiteren Coachingprozess intensiv an ihren Werten zu arbeiten, um herauszufinden, welche Werte für sie heute und früher wichtig sind bzw. waren und damit verbunden ihre Lebensidentität ausmachten.

Mit Hilfe der logischen Ebenen von Robert Dilts, (Los Angeles), und dem von Peter Kenzok, (Stuttgart), entwickelten Wertemanager hatten wir es schnell schwarz auf weiss:

- Ihre Grundwerte Hilfsbereitschaft, Zuwendung, Zufriedenheit und andere zu unterstützen ließen sich im Stationsalltag - bedingt durch immer weniger Personal und steigende Arbeitsverdichtung - nicht mehr so verwirklichen, dass sie mit ihrer Arbeit zufrieden sein konnte und sich damit auch die Erlaubnis vor sich selber holen konnte: „Jetzt darf ich mich erholen und zurücklehnen, denn ich habe alles Wichtige und Notwendige getan“.
- Ihre „Werte-Schere“ klappte immer weiter auseinander und – bedingt durch ihr vermehrtes Einspringen für kranke Kollegen in den letzten Wochen – merkte sie anhand der Schlafstörungen, wie sie schleichend ausbrannte.

Was also tun? Sie entschied sich für eine längere Auszeit aus dem Job, um Abstand zu gewinnen und sich neu zu sortieren - unter regelmäßiger Begleitung durch mein Coaching.

Sie begann viel mehr auf sich, ihre Bedürfnisse und ihren Körper zu achten und ihr Wertesystem neu auszurichten.

Am Schluss entschied sie sich für eine andere Stelle in der Pflege, ohne Nacht- und Wochenenddienste – auch wenn sie damit verbunden Gehaltseinbußen in Kauf nahm.



Martin R. Weber