

Klaus W. Vopel

Mentales Training

Imaginative Methoden im Sport

iskopress

ISBN 978-3-89403-026-1
1. Auflage 2010
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de
Umschlaggestaltung:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung:
Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	14
Literatur	28
Kapitel 1 – Entspannung	29
Garten Eden	30
Schweigen	32
Die Kerze	34
Entspannung in fünf Minuten	35
Insel der Heiterkeit	36
Die Mitte finden	38
Progressive Entspannung	40
Privates Refugium	43
Der Garten	45
Der Teich	47
Kapitel 2 – Atmen	49
Langsam ausatmen	50
Achtsam atmen	51
Sommerzeit	52
Loslassen	53
In den Körper atmen	54
Die Luft anhalten	56
Der lange Atem	57
Meereswellen	58
Farbiger Atem	59
Ein gleichmäßiger Puls	61
Kapitel 3 – Konzentration	63
Die Aufmerksamkeit lenken	64
Der Tempel der Stille	66

Der Klang des Lebens	68
Nah herangehen	69
Geschenke zählen	70
Schwerkraft	71
Der Zen-Meister	72
Gesund werden, gesund bleiben	74
Kapitel 4 – Energie	77
Energie erzeugen	78
Energie und Stärke	80
Energiereserve	82
Heilende Energie	83
Weißes Licht	85
Wachsende Energie	86
Kieselstein	87
Herzenergie	88
Kapitel 5 – Stressprophylaxe	89
Schweben	90
Heilender Sand	92
Magischer Ballon	94
Bergsee	96
Farbiges Licht	97
Kummer loslassen	98
Geballte Faust	100
Wenn das Leben schmerzt	102
Positive Gefühle gegen Stress	103
Natura sanat	104
Stress als Herausforderung	106
Kapitel 6 – Zuversicht	109
Zuflucht in der Natur	110
Geheimes Zimmer	112
Ort des Friedens	114
Sicherheit	115
Mentale Unterstützung	116
Optimismus	118
Zauberkegel	120

Selbstachtung	122
Neugier	124
Intimität	126
Kreis der Freunde	128
Kapitel 7 – Willenskraft	131
Zu neuen Ufern	132
Der alte Baum	134
Der Schneeball	136
Der Schlüssel zum Erfolg	138
Das Ziel	140
Willenskraft	142
Aus Fehlern lernen	144
Dankbarkeit	146
Vergib dir selbst	148
In fünf Jahren	150
Kapitel 8 – Gefühle regulieren	151
Raum des Schweigens	152
Wüstensturm	154
Grübelei	155
Der Fahrstuhl	157
Eiswürfel	158
Stopp!	159
Negative Gefühle auflösen	161
Stöhnen	164
Hallo Zorn!	165
Magische Augen	167
Um Vergebung bitten	169
Wir alle machen Fehler	171
Kapitel 9 – Heilung und Gesundheit	173
Heilende Nähe	174
Eine Verletzung heilen	177
Der heilende Garten	179
Heilendes Licht	181
Rekonvaleszenz	183
In den Schmerz atmen	185

Kapitel 10 – Mentales Training	187
Fitness beginnt im Kopf	188
Energiedepot	190
Den Wettkampf mental vorbereiten	192
Solo-Imagination	195
Das Team stärken	197
Teamgeist	200
Anerkennung	203
Der schweigende Tausendfüßler	205
Ein Körper	207
Das Publikum	209
Sportlicher Wettbewerb	211
Die goldenen Schuhe	213
Formtief	215
Konzentrationschwäche	217
Bewegende Augenblicke	220
Der Geschmack des Sieges	222



Vorwort

Die Super-Adler

Skispringer müssen hart trainieren und dürfen dabei nur wenig essen, damit sie leicht genug sind für ihre weiten Sprünge. Im Hintergrund ihrer sportlichen Karriere steht die Angst – vor Unfällen, vor Gewichtszunahme, vor den Erfolgen ihrer noch unverbrauchten, jüngeren Konkurrenten. Für die Athleten ist es schwer, ihre Ängste, die in großen Teilen nicht wahrgenommen werden, in den Ruhepausen vollständig abzubauen. Bei vielen bleibt das Empfinden von chronischem Stress, der mit den Jahren auch die Widerstandskraft robuster Charaktere untergraben kann.

