

Medizinische Hypnose

Potenziale zur Leistungssteigerung im Sport

Alain Chervet, Neffe der Schweizer Boxlegende Fritzli Chervet, holte aktuell den IBF-Weltmeistergürtel im Junior-Weltergewicht. Fester Bestandteil seines Trainings ist die Sporthypnose, dank der er die Nervosität vor dem Kampf abbaut. Betreut wird er von Dipl. Sportmentalcoach/Mentaltrainer Rolf Hartmann (Mentalpeak.ch).

Foto: ©
Alain Chervet,
Daniel Hartmann



Hypnose bzw. Trance ist ein Zustand vermehrter Aufmerksamkeit, charakterisiert durch eine individuell erhöhte Offenheit des Unterbewusstseins gegenüber akzeptablen Suggestionen. Die Anwendung der Hypnose ist als nützliche und legitime Behandlungsmethode in der Medizin, Psychotherapie und Zahnheilkunde offiziell anerkannt. Dr. Karin Pekovits und Prof. Dr. Robert Gasser zeigen, dass sie auch im Bereich des Sports immer mehr an Bedeutung gewinnt. Im ersten Teil des Artikels gehen sie auf Entspannungstechniken und die Zone optimaler Funktionsfähigkeit ein, Teil zwei folgt in der nächsten Ausgabe der sportärztezeitung.

Verbesserung des mentalen Trainings

Wie generell in der klinischen Arbeit ist Hypnose auch im Bereich der Sportpsychologie ein

wertvolles Werkzeug, das es ermöglicht, das Unbewusste schnell und effektiv zu beeinflussen. Genau darin liegt ihr besondere Wert: Mit ihrer Hilfe lassen sich Veränderungen, die ansonsten oft langsam eintreten, leicht und in relativ kurzer Zeit erreichen. Die Hypnose



Mit einem völlig neu entwickelten Therapie-Gerät – das ausschließlich mit destilliertem Wasser arbeitet – ist es jetzt noch einfacher möglich, die Abheilungszeit bei Sportverletzungen entscheidend zu verkürzen.

Damit wirkt das lokal einsetzbare Thermo-Heilverfahren besonders effizient gegen Einblutungen, Schwellungen und Hämatome nach Verletzungen und Operationen.

Drei Dinge werden deutlich reduziert: Die Heilungszeit, die Schmerzintensität und der Medikamentenbedarf.

Wann lernen Sie das neue Gerät HILOTHERM Homecare kennen?

befasst sich im Bereich des Spitzensports mit der Entwicklung bzw. Förderung bestimmter kognitiver, verhaltensbezogener und affektiver Qualitäten, die zur Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten beitragen. Sie ermöglicht es Sportlern, bestimmte mentale Eigenschaften und verborgene Ressourcen zu erschließen, die es ihnen erlauben, ihr Potenzial besser ausschöpfen zu können. Hypnose kann Sportlern helfen, ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre Motivation zu fördern, also jene Aspekte, die für das Erzielen von Bestleistungen besonders wichtig sind. Ebenso können in Trance motorische Fähigkeiten oder komplexe Bewegungsmuster entwickelt bzw. trainiert und dem Sportler auf diese Weise die nötige Sicherheit in der Durchführung der Bewegungen vermittelt werden. Auch die Möglichkeit, den eigenen Aktivierungsgrad zu beeinflussen und somit selbst den Eintritt in die Zone optimaler Funktionsfähigkeit bestimmen zu können, ist für einen Sportler von großer Bedeutung. Außerdem können mithilfe bestimmter hypnotischer Phänomene und Strategien sowohl Schmerzen gelindert und Heilungsprozesse gefördert als auch die Genesungszeit erheblich verkürzt werden. Aufgrund ihrer spezifischen Eigenschaften, wie beispielsweise die Förderung der Entspannung, Verstärkung der Fähigkeit zu fokussieren und die Aufmerksamkeit zu zentrieren, vermag Hypnose die Wirksamkeit des mentalen Trainings erheblich steigern und wird in zunehmendem Maße als wichtiges Element zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit angesehen.

