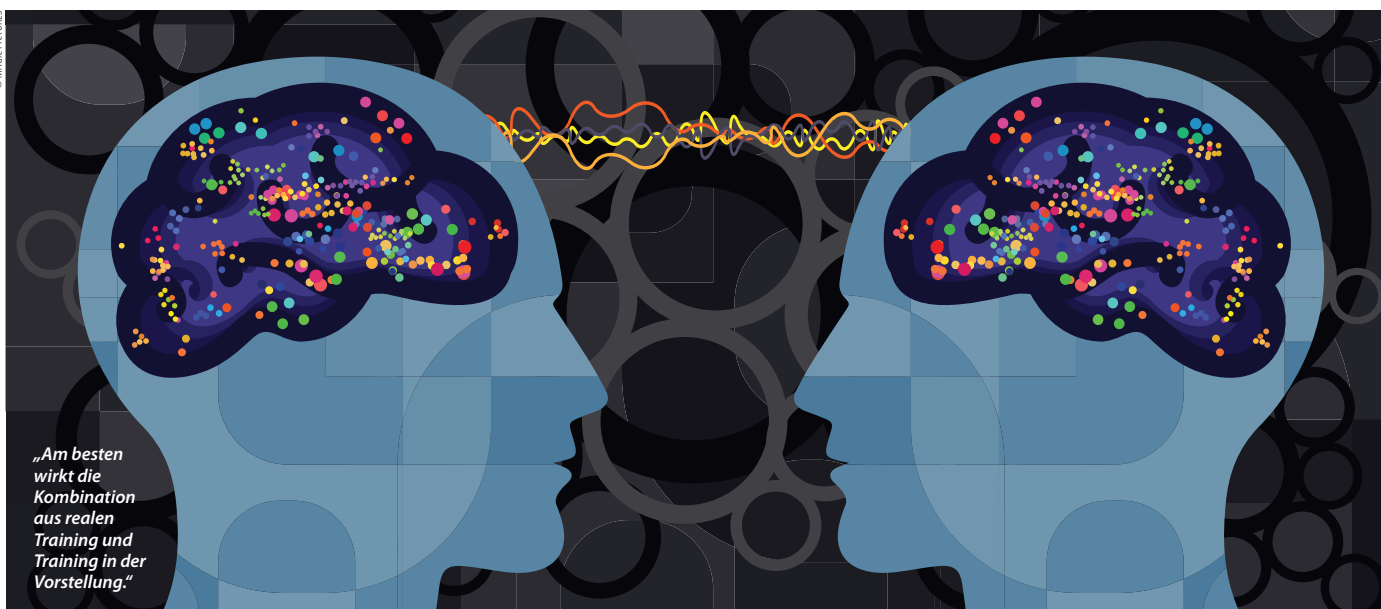


Schau mir in die Augen ...

BESSERTES TRAINING DURCH TIEFENENTSPANNUNG „Hypnose ist wie ein Schnellkochtopf, mit dem sich sportliche Ziele schneller erreichen lassen“, sagt der Linzer Hypnose-Experte Michael Werner.

MAG. HEIDI RIEPL



LAUFSPORT: Hypnose hat durch gewisse TV-Shows einen eher schlechten Ruf. 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 kann man solche Prozesse beschleunigen.

LS: Wie kommt man in einen solchen Trance-Zustand?

MW: 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 kann man den kritischen Verstand ohnehin nicht. Aber erst wenn er nicht mehr in den Vordergrund drängt, kann

man mit dem Unterbewusstsein eines Menschen arbeiten.

LS: Wie sieht so eine Hypnose-Einleitung aus?

MW: 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 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 heben kann, einfach nur deswegen, weil er sich vorstellt, dass er so schwer ist. Gut kann man die Wirkung der Hypnose auch mit einem Kinofilm vergleichen: Der Verstand weiß zwar, dass es nur ein Film ist, doch die Vorstellung, dass das Ganze in echt ist, ist so groß, dass man mitweint. Das menschliche Hirn kann schlecht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden.

LS: Ist jeder Mensch zur Hypnose geeignet, oder gibt es gewisse Voraussetzungen?

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

LS: Warum?

MW: 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 daran, dass Augen immer gleich schwer sind und blockieren.

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

MW: Es kommt dabei viel auf die Sportart an. Man kann zum Beispiel Bewegungsabläufe optimieren. Bei Läufern stehen aber auch andere Ziele im Vordergrund. Man kann zum Beispiel Marathon-Läufer 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 kann man so bewältigen.

LS: Wie viele Sitzungen sind dazu nötig?

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

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

MW: 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.

