KEINE HEXEREI

Hypnose für Trainierende? Immer mehr Sportler nutzen die Technik, um ihre Leistung zu verbessern. LOOX hat den Schwimmer Tobias Zajusch dabei begleitet.

// Text **Katrin Blum** // Fotos **Ian Blumers**

TOBIAS ZAJUSCH ist ein erfolgreicher Sportler. Ein sehr erfolgreicher sogar. Der 19-jährige Schwimmer holte bei den Jugendeuropameisterschaften im letzten Jahr Bronze über 200 Meter Delfin. Trotzdem war er bis vor Kurzem unzufrieden. So gut er die 200 Meter auch schwamm, die 100 Meter Delfin wollten einfach nicht klappen. Mehr als eine halbe Sekunde war er auf dieser Strecke langsamer geschwommen als noch vor zwei Jahren. „Und eigentlich müsste ich inzwischen sogar eineinhalb bis zwei Sekunden schneller schwimmen können", sagt er. Tobias hatte trainiert und trainiert, und trotzdem fühlte es sich an, als würde er auf der Stelle schwimmen.

ERFOLGREICHER DURCH HYPNOSE

Sein Vater meldete sich beim Hypnotherapeuten Nikolai Hanf-Dresslers – und zwei Wochen später sitzt der Athlet das erste Mal auf seiner Couch. Tobias ist nicht der erste Sportler, der sich dem Hypnotherapeuten anvertraut: Kraftsportler, Leichtathleten, Tennisspieler, Fußballer, Boxer oder Golfer hat Hanf-Dressler schon betreut und manchen sogar zu Medaillen verholfen. Jetzt ist Tobias dran. Sein Ziel: schneller werden.

„Wie geht's dir?", fragt Nikolai Hanf-Dressler. „Ganz gut. Ich habe nichts, was mich gerade stört", antwortet Tobias. Eine Ausnahme, denn normalerweise haben Sportler immer irgendwelche Blockaden, die man auflösen muss: „Gerade Profisportler haben viel Druck. Sie müssen manchmal eine ganze Großfamilie ernähren", sagt Hanf-Dressler. „Man muss das ganze Umfeld des Sportlers betrachten." Deshalb macht Hanf-Dressler stets eine ausführliche Bestandsaufnahme von seinen Sportlern. „Eine gute Hypnotherapie geht immer mit der Analyse der Ursachen von Blockaden einher", sagt er. Bei Tobi ist das nicht so einfach, er ist ein fröhlicher Mensch ohne sichtbare Probleme. Seine Eltern unterstützen ihn, wo sie können, und Tobias liebt sein Leben. Nur die 100 Meter, die stören ihn gewaltig.

ENTSPANNT ZU MEHR LEISTUNG

Zweimal zwei Stunden wird Tobias bei Hanf-Dressler verbringen, bis der nächste Wettkampf ansteht. Vier Stunden, in denen die beiden sehr viel miteinander reden werden, damit Hanf-Dressler weiß, was er in der Hypnose verankern soll.

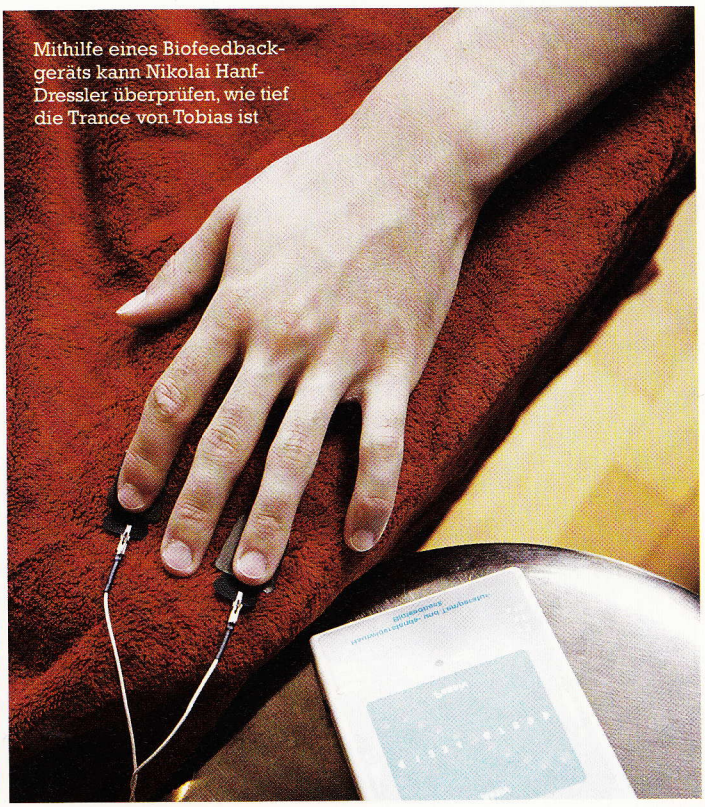
Tobias setzt sich auf einen Sessel, seine Beine legt er auf einen Hocker, eine Decke soll ihn vor dem Frieren schützen. Er liegt zwischen zwei Lautsprechern, die mit bestimmten Frequenzen die rechte und die linke Gehirnhälfte stimulieren. Dazu kommen Klänge und Geräusche, die beruhigend wirken. Hanf-Dressler fängt an: „Schließe deine Augen, halte die Luft an, atme aus. Deine Muskeln um die ›

