

Mentales Training und Hypnotherapeutische Interventionen am Beispiel von Hochleistungssportlern im Tischtennis

Dipl. Soz.-Päd. Ingo Hodum
Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und EMDR
für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
Stadtplatz 8., 83714 Miesbach
ihodum@onlinehome.de

Mögliche Einsatzbereiche der Hypnose bei Sportlern

Regenerativer Bereich

Während eines Wettkampfes/Trainings

Nach einem Wettkampf/Training

Wettkampf Bereich

Vorbereitung auf einen Wettkampf

Wettkampfsituation selbst („die Zone“, „The Flow“)

Bei Leistungstiefs und Blockaden

Spieltechnische Bereich

Technikentwicklung und Stabilisation

Training der körperlichen, konditionellen Voraussetzungen (z.B. Schnellkraft)

Ziele

Ergebnisorientiert

Leistungsorientiert

Aktivierung der Regeneration

Schon früh wurden hypnotische Trancen zu Heilungszwecken benutzt. Ob im klassischen Griechenland oder zu Zeiten Mesmer`s im 18. Jahrhundert war der wichtigste Zweck der Trance die Heilung.

Typisch für Hypnose ist die Fähigkeit bestimmte autonome Funktionen, so z.B. Blutdruck oder Blutkreislauf zu beeinflussen.

Hierbei können auch Sportler profitieren, so wenn es um die Heilung von Verletzungen geht (Beeinflussung von heilend wirkenden Körperstoffen), aber auch bei der Beeinflussung von Schmerzen.

Häufig gehe ich von der Symbolik einer Kraftzentrale und einer vorkommenden Heilkraft aus. Suggestion: In uns allen gibt es ein Heilzentrum (Heilkraft), die sich um alle notwendigen Heilungsprozesse kümmert.

In uns gibt es eine Kraftzentrale, vielleicht im Bauch, der Brust oder an irgendeinem Ort. Man suggeriert jene Energie an jenem Ort zu spüren. Dann wird der Sportler aufgefordert die Energie zum Ort der Verletzung, der Ermüdung etc. zu senden. Man spürt wie jene Energie dort wirkt, vielleicht in Form eines leichten Kribbelns, einer angenehmen Wärme oder an etwas anderem (eine entsprechende „Bühne“ wird hierzu installiert).

Wenn möglich, kombiniere ich folgende Übung mit ideomotorischen Zeichen. Hierzu werde ich anschließend noch näheres erklären.

Insgesamt entspricht jene Übung den Kriterien einer formalen Trance

- Einleitung
- Vertiefung
- Inhalt
- Zurückkommen

Einleitung: (Gruppenübung oder Einzelvorführung)

1. Konzentriere dich auf deine Atmung. Du atmest gleichmäßig aus und ein. Spüre wie die Ruhe und Entspannung einkehrt und zunimmt. Vielleicht kommen noch einige Gedanken (z.B. des Tages), sie gehen aber auch wieder.
2. Schließe nun die rechte Hand fest zu einer Faust. – Jetzt – Beobachte und fühle wie deine Muskeln fest und hart sind. – Gut – Entspannen. Achte auf den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung.
3. Schließe nun die linke Hand fest zu einer Faust – Jetzt – Beobachte und fühle wie deine Muskeln fest und hart sind – Gut – Entspannen. Achte auf den Unterschied

zwischen Spannung und Entspannung. (Aufgrund des guten Körpergefühls von Sportlern verwende ich gerne jene Einleitung)

4. Spüre wie die Entspannung über die Unterarme, Oberarme, Schultern, Oberkörper in deine Hüfte, dein Becken und deine Beine wandert. Lass alles wirken und geschehen..
5. Stell dir vor du stehst nun auf einer Treppe, sie hat 10 Stufen, es kann eine dir bekannte Treppe sein oder eine Phantasiestreppe. Mit jeder Zahl die ich rückwärts zähle gehst du eine Stufe tiefer, mit jeder Stufe spürst du wie du tiefer kommst in das Gefühl von Ruhe und Entspannung, bei 0 bist du ganz tief entspannt. 10..9.....0
6. Stell dir eine Wiese vor, welche wunderschön ist, auf der du dich ganz wohl fühlst. Auf dieser Wiese gibt es alles, was du dir wünschst. Nimm diesen Platz wahr, mit all deinen Sinnen (VAKOG)
7. Nun geschieht etwas ganz seltsames, von hoch oben kommen Luftballons mit Schnüren dran, in verschiedenen Farben, immer tiefer. Sie binden sich um deine Handgelenke. Jene Luftballons sind mit Gas gefüllt und steigen nun immer höher und höher, sie nehmen deine Hände mit, sie werden immer leichter und leichter. Du beobachtest alles ganz gespannt.
8. Während du dies alles beobachtest gibt dein Unterbewusstsein ein Zeichen, welcher der Finger der „Ja-Finger“ ist, vielleicht spürst Du ein Zucken, vielleicht aber auch nicht. Nun gibt dein Unterbewusstsein ein Zeichen, welcher der Finger ist der „Nein-Finger“, vielleicht spürst du etwas, vielleicht aber auch nicht.

