

„Regler runter, voran wie ein Blitz!“
Spannungsregulation und Installation
von „Biss“ und Entschlossenheit:
Hypno-Coaching eines Cross-Country-MTB-Fahrers

Fallbericht

Anke Precht

Ausgangssituation

M., 21 Jahre alt, ist ein hoch motivierter und sehr begabter Radsportler. Im Cross Country, seiner Disziplin, ist er vor allem deshalb richtig, weil er ein technisch hervorragender Fahrer ist: sehr anspruchsvolle Passagen auf dem Rundkurs bewältigt er souverän. In der kommenden Saison möchte er eine Profi-Lizenz erwerben. Eine Mannschaft zeigt Interesse an ihm. Die Hälfte der Saison ist bereits vorüber, mehrere Rennen hat er weit unter den Erwartungen absolviert; nicht mehr viel Zeit ist übrig, um dem interessierten Team zu beweisen, dass er Erfolge einfahren kann und gute Voraussetzungen hat, auch im Worldcup zu bestehen. Während M. im Training konditionell große Fortschritte gemacht hat und in Rennsimulationen hervorragende Ergebnisse erzielt, fällt er in den Rennen regelmäßig zurück und bleibt weit unter den Ergebnissen der Trainings. Sein Trainer ist genauso wie er davon überzeugt, dass die fehlenden Erfolge ihren Ursprung nicht in mangelnden athletischen Voraussetzungen haben, sondern „im Kopf“. M. kommt zu mir ins Coaching, weil er mit Hilfe von Hypnose seine „Blockade im Kopf auflösen“ möchte.

Gefragt nach der Natur seiner Blockade und seinen Zielen benennt er zwei sehr konkrete Anliegen:

Erstens müsse er vor den Rennen cooler bleiben, um gut zu schlafen. Aktuell schlafe er vor den Rennen zwei bis drei Nächte sehr schlecht und sei dann nicht ausgeruht, deshalb nervös und oft kraftlos, wenn er starte. Er „fahre dann sehr schnell leer“ (habe keine Energie mehr).

Zweitens fehle ihm in der zweiten Hälfte der Rennen der „Biss“. Läge er zurück, lasse er in seinen Anstrengungen nach, selbst wenn er eigentlich in der Lage sei anzugreifen. Läge er vorne, schaffe er es nicht, Angreifer standzuhalten, und lasse sie

Anke Precht

„Regler runter, voran wie ein Blitz!“ Spannungsregulation und Installation von „Biss“ und Entschlossenheit: Hypno-Coaching eines Cross-Country-MTB-Fahrers. Ein Fallbericht

Ein hoch motivierter 21-jähriger Radsportler fährt in entscheidenden Radrennen konstant unter seinen Möglichkeiten. Neben einer zu hohen Spannung und Schlafstörungen im Vorfeld, die ihn erschöpfen, vermisst er den richtigen „Biss“, um im Rennen entschlossen nach vorne zu fahren. In 3 Sitzungen von insgesamt 5 Stunden Dauer lernt er mit Hilfe von Hypnose und einem regelmäßigen Trance-Training, den Grad seiner inneren Spannung aktiv zu regeln. In einem weiteren Schritt und in Anlehnung an die Wunschelemente-Technik des Züricher Ressourcenmodells erlangt er die Entschlossenheit, die er für den Renn-Erfolg benötigt. Er verbessert seine Ergebnisse deutlich und schafft den Sprung in den Profisport.

Schlüsselwörter: Sport, MTB, Hypnose, Selbsthypnose

„Regulator down, flash forward!“ Regulation of physical and psychological tension by drive and determination: The Hypno-Coaching of a cross country MTB rider. A case study.

A highly motivated, 21 year old MTB rider constantly performs below his best ability. In addition to bouts of insomnia and feeling under immense strain in the days before important races, he misses the necessary 'drive' to get in front. In 3 sessions totalling 5 hours of coaching, and with the help of hypnosis and the regular training of self-hypnosis, he learns to actively regulate his inner tension. By taking a step further and following the 'Zuericher Ressourcenmodell', he gains the determination needed to be successful in races. His results improve significantly and he manages to break into a professional team.

Key words: Sports, MTB, hypnosis, hypnosis in sports, self hypnosis,

Anke Precht, Dipl.-Psych.
Steinstr. 28
77652 Offenburg
anke@prechtperformance.com

viel zu oft vorbeiziehen, mit dem Gefühl, nichts zu haben, was er ihnen entgegenzusetzen könnte. Einem Trainingskollegen, der ähnlich gut trainiert sei wie er, ginge das ganz anders. Dieser lande dann durchschnittlich 10 Plätze vor ihm und erreiche häufig Platzierungen. Ihm gelinge das nur in unwichtigen Rennen, auf die es nicht ankomme. Wenn es wichtig wäre, sei er zu angespannt und erschöpft und gebe zu schnell auf, so dass er weit hinter seinen Fähigkeiten zurück bleibe.

Darstellung des Coaching-Prozesses

Das Coaching erstreckt sich über drei Sitzungen mit Abständen von zwei Wochen und insgesamt etwa 5 Stunden (eine Coaching-Einheit dauert zwischen 1,5 und 2,5 Stunden). Wir arbeiten also in einem Zeitraum von einem Monat während der laufenden Rennsaison.

Da M. schon überzeugt ist, Hypnose werde ihm helfen, ist klar: wir werden in jeder Sitzung mit Hypnose arbeiten. Er hat ja bewusst schon manches versucht, um sein Problem zu lösen, war damit aber nicht erfolgreich. Deshalb möchte er die „Macht des Unterbewusstseins“ (seine Formulierung!) nutzen, um endlich zeigen zu können, was er wirklich drauf hat. Die positive Erwartung, die er gegenüber der Arbeit mit Hypnose hat, freut mich natürlich; stellt sie ja schon eine sehr starke Autosuggestion dar, die dem Erfolg unserer gemeinsamen Arbeit zugute kommen wird.

Nach einer kurzen Anamnese entscheiden wir, dass M. bis zum zweiten Termin Selbsthypnose trainieren wird. Als Sportler ist er es gewohnt, das zu trainieren, was er beherrschen möchte und hat bereits damit gerechnet. Wir überlegen, welche therapeutischen „Nebeneffekte“ das Hypnosetraining denn haben dürfe und einigen uns darauf, die Fähigkeit zu stärken, dann zu entspannen, wenn er das wolle und brauche.

Im Liegen lässt er sich von mir mit geschlossenen Augen in Trance führen. Ich lasse ihn beim Einatmen die Augen weit öffnen, beim Ausatmen schließen, bis ihm das zu anstrengend ist und er ganz entspannen darf. Er entspannt schnell, wird von mir positiv bestätigt, wonach ich ihn etwa 15 Minuten lang ausführlich durch seinen Körper reisen lasse, wo er nach und nach gezielt noch verbliebene muskuläre Anspannung loslassen darf, um „immer tiefer in erholsame Entspannung einzusinken“. Jedes Mal, wenn ich einen neuen Bereich im Körper anspreche, lasse ich durch ein idiomotorisches Zeichen eines beliebigen, aber dann konstanten Fingers bestätigen, wenn dieser Bereich ausreichend entspannt ist, um weiterzugehen. Sein linker Zeigefinger hebt sich, ich definiere diesen Finger als den „Ja-Finger“ und folge ab dann M.'s Tempo, das durch die Fingersignale angezeigt wird. Weitere zehn Minuten nutzen wir, um unbewusste Ressourcen, die vorhanden sind, um sein Problem zu lösen, zu aktivieren und zu bestärken. Er wisse ja schon von ihnen und lerne von Mal zu Mal, sie besser zu nutzen, weil er sein Ziel ja wirklich erreichen wolle. Tiefer Schlaf bringe echte Erholung, weitere Effekte könne er beobachten, wenn er darauf achte.