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

MW: Bewegungsabläufe kann man aus einem einfachen Grund optimieren: denn wenn man gewisse Bewegungen real trainiert, ist meist der zeitliche Rahmen begrenzt. Und dann sind die Bewegungen oft nicht optimal. In der Vorstellung hingegen sind sie hundertprozentig richtig. Es gibt sogar Studienergebnisse, die zeigen, dass in Hypnose durchgeführte Bewegungsab-

läufe einen besseren Trainingseffekt haben. Eiskunstläufer beispielsweise können ihre Sprünge in Hypnose besser perfektionieren als durch reales Training. Am besten wirkt natürlich die Kombination aus realem Training und Training nur in der Vorstellung.

LS: Warum funktioniert das Training in der Vorstellung so gut?

MW: Weil man es in der Vorstellung perfekt machen kann. Und man hat den Vorteil, dass man in der Vorstellung auch in Zeitlupe trainieren kann. Oder man kann auch die Bewegungen schneller als in der Realität ablaufen lassen. Und wenn man gewisse Bewegungsabläufe im Kopf viel schneller schafft, dann kann man sie in der Wirklichkeit dann ganz sicher. Und daher kann man in Hypnose besser trainieren, als in echt.

LS: Wenn mein Kopf so gut trainiert ist, besteht da in der Realität nicht die Gefahr einer Überanstrengung?

MW: Im Prinzip hebt man damit die Schutzfunktionen des Körpers nicht aus. Wenn man wirklich körperlich am Ende ist, geht sowieso nichts mehr. Erschöpfung passiert aber auch im Gehirn. Das ist auch der Grund, warum manche Läufer bei Kilometer 30 glauben, sie sind am Ende und können trotzdem noch 12 Kilometer weiterlaufen.

LS: Was ist der Unterschied zwischen mentalem Training und Hypnose?

MW: Die Techniken, die wir verwenden, sind in der Regel die gleichen. Der große Unterschied ist allerdings, dass wir gewisse Lernprozesse in nur wenigen Stunden erreichen, bei denen man mit mentalem Training viele Wochen oder gar Monate brauchen würde. Anders gesagt: Hypnose ist wie ein Schnellkochtopf, mit dem man Ziele schneller erreichen kann.

LS: Muss man Angst davor haben, manipuliert zu werden?

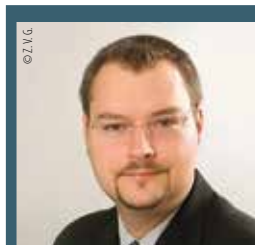
MW: Manipuliert wird man im Grunde genommen den ganzen Tag. Aber ich sage es so: Hypnose ist die ehrlichste Form der Manipulation. Wenn jemand zu mir kommt, dann will er manipuliert werden, aber er bestimmt, wie und in welche Richtung. Die Angst, dass jemand seinen Bank-Code in der Hypnose verrät, ist unbegründet. Denn auch in der Hypnose macht man nur, wozu man innerlich bereit ist.

LS: Wem würden Sie Sporthypnose empfehlen?

MW: Ich habe Läufer mit ganz unterschiedlichen Problemen. Einer hat zum Beispiel bei längeren Läufen immer einen gewissen Schmerz im Oberschenkel, obwohl niemand weiß, warum. Das ist bei ihm ein gewisses Selbstschutzprogramm, das sein Körper offenbar eingespeichert hat, um ihn davor zu warnen, dass es anstrengend werden könnte. Man muss aber auch sagen, dass die österreichische Dopingagentur NADA Hypnose unter der Bezeichnung „unerlaubter Eingriff“ führt. Aber das ist nur ein österreichisches Spezifikum, die internationale Dopingagentur sieht das anders. Und im Grunde ist es Blödsinn, denn Hypnose ist kein Doping. Der Mensch nutzt nur die Fähigkeit, seine Vorstellungskraft zur Realität zu machen. Und so kann man Training mit einer positiven Emotion verknüpfen, und sich damit leichter motivieren. Oder man kann auch lernen, beim Laufen in einen gewissen Trance-Zustand zu kommen, sodass man gar nicht mehr ans Laufen denkt und die gefühlte Anstrengung auch wesentlich geringer wird.

LS: Viele Läufer haben Angst vor dem ersten Marathon, kann Hypnose auch Ängste nehmen?

MW: Sicher. Man kann im Gehirn die Vorstellung verankern, es geschafft zu haben, auch wenn ich noch nie einen Marathon gelaufen bin. Ich stelle mir da einfach vor, wie ich mich dabei beobachte, wie ich ins Ziel laufe. Dann stelle ich mir das Gefühl vor, wie sich so ein Zieleinlauf anfühlt. Und diese Bilder schaffen dann im Gehirn die Empfindung, es schon einmal geschafft zu haben. Und diese positive Stimmung macht dann den Wettkampf wesentlich einfacher

**INFO****DR. MICHAEL WERNER**

ist Gründer und wissenschaftlicher Leiter des Hypnosecenters Linz. Er ist Vorstandsmitglied der „Österreichischen Gesellschaft für freie Hypnose“ und Referent bei internationalen Symposien – u. a. in Las Vegas. Weitere Infos: www.hypnosecenter.at