



..S.O.S.---SPD...S.O.S.---SPD...S.O.S.---SPD...S.O.S.---

Wenn wir schwimmen Seit' an Seit'



PRINTED IN GERMANY
Ungarn € 3,250
Zypern € 3,20 (€ 5,41)
Belgien, Republik € 3,65
Türkei € 10
Slowakei € 4,50
Spanien € 4,50
Polen (ISSN 0037-4527) € 3,72
Portugal (cont.) € 4,50
Hongkong HK\$ 70
Italien € 4,50
Frankreich € 3,95
Schweiz sfr 6,50

JETZT TESTEN!

3x manager magazin für €13,-. Sie sparen 33%. Die Bergmann-Uhr erhalten Sie gratis dazu!



Jetzt persönliches Testpaket anfordern unter:

► Telefon: 018 02/99 44 22 (6 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz; abweichende Preise für Mobilfunk)
► www.manager-magazin.de/test

manager magazin
Wirtschaft aus erster Hand

GeloMyrtol®
forte



Bei Bronchitis und Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)

**Kopf dicht? Nase zu?
Husten?**



- Löst den Schleim
- Bekämpft Krankheitserreger
- Befreit die Atemwege



Gelo® - Stark in Atemwegen

Fragen Sie in Ihrer Apotheke auch nach GeloSitin® Nasenpflege und GeloBronchial®-Saft

www.pohl-boskamp.de

GeloMyrtol® forte. Wirkstoff: Myrtol standardisiert. Anwenden bei akuter und chronischer Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt. (01/1).



und Psychologe auch sein eigener Patient: Im Alter auf den Rollstuhl zurückgeworfen, half ihm Hypnose, die Schmerzen zu ertragen.

Seit einigen Jahren entdecken Psychologen und Psychotherapeuten, Mediziner, auch Zahnärzte, Ericksons Lehren neu. Voriges Jahr bewerteten die Mitglieder des „Wissenschaftlichen Beirats Psychotherapie“ Hypnose als mögliche Therapie bei der Abhängigkeit von Rauschmitteln und bei somatischen Krankheiten. An zahlreichen Kliniken und Praxen arbeiten Ärzte vor allem zur Schmerzkontrolle mit Trance. Die Auswahl in den Fachgesellschaften ist streng; in Deutschland haben sie etwa 4700 Mitglieder. Erst nach 200 Stunden Fortbildung dürfen die Anwärter ihre Spezialgebiete mit Hypnose ergänzen.

„Unser Ziel ist es, Patienten die Angst zu nehmen und ihnen ein gutes Gefühl zu bereiten“, sagt Albrecht Schmierer. Der Stuttgarter Zahnarzt suggeriert seinen Patienten, sie sollten den Mund zur Reparatur abgeben und sich aufmachen an einen schönen Ort, weit weg von Bohren und Tinkturen. Viele erzählen, sie fühlten sich danach entspannt wie lange nicht mehr.

Ärzte hypnotisieren Kinder, die im OP ansprechbar bleiben müssen, weil ihnen ein Blasenkatheter gelegt wird, oder Verbrennungsoffer, deren verkohlte Hautstellen desinfiziert werden. Bei Skiläufern, die mit gebrochenem Bein im Krankenhaus liegen, bauen sich Muskeln schneller wieder auf, wenn sie sich, in Hypnose, immer wieder vorstellen, eine Piste hinunterzufahren.

Jeder gute Film offenbart die Macht von Bildern: Wut, Enttäuschung, Freude – mit empfunden, als handelte es sich um das eigene Leben. Wie stark solche Vorstellungen wirken, hat der Arzt und Psychotherapeut Klaus-Diethart Hüllemann mehrfach nachgewiesen. Er maß die Herz- und Pulsfrequenzen von Fernsehzuschauern und notierte steigende Werte. „Am Ende einer Sportübertragung waren sie manchmal doppelt so hoch wie zu Beginn.“ Ein Boxfan bekam im Sessel Herzrhythmusstörungen, als sein Idol im Ring k. o. ging.

Hüllemann, der bei Olympischen Spielen zum wissenschaftlichen Beirat und zum Team der Doping-Kontrollen gehörte, schreibt Hypnose ähnliche Wirkungen zu wie Doping. „Auch mit mentaler Technik lässt sich das Gefühl von Müdigkeit, von Schmerz oder von Durst verdrängen.“ Vor allem Ausdauersportlern könnten solche Suggestionen helfen: „Wann immer du Durst spürst, wirst du weiterradeln können. Wann immer du Schmerzen spürst, wirst du weiterlaufen können.“

Gleichzeitig warnt er aber: „Je nach Dosierung kann Hypnose, wie ein Medikament, schlimmen Schaden anrichten.“ Sie greife eine uralte Fertigkeit auf, die dem Menschen in gefährlichen Momenten zugeht: Im Zustand höchster Konzentration blendet er das Gefühl für die eige-

Wissenschaft



Sportlerin Lammert, Psychologe Neumann*
Training mit dem Affen auf der Palme

nen Grenzen aus – wie der erste Marathonläufer, von dem überliefert ist, er sei, als er seinen Auftrag erfüllt hatte, nach 42,195 Kilometern tot zusammengebrochen.