Im Hinterkopf habe ich das Rennen, das vier Tage später stattfinden wird und hoffe, schon erste Effekte beim Schlaf erreichen zu können. Da ich die Hypnose „life“ aufgezeichnet habe, gebe ich sie ihm auf usb-Stick mit zum täglichen Training zuhause oder unterwegs, abends vor dem Einschlafen.

In der zweiten Sitzung berichtet M., Hypnose regelmäßig trainiert zu haben. Es sei ihm immer leichter gefallen, sich darin zu entspannen. Insgesamt habe er den Eindruck, tiefer zu schlafen, er fühle sich auch insgesamt zuversichtlicher und fröhlicher, obwohl es dafür gar keinen äußeren Anlass gebe. Die beiden Nächte vor dem letzten

Fallberichte

Rennen seien aber wieder katastrophal gewesen, er habe kaum geschlafen und sei schon erschöpft am Start gestanden. Auch während des Rennens habe sich das nicht geändert, er habe lediglich einen enttäuschenden 27. Platz erreicht.

M. meint, er habe wohl gemerkt, dass er mit Hypnose leichter, tiefer und schneller entspannen könne. Es fehle aber noch die Fähigkeit, das unabhängig von äußeren Faktoren zu tun. Er wolle lernen, seinen Stresslevel aktiv zu beeinflussen und einzustellen. Es eile sehr, da er im nächsten oder spätestens übernächsten Rennen einen Erfolg landen müsse. Der Druck ist hoch.

Es ist klar, dass wir das Regulieren seines Spannungsgrades wieder mit Hilfe von Hypnose trainieren werden, von deren Wirksamkeit sich M. nun ja bereits überzeugt hat. In der folgenden leichten Hypnose im Sitzen führe ich M. in zwei entgegengesetzte Spannungszustände. Ich bitte ihn, eine Spannungsskala mit einem Regler von 0 bis 10 zu imaginieren. „0“ bedeutet: überhaupt keine Anspannung, ein maximal entspannter Zustand. „10“ bedeutet maximale Anspannung.

Anschließend bitte ich ihn, in eine Situation zurück zu gehen, in der er maximal entspannt war. Er erinnert sich an eine Situation um „1“, einen Tag am Strand in einem langen Urlaub mit seiner Freundin, bevor er so intensiv in den Radsport eingestiegen sei. Einige Minuten lang untersucht er detailliert und immer wieder, durch kurze Fragen von meiner Seite angeleitet, sein Empfinden in dieser Situation und stellt sich dann die Skala vor, auf der der Regler bei „1“ steht. Über ein kurzes Kneifen ins linke Ohrfläppchen setzt er nach meiner Aufforderung einen Körperanker für „Entspannung“.

Anschließend bitte ich ihn, sich an eine Situation zu erinnern, in der er maximal angespannt war. Er erinnert sich an den Tag seiner Fahrprüfung, als er unterwegs merkte, dass er einen Fehler beim Einfädeln auf die Bundesstraße gemacht hatte. Er erforscht auch diese Situation gründlich und stellt sich dann wieder die Skala vor, auf der der Regler nun bei „10“ steht. Er setzt einen Körperanker durch Kneifen des rechten Ohrfläppchens für „Anspannung“. Wir wechseln nun mehrmals hin und her, wodurch er die Erfahrung macht, dass er von dem einen in den anderen Zustand wechseln kann, und zwar durch eine bewusste Entscheidung und das Lenken seiner Vorstellungen.

In einer dritten Etappe, nach erneuter Entspannung und Vertiefung der Hypnose, bitte ich ihn nun, durch Kneifen mal in das linke, mal in das rechte Ohrfläppchen, mit einer Verschiebung des Reglers um einen Punkt auf der Skala sein Spannungsniveau immer wieder zu verändern. Er beginnt, mit dem Regler zu spielen und übt mehrere Minuten alle Varianten zwischen 1 und 10. Dabei kann er immer differenzierter beschreiben, wie er sich auf jeder Stufe fühlt.

Seine Trainings-Hausaufgabe besteht dieses Mal darin, immer wieder im Alltag in eine kurze leichte Trance zu gehen, indem er die Augen schließt und mit Hilfe der Ohrfläppchen das Verstellen des Reglers übt. Da ich weiß, dass wieder ein Rennen vor der Tür steht, hoffen wir auf einen messbaren Effekt.

In die dritte Sitzung kommt er freudig. Ich habe schon aus dem Internet erfahren, dass er im Rennen nach unserem zweiten Termin auf Platz 8 gefahren ist – sein bestes

Ergebnis in der laufenden Saison! Er berichtet, immer wieder trainiert zu haben, den Regler zu justieren. Ganz besonders habe ihm das vor dem Rennen geholfen. Er habe es tagsüber immer wieder gebraucht, sobald er gemerkt habe, dass seine Spannung ansteige. Und abends vor dem Einschlafen habe er auch immer wieder runterregeln müssen. Er habe dann viel besser geschlafen als sonst vor den Rennen. Erst am Morgen vor dem Rennen habe er der Anspannung erlaubt anzusteigen, um diese für das Rennen nutzen zu können, und er habe ein gutes Ergebnis erzielt!

Er ist aber noch nicht zufrieden. Er hätte noch besser fahren können, hätte er den nötigen Biss gehabt, um in den letzten beiden Runden anzugreifen. Bis Platz 4 habe nicht viel gefehlt, es hätte durchaus Chancen gegeben, da hinzukommen. Diesen „Biss“ in der Form, in der er ihn bräuchte, habe er noch nie besessen, sagt er auf Nachfrage. Wir müssen ihn also ganz neu installieren, ohne auf erinnerte frühere Erfahrungen zurückgreifen zu können.

Hypnose, um eine neue Ressource zu installieren und verfügbar zu haben

Ich entscheide mich dafür, M. einen Stellvertreter suchen zu lassen, um die notwendige kämpferische Fähigkeit leichter vorstellbar und integrierbar zu machen. Noch im Sitzen bitte ich M. im Plauderton:

A: „Stell dir vor, es gäbe eine Art Prototypen für diesen Biss, etwas oder jemanden, der diesen Biss, den du im Rennen brauchst, perfekt verkörpert – fällt dir da spontan ein Tier ein, das den hat?“

M: (denkt etwa 4 Sekunden nach, dann spontan) „Ein Jagdhund; komisch, ich mag die gar nicht.“

A: „Prima, ein Jagdhund. Untersuche mal, wie der genau DEN Biss hat, den DU brauchst.“

M: „Naja, wenn der mal eine Spur hat, lässt er nicht mehr locker. Der ist dann total fixiert auf die Jagd. Also, wenn er Blut gerochen hat, dann bleibt er auf der Spur, ganz egal, ob es Hindernisse gibt oder so. Also er lässt sich durch nichts davon abbringen, auch nicht, wenn er nicht mehr kann oder so. Er hält einfach durch und denkt an nichts anderes, bis er das Wild hat.“

A: „...und wenn du dir vorstellst, du hättest von dem Jagdhund genau diese besondere Eigenschaft in dir, die du einschalten könntest, wenn du ein Rennen fährst – meinst du, das wäre der richtige Biss, den du dann hättest?“

M: „Oh ja! Dann würde ich mir nicht mehr so viele Gedanken machen. Ich meine, dann würde ich einfach fahren, bis ich am Ziel bin.“

A: „Na, dann würde sich das ja wirklich lohnen, von diesem Jagdhund was zu lernen, was meinst du? Sollen wir das machen?“

M: „Ja, wenn das geht...?“

A: „Beschreib ihn mir mal, diesen Hund, den du da siehst“

M: „Also, der ist braun und schlank mit kurzem Fell, das glänzt. Lange Beine“

Fallberichte

A: „Und der Kopf?“

M: „Auch schlank, braune kleine Augen, die schauen nach vorne, ungeduldig, kleine spitze Zähne. Der sieht auch gefährlich aus.“

A: „Stell dich jetzt mal hin (wir stehen beide von unseren Stühlen auf) und lass deine Augen zufallen oder lass sie auf, wie es am einfachsten ist, damit du dich gut entspannen kannst, wie wenn du in leichte Hypnose gehen würdest, damit hast du ja schon Erfahrung. Du weißt ja, in Hypnose gehen innere Veränderungen müheloser und schneller, und müheloser und schneller (indirekter Bezug zu den Rennen) soll es ja sein (Pause), weil du etwas brauchst, was der Jagdhund schon hat. Und warum sollte man in Hypnose nicht tun, was man am Computer andauernd tut: eine wichtige Datei kopieren, sich etwas herunterladen (Pause) – nur brauchen wir hierzu nicht einmal das Internet.“

M. steht entspannt mit offenen Augen, die auf den gegenüberliegenden Bauernschrank gerichtet sind, sein Atem fließt schon langsam und tief, die Schultern sind locker.

