

Tiefenentspannt ins Marathonziel

Wie man mit Hypnose seine sportlichen Ziele schneller erreicht und auch einen Marathon bewältigt, verrät der Hypnose-Experte Michael Werner. *Von Heidi Riepl*

Hypnose ist wie ein Schnellkochtopf, mit dem man Ziele schneller erreichen kann“, sagt Michael Werner. Der Linzer Hypnose-Experte erklärt im Interview mit den OÖNachrichten, wie Hypnose funktioniert, wie Läufer ihre Ängste vor dem ersten Marathon bewältigen und tiefenentspannt das Marathonziel erreichen können. Die positive Stimmung, die Hypnose im Gehirn schafft, macht auch für erfahrene Marathonläufer den Wettkampf wesentlich einfacher und kann sogar über den toten Punkt nach 30 Kilometern hinweghelfen.

OÖNachrichten: Hypnose hat durch gewisse Fernseh-Shows einen ziemlich schlechten Ruf bekommen. Wie funktioniert Hypnose überhaupt?

Michael Werner: Im Prinzip muss man sich das so vorstellen, dass der Mensch in einen Zustand gebracht werden kann, in dem er sich leichter tut, bestimmte Lernprozesse zu beschleunigen und gewisse Ziele umzusetzen. Im Trance-Zustand ist es möglich, solche Prozesse zu beschleunigen.

Wie kommt man in einen solchen Trance-Zustand?

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Aber meistens ist es eine Hypnose-Einleitung, mit der man Menschen in die Tiefenentspannung bringt – also in einen Zustand, in dem der kritische Verstand beruhigt wird. Ganz ausschalten lässt sich der kritische Verstand ohnehin nicht. Aber erst wenn er nicht mehr in den Vordergrund drängt, kann man mit dem Unterbewusstsein eines Menschen arbeiten.

Wie sieht so eine Hypnose-Einleitung aus?

Es geht darum, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Das ist ähnlich wie bei einer Meditation. Man muss sich auf die Atmung konzentrieren, nur auf einen Punkt schauen, dann die Augen zumachen und dann tief ein- und ausatmen. Und je mehr sich der Mensch auf seine inneren Prozesse fokussiert, kommt er in einen inneren Entspannungszustand, in dem es dann möglich ist, unbewusste Prozesse anzustoßen. Dann wird die Vorstellungskraft stärker als die Realität. Man kann es auch so erklären: Wenn ich zu jemandem



Laufen soll Spaß machen. Hypnose kann dabei helfen, die Ängste vor dem Marathon zu nehmen.

Foto: Weibold

sage, dass sein Arm so schwer ist, dass er ihn nicht mehr hochheben kann, wird das nicht funktionieren. Denn sein kritischer Verstand wird das verhindern. Aber wenn er in einem tiefen hypnotischen Zustand ist, wird seine Vorstellungskraft so stark, dass er seinen Arm wirklich nicht mehr hochheben kann, einfach nur deswegen, weil er sich vorstellt, dass der Arm so schwer ist. Gut kann man die Wirkung der Hypnose auch mit einem Kinofilm

vergleichen: Der menschliche Verstand weiß zwar, dass es nur ein Film ist, doch die Vorstellung, dass das Ganze in echt passiert, ist so groß, dass man bei manchen Szenen mitweint. Das menschliche Hirn kann schlecht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden.

Ist jeder Mensch zur Hypnose geeignet oder braucht es dazu gewisse Voraussetzungen?

Manche tun sich leichter als andere. Nur bei einem ganz niedrigen Prozentsatz ist es nicht sinnvoll, mit ihnen mit Hypnose zu arbeiten.

Warum?

Manche Menschen haben einen überkritischen Verstand und tun sich schwer damit, sich auf Vorstellungen einzulassen. Wenn man zu ihnen sagt, „die Augen werden schwer“, dann denken sie nur da-

ran, dass Augen immer gleich schwer sind und blockieren eine Hypnose.

Aber nun konkret zu der Sporthypnose, was kann man damit erreichen?

Es kommt dabei sehr auf die Sportart an. So ist es beispielsweise möglich, gewisse Bewegungsabläufe zu optimieren. Aber bei Läufern stehen sicher andere Ziele im Vordergrund. Man kann etwa Marathonläufer über den toten Punkt, der sich bei Kilometer 30 einstellen kann, gut hinweghelfen. Wenn er in der Hypnose diesen Punkt mehrfach positiv bewältigt, dann schafft er es auch in der Wettkampfsituation. Denn er weiß, er kennt diese Situation schon und kann einfach weiterlaufen. Auch andere Probleme lassen sich so ganz einfach und gezielt bewältigen.

Wie viele Sitzungen sind dazu nötig?

Das kann man pauschal nicht sagen. Aber sinnvoll ist es meist, drei Sitzungen zu machen, das reicht im Normalfall.

Um es konkret zu sagen: Wenn ich für einen Marathon trainiere, wann soll ich mit der Hypnose beginnen?

Also wenn es der erste Marathon ist, dann würde ich vier, fünf Wochen vorher anfangen. Dann bleibt auch genügend Zeit, um eine Selbsthypnose zu verankern, mit der der Sportler dann selbst noch an seinem Problem weiterarbeiten kann. Denn auch das Gehirn lernt durch Wiederholungen. Und je öfter man sein Problem in der Vorstellung löst, desto besser funktioniert es dann auch.

Kann man mit Hypnose auch körperliche Blockaden lösen oder gar den Laufstil verbessern?

Bewegungsabläufe lassen sich aus einem einfachen Grund optimieren: Werden gewisse Bewegungen real trainiert, ist meist der zeitliche Rahmen begrenzt und die Bewegungen sind häufig nicht optimal. In der Vorstellung hingegen sind sie hundertprozentig richtig. Es gibt sogar Studienergebnisse, die zeigen, dass in Hypnose durchgeführte Bewegungsabläufe einen besseren Trainingseffekt haben. Eiskunstläufer beispielsweise können ihre Sprünge in Hypnose besser perfektionieren als durch reales