

Sporthygnose

Eine neue Stufe des mentalen Trainings

Bearbeitet von
Donald R Liggett

1. Auflage 2010. Taschenbuch. 221 S. Paperback
ISBN 978 3 89670 434 4
Gewicht: 319 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Sozialpsychologie > Sportpsychologie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Wie man Sportlern die Angst vor der Hypnose nehmen kann

Von Donald R. Liggett

Manchmal lerne ich Sportler kennen, die Hilfe suchen, aber nicht bereit sind, sich hypnotisieren zu lassen. Viele, die von Hypnose profitieren könnten, assoziieren diese mit manipulativen Bühnenhypnotiseuren oder mit heimtückischen Filmganoven und möchten in jedem Fall vermeiden, sich in einer ähnlichen Situation lächerlich zu machen. Ein Dialog wie der im Folgenden skizzierte vermag solche Ängste zuweilen zu zerstreuen. Natürlich könnte er den Eindruck erwecken, dass ich Hypnose in jedem Fall für die bestmögliche Technik halte. Ich kann Ihnen versichern, dass das nicht so ist. Häufig sind nichthypnotische Interventionen durchaus nützlicher als hypnotische. Trotzdem bitte ich Sie, um der in der Dialogskizze verfolgten Zielsetzung willen die Voraussetzung zu akzeptieren, dass Hypnose in den Fällen, für die ich dieses Hilfsmittel entwickelt habe, die am besten geeignete Technik ist.

Ich hatte bereits mit mehreren anderen Mitgliedern von Murphs Schwimmerteam gearbeitet, und Murph hatte miterlebt, wie Hypnose Teamkameraden geholfen hatte. Offensichtlich stand er einer Zusammenarbeit mit mir äußerst ambivalent gegenüber. Seine Kameraden und der Coach hatten ihn aufgefordert, einen Versuch mit Hypnose zu wagen, weil er Probleme mit seinen Rollwenden hatte. Einerseits machte er sich Sorgen wegen der Rollwenden, doch andererseits stand er der Aussicht, hypnotisiert zu werden, sehr skeptisch gegenüber. Der folgende Dialog bezieht sich auf Murphs Rollwenden, lässt sich jedoch auch auf viele andere Situationen übertragen.

Befürchtungen durchsprechen

Murph: Ich brauch wirklich Hilfe bei meinen Rollwenden, aber es wäre mir lieber, wenn Sie mir ohne Hypnose helfen würden. Müssen Sie mich unbedingt hypnotisieren?

DL: Nein, ich brauche Sie nicht zu hypnotisieren, Murph. Ich kann auch eine andere Technik benutzen. Aber nach meiner Meinung könnte Hypnose wirksamer sein. Wir sollten uns ein wenig über Hypnose unterhalten. Sie können mir Fragen dazu stellen, und wenn Sie danach immer noch möchten, dass ich eine andere Technik benutze, werde ich das tun. Was wissen Sie über Hypnose?

Die Aufforderung zur Ausführung peinlicher Handlungen

Murph: Ich habe Bühnenhypnotiseure arbeiten sehen, die ihre Opfer dumme und peinliche Dinge tun ließen. Ich möchte nicht herumlaufen und die Arme bewegen, wie ein Huhn seine Flügel schlägt, oder mich auf andere Weise zum Narren machen.

DL: So etwas mache ich nicht in Hypnose. Dem Bühnenhypnotiseur geht es darum, sein Publikum zu unterhalten, und dazu sucht er sich Freiwillige. Ich hingegen benutze die Hypnose, um Ihnen zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Ich bin nicht daran interessiert, dass Sie irgendetwas tun, das Sie niemals wollten, und außerdem sind auch keine Beobachter anwesend.

Der Aspekt der Kontrolle

Murph: Mir gefällt einfach der Gedanke nicht, dass irgendjemand Einfluss auf mich haben könnte, so wie es bei Bühnenhypnotiseuren der Fall ist.

DL: Einfluss ist ein komplexes Thema. Wenn Sie in einer Schulklasse sind und ein guter Lehrer unterrichtet Sie oder wenn Sie einem guten Coach zuhören, beeinflussen diese Sie dann?

Murph: Eigentlich nicht, denn ich kann dann jederzeit selbst bestimmen, was geschieht, und tun, was ich tun will.

DL: Ja, Sie können tun, was Sie wollen, aber Sie tun nicht einfach irgendetwas, das Ihnen gerade in den Sinn kommt. Sie lassen den Lehrer oder den Coach entscheiden, was Sie tun. Vielleicht sollte man besser sagen: Sie wollen tun, was diese Personen Ihnen durch ihren Einfluss nahe legen. Jedenfalls lassen Sie den Einfluss der Betreffenden auf Sie zu. Sie willigen also ein, sich dem Einfluss der in der

Situation gebräuchlichen Verfahrensweisen und der geforderten Disziplin auszusetzen.

Murph: Ja, das ist wohl so, aber ich bin mir dabei ständig darüber im Klaren, was vor sich geht, und kann die Situation jederzeit verlassen, wenn ich das will. In Hypnose hingegen bin ich einfach hilflos.

DL: Das ist eine falsche Vorstellung von Hypnose. Sie werden sich während der gesamten Trance darüber im Klaren sein, was geschieht, und danach werden Sie sich daran erinnern können, was wir getan haben.

Der Aspekt der Amnesie

Murph: Als die Freiwilligen von der Bühne kamen, schienen sie sich nicht daran erinnern zu können, was sie getan hatten.

DL: Gewöhnlich ist das so, weil die Bühnenhypnotiseure ihnen im Rahmen der Show eine Amnesie suggerieren. Vielleicht möchten sie, dass das Publikum Videoaufnahmen von der Show kauft, um noch etwas mehr Geld zu verdienen. Jedenfalls halte ich so etwas für ethisch fragwürdig, und ich kann Ihnen versichern: *Ich* möchte, dass Sie sich an das, was wir in Trance getan haben, später erinnern.

Murph: Okay, aber was ist mit der Beeinflussung?

DL: Wenn Sie von einem guten Lehrer oder Coach etwas lernen wollen, müssen Sie zulassen, dass sie beeinflusst werden. Hypnose ist eine Form von Einflussnahme. Die Beeinflussung ist im Fall der Hypnose etwas offensichtlicher als bei der Arbeit eines Coachs, doch selbst in Hypnose können Sie jede meiner Suggestionen ablehnen.

Murph: Ich glaube schon, dass ich mich von anderen beeinflussen lasse. Vielleicht ist das bei einem Lehrer oder Coach notwendig, aber ihr Einfluss ist wohl auch nicht so groß. Der Einfluss eines Hypnotiseurs dagegen erscheint mir als zu stark.

DL: Natürlich ist der Einfluss eines Hypnotiseurs deutlicher, aber ist das wirklich ein Grund, ihn nicht zuzulassen? Denken Sie daran, dass der Einfluss, den ich auf Sie ausübe, dazu dient, Sie zu einem schnelleren Schwimmer zu machen.

Murph: Kann ich, wenn ich in Trance bin, wirklich eine Suggestion von Ihnen ablehnen? Und wenn ja, wie mache ich das?

DL: Wenn Sie mit einer Suggestion von mir nicht einverstanden sind, reagieren Sie nicht darauf. In Trance ist Ihnen völlig bewusst,

was vor sich geht, und Sie behalten einen großen Teil Ihres Einflusses auf das Geschehen.

Murph: Wenn das wahr ist, wie schaffen Bühnenhypnotiseure es dann, Menschen dazu zu bringen, in Trance so lächerliche Dinge zu tun? Ich glaube einfach nicht, dass diese Leute so unsinnige Dinge tun *wollen*. Sie wirken auf Beobachter, als ständen sie völlig unter dem Einfluss des Hypnotiseurs, und handeln dementsprechend. Ich habe nie erlebt, dass jemand auf der Bühne sich weigerte zu tun, was der Hypnotiseur ihm suggerierte.

DL: Diese Freiwilligen wissen im Allgemeinen, worauf sie sich einlassen. Ihnen ist klar, dass man sie auffordern wird, etwas Unsinniges zu tun, doch hoffen sie, dass es etwas Harmloses sein wird, und sie haben sich dazu entschlossen, sich dem Einfluss des Hypnotiseurs zu überlassen. Ich persönlich würde mich nicht freiwillig dazu hergeben, so unsinnige Dinge zu tun, und Sie würden es wahrscheinlich auch nicht.

Murph: Sie haben Recht, das würde ich ganz bestimmt nicht tun.

DL: Wenn der Hypnotiseur die Freiwilligen auffordern würde, etwas zu tun, womit sie sich selbst schaden würden oder was ihren eigenen Moralvorstellungen widerspräche, würden sie solche Suggestionen einfach nicht akzeptieren.

Der Aspekt der Gefahr

Murph: Woher wollen Sie wissen, dass diese Freiwilligen nichts tun würden, was ihren Moralvorstellungen widerspricht oder was ihnen selbst schaden würde?

DL: Das ist eine gute Frage. Wir wissen das zwar nicht sicher, aber meine persönliche Erfahrung und die vieler anderer ist, dass Menschen Suggestionen ablehnen, bei denen sie das Gefühl haben, dass sie dies tun sollten. Wenn sie negativ auf eine Suggestion reagieren, verlassen sie sofort den Trancezustand.

Murph: Weshalb wird denn nicht wissenschaftlich erforscht, ob das wirklich der Fall ist?

DL: Solche Experimente verstießen gegen die Prinzipien ethischer Forschung. Wissenschaftler, die im Bereich der Psychologie forschen, respektieren heutzutage ethische Grundprinzipien, und eines von diesen ist, Testteilnehmer nicht aufzufordern, etwas zu tun, das ihnen selbst oder anderen schaden würde. Deshalb kann man nicht

einfach jemanden hypnotisieren und ihn auffordern, etwas Unmoralisches oder etwas, das ihm selbst oder anderen schaden würde, zu tun. Man kann Testteilnehmer also im Rahmen eines wissenschaftlichen Experiments nicht zu einer schädlichen Handlung auffordern.

Ich habe von einem Experiment gehört, bei dem jemand im hypnotisierten Zustand aufgefordert wurde, seine Hand in einen Käfig zu stecken, in dem sich lebende Klapperschlangen befanden. Der Käfig war oben offen, aber auf einer bestimmten Höhe war eine Glasscheibe eingebaut, die jeden Kontakt mit den Schlangen verhinderte. Der Hypnotisierte versuchte, von oben in den Käfig zu greifen, doch das Glas versperrte seiner Hand den Weg.

Anschließend wurde er gefragt, weshalb er es riskiert habe, die Hand in den Behälter zu stecken. Er antwortete, er habe dem Hypnotiseur, der das Experiment durchführte, vertraut, und er habe gewusst, dass er nicht aufgefordert werden würde, mit seiner Hand nach etwas zu greifen, wenn damit eine Gefahr verbunden wäre.

Jedenfalls werde ich Sie ganz bestimmt nicht auffordern, etwas zu tun, was für Sie gefährlich sein könnte. Haben Sie noch andere Fragen oder Sorgen?

Religiöse Aspekte

Murph: Ich habe da noch eine etwas merkwürdige Frage.

DL: Fragen Sie nur.

Murph: Ein Freund von mir hat gesagt, in der Bibel werde Hypnose als Teufelswerk verdammt, und er war froh, dass ich mich geweigert hatte, mit Ihnen so zu arbeiten, wie Sie es mit anderen Mitgliedern des Teams getan haben. Er sagt, Hypnose sei nicht mit der Bibel zu vereinbaren, und wenn man in Trance sei, könnten böse Dinge geschehen. Weshalb sagt er das?

DL: Zunächst einmal steht in der Bibel kein Wort über Hypnose. Dieses Phänomen war in der Zeit, als die Bibel geschrieben wurde, noch gar nicht bekannt, und es existierte nicht einmal, als die King-James-Bibel veröffentlicht wurde. Hypnose ist erst Ende des 18. Jahrhunderts als spezifisches Phänomen erkannt worden. In vielen alten Kulturen kannte und nutzte man etwas, das der Hypnose sehr stark zu ähneln scheint. Trancearbeit hat offenbar schon im Orakeltempel zu Delphi, bei den alten Ägyptern und in anderen frühen Gesellschaften eine Rolle gespielt, unter anderem auch bei den biblischen

Hebräern. In der Bibel gibt es Aussagen, in denen die Ausführung von Ritualen heidnischen Ursprungs verdammt wird, und einige fundamentalistische Christen machen daraus, dass die Bibel die Hypnose verbietet.

Murph: Wenn diese alten Völker kein Wort für Hypnose hatten, weshalb glauben Sie dann, dass sie die Hypnose genutzt haben?

DL: Die Erwähnungen von tiefem Schlaf oder von tranceähnlichen Zuständen in der Bibel deutet meiner Meinung nach darauf hin, dass Hypnose oder etwas Ähnliches den Autoren der Bibel bekannt war.

Murph: Wo sind diese Hinweise zu finden?

DL: Schon ganz am Anfang des Alten Testaments. In Genesis 1 heißt es, dass Gott Adam in einen tiefen Schlaf versetzte, als er aus einer seiner Rippen Eva schuf. Daraus schließe ich, dass der Autor der Genesis die Möglichkeit der Betäubung mithilfe von Hypnose kannte. Schmerzlinderung durch Hypnose war schon früh ein wichtiger hypnotischer Anwendungsbereich und ist es heute noch.

Murph: Wo wird in der Bibel sonst noch auf Hypnose oder etwas Ähnliches hingewiesen?

