

Samstag, 15. Oktober 2022

# Wie die Hypnose die Sportwelt erobert

Der Appenzeller Zehnkämpfer Simon Ehammer vertraut darauf, ein Handballer wird mit gebrochener Hand Schweizer Meister.

Kari Källin

Leichtathletik-Ass Simon Ehammer hat mit Hypnose eine Baisse im Stabhochsprung überwunden. Immer mehr Mannschaften und Einzelsportler setzen auf diese Art von mentalem Training, aber nur wenige reden darüber. Was steckt dahinter?

«Wow, das war verrückt», sagt Adir Cohen. Freunde sprechen den ehemaligen Handballer von Pfadi Winterthur noch heute auf dieses «verrückte» Spiel vom 17. Juni 2021 an. Im dritten Match der Playoff-Finalserie gegen Kadetten Schaffhausen fiel Cohen bei einem Torwurf so unglücklich, dass er sich zwei Knochen an der linken Hand brach. Weiterspielen? Laut den Ärzten völlig illusorisch. Cohen sagt: «Ich hatte höllische Schmerzen.»

Auftritt Hansruedi Wipf. Der Hypnosetherapeut, zu seiner Jugendzeit selber Handballer bei Pfadi, verfolgt die Szene als Zuschauer, steigt von der Tribüne an den Spielfeldrand herab und fragt Cohen: «Möchtest du eine Hypnose»? Die beiden verschwinden in der Garderobe. Wipf versenkt den lädierten Akteur mit Blitzhypnose in Trance, arbeitet mit Suggestionen. Nach wenigen Minuten löst sich der Schmerz. Cohen eilt zurück zur Spielerbank, bedeutet Trainer Adi Brüngger, er wolle zurück aufs Feld. Was sich dieser nicht vorstellen konnte: «Du hast die Hand gebrochen!»

Cohen drängt auf sein Comeback, fängt bei der ersten Aktion nach der Einwechslung einen Angriff mit der gebrochenen Hand ab und wirft mit der gesunden das nächste Pfadi-Tor. Sein Team gewinnt das Spiel und feiert den ersten Schweizer-Meister-Titel seit 2004. «Die Schmerzen waren etwa zu 80 Prozent verschwunden», erinnert sich Cohen im Gespräch mit CH Media. Zwei Tage später wird er operiert.

## Pfadi findet aus dem Tief heraus

Pfadi Winterthur und Hypnose: Das ist eine Erfolgsgeschichte mit einer sportlichen Krise am Ursprung. In der Saison 2009/2010 litt Pfadi unter merkwürdigen Leistungsschwankungen. Sie gipfelten im März 2010 in einem überraschenden Sieg (33:22) auswärts in Thun, wo Pfadi in der Vergangenheit fast immer verlor, und der höchsten Heimmiederlage in der Geschichte nur zwei Tage später gegen Kriens-Luzern (24:38).

Brüngger, bis im Alter von 26 Jahren selbst Handballer auf höchstem Niveau, bangte um seinen Trainerjob. Hansruedi Wipf hatte bis zu diesem Zeitpunkt vergeblich versucht, den jungen Coach vom Nutzen der Hypnose zu überzeugen. «Ich dachte, hör auf mit diesem Hokuspokus-Zeugs», erinnert sich Brüngger. Nach dem Tiefpunkt gegen Kriens-Luzern fand er, verschlimmern könne die Hypnose sicher nichts. Worauf Wipf Sitzungen mit dem ganzen



Der Handball-Meistertrainer Adrian Brüngger hat sich auf Sporthypnose spezialisiert.

Bild: Claudio Thoma (Winterthur, 15. September 2022)

Team und Einzelspielern durchführte.

Das Ergebnis verblüffte. In der Qualifikationsrunde holte Pfadi im Durchschnitt 0,4 Punkte gegen die Teams, gegen die es in der Finalrunde antrat. Nach der Hypnose eroberte Brünggers Mannschaft gegen dieselben Gegner im Durchschnitt 1,4 Punkte. Spieler, die vorher ihr Leistungspotenzial nicht abriefen, agierten jetzt konstanter. Im gleichen Jahr gewann Pfadi den Cupfinal.

Brüngger ist studierter Betriebsökonom, arbeitete längere Zeit in der Finanzindustrie und sagt: «Als Zahlenmensch musste ich anerkennen: Die Hypnose hat offensichtlich etwas bewirkt.» Wipf ist seither Mentaltrainer bei Pfadi. Unter Brüngger sicherte sich das Team zwei weitere Cupsiege, den Supercup und einen Meistertitel.

