

Angstfrei in zwei Stunden

Die dunkle Disco



Cora Besser-Siegmund
Hamburg
www.wingwave.de
(Bild: Manon Guth)

Vera (45) arbeitet seit vielen Jahren in der Modebranche. Über einen Headhunter hat sie einen neuen Job bei einer Modeladen-Kette bekommen, bei dem sie gleich zum Einstieg bei einer ganz besonderen Modenschau als organisatorische Leiterin mitwirken sollte. Dazu wurden von der Modefirma viele wichtige Geschäftsleute und Prominente in ein renommiertes Hotel in einer Großstadt geladen. Nach viel Arbeit und Vorbereitungs-Stress war der große Tag gekommen. Die Models standen bereit und die meisten Gäste waren der Einladung gefolgt. Es gab einen regelrechten Ansturm.

Obwohl immer noch weitere Menschen in den Saal drängten, der eigentlich schon voll war, wurde das Licht schließlich abgedunkelt und die Modenschau nahm ihren Lauf. Es war vorgesehen, dass Vera eine Begrüßung sprach, das Modehaus vorstellte und auch die Modenschau selbst moderierte. Sie selbst war gut vorbereitet und freute sich auf diese Aufgabe. Doch nachdem Vera zunächst sehr sicher angefangen hatte, wurde sie im weiteren Verlauf der Veranstaltung immer unsicherer und geriet zunehmend in Stress. Als die Lichter wieder angehen, schafft sie es doch noch mit Mühe, ein paar Abschlussworte zu sagen und die Gäste zu einem Büffet mit Sektempfang einzuladen.

Im späteren Coaching zur Vorbereitung auf die Teilnahme an einer Talkshow erinnerte sich Vera an eine Begebenheit aus ihrer Jugend. Sie hatte in dieser Zeit einen älteren Freund gehabt, mit dem sie auch in die Disco ging. Verboten war allerdings der Aufenthalt nach 22 Uhr. Manchmal gab es Ausweiskontrollen von Polizisten in Zivil vor denen die damals als 17-jährige große Angst hatte. Ihre Eltern hätten dann nämlich erfahren, dass sie nach der Sperrstunde noch dort gewesen war. Besonders unheimlich waren ihr die dunklen Ecken in der Disco, da dort plötzlich Zivilfahnder auftauchen und nach dem Ausweis fragen konnten. Als sie eines Abend tatsächlich einmal erwischt wurde, zeigte sich, dass die Reaktion der Eltern gar nicht so schlimm ausfiel. Dennoch war die Angst vor den dunklen Ecken, insbesondere in der Nähe der Türen, fest in ihr limbisches Gedächtnis eingespeichert. Über diese Ängste konnte sie mit niemandem sprechen – weder mit den Eltern, noch mit

ihrem Freund.

Als nun bei der Modenschau erneut eine Situation entstand, wo Menschen aus einer dunklen Ecke in den Saal drängten und am Rande stehen bleiben mussten, erinnerte sich ihr Unbewusstes an die dunkle Disco. Ihr limbisches System bekam hier ein ungünstiges «Stichwort» und reagierte entsprechend mit panischer Angst, dass sie gleich kontrolliert, «auffliegen» und ausgeschimpft werden würde. Als Vera diese Geschichte erzählte, meldete sich nochmals eine Angstreaktion. Nach einigen Sets wacher REM-Phasen ging das Angstgefühl in ein sicheres Körpererleben über: «Plötzlich fühle ich sehr bewusst festen Bodenkontakt unter den Füßen.» Sie konnte jetzt den Grund für ihre Aufregung während der Modenschau verstehen und verarbeiten.

«Normalerweise ist es ja ganz schön, sich wie 17 zu fühlen – aber in diesem Fall war es doch etwas störend!» Viele Klienten können zum Abschluss der Verarbeitung milde aus der Sicherheit der Erwachsenen-Perspektive über ihre ehemaligen «wunden Punkte» schmunzeln. Vera konnte jetzt beruhigt zu ihrem gewohnten Selbstbild zurückkehren, mit dem sie viele Berufsjahre sehr zufrieden gewesen war. Sie freute sich sogar auf die Talkshow und konnte jetzt auch Modeschauen problemlos moderieren.

Fünfund eine Coachinggeschichten aus der Erfahrung mit Wingwave finden sich im neuen Buch Erfolge zum Wundern, Cora & Harry Besser Siegmund, Junfermann Verlag.

