Bericht im Tennismagazin vom September 2004:



Mentales Training Brechen Sie Ihre Blockaden

Im Training gelingt fast alles, im Match nichts. Ein Phänomen, das jeder Tennisspieler kennt, und Psychologen mit Sport Coaching behandeln.

Beim Einschlagen mit dem Gegner fühlen Sie sich gut: Sie sind locker, treffen die Bälle und merken, dass der Spieler für Sie kein Problem ist. Doch kaum beginnt das Match, wird der Arm schwer wie Blei, leichte Fehler reihen sich an Doppelfehler und das Spiel geht verloren.

Blockaden im Unterbewusstsein, nennen Psychologen als Ursache, und das unangenehme daran ist, dass sich diese Blockaden oft schon viele Jahre zuvor gebildet haben und in bestimmten Situationen neu aufgebaut werden. Diese Blockaden-Auslöser können der so genannte Angstgegner, Versagensängste oder der Glaube, man müsse jedes Spiel 6:0, 6:0 gewinnen, sein.

Ursachenforschung

Spezialisiert auf mentale Blockaden im Tennis hat sich der Heilpraktiker Jörg-Michael Harms vom Institut für Klinische Hypnosetherapie und Psychotherapie in Fürstenfeldbruck. Mit seiner speziellen Methode mit Namen "Sport-Coaching", das Elemente der klinischen Hypnose aufgreift, versucht er gemeinsam mit den Betroffenen, in mehreren Therapiesitzungen die Blockaden zu lösen. Die ersten Sitzungen dienen der Suche nach den Ursachen. Wurde man zum Beispiel als Kind von den Eltern nach Niederlagen bestraft, kann sich daraus eine Blockade entwickelt haben. Diese negativen Erfahrungen können im Unterbewusstsein abgespeichert werden und hindern den Sportler dann, sein Potenzial auszuschöpfen. Obwohl die Sperren tief im Unterbewusstsein verwurzelt sind, können sie auch Jahre später noch gelöst werden. Dazu wird der Sportler in einen Trancezustand versetzt. "Es ist wichtig, dass der Sportler bereit ist für einen hypnotischen Zustand und durch die Behandlung die Ursache seines Problems herausfinden möchte," betont Harms die Bedeutung der Mitarbeit des Sportlers. Während man nämlich im normalen Bewusstseinszustand unzähligen Reizen gleichzeitig ausgeliefert ist und diese aufnimmt, konzentriert sich die Aufmerksamkeit im Trancezustand auf eine Sache. "Der Sportler ist dann zwar nicht willenlos. Er schaltet einfach seine Umwelt aus," erklärt der Heilpraktiker.

Trancezustand

Tennisspieler vom Bundesliganiveau bis zum Breitensport können mit Sport- Coaching betreut werden. Um in Trance zu kommen, gibt es verschiedene Techniken. Eine Möglichkeit besteht darin, dass sich der Spieler auf einen bestimmten Punkt im Raum konzentriert und der Heilpraktiker ihn durch verschiedene Anweisungen ("Du schließt die Augen" oder "Du entspannst dich und wirst müde") in einen Trancezustand versetzt. Auch das klassische Pendel wird eingesetzt.

Ist die Ursache für eine Blockade gefunden, wird in weiteren Sitzungen in Trance das negative Erlebnis erneut durchlebt. Dazu ruft der Sportler das Erlebte aus seinem Unterbewusstsein auf und visualisiert es. Das Geschehene kann dabei natürlich nicht ungeschehen gemacht werden. Vielmehr soll in der Visualisierung und dem erneuten Erleben der Situation in Hypnose, das Ereignis in einem anderen Empfinden - nämlich in einer positiven Art wahrgenommen werden. Wenn zum Beispiel ein Spieler verkrampft, sobald er vor Publikum spielt, weil er sich beobachtet und unter einem starken Erfolgsdruck sieht, versetzt er sich in der Trance in eine Situation, in der er sich auf dem Platz vor vielen Zuschauern und einer lauten Atmosphäre befindet. Die sonst störenden Zuschauer soll er nun in Trance durch gezielte Suggestionen (Beeinflussungen) als positiv erleben. So könnte er die Zuschauer nun als Bewunderer seines Tennisspiels empfinden, so dass sie sich positiv auf sein Empfinden und Verhalten auswirken. In der Hypnose wird somit eine andere Wirklichkeit geschaffen, die der Sportler durch die hohe Konzentration intensiv durchlebt. Später soll die neue Situation Teil des normalen Lebens werden. Beim nächsten Match vor Zuschauern erinnert sich der Spieler dann an den positiven Schub des Publikums, den er in der Hypnose hatte, und empfindet sie dann auch in Wirklichkeit als angenehm. Die sonst hemmende Blockade ist aufgelöst.

Klaus-Peter Dittrich

Sport-Coaching

Je nach Art und Intensität der Blockade dauert eine Sport-Coaching-Therapie gewöhnlich fünf bis acht Sitzungen mit jeweils 60 Minuten. Eine Behandlungsstunde kostet circa 60 Euro. Ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt, liegt an den jeweiligen Versicherungsleistungen und ist individuell zu klären. In Deutschland gibt es noch relativ wenige Spezialisten für Sportler. Das Institut für Klinische Hypnosetherapie und Psychotherapie von Jörg-Michael Harms ist telefonisch unter 08141 - 35 38 55 erreichbar. Außerdem finden auf Mallorca spezielle Tennistrainings-Camps in Verbindung mit Sport-Coaching unter Leitung von Harms statt.