## Brüngger wird selber Hypnosetherapeut

In Hypnose gelangen Menschen in einen tranceartigen Zustand, in dem sie dank erweiterter Vorstellungskraft einen neuen Zugang zu ihrer inneren Welt finden. Hypnose ist Entspannung, komplettes Loslassen. Das ist eine Voraussetzung dafür, um im Unterbewusstsein negative Emotionen zu finden, die belastend sind – und sie in positive umzupolen. Sportler können sich so einen Leistungsbooster holen.

Brüngger war über das gelungene Experiment mit seiner Mannschaft so fasziniert, dass er sich selbst zum Hypnosetherapeuten ausbilden liess. Er begann, neben dem Traineramt bei Pfadi Klientinnen und Klienten zu therapieren, zum Beispiel solche mit Darmproblemen, Sozialphobien und anderen Ängsten. Später spezialisierte er sich auf die Sporthypnose. Nach dem Meistertitel im Juni 2021 trat er als Handballtrainer zurück.

Heute ist der dreifache Familienvater Geschäftsführer und Mitinhaber der Hypnose.NET GmbH mit Sitz in Volketswil und bildet Hypnosetherapeuten aus.

Brüngger beobachtet, wie die Hypnose als Form von Mentaltraining gerade die Sportwelt erobert. «Sie hat sich in den letzten zehn Jahren extrem verbreitet.» Er betreut regelmässig ganze Spitzenteams und Einzelathleten aus allen Sportarten, vom Schwinger über die Skifahrerin bis zum Tennisspieler, Eishockey- und Fussballmannschaften. In der Öffentlichkeit ist die Sporthypnose bis jetzt allerdings weitgehend unter dem Radar gesegelt. «Zwar setzten sehr viele Sportler auf Hypnose, aber nur sehr wenige reden offen darüber», sagt Brüngger.

## Fribourg-Gottéron, Josh Holden, Lea Sprunger

Er vermutet zwei Gründe für die Zurückhaltung: Erstens fürchte-

ten sich die Athleten davor, als «Gspürschmi»-Typ abgestempelt zu werden. Der Hypnose haftet zum Teil noch immer eine Hokuspokus-Reputation an, weil sie viele Menschen nur aus TV-Shows kennen. Zweitens, vielleicht noch häufiger, wollten die Sportler, die auf Hypnose schwören, die Konkurrenz nicht auch noch auf die Idee bringen, ihre Performance so zu steigern. Es geht um einen Wettbewerbsvorteil. Der frühere EV-Zug-Spieler Josh Holden und Ex-Leichtathletin Lea Sprunger sind wenige Ausnahmen, die in den Medien über ihre Erfahrung mit Hypnose berichteten.

Offen dazu steht auch Eishockeytrainer Gerd Zenhäusern. In der Saison 2015/2016 sah er ratlos zu, wie sein HC Fribourg-Gottéron nach tollem Start in die neue Spielzeit plötzlich elf Niederlagen in Serie kassierte. «Ich habe Videoanalysen gemacht, mit den Spielern diskutiert und

gewerweisst, wie wir den Turnaround schaffen könnten. Die erwünschte Reaktion blieb aus.»

Ein Spieler berichtete ihm über gute Erfahrungen mit Hypnose. Darauf engagierte Zenhäusern den Sporthypnose-Therapeuten Brüngger. Nach der Gruppenthypnose reichte die Mannschaft vier Siege aneinander, stabilisierte ihre Leistung und schaffte die Playoffs. «Das Selbstvertrauen war zurück», sagt Zenhäusern, unterdessen Assistent des Sportdirektors bei Gottéron.

## Ehammer und die Angst vor dem 1000-Meter-Lauf

Brünggers bekanntester Klient ist Simon Ehammer. Zuletzt brillierte der Leichtathletik-Shootingstar im August mit EM-Silber im Zehnkampf in München, im Juni eroberte er WM-Bronze im Weitsprung in den USA. Das ist alles andere als selbstverständlich. Noch im Frühjahr 2021 scheiterte der Appenzeller im Stabhochsprung an wichtigen Wettkämpfen mehrfach an der Einstiegshöhe. «Irgendetwas, ich weiss nicht was, stimmt im Kopf im Moment nicht, um gut Stab zu springen», sagte Ehammer damals. Sein Trainer schickte ihn zu Brüngger. «Wir haben an der Blockade gearbeitet. Er konnte sie sehr schnell lösen und sein Potenzial an Wettkämpfen wieder ausschöpfen», sagt Brüngger.

Ein Unfall eines Kollegen im Stabhochsprung belastete Ehammer. Die Hypnose half ihm, diese negativen Emotionen in positive umzuwandeln. Seither arbeiten Brüngger und Ehammer alle sechs bis acht Wochen mit Sporthypnose. «Simon zeichnet sich aus durch eine Kombination aus unendlichem Ehrgeiz und grosser Lockerheit. Er hat gemerkt, dass er sich mit Sporthypnose auch in anderen Disziplinen verbessern kann – auch in solchen, in denen

er schon sehr stark ist», sagt Brüngger.

