

"So gelb wie eine Banane"

Autor: Arpito Storms

Coach: Cora Besser-Siegmund

Coachee: Arpito Storms, 49 Jahre, NLP-Lehrtrainer (IANLP/DVNLP), wingwave-Trainer, Hypno-Coach Trainer, Erwachsenenbilder

Februar 2001: Seit zehn Monaten konnte ich mich wegen eines doppelten Bandscheibenvorfalles im Lendenbereich nur mühsam bewegen. Schlafen war wegen schmerzhafter Reize mit laufendem Aufwachen verbunden und länger als 15 bis 20 Minuten zu sitzen war unerträglich. Schmerz war zu meinem konstanten Begleiter geworden. Da Tabletten auf Dauer keine Lösung sind, erwies sich Selbsthypnose als sehr hilfreich, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Dennoch schaffte ich es nicht, den Heilungsprozess zu stabilisieren. Ich hatte verschiedenste sogenannte konservative Therapien und ambulante Behandlungen hinter mir, war in drei Kliniken für Rückenleiden gewesen und, und, und. Es gab gewisse Fortschritte, z.B. konnte ich ohne allzu grosse Schmerzen laufen, aber seit Monaten stagnierte der Heilungsprozess. Wegen zu hoher Risiken kam eine Standard-OP für mich nicht infrage. „Erosive Osteoporose mit erhöhter Instabilität“, so lautete die Diagnose nach den Magnet-Resonanz-Bildern. Genau diese erhöhte Instabilität war das Übel; auf eine spürbare Verbesserung folgte stets ein Rückfall, bis ...

... Megha Baumeler und Ueli Frischknecht von der NLP-Akademie mich auf einen wingwave-Kurs von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund aufmerksam machten. Die Methode wirke vielversprechend, und so planten wir, sie ggf. auch in der Schweiz anzubieten. „Vielleicht ist es genau das, was dir weiterhelfen könnte“, meinte Megha. Es kam

mir verrückt vor, ich war kaum reisefähig, und dennoch: Etwas „kitzelte“ mich.

Der Flug nach Hamburg war zwar kurz, aber eine Tortur für meinen Rücken. Am ersten Kurstag benutzte ich die Stühle hauptsächlich zum Darüber-Hängen und als Beinstütze. Ich war völlig fasziniert vom wingwave-Konzept und der spritzigen Präsentation von Cora und Harry, gleichzeitig waren da jedoch andauernd meine unterschwelligeren Schmerzkommentare: „Oh weia, wie halte ich das bloss durch?“ In den Seminarunterlagen fand sich eine Liste, auf der man auf einer persönlichen Skala von -10 (Problemzone) bis +10 (Wellnesszone) verschiedene Themen einordnen konnte. Ich erinnere mich noch gut, wie ich im Problembereich nur mein Rückenleiden ankreuzen konnte, das bestenfalls bei -2, manchmal aber auch bei -10 lag. Alle anderen Probleme waren in den Hintergrund getreten, Schmerz relativierte vieles für mich. Und da war ich, auf dem Stuhl, vor der Gruppe, neben Cora. Sie hatte gefragt, ob jemand ein Thema hätte, um die Methode wingwave zu demonstrieren. Bevor ich es selbst recht realisierte, war ich vorne und erzählte, wie mein Thema die ganze Problemzone der Skala dominierte. Ich erzählte auch von meinen ständigen Rückfällen und dass etwas in meinem System den Heilungsprozess zu sabotieren schien.

Die Reise fing an: Der Muskeltest zum Thema „Rückenschmerzen im Lendenbereich“ war eindeutig schwach. Ich fühlte ziemlich viel Frust in Verbindung damit.

Cora winkte zuerst diesen Frust und einige Spannungen aus meinem System, dann fuhr sie mit dem Aussagenbaum fort: Wo lag wohl der Ursprung für meine Rückfälle? Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit wurden ausgetestet. Vergangenheit testete schwach. Sie grenzte das Jahr und den Monat ein. Es ging weiter: „Personen“ testete schwach, „Arzt“ testete schwach. Ich konnte mir anfangs nicht vorstellen, was in dem eingegrenzten Zeitraum problematisch gewesen sein sollte, lag er doch nach dem Vorfall. Und die Ärzte waren schliesslich meine Helfer. „Die Ursache muss viel weiter zurückliegen“, dachte ich mir. Ich war konfus und verspürte Widerstand gegen das offensichtliche Testergebnis.

