

UNSERE EXPERTIN

Judith Diekmann

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie bietet seit mehreren Jahren wingwave-Coachings an. Von der Effektivität der Methode war die passionierte Reiterin selbst überrascht. www.potenziale-nutzen.de

Die Coachingmethode wingwave für Reiter

Mit einem Wisch ist alles weg

Angst abzubauen, indem das Gegenüber winkt? Klingt absurd. Doch genau dies verspricht das Leistungs- und Emotionscoaching wingwave. Mit wenigen Sitzungen soll die Leistung gesteigert werden können. Ängste sollen durch die Winkbewegungen abfallen. Glauben Sie nicht? Wir haben den Test gemacht.

Zugegebenermaßen hört es sich ziemlich spacig an, wenn ich sage, dass man Ängste einfach wegwinken kann“, leitet Judith Diekmann das Gespräch ein, schiebt aber vehement hinterher: „Aber es ist die Wahrheit.“ Die Heilpraktikerin für Psychotherapie und wingwave-Lehrtrainerin hat sich auf das Coaching von Reitern spezialisiert. Sie möchte den Sportlern wieder zu Freude und Erfolg beim Reiten verhelfen.

Drei bis fünf Einheiten können ihrer Ansicht nach ausreichen, um Versagensängste oder ein beklemmendes Gefühl beim Reiten hinter sich zu lassen. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Stimmt. Dass die Winkbewegun-

gen aber kein Humbug sind, beweisen unterschiedliche Forschungen. Auch an der Deutschen Sporthochschule in Köln ist die Methodik bereits unter die Lupe genommen und für wirksam erklärt worden.

Das entscheidende O

Wingwave will positive Emotionen wie Freude und Entschlossenheit stärken und die Verarbeitung von negativen Emotionen erleichtern. Dafür setzt die Methode auf drei Bausteine: den sogenannten Myostatiktest, die Winkbewegungen und die Vermittlung zusätzlicher Selbstcoaching-

Kompetenzen. Die Basis des wingwave-Coaching bildet ein mit den Fingern geformtes O. Es sieht aus wie das „OK“-Zeichen beim Tauchen. Immer, wenn dieses O vom Coach geöffnet werden kann, ist für ihn klar, dass etwas nicht stimmt. „Der Muskeltest, auch Myostatiktest genannt, dient damit als Kompass, woran wir arbeiten müssen.“

Judith Diekmann erklärt, warum die Finger so eindeutige Schlüsse zulassen: „Wenn Dinge angesprochen werden, die Stress auslösen, verfallen die Menschen direkt ins Tun. Sie denken nicht mehr darüber nach, die Finger zusammenzudrücken, sondern verlieren die Spannung. Dann kommt es zum soge-

nannten Knalleffekt.“ Der Therapeut kann die beiden Finger plötzlich problemlos auseinanderziehen. Denkt der Reiter an schöne Momente, ist dies nicht möglich. „Ich teste während des Coachings viele Aussagen, bis es zum sogenannten Knalleffekt kommt. Dann versuche ich, dem Problem weiter auf den Grund zu gehen“, beschreibt Judith Diekmann die Grundlage der gemeinsamen Arbeit.

Dabei wird der Fokus nicht nur auf jüngste Geschehnisse gelegt, sondern weit in der Biografie des Menschen zurückgegangen. „Manchmal kann es nur eine dumme Bemerkung eines Lehrers sein, die tief im Gehirn verwurzelt ist und Stress auslöst. Haben wir das Problem ausgemacht, können wir es mit der Winkbewegung lösen“, veranschaulicht Diekmann den Sinn des Muskeltests.