Auflösen von Anspannung

Muskelentspannung wird von Trainern wie von Sportlern deshalb als beson-

ders wichtig erachtet, weil verspannte Muskeln die Koordinationsfähigkeit und die anhaltende Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Ein Sportler, der entspannt ist, kann die von ihm erwarteten Leistungen problemloser vollbringen, da ihn keineswegs die häufig durch Nervosität, Versagensängste und Anspannung erzeugte Verkrampfung am Erfolg und wirklichen Bestleistungen hindert. Entspannt zu sein ist auch für nichtkörperliche Aktivitäten unerlässlich (z. B. für die Konzentrationsfähigkeit), weil dadurch die Anfälligkeit für Ablenkungen verringert und in weiterer Folge durch die gesteigerte Aufmerksamkeit das Verletzungsrisiko reduziert wird.

Der Begriff „entspannt“ bedeutet in diesem Zusammenhang nicht jenes Gefühl der Schläftheit, Schläfrigkeit und Passivität sondern vielmehr ein Gefühl der Kraft und Kontrolle, das nicht durch schwächende Anspannung beeinträchtigt wird und dem Sportler ermöglicht, geschmeidige, fließende und perfekt koordinierte Bewegungen auszuführen oder in bedeutsamen Momenten klare Gedanken zu fassen. Der entspannte Zustand kommt ebenfalls allen anderen Möglichkeiten hypnotischer Arbeit zugute, denn sobald Körper und Geist entspannt sind, ist der Sportler besser in der Lage, Suggestionen anzunehmen, sich eine perfekte Leistung vorzustellen, sich geeignete Ziele zu setzen oder den physischen Aktivierungs- bzw. Erregungsgrad zu beeinflussen. Entspannung begünstigt nicht nur sportliche Spitzenleistungen und fördert das allgemeine Wohlbefinden, sondern erleichtert auch das Eintreten in eine Trance. Es gibt zahlreiche Entspannungstechniken, die sowohl zur Induktion als auch zur Vertiefung einer Trance eingesetzt werden, wobei die folgenden Methoden bei Sportlern am häufigsten angewandt werden:



HILOTHERM[®] GmbH

Hilotherm GmbH
Wittumweg 38 · 88260 Argenbühl-Eisenharz
Tel: 075 66 / 9 11 99 · Fax 075 66 / 9 41 51 16
info@hilotherm.com · www.hilotherapie.com

Progressive Muskelrelaxation
nach Jacobson

Schon Edmund Jacobson (1929–1990) sagte: „In einem entspannten Körper kann kein ängstlicher Geist existieren.“ Er beschrieb eine große Anzahl an Übungen, die dazu dienen, den Menschen einen „Muskelsinn“ zu vermitteln. Sie sollen ein Bewusstsein für die eigene Muskelspannung entwickeln, indem sie lernen, wie sich die Anspannung bzw. das Fehlen

von Spannung anfühlt. Nach Jacobson kann man nur Spannung und Angst abbauen, wenn man das Gefühl der Anspannung zu erkennen und aufzulösen vermag. Im Wesentlichen besteht seine Technik darin, schrittweise kleine Muskelgruppen anzuspannen und anschließend wieder zu entspannen, beispielsweise würde er Sportler zuerst die Extensoren und danach die Flexoren des Unterschenkels, dann die des Oberschenkels, des Armes usw. anspannen und entspannen lassen. Auf diese Weise wird die Angespanntheit im ganzen Körper verringert und die meisten Menschen erreichen einen Zustand allgemeiner Entspannung und leichter hypnotischer Trance, nachdem sie diese Methode auf nur einige wenige Muskelgruppen angewandt haben.

VMBR nach Suinn

Der Psychologe Dr. Richard M. Suinn entwickelte ein Verfahren, das er Visual Motor Behavior Rehearsal (VMBR) nannte. In der ersten Phase der Relaxation wird eine verkürzte Version der Tiefenentspannung nach Jacobson angewandt, um den Athleten in einen entspannten, leicht hypnotischen Zustand zu bringen. In der darauf folgenden Phase der Verhaltensprobe wird mit Hilfe von imaginativen Methoden versucht, dem Sportler beim Erreichen bestimmter Ziele zu helfen, bei der Wettkampfvorbereitung zu unterstützen, seine Technik zu verbessern oder Fehler zu analysieren und zu korrigieren. Suinn selbst, als Betreuer einiger Olympia-Mannschaften, wandte diese Technik erfolgreich u.a. bei Biathleten, Pistolenschützen, Skilang- und Abfahrtsläufern an.