A: „Sehr gut! Und stell dir nun vor, da drüben vor dem Schrank steht der Jagdhund. Kannst du ihn mit den inneren Augen sehen? (M. nickt) Super! Und nun beame mal einen Teil von dir in diesen Jagdhund hinein, um ihn genauer zu erforschen. Der hat Witterung, er will auf die Jagd. Nimm dir mal Zeit, genau zu spüren, wie es sich anfühlt, jetzt dieser Jagdhund zu sein (Pause), die Witterung in der Nase (Pause) alle Sinne sind auf die Jagd ausgerichtet... (Ich sehe, wie sich M.'s Körperhaltung verändert, er Spannung aufbaut, den Kopf aufgerichtet und leicht nach vorne geschoben, sein Atem etwas flacher). Gut, jetzt kannst du es spüren. Beschreibst du mal, wie es sich anfühlt, dieser Jagdhund zu sein?“

M: „... Gut! Da ist eine Spannung in mir, also wie auf dem Sprung...“

A: „Energie?“

M: „Ja, ganz viel Energie. Die will nach vorne. Das ist gar nicht leicht auszuhalten, so stehen zu bleiben.“

A: „Ok, also eigentlich will die Energie nach vorne und losrasen?“

M: „Ja, genau.“

A: „Dann mach jetzt mal Folgendes: Wenn du nun deinen eigenen Körper scannst, sei ganz aufmerksam, wo in deinem eigenen Körper du das Jagdhund-Gefühl am stärksten spüren kannst. Wo das Zentrum ist, die Quelle des Gefühls, ok?“

M: (Nach einer Pause) „... in den Waden... und in den Augen... also die Augen, die schauen ganz weit nach vorne, die sind schon weiter als sie eigentlich sind. Und die Waden, die sind auf dem Sprung, die wollen den Augen folgen.“

A: „Und dieses Gefühl, beschreib das mal näher. Was für eine Temperatur hat es denn? Warm oder kühl, kalt oder heiß?“

M: (wirkt erstaunt) „... komisch – eher kühl“

A: „Ist es leicht oder schwer?“

M: (spürt eine Weile hin) „... weiß nicht.“

A: „Ok, dann schau mal, welche Farbe das Gefühl hätte, wenn es eine Farbe hätte.“

M: „Blau, hellblau.“

A: „Und welche Konsistenz? Ist es fest, oder eher flüssig, wie Sirup, oder wattig, luftig, wie Licht?“

M: „Es ist flüssig, ganz komisch. So wie Sekt... nein, Brause. Das kribbelt total.“

A: „Wow, wie Brause! Ist das ein angenehmes Gefühl?“

M: „Ja!“

A: „Ok, dann gib dem Gefühl jetzt mal Energie. Erlaub ihm, von den Quellen aus, den Augen und den Waden, durch den ganzen Körper zu fließen (Pause) ... den ganzen Körper zu durchprickeln, wie wenn der Körper ein Gefäß wäre, das du ganz mit diesem Gefühl ausfüllen kannst... kühl, hellblau... jede einzelne Zelle wird prickelnd durchströmt, spürt die Energie und Entschlossenheit... ja, bade mal ganz in dem Gefühl... (M. atmet etwas schneller, sein Gesicht ist gut durchblutet, er hat sich noch weiter aufgerichtet und bewegt ganz leicht die Füße), jetzt bist du ganz in dem Gefühl, das Gefühl in dir, DEIN Gefühl ...und schau mal, ob es vielleicht sogar über deinen Körper hinausströmen möchte, dich umgeben, umhüllen oder dir vorausseilen (Pause) ... Wie ist das, was passiert da?“

M: „Ja, aus den Augen, wie ein Blitz der nach vorne will...“

A: „Super, dann lass dir Zeit, das ganz zu spüren, dich ganz von dem Gefühl durchdringen zu lassen... und sag Bescheid, wenn du es ganz hast, ja?“ (Kurze Pause, dann nickt M.)

A: (im Tonfall sehr bestimmt) „Gut, jetzt bleib mit deinem Gefühl verbunden, öffne die Augen und schau auf meine Finger (ich führe die Finger vor M.'s Gesicht langsam nach oben, über den Kopf hinaus, so dass er sie nicht mehr sehen kann), folge den Fingern, bis du sie nicht mehr sehen kannst. Dann lass die Pupillen oben, schließe die Lider und tu einen ganz tiefen entspannenden Atemzug... Sehr gut!“

Im Anschluss an das Augenrollen lasse ich M. eine Rechenaufgabe lösen und führe ihn erneut in sein EIGENES, neues „Jagdhund-Gefühl“ zurück, lasse es ihn im ganzen Körper spüren und füge das Augenrollen an. Das Ganze wiederholen wir drei weitere Male, wobei ich M. ab dem dritten Mal das Augenrollen selbstständig durchführen lasse.

A: (beim fünften Durchführen): „So, nun stell dir mal vor, du bist mitten im Rennen, mit diesem Gefühl in dir, hellblau, kühl, den blauen Blitz vor dir, und da sind noch sieben Fahrer vor dir, zwischen dir und dem Sieg ... Wie ist das?“

M: „Ich greife an, da reiße ich noch was!“

A: „Ist das der Biss, den du brauchst?“

M: „Ja!“ (strahlt)

A: „Super! Dann haben wir es geschafft!“

Abschluss des Coachings

Ich erkläre M., sobald wir wieder sitzen und ich uns einen Tee eingesehen habe, ausführlich und sehr ernsthaft, wie das „Biss-Gefühl“ über den Umweg über den Jagdhund nun zu seinem eigenen, neuen Gefühl geworden sei, das bereits mehrmals spür-

Fallberichte

bar war, also ein schon gelebtes Gefühl, und deshalb bereits dabei, in seinem Gehirn neue Netzwerke zu bilden, die künftig abrufbar seien. Damit es endgültig automatisiert werden könne, bräuchte es aber Training, in diesem Fall genau 100 Wiederholungen. Davon habe er 5 ja bereits heute absolviert, die restlichen 95 solle er binnen 48 Stunden durchführen. Das erste Mal gleich im Auto vor dem Start, dann an jeder roten Ampel, immer wieder zwischendurch. Wichtig sei die Zahl der Wiederholungen, nicht deren Dauer, und dass das innerhalb von 48 Stunden geschehe. Ich mache mir keine Sorgen – als Sportler ist er es gewohnt, Trainingsanweisungen zu befolgen und diszipliniert zu arbeiten.

Er solle das Gefühl dann am Start des nächsten Rennens (3 Tage nach unserem Termin!) bewusst abrufen, indem er sich erinnere und wieder in das Gefühl einsteige. Das würde ihm leicht fallen, denn er habe es bis dahin ja schon 100 mal gehabt, es sei also für das Gehirn schon etwas ganz Vertrautes, schon Routine. Wir vereinbaren, am Abend nach dem Rennen zu telefonieren.

