

Sporthyypnose ist eine noch wenig verbreitete Mentaltechnik

Mit Sporthyypnose zu Ruhe und Zuversicht

Mentale Techniken spielen im Sport eine wichtige Rolle. Eine davon ist Hypnose. Doch vielen ist diese Methode suspekt, so wie anfangs auch Ex-Skirennfahrer Marco Büchel und Ex-Unihockey-Goalie Sara Vitetti. Bis sie damit zu arbeiten begannen. Beide haben durch Sporthyypnose zu mehr Ruhe und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gefunden. Und damit zu mehr Erfolg.

TEXT: CAROLINE DOKA

44

Marco Büchel war schon in den 90er-Jahren ein guter Skifahrer. Zumindest im Training. Im Rennen konnte er die guten Zeiten nicht umsetzen. Als ihm seine Freundin zu Mentaltraining riet, fragte er ihr zuliebe seinen Teamarzt um Rat, und der empfahl ihm Sporthyypnose. «Das tönnte ganz lustig», erzählt Büchel. «Ich dachte, ich liege auf der Couch, dann stehe ich auf und gewinne Rennen.»

Ganz so einfach war es natürlich nicht. Die Sitzungen beim Arzt und Sportpsychologen Johannes Disch-Schmed in Chur bedeuteten richtig viel Arbeit und die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

«Bei Sporthyypnose sollte man sich selbst sehr gut kennen und beschreiben können, wo das Problem liegt», sagt Büchel. «Und man muss bereit sein, in die Tiefe zu gehen, zu Themen, die man gerne verschweigt oder die einem nicht bewusst sind. Ich musste richtig die Hose runterlassen.» Für Marco «Büxi» Büchel, der sich auch andere mentale Techniken angeschaut hatte, war Sporthyypnose die richtige Methode. Er arbeitete acht Jahre mit Johannes Disch-Schmed, bis zum Ende seiner Profikarriere 2010.

Sich darauf einlassen ist entscheidend
Nur wenige Wochen besuchte dagegen Sara Vitetti ihre Sporthyypnosensitzungen. Die Ausgangslage war für die erfahrene Goalie-Frau des Unihockey-Nationalliga-A-Teams von Piranha Chur, die bald vom Spitzensport zurücktreten wollte, denn auch eine ganz andere: Mit Piranha Chur hatte die Italo-Schweizerin bereits 2010 den Schweizer-Meister-Titel geholt, ihn aber ein Jahr später verloren. Nun standen in drei Monaten die Playoffs 2012 an, aber das letzte wichtige Cup-Spiel vor der SM war überhaupt nicht gelaufen, wie es sollte. Der Druck war riesig. «Als Goalie ist man entweder Top oder Flop. Im Moment war ich Flop, und die vielen Meinungen

von aussen warfen mich aus der Bahn», erzählt die heute 30-Jährige. «Ich wollte alles probieren, um dem Druck standzuhalten und meine Leistungen abrufen zu können.» So fragte die Churerin ihren Hausarzt um Rat, und auch er empfahl ihr den Therapeuten für Sporthyypnose, Johannes Disch-Schmed.

Wie Marco Büchel hatte auch Sara Vitetti zuerst falsche Vorstellungen von der Methode, dachte, sie würde während der Hypnosensitzung völlig «weg» sein. So wie man es eben aus Sensationsshows aus dem Fernsehen kennt, näher beim Hokusfokus als bei einer seriösen mentalen Technik. Sara Vitetti fand sich denn auch nicht auf der Hypnoscouch wieder, voraus ging ein eingehendes Gespräch, in dem sie das Problem benennen und beschreiben musste, wie es sich anfühlt, wenn sie ein Tor kassiert. Aber auch, wenn sie einen wichtigen Penalty halten kann.

Die Chemie stimmte sofort: Sie fühlte sich vom Therapeuten verstanden und war bereit für eine Zusammenarbeit. Mit diesem Vertrauen und dem Willen, sich auf die Hypnose einzulassen, waren die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Sporthyypnosetherapie gegeben.

Unkonventionelle Sitzungen

Die erste Hypnosensitzung verlief dann völlig anders, als Sara Vitetti sie sich vorgestellt hatte. Johannes Disch-Schmed hatte eine Art Geschichte für sie vorbereitet, die genau auf sie zugeschnitten war und die nur sie verstehen konnte. Eine Geschichte für ein gutes Gefühl und Sicherheit als Goalie. «Es war eine Art Fantasiereise. Ich war völlig entspannt, konnte, was er sagte, in Bilder umsetzen. Es ging ums Starksein, darum, Erfolg zu haben und Vertrauen in das, was ich tue.» Nach der Sitzung habe sie sich wohl und ausgeglichen gefühlt. «Die Ängste, die ich vorher im Bezug auf meine Aufgabe als Goalie vor einem Match gehabt hatte, die waren weg. Da war ein grosses Vertrauen, dass es schon gut kommt. Und dieses Vertrauen war bereits nach der ersten Hypnosensitzung da und wurde mit den nächsten Sitzungen noch stärker.»