Zur Zeit ist Gregor Schlierenzauer einer der besten Skispringer. Er steht am Anfang seiner Karriere und scheint noch nichts von seinen Illusionen verloren zu haben, wenn er im Interview sagt: «Ich kann mir nicht vorstellen, einen Wettkampf nicht zu gewinnen.»

Vor Jahren waren wir in Deutschland von den «Super-Adlern» Schmitt und Hannawald fasziniert. Die beiden gewannen fast jeden Wettkampf. Inzwischen mussten sich beide wegen eines Burn-out-Syndroms behandeln lassen. Hannawald glaubt, dass seine Krise vorhersehbar war. Er sagt: «Heute weiß ich, dass das System krank ist.» Die Sprünge werden immer weiter und gefährlicher und erfordern eine unvorstellbare Konzentration. Genauso prekär ist die Einhaltung des geforderten, optimalen Körpergewichts, das an der Grenze zum Untergewicht liegt. Einige von ihnen kommen mit der permanenten Diät gut zurecht, andere leiden darunter und verlieren die Fähigkeit, beim Essen und auch sonst im Leben Genuss zu empfinden.

Die Skispringer befinden sich insgesamt in einer labilen Situation. Aufgabe der Trainer und Funktionäre wäre es, darauf zu achten, dass die ihnen anvertrauten Athleten sich nicht selbst schädi-

gen und das Verletzungsrisiko möglichst gering bleibt. Andererseits möchte jeder Verband und jedes Land so viele Medaillen wie möglich gewinnen.

Seit einigen Jahren werden auch in Deutschland die Skispringer von Psychologen und Mentaltrainern betreut. Diese sehen jedoch ihre Hauptaufgabe darin, die Athleten besser und schneller zu machen. Jan Mayer, Heidelberger Sportpsychologe und verantwortlich für die deutschen Skispringer, fasst diese Haltung mit den Worten zusammen: «Machen wir uns doch nichts vor, ein Leben als Leistungssportler ist außerhalb jeglicher Normalität.» Doch angesichts der physischen und psychischen Dauerschäden, die viele Leistungssportler davontragen, werden sich in Zukunft wohl immer mehr Menschen fragen, wer unsere Athleten vor der ungebändigten Dynamik des modernen Sports schützt.

Snowboarding und Jugendkultur

Die relativ neue alpine Disziplin des Snowboarding kann Hoffnung wecken. Sie zeigt, dass im Sport auch die Kraft zur Erneuerung steckt, zu einer Veränderung von Spielregeln und Lebensgefühl. Diese neue alpine Disziplin ist ein Produkt der Jugendkultur und der Rebellion gegen die rigiden Regeln des Sportestablishment. Die Snowboarder definieren sich über die Gruppe. Gemeinsam entwickeln sie neue Techniken und neue Sprünge. Gern versammeln sie sich in der freien Natur, wo es keinerlei technische Hilfen für ihre Abfahrten gibt. Das Konkurrenzprinzip spielt noch keine dominante Rolle. Snowboarder verraten sich gegenseitig ihre Tricks, sie freuen sich an den guten Ideen der anderen, sie beglückwünschen sich zu gelungenen Mutproben und immer wieder feiern sie zusammen. Im olympischen Dorf sind sie die Gutgelaunten, die versuchen, die Balance zu halten zwischen individueller Tüchtigkeit und Gruppenzugehörigkeit. Bei ihren Eltern, bei Kampfrichtern und Funktionären wie bei den traditionellen Skiathleten vermissen sie den Sinn für Lebensfreude und Gruppengefühl. Sie kritisieren, dass diese vor allem auf Regeln fixiert sind, auf Kontrolle, auf Standardisierung. Sie vermissen Raum für sportliche Phantasie, für Experimente, für kreative Kooperation.

