

# „Gehirndoping“ als legales Mittel zum sportlichen Erfolg

Mens sana in corpore sano – in einem gesunden Körper wohnt im Sport nicht zwangsläufig auch der sprichwörtlich gesunde Geist. Wenn der Kopf die Physis ausbremst, suchen Sportler Zuflucht in der Psychologie. Der Kirchheimer Rouven M. Siegler setzt auf eine Methode, der auch immer mehr Weltklasseathleten vertrauen: Hypnose.

BERND KÖBLE

**KIRCHHEIM** ■ Er ist bei weitem nicht der einzige, derzeit aber wohl einer der prominentesten Spitzenathleten, die sich neuen Wegen in der Sportpsychologie gegenüber aufgeschlossen zeigen: Wenn US-Golfstar Tiger Woods mit gezielten Schlägen Millionen verdient, dann tut er das selten ohne den privaten Hypnotiseur an seiner Seite. Dass Erfolg nur haben kann, wer Körper und Geist in Einklang bringt, zählt im Leistungssport längst zum Basiswissen. Ob Fußballer, Leichtathleten oder Skirennläufer, der Psychologe gehört inzwischen zum Betreuerstab wie die Bindung zum Ski.

Ein Schreibtisch und eine Liege, mehr braucht Rouven M. Siegler nicht, um seiner Arbeit nachzugehen. Seit drei Jahren ist der gelernte Kommunikationsfachwirt zertifiziertes Mitglied der Freien Gesellschaft für Hypnose (FGH). Mit der eigenen Praxis in der Kirchheimer Henrietenstraße hat er sich zu Jahresbeginn einen Wunschtraum erfüllt. Wer zu ihm kommt, hat in der Regel ein Problem, das er loswerden möchte: Nikotinsucht, Übergewicht, Flugangst – oder eben sportlichen Misserfolg. Zu seiner Kundschaft zählt er den Golfer, der stets am gleichen Loch versagt, oder den Sportschüt-



Leistungssteigerung durch Hypnotraining ist im Sport längst kein Geheimtipp mehr. Rouven M. Siegler hilft Menschen in verschiedenen Bereichen des Alltags, ihre mentalen Kräfte besser zu nutzen. Foto: Jean-Luc Jacques

zen, dem im entscheidenden Moment die Hände zittern. Lampenfieber, Leistungsdruck, Versagensängste – die Ursachen für Niederlagen und Formkrisen tragen verschiedene Namen, die Wirkung ist stets die selbe. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine Sportart höchste Konzentration verlangt oder schlicht die Fähigkeit, im Ausdauerbereich das Letzte aus sich heraus zu holen. „Im Prinzip kann jedem durch Hypnose geholfen werden“, sagt Rouven M. Siegler. Vorausgesetzt, der Wille dazu ist vorhanden und der Klient zählt nicht zu jenen zehn Prozent der Bevölkerung,

die nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für zahnärztliche Hypnose (DGZH) nur schwer oder gar nicht in Trance zu versetzen sind.

Worum geht es? „Mit Hokuspokus oder übersinnlichen Kräften hat das nichts zu tun“, betont Siegler, der ein Geübter ist im Kampf gegen gängige Klischees. Hypnose, wer denkt dabei nicht sofort an Showbühne, Rummelplatz-Magie oder bestenfalls mystisch umwölkten Stoff aus dem Reich der Esoterik. Dabei ist Hypnose inzwischen auch in Deutschland auf dem Weg zum anerkannten Therapieverfahren. So sehen immer

mehr Zahnärzte darin eine schonende Alternative zur herkömmlichen Anästhesie. Vorreiter sind wie so oft die USA, wo das Verfahren bereits seit den Fünfziger-Jahren als medizinisches Lehrfach an den Universitäten unterrichtet wird. Hypnose ist jedoch keine Heilmethode, sondern Hilfe zur Selbsthilfe. „Es ist eine Möglichkeit, vorhandene Ressourcen besser zu nutzen“, sagt Siegler. Es geht darum, Störfelder zu beseitigen, die im Kopf entstehen.

Dies geschieht in einem Trancezustand, in den der 33-Jährige seine Klientel durch einfache Entspan-

nungstechniken versetzt. Ziel ist es, sich Zugang zum Unterbewusstsein zu verschaffen. Dabei hat Trance nichts mit Bewusstlosigkeit zu tun. Siegler nennt es einen „vorübergehenden Zustand veränderter Aufmerksamkeit“. Je nach Intention kann dieser Zustand von wohliger Entspannung bis hin zum Tiefschlaf reichen. Wie gut ihm das gelingt, hängt von der Kooperationsbereitschaft und der Fähigkeit des Kunden ab, sich fallen zu lassen. Alles weitere beschreibt er als „Visualisierung mit allen Sinnen“. Soll heißen: Wer Schwächen besiegen will, muss in der Lage sein, sich seine Ziele buchstäblich „vor Augen zu führen“. Ein intensives Vorgespräch, in dem diese Ziele gemeinsam formuliert werden, ist daher ein wichtiger Baustein und Schlüssel zum späteren Erfolg.

Glaubt man Siegler, ist das Potenzial gewaltig. Beispiele in der Sportwelt gibt es genügend: Ob Rad-Legende Lance Armstrong der Konkurrenz am Schlussanstieg entwischt oder Nationalkeeper Oliver Kahn immer dann über sich hinauswächst, wenn der Druck am größten ist. Beiden sagt man gemeinhin mentale Stärke nach und die hat entscheidenden Einfluss auf den Erfolg eines Sportlers. „Es gibt Sportarten, in denen diese Fähigkeit 90 Prozent des Gesamtleistungsvermögens beansprucht“, sagt Siegler. Durch Hypnotraining lassen sich dem Fachmann zufolge nicht nur Konzentration, sondern auch motorische Fähigkeiten in Training und Wettkampf verbessern. Indem der Sportler Automatismen entwickelt, die in Extremsituationen greifen, verbessert er seine Fähigkeit, „aus dem Bauch heraus“ zu agieren.

Die Grundveranlagungen dafür müssen freilich stimmen, denn Wunder vollbringt auch die Hypnose nicht. „Wer nicht kicken kann“, sagt Siegler, „der wird durch mich auch nicht zum Ballzauberer.“