Bensons Relaxation Response

Diese Entspannungstechnik wurde um 1970 von dem US-amerikanischen Kardiologen Herbert Benson in Zusammenarbeit mit Maharishi Mahesh Yogi, dem Begründer und wichtigsten Vertreter der Transzendentalen Meditations-Bewegung in den Vereinigten Staaten entwickelt. Bensons „Entspannungsreaktion“ zielt darauf

BESTFORM VEGAN

„Für mich als

Leistungssportler ist

BESTFORM VEGAN

NEU

die perfekte Ergänzung

meiner täglichen Ernährung“

Marco „Toni“ Sailer
Fußballprofi, lebt vegan

- ✓ rein pflanzlich
- ✓ laktosefrei
- ✓ glutenfrei

BESTFORM VEGAN erhältst Du online und bei mehr als 600 Kooperationspartnern in Arztpraxen, Apotheken, Kliniken, Sport- und Reha-Zentren und Sportstudios in ganz Deutschland. Du brauchst weitere Informationen? Schreib uns: info@insumed.de



Online erhältlich: www.bestform-shop.de

Mehr Info: www.bestform-vegan.de

INSUMED GMBH · Jean-Pierre-Jungels-Str. 6 · 55126 Mainz
Tel: 061 31 - 240 53 -0 · Fax: -24 · E-Mail: info@insumed.de

Powered by
INSUMED

ab, zuerst den Geist und über diesen den Körper zu entspannen und umfasst sechs Schritte (siehe Tabelle). Benson empfiehlt, diese Übung ca. 10–20 Minuten lang auszuführen, ein- bis zweimal täglich zu wiederholen und sie zu einem festen Bestandteil des Alltagslebens zu machen.

Zwerchfellatmung

Langsames, tiefes, rhythmisches Atmen wurde schon vor hunderten von Jahren von Yogameistern angewandt und bis heute benutzt, um innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Leider wurde den meisten von uns beigebracht, unsere Schultern zurückzunehmen und mit dem Brustkorb zu atmen – „Schultern zurück, Brust raus“, heißt es beispielsweise beim Bundesheer. Viele Sportler dehnen die Brust aus und ziehen den Bauch ein, wenn man ihnen die Anweisung gibt, tief zu atmen. Für richtiges Entspannungsatmen, atmet man langsam durch die Nase bis in den Bauch hinein und atmet wieder ruhig durch den Mund aus. Dabei sollte man darauf achten, langsamer aus- als einzuatmen. Atmen ist ein Zyklus, der sowohl aus einem aktivierenden als auch aus einem entspannenden Teil besteht. Tiefes und erfüllendes Einatmen ist aktivierend – jede einzelne Zelle des Körpers wird mit Sauerstoff versorgt. Ausatmen bedeutet Los-

Tabelle

Bensons Relaxation Response

Zur Fokussierung der Aufmerksamkeit wählt man ein bedeutungsvolles Wort oder einen entspannenden Laut und konzentriert sich auf den Atemfluss.

Es sollte eine ruhige und bequeme Sitzhaltung eingenommen werden.

Die Augen werden dabei geschlossen.

Dann versucht man, die Muskeln zu entspannen.

Jetzt atmet man langsam ein und aus, lenkt die Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atemfluss und wiederholt den in Schritt 1 gewählten Begriff oder Laut bei jedem Ausatmen.

Die mentale Einstellung sollte währenddessen passiv sein und sobald Gedanken auftauchen, lässt man sie an sich vorbeiziehen und kehrt danach wieder ruhig zu seinem Fokus zurück.

lassen, da in diesem Teil des Kreislaufes Kohlendioxid ausgestoßen und Spannung abgegeben wird.

Zone optimaler Funktionsfähigkeit

Die meisten Sportler, wenn nicht sogar alle wissen, wie es sich anfühlt, sich in der Zone

Dieser Text enthält u.a. Ausschnitte aus „Hypnoakupunktur“ Dorfer, Gasser, Kaindlstorfer (am-Verlag, Graz 2016) mit freundlicher Genehmigung.



SCHWARZ-ROT-GELB

Wir unterstützen unser Team
beim größten Sportevent der Welt!