Die Entwicklung des Snowboarding hat viele Fachleute über-

rascht. Sie ist ein Beweis für die Kräfte der Selbsterneuerung und der Selbstorganisation im großen und scheinbar erstarrten System. Allerdings ist auch diese Sphäre nicht immun gegen jene Gefährdungen, die den Sport schon immer begleitet haben. Ruhm und Kommerzialisierung haben auch in der Welt der Snowboarder zu Rissen geführt.

Aus der Gruppe ist z.B. ein besonderes Talent ausgebrochen, dem die eigenen Rekorde wichtiger sind als die Zugehörigkeit zu den sportlichen Freunden. Es handelt sich um den US-Amerikaner Shaun White. Der junge Mann ist zweifellos ein Ausnahmeathlet, der zu den Besten der Welt zählt. Ähnlich wie der Surfer Clay Marzo scheint White keine Angst zu kennen. Und ähnlich wie der aus Hawaii stammende Wasserkünstler Marzo interessiert er sich nicht besonders dafür, was seine Kollegen machen.

Shaun White wurde vor 23 Jahren in San Diego, Kalifornien, geboren. Er kam mit einem Herzfehler zur Welt und seine Mutter sorgte mit all ihrer Energie dafür, dass er durch eine komplizierte Operation gerettet wurde. Später unterstützte sie den sportlich talentierten Sohn, der schon als Kleinkind auf Surfbrett und Skateboard stand. Schon mit dreizehn Jahren wurde White Profiathlet und fing an, viel Geld zu verdienen. Für ihn bedeutet das Snowboarding Selbstentfaltung, Kreativität und ein Leben ohne Fesseln. Der Gemeinschaftskult seiner Kollegen dagegen interessiert ihn wenig.

Auf dem Snowboard stellt Shaun White die unglaublichsten Dinge an. Sein magerer Körper hat das perfekte Design für diesen Sport – einen langen Oberkörper und kurze Beine, sodass sein Schwerpunkt niedrig liegt. Und weil er so biegsam ist wie eine Katze, landet er immer wieder auf den Beinen. Oft plant er seine Manöver nicht, sondern fährt intuitiv. Seine Sprünge wirken federleicht. Er hat die Fähigkeit, seine Zuschauer zu verzaubern.

An ihm kann der Zuschauer jenen hypnotischen Zustand, jenes Gefühl von «Flow» beobachten, das der ungarische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi erforscht hat. Shaun White sagt dazu: «Es ist wie ein Traum. Ich bin ganz und gar da und denke doch überhaupt nicht mehr. Ich tue es nur.» Viele Beobachter bestätigen, dass dieser junge Athlet seinen Sport zu einer Kunstform entwickelt hat. Seine Sprünge sind nicht nur kompliziert und spektakulär, sondern

sie strahlen eine gewisse Magie aus. Der Zuschauer wird mit dem Erlebnis beschenkt, dass jemand seinen Sport scheinbar mühelos, frei und phantasievoll praktiziert, ohne sich dabei zu quälen.

Der Athlet selbst scheint seine Aktionen in vollen Zügen zu genießen. Das geschieht im Sport außerordentlich selten. Routinier-te Beobachter erkennen die Anspannung, die Anstrengung und das Gefahrenbewusstsein der Athleten. Shaun White zeigt, dass es möglich ist, eine extreme Leistung zu vollbringen und gleichzeitig ein Höchstmaß an Vergnügen, Spielfreude und Experimentierlust zu empfinden. Welcher Sportler möchte nicht Ähnliches erleben?

Die Rolle der Väter im Sport

Hier wenden wir uns einem weiteren Ausnahmeathleten zu, der in seiner Disziplin überaus erfolgreich war: André Agassi. Der heute 39-jährige Agassi gewann acht Grand-Slam-Titel, drei Mal den Daviscup und eine olympische Goldmedaille. Vor drei Jahren trat er vom Profisport zurück. Agassi ist eine überaus komplexe Persönlichkeit und er zeichnet sich durch ein hohes Maß an Selbsterkenntnis und Hilfsbereitschaft aus.