(Sollten hier nun geringe oder keine Zeichen kommen, ist es auch möglich Lichtzeichen einzuführen. Ähnlich einer Ampel, Grün für Ja, Rot für Nein)

9. Nun stehst du auf und siehst einen Weg, diesen Weg gehst du entlang und schon bald siehst du den Eingang eines Gartens (Kraftgarten, Rehgarten etc.). Dieser sieht genau so aus, wie Du ihn dir vorgestellt hast. Vielleicht hat er verschiedene Blumen, seltene Pflanzen oder Bäume. Vielleicht sieht er auch ganz anders aus.
10. Nun siehst du eine Liege, eine Liege so wie du sie dir vorgestellt hast um optimal zu regenerieren. Du legst dich darauf und schon spürst Du deren Kraft. Du hast das Gefühl du entspannst noch mehr und gleichzeitig wächst die Kraft und Energie.
11. Während du da liegst, spürst du deine Kraftzentrale, die jene Heilkraft besitzt, die sich um alle notwendigen Heilungsprozesse kümmert. Vielleicht spürst du jene Kraftzentrale im Bauch, der Brust oder auch an einem anderen Ort.
12. Die Liege hat aber noch etwas, sie hat einen ganz besonderen Strahler. Dieser strahlt, wenn du ihn einschaltest, auf deine Kraftzentrale. Sie aktiviert die dortige Energie und Heilkraft – du kannst sie spüren. Schalte ihn jetzt ein, jene Strahlen haben eine ganz besondere Farbe (Ton, Klang).

(Hier kann auch eine Zeitschaltuhr eingeführt werden, mit derer die Zeit (und damit auch die Stärke der Strahlung), in der die Regeneration stattfinden soll eingestellt werden kann. Mit einem grünen Licht für Ja und einem roten Licht für Nein an jener Uhr kann festgestellt werden ob dies für den Körper sinnvoll und möglich ist)

13. Jene Heilkraft fließt nun (in Form einer Farbe, Kugel etc.) zu deiner (ermüdeten) Muskulatur. Führt Abfallprodukte ab, führt neue Kraft und Energie zu. Du spürst diese unglaubliche Kraft. Jene Energie wird weiter fließen, auch wenn Du wieder wach bist, solange, bis die gesamte Muskulatur wieder so regeneriert ist, dass du deine optimale Leistungsfähigkeit wieder erreichen kannst.
14. Für einen späteren Zeitpunkt hat jene Liege noch etwas. Schau einmal an die rechte oder die linke Seite, hier gibt es irgendwo einen ganz besonderen Schwamm. Einen

Schwamm mit unglaublicher Heilkraft. Er kann dir helfen Schmerzen zu lindern oder die Heilung von Verletzungen zu beschleunigen. Aber im Moment ist es nur wichtig zu wissen wo er sich befindet. Vielleicht können wir Ihn zu einem späteren Zeitpunkt gebrauchen.

15. Wenn du dich wieder voller Kraft und Energie fühlst, stehst Du wieder auf von dieser Liege, spürst aber die positive Veränderung in Deinem Körper. Du hast auch das Gefühl du spürst diese von Sekunde zu Sekunde stärker. Die Heilkraft aus der Kraftzentrale wird weiter fließen, bis dein Körper wieder vollständig regeneriert ist.
16. Du gehst langsam raus aus dem Garten, mit dem Wissen, zu jedem Zeitpunkt wenn Du es möchtest, wieder in jenen Garten gehen zu können.
17. Auf dem Weg zurück zur Treppe spürst du jene neue Kraft und Energie in deinen Muskeln (Organen, deinem Körper etc.)
18. Ich zähle von 1 bis 10, mit jeder Zahl gehst du eine Stufe höher und du wirst dabei wieder wacher und wacher, aber immer noch spürst du mit jeder Treppenstufe jene neu erhaltene Kraft und Energie.....stärker und stärker. Bei 6 bewegst du die Arme und Beine, bei 8 atmest du tief durch, bei 10 öffnest Du die Augen und bist hellwach und frisch und klar.....1..2..3.....10.

Jeder einzelne Schritt kann zusätzlich durch ideomotorische Zeichen bestätigt werden.

Die eingebaute Luftballonlevitation bahnt jene ideomotorischen Zeichen an.

