

Was bringt die Hypnose-Therapie im Sport?

Raus aus dem Unterbewusstsein

Training, Technik, Ernährung, Ausrüstung und vieles mehr: Um am entscheidenden Tag das Beste aus sich herauszuholen, muss alles zusammenpassen. Manche Sportlerinnen und Sportler schwören zusätzlich auf Hypnose, damit am Tag X und in der Vorbereitung die Emotionen stimmen. Was genau bewirkt Hypnose und wie wird sie im Sport genutzt?

TEXT: SHARON KESPER

Die Muskeln können noch so trainiert sein, die Technik bis ins Detail verfeinert oder die Ausrüstung auf dem neusten Stand:

Wenn am Wettkampf «der Kopf», sprich die Emotionen nicht stimmen, hilft die beste Vorbereitung nichts, da sind sich Experten einig. Für Top-Leistungen muss alles zusammenpassen.

Doch wie können Sportlerinnen und Sportler diesen entscheidenden Punkt positiv beeinflussen? Dafür gibt es unterschiedliche Möglichkeiten des mentalen Trainings. Eine spezielle und effiziente Form ist die Sporthypnose. Vor Jahren noch von vielen als «Hokuspokus» bezeichnet, schwärmen heute viele Menschen – ob im Sport, im Alltag oder im Berufsleben – von der Wirkung der Hypnose. So zum Beispiel auch die Breitensportlerin Angela Mantel.

SCHWERE BEINE, KEINE FORTSCHRITTE

Die 36-Jährige betreibt seit zehn Jahren Triathlon und trainiert rund zwölf Stunden in der Woche. Seit Jahren hat sie Mühe mit der Laufdisziplin, wie sie erzählt. «Ich hatte häufig sehr schwere Beine und egal, wie oft oder intensiv ich trainiert hatte, ich

konnte mich nicht verbessern.» Auch hatte sie Probleme damit, sich zu motivieren und in den «Kampfmodus» zu gelangen.

Angela Mantel selbst bezeichnet ihre sportliche Tätigkeit zwar als Hobby, aber trotzdem hat sie – wie wohl alle, die an Wettkämpfen teilnehmen – die Ambition, besser und schneller zu werden. Schliesslich wurde sie auf die Sporthypnose aufmerksam gemacht. «Ich ging hin, ohne genau zu wissen, was mich dort erwartet», so Mantel. Sie erzählt, wie sie sich im hypnotischen Zustand plötzlich an eine vergessene Szene aus ihrer Kindheit erinnerte, die sie als unangenehm empfunden und bei der sie sich eingesperrt und nicht mobil gefühlt hatte.

Diese negativen Gefühle konnte sie gemeinsam mit ihrem Hypnose-Therapeuten auflösen und das Erlebte mit neuen positiven Emotionen verknüpfen. «Während der Hypnose erhielt ich die Aufgabe, mir gedanklich eine schöne und entspannte Situation vorzustellen, bei der ich mich beschwingt und leicht fühle. Mir kam das Bild meiner Trainingsstrecke entlang der Töss in den Sinn, ich sah mich leichtfüssig durch die mystische und nebelverhangene

Natur schweben. Das hat bei mir einen Knoten gelöst und ein Frust, der vorher offenbar da war, fiel weg.»

Im Vorfeld zur Hypnose hat Angela Mantel bereits Mentaltraining ausprobiert, «das kam bei mir aber irgendwie einfach nicht an. Ich kann mir nicht einreden, ich sei stark und super drauf, wenn es nicht so ist». Die positiven Bilder hingegen, welches sie gemeinsam mit dem Hypnose-Therapeuten erarbeitet hat und bei dem sie starke, gute Gefühle empfindet, kann sie nun jederzeit abrufen, im Training, aber auch direkt vor einem Wettkampf – und kommt damit wieder in den gewünschten Zustand, was sich sehr positiv auf ihr Laufen ausgewirkt hat.

VERÄNDERTES UNTERBEWUSSTSEIN

Genau darum geht es laut ihrem Hypnose-Therapeuten Adrian Brüngger: «Wir möchten im richtigen Moment die richtigen Emotionen haben.» Brüngger war früher Trainer beim Handballclub Pfadi Winterthur und ist seit zehn Jahren auf Sporthypnose spezialisiert. Er unterstützt sowohl Spitzen- als auch Breitensportler bei Verletzungen, beim Überwinden von Blockaden oder wenn es darum geht, Ziele

zu visualisieren. Bevor er jeweils seine Kunden in Hypnose versetzt, klärt er diese ausführlich darüber auf, was genau dabei geschieht. Dabei spielen vor allem die Begriffe Bewusstsein und Unterbewusstsein eine grosse Rolle.

Das Bewusstsein ist der langsame Teil unseres Hirns, es verarbeitet 30 Bits pro Sekunde. Es ist zum Beispiel für die Logik oder Vernunft verantwortlich. Die meisten von uns denken, wir steuern alles damit, aber tatsächlich macht es nur fünf bis zehn Prozent von uns aus. Das meiste geschieht im «Autopiloten» oder eben im Unterbewusstsein, wo 11 Millionen Bits pro Sekunden verarbeitet werden. Das Unterbewusstsein ist für jegliche Formen von Emotionen oder Gewohnheiten verantwortlich. «Und wie wir wissen, kann keine Logik der Welt die Emotionen beeinflussen», sagt Adrian Brüngger. Das erkläre auch, weshalb einer Person mit Flugangst alle möglichen Statistiken zur Sicherheit des Fliegens vorliegen können und die Angst dennoch bleibt.

Das Unterbewusstsein führt Programme aus und greift dazu auf gespeicherte Erlebnisse und Emotionen zurück. Es ist



Die Mitochondrien arbeiten wie verrückt, die Beine sind leicht und sie fliegt gedanklich über ihre Lieblingsstrecke entlang der Töss: Dank Hypnose kann Angela Mantel jederzeit und überall Bilder abrufen, die bei ihr positive und starke Gefühle auslösen.



FOTOS: ANDREAS GONSETH



FOTOS: ZVG

faul und mag keine Veränderungen. Das ist grundsätzlich gut so, denn sonst müssten wir ganz einfache Tätigkeiten wie Autofahren immer wieder neu lernen. Weil aber im Unterbewusstsein eben auch vieles gespeichert ist, das uns im Leben behindert – beispielsweise die Angst eines Hürdenläufers vor der ersten Hürde –, versuchen Hypnose-Therapeuten diese Emotionen gezielt zu verändern.

Das ist während einer Hypnose, also im absolut entspannten Zustand, möglich. Denn während ein kritischer Faktor, auch gerne metaphorisch «Türsteher» genannt, in unserem Alltag kontrolliert, was vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein gelangt, kann dieser im hypnotischen Zustand umgangen werden. Dadurch gelangen Suggestionen und Emotionen direkt ins Unterbewusstsein, wo Veränderungen programmiert werden.

Snowboarder Kalle Koblet verlor nach Misserfolgen das Selbstvertrauen und die nötige Aggressivität. Mit Hypnose konnte er Übungen erarbeiten, die ihn blitzschnell in den Rennmodus bringen.

Adrian Brüngger dazu: «Die Hypnose ist der Schlüssel, um Zugriff zu den Informationen im Unterbewusstsein zu erlangen und dort Veränderungen vornehmen zu können. Das ist der Unterschied zum klassischen Mentaltraining.» Zwar sei Hypnose nicht die einzige Möglichkeit, mit Traumata oder anderen hindernden Emotionen umzugehen, aber sie sei sehr effektiv und vor allem sehr schnell, so Brüngger.

BIS ZUM ERSTEN KNICK

Diese Erfahrung hat auch Snowboardcrosser Kalle Koblet gemacht. Der 25-Jährige bereitet sich aktuell auf die

Weltmeisterschaften von 2023 in Georgien vor. Sein Ziel, welches er als «hochgesteckt» bezeichnet, ist klar: eine Medaille. Ebenfalls Edelmetall möchte er an den Olympischen Spielen 2026 gewinnen.

Seine Karriere sei lange Zeit nur aufwärts gegangen, erzählt Koblet und er habe sich nicht gross mit Mentaltechniken beschäftigt. Bis vor einem Jahr: «Dort hatte ich einen Knick. Ich fuhr zwar im Training und in der Quali schnell, aber beim ersten Rennlauf kam ich nie in den Flow, haderete mit meinem Selbstvertrauen und fuhr zu wenig aggressiv.» Er habe sich dann entschieden, die Sporthypnose auszuprobieren und war beeindruckt vom Gefühl während der Therapie. «Wir haben Übungen erarbeitet, um bereits vor dem ersten Lauf in den Rennzustand zu gelangen», sagt er. Das positive Resultat kam sehr schnell, erzählt er weiter. Zwar nicht

direkt in der Platzierung, aber im Gefühl. «Ich grübelte weniger und hatte allgemein mehr Energie.» Im Hinblick auf seine grossen Ziele geht Kalle Koblet seither regelmässig in die Hypnose-Therapie.

Gemeinsam mit Adrian Brüngger hat der junge Snowboarder ein Phasensystem erarbeitet. Fünf verschiedene Zustände sind dabei über den ganzen Renntag verteilt. «So kann ich innert Sekunden von einem Zustand in den anderen wechseln und zum Beispiel beim Frühstück eine andere Emotion abrufen als im Trainingslauf oder im Rennlauf», erklärt Koblet. So sei es ihm auch möglich, bei Verzögerungen im Wettkampferlauf schnell zu switchen und keine Energie zu vergeuden. Dieser Wechsel falle ihm mittlerweile sehr leicht. «Da brauch ich keinen speziellen Trick oder so. Das Gefühl ist im Unterbewusstsein verankert und kommt dann ins Bewusstsein rauf.»

WAS PASSIERT WÄHREND EINER SITZUNG?

Doch wie geht eine Hypnose-Sitzung genau vor sich? Zuerst gibt es ein Vorgespräch und Therapeut Adrian Brüngger holt die Erlaubnis ein, die Person während der Session an Hand, Schulter und Stirn zu berühren. Nachdem sich der Klient bequem hingesetzt hat, geht es darum, dass sich dieser vollkommen entspannt. Brüngger unterstützt diesen Prozess mit gezielt eingesetzten Worten.

Im erwünschten Zustand ist die Aussenwahrnehmung meist weniger ausgeprägt und das Zeitempfinden verzerrt – trotzdem ist der Klient nicht komplett weg und könnte die Hypnose nach Bedarf jederzeit beenden. Nun sieht und fühlt die hypnotisierte Person innere Bilder und Gefühle, die vorher vergessen oder verdrängt waren. Genau da setzt die Therapie an.

IMAGE HAT SICH VERÄNDERT

Vor zehn Jahren, als Adrian Brüngger mit Hypnose begonnen hat, waren die meisten Menschen noch deutlich skeptischer als heute. Grund dafür waren unter anderem die Showhypnosen, die medial für Aufsehen sorgten. Heute ist die seriös durchgeführte Hypnose als mögliche Therapieform akzeptiert.

«Die Hypnose ist der Schlüssel, um Zugriff zu den Informationen im Unterbewusstsein zu erlangen.»

«Es nutzen mehr Sportler die Hypnose, als der Allgemeinheit bewusst ist», sagt Adrian Brüngger. Es ist ihm aber wichtig zu betonen, dass «die Menschen die Kontrolle zu keinem Zeitpunkt abgeben», wie häufig befürchtet werde. «Im Gegenteil, sie erhalten sie zurück. Ängste oder Blockaden hat ja niemand selbst gewählt. Mit Hypnose kann man diese überwinden.»

Die meisten seiner Kunden sieht Brüngger nur ein oder zweimal. «Wir wollen keine Abhängigkeiten schaffen, sondern erarbeiten Tools, womit die Leute die gewünschten Emotionen selbständig abrufen können.» Allgemein sei es wichtig, dass seinen Kunden bewusst sei, dass sie selbst etwas machen müssen und nicht in die Hypnose kommen, damit «etwas mit ihnen gemacht wird».

Lässt sich jemand nicht darauf ein, klappt es auch nicht. Könnte man sogar Trainingskilometer mit Hypnose ersetzen und den Muskel ohne körperliches Training wachsen lassen? «Wahrscheinlich ist das bis zu einem gewissen Grad sogar möglich», glaubt Brüngger, denn die Grenzen der Hypnose seien sicher noch nicht erreicht und die Vorstellungskraft werde unterschätzt. «Aber Sinn macht es vor allem dann, wenn die Trainingszeit beschränkt ist oder bei Verletzungen.» Denn: Wer gern läuft, möchte laufen und nicht im Sitzungszimmer liegen.

ERHOLUNG DANK HYPNOSE

Die Anwendungsbereiche der Sporthypnose sind vielseitig und reichen wie bei einem Medikament bis zur vorübergehenden Ausschaltung eines Schmerzes. Das ist insofern sinnvoll, weil der Körper unter Schmerz (Stress) nicht heilen kann. Auch für die Regeneration im Allgemeinen eignet sich die Hypnose, zum Beispiel

tagsüber, statt zu schlafen. Dabei genügt es, in einen völlig entspannten Zustand zu kommen, Suggestionen sind dabei nicht zwingend nötig. Die tiefe Entspannung ermöglicht den Wechsel vom Sympathikus in den Parasympathikus, also in den Teil des Nervensystems, in dem Erholung möglich ist.

Angela Mantel möchte die Hypnose weiterhin punktuell bei Problemen einsetzen, betrachtet sie aber nicht fix als einen Teil ihres Trainings. «Es gibt aber noch einige Baustellen», sagt sie lachend. So habe sie neulich mit Biken begonnen und spüre in steilen Passagen eine gewisse Angst. «Irgendwo habe ich da eine Blockade, die ich lösen möchte.»

Für Kalle Koblet ist die Hypnose mittlerweile fixer Bestandteil seines Trainings. Auch, weil es automatisch dazugehört, vorher darüber zu sprechen, weshalb er was erreichen möchte. «Diese Auseinandersetzung mit mir und meinen Zielen ist für mich ein wichtiger Schritt zum Erfolg.»

Als Adrian Brüngger vor zehn Jahren mit Hypnose begann, wurde die Therapieform von vielen als «Hokuspokus» verschrien, heute ist sie allgemein akzeptiert.



FOTOS: ZVG