Jahrelang hat dieser Athlet die Zuschauer in seinen Bann gezogen. Sie waren beeindruckt von der Willenskraft, mit der er seine Siege erkämpfte. Von Genuss konnte dabei allerdings keine Rede sein. Für Agassi gab es nur kurze Momente des inneren Friedens in einem Match, dann war er in einem besonderen Bewusstseinszustand, einer Art Rausch, der plötzlich kam und rasch wieder verging.

Für Agassi war das ein unplanbares Ereignis, das zu selten eintrat. Viel vorhersehbarer für ihn war das immer neue Erlebnis von Angst: Angst zu versagen, Angst vor einer Blamage, Angst zu sterben. Agassi gehörte zu den Sportlern, die ihre Angst mit allen physischen Konsequenzen deutlich erlebten. Sie führte am Ende seiner Laufbahn zu schwer erträglichen Rückenschmerzen. Agassi wusste, dass es ihm nicht möglich war, den eigenen Gefühlen zu vertrauen und intuitiv zu spielen. Er verließ sich hauptsächlich auf seine Willenskraft und auf seine Fähigkeit zur Analyse.

Am Anfang von Agassis Karriere stand die Entscheidung seines Vaters, eines Einwanderers aus dem Iran, dass der Sohn den sozialen Aufstieg durch eine Karriere im Tennis zu schaffen habe. Der kleine André beugte sich dem Willen des Vaters und spielte, um diesen nicht zu enttäuschen. Er führte sozusagen ein falsches Leben und brachte es trotzdem zur Meisterschaft. Aber er litt darunter, wenn er als Kind ins Tennislager musste. Er vermisste dort seine Freunde und seine Mutter. Später litt Agassi unter dem Bewusstsein, ständig vom Publikum bewertet zu werden.

Vielleicht gibt es gerade im Tennissport viele Spieler, hinter denen ehrgeizige Eltern stehen. Auf jeden Fall meint Agassi, dass es vielen Kollegen so ging wie ihm: Sie alle fühlten sich getrieben und versuchten, die Erwartungen ihrer Eltern zu erfüllen. Sie alle waren einsam, und es war nicht das Netz, was die Spieler voneinander trennte, sondern die Mauer der Sprachlosigkeit.

Inzwischen hat Agassi seine Biografie geschrieben. Er will anderen Mut machen sich aufzulehnen. Er denkt an die vielen jungen Menschen, die eines Tages in einem Leben aufwachen, dass sie nicht gewählt haben. Denen möchte er zeigen, dass sie ihr Leben ändern können.

Für André Agassi war das Ende seiner sportlichen Karriere zum Teil eine Erlösung. Heute vermisst er den Sport nicht mehr. Seine Niederlagen waren so schmerzlich, dass sie durch die Siege nicht ausgeglichen werden konnten. Er gründete in Las Vegas eine Schule für unterprivilegierte Kinder. Hilfsbereitschaft und Fürsorge ermöglichen ihm heute ein erfülltes Leben nach dem Sport. Nach dem Ende der Wettkämpfe war auch die Angst verschwunden, und der ehemalige Athlet lernte etwas für ihn Neues: Lebenslust und die Kunst, auf die eigenen Gefühle zu hören.



