



# Die Kraft der Vorstellung

**IMAGINATIONSVERFAHREN IM SPORT** Ein Marathon kann dauern. Und mit der Dauer des Rennens schleichen sich ungebeten Gedanken in die Läuferwelt ein. Anstatt zu motivieren, scheinen sie fast mutwillig jeden Schritt langsamer zu machen. *DI HORST VON BOHLEN*

» Doch das muss nicht sein: mithilfe von positiven Gedanken lässt sich nachweislich die Leistung steigern. Für die Umsetzung lautet das „Zauber“wort: Imaginationsverfahren.

In der Psychotherapie stehen Imaginationsverfahren mittlerweile in der Anwendung auf der Tagesordnung. Diese Verfahren fanden nicht nur im therapeutischen Setting ihren fixen Platz, sondern gewinnen vor allem im Leistungssport verstärkt an Bedeutung. Diese Arbeitsmethoden sind keine Erfindung der modernen Psychotherapie. Nahezu in allen Kulturen bedienen sich seit Jahrhunderten Heiler, Schamanen, Zauberer,

Geisterbeschwörer und Geschichtenerzähler suggestiver Verfahren und erzielen damit noch heute beachtliche Erfolge. Ihre Arbeitsweise lässt sich nachweislich den Imaginationsübungen zuordnen. Insofern können wir von der ältesten Heilmethode der Menschheit ausgehen.

## **WIRKUNGSWEISE**

Fakt ist, dass die innere Wahrnehmung einen großen Einfluss auf den seelischen und körperlichen Zustand hat. Somit beeinflussen negative Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen die Leistungsbereitschaft auf kör-

perlicher und mentaler Ebene negativ. Dazu gehören mit Sicherheit Faktoren wie Erschöpfung, Müdigkeit, Kälte, Hitze, Schmerzen, Anstrengung oder etwa Frustration. Was im negativen Sinne möglich ist, lässt sich erfreulicherweise auch ins Positive wenden: Durch eine gezielte innere Vorstellung, die diese negativen Faktoren positiv beeinflusst, steigt die Bereitschaft zum Wohlbefinden mit einer einhergehenden Leistungssteigerung. Viele Sportler handhaben diesen Mechanismus intuitiv richtig, in dem sie sich selbst Mut machen und sich mit aufmunternden Worten pushen.

unbewusst natürlich alle. In jedem Moment überbringen die fünf Sinne große Mengen an Informationen aus unserer Umwelt. Es ist eine der größten und faszinierendsten Leistungen des Menschen, nur die wichtigsten, relevanten Informationen herauszufiltern. Die daraus resultierende sogenannte „bewusste Wahrnehmung“ macht uns handlungsfähig. Denn sie hilft uns, Entscheidungen zu treffen, kommunikationsfähig, ja sogar überlebensfähig zu sein. Autisten besitzen diese Fähigkeit nicht und werden durch diese Reizüberflutung derart beeinträchtigt, dass sie ihre Umwelt kaum bewusst erfassen können. Anders ist es in einer großen Belastungssituation, wie etwa einer hohen körperlichen Anstrengung. Diese Stresssituation wird von uns als gefährlich eingestuft. Da wir nicht immer um unser Leben laufen, fragt sich unser Gehirn sofort nach dem Wozu. Unmengen von schnell ablaufenden Denkprozessen, die wir nur zum Teil bewusst wahrnehmen, wägen ab, ob es nicht besser wäre, damit aufzuhören. Sind diese Schutzmechanismen im Gange, wirken sich diese negativ auf die Leistungserbringung aus. Hinzu kommt, dass unser Erinnerungsvermögen dieses Verhalten bei erneuten Belastungen automatisch hervorruft und möglicherweise von Anfang an unsere Leistungsbereitschaft einschränkt. Daher gilt es nicht in der Belastungssituation, sondern viel früher durch Imaginationsübungen die leistungsmindernden Mechanismen zu modifizieren.

### WIE GEHT DAS?

Das Wesentliche dabei: die eigene Phantasie. Los geht es mit einer Einleitung. Sie fördert das Wegfallen der Alltags- oder Stresssituation. Anschließend verlegt sich der Fokus ganz auf den eigenen Körper, um sich in die notwendige Aufmerksamkeitsphase zu begeben. Der Hauptteil, die eigentliche Imagination, kann beginnen. Für den Erfolg wesentlich ist eine hohe Identifikation mit dem Thema, in unserem Falle dem Laufen oder einem Wettbewerb. Als vorteilhaft erweist es sich, möglichst viele Sinne in die Übung zu integrieren – anstatt nur visuelle Komponenten, wie bei einer reinen Visualisierungsübung, einzubauen. Taktile (spüren), visuelle (sehen) und auditive (hören) Repräsentationsebenen sind hier von Bedeutung. Geübtere können mit der Zeit auch die beiden weiteren Sinne einbauen. Den Abschluss bildet der Schlussteil bzw. die Rückholphase. Hier wird der Bezug zum „Hier und Jetzt“ wieder hergestellt und die Realität aktiviert.

Interessierte sollten auch die gängige Literatur nach Visualisierungsübungen oder Phantasie Reisen durchforsten, um die Techniken einzuüben und zu verinnerlichen.

### JEDE SITUATION ERFORDERT UNTERSCHIEDLICHE INHALTE

Nachfolgend ein konkretes Beispiel für eine Imaginationsübung zur Vorbereitung auf ein wichtiges Rennen: „Morgen ist der große Tag. Ich bin sehr aufgeregt und frage mich, ob mein Training eine Verbesserung gebracht hat. Jetzt liege ich in meinem Bett und spüre meine Atmung. Sie ist noch flach und schnell. Ich mache tiefere Atemzüge und merke, wie sich dabei mein Herzschlag verändert. Mal schlägt es schneller, mal langsamer, je nachdem, ob ich ein- oder ausatme. Meine Lunge wird ganz mit Sauerstoff durchströmt. Ich weiß, es ist gut so, denn ich bin fit. Jetzt merke ich, wie sich mein Gewicht ruhig auf dem Bett verteilt und wie ich sanft gehalten werde. Meine Arme und Beine fühlen sich leicht an und jeder Herzschlag versorgt sie mit frischem Blut. Sie fühlen sich erholt und kräftig an, voller Energie. Ich gönne mir jetzt die Ruhe und werde morgen meine ganze Kraft für mein Rennen aufbringen. Ich werde mich sehr leicht und voller Dynamik fühlen, wie eine Feder werde ich dahinspringen und die Geschwindigkeit genießen. Ich sehe mich jetzt dahinschweben, voller Kraft und Eleganz. Dieses Bild präge ich mir jetzt ein. So werde ich morgen laufen. Und nun höre ich mich kraftvoll atmen und spüre, wie meine Füße den Boden bei jedem Schritt rhythmisch berühren. Auch wenn ich müde werde, weiß ich, dass ich gewissenhaft trainiert habe und die Belastung spielerisch meistere. Ich werde mich an jetzt erinnern, wie kräftig mein Herz ist, wie meine Lunge Sauerstoff aufnehmen kann, wie stark und leicht meine Beine sind und wie einfach ich mit Müdigkeit fertig werde. Ja, das kann ich und ich weiß, ich werde es schaffen und die Müdigkeit soll kommen, denn ich brauche sie, um noch stärker zu werden. Noch immer bin ich etwas aufgeregt und das ist gut so. Ich höre einige Geräusche und die dürfen sein, alles darf sein wie es ist, ich werde nichts erzwingen. Ich werde mein Bestes geben, ja vielleicht über mich hinauswachsen. Meine Beine sind jetzt noch stärker und mein Herz ist auch bereit. Ich freue mich auf morgen. Jetzt darf ich mich bewegen, mich strecken und recken und entspannen. Morgen ist mein Tag und ich bin optimal darauf vorbereitet.“ «

Wer bereits in gedanklich harte Täler gekommen ist, sollte wissen: positives Denken während der Belastung lässt sich üben. Jedoch sollte jeder Interessierte wissen, dass Imaginationsverfahren nicht erst in der belastenden Situation ansetzen, sondern viel eher. Wie die Tempohärte oder Grundlage sollten auch diese Methoden weit vor dem Wettkampf trainiert werden. Auch hier gilt: Übung macht den Meister.

### IM MITTELPUNKT: DIE FÜNF SINNE

Um die Methoden deutlicher zu verstehen, ist es sehr hilfreich, die Wahrnehmungsebenen der Menschen genauer zu erläutern. Wir haben fünf Sinne, mit denen wir unsere Umwelt erfassen: Riechen, Schmecken, Spüren, Hören und Sehen. Bewusst können wir parallel nur maximal drei dieser Sinne wahrnehmen,