Sie auch?
Zeigen Sie jetzt Flagge!
**20 % Rabatt
auf das 3er-Set***

* limitiert; gültig bis 31.08.2016

www.k-active.com

Lesetipp

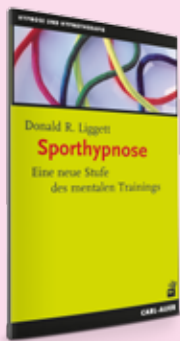


Hypnoakupunktur –
Die Symbiose zweier
großer Methoden

Leopold Dorfer, Robert
Gasser und Clemens
Kaindlstorfer

CM Medienverlag 2016

ISBN 978-3903102026
70,00€



Sporthyypnose –
Eine neue Stufe des
mentalens Trainings

Donald R. Liggett

Carl Auer Verlag,
3. Auflage 2015

ISBN 978-3-89670-434-4
24,95€

optimaler Funktionsfähigkeit zu befinden. Dabei handelt es sich um einen veränderten Bewusstseinszustand, der einer hypnotischen Trance gleicht. Charakteristisch dafür ist das Gefühl der Unbesiegbarkeit, Kontrolle und Leichtigkeit. Die Aktivität scheint keine Mühe oder Anstrengung zu kosten, Schmerz existiert in diesem Moment praktisch nicht und das Geschehen läuft wie automatisch oder in Zeitlupe ab. Der Sportler ist zu diesem Zeitpunkt von großem Selbstvertrauen erfüllt und genießt sein Tun in vollen Zügen. Er ignoriert die Erschöpfung und störende Umgebungsreize, fühlt sich konzentriert aber gleichzeitig entspannt. In diesem Zustand befinden sich Athleten, wenn sie ihre Bestleistungen erbringen. Ob sich ein Sportler mit seinen Leistungen „in der Zone“ bewegt, hängt von seinem Erregungs- bzw. Aktivierungsgrad ab, also von der Spannkraft oder Energie, die ihm beim Wettkampf zu Verfügung steht. Ist seine Anspannung zu stark, macht er Fehler und seine Leistungen nehmen ab. Wenn sein Anspannungsgrad aber zu gering ist, erreicht er ebenfalls nicht das Leistungsniveau um Top-Resultate zu erbringen.

Zu dieser Erkenntnis kamen schon Yerkes und Dodson (1908) in ihren Experimenten über die Lernleistung von Ratten. Ihre Grundidee, dass die Leistung bis zu einem bestimmten Punkt entsprechend der jeweiligen Zunahme der Aktivierung steigt, von diesem Punkt aus jedoch jede weitere Verstärkung des Erregungsgrades die Leistung beeinträchtigt, gilt noch heute als allgemein akzeptiert und wurde zur Grundlage weiterer Versuche. Spätere Untersuchungen ergaben, dass dieser Erregungsgrad nicht nur von Sportart zu Sportart variiert, sondern auch individuell unterschiedlich ist. Jeder Mensch erzielt konstant bei einem für ihn charakteristischen Erregungsgrad die besten Leistungen, wohingegen die Leistungsfähigkeit abnimmt, wenn die Erregung unter oder über diesem Wert liegt. Inzwischen wird davon ausgegangen, dass dieser Wert eher einen Bereich darstellt und man spricht von der Zone optimaler Funktionsfähigkeit. Viele Sportler können sich an Situationen erinnern, in denen sie aufgrund zu starker bzw. zu geringer Aktivierung nicht in der Lage waren, ihre volle Kraft zu entfalten und deshalb ihren Aktivie-

rungsgrad so beeinflussen möchten, dass sie sich bei Wettbewerben häufiger in ihrem idealen Leistungszustand befinden. Infolgedessen ist die Entwicklung dieser Fähigkeit immer essenzieller Bestandteil der sporthypnotischen Arbeit mit Athleten und umfasst folgende Schritte:

Hypnose-Induktion mittels Altersregression

Milton Erickson hat gezeigt, dass man eine Trance herbeiführen kann, indem man einen Menschen in frühere Situationen zurückversetzt, in denen er bereits einen hypnoiden Zustand (z.B. eine Alltagstrance) erlebt hat oder besonders entspannt war. Diese Strategie wird auch bei Sportlern gern angewandt, da sie das Gefühl „in der Zone“ zu sein bereits kennen und bei Rückführung in solche Ereignisse in Trance gleiten. Sobald der Klient beginnt, diesen Zustand zu erleben, versucht man sein Erlebnis so lebendig, klar und deutlich wahrnehmbar wie möglich werden zu lassen, um ihn immer tiefer in diese sensorischen Empfindungen zu geleiten. In der Regel kann durch die Reaktivierung zuvor erlebter hypnotischer Phänomene eine Trance erzeugt und vertieft werden.

