



Schau mir in die Augen!

Unter professionellen Athleten ist sie bereits bekannt und beliebt, bei Hobbysportlern wird sie immer häufiger zum Thema: die **Sporthypnose**. Sie soll Blockaden über das Unterbewusstsein lösen und es dem Athleten ermöglichen, seine beste Leistung abrufen zu können, wenn es darauf ankommt

Von CAROLA FELCHNER

➔ Hypnose? Was den meisten bestenfalls als Bühnenshow bekannt sein dürfte, hat in Form der Sporthypnose inzwischen auch den Leistungssport erobert. „Im Profibereich ist sie längst etabliert, und auch für Hobbysportler wird sie immer interessanter“, sagt Dr. David Goldberg. Der Facharzt und Hypnosetherapeut betreibt eine Praxis in Ingelheim am Rhein und betreut dort auch diverse (Hobby-)Sportler. Er erläutert, dass im Gegensatz zur Showhypnose die Variante für Athleten nachhaltig wirke und dauerhafte positive Veränderungen bei Sportlern bewirken könne.

Sporthypnose soll beispielsweise Motivation und Leistung des Sportlers erheblich

steigern, Energien mobilisieren, Schmerzen durch Verletzungen lindern, Druck mindern und Stress reduzieren können. Mentale und körperliche Leistungsblockaden sollen durch die Hypnose verschwinden, und dadurch soll sie auch psychischen und physischen Überlastungen vorbeugen – und zwar ohne, dass der Sportler die Kontrolle abgibt.

Die weitverbreitete Meinung, man befinde sich in der Hypnosetrance in einem Zustand, in dem man sein Umfeld nicht mehr wahrnimmt, ist falsch. „Der Athlet ist bei vollem Bewusstsein, er kann sich an alles erinnern, was in der Sitzung passiert. Deshalb kann man auch niemandem etwas aufzwingen oder suggerieren, das er oder sie nicht möchte“,

erklärt Peer Vollmer. Der ausgebildete Hypnosetherapeut bietet seit einigen Jahren Blitzhypnosen beim Marathon in Hamburg an. Innerhalb weniger Sekunden verankert er dabei über eine gezielte Technik, etwa das Zusammenführen von Daumen und Zeigefinger, die Ziele des jeweiligen Sportlers als Bilder, Gedanken und Gefühle, die dieser abrufen kann, wenn er mental ins Straucheln gerät. Vollmer aktiviert quasi Motivation auf Knopfdruck. Anders gesagt: Er ermöglicht dem Sportler einen Zugang zum Unterbewusstsein und dem Leistungspotenzial, das dort vorhanden ist – schlicht durch die Tatsache, dass der Kopf dem Körper nicht mit Druck, Angst und blockierenden Gedanken in die Quere kommt.

Tiefenwirksamer Ansatz

Anders als Mentaltraining setzt Sporthypnose nicht im Bewusst-

sein des Athleten an, sondern will über die gezielte Ansteuerung des Unterbewusstseins dorthin, wo „die eigentlichen Steuerungsprogramme laufen und einen deutlich höheren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Menschen nehmen“, wie es David Goldberg ausdrückt.

Während klassisches Mentaltraining einen primär kognitiven Ansatz verfolgt, ist Sporthypnose tiefenwirksam. Und dabei ist es laut Goldberg gleichgültig, ob der Sportler selbst an Hypnose glaubt oder nicht. Voraussetzung dafür,

dass Sporthypnose wirkt, ist lediglich, dass sich der Klient darauf einlässt und mitmacht. „Sobald man sich öffnet, funktioniert Hypnose immer. Das ist wie mit einem Stein, den man fallen lässt. Der fällt auch immer auf den Boden, ob man daran glaubt oder nicht“, erklärt David Goldberg und Peer Vollmer ergänzt: „Die wichtigste Voraussetzung für eine wirksame Hypnose ist das Vertrauen des Klienten.“

Den „Türsteher“ überwinden

Ohne Vertrauen kommt selbst ein erfahrener Hypnosetherapeut nicht am „Türsteher“ des jeweiligen Athleten vorbei. So bezeichnet Goldberg das kritische Bewusstsein, das dem Unterbewusstsein vorgeschaltet ist. Lässt der „Türsteher“ einen passieren, gelangt man an die Zentrale, die den Menschen zu 90 bis 95 Prozent steuert

„Voraussetzung dafür, dass Sporthypnose wirkt, ist nur, dass sich der Klient darauf einlässt und mitmacht“



„Um lediglich ein Gefühl von Ruhe vor dem Wettkampf zu aktivieren, kann eine Blitzhypnose genügen“

und in der die Wurzel von hinderlichen Blockaden und einschränkenden Glaubenssätzen liegt. Im Unterbewusstsein ist zum Beispiel die Angst vor dem Schmerz gespeichert, den man beim letzten Zehn-Kilometer-Wettkampf gespürt hat, weil man das Rennen zu schnell angegangen ist, und den man (unterbewusst) nie wieder spüren möchte. Oder die Überzeugung, man sei einfach nicht für schnelle Zeiten gemacht.

Vier Sitzungen reichen

Aber nicht nur solche hinderlichen Gedanken und Blockaden sollen sich durch Sporthypnose lösen lassen. Sie soll auch die Bewegung perfektionieren können, indem sie in der Hypnosetrance visuell abgebildet wird – und eine gute Lauftechnik macht schnell, denn sie spart Energie und schützt vor Verletzungen. In der Regel sind laut Goldberg für tief greifende positive Effekte je nach Komplexität der Zielsetzung vier Hypnoset Sitzungen von jeweils 60 bis 120 Minuten Dauer notwendig. Um lediglich ein Gefühl von Ruhe und Zutrauen vor dem und während des Wettkampfs zu aktivieren oder bei der Regeneration zu unterstützen, kann auch eine einmalige Blitzhypnose von wenigen Minuten genügen.

Was Sporthypnose allerdings nicht kann, ist, den Athleten zu einer Leistung zu bringen, die physisch für ihn zu diesem Zeitpunkt nicht möglich ist. Soll heißen: Wer zum Beispiel für sein Zeitziel beim Marathon nicht trainiert hat, wird es auch mit Sporthypnose nicht erreichen. Ganz ohne eigenen Beitrag geht es eben nicht. ☹

IN KÜRZE

Was Hypnose leisten kann

► Sie soll es dem Athleten ermöglichen, auf sein volles Leistungspotenzial zuzugreifen, indem sie etwa Blockaden löst. Um vor einem Wettkampf Ruhe und Motivation zu finden, genügen mitunter einmalig wenige Minuten. Um seine sportlichen Ziele umzusetzen (oder um unterbewusste Hindernisse aus dem Weg zu räumen), können mehrere ein- bis zweistündige Sitzungen notwendig sein.