Er ruft mich eine halbe Stunde nach dem Rennen vom Handy aus an. Er sei mit einem ganz neuen Gefühl gefahren, knackig und bissig, er habe vom Start weg angegriffen und sich gar nicht erst so weit zurückfallen lassen wie in vielen anderen Rennen. Er habe um jeden Platz gekämpft und sei auf Platz 5 gelandet. Das Teilnehmerfeld sei sehr stark gewesen, der Platz absolut in Ordnung. Zum ersten Mal habe er nach einem hochkarätigen Rennen das sichere Gefühl, sein Bestes gegeben und das Maximum erreicht zu haben. Er sei sicher, dass das ab jetzt so bleiben wird. Er habe sich vom Start weg so viel stärker als bisher gefühlt, dass er das Biss-Gefühl gar nicht bewusst aktivieren musste. Er habe aber dennoch an den blauen Blitz gedacht „Ich merke, dass ich jetzt anders bin. Eine Kämpferpersönlichkeit. Das nimmt mir keiner mehr.“

In der Folge hat M. die Saison gut beendet und seinen Lizenz-Vertrag bekommen. In der übernächsten Saison suchte er mich noch einmal auf, um schneller nach einer Verletzung zu regenerieren, die er sich durch einen Sturz zugezogen hatte. Seinen Regler nutzt er noch hin und wieder, er funktioniert weiterhin. Seinen „Biss“ findet er inzwischen ganz selbstverständlich.

Überlegungen zur Nutzung von Hypnose im Coaching von Leistungssportlern

Hypnose bietet durch die Arbeit auf der unbewussten Ebene die Möglichkeit, Ziele schnell und auf direktem Weg zu erreichen. Dies kommt Leistungssportlern sehr entgegen. Sie sind es gewohnt, aktiv und diszipliniert zu arbeiten und sich immer wieder anspruchsvollen Aufgaben zu stellen. Da sie zeitlich in der Regel extrem eingespannt sind, empfiehlt sich ein hoch konzentrierter und schlanker Prozess.

In der Anamnese reicht es in der Regel, innerhalb etwa einer Stunde jene Daten zu erheben, die für den konkreten Coachingprozess nötig sind, z.B.: Wie genau äußert

sich das Problem, das Anlass für das Coaching ist? Seit wann besteht es? Welche Veränderungen hat es erlebt, was hat sich verbessert, was verschlimmert? Gibt es Ausnahmen? Was wäre anders, wäre das Problem weg? Welches Ziel wird damit verbunden? Was wären die Vorteile, und gibt es auch Nachteile? Was wurde bereits unternommen, um das Problem zu lösen? Was ist das konkrete Anliegen für das Coaching? Wieviel Zeit haben wir?

Zeitdruck nehme ich sehr ernst. Spitzensportler sind es gewohnt, unter Druck gute Leistungen zu bringen. In der Arbeit mit ihnen erlebe ich immer wieder hochkonzentrierte und sehr schnelle Veränderungsprozesse.

Gerade Leistungssportler verfügen über eine große Auswahl an Ressourcen, die zu besonders guten Ergebnissen führen können. Zu den Ressourcen, die sie immer haben, zählen eine hohe Trainingsdisziplin (diese nutze ich immer für den Coachingprozess, und sei es, Entspannung gezielt zu trainieren!), Ehrgeiz wie auch häufig die Fähigkeit, mit Enttäuschungen umgehen zu können. All diese Ressourcen und weitere gilt es von Anfang an zu nutzen. Dazu gehört, den Sportlern Trainingsaufgaben mitzugeben, die dann auch zuverlässig durchgeführt werden.

Erleichternd für das Coaching von Sportlern hat sich das „Du“ erwiesen, das ich gleich zu Beginn anbiete. Im Sport wird kaum gesiezt. Das „Sie“ im Coachingprozess schafft unnötige Distanz, die einem schnellen Vorankommen im Weg stehen könnte.

Literatur zur Vertiefung

- Storch, M., Krause F. (2014). Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). 5., erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage. Bern: Huber.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2010). Embodiment. Die Wechselwirkung von Psyche und Körper verstehen und nutzen. Bern: Huber.
- Storch, M. (2013). Wunschbilder, die mich motivieren: Die Wunschelemente-Technik des Zürcher Ressourcen-Modells. Vortrag auf dem DGH-Jahreskongress 2013 in Bad Lippspringe. Roge: AV Recording Service.

„Angst gehört dazu“

Eine Profi-Triathletin leidet unter großen Ängsten, die sich bis zu Panikattacken steigern. Ein Fallbericht

Fallbericht

Peter Drißl

Ausgangssituation

Die Triathletin wird über meine home-page auf mich als Sportpsychologen, der Sporthypnose anwendet, aufmerksam. Sie sei schon seit geraumer Zeit auf der Suche, um professionellere Unterstützung als bislang bei ihrer spezifischen Angstbewältigung zu bekommen. Sie habe schon Kontakt zu mehreren Sportcoaches gehabt, die ihr geraten hätten, sich quasi permanent zu „expositionieren“, um sich auf diese Weise an die Angst zu gewöhnen. Sie habe sich dadurch aber nur immer mehr verkrampft und die Angstzustände hätten sich zu immer stärker werdenden Panikattacken gesteigert.

Beim Erstkontakt lerne ich eine junge, äußerst engagierte Sportlerin kennen, vom Grundberuf Physiotherapeutin, die gerade dabei ist, sich ihren Lebenstraum einer Karriere als Profi-Sportlerin zu erfüllen. Trotz sehr großen Trainingsfleißes seien ihre Leistungen im Rennradfahren aufgrund der für sie unkontrollierbaren Angstattacken immer schlechter geworden. Aktuell könne sie zum Beispiel auf Parkplätzen keine engen Runden mehr drehen. Nach einem Sturz sei sie auch am Motorrollerführerschein gescheitert. Ihr größter Wunsch sei es, die Angst zu „amputieren“, um die steilen Bergabfahrten angstfrei zu bewältigen.

Therapieprozess

In der ersten Stunde (Januar) wird deutlich, dass die Sportlerin mit ihrer Angst hadert und in dieser Feindschaft mit ihrem vegetativen System „scheitern“ muss. Ihre inneren Leitsätze vor den Bergetappen und in der Vorbereitung sind: „Ich muss meine Angst besiegen“ und „wenn ich Angst habe, scheitere ich“. Ich erfahre darüber hinaus, dass es familiäre Vorbelastungen in dem Sinne gibt, dass die Mutter ein ängstlicher Mensch sei und die ältere Schwester auf Stresssituationen eher hypochondrisch reagiere. Die Klientin hat damit ein sehr negativ gefärbtes Angstmodell entwickelt: „Nur Schwächlinge haben Angst!“

Ich verwende viel Zeit darauf, der sehr aufmerksamen Klientin zu vermitteln, dass

Peter Drißl

„Angst gehört dazu.“ Eine Profi-Triathletin leidet unter großen Ängsten, die sich bis zu Panikattacken steigern. Ein Fallbericht

Eine 26-jährige Profi-Triathletin leidet bei steilen Abfahrten mit dem Rad unter großen Ängsten, die sich bis zu Panikattacken steigern. Die daraus resultierenden großen Zeitverluste verhindern bessere Resultate. Im Rahmen eines Angstbewältigungstrainings erlebt sie in einer Aktiv-Wach-Hypnose auf dem Ergometer innere, hilfreiche Bilder und Ressourcen. Sie lernt, diese sowohl im Training wie im Wettkampf sehr nutzbringend einzusetzen.

Schlüsselwörter: Psychoedukation, Angstbewältigung, Aktiv-Wach-Hypnose

Fear and success. A case study

A 26-year-old professional female triathlete is suffering from anxiety, increasing to panic attacks, during steep bicycle slopes. The resulting loss of time comes with a stagnation of improvement. During anxiety management training she experiences helpful inner pictures and resources on the ergometer, under active-alert-hypnosis. She profitably learns to put them into practice in training and competition.

