



**Bertie Frei** ist ausgebildete NLP-Trainerin und Wingwave-Coach. Dank der Wingwave-Methode hat sie die Angst vor öffentlichen Auftritten besiegt.

# Winken gegen die **Angst**

*Hat der Mensch grosse Angst, kann er in Panik geraten. Der Verstand wird ausgeschaltet – der Mensch ist seinem Gefühl hilflos ausgeliefert. Die **Coaching-Methode Wingwave** kann zum Gleichgewicht zwischen Gefühl und Verstand verhelfen.*

von Helga Schabel

**B**ei einer Tasse Tee schildere ich Coach Bertie Frei mein Problem: Angst vor dem Eingeschlossensein in fremden Räumen. Dann rückt die Fachfrau diesem Problem im wörtlichen Sinn zu Leibe. Ich forme mit zwei Fingern einen Kreis und während sie Fragen stellt, versucht sie diesen Kreis zu öffnen. Der kinesiologische Muskeltest schafft Dinge zutage, die ich längst vergessen glaubte: Erinnerungen an verdunkelte Räume zu Kriegszeiten, das Ausharren in finsternen Luftschutzkellern, das Eingesperrtsein in einer Besenkammer (zu

meinen Schulzeiten herrschte noch die schwarze Pädagogik). In einer nächsten Runde muss ich mich nochmals in diese Situationen versetzen, spüren, wo sich die Angst in meinem Körper festmacht. Dann beginnt Bertie Frei mit dem »Auswinken«. Sie bewegt zwei geschlossene Finger rasch vor meinem Gesicht hin und her, und ich muss mit den Augen ihren Bewegungen folgen. In einer letzten Runde schliesslich versucht sie, diesmal mit langsamen Winkbewegungen, positive Erfahrungen zu festigen, «Ressourcen zu schaffen», wie sie sagt.

**Glossar**

**Neurolinguistisches Programmieren (NLP)**

Untersucht die Muster (Programmierung), die entstehen durch die Interaktion von Gehirn (Neuro), Sprache (Linguistik) und dem Körper und die das Verhalten des Menschen prägen. Angewendet wird NLP in der Kommunikation, zum besseren Verstehen des Gegenübers. Kritiker bezeichnen NLP als Pseudowissenschaft und New-Age-Form der Psychotherapie.

**Kinesiologie**

Diagnose- und Therapiemethode der Alternativmedizin. Beruht auf der Annahme, dass sich physische und psychische Vorgänge sowie gesundheitliche Störungen in der Schwäche bestimmter Muskelgruppen äussern. Mit dem Muskeltest stellt man, gestützt auf die chinesische Akupunktur, Energieblockaden fest.

**REM-Schlaf (Rapid Eye Movement)**

Eine Schlafphase, die u.a. durch schnelle Augenbewegungen, gestiegenen Blutdruck und Puls gekennzeichnet ist. Bei Erwachsenen nimmt sie etwa ein Viertel der Schlafdauer ein, vor allem gegen Ende der Nacht. Die meisten Träume finden in dieser Phase statt. Schlafmittel unterdrücken jene Hirnstromaktivitäten, die im REM-Schlaf dominieren.

**Auf die Angst folgt ein gutes Gefühl**

Zwischendurch fragt sie mich, wie ich mich auf einer Skala von -10 bis +10 fühle. Nach einer guten Stunde fühle ich mich gut, entspannt, muss schmunzeln über diese Sitzung, vielleicht gar auch über meine Angst? Die Probe folgt auf den Fuss. Als ich am Ausgang vor der Haustüre stehe, die sich partout nicht öffnen lassen will, gerate ich nicht in Panik, sondern überlege cool, was zu tun sei...

**Wie im Traum**

Die Coaching-Methode Wingwave wurde vom Hamburger Psychologenpaar Cora und Harry Besser-Siegmund entwickelt. Mit Hilfe von NLP wird die gestörte Zusammenarbeit beider Gehirnhälften wieder hergestellt, mit dem kinesiologischen Muskeltest die Wirksamkeit der Intervention überprüft. Die raschen Augenbewegungen entsprechen jenen im REM-Schlaf, während dem der Mensch vermutlich träumend schwierige Lebenssituationen und unbewältigte Tagesreste aufarbeitet. Angewendet wird die Methode bei Stress, Ängsten, Phobien, Schlafstörungen, seelischen Erschütterungen durch Trennung oder Verlust, Enttäuschungen, die noch «nagen», aber auch zur Steigerung von Kreativität und zum Erreichen von Spitzenleistungen, etwa im Sport oder Management.

**Dank Wingwave locker vor Publikum**

Bertie Frei selbst hat mit Wingwave ihre Angst vor öffentlichen Auftritten besiegt. Auch ihre männlichen Kunden kommen vor allem wegen diesem Problem zu ihr, während Frauen oft Perfektionistinnen sind, die Angst haben, den Ansprüchen nicht zu genügen. «Generell sind Frauen eher bereit, offen über ihre Ängste zu sprechen», hat sie festgestellt. Zwar gibt es Coaches, die (etwa auf Youtube) damit werben, dass bereits eine Sitzung zur Problemlösung genügt. Auch Bertie Frei hat festgestellt, dass schon in der ersten Sitzung eine starke Veränderung bei ihren Kunden stattfindet, doch rät sie zur Festigung des Ergebnisses meist zu zwei bis vier weiteren Sitzungen (zum Preis von je 150 Franken).

Der poetische Name Wingwave erklärt sich übrigens so: «Wing» ist der Flügelschlag eines Schmetterlings, der gemäss einem asiatischen Sprichwort das Wetter auf der anderen Seite der Welt verändern kann (d.h. kleine Intervention mit grosser Wirkung). «Wave» ist als Geistesblitz zu verstehen, der im Lauf der Sitzung zu Lösungen führt.

Weitere Informationen:  
www.wingwave.com,  
www.frei-coaching.ch



**Zum Wohlfühlen**

«Wenn Schokolade nicht mehr hilft», Barbara Burke, Ariston. Die Coaching-Expertin Barbara Burke zeigt mit 22 hübschen Kurzgeschichten und leichten Übungen, wie man Wege aus der Überforderungsfalle findet und wieder zu innerer Balance und Ausgeglichenheit gelangt. 22 inspirierende Aha-Erlebnisse helfen dabei, das Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

**Frauen und Alkohol**

Im April starten wieder zwei Gesprächsgruppen für Frauen mit Alkoholproblemen und für Frauen alkoholkranker Männer. Die Gruppen treffen sich jeweils am Dienstagnachmittag in der Blaukreuz-Fachstelle für Alkoholprobleme am Oberen Graben 12 in St. Gallen. Prospektanfragen und Anmeldungen für ein Vorgespräch nimmt das Sekretariat der Fachstelle unter Tel. 071 278 16 79 entgegen. Weitere Informationen sind im Internet abrufbar: www.blaueskreuz.ch/sg-app/ unter Gruppen und Kurse.



Bilder: Chris Mansfield