Ideomotorischen Zeichen gehen zurück auf die Hypnotherapeuten David Cheek und Ernest Rossi. Sie erkannten die Tendenz des Unbewussten sich gerne über Körpersignale auszudrücken. Sie benutzten Finger- und Armsignale, hierzu wurden zuvor Ja-, Nein- und Vielleicht Signale festgelegt. Es wird hierbei die Fähigkeit des Unbewussten genutzt Muskelbewegungen zu steuern. Entscheidend hierbei ist, dass der entsprechende Arm oder die entsprechenden Finger ohne bewusste Kontrolle, d.h. unwillkürlich bewegt werden. Typische unbewusste Ideomotoriksignale erkennt man meistens an der Ruckartigkeit der Bewegungen.

Bei Kindern sind diese ab einem Alter von ca. 10 Jahren zumeist gut einführbar.

Bezogen auf die Liege und deren Strahlen können noch weitere Strahlen und damit Farben für bestimmte Aufgaben definiert werden (z.B. den Kopf frei von ablenkenden Gedanken bezogen auf das nächste Match zu haben).

Selbsthypnose

In der Regel lehre ich erst in der zweiten Stunde die eigene Einleitung in eine Trance.

Aufgrund der Tatsache, dass Sportler zumeist ein gutes Körpergefühl sowie ein gutes Gefühl für muskuläre An- und Entspannung besitzen, lehre ich die eigene Einleitung zumeist über die:

- Atmung
- An- und Entspannung der rechten und linken Faust
(ähnlich der progressiven Muskelentspannung)

Jene rechte und linke Faust fungiert im Weiteren verstärkt als Anker um die Trance immer wieder erneut zu induzieren

Ich suggeriere dem Sportler, dass er in der Lage sein wird selbst eine Trance zu induzieren.

Am besten übt dies der Klient noch am selben Tag wo es ihm beigebracht wurde.

Sollte der Klient in der folgenden Sitzung berichten es sei ihm schwer gefallen, so wird abermals eine entsprechende Suggestion gegeben und jene Selbsthypnose in der Sitzung geübt.

Sporthyypnose

3 mögliche Ansatzpunkte
(der positiven Beeinflussung)

Emotion

Kognition

Körper/Handeln

Unsere beiden Gehirnhälften erfüllen unterschiedliche Funktionen:

So ist die linke Hemisphäre für das logische, rationale Denken zuständig und beschäftigt sich mit Details.

Die rechte Hemisphäre ist für die emotionalen Aspekte zuständig und befasst sich mit der Organisation einer Situation.

Stehen die rechte und die linke Hemisphäre im Konflikt, zeigen sich die Emotionen so gut wie immer stärker als der Intellekt (abhängig von der Intensität). So z.B. bei mehreren Niederlagen gegen den gleichen Gegner, da gerade gegen ihn ein bestimmter „Schlag“ nie kommt. Die linke Seite weiß dass der Schlag eigentlich beherrscht wird, die emotionale Seite fokussiert auf die zuletzt erlebten Spiele und fokussiert auf die Gefahr (Niederlage).

Die Hypnose ermöglicht einen sehr guten und besseren Zugang zu den Eigenschaften der rechten Hemisphäre und deren Eigenschaften. Die Imaginationskraft der rechten Seite kann die hypnotisch erlebten bildhaften Situationen lebendiger erscheinen lassen und dadurch auch wirksamer machen.

Gearbeitet wird sowohl auf in der Vergangenheit als auch auf in der Zukunft vorgestellte Ereignisse. Zum einen wird hierbei mit Ressourcen gearbeitet, zum anderen aber auch in Bezug auf die Aufarbeitung von traumatischen Situationen und Ereignissen. Die in einer Trance zugänglichen Einzelheiten ermöglichen etwas in der Vergangenheit Geschehenes wieder zu erleben und jene Faktoren, die in jener Situation zum Erfolg oder Misserfolg führten, besser zu analysieren als dies im Wachzustand möglich wäre.

Sporthyypnose und relevante Ansatzpunkte

Relevante Punkte in der Arbeit mit Sportlern:

- Auflösen schlecht gelaufener Situationen und Traumatas in der Vergangenheit
- Streßreduktion vor kommenden Wettkämpfen
- Beziehung Trainer – Sportler (Ablösungsprozesse)
- Präzise Implementierung von Ressourcen, genau da wo das Problem ist.
- Zielvision (Situationen aus der Vergangenheit dürfen nicht rein wirken)
- Erfolgsblockaden
- Umgang mit Erfolg und Brillanz
(„Darf ich Erfolg haben“, „darf ich besser sein als meine Eltern“)
- Emotionale Stabilisierung
- Selbstwertstabilisierung