// DURCH HYPNOSE KÖNNEN SPORTLER VERLÄSSLICH IHRE LEISTUNG ABRUFEN //

+ WISSEN

ABNEHMEN

Neben der Sporthypnose, die der Verbesserung körperlicher und Förderung mentaler Fähigkeiten dienen soll, wird Hypnose auch oft zur Gewichtsreduktion angewendet. Da bei der Hypnose das Unterbewusstsein direkt angesprochen wird, können Verhaltensmuster, Glaubenssätze oder Kopplungen zwischen bestimmten Lebensmitteln und Emotionen („Schokolade entspannt mich") beseitigt werden, die einen vom Idealgewicht abgehalten haben. Ein gesundes Essverhalten kann so wieder zur Regel werden.



Mithilfe eines Biofeedbackgeräts kann Nikolai Hanf-Dressler überprüfen, wie tief die Trance von Tobias ist

Vor dem Wettkampf: Tobias atmet tief ein und aus. Er soll sich vorstellen, Energie würde in ihn hineinströmen

// DIE MENTALE STÄRKE ÜBERLASSEN VIELE EINFACH DEM ZUFALL – SOMIT AUCH DAS SIEGEN //

Augen entspannen. Jedes Mal, wenn ich dich an der Stirn berühre oder das Wort Schlaf sage, gehst du immer mehr in die Entspannung." Sein Atem ist gleichmäßig, seine Augen sind geschlossen. „Jetzt kommt die geistige Entspannung. Zähle herunter von 100. Und bei jeder Zahl entspannst du mehr." Tobias fängt an zu zählen. Er redet langsam, leise und mit der Zeit hört man die Zahlen kaum noch. Die Hypnose hat funktioniert.

ORANGEFARBENE ENERGIE

Auch wenn es jetzt aussieht, als würde Tobias schlafen: Die Trance, in der er sich befindet, hat nichts damit zu tun. Tobias ist einfach nur völlig entspannt, die Aktivität bestimmter Bereiche seines Gehirns ist reduziert, seine Aufmerksamkeit dafür extrem fokussiert. Alles Unwesentliche blendet er aus. Tobias' kritisches Urteilsvermögen ist herabgesetzt, damit Hanf-Dressler an sein Unterbewusstsein herankommt, um ihm Suggestionen – verbale Anweisungen – zu geben und zu verankern: „Ab sofort kannst du verlässlich in deinen optimalen Leistungszustand kommen. Wenn du vor dem Wettkampf ein- und ausatmest, stellst du dir vor, wie orangefarbene Energie in dich hineinströmt. Das ist die Farbe der Stärke. In diesem Moment lässt du jeglichen Stress los, bist gelassen und in Balance und nicht mehr nervös."

WO SIND DIE BLOCKADEN?

Wer nun glaubt, Tobias würde das nicht aktiv mitbekommen, der irrt. Wenige Menschen können sich nach einer Hypnose nicht mehr an das Gesagte erinnern. Und so sprechen er und Hanf-Dressler auch während der Hypnose miteinander. Tobias redet von Wettkämpfen, bei denen er die 200 Meter immer vor den 100 Metern schwimmt und meistens dann schon mit dem Wettkampf abgeschlossen hat, weil die 200 Meter so gut klappen. Andererseits erzählt er davon, wie sehr es ihn ärgert, dass andere besser sind als er, obwohl er so viel trainiert. All das ist wichtig zu wissen, wenn man jemanden positiv

programmieren will: Wo sind die Probleme? Wo sind Blockaden? Was macht jemanden schwach, und was macht ihn stark?

