



Was kann Mentaltraining wirklich und was kann es nicht?

Einleitung

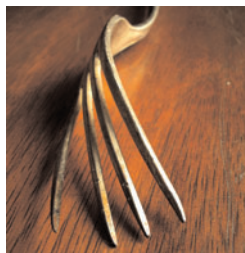
Nachdem wir uns im zweiten Teil dieser Serie mit dem „eisernen Willen“ und dessen Grenzen auseinandergesetzt haben,¹ stellt sich nun die Frage: Warum reicht mein positives Denken für mentale Fitness nicht aus?

Welche Voraussetzungen müssen geschaffen werden, um das Unterbewusstsein für sich arbeiten zu lassen und warum versagen selbst Profisportler teilweise, die regelmäßig mit ihrem Mentalcoach arbeiten.

Die Berichte, die man über Mentaltraining hört, sind sowohl beeindruckend und Neugierde erweckend als auch suspekt und widersprüchlich:

- Da holt sich die unbekannte Schwimmerin Britta Steffen eine Goldmedaille, weil sie dank ihres Mentaltrainings auf den letzten 20 Metern wahnsinnig zulegt. Und der Turner Florian Hambüchen versagt zur gleichen Zeit gründlich, obwohl er bei seinem eigenen Onkel schon jahrelang Mentaltraining erhält. (Klappt also nicht immer)

- Da gib es Uri Geller, der mit einer Fernsehsendung Uhren wieder zum Laufen bringt und Leute vorstellt, die ihr Herz stillstehen lassen können und dann gibt es Wahrsager und Voodoopriester, die in das Leben anderer Menschen eingreifen können. (Das sind doch sehr seltsame Geschichten ...)



Ab und zu stellt man sich die Frage: Besondere Fähigkeit oder Scharlatanerie?

- Dann gibt es die Shaolin-Mönche, die mit scheinbar einfachen Übungen Steine zertrümmern und Eisenstangen verbiegen. Dann gibt es Wunderheiler, die mit seltsamen Gebräuchen Krankheiten heilen, die in der Schulmedizin als unheilbar gelten. (Tja, das möchte man doch auch können ...)

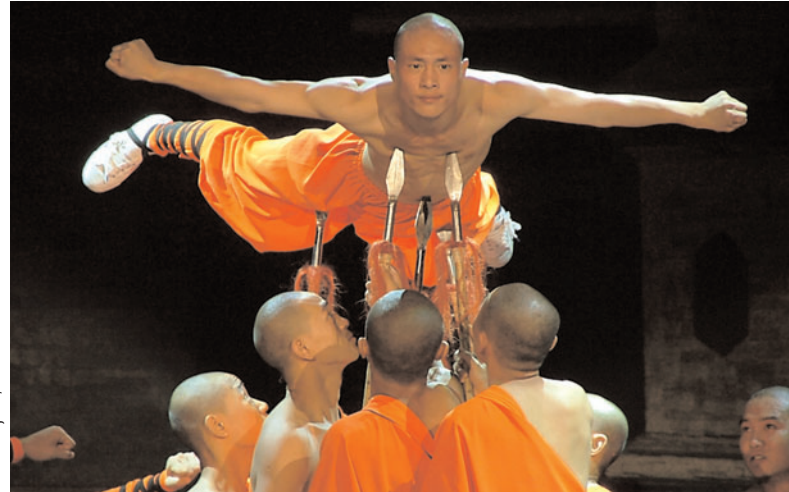


FOTO: © jkalt/PIXELO

Wie kann sich ein Mensch auf Schwertspitzen tragen lassen?

- Es gibt Psychotherapeuten, zu denen man über viele Jahre hinweg geht und es gibt einige wenige Symptomheilungen und dann gibt es Mentalcoachs, die heilen in wenigen Wochen einen Burn-out. (Es wird ja immer verrückter ...)

Wie passt das alles zusammen? Was ist davon wahr und was ist Scharlatanerie? Wodurch unterscheidet sich das eine vom anderen und was muss man wissen, um das zu verstehen?

Voraussetzungen

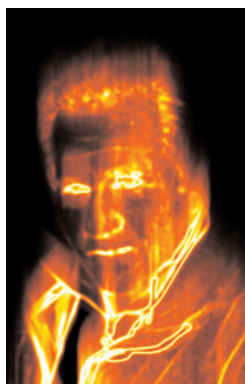
Mentale Strategien funktionieren nur, wenn man mit sich in den folgenden fünf Elementardisziplinen im Reinen ist.

- ① Wenn man keine abgelehnten Gefühle dauerhaft verdrängen muss,
- ② wenn man bedürfnisgerecht und
- ③ werteangemessen lebt,
- ④ wenn man seinem Körper genug Zeit für Regeneration und
- ⑤ seinem Geist genug Zeit für Besinnung gibt.

Sorgen, Probleme oder dauerhafte Konflikte können all das verhindern. Wieso das?

Genau hier kann man den ernsthaften Mentalcoach und Profi daran erkennen, dass er einem vorher sagen kann, wann und warum Mentaltraining überhaupt nicht oder plötzlich gar nicht mehr funktioniert. Dies geschieht nämlich dann, wenn mich Ängste und Sorgen plagen, wenn ich nicht mehr abschalten kann, wenn ich zu einem Konflikt oder Stressor keine Bewältigungsstrategie habe und ich demzufolge das ganze Thema gedanklich und gefühlsmäßig vermeiden muss. Zur Veranschaulichung: Wie oft haben Sie diese folgenden Sätze schon gehört und selbst gesagt?

- Das habe ich bis heute nicht verkraftet.
- Da darf ich gar nicht dran denken, da regere ich mich gleich wieder auf.
- Der ist für mich für immer gestorben.
- Damit werde ich mich nie wieder beschäftigen.
- Das würde ich nicht überstehen.
- Hör sofort damit auf, davon will ich nie wieder was hören, geschweige denn daran denken.



Wenn ich an dieses Erlebnis denke, brennt meine Seele.

FOTO: © geralt_brennende Seele/PIXELIO



FOTO: © multipla/PIXELIO

Diese Tür ist zugemauert, niemand darf daran rühren!

Und dann folgte der Selbstentschluss: „Wann immer eine Gefahr aus einer solchen Richtung kommt, ziehe ich sofort das Burgtor hoch. Genau diese Gefühle und genau diese Gedanken möchte ich nie mehr haben; nicht mehr an mich heranlassen; nie mehr an mich heranlassen. Ich umfahre diese Gefahrenzone immer weiträumiger!“

Unterbewusstsein

Das sind Schaltbefehle für das Unterbewusstsein, und das Unterbewusstsein hält diese Anweisungen so lange ein, bis neue Befehle erteilt werden.

Was eine Zeit lang eine guter und sinnvoller Schutz war, kann jedoch sehr schnell ins Gegenteil umkippen. Vermeiden ist nämlich sehr anstrengend. Es ist aktive Arbeit. Man muss ständig sich und andere, alle Situationen und alle Möglichkeiten kontrollieren, um dann sämtliche vermeintlichen Gefahrengebiete aktiv und weiträumig umfahren zu können.

Was dazu kommt, ist das prophylaktische Vermeiden aller Gefühle. Eigentlich ging es zunächst nur um, bestimmte intensive Ängste, Sorgen, Aggressionen oder Panikattacken, z. B. alles Negative mit einer Intensität von über 85% soll vermieden werden. Dann wurde es ausgeweitet auf alles Negative über 51%. Dies setzt sich fort bis schließlich ein Vorschlag aus unserer inneren „Sicherheitsabteilung“ folgt: Wäre es rein energetisch nicht leichter, wenn wir alle Gefühle (positive und negative) abschalten würden, da wir dann nicht so viel kontrollieren und sortieren müssen? Und diesen Weg gehen wir dann unterbewusst, indem wir alle Gefühle unterdrücken, bringen uns diese eh meist nur Ärger und gehören somit verboten.

Das System klappt auch sehr gut, allerdings zahlen wir hierfür den Preis, dass wir unter ständiger Selbstkontrolle stehend, keine Entspannung mehr zulassen dürfen. Denn im Zustand absoluter Entspannung, bei Alpha und Theta, da kontrolliert man nicht mehr, denn hier herrschen vollkommene Akzeptanz und Vertrauen. Da läuft alles von alleine.

Dauerhaftes Vermeidungsverhalten

All dies ist anstrengendes prophylaktisches dauerhaftes Vermeidungsverhalten, und das geht manchmal über Wochen, Monate, Jahre oder Jahrzehnte. Warum?

Zu dem Zeitpunkt, als diese Sorge, diese Angst oder Ängste, diese Spannungen in diesem Konflikt, diese Schmerzen aufgrund eines Schicksalsschlags einen so intensiv überflutet haben, hat eine innere Stimme (oder innere Schutzfunktion) gesagt:

- „Das halte ich nicht aus!“
- „Das überlebe ich nicht!“
- „Wenn das noch mal kommt, gehe ich kaputt!“
- „Das darf nie wieder passieren!“
- „Wenn ich diesen Schmerz zulasse, falle ich ein so tiefes schwarzes Loch, da komme ich nie wieder raus!“
- Etc.

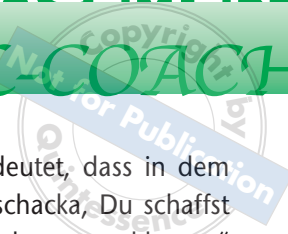


FOTO: © sternschnupel/PIXELLO

Gefühle brauche ich nicht, die machen nur Ärger.

Positives Denken

Hier findet man auch die Erklärung, warum positives Denken allein nicht genügen kann.

Das positive Denken kam über Joseph Murphy in den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts nach Deutschland und wurde von Erhard Freitag, Arthur Lassen und anderen publik gemacht. Es entstand eine ganze Bewegung des positiven Denkens, alle dachten plötzlich nur noch (bzw. überhaupt) positiv. Die Wirkungen waren gut. