

# Wenn es im Kopf nicht stimmt

Der Versuch, mit Hypnose auf den Erfolgspfad zu finden

Wenn im Sport nichts mehr geht, soll meist der Kopf schuld sein. Wie macht man ihn aber wieder frei für Spitzenleistungen? Hypnose bietet einen Weg, doch auch in Trance lassen sich Siege nicht programmieren.

Remo Geisser

«Zu mir kommen die Leute meist dann, wenn gar nichts mehr geht», sagt Johannes Disch. Der Psychiater betreibt in Chur eine Praxis für klinische Sporthypnose und betreut unter anderen den Liechtensteiner Skirennfahrer Marco Büchel. Wer sich bei ihm allerdings unter Hypnose quasi ferngesteuerte Erfolge erhofft, ist an der falschen Adresse.

## The Winning Feeling

Was sonst hat der Hypnotiseur den Sportlern anzubieten? Johannes Disch greift auf alltägliche Erfahrungen zurück. Wer hat nicht schon einmal erlebt, dass etwas mit unerwarteter Leichtigkeit abläuft? Man rennt zum Beispiel eine Strecke, und die Beine scheinen von allein zu wirbeln. Oder man steht mit den Ski oben an einem Steilhang, stösst sich ab, findet sofort den Rhythmus und fliegt mit Leichtigkeit die Buckelpiste

hinunter. Was Menschen in solchen Momenten erleben, wird als «Winning Feeling» bezeichnet und basiert auf vier Punkten:

1. Die Menschen wissen später nicht mehr genau, wie alles abgelaufen ist und wie lange es gedauert hat.
2. Sie nehmen die Umgebung nicht mehr richtig wahr.
3. Sie müssen nicht mehr überlegen, was man genau tun muss: Es läuft einfach.
4. Das Schmerzempfinden ist reduziert, weshalb gewisse Grenzen einfacher überschritten werden.

## Keine Fernsteuerung

Interessant ist nun, dass diese Punkte auch typisch sind für Hypnose. Johannes Disch versucht deshalb, Sportlern solche Zustände zu ermöglichen. Ziel ist es dann, das «Winning Feeling» in entscheidenden Momenten abrufen zu können. Wäre es nicht einfacher, einen Sportler



Ein ratloser Bruno kern: Sind Sportler im Tief, soll of der Psychologe helfen.

Archivbild: ky/Allesandro della Valle

so zu programmieren, dass er auf ein Stichwort oder ein Zeichen zu übermenschlichen Leistungen fähig ist? Laut Disch sind solche Geschichten, wie sie gerne in Kriminalfilmen oder von Show-Hypnotisuren aufgetischt werden, ziemlich frei erfunden. Die so genannte «Posthypnose» existiere zwar, doch könne sich da nur ereignen, was in Einklang mit den Wünschen, Bedürfnissen und Fähigkeiten des Hypnotisierten stehe. Die Idee beim Sport besteht darin, einen Zustand, den man im realen Leben oder in Trance einmal erreicht hat, auf ein Signal zu verankern. Wirft dann etwa Marco Pantani zu Beginn einer Steigung sein Kopftuch weg, so versucht er vielleicht, diesen Zustand - des mühelosen Fahrens - wieder zu erreichen. Disch spricht bewusst vom Versuch, den Erfolg stelle sich nicht immer ein. «Sonst liessen sich Olympiasieger fabrizieren.» Dem Psychiater ist auch wichtig, die Unabhängigkeit

des Athleten zu wahren. Es können nicht darum gehen, ihnen wie ein Guru Rezepte von aussen aufzuzwingen, sondern zu zeigen, wie sie sich selbst helfen können. Mit der Hypnose werde das Unbewusste und damit eine zusätzliche Ebene aktiviert. «Denn das Bewusste ist bei Spitzensportlern meist völlig ausgereizt», sagt Disch. Der Churer Psychiater arbeitet in seiner Praxis mit zwei verschiedenen Formen von therapeutischen Techniken:

Entspannungs- und Bewegungshypnose. Die erste Form entspricht dem, was man gemeinhin unter Hypnose versteht. Der Patient liegt dabei auf einer Couch oder sitzt in einem bequemen Sessel und versinkt in Trance. Da es im Sport aber um Aktivität geht, ist reine Entspannung nicht immer ideal. Disch bezweifelt zum Beispiel, dass autogenes Training unmittelbar vor dem Start sinnvoll sei. «In dieser Phase geht es darum, Körper und Geist zu aktivieren.» In der

Bewegungshypnose sitzt ein Sportler deshalb auf einem Hometrainer und strampelt, was der realen Wettkampfsituation viel näher kommt als passives Sitzen. Der Rhythmus kann vom Athleten nach Belieben gesteuert werden. Das heisst, dass es möglich ist, in diesem Zustand mit der Bewegung zu spielen, an Grenzen heran und darüber hinaus zu gehen. Ist diese Erfahrung positiv, kann sie später im Wettkampf abgerufen werden.

## Nicht bewusstlos werden

Trance ist entgegen häufiger Klischees kein bewusstloser Zustand, sondern ein Moment besonders intensiver, gebündelter Aufmerksamkeit. Zwar ist der Bewusstseinsgrad individuell sehr unterschiedlich, doch hat das laut Disch keinen Einfluss auf die Wirksamkeit. «Man profitiert nicht mehr, wenn man völlig weg ist.» Und gerade in der Bewegungshypnose sei ein relativ hoher Wachheitsgrad

nötig, weil der Athlet immer in Aktion sei. «Und das ist letztlich näher am Sport.» Aktivität und Bewusstsein sind letztlich auch wichtig, wenn es darum geht, die Selbständigkeit des Sportlers zu wahren. Dischs Ziel ist denn auch nicht eine langfristige Betreuung eines Athleten während seiner gesamten Karriere. «Die Leute sollen bei mir etwas lernen und das dann selbst einsetzen.» So kann der Sportler am Ende auch den Erfolg als Produkt seines eigenen Efforts geniessen. Und nicht als Beweis für die Allmacht seines Gurus.