



SPORTHYPNOSE – *The Power of Thoughts*

WAS VERBIRGT SICH GENAU HINTER DEM WORT „HYPNOSE“, UND WIE UNTERSCHIEDET SICH HYPNOSE VOM MENTALTRAINING? DIE SPORTMENTALTRAINERIN UND HYPNOTISEURIN **ALEXANDRA ALBERT** ERKLÄRT DIE UNTERSCHIEDLICHEN AUTOGENEN TECHNIKEN.

Hypnose gilt als Geheimrezept etlicher Spitzensportler bei Wettkämpfen. Egal, ob Anne Haug oder Jan Frodeno, viele Triathlonprofis schwören auf die so oft mit Skepsis betrachtete Methode der Hypnose, um besser zu entspannen, zu regenerieren und mehr Leistung im richtigen Moment zu bringen.

HYPNOSE IST KEIN TRENDTHEMA

Hypnose wird heute gern als Trend dargestellt. Dennoch ist sie so alt wie die Menschheit selbst. Dokumente aus ethnologischen Archiven zeigen, dass eine Vielzahl von Kulturen seit Jahrtausenden hypnotische Praktiken anwendet. Seit dem 19. Jahrhundert wird die Hypnose systematisch in der westlichen Zivilisation innerhalb der Medizin angewandt, seit den 60er-Jahren im Sport.

HYPNOSE IST ETWAS GANZ NORMALES

Hypnose ist weder mysteriös noch unerklärlich. Im Gegenteil. Sie ist etwas ganz Natürliches, eigentlich schon Alltägliches. Ohne dass wir es oft bemerken, befinden wir uns im Tagesverlauf wiederholt in einem Zustand, der als Trance bezeichnet wird und als eines der Kennzeichen von Hypnose gilt. Wir befinden uns in einer Art Wachschlaf – sind am Tagträumen.

EIN ZUSTAND VERÄNDERTER WAHRNEHMUNG

Bei der Hypnose handelt sich also um eine Verringerung des Wachheitsgrades. Personen in Trance werden in einem entspannten Zustand wahrgenommen. Der veränderte Bewusstseinszustand führt zu physiologischen Veränderungen in der Atmung und im Herz-Kreislauf-System. Zudem können die motorischen Fähigkeiten in Trance

beeinflusst werden, ebenso die Wahrnehmung. Die Körperspannung bleibt jedoch bestehen. Wir sacken nicht kraftlos zusammen. Daher kann Hypnose auch im Sitzen, Stehen oder in Bewegung ausgeführt werden. Allein die Aufmerksamkeitsregulation verändert sich in der Hypnose, und andere „Kanäle“ der Wahrnehmung öffnen sich weiter, als sie es im täglichen Wachzustand tun.

WAS PASSIERT IM GEHIRN?

Forschung und Literatur liefern bis heute keine einheitliche Definition für das Wort Hypnose. Wichtig ist, dass es sich neurophysiologisch um eine Verschiebung der Gehirnwellenfunktion handelt. Circa 30 Watt, sagen Neurowissenschaftler, benötigt das Gehirn an Energie. Das entspricht in etwa einer Glühbirne. Der Wellenbereich dieses Stroms ist in verschiedenen Wachzuständen unterschiedlich. Selbst in Trance kann man unterschiedliche „Tiefen“ erreichen, die sich bei bildgebenden Verfahren in unterschiedlichen Hertz-Zahlen niederschlagen. Zudem kann man anhand eines EEG (Messung der Gehirnaktivitäten) eindeutig nachweisen, dass das Gehirn in der Hypnose einige Bereiche ausschaltet, andere dafür aktiver werden.

HYPNOSE BEDEUTET NICHT KONTROLLVERLUST

Dies bedeutet, dass wir es mit einer Reaktion im Gehirn zu tun haben, die zu psychologischen und physischen Abläufen führt, die wir bis heute nicht richtig erklären können. Fest steht, dass es sich bei der Hypnose um einen selbst herbeigeführten Zustand handelt oder einen von außen hervorgerufenen Prozess. Willentlich wird in der Hypnose Einfluss auf die Aktivität des Gehirns oder das Bewusstsein genommen. In der Hypnose werden wir mittels unserer Vorstellungskraft in einen anderen körperlichen und geistigen Zustand versetzt. Hervorzuheben ist dabei, dass man in diesem Zustand nicht die Kontrolle über das eigene Verhalten verliert. Hypnose ist folglich eine Technik, die eingesetzt wird, um Veränderungen von Empfindungen, Gedanken, Wahrnehmungen oder Verhaltensweisen zu erleben.

AN SICH SELBST GLAUBEN

Eingeleitet wird das hypnotische Erleben durch sogenannte Suggestionen. Wir nutzen dafür unsere natürliche Vorstellungskraft. Den anfänglichen Trancezustand erreichen wir zum Beispiel durch die Aufmerksamkeitslenkung auf das Atmen und den Körper. Wir gelangen darüber in einen entspannten Zustand. Wichtig ist, dass derjenige, der in die Trance hineingeht, dies auch wirklich will. Der Wille, die Bereitschaft und Offenheit für diese Technik spielt eine ausschlaggebende Rolle für eine erfolgreiche Hypnosesitzung. Aussagen wie „Bei mir wird das keiner schaffen!“ oder „Ich glaube, ich kann das nicht“ bedürfen einer guten Vertrauensarbeit zwischen Klient und Hypnotiseur. Hypnose kann nicht erzwungen werden, sie beruht auf „Freiwilligkeit“ und trifft nicht immer die passende Tagesform – genauso wie im Sport. Stellen wir uns nun einfach einen Sportler vor, der an einer Hypnose teilnimmt. Ist der Sportler durch die Einleitung entspannt, kann die Suggestibilität – die Bereitschaft, Suggestionen

anzunehmen – in Gang gesetzt werden. Durch die Suggestion wird eine ganz bestimmte Vorstellung im Sportler erzeugt. Der innere Film beeinflusst sowohl das emotionale Erleben als auch das geistige.

DIE KRAFT DER INNEREN BILDER

Wie stark Bilder wirken können, die durch unsere Vorstellungskraft erzeugt werden, zeigt zum Beispiel das Lesen. Unsere Augen wandern eigentlich „nur“ Buchstaben ab. Über die Sprache entstehen in uns jedoch deutliche Bilder. Beim Lesen entsteht eine Geschichte, die wie ein Film vor unserem inneren Auge abläuft. Beim Krimilesen spannt sich sogar unsere Muskulatur vor Aufregung an, wir atmen flacher. Beim Lesen von köstlichen Rezepten läuft uns das Wasser im Mund zusammen. All das passiert, ohne dass wir tatsächlich einen Mord beobachtet hätten oder die Speise gerochen haben. Die Zusammenarbeit von Körper, Geist und Emotion ist ein wichtiger Aspekt, um Hypnose und Mentaltraining zugleich verstehen zu können. Diese Beispiele verdeutlichen, wie eng die Vorstellungskraft mit körperlichen Prozessen verbunden ist. Zu realisieren, dass körperliche Abläufe unvermeidbar mit psychischen, geistigen sowie emotionalen

Prozessen in Verbindung stehen, ist der erste Schritt, um Hypnose und Mentaltraining als Technik nachvollziehen zu können. Unser Körper, Denken, Fühlen und Handeln sind als ständiges Ineinandergreifen verschiedener Systeme zu verstehen, die sich wechselseitig bedingen und miteinander austauschen. Wenn wir uns dieses „Denken in Systemen“ deutlich vor Augen führen, öffnet

das unseren Blickwinkel für viele Ressourcen, die in uns schlummern. Im Sport bedeutet dies, dass wir lernen können, in Bewegung zu denken. Damit lösen wir uns von der Annahme, allein den Körper aufs Beste optimieren zu müssen, um eine Leistungssteigerung oder die Durchführung einer bisher unbekanntem Handlung zu ermöglichen.

WELCHEN NUTZEN BRINGT HYPNOSE IM SPORT?

Hypnose bietet zahlreiche Einsatzmöglichkeiten im Sport und verstärkt nachweislich folgende Fähigkeiten:

- **Entspannung,**
im Sport nützlich für Regeneration und Fokussierung
- **Konzentration,**
im Sport sinnvoll für Aufmerksamkeitsregulation und Zielsetzung
- **Imaginationsfähigkeit,**
einsetzbar für Zielsetzung, Optimierung von Wettkampfabläufen und Bewegungen
- **Motivation,**
Stärkung der Freisetzung von Ressourcen, sowohl im Team als auch im Individualsport
- **Autonome Kontrolle von Körperabläufen,**
zum Beispiel können Blutdruck, Blutkreislauf und die Bewegung von Körperflüssigkeiten in der Entspannung und Hypnose positiv beeinflusst werden, das vegetative Nervensystem reagiert darauf. Dies ist nützlich für Regenerationsprozesse, ebenso für Heilungsprozesse nach Verletzungen.

(Quelle: Cox 2007 & Liggett 2004)

*„Hypnose ist ein Verfahren,
das eingesetzt wird, um Veränderungen
von Empfindungen, Gedanken,
Wahrnehmungen oder Verhaltensweisen
zu erleben.“*

ALEXANDRA ALBERT | SPORTMENTALTRAINERIN

Foto: Thinkstock



BEISPIEL FÜR DIE EINLEITUNG ZUR SELBSTHYPNOSE IM LIEGEN FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF:

„Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem. Ich atme tief durch die Nase ein und den leicht geöffneten Mund wieder aus. Ich liege ganz ruhig und entspannt. Meine Augen sind geschlossen, meine Arme, Beine sind ganz locker. Meine Muskulatur ist ganz locker. Ich bin völlig entspannt und lasse mich treiben. Meine Gedanken ziehen weiter wie kleine weiße Wolken am Himmel. Ich achte auf meinen Atem und atme ruhig weiter – ein und wieder aus. Ganz gleichmäßig und ruhig fließt mein Atmen. Ich bin ganz ruhig und entspannt. Ich fühle mich wohl. Eine angenehme Ruhe breitet sich in meinem ganzen Körper aus. Ich bin ganz ruhig und entspannt.“

Im weiteren Vorgehen werden die einzelnen Körperteile angesprochen und mittels einer Zähltechnik die motorischen und somatosensorischen Funktionen im Gehirn reduziert. Man suggeriert sich selbst, immer tiefer und tiefer in einen Zustand der Ruhe zu gelangen und ein Gefühl von Friedlichkeit und Harmonie zu spüren. Anschließend folgt die Suggestion, erholsam einzuschlafen. Solche Selbstsuggestionen können auch auf dem Smartphone aufgenommen und bei Bedarf abgespielt werden.

DIE SELBSTHYPNOSE

Wer als Sportler ein bisschen Erfahrung mit Entspannungsverfahren und Fremdhypnose gesammelt hat, kann sich nach einiger Zeit selbst durch Suggestionen unterstützen und mittels Selbsthypnose mental trainieren. Erreicht wird dies durch eine Art inneres Selbstgespräch.

SUGGESTION MUSS MAN TRAINIEREN

Das Gehirn benötigt seine Zeit, bis es diese Art des Vorgehens als mentale Technik abgespeichert hat. Das Gehirn ist zwar kein Muskel, aber der Bau neuer Verästelungen bedarf einiger Wochen, um diese neuen Verknüpfungen als feste Verbindungen aufzubauen. Je öfter die neue „Straße“ im Gehirn genutzt wird, umso größer und schneller funktioniert der Transport von „Entspannungs-Informationen“ und Reizen von außen. Das Gehirn braucht Training. Daher spricht man auch vom autogenen Training – was nichts anderes ist als Selbsthypnose – und ebenso von Mentaltraining.

WORIN UNTERSCHIEDET SICH HYPNOSE VON MENTALTRAINING?

Hypnose wird gern als das i-Tüpfelchen des mentalen Trainings beschrieben. Sie ist nichts anderes als eine eigene Technik im Feld des Mentaltrainings. Als Unterschied sollte insbesondere der differente Bewusstseinszustand in der Hypnose im Vergleich zu anderen mentalen Techniken hervorgehoben werden. Es gibt zahlreiche Techniken im Sportmentaltraining, die ebenfalls sehr wirksam sein können und ebenso Konzentration, Motivation, Entspannung oder den Umgang mit Angst und Niederlagen trainieren. Nur werden diese bei vollem Bewusstsein, zudem oft gekoppelt an die Bewegungen der jeweiligen Sportarten, trainiert. Mentales Training unterstützt eine Vielzahl geistiger Fähigkeiten, die wiederum die körperlichen, psychischen und

emotionalen unterstützen. Dabei geht es nicht allein um Ergebnisziele und eine Leistungssteigerung für einen gelungenen Wettkampf, sondern zudem um eine neue Qualität im Training. Nicht nur WAS ich erreichen kann, sondern WIE ich es erreichen kann, wird durch Mentaltraining im Sport mit in die Trainingsvorbereitung und -analyse einbezogen. Wer im Training erlebt, dass sich die eigene Leistung steigert, hat gute Chancen auf eine Weiterentwicklung im Wettkampf. Sowohl mentales Training als auch Hypnose als spezielle Mentaltechnik haben sich in diesem Feld bewährt und finden als prozessbegleitende Trainingsmethoden viele Einsatzmöglichkeiten im Sport.

Literaturquellen:
 - Liggett, Donald R. 2004: Sporthypnose – Eine neue Stufe des mentalen Trainings, Heidelberg: Carl Auer Verlag
 Cox, Richard H. 2007: Sport Psychology – Concepts and Applications, New York: McGraw-Hill International Edition

ALEXANDRA ALBERT



SPORTMENTAL- UND GESUNDHEITSTRAINERIN

Alexandra Albert ist als Sportmental- und Gesundheitstrainerin tätig. Sie leitet eine eigene Praxis und bietet dort Einzelcoachings, Mannschafts- und Teamtrainings, Gruppenkurse sowie Aus- und Weiterbildungen an. Sie betreut u. a. Schwimmer im Deutschen Nationalkader, Marathonläufer und Zeitfahrer im Radsport.

Termine: Tiefenentspannung durch Hypnose, 29. April 2017 und Selbsthypnose lernen, 04. November 2017 in Mühlthal bei Darmstadt physiomental-training.de.