Einleitung

Bewusstseinsweiternde Methoden im Sport

Der moderne Sport stellt außerordentliche Ansprüche an die Athleten. Sie müssen u. a. Mittel und Wege finden, mit ihrer Angst umzugehen, nicht nur mit der Angst vor gefährlichen Stürzen, Verletzungen und Niederlagen, sondern auch vor dem Verlust der Publikumsgunst, der Kritik durch die Funktionäre usw. Darüber hinaus brauchen die Athleten im Wettkampf eine flexible Aufmerksamkeit, die sowohl die Details in unmittelbarer Nähe als auch die Rahmenbedingungen berücksichtigt. Diese flexible Aufmerksamkeit können sie nur erreichen, wenn sie sich nicht nur auf ihren Kopf verlassen, sie benötigen dafür alle ihre Sinne, ihre Körperempfindungen sowie die Informationen ihrer Gefühle. Dieses erweiterte Bewusstsein ist die Voraussetzung für die Fähigkeit zur Improvisation. Die Bedeutung der Improvisation wird oft unterschätzt, denn es kommt immer wieder zu Abweichungen vom Normalverlauf, bei denen keine Zeit zum Nachdenken bleibt. Nur ein souveräner Athlet kann dann mit Leichtigkeit und unverkrampft reagieren.

Die gestiegenen Anforderungen im Leistungssport haben psychologische Verfahren auf den Plan gerufen, die ein erweitertes Bewusstsein ermöglichen. Zuletzt haben hypnotische Techniken ihren Platz in der Sportlerunterstützung gefunden, während die verwandten Methoden der Imagination schon längere Zeit angewandt werden. Besonders in den Vereinigten Staaten ist das eine übliche Praxis, während in Deutschland immer noch stärkere Berührungsängste zu beobachten sind. Doch auch hier vertrauen immer mehr Sportler auf Psychologen, Therapeuten und Mentaltrainer. Sie erhoffen sich von ihnen, dass sie ihnen bessere Leistungen ermöglichen und ihnen helfen, ihre Versagensängste in Schach zu halten.

2007 fand in Heidelberg ein Kongress zum Thema «Mentale Stärken» statt. Hauptthema war die Sporthypnose und ihre Möglichkeiten für Training und Wettkampf. Von der Sporthypnose wird u. a. erwartet, dass sie den Sportler davor bewahrt, in schwierigen Situationen aufgeregt zu reagieren. Nur wer ruhig ist, kann zuvor Gelerntes in Ruhe abrufen. Darum arbeitet auch die Hypnose mit Entspannung. Ihr Ziel ist es, den Sportler in Trance, jenen erweiterten Bewusstseinszustand zu versetzen, der die Voraussetzung für souveränes sportliches Handeln ist und der von Psychologen und Mentaltrainern als «Flow» bezeichnet wird. Dabei wechselt die Aufmerksamkeit ständig zwischen Außen und Innen, zwischen Objektivierung und innerer Beteiligung und das Zeitempfinden schwindet.

Die Trance sorgt dafür, dass Ängste zwar bemerkt, aber nicht mehr als bedrohlich empfunden werden, und dass der zweifelnde Verstand sich zurückhält. Die Hypnose hat zum Teil eine ähnliche Wirkung wie das Doping. Auch mit ihrer Hilfe lassen sich Gefühle wie Müdigkeit, Schmerz oder Durst ausblenden. Das kann allerdings auch gefährlich werden, da das Bewusstsein dann u. U. nicht mehr in der Lage ist, ernsthafte Warnsignale des Körpers aufzufassen.

Zu den Veteranen der Sporthypnose gehört der schwedische Professor Lars-Eric Unestahl. Er war Mitbegründer der internationalen skandinavischen Universität Örebro. Seine Kollegen in Europa verehren ihn als Nestor ihrer Disziplin. Schon 1976 begleitete er das schwedische Olympiateam nach Montreal. Viele schwedische Sportler orientieren sich noch heute an seiner Methode. Unestahl bringt die Probleme, um die es geht, auf eine knappe Formel:

1. Der Mensch strebt nach permanenter Verbesserung – nicht nur im Sport.
2. Unsere Probleme stehen leider immer mehr im Vordergrund als unsere Ziele.
3. Unsere negativen Gedanken entfalten mehr Kraft als unsere positiven.

Daraus zieht er den Schluss: Wenn wir unser Lebensgefühl verbessern wollen, dann müssen unsere Probleme hinter unseren Zielen zurücktreten und wir müssen uns diese Ziele wesentlich konkreter vorstellen.

