

# Pfunde wie im Schlaf verlieren

Das Kurzzeit-Coaching „Wingwave“ entzaubert die Lust auf Chips und Schokolade

VON  
NICOLE SCHAAKE-BAUMANN

Das Emotions-Training „Wingwave“ kann helfen, Stress, Burnout oder die Gier nach Essen wegzuwinken. Dabei wird die nächtliche Schlafphase REM (Rapid Eye Movement) im wachen Zustand simuliert.

Zugegeben, für bodenständige Menschen klingt es schon ein wenig wie „Hokuspokus“, wenn man von dem „Wingwave“-Training hört. Die Gier nach Essen wegzuwinken? Stress einfach aus dem Kopf „wedeln“? Der DELME REPORT wollte es näher wissen und probierte es zusammen mit der psychotherapeutischen Heilpraktikerin Stefanie Jastram-Blume aus. Die Expertin ist seit 2006 ausgebildeter „Wingwave“-Coach. Sie nutzt die Methode, um bei ihren Klienten Emotions- und Leistungsstress abzubauen, Kreativität und Konfliktstabilität zu steigern und die Gier nach Essen zu stoppen – Chips, Pizza, Schokolade und andere lukullische Sünden sollen ihren Zauber verlieren.

In der REM-Phase, bei der sich im Schlaf die Augen schnell hin und her bewegen, verarbeitet man Erfahrungen und Emotionen, speichert sie in der eigenen Psyche ab. Mit der Simulation der REM-Phase im wachen Zustand wird dieser Effekt ebenso erreicht: Man folgt mit den Augen den raschen Fingerbewegungen des Coaches von links nach rechts, von rechts nach links.

Unterstützt wird das „Wingwave“ mit dem kinesio-logischen O-Ringtest. Damit findet Stefanie Jastram-Blume heraus, welche unerwünschten Reaktionen, wie zum Beispiel die Gier nach bestimmten Süßigkeiten, mit den Emotionen in unserem limbischen System, dem so genannten Emotionsgehirn,



Die psychotherapeutische Heilpraktikerin Stefanie Jastram-Blume ist seit 2006 „Wingwave-Coach“.  
Foto: Konczak

verbunden sind. „Der Test gilt als vergleichsweise zuverlässig und ist gut erforscht“, erläutert sie.

Natürlich klingt es ein wenig absurd, beispielsweise leckere Lakritz-Salinos dem Gefühl von Macht oder Geborgenheit zuzuordnen – Emotionen, die vielleicht bereits in der Kindheit mit bestimmten Ereignissen verknüpft wurden und bis heute in unserem Kopf Bestand haben. Dennoch wird beim „Winken“ eines besonders deutlich: Die Emotionen kommen in Bewegung, über Jahre im limbischen System aufgestaute Blockaden werden gelöst, unterbewusste Stress-Erinnerungen entlarvt. Letztlich bewirkt „Wingwave“ eine Art Dialog mit der inneren Welt und eine selbstbewirkte emotionale Stärkung – kaum zu glauben, aber wahr.

Das Besondere an der Methode ist zudem, dass man

mit wenig Aufwand schnell und ohne lange Schilderungen zum Erfolg gelangt: „Die Verarbeitung findet im Gehirn statt, dort, wo die Blockade ist“, macht Stefanie Jastram-Blume deutlich. Wenn der Kick in die Balance gegeben sei, dann sei letztlich auch die Lust nach Lakritz-Salinos wie „ausradiert“. Das Essen werde nach und nach unwichtiger.

„Wingwave“ verweist auf eine Metapher aus der Chaostheorie, die verdeutlicht, dass man manchmal nur den Flügelschlag eines Schmetterlings braucht, um auf der anderen Seite der Erde das Wetter zu ändern.

■ Weitere Informationen sind unter [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com), bei den geschulten Fachleuten vor Ort oder Stefanie Jastram-Blume, Telefon 0171 12 64 135 sowie (0421) 45 35 12, E-Mail [info@sjb-beratung.de](mailto:info@sjb-beratung.de) erhältlich.