Dann traf mich eine Erinnerung wie ein Blitz: „Oh, Herr Storms, Sie sind ja krumm wie eine Banane!“ Das hatte mein Orthopäde damals mit grossen Augen zu mir gesagt. Als bedürftiger Patient hatte ich all meine Hoffnung auf die Behandlung durch diesen Arzt gesetzt. Dann bekam ich schriftlich die eingangs genannte offizielle Diagnose, die in mir den Glauben festigte, unheilbar krank zu sein. Es war jedoch die „krumme Banane“ gewesen, die mich ins Mark getroffen und meine tiefsten Ängste untermauert hatte: „Krüppel für den Rest meines Lebens.“ Ich war damals von der Situation und den Schmerzen so verunsichert gewesen, dass die spontane Äusserung meines Orthopäden mich in einen unangenehmen, leicht betäubten Zustand versetzt hatte. „Der sieht doch den ganzen Tag fast nichts anderes als Menschen mit irgendwelchen Wirbelsäulenproblemen“, dachte ich mir. „Wenn er mich so ansieht und so etwas sagt, dann muss es wirklich schlimm sein.“ Das weitere Vorgehen meines Orthopäden war nach dieser Aussage fast nebensächlich: Die Wunde der Angst war offen, ich war erschüttert, wie unter Schock

und fortan gab es für mich nur noch Versuche und keine Heilung.

Genau diese Situation — die Aussage des Orthopäden, die grossen Augen, die Angst, ein Krüppel zu sein — wurde von Cora bewunken. Nach insgesamt 25 Minuten wingwave-Coaching testete mein Rückenleiden, das anfänglich deutlich schwach getestet hatte, stark. Auch die Aussage, den Prozess jetzt abschliessen zu können, testete stark. Wir sollten also zu dem Zeitpunkt nicht länger an dem Thema arbeiten.

Mal ehrlich, ich war nicht überzeugt. Obwohl die gewonnenen Erkenntnisse beeindruckend und aufschlussreich waren und ich mittels NLP und Hypnose schon einiges an Veränderungsmöglichkeiten erlebt hatte, glaubte ich nicht daran, dass ein wingwave-Coaching von einer knappen halben Stunde mein Rückenproblem lösen können. Zunächst spürte ich auch die üblichen Schmerzen und Cora meinte dazu, dass es einige Stunden oder auch einen Tag dauern könnte, bis die Veränderungen sich durchsetzten. Ich merkte, wie langsam Hoffnung auf Veränderung keimte.

Zum Abendessen hatten wir einen grossen Tisch in einem portugiesischen Restaurant reserviert. Ich weiss noch, wie ich mir den Vorwurf machte, dass ich dabei meinen Rücken überstrapazieren würde. Dennoch entschied ich mich hinzugehen. Der Abend war lustig, der Wein floss und plötzlich realisierte ich, dass ich bereits seit einer Stunde auf einem Stuhl sass und keine Schmerzen hatte. Als andere mich verwundert anschauten, fürchtete ich, zu viel getrunken zu haben. Leicht verwirrt ging ich ins Hotel. Ich schlief gut diese Nacht.

Am nächsten Morgen hatte ich die üblichen heftigen Schmerzstiche beim Aufstehen.

„Siehst du, nichts hat sich verändert“, dachte ich mir. „Gestern Abend wohl zu viel getrunken.“ Die Hoffnung war wieder dahin. Wie gross war jedoch meine Verwunderung, als ich später „normal sitzend“ am Kurs teilnehmen konnte, auch am folgenden Tag und ...! Ich habe während des Kurses weiter an meinem Thema gearbeitet, tiefer geforscht und weitere „Auslöser“ auflösen können. Die „Knacknuss“ war allerdings die „krumme Banane“ gewesen, eine unglückliche Bemerkung, die mir unter die Haut gegangen war und — wenn ich es im Nachhinein betrachte — meine Muskulatur verspannt und so den natürlichen Verlauf der Heilung blockiert hatte. Mit wingwave konnte der „Schädling“ aufgespürt und ausgelöscht werden.

Nun, da ich mich wieder freier bewegen kann, bin ich auch in der Lage, mittels gezielten Rückentrainings meine Muskelkraft aufzubauen und weiteren Bandscheibenproblemen vorzubeugen. wingwave ist keine Zauberei, auch wenn die drastische Veränderung, die diese Methode

ermöglicht, vielleicht so wirken mag. Es repariert auch keine defekte Bandscheibe über Nacht, denn ich hatte noch einige Zeit morgens schmerzhaft Stiche beim Aufstehen. Der Heilungsprozess wurde jedoch angekurbelt und die schmerzhaften Stiche wurden weniger.

Heute sind sie verschwunden und ich gehe anders mit meinem Körper um, kenne sehr wirksame Dehnübungen, mache gezieltes Rückentraining usw. Ich weiss, dass Spannungen aus dem Alltag mich meistens im Bereich der Lendenwirbel treffen. Jetzt erkenne ich die Frühwarnsignale und weiss, wie ich ihnen mit wingwave begegnen kann - auch im Selbstcoaching mit der Butterfly-Technik oder den wingwave-Training-CDs.

Zum Kursende schenkte mir Cora zum Abschied eines ihrer Bücher in meiner Muttersprache, in niederländischer Übersetzung. Mit seinem leuchtend gelben Cover ist es laut Cora „so gelb wie eine Banane“!

Aus: Fünfzig und eine Geschichte aus dem wingwave-Coaching • Cora Besser Siegmund und Harry Siegmund (Hrsg.). Junfermann Verlag ISBN: 978 – 3 – 87387 - 7