Unestahl verspricht, dass bereits acht Wochen mentales Training bei einer täglichen Übungszeit von fünfzehn Minuten einen Sport-

ler in die Lage versetzen, selbstständig eine umfassende Muskelentspannung herbeizuführen, in Trance zu gehen und sich erreichbare Ziele zu setzen. Inzwischen praktizieren unzählige Schweden Unehstahls «Integrated Mental Training».

Helfende mentale Bilder bei Sportunfällen

Vor drei Jahren brach sich der deutsche Skispringer Michael Uhrmann durch einen Sturz den Fuß. Bei einem Trainingssprung zögerte er die Landung ein paar Meter zu weit hinaus. Im Auslauf geriet er auf Neuschnee, der seine Skier abrupt bremste. Uhrmann strauchelte und überschlug sich. Zunächst sah der Sturz nicht allzu schlimm aus. Aber als man ihm drei Tage später den Gips abnahm, stellte sich heraus, dass der gesamte Fuß in der Mitte durchgebrochen war.

Nach zwei Operationen arbeitete der Athlet leidenschaftlich an seiner Rehabilitation. Seine große Liebe zum Sport half ihm dabei. Uhrmann liebt den Flug von der Schanze. Er hat viele Krisen und mehrere spektakuläre Stürze überstanden. Während seiner Rekonvaleszenz arbeitete Uhrmann mit dem Heidelberger Sportpsychologen Jan Mayer zusammen. Dabei erwies sich seine lebhaftere Imaginationskraft von Vorteil. Er war nicht nur in der Lage, sich seinen Heilungsprozess vorzustellen sondern auch die Fortsetzung seiner sportlichen Karriere nach der Heilung.

Um die komplizierten Bewegungsabläufe auf der Schanze nicht zu vergessen, hielt sich Uhrmann durch mentales Training fit. Mit geschlossenen Augen stellte er sich vor, wie er sich die Skier anschnallt, wie er auf den Balken rutscht, Brille und Helm richtet, losgleitet, beschleunigt und abspringt. Er stellte sich vor, wie er seinen Körper beim Flug hält, wie er abbremst und landet – und das alles in Echtzeit.

Uhrmann konnte sich in der Phantasie auf die verschiedensten Sprungschancen begeben, weil er von allen schon abgesprungen war. Ebenso konnte er das Fluggefühl bei vielen Windrichtungen und -stärken nachempfinden. Die erlebten Sprünge waren nicht vergessen, sie steckten alle irgendwo in seinem Kopf und seinem Körper und ließen sich im entscheidenden Moment wieder abrufen.

Erziehung beim FC Bayern

Der ehemalige Fußballprofi Jürgen Klinsmann hat die deutsche Sportkultur bereichert und Bewegung in die verhältnismäßig konservative Fußballszene gebracht. Er hatte brillante Ideen, war dabei aber von einer gewissen Ungeduld. Sein allzu hohes Innovations-tempo führte dazu, dass er sich schließlich zurückziehen musste. Er hatte den deutschen Rekordmeister FC Bayern wieder an die Spitze des europäischen Fußballs führen wollen und dafür alles eingesetzt, was er selbst in seinem Leben gelernt hatte.

Mitte der 90er Jahre hatte Klinsmann zwei Jahre für den FC Bayern gespielt, ohne allerdings in der Kultur des Vereins so recht Fuß zu fassen. Danach spielte er mehrere Jahre in Italien und England, zog 2003 nach Amerika und wurde dort Teilhaber einer Firma namens «Soccer Solutions». Als Trainer der deutschen Nationalmannschaft kehrte er 2004 in die europäische Öffentlichkeit zurück. Bei der Weltmeisterschaft 2006 erreichte er mit der deutschen Nationalmannschaft den dritten Platz und eroberte die Herzen der Fußballfreunde in der ganzen Welt.