DL: Es gibt noch einige weitere Hinweise auf Trancezustände – zwei in Numeri (24, 4 und 24, 16) und drei in der Apostelgeschichte (10, 10; 11, 5 und 22, 17). In allen fünf Fällen geschah etwas Gutes; gewöhnlich manifestierte sich eine Vision, oder es offenbarte sich, was Gott einem bestimmten Menschen zgedacht hatte. Keinen dieser Vorfälle könnte man als negativ oder schlecht ansehen. Beispielsweise halte ich die Erschaffung einer Frau für eine besonders begrüßenswerte Handlung. Die Beschreibung von Heilungen durch Petrus (Apostelgeschichte, 3, 4) und Paulus (Apostelgeschichte, 14, 8) deuten ebenfalls auf die Anwendung einer Art von Trance hin.

Murph: Sind Sie sicher, dass an diesen Stellen in der Bibel auf Hypnose angespielt wird?

DL: Nein, sicher bin ich nicht, weil ich nicht dort war, aber trotzdem erscheint mir Hypnose als eine wertvolle Technik – alles andere als Teufelswerk. Texte, in denen Hypnose verdammt wird, sind ebenso Interpretationen wie solche, in denen die Anwendung von Hypnose positiv dargestellt wird. Da die Autoren der Bibel den Begriff Hypnose gar nicht kannten, müssen alle Versuche, aus der Bibel eine Befürwortung oder Ablehnung der Hypnose ableiten zu

wollen, fragwürdig bleiben. Auch die Meinung, die ich hier vorgebracht habe, ist nur meine persönliche Interpretation.

Murph: Ich glaube, damit ist meine Frage beantwortet. Weil die Autoren der Bibel keinen Begriff für Hypnose kannten, können wir nicht mit Sicherheit sagen, ob sie diese verdammten oder ob sie auch nur wussten, worum es sich dabei handelt. Ich glaube, über diesen Punkt brauche ich mir nun wirklich keine Sorgen mehr zu machen.

DL: Das ist jedenfalls meine Sicht zum Problem mit der Bibel. Ich habe Hypnose als so nützlich kennen gelernt, dass ich mir sie einfach nicht als teuflisches Ritual vorstellen kann. Haben Sie noch andere Fragen, Murph?

Wie kommt man aus der Hypnose wieder heraus?

Murph: Ja, da ist noch etwas. Was passiert, wenn jemand in einer Trance stecken bleibt und nicht mehr daraus herauskommt?

DL: Diese Gefahr existiert nicht. Wenn ich weggehen würde, während Sie sich in Trance befinden, würden Sie entweder selbstständig schnell die Trance verlassen oder in normalen Schlaf verfallen. Außerdem werde ich Ihnen beibringen, wie Sie eine Trance jederzeit selbst beenden können, wenn Sie wollen.

Murph: Das werden Sie mir ganz bestimmt beibringen?

DL: Ja, das zu üben werde ich Ihnen schon zu Beginn unserer Arbeit Gelegenheit geben.

Eine letzte Zusicherung

DL: Haben Sie noch irgendwelche Fragen?

Murph: Meinen Sie wirklich, dass Hypnose mir bei meinen Rollwenden helfen könnte?

DL: Ja, ganz bestimmt.

Murph: Und Sie werden mich ganz sicher nicht wie ein Huhn gackern lassen?

DL: Ich nehme an, dass ich Ihre Rollwenden verbessern kann, aber ich kann es Ihnen nicht garantieren. Ich sehe keinerlei Grund, Sie zu einem Huhn zu machen, und gute Gründe dafür, es *nicht* zu tun. Wenn ich Sie dazu bringen würde, sich während unserer gemeinsamen Arbeit wie ein Huhn zu verhalten, würden Sie das wahrscheinlich allen anderen Teammitgliedern erzählen, und die hätten

dann wohl keine Lust mehr, sich von mir ebenfalls helfen zu lassen. Mein einziges Interesse ist also wirklich, etwas zu tun, das Ihnen und Ihren Kameraden hilft, bessere Schwimmer zu werden.

Murph: Also gut. Ich glaube, ich habe nichts zu verlieren, wenn ich mich hypnotisieren lasse, und vielleicht ist es ja sogar von Vorteil für mich. Was muss ich tun?

DL: Sie müssen bereit sein, meinen Suggestionen zu folgen. Ich kann Sie nicht hypnotisieren, wenn sie nicht bereit sind zu kooperieren. Fangen wir also an. Sind Sie bereit?

Murph: Bereiter geht's nicht. Fangen wir an!