Keywords: psychoeducation, fear-management, active-alert hypnosis

Peter Drißl, Dipl. Psych.
Ziegelgasse 8a
85354 Freising
p.drisl@sportpsychologie.bayern

Angst ein biologisch wichtiges und emotional sinnvolles Signal ist, um unser Überleben zu sichern und dass ein innerer Kampf gegen ein physiologisches System nur verloren werden kann. Als Physiotherapeutin ist ihr diese Denkweise sofort einsichtig und sie ergänzt sofort entsprechende Erfahrungen mit Patienten. Die für sie neue Blickweise führt zu einer spürbaren Entlastung und Entspannung. Um diese Erleichterung zu verstärken, gebe ich ihr Knetmasse als symbolische Angst in die Hand mit der Bitte, diese zu kneten. Während wir über verschiedene Aspekte des Triathlon sprechen und sie auf einer unbewussten Ebene durch das Kneten zunehmend haptischen Kontakt mit ihrer Angst hält, wird ihr nach ca. einer Viertelstunde auf Nachfrage deutlich, dass ihre Entspannung gewachsen ist und sie das erste Mal Angst mit einem positiven Gefühl verbunden hat. Es ist ihr sofort einleuchtend, dass auch in ihrem Gehirn eine Koppelung von Angst und Entspannung entstanden ist (wie die durchs Kneten entstandene Wärme in den Händen), die durch weiteres Training verstärkt werden kann und soll. Ihr Feedback zum Ende der Stunde: Sie gehe sehr erleichtert und optimistisch und wolle sich sofort Knetmasse kaufen, um zu „trainieren“; der Gedanke,

Fallberichte

dass Angst weder Feindin noch schwach, sondern ein wichtiger, wert zu schätzender Teil ihrer selbst ist, gefalle ihr sehr gut.

Zu Beginn der zweiten Sitzung, im März, berichtet sie, dass ihr Gefühl zu sich, zu ihrer Angst und gleichzeitig ihr Optimismus sich deutlich verbessert hätten. Deutlich wird uns beiden in dieser Stunde, dass sie, obwohl humorvoll, bislang gedacht habe, dass Sport, Training und Wettkampf harte Arbeit seien und dementsprechend Ernst, Fleiß und Seriosität die wichtigsten Einstellungen als Profi seien. Humor als Ressource sei ihr bislang nicht in den Sinn gekommen. Sie hatte in der Zwischenzeit fleißig mit der Knetmasse gearbeitet und wollte sie auch in der gesamten Stunde nicht aus der Hand geben. Die Überschrift zu dieser Stunde könnte unter dem Thema „Lächeln, Freude und Spaß als Komponenten der Trainings- wie Wettkampfvorbereitung“ stehen. Auch in dieser Stunde wurde Angst durchs Kneten haptisch mit positiven Emotionen verbunden. Wir sprechen über wettkampftaktische Belange, während sie knetet und damit Kontakt mit ihrer Angst aufnimmt. Die Hände werden nach ein paar Minuten „wie von selbst“ wärmer. Wärme wirkt physiologisch entspannend; der Parasympathikus wird aktiviert. Obwohl die Angst über die „Knete“ thematisiert ist, wird die Angst wieder mit Entspannung verbunden.

In der dritten Sitzung (Doppelstunde im April) berichtet die Klientin stolz, dass das Radfahren immer besser werde: „Ich denke anders, freue mich schon fast aufs Abfahren; auch anderen fällt’s schon auf“. Emotional erlebe sie eine Verbesserung um 70%; real sind es um 50%. Die Bewertungen ihr selbst gegenüber würden stabil positiver.

Nach weiterhin kontinuierlichem „Knettraining“ zu Hause wird der Schwerpunkt der Zusammenarbeit mit der Sportlerin auf die zu hohe Anspannung vor Wettkämpfen gelegt, weil dies zu Fehlern und Zeitverlusten führt. Auch dies unter dem Aspekt, dass Anspannung ein natürlicher und stimmiger Zustand auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene ist (Entpathologisierung) und es damit maximal um quantitative Aspekte gehen kann. Gemeinsam gehen wir die Stunden vor dem Wettkampf und die zwei Trainingswochen davor akribisch unter dem Fokus Anspannung/Entspannung und Ernst/Freude durch. Es zeigt sich wie erwartet eine erhöhte Aufmerksamkeit und Kognitionen in punkto „müssen“ sowie überzogener und verfrühter Anspannung. In leichter Trance mit der Vorstellung eines gelungenen, erfolgreichen Wettkampfs und den zugehörigen Emotionen, Kognitionen und Körpergefühlen von Zufriedenheit, Genugtuung, Stolz, Glück etc. gehen wir zeitlich zurück und sammeln Stück für Stück wertvolle Impulse des Gelingens: sowohl im Laufen als auch beim zweiten Wechsel (Radrennen) wie auch beim ersten Wechsel (Schwimmen), beim Start, in den Minuten vorher, eine halbe Stunde vorher, zwei Stunden vorher, beim Erwachen vor dem Wettkampf, in der Nacht davor, beim Einschlafen wie auch der Regeneration und Entspannung und den letzten Trainingseinheiten bis zwei Wochen vor dem Wettkampf. Die Klientin entdeckt auf diese Weise, andauernd „die Angst knetend“, viele neue Ideen und Impulse, um Regeneration, Ablenkung, Entspannung, Spaß und Vorfreude in ihr Vorbereitungsprogramm einzubauen und die Angst ganz selbstverständlich als freund-

liche Begleiterin dabei zu haben. Zum Abschluss erkläre ich ihr in Grundzügen die Ideen und Hintergründe der Aktiv-Wach-Hypnose (AWH*¹; Banyai & Hilgard, 1976). Die Verbindung von Trance und Bewegung leuchtet ihr sehr ein. Wir vereinbaren für den nächsten Termin, dass sie eine für sie zum Rennradwettkampf passende Musik von ca. einer Stunde Dauer aufnehmen soll.

Ihren ersten geplanten Profi-Wettkampf nach dieser Stunde musste sie wegen zu harten Trainings (Erschöpfungszustand) absagen – dadurch sei sie wieder sehr ins Zweifeln gekommen.

Hypnosesitzung

In der darauf folgenden Doppelstunde (Mai) beginnen wir mit der Vorbereitung der AWH. Die Stichwörter der Sportlerin, die während der AWH als Reize dienen sollen, sind: Kontrolle, Leichtigkeit, Spaß, richtiger Bremspunkt, Lächeln.

Ich arbeite in der AWH gerne mit Tieren als Symbol für unbewusste Stärken, die damit zielgerichtet zur Verfügung stehen sollen. Die Sportlerin sucht sich den Adler als Symbol für die Fähigkeit aus, sich während des Wettkampfs immer wieder aus der extrem fokussierten Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in eine „Adlerperspektive“ zu bringen, um Gedanken und Emotionen auf ihre Realität und Sinnhaftigkeit zu überprüfen. Als Beispiel gibt sie an, während eines Rennens in immer schlechtere Stimmung und Kognitionen gekommen zu sein, weil sie ihre Tagesleistung auf Grund der Streckenposten im Abstand von jeweils 50 m falsch (?) eingeschätzt hatte. Durch diese Fehleinschätzung (Korrektur erst nach dem Rennen) hatte sie ihre Leistung schlecht gerechnet und damit viel Kraft in Selbstbeschimpfungen verloren. Als weitere Fähigkeit des Adlers ist ihr wichtig, die scheinbare Schwerelosigkeit und Geschmeidigkeit des Adlers in der Thermik zu nutzen. Der Gedanke an den Adler soll ihr im Rennen immer wieder verdeutlichen, ihr gedankliches Schwergewicht von der Verbissenheit auf die Geschmeidigkeit zu lenken. Des weiteren entscheidet sie sich für eine Kuh als Darstellung von Stabilität, Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit. Als Vorgabe für die AWH gebe ich ihr an, meine Sätze, Suggestionen und Fragmente als Impulse zu definieren, alles Unpassende auszuklammern und sich auf die inneren Bilder einzulassen, die viel wichtiger seien als meine Außenimpulse.

Die Sportlerin bringt eine CD mit ihrer selbst zusammengestellten Musik in einer Länge von ca. einer Stunde mit. Meine einzige Vorgabe dafür war, puschende und auch entspannende Musikstücke zur Simulation des Wettkampfs zu mischen, um Aufstiege und Abfahrten sowie Kraft zehrende und Kraft schonende Abschnitte darstellen zu können. Ihre Musik läuft laut während der AWH. Da die Angst im Verlauf unserer Zusammenarbeit immer positiver erlebt wurde, hatten wir vereinbart, sie auch in der Trance so zu benennen. Sie steigt mit großer Lust und Vorfreude aufs Radergometer. Es wird vereinbart, den Widerstand zur Regulation von imaginierten Steigungen, Ebenen und Abfahrten gemäß ihrem inneren Film zu steuern und die Augenlider nach einer Weile „zufallen“ zu lassen. Ich spreche langsam mit vielen Pausen:

Fallberichte

„Wenn Sie sich jetzt mit ... Lust und Vorfreude aufs Rad schwingen, ... mit kleinem Widerstand ihre Beine ... und den ganzen Körper so leicht wie möglich spüren, ... so geschmeidig ... wie von selbst ... anfahren, ... es ist, als wenn ... Sie nichts tun müssen, ... als ginge alles wie von selbst, ... einfahren, ... wie im Training, ... leicht, ... locker, ... alles unter Kontrolle ... Ihr Atem wird Sie lenken ... und führen... in einem wunderbaren Rhythmus, ... der in jahrtausendalter Erfahrung ... genau weiß, ... was zu tun ist ... so wie der Adler, ... Geschwindigkeit und Flughöhe reguliert, ... vielleicht nutzen Sie beim Einfahren ... Ihre innere Konzentration, ... während Sie jeder Tritt aufs Pedal ... tiefer und ... tiefer ... in Ihre innere Aufmerksamkeit ... gleiten lässt, ... gleichzeitig in der Außenwelt ... alles Wichtige wahrnehmen lässt, ... Sie jederzeit ... in Millisekunden reagieren können ... und Sie können ... Ihre innere Aufmerksamkeit ... auf die kleinen Pausen lenken, die zwischen Einatmen ... und Ausatmen entstehen mögen ... Ein ... Pause ... Aus ... Pause ... Ein ... wunderbar und die Sicherheit ... scheint so groß geworden zu sein, ... dass sich ihre Augen wie von selbst ... geschlossen haben ... und das Gefühl von Sicherheit ... kann wachsen, ... wachsen ... wie von selbst, ... der Körper nimmt sich genau die Kraft, ... die er braucht, ... nicht mehr ... und nicht weniger, ... und alles Vertrauen, ... das Sie Ihrem Körper schenken, ... lässt Sie immer geschmeidiger... und leichter,... Ihre Geschwindigkeit erhöhen, ... ganz wie von selbst ... und Sie wissen, ... Ihre Angst, ... die ja vielmehr ... eine gesunde Anspannung ist, ... begleitet Sie wohlwollend. ... Ihr Signalsystem weiß, ... dass es heute ... gerne dabei sein darf, ... zu Ihrem Schutz: ... Sie beide hatten ja ... in den letzten Wochen vereinbart, ... als ein erfolgreiches, ... sicheres Team anzutreten, ... das die Kontrolle ... an den richtigen Stellen einsetzt, ... ansonsten der Kraft freien Raum lässt, ... und sich im Team ... das Wohlbefinden, ... die Gefühle der Sicherheit ... von Sekunde zu Sekunde, ... von Minute zu Minute... kontinuierlich steigern ... und die Sie spüren, ... die freundliche Angst, ... die immer mehr zu einem gesunden ... zweiten Ich heranwächst, ... als Bereicherung, ... als würde eine zweite Kraft in die Pedale treten und hochziehen ... in einem immer runderen Tritt ...

Und ich sehe, ... wie leicht und geschmeidig ... Sie Ihre Trittfrequenz erhöhen, ... wie rund und schnell ... alles von außen wirkt ... und vielleicht beginnen Sie gerade ... die Thermik zu nutzen, ... die alles wie von selbst ... erscheinen lässt, ... kraftsparend und schnell gleichzeitig ... Während der Adler ... womöglich schon von ganz alleine ... zum engen Begleiter geworden ist, ... lässig, ästhetisch und souverän, ... alles im Blick haltend ... während ihr Atem ... schwerer wird, am Beginn der Bergetappe (Ich hatte bemerkt, dass sie den Widerstand deutlich erhöht hatte.) sich wunderbar auf den Rhythmus einlassend, ... der nun nötig wird, ... um sich wie eine Eisenbahn ... zügig wie auf Gleisen, ... beharrlich in stimmigem Tempo ... den Berg nach oben schraubend, ... Ihr Gesicht glänzt, ... wie befreit, ... ein Lächeln umspielt Ihre Lippen, ... der Atem ist der Drehzahlgeber Ihrer Tritte, ... die rund und geschmeidig wirken ...

Rund, geschmeidig, ... in Leichtigkeit ... in dem tiefen Wissen ... um Ihre für-

sorgliche Begleiterin, ... die für alle nötige Sicherheit und den Weitblick sorgt, ... so als müssten Sie nichts tun, ... alles geschieht wie von selbst ... und genau richtig. ... Der Berg wird steiler, ... geschmeidig ist der Gang ... niedriger geworden, ... automatisch wechselt die Drehzahl, ... die der Atem, ... gesund und kräftig, ... vorgibt, ... Tritt für Tritt ... alle Kraft ist optimal eingesetzt, ... das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle, ... ja von Genuss, ... Spaß und Freude steigt, ... Ihr Körper funktioniert optimal, ... schwitzt genau im richtigen Maß ... und vielleicht ... sorgt sogar ein kühlender, leichter Wind ... an mancher Kehre für Abkühlung. ... Leicht, ... locker, ... sicher, ... kraftvoll, ... geschmeidig. ... Bei aller Kraft ... wirkt Ihr Gesicht entspannt und konzentriert, ... leicht und kräftig, ... in aller Aufmerksamkeit ... auf alles gut vorbereitet und reaktionsbereit ... Ihr Körper mag sich mit jeder Kehre ... leichter und entspannter anfühlen, ... jeder gewonnene Höhenmeter wirkt stimulierend. ... Aha, eine leichte Abfahrt, ... Erfrischung und Vorfreude auf die große Abfahrt ... kühlender Wind und Pause zur Regeneration, ... der Blick mag die größere Umgebung einfangen, ... sehr gut: ... das Trinken zur rechten Zeit, ... genau richtig getimed, ... alles passt ... und vielleicht steht Ihre Kuh schon in der Nähe, ... vielleicht sogar schon eine Herde, ... die Ihnen in großer Gelassenheit zeigt, ... wie gut Sie auf dem richtigen Weg sind. ... Kuh und Adler, ... wie gut, ... dass Ihr gesamtes Team funktioniert ... wie eine EINS ... und Sie nehmen den Schwung der leichten Abfahrt auf die nächste Steigung mit, ... wunderbar, wie leicht Ihre Beine wirken, ... wie kraftvoll der ganze Körper ... Sie wie auf Gleisen ... nach oben zieht. ... Wunderbar, ... wie Sie ... und Ihre Angst, ... wie Ihr gesamtes Team funktionieren, ... wie geschmiert, ... wie herrlich zu wissen ... und zu spüren, ... alle wichtigen Teammitglieder dabei zu haben, ... rhythmisch Ihr Atem, ... das entspannte ... gleichwohl konzentrierte Gesicht, ... der leicht kühlende Wind.

Sie scheinen den Gang zu wechseln, ... noch ein Schluck, ... mag die große Abfahrt schon da sein, ... früher als gedacht, ... (sie nickt) ... wow, wie schnell Sie waren ... (sie nickt wieder) ... und wie erholt und kräftig ... Sie wirken ... alle Sinne und Teammitglieder sind für die Abfahrt bereit, ... wie von selbst, ... mühelos wirkend ins Tal stürmend, ... die Schwester Angst ist bereit ... zu reagieren, ... wenn's nötig wäre, ... freudig ... überrascht... wie ruhig und entspannt sie ist, ... als würde sie ... die Abfahrt genießen... (nickt) ... in dem tiefen Wissen... und Gefühl,... alles passt, ... alles unter Kontrolle, ... der richtige Bremspunkt, ... optimale Kurvenlage ... und Sie treten im Stehen in die Pedale ... um die Geschwindigkeit zu erhöhen (ich versprachlichte ihre Bewegungen) wunderbar, ... Kontrolle und hohe Geschwindigkeit passen gut zusammen, ... hervorragender Bremspunkt in den engen Kehren, ... genau richtig, ... genau richtiges Maß, ... geschmeidiger Rhythmus in den engen Kurven, ... explodierend aus der Kurve heraus ... und Ihr Lächeln scheint sich zu verstärken ... wie schön, wenn alles passt, ... alles funktioniert ... wie von selbst, ... wie gut, die Angst im Team zu haben, ... und ich lasse sie jetzt ... den Berg in völliger Kontrolle und hoher Geschwindigkeit ... hinab rasen, ... Leichtigkeit, ... Sicherheit, ... Kontrolle

Fallberichte

und Rhythmus ... werden zu einem Ganzen... (sie bleibt für annähernd fünf Minuten in Abfahrtsposition, eng ans Rad angeschmiegt, Bremsvorgang und Kurvenverhalten wirken geschmeidig, wie aus einem Guss und diese Wahrnehmungen spreche ich in großen Abständen an, dann – eine leicht aufrechtere Haltung bemerkend).

Es könnte sein, dass die Abfahrt schon zu Ende ist ... (nickt) ... wunderbar, wie flüssig alles lief, ... wie schnell und geschmeidig ... (nickt und trinkt) ein großartiges Team, ... Sie und Ihre Crew, ... die Angst, ... der Adler, ... die Kuh ... und wie wichtig, dass alle da sind ... (nochmals hohes Tempo bei hohem Widerstand), ... super, ... die Kraft bringt Sie in den Stand ... Sie geben nochmal alles, ... in Leichtigkeit, ... Kontrolle, ... Sicherheit, ... mit Spaß und Freude, ... wie gut alles klappt (nach drei Minuten stehend Fahren setzt sie sich wieder, der Widerstand wird kontinuierlich erniedrigt. Sie ist schweißgebadet und ihr Gesicht strahlt) das Radrennen scheint zu Ende zu sein, ... was für ein tolles Gefühl ... (nickt) ... und Sie lassen jetzt ausrollen, ... so wie es für Sie ... Ihre Muskulatur, ... für Ihren Herzschlag, ... Ihren Atem gut ist ... und Sie entspannt, ... fast erholt ... und freudig ... irgendwann in den nächsten Minuten ganz langsam zum Stehen kommen (meine Stimme wird deutlicher und ich drehe die Musik leiser) Sie lassen sich alle Zeit der Welt, ... räkeln und strecken sich ... auch freihändig ... bis es Ihnen wieder angenehm ist, ... die Augen langsam zu öffnen und Sie entspannt, locker und mit einem Strahlen im Gesicht wieder hier sind.“

Die Doppelstunde im Juli dient als Reflexionsstunde. Die Sportlerin berichtet, sie sei mit den zwischenzeitlichen Rennen sehr zufrieden gewesen; das Radfahren habe sie mittlerweile „unter Kontrolle“ und sie fühle sich „sicher“. Sie sei weder bergauf noch bergab überholt worden. Auch habe sie neue Sponsoren gefunden. Dem ersten Rennen als Profi sieht sie nun sehr zuversichtlich entgegen.

In unserer letzten Sitzung (September) erlebe ich zunächst eine sehr geknickte Frau: das Rennen und die Vorbereitung darauf seien der „absolute Horror“ gewesen. Sie sei zwar – wie geplant – unter die ersten Zehn gekommen, trotzdem „mega von sich enttäuscht“. Meine Nachfragen ergeben, dass sie im Nachhinein wisse, dass sie in dieser Zeit schwer erkrankt (Borreliose) und ihr Immunsystem maximal geschwächt gewesen sei. Es war ihr offensichtlich nicht gelungen, dieses Wissen zu einer kognitiven Neu-Einordnung ihrer Leistung zu verwenden. Erst ein deutliches Feedback meinerseits, dass ich ihre Leistung – bezogen auf ihren körperlichen Zustand – als extrem gut bewerten würde und dass ich mir gleichzeitig große Sorgen mache, dass sie ihren Körper durch diese Missachtung dessen, was ist, auf Dauer schädigen könnte, führt zu einem zögerlichen Perspektivenwechsel und einer angemesseneren Neubewertung ihrer Leistung. Im Jahr darauf ist sie bei einem hochkarätig besetzten Ironman-Rennen unter den ersten zehn.

Evaluation

In ihrem Umfeld war die Sportlerin beraten worden, ihren – nachvollziehbaren – Ängsten bei den Radrennen mit „Härte“ zu begegnen. Diese Einstellung führte sie

zunehmend in eine Sackgasse. Ihre Ängste wurden immer stärker, ihre Leistungen immer schwächer und ihr Selbstbewusstsein sank immer mehr. Von daher war die psycho-somatische Aufklärung über Sinn und Funktion von Ängsten Ausschlag gebend für den Motivationsaufbau, den Ängsten mit neuer Perspektive, neuen Strategien und Kommunikation zu begegnen. Als Physiotherapeutin war ihr diese Blickweise sehr schnell eingängig und logisch. Die kinästhetische Auseinandersetzung mit der Angst durch das Kneten und die „Wettkampfvorbereitung rückwärts“ führten zu ersten spontanen Trancezuständen, die sie als sehr hilfreich und beruhigend erlebte und die das Vertrauen in den Erfolg unserer Zusammenarbeit förderten.

Ich erlebe bei ihr wie bei vielen Sportlern eine große Bereitschaft, sich auf die AWH einzulassen. Vielen fallen ruhige Entspannungsverfahren eher schwer, sie erleben vermehrt psychomotorische Unruhe und Anspannung. Deswegen ist die AWH für bewegungsfreudige Menschen eine hervorragende Methode, in Bewegung entspannt unbewusste Zugänge zu den Fähigkeiten, Fertigkeiten und zu kreativeren Lösungen zu gewinnen. AWH hilft bei vielen Sportlern, unter körperlich sehr hoher Belastung Entspannungszustände zu erreichen, die für Training und Wettkampf sehr gut genutzt werden können. Die durch die gemeinsam vorbereiteten Suggestionen entstehenden inneren Bilder unter gezielt ausgesuchter Musik lassen die hohe physische Belastung subjektiv deutlich geringer erleben. Es kommt zu einem Erleben noch höherer Leistungsfähigkeit.

Ich schätze die AWH als elementaren Teil der Behandlung ein. Sie ermöglicht, die zuvor kognitiv und bewusst gesammelten Stärken und Ressourcen unter Bewegung sowie frei gewählter starker körperlicher Belastung mit hohem Spaßfaktor unbewusst zu verankern. So wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass es möglich ist, dieses neu erworbene Wissen und die damit verbundenen Emotionen im Hoch- und Dauerstress des Trainings und vor allem während des Wettkampfs „automatisiert“ hochladen zu können. Ein weiterer wichtiger Effekt ist das Erstaunen nach der AWH, wie gering die erlebte körperliche Anstrengung trotz objektiv hoher Wattwerte ist: „Da war ja gar keine Qual dabei.“ Somit gelingt auch im Wettkampf hin und wieder ein leichtes Lächeln, was automatische Geschmeidigkeit in höchster Anspannung fördert.

Literatur

Banyai, E. I., & Hilgard, E. R. (1976). A comparison of active-alert hypnotic induction with traditional relaxation induction. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 218-224.

* Die Aktivwachhypnose (AWH) erreicht die für eine Trance charakteristischen Bewusstseinsveränderungen durch ein erhöhtes Aktivitätsniveau. Éva Bányai erarbeitete im Hypnoseforschungslabor von Ernest L. Hilgard an der Stanford University diese Form der Hypnoseinduktion und entwickelte sie mit einem ungarischen Therapeutenteam um Gyula Biró weiter. http://www.meg-rottweil.de/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=627:aktivwachhypnose-in-psychotherapie-und-sportpsychologie&catid=111:workshops-im-april-2015&Itemid=125

Kommentar des Herausgebers zu den beiden Fallberichten

Hansjörg Ebell

Zwei Spitzensportler überwinden ihre Ängste, erhalten Zugang zu ihren Ressourcen und überwinden selbst aufgebaute Hindernisse, um ihre Leistungen wie gewünscht zu steigern. Es klingt nach befriedigender therapeutischer Tätigkeit, so klar definierte Ziele vereinbaren und verfolgen zu können. Erfolg oder Misserfolg sind eindeutig messbar, und wenn die Ziele erreicht worden sind, ist die Zusammenarbeit beendet. Unterstützt (neudeutsch: gecoach) werden beide Klienten mit ähnlichen Anweisungen. Die suggestiven Elemente sind deutlich und Trancephänomene werden „utilisiert“: Die Einordnung des Vorgehens in das weite Feld der „Therapeutischen Hypnose“ ist sicherlich gerechtfertigt.

Sind die anschaulichen Schilderungen und verwendeten Worte der erfahrenen Autoren, die von ihnen als exemplarisch für das Coaching von Sportlern vorgestellt werden, übertragbar auf ähnliche Herausforderungen bzw. die Bearbeitung von Ängsten und überkritischer Selbstwahrnehmung im Kontext einer Psychotherapie?

Eva Banyai (Budapest), renommierte Hypnoseforscherin, betont in einem aktuellen Interview: “In active-alert hypnosis, people feel themselves more active and emotionally much more positive than in the traditional process. That’s why this method is especially useful with depressed patients. There is one other advantage. As it turned out in our experiments with healthy volunteers, although people perform the suggestions at the behavioral level exactly the same way as in the traditional relaxational hypnosis, they feel that in this form of hypnosis, they are able to perform suggestions because they become so ‚strong‘ that they can do anything; while in the traditional form they have the feeling they cannot resist the suggestions. So this method is very helpful with patients who need ego-strengthening. It enhances the sense of agency by emphasizing the subject’s activity, but it also increases the feeling of self-efficacy. Therefore it is also useful, for instance with alcoholics or drug addicts“ (Banyai, 2015). Absolut bedenkenswert!

Noch eine Überlegung erscheint mir prinzipiell wichtig: Sicherlich hatte die Vermittlung der unbedingten Zuversicht, „dass da auf jeden Fall was geht“, einen Anteil am beschriebenen Erfolg bzw. die Persönlichkeit und engagierte Zuwendung der Therapeuten eine Katalysatorfunktion für den geschilderten Lernprozess. Selbst für mich als Leser der Berichte wird deutlich, wie sehr beide Autoren die Sicherheit ausstrahlen, dass man ihrem Ansatz vertrauen kann - um wieviel mehr für die Klienten in der unmittelbaren Begegnung mit ihnen persönlich. Das Versprechen wird ja auch ein-

gelöst. Aber auch für den Fall, dass es nicht so gut ausgegangen wäre, bin ich mir sicher, dass die beiden genauso verbindlich zur Verfügung gestanden hätten. Sie hätten dann Faktoren recherchiert, warum es nicht so gelaufen ist wie erwartet und erwünscht, um diese dann zu bearbeiten. Nebenbei: Ein Fallbericht über einen solchen Verlauf wäre vermutlich sogar noch interessanter und lehrreicher ausgefallen als die berichteten Erfolgsgeschichten.

Die „ericksonianische“ Annahme, dass eigene Ressourcen zur Verfügung stehen, um wesentliche Besserungen der Leistung oder des Befindens erreichen zu können, wirkt sich in einem verbindlichen, professionell-therapeutischen Kontext anders aus als bei naivem Wunschenken. Sie unterscheidet sich deutlich vom weit verbreiteten Verkauf der Botschaft „Stell Dir nur intensiv genug vor, wie es sein soll und dann wird alles gut!“ mit jeweiligem ideologischem Überbau. Auf Grundlage einer tragfähigen und vertrauensvollen therapeutischen Beziehung sind Hypnose und Selbsthypnose ein idealer Nährboden für die zu hegenden Pflänzchen der Zuversicht (Zindel, 2007, 1994).

Die wissenschaftlich gut belegten Effekte der therapeutischen „Utilisation“ von Trance-Phänomenen sind natürlich nicht unabhängig von den verwendeten Techniken (direktiv und indirekt, vermittelt über Metaphern, Imaginationen, Entspannung, Achtsamkeit u.v.a.m.) zu verstehen. Aber: Über Jahrhunderte oder gar Jahrtausende haben unzählige unterschiedliche und sich sogar widersprechende Vorgehensweisen und Erklärungsmodelle praktisch-„klinisch“ zum Erfolg geführt. Vor dem Hintergrund heute weitgehend geteilter konstruktivistischer Annahmen spricht dies dafür, dass die für unsere Patienten so segensreichen Veränderungen und Leid lindernden Effekte systemisch (Willke, 2005) als „emergent“ aus einem zwischenmenschlichen Beziehungsgeschehen zu verstehen sind: In Hypnose und Selbsthypnose kann genau das nichtwillentlich geschehen, was es braucht (z.B. Schmerzlinderung u.v.a.m.). Dieses erstaunliche Potential kann man allerdings nicht beliebig herumkommandieren bzw. „in den Griff kriegen“. Das ist aber auch nicht nötig, da eine Art zwischenmenschlicher „Resonanz“ den Zugang zu diesem psychophysiologischen Heilungspotential der menschlichen Spezies (Brown, 1991) ermöglicht.

Udi Bonshtein, amtierender Präsident der Israeli Society of Hypnosis, hat zu diesem intersubjektiven Geschehen einen erhellenden Artikel veröffentlicht. Er bezieht sich darin auf Freud und die psychodynamischen Wurzeln der Hypnose und postuliert auf neurophysiologischer Basis zusammenfassend ein tieferes Verständnis der Besonderheiten der hypnotherapeutischen Beziehung: „One of the interesting directions for further investigation is the curative aspects of attunement, empathy, and precise affective recognition of the patient. The trance state, as a Winnicottian potential space, is a very powerful therapeutic tool, reminiscent of the initial affective atmosphere between mother and child. I can hypothesize the infant's brain is equipped with mirror neurons and great hypnotic susceptibility, which make it possible for him or her to respond easily to the mother's rocking, voice, presence, and touch with unlimited trust. Maybe

Fallberichte

this is the neuroanatomical basis for the regression theory of hypnosis. However, this is probably *the best way to grow, within a relational environment, a type of relational hypnosis*” (Bonshtein, 2012, S. 410; *Hervorhebungen H.E.*).

Literatur

- Bányai, E. (2012). “As if that little girl had ‘hypnotized’ the boys”. Éva Bányai interviewed by András Költő. ESH (European Society of Hypnosis) Newsletter, Volume 1, S. 24 (www.esh-hypnosis.en).
- Bonshtein, U. (2012). Relational Hypnosis. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis 60(4); 397-415, S. 410
- Brown, P. (1991). The Hypnotic Brain – Hypnotherapy and Social Communication. New Haven / London: Yale University Press.
- Willke, H. (2005). Systemtheorie II: Interventionstheorie. Grundzüge der Intervention in komplexe Systeme. Stuttgart: UTB.
- Zindel, J.P. (2007). Hypnose – die ganz besondere Beziehung. Bulletin CH-Hypnose, October, Vol.XVII, 2: 8-19.
- Zindel, J.P. (1994). Hypnose als Werkzeug therapeutischer Nähe. Experimentelle und Klinische Hypnose, 10(1): 23-34.