Was tat Klinsmann als Trainer des FC Bayern? Er versuchte, seine amerikanischen Erfahrungen und Einsichten in seine Arbeit einzubringen. Er wollte die Lücke zu den großen europäischen Clubs schließen. Ihm schwebte ein ganzheitlicher Lernprozess vor, der den Verein und die Fangemeinde einschloss. Doch das ist ihm nur teilweise gelungen. Dennoch lohnt es sich, das Projekt von Jürgen Klinsmann zu studieren, weil es umfassend und zukunftsfähig ist.

Ausgangspunkt für seine weit reichenden Pläne, war für ihn die eigene Lebenserfahrung. Am Ende seiner Karriere als Fußballprofi hatte Klinsmann nur seinen Abschluss als Bäckergehilfe vorzuweisen. Darum fing er in Amerika an zu lernen. Er belegte verschiedene Kurse, u. a. solche über das amerikanische Bildungssystem.

Durch die enge Verzahnung von Sport und College-Ausbildung haben die Amerikaner früh begonnen, in die Entwicklung zukünftiger Sportler großzügig zu investieren. Bereits in der Grundschule spielt der Sport hier eine wichtige Rolle und die Schul- und Universitätsmannschaften genießen ein hohes Ansehen. Die meisten amerikanischen Intellektuellen, Wissenschaftler und Künstler sind sportlich aktiv.

Frantzis, Bruce: The Chi Revolution. Harness the Healing Power of Your Life Force, Berkeley 2008

Orloff, Judith: Positive Energie. Wie Sie Stress und Angst in Vitalität und Liebe verwandeln, München 2005

Baum, Kenneth: The Mental Edge. Maximize Your Sports Potential with the Mind-Body Connection, New York 1999

Dweck, Carol S.: Mindset. The New Psychology of Success, New York 2006



Kapitel 1

ENTSPANNUNG



Garten Eden

Diese Entspannungsübung hilft den Teilnehmern, sich auf das Training einzustellen und den Tag mit guter Laune zu beginnen.

Bitte stell dich bequem hin, die Füße in Schulterbreite auseinander und die Knie leicht gebeugt... Schließ die Augen und achte darauf, dass dein Rücken ganz gerade ist... Atme nun drei Mal langsam aus...

Stell dir vor, dass du aus dem Haus gehst, um dich in der Natur auf den Tag vorzubereiten. Wenn es eine Treppe gibt, dann geh sie Stufe für Stufe hinunter und folge eine Weile dem Weg... Verlass nun den Weg und geh hinab in ein kleines Tal... in einen Park... auf eine Wiese oder in einen großen Garten...

Mitten in diesem Naturgelände findest du die passenden Utensilien, mit denen du dich erfrischen und reinigen kannst: einen Staubwedel mit goldenen Federn, eine goldene Massagebürste und eine goldene Kleiderbürste. Such dir das Werkzeug aus, das dir am besten gefällt.

Bürste dich nun von Kopf bis Fuß ab, denk dabei auch an Arme und Beine... Nach dieser Prozedur strahlst du in gesunder Frische. Und du weißt, dass du dich nicht nur äußerlich erfrischt, sondern auch von innerer Unordnung und trüben Gedanken befreit hast.

Leg nun Bürste oder Wedel zur Seite und konzentriere dich auf die Geräusche, die von einem kleinen Bach kommen, der in der Nähe fließt. Geh an sein Ufer und knie dich dort hin. Schöpfe etwas von dem frischen, kristallklaren Wasser und benetze damit dein Gesicht... Spüre, wie du damit deinen ganzen Körper äußerlich reinigst... Dann schöpfe noch einmal von dem frischen Wasser und trinke es ganz langsam... Empfände, dass du damit auch das Innere deines Körpers gründlich reinigst. Du spürst die neue Energie. In dir kribbelt es und du freust dich auf die Herausforderungen des Tages. Verlass nun den Bach und geh zu einem Baum, der am Rand einer

Wiese steht. Sieh, wie die Zweige des Baumes weit herabhängen und mit ihren grünen Blättern ein dichtes Dach bilden. Lehne deinen Rücken gegen den Stamm und atme den frischen Sauerstoff ein, den die Blätter verströmen... Atme gleichzeitig das blaugoldene Licht von Sonne und Himmel ein, das durch die Zweige hindurchscheint... Sieh die verbrauchte Luft, die du ausatmest, als grauen Rauch, für den die Blätter des Baumes dankbar sind, weil sie das Kohlendioxid in Sauerstoff umwandeln möchten.