Johannes Disch-Schmed setzt die Klienten während der Sporthyypnose als Variante zum Sitzen oder Liegen gerne auf den Veloergometer und lässt sie strampeln. Denn wenn der Körper sich bewegt, wird das Unterbewusstsein aufnahmefähiger. Sara Vitetti allerdings sass jeweils während der Hypnose bequem auf einem Stuhl. Bei



Marco Büchel gab es Sitzungen, in denen er auf der Couch lag, andere, wo er auf dem Veloergometer strampelte. «Liegen fand ich schöner», erzählt er. Manchmal habe er sich nach der Sitzung an nichts mehr erinnern können, so tief sei er abgetaucht. Nach dem Vorgespräch legte er sich also auf die Couch oder setzte sich auf den Veloergometer, der Sporthyypnotiseur redete, unterstützt von Musik, Büchel gab sich seinen Worten hin. «Er gab mir Bilder, mit denen ich arbeiten sollte. Ich tauchte in diese Welt ein und hörte nicht mehr richtig hin. Wälzte Bilder in meinem Kopf, meistens von den Rennen.» →

«Ich musste richtig die Hose runterlassen.»

Marco Büchel

46

Die Wirkung blieb nicht aus. Zwar trat sie nicht wie anfangs vermutet gleich nach der ersten Sitzung ein. Es dauerte ein Jahr, bis der Erfolg sich zeigte. Und der Erfolg der Sporthypnose war nicht eigentlich eine sensationelle Platzierung, sondern das Gefühl, mit dem Marco Büchel ins Rennen ging. Es war im Riesenslalom an der alpinen Skiweltmeisterschaft 1999 in Vail-Beaver Creek. Büchel wusste: Das Schlimmste, was passieren konnte, war die Führung im ersten Lauf bzw. dieser unglaubliche Druck vor dem zweiten Lauf. Und tatsächlich führte Büchel nach dem ersten Durchgang. «Ich dachte, ich drehe durch.» Doch dann stand der Liechtensteiner im Starthaus mit einer Ruhe und Selbstsicherheit, wie er sie noch nie zuvor erlebt hatte, und wurde hinter dem Norweger Lasse Kjus Vizeweltmeister.

Die innere Ruhe als Reaktion

Zehn Jahre später, vor der WM 2009, bereitete sich Marco Büchel wieder intensiv mit Johannes Disch-Schmed auf diese Situation vor. Doch vor dem Start hatte er plötzlich eine Krise, wollte nicht fahren, wollte nur noch weg vom Rennen. «Als ich dann im Starthaus stand und das Zeitmessstäbchen zuklappte, wurde ich ganz ruhig.

CAROLINE DOKA

ist freischaffende Journalistin in Basel mit eigener Agentur für Kommunikation und Outdoor Events. Am liebsten ist die Ausdauersportlerin mit dem Rennvelo, dem Bike oder laufend zu Fuss unterwegs. www.carolinedoka.ch

«Das Vertrauen war bereits nach der ersten Hypnosesitzung da und wurde mit den nächsten Sitzungen noch stärker.»

Sara Vitetti

Ich hatte ein ganz grosses Vertrauen und eine absolute Ruhe. Es war unglaublich. Ich wurde zwar nur Vierter, aber es war eine der besten Leistungen meiner ganzen Karriere.»

Wie kam diese Ruhe? «Ich musste nichts machen, mich nicht darauf fokussieren, ruhig zu werden. Das Unterbewusstsein hatte die Situation erkannt und mit Ruhe reagiert. So, wie wir es in den Hypnosesitzungen vorbereitet hatten. Einfach erstaunlich.»