Die Einkäufe einsortieren

Um die Stressoren hinter sich zu lassen, nutzt Judith Diekmann die Wink-Technik. Dafür bewegt sie ihre Hand vor dem Reiter schnell hin und her. Die Augen des Reiters folgen der Bewegung. So sollen die REM-Phasen des Schlafs simuliert werden, in denen das Gehirn die Ereignisse des Tages verarbeitet. Was während des Winkens im Gehirn passiert, veranschaulicht die Trainerin mit Einkaufsstützen: „Das Ver-

arbeiten von emotionalen Erlebnissen ist wie nach einem Großeinkauf. Das Gehirn räumt nach dem Einkauf die Inhalte der Einkaufsstützen weg. Bleibt aber eine Tüte im Flur stehen, wird sie zur Stolperfalle, an der Sie sich immer wieder stoßen. Das ist quasi das, was Sie beim Reiten blockiert. Die Wink-Bewegung bewirkt, dass diese Erlebnis-Tüte nachträglich weggeräumt wird.“ Während die Trainerin die Winkbewegung macht, soll der Reiter nicht nur der Hand mit den Augen folgen, sondern zudem so lange intensiv an das stressende Erlebnis zu denken, bis die negativen Emotionen verblassen.

Aber nur weil die alten Emotionen nicht mehr im Weg stehen, heißt es doch noch nicht, dass der Mensch künftige Probleme besser bewältigen kann, oder? „Doch, da der Reiter anschließend mit einer anderen Grundhaltung mit der Situation umgehen wird und zum anderen durch das Coaching eher lösungsorientiert handelt“, erklärt Judith Diekmann.

Soforthilfe mal anders

Ein weiteres Beispiel dafür, wie man im Alltag schnell wieder Energie gewinnen und zugleich entspannen kann, ist das Klopfen der Thymus-Drüse. Diese sitzt in etwa mittig unter dem Brustbein. Durch leichtes Klopfen mit den Fingerspitzen auf den



Der Muskeltest ist der Pfadfinder beim wingwave-Coaching. Er zeigt dem Coach an, welche Aussagen Stress auslösen.

Brustkorb sollen sie die Aktivität der Drüse erhöhen. „Schon nach einer Minute stellt sich ein besseres Gefühl ein“, weiß Judith Diekmann. Eine gute Übung, um Stress zu mindern, ist ihrer Erfahrung nach auch der „Schmetterling“. Dafür verschränkt sie die Arme vor dem Körper und tippt sich mit den Händen auf den jeweils gegenüberliegenden Oberarm. Und warum hilft das? „Wenn Stress entsteht, arbeiten die beiden Gehirnhälften nicht mehr richtig zusammen, durch die taktilen und auditiven Reize auf beiden Seiten werden sie wieder besser verknüpft und der Stress gemindert“, weiß Diekmann. ■



Judith Diekmann (r.) und RRI-Redakteurin Sabine Gregg im Gespräch vor dem Coaching.

Der wingwave-Selbsttest von Reiter Revue-Redakteurin Sabine Gregg

Erstaunliche Ergebnisse

Ängste beim Reiten kennt wohl jeder – auch Redakteure sind davor nicht gefeit. Nach zwei Stürzen vor drei Jahren war ich mir dessen bewusster denn je. Dem Reiten von Jungpferden stand ich seither skeptisch gegenüber. Kein Zustand, wenn ein selbst gezogenes Nachwuchspferd auf einen wartet. Also warum wingwave nicht persönlich ausprobieren?

Beim Myostatiktest kamen erstaunliche Ergebnisse heraus. Laut Judith Diekmann

rühren nicht die jüngsten Stürze von meiner Sorge, sondern vielmehr ein Sturz in meiner Jugend mit einer kurzzeitigen Amnesie. Längst vergessen, aber anscheinend in meinem Gehirn nie richtig wegsortiert. Nach der Erkenntnis wurde gewunken. Über das Ergebnis selbst erstaunt, muss ich ehrlicherweise sagen: Das Gefühl beim nächsten Ritt war ein anderes. Selbstsicherer und ganz ohne die Was-pas-siert-wenn-Gedankenschleife.