Spüre, wie der frische Sauerstoff des Baumes auch durch die Poren deiner Haut dringt, bis du dich von Kopf bis Fuß wach und munter fühlst. Du empfindest eine tiefe Zufriedenheit darüber, der Natur so nah zu sein.

Presse Hände und Füße auf den Boden und lass die Energie der Erde in dich hineinströmen. Sie gibt dir alles, was du brauchst. Dann steh auf, reck und streck dich und prüfe, wie du dich nun fühlst.

Behalte dieses spezielle Gefühl, wenn du in deine Straße und in dein Haus zurückkehrst. Atme ein Mal langsam aus... Dann öffne in deinem Rhythmus die Augen... Sei erfrischt und wach.



Schweigen

Viele Menschen sind sich nicht darüber im Klaren, wie wohl es ihnen tut, ab und zu zu schweigen. Im Schweigen können wir uns regenerieren, unser Körper kommt zur Ruhe und entspannt sich, unser Organismus findet zu einer neuen Balance. Dadurch sind wir in der Lage, unsere Gefühle und die Wünsche unseres Herzens zu hören.

Mach es dir auf deinem Stuhl bequem und schließ die Augen. Atme drei Mal langsam aus...

Stell dir vor, dass es ein wunderschöner Sommertag ist... Du stehst auf einer Wiese, hinter der ein Berg hoch aufsteigt. Ein schmaler Pfad führt nach oben und kurz vor dem Gipfel gibt es ein kleines Plateau, in dessen Mitte ein Tempel steht. Die Menschen im Tal nennen ihn den Tempel des Schweigens.

Mach dich auf den Weg nach oben. Bemerke, wie sich deine Gefühle verändern, je höher du kommst. Du spürst innere Weite und Respekt vor den Wundern der Bergwelt. Je höher du gelangst, desto tiefer wird das Schweigen der Berge. Oberhalb des Tempels konzentrieren sich die Ruhe und die Kraft der Lautlosigkeit.

Lass deinen Körper dieses heilsame Schweigen aufsaugen... Lass alle Anspannung, alle Unruhe hinter dir zurück, wenn du langsam zum Eingang des Tempels gehst. Und wenn du nun den Tempel betrittst, dann lass dich von diesem Schweigen durchdringen... Spüre, wie sich eine unbekannte Heiterkeit in dir ausbreitet... Geh langsam in die Mitte des Tempels und schau nach oben: Durch eine große Öffnung im Dach kannst du den Himmel sehen. Hier fällt ein breiter Sonnenstrahl herein, von dem Wellen der Energie nach allen Seiten auszugehen scheinen. Stell dich in dieses Licht der Sonne und lass dich mit neuer Energie füllen... (30 Sekunden)

Für eine kurze Weile gibt es nichts, was dich ablenken könnte. Geh mit deiner Aufmerksamkeit nach innen, in deinen Körper und ach-

te darauf, wie die Ruhe ihn verändert... Nimm dir auch die Zeit, deine Gefühle zu spüren...

Verlasse nun langsam diesen Ort und geh wieder nach draußen. Öffne dich für die Schönheit der Bergwelt. Spüre eine sanfte Brise auf deinem Gesicht und vernimm die Stimmen der Vögel.

Kehre frisch gestärkt zurück zu der Stelle, von der du aufgebrochen bist... Sei jetzt wieder auf deinem Stuhl... Und wenn du dazu bereit bist, so öffne in deinem Rhythmus die Augen, erfrischt und wach.