Nicht alle Kollegen teilen diese Sorgen. Auch sind sie uneins in der Frage, wie oft und wie lange ein Sportler mental trainieren sollte. Irgendwann habe jeder die Suggestionen so verinnerlicht, dass sein Körper sie wie automatisch ausführe. Diese Hoffnung zumindest teilen sie.

„Es funktioniert“, beteuert Marco Büchel. „Man muss allerdings dran glauben.“ In wenigen Tagen beginnt seine Saison, noch trainiert der Weltcupläufer, fährt morgens auf dem Gletscher bei Saas Fee Ski und nachmittags im Hotel noch mal mental. Er könne das mittlerweile auch beim Radfahren auf dem Ergometer.

Vor zwölf Jahren entschied er sich für Hypnose: „Nervosität. Im Training war ich schnell, im Wettkampf ein unbeschriebenes Blatt.“ Und im letzten Drittel am Hang, wie mit Handbremse sei er da gefahren.

Neun Jahre übte er beim Psychologen. „Erst reden, 45 Minuten: ‚Was will ich anders machen?‘ Dann lag ich auf der Couch und war weg, in einem schönen Zimmer mit vielen Fenstern.“ Ein weicher, roter Stuhl. Eine Leinwand. „Darauf habe ich mir meine Rennen angesehen; die perfekten von früher, die ich auf die zukünftigen übertragen habe. Immer wieder. In diesem wunderschönen Zimmer.“ Heute reiche die Erinnerung, und er könne mit einem Wisch alle negativen Gedanken wegfeigen. „Das gefällt mir.“

Seit je treibt es Menschen, die Unbill der Welt mit magischen Ideen zu beeinflussen:

* An der Biofeedback-Maschine.

Amulette gegen den bösen Blick, Madonnenbildchen gegen Unheil. Letztlich, sagt Meiss, suchten Sportler mit ihren inneren Bildern das Gleiche: einen glückversprechenden, wirkungsvollen Aberglauben.

Die Augenwinkel funkeln, dann wird er ernst. „Im Grunde kennen wir das alle“, sagt er. „Stehen beklommen da, mit all unserem Tun auf dem Prüfstand. Und dann suchen wir Halt.“

In Cala Vinyes, Mallorca, steht einer und blickt aufs blaue Meer, der dem mentalen Training nahezu alles zutraut. Ein Schwede, klare Augen, blonde Haare. Seine Geburtstage feiert er nicht mehr. Er fühlt sich jünger.

Lars-Eric Unestahl, Gründungsprofessor an der Internationalen Skandinavischen Universität in Örebro, Besitzer eines mallorquinischen Sommerhauses, wird einer der Stars auf dem Heidelberger Kongress für „Mentale Stärken“ sein. Ihn verehren viele als den Übervater der Sporthypnose. Schon 1976 begleitete der Psychologe das schwedische Olympiateam nach Montreal. Auf der Suche nach anderen Mentaltrainern lief er durchs olympische Dorf. Er blieb allein.

Die meisten schwedischen Sportler richten sich noch heute nach seiner Methode, auch die Trainer sind „Unestahlianer“; er erzählt vom Coach des schwedischen Fußball-Pokalsiegers Kalmar FF oder von Sven-Göran Eriksson, der die britische Nationalmannschaft beim WM-Qualifikationsspiel zum 5:1-Sieg über Deutschland führte.

Unestahl arbeitete mit Schwimmern, Eishockeyspielern, Rennfahrern, mit Turnern, Tennisspielern und Leichtathleten, und irgendwann fand er, ganz Schweden täte gut daran, sich mental zu bewegen.

Denn erstens: „Nicht nur im Sport strebt der Mensch nach permanenter Verbesserung.“ Zweitens: „Unsere Probleme stehen immer mehr im Vordergrund als unsere Ziele – und das ist schlecht.“ Und drittens: „Unsere düsteren Gedanken entfallen mehr Kraft als unsere positiven.“ Ergo: „Wollen wir unser Lebensgefühl verbessern, müssen unsere Ziele mindestens so konkret werden wie die Probleme – nur wesentlich attraktiver.“

Acht Wochen Training reichen aus, verspricht er. Täglich 15 Minuten. Übungen zur Muskelentspannung, zur Selbsthypnose und Trance. Künstler, Schüler, Lehrer, Behördenmitarbeiter, Krankenschwestern, Ärzte, Angestellte, Manager bei Saab, Volvo, SKF, ABB und Ikea trauen ihm und seinem „Integrated Mental Training“. Es sollen 3 Millionen Schweden sein.

Selbsthypnose habe eben einen unschätzbaren Vorteil, meint der Psychologe. Jeder könne damit seinen Selbstwert steigern, trotz aller Zweifel: „Ich bin klasse, ein liebenswerter Typ – und kein kritischer Verstand nörgelt dauernd: Jetzt guck doch mal genau hin.“

KATJA THIMM



**Vergolden Sie jetzt
Ihre Altersvorsorge
mit MLP.**

Ihr MLP-Berater sagt Ihnen, wie Sie sich die attraktive staatliche Förderung sichern. Einfach Geldgeschenke holen:
Tel 0800 0007320*

*Gebührenfrei aus dem Festnetz der DTAG.

Nur bis 31.12.2007!
www.geldgeschenke-holen.de

MLP
Private Finance