Das SRF-Wissensmagazin «Einstein» berichtete über die Zusammenarbeit. In der Sendung ging es um den 1000-Meter-Lauf. Ehammer sitzt auf dem Hypnosestuhl und berichtet in tranceartigem Zustand, wie er als 9- oder 10-jähriger Bub Angst hatte vor der Distanz, dass der Lauf noch so weit gehe. «Fühle, wie sich der ganze Körper vollsaugt mit dem Willen, ans absolute Limit zu gehen», sagt Brüngger, der daneben sitzt. Der Hypnosetherapeut betont, er gebe den Athleten nur die Werkzeuge in die Hand, um sich selber zu verbessern. Mit Hypnose könne man lernen, sich den Flow anzutrainieren, um die optimale Leistung in dem Moment zu erbringen, wenn es zählt, zum Beispiel den perfekten Slalomlauf an den Weltmeisterschaften.

Viele Sportler wenden sich dann an den Hypnosetherapeuten, wenn sie ein akutes Problem haben. Dieses könne man meist in einer bis zwei Sitzungen lösen, sagt Brüngger. Und: «Es ist vor allem wichtig, im entscheidenden Moment die falschen Emotionen wie Angst und Zweifel nicht zu haben.» Die Hypnose helfe, Prozesse, die im Unterbewusstsein ablaufen, zu steuern und beeinflussbar zu machen.

Darin und in der geringen Zahl der Therapiesitzungen liegt in Brünggers Augen der grosse Vorteil gegenüber anderen Formen von Mentaltraining. Fest steht auch: Ein Sporthypnotiseur kann nicht aus einem 5.-Liga-Fussballer einen Ronaldo formen. Aber das eine Prozent, auf das es im Spitzensport manchmal ankommt, könne die Hypnose ausmachen, so Brüngger. Brünggers positives Fazit zur Wirkung der Sporthypnose beruht vor allem auf eigenen Erfahrungen. Regelmässig senden ihm Kunden und Kundinnen Bilder, auf denen sie vom Podest grüssen. Wissenschaftliche Forschung zum Thema Sporthypnose gibt es nur wenig (siehe Kasten).

## Adir auf eine natürliche Weise fitgespritzt

Zurück zu Adir Cohen. Hat Pfadi Winterthur nicht fahrlässig die Gesundheit des Spielers riskiert, indem es ihn nach Hypnose mit gebrochener Hand aufs Spielfeld zurückschickte? «Wären es nicht das Finalspiel und der ausdrückliche Wille des Akteurs gewesen, hätten wir ihn wohl nicht mehr eingesetzt», sagt Adi Brüngger. Im bezahlten Spitzensport gebe es eine grosse Diskrepanz zwischen Gesund- und Spielfähig-Sein. «Wir haben Adir quasi auf eine natürliche Weise fitgespritzt.» Hätte er zum Beispiel eine Kopfverletzung erlitten oder wäre nicht offensichtlich gewesen, was den Schmerz verursacht, hätte ihn Brüngger gebremst. Cohens Hand ist gut verheilt. Mittlerweile schießt der 24-Jährige seine Tore für Tremblay in der zweiten französischen Liga.

## Das sagt die Wissenschaft

**Positiv** Breit ist das Thema Sporthypnose noch nicht wissenschaftlich erforscht. Das schreibt ein Schweizer Autorentrio in einem Artikel, der vor zwei Jahren in einem internationalen Hypnosefachjournal erschien. Immerhin verweisen sie auf diverse Studien, gemäss denen die Hypnose die Leistung verbessert, sei es im Basketball, Fussball, Badminton, Cricket, Gewichtheben, Bogenschiessen oder Wurfdisciplinen. Allen Untersuchungen gemein ist jedoch ein Makel: die geringe Teilnehmerzahl.

Das Autorentrio hat in der Schweiz selber eine Studie durchgeführt, in der es den Effekt der Hypnose auf die sportliche Leistung im 10-Me-

ter-Luftgewehrschiessen untersuchte. Acht Sportschützen der Schweizer Nationalmannschaft nahmen an der Studie teil, die unter Wettkampfbedingungen stattfand. Die hypnotische Intervention dauerte rund 15 Minuten und fand etwa eine Stunde vor dem Wettkampf statt. Die Leistung danach wurde verglichen mit der Leistung ohne jegliche Intervention (Baseline-Messung).

Sechs Schützinnen und Schützen erzielten nach der Hypnose ein besseres Resultat im Vergleich zur Baseline-Messung. Zwei davon erzielten sogar einen persönlichen Rekord. Zudem erlebten alle Studienteilnehmenden die Hypnose als positive Erfahrung. (kä)