Verwendung posthypnotischer Suggestionen und Auslöser

Eine posthypnotische Suggestion ist eine Anweisung für eine Handlung oder eine Reaktion, die nach der Hypnose stattfinden soll. Die Suggestion wird während sich der Klient noch im hypnotischen Zustand befindet gegeben. Posthypnotische Auslöser hingegen sind Handlungen, Gedanken, Wörter, Bilder oder Ereignisse, die eine posthypnotische Reaktion außerhalb der Trance erzeugen. Diese Reaktion kann eine Handlung, ein Gefühl oder auch eine innerliche körperlicher Veränderung sein. Beispielsweise könnte man einen Sportler mittels posthypnotischer Suggestionen dazu verhelfen, sich in den idealen Leistungszustand bzw. in die Zone zu versetzen, sobald er (als Turner) das Magnesiumpulver berührt oder

(bei einem Mannschaftssport) seine Kappe oder seinen Helm aufsetzt. Dabei fungieren das Pulver, die Kappe und der Helm als Auslöser für eine posthypnotische Reaktion – in diesem Fall die Zone optimaler Funktionsfähigkeit. Die Schaffung solcher Auslöser ermöglicht es dem Sportler, sich augenblicklich in Trance zu versetzen.

Erlernen der Fähigkeit zur Selbsthypnose bzw. Wachhypnose

Wie so oft, ist Wiederholung der Schlüssel zum Erfolg. Deshalb ist es wichtig, dem Sportler Selbsthypnose zu lehren, damit die posthypnotischen Suggestionen und Auslöser im Unterbewussten fest verankert werden können. Außerdem ist es einem Sportler, der mit Selbsthypnose vertraut ist und Übung darin hat, sich in einen hypnotischen Zustand zu

versetzen, problemloser und schneller möglich „in die Zone“ zu gelangen. Man spricht in diesem Fall von Wachhypnose bzw. aktiver Hypnose, da die Selbsthypnosearbeit in die sportliche Aktivität integriert wird. Hypnose ist hier von unschätzbarem Wert, da sie zuverlässig und voraussagbar einen mentalen Zustand erzeugen kann, der demjenigen der Topform ähnelt oder mit ihm sogar identisch ist. Ohne Hypnose müssten sich Sportler auf ihr Glück, ihre Stimmung, äußere Umstände oder auf den Zufall verlassen, um in diesen Zustand idealer Leistungsfähigkeit zu gelangen.

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe der sportärztezeitung mehr über die Entwicklung motorischer Fertigkeiten, dem Einsatz von Vorstellungsbildern und der Stärkung des Selbstvertrauens mithilfe von Hypnose.



Prof. Dr. med. Robert Gasser
studierte Medizin an der Universität Innsbruck und Physiologie an der Oxford University UK (PhD). Er ist Vorsitzender des Universitären Herzzentrums (Herzchirurgie, Kardiologie, assoziiert Kinderkardiologie, Herzanästhesie) der Medizinischen Universität Graz und Autor von ca. 1.000 Veröffentlichungen.



**Kompetenzzentrum für komplementär-
medizinische Diagnostik Labor Dr. Bayer**
im synlab MVZ Leinfelden

Max-Lang-Str. 58 • 70771 Leinfelden-Echterdingen
Telefon 0711-164 18-0 • Fax 0711-164 18-18
info@labor-bayer.de • www.labor-bayer.de

Labor Dr. Bayer



Seit 1958 Ihr Speziallabor in der naturheilkundlichen und präventivmedizinischen Diagnostik.



Untersuchungsschwerpunkte

- Mineralstoffe und Spurenelemente
- Schwermetalle
- Vitamine
- Fettsäureprofil
- Aminosäureprofil
- Säure-Basen-Haushalt
- Risikofaktoren
- Immundiagnostik
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Hormone/Neurotransmitter
- Stuhldiagnostik
- Metagenomische Stuhldiagnostik

Unser Zusatzangebot

Ausführliche Interpretationshilfen und Kommentierungen zu unseren Befunden, laufende Praxisinformation, Seminare, Kurse

Schreiben Sie uns, rufen Sie uns an oder senden Sie uns ein Fax. Wir informieren Sie, wir helfen Ihnen weiter.