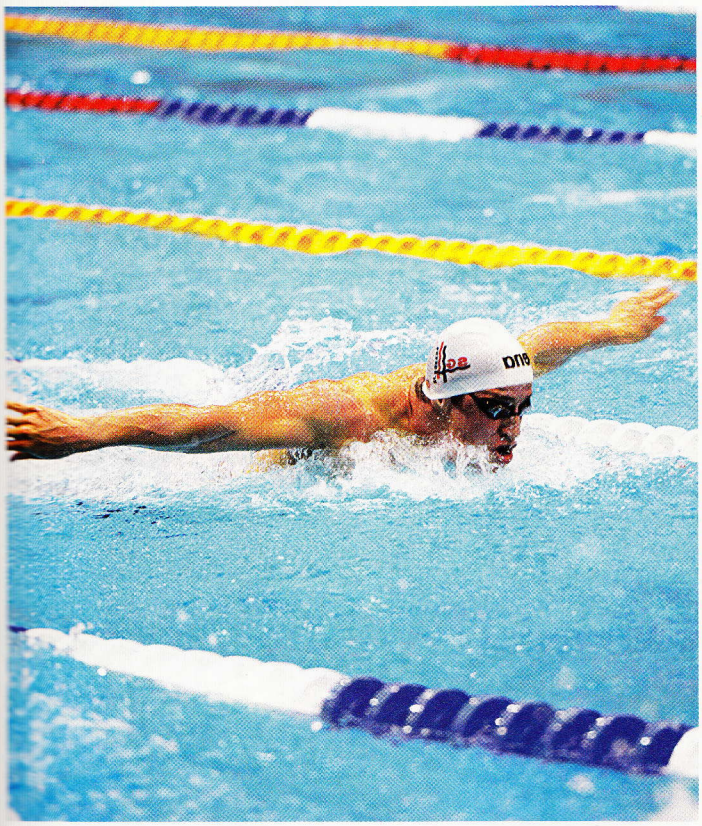
STÄRKER IM KRAFTSPORT

Vor allem wird bei Tobias verankert, selbst in tiefe Selbsthypnose und Wachhypnose gehen zu können. Hanf-Dressler: „Bei der tiefen Selbsthypnose bewegen sich bei Tobias nur noch lebensnotwendige Muskeln wie das Herz. In Wachhypnose ist das nicht so. Da ist er in der Form, die er vorher festgelegt hat. Wenn er beispielsweise lernen, trainieren oder wettkämpfen möchte, dann gelingt ihm das um ein Vielfaches besser als in normalem Zustand."

Die Suggestionen und die Selbsthypnose sind wichtige Techniken für Sportler. „Denn damit können sie verlässlich und auf den Punkt die Leistung abrufen und in den sogenannten Ideal Performance State – den optimalen Leistungszustand – kommen", sagt Hanf-Dressler. Das gelänge dann beispielsweise auch, wenn das Publikum laut ist oder jemand versucht, einen abzulenken. „Von Sportlern wird immer verlangt, dass sie auf den Punkt topfit sind. Viele wissen aber nicht, dass man das nur abrufen kann, wenn man es auch gelernt hat", sagt Nikolai Hanf-Dressler. „ Die mentale Stärke überlässt man einfach dem Zufall – und somit auch das Siegen." Als Beispiel nennt er den Kraftsport, bei dem wie bei kaum einem anderen Sport wirklich nur wenige Sekunden darüber entscheiden, ob man ein Gewicht stemmen kann oder nicht. „Alle haben gut trainiert, aber nur die, die ihre Stärke zum richtigen Zeitpunkt abrufen können, die die Nerven behalten und konzentriert sind, gewinnen auch."

NAH AN DER BESTFORM

Tobias' erster Wettkampf nach der Hypnose findet drei Tage nach seiner zweiten Sitzung statt. Es sind die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften. Tobias startet auf Bahn 6. Er springt ab, taucht ein, schwimmt los. Die Trainer sagen ihm immer, er müsse die erste Bahn schnell schwimmen, um dranzubleiben. Nach 50 Metern ist er Dritter: 26,02 Sekunden. Jetzt entscheidet die zweite Bahn. Dort ist Tobias bis jetzt immer die Puste ausgegangen. Seine Arme sind schwer geworden, doch Tobias bleibt dran. Einen Platz hat er verloren. Die letzten Meter. Dann schlägt er an: 55,55 Sekunden, fast eine halbe Sekunde schneller als seine Meldezeit und ganz dicht an seiner persönlichen Bestzeit.

Selbst ein wenig überrascht davon, erklärt Tobias: „Wenn mir das vorher jemand gesagt hätte, hätte ich es nicht geglaubt. Aber ich denke, dass im Körper viel mehr Potenzial steckt, als man einfach so abrufen kann. Durch die Hypnose kann man wohl einige Barrieren im Körper überschreiten."

Tobias schwimmt so gut wie lange nicht mehr. Das Ergebnis: fast eine halbe Sekunde schneller als die Zeit, mit der er angemeldet worden ist