Ganz ähnlich bei Sara Vitetti. Die Zeit der Wahrheit war gekommen, die Unihockey-Playoffs 2012. Sie liefen fantastisch. In den Halbfinals kassierte die Churerin kein einziges Tor. «Ich fragte mich, was ist denn mit den anderen los, dass die mein Tor nicht treffen. Mir war wohl und ich war ganz konzentriert.» Obwohl dann Piranha Chur im Final das erste Spiel verlor, konnte Sara Vitetti völlig ruhig bleiben. «Ich hatte eine unglaubliche Gelassenheit», sagt sie. «Und das glaube ich, habe ich der Sporthypnose zu verdanken. In diesem Moment die Ruhe zu bewahren. Sonst wäre ich auf die Schiene vom Vorjahr zurückgefallen und hätte gedacht, dieses verlorene Spiel, das sei alles nur wegen mir.» Ihre Ruhe habe sich auch auf die Kolleginnen übertragen, sie habe ihr Vertrauen weitergeben können. Und so

wurde Piranha Chur schliesslich Schweizer Meister 2012. Und Sara Vitetti trat wie geplant vom Spitzensport zurück, glücklich über den so fantastischen Abschluss ihrer Goalie-Karriere.

Investition in die Zukunft

Dass die Hypnosetherapie in so kurzer Zeit Erfolg zeigte, schreibt Sara Vitetti dem Umstand zu, dass ihr einfach nicht mehr Zeit zur Verfügung stand und sie den Erfolg mit dieser Methode mit jeder Faser wollte. Hätte sie Sporthypnose als mentale Methode früher gekannt, hätte sie früher damit begonnen. Sporthypnose, so Johannes Disch-Schmed, könne zwar schnell wirken, sei aber vor allem eine Investition in die Zukunft. Marco Büchel nutzte die Methode acht Jahre lang bis zu seinem Rücktritt, am Schluss jedoch nicht mehr durchgehend. «Für mich war es die richtige Methode, und sie hat mir sehr viel gebracht. Damit will ich nicht sagen, dass nun jeder Sportler zum Hypnosetherapeuten gehen soll. Jeder muss selber herausfinden, welche Methode für ihn am besten taugt und ob er überhaupt eine braucht», sagt Büchel. «Wer mit Sporthypnose arbeiten möchte, muss sich bewusst sein, dass es nicht mit zwei Sitzungen gemacht ist. Man muss selber sehr viel dazu beitragen. Denn schlussendlich ist es nicht der Therapeut, der einem den Erfolg bringt, sondern man sich selbst.» **F**



FOTO: DAMIAN KELLER/UNIHOCKEY.CH

www.mtbeer.ch

mtbeer
Bikeschule & Solutions

ENERGY BIKE
TENNIS & CICALINO

BIKEFERIEN TOSCANA
ERLEBEN & GENIESSEN - WEIT WEG VOM ALLTAGSSTRESS

mtbeer nutzt die optimale Infrastruktur vom Cicalino und organisiert für Sie unvergessliche Bikeferien inkl. Rahmenprogramm mit Koch-, Öl- & Weinkultur.
mtbeer - Bikeschule & Solutions gmbh, +41 (0)33 822 84 92, info@mtbeer.ch

Fahrttechnik - Freeride - Erlebnis Weekends - Solutions

powerman.ch

7./8. September 2013

2013 Zofingen ITU Powerman Long Distance Duathlon World Championships

POWERMAN ZOFINGEN 25th edition

10 km 150 km 30 km

Short Distance 10 - 50 - 5 km
Powerman CHARITY
PowerKids Teams

Vergünstigt anmelden bis 31.3.13

Nino Schurter's choice

EDGE 510 & 810

GARMIN.

www.garmin.ch

Interview mit dem Sportpsychologen Johannes Disch-Schmed

«Hypnose ist Vertrauenssache»

Der Therapeut für Sporthypnose Johannes Disch-Schmed über die Voraussetzungen zur erfolgreichen Sporthypnose, den Unterschied zu anderen Mentaltechniken und wieso bis jetzt nur wenige Spitzensportler davon profitieren.

INTERVIEW: CAROLINE DOKA

48

Herr Disch-Schmed: Ich komme als Velorennfahrerin zur Hypnosesitzung. Ich schliesse die Augen, Sie hypnotisieren mich, wecken mich nach einer Stunde – und dann gewinne ich das nächste Rennen?

(Lacht) Lauter falsche Vorstellungen! Hypnose hat nichts mit den spektakulären Veranstaltungen aus dem Fernsehen zu tun, bei denen der Hypnotiseur mit dem Finger schnippt und der Patient schläft ein. Erstens mal schlafen Sie nicht während der Hypnose. Das wäre ja eine Narkose! Hypnose ist kein Bewusstseinsverlust, sondern eine Bewusstseinsverlagerung und Bewusstseinsweiterung. Man will dabei in Bereiche des Unterbewusstseins vorstossen, die im Alltag nicht direkt zugänglich sind, um dort etwas zu verändern. Der Klient ist dabei in Trance und sehr wohl ansprechbar.

Ansprechbar?

Ja, denn er will ja an einer Thematik arbeiten, will etwas verändern. Das bedingt, dass er nicht «weg» ist und schläft. Er ist im Gegenteil präsent und sehr konzentriert.

Skirennfahrer Marco Büchel sagt, er sei während der Sitzungen völlig «weg» gewesen und wusste danach von nichts mehr. Wie kommt das?

Marco Büchel hat viele Jahre mit Sporthypnose gearbeitet und eine sehr grosse Fähigkeit entwickelt, sich in den hypnotischen Trancezustand hineingleiten zu lassen. Er fiel in einen schlafartigen Zustand, eine Trance. Das ist für die therapeutische Wirkung aber nicht nötig; es ist sogar besser, nur wenig in Trance zu sein.

Kann jeder Mensch in Trance fallen?

Es gibt zehn Prozent hochsuggestive Leute, die sehr einfach in Trance fallen können, zehn Prozent, die gar nicht suggestibel sind und 80 Prozent

durchschnittlich suggestible. Für den Trancezustand reicht die Fähigkeit, sich in etwas rein zu vertiefen.

Was braucht es für eine erfolgreiche Hypnose?

Zwei Dinge sind wichtig: Hypnose funktioniert erstens nur, wenn man es selbst will. Gegen seinen Willen kann man nicht hypnotisiert werden! Und zweitens braucht es Vertrauen, damit Hypnose funktioniert, die Chemie muss stimmen. Das Vertrauen ermöglicht die nötige Öffnung für Veränderung, sonst kann der Therapeut noch so gut sein, es passiert nichts.

Was ist bei Sporthypnose anders als bei klassischer Hypnose?

Die klassische Hypnose ist im Wesentlichen eine Entspannungshypnose, der Klient befindet sich in einer körperlichen Ruhe, er sitzt oder liegt. Bei der Sporthypnose spielt die Bewegung eine grosse Rolle. Der Klient betätigt sich auf dem Ergometer, dem Crosstrainer oder dem Laufband. Er ist nicht in körperlicher Ruhe, sondern in Bewegung, aber ebenfalls in Trance und sehr konzentriert. Man kann im Therapieraum einen körperlich aktivierten Zustand erzeugen, wie man ihn vom Sport her kennt. Dazu kommen nun die Suggestionen des Therapeuten, welche die körperliche Aktiviertheit mit der emotionalen Ebene verknüpft.

Was bringt denn die Bewegung?

Das Empfinden des Probanden wird durch die körperliche Aktivität intensiver als in Ruhelage. Durch die Bewegung kommt man näher an emotionale Momente, die im Sport typisch sind. Bewegungshypnose eignet sich auch für Nichtsportler, etwa bei Angstthemen.

Wo liegt der Unterschied zwischen Sporthypnose und Mentaltraining?

Ich vergleiche Hypnose gerne mit einem 7-Gang-Menü und Mentaltraining mit Schnipps und Salat. Hypnose ist das übergeordnete Konzept. Mentaltraining hat einzelne Elemente der Hypnose rausgenommen und kultiviert sie, etwa die Visualisierung. Im Mentaltraining wird oft mechanisch gearbeitet, schulmässiger, strukturierter. Hypnose ist vielfältiger, man arbeitet mit allen Sinnen. Hypnose will sozusagen das Kleingedruckte einer Gebrauchsanweisung eines Menschen entdecken.

Für wen eignet sich Sporthypnose?

Für Sportlerinnen und Sportler, die den Eindruck haben, es «harze». Sei es bei der Umsetzung von Trainingsleistungen im Wettkampf, bei der Verarbeitung von Niederlagen oder Erfolgen, in Sachen Motivation oder bei Lernprozessen. Grundsätzlich können alle Sportlerinnen und Sportler jeden Alters und jeden Leistungsniveaus mit Sporthypnose arbeiten. Aber wie schon erwähnt, ist es wichtig, dass der Athlet das selber will. Im Jugendalter sind es oft die Eltern oder Trainer, die eine Hypnose-therapie für sinnvoll halten, gar nicht die Sportler selbst. Dann funktioniert es aber natürlich nicht.

Wie viel kann Sporthypnose bewirken?

Hypnose kann aus einer Wurst kein Filet machen. Sporthypnose aus einem Nichtsportler keinen Olympiasieger. Hypnose kann eine Verbesserung bringen, wenn die Kooperation zwischen den einzelnen Elementen wie etwa Technik, Training und Ernährung schon ganz gut ist. Oder man kann sich gezielt auf ein Ereignis vorbereiten und so ein besseres Ergebnis erzielen.

Wie gehen Sie bei der Sporthypnose vor?

Von Vorteil ist, wenn ein Sportler auf ein Erfolgserlebnis zurückgreifen kann, wenn er z. B. schon mal einen Penalty ins Tor gebracht hat. Dann geht es darum zu schauen, dass es wieder klappt und wiederholbar wird. Die Kunst ist es, die Kontextbedingungen, die damals herrschten, zu kennen. Man muss sie aber nicht bewusst verstehen, es kann auch etwas sein, das sich damals dem Bewusstsein entzogen hat. Ein Duft oder ein

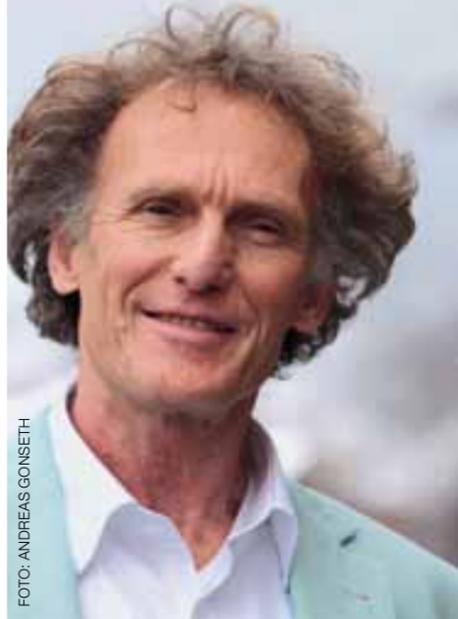


FOTO: ANDREAS GONSETH

Der Arzt und Sportpsychologe Johannes Disch-Schmed will mit Sporthypnose das Kleingedruckte in der «Gebrauchsanleitung» eines Sportlers entdecken.

Wie schnell kommt der Erfolg?

Es kann sein, dass bereits nach ein bis zwei Sitzungen der Knopf aufgeht und ein Sprung passiert. Oder es wirkt mehr langfristig. Am Anfang sind die Unterschiede von Sportlern, die mit Hypnose arbeiten, relativ bescheiden im Vergleich zu solchen, die ohne arbeiten – aber nach rund zwei Jahren steigen die Leistungskurven der Sportler, die mit Hypnose arbeiten, deutlich an. Sporthypnose ist eine Investition in die Zukunft. Man lernt Methoden, wie man technisch besser wird oder besser mit Tiefs oder Rückschlägen umgeht.

Wie viele Spitzensportler arbeiten mit Sporthypnose?

Wenige. Leider wird guten Sportlern in Sachen mentale Techniken selbst in höheren Kadern wenig angeboten. Ideal wäre, all jene zu identifizieren, die im mentalen Bereich arbeiten wollen, und ihnen eine dieser Methoden anzubieten, also mentales Training, Visualisierung, Hypnose oder etwas Ähnliches. Übriges: Von den Aktiven, die mit Sporthypnose arbeiten, sprechen

die wenigsten öffentlich darüber. Marco Büchel ist eine Ausnahme.

Wie findet man einen guten Sporthypnotiseur?

Eine seriöse Ausbildung zum Sporthypnotiseur kann nur machen, wer Arzt oder Psychologe ist. Ich empfehle, sich an eine Gesellschaft wie die Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose smsh oder die Gesellschaft für Hypnose Schweiz ghyps zu wenden, dort gibt es Listen mit Therapeuten. Vielleicht braucht es nicht einmal einen auf Sport spezialisierten Therapeuten, sondern es reicht eine normale Hypnose-therapie zur Stärkung des Selbstvertrauens oder um eine schmerzliche Erfahrung zu verarbeiten. **F**

«Hypnose funktioniert nur, wenn man es selbst will.»



Viktor Röthlin

bringt Dich in Bewegung
Infos und Anmeldung: www.vikmotion.ch



Viktors Angebote 2013

- Laufschule mit Viktor**
1. Mai, 12. Juni, 28. August, 9. Oktober
- Jungfrau Marathon Laufcamp Interlaken**
9. - 12. Mai

- Laufwoche Sardinien**
25. Mai - 1. Juni
- Laufwoche Portofino**
17. - 24. August
- Trainieren - Erholen - Geniessen**
Laufwoche in der Toskana
28. September - 5. Oktober

«Hypnose kann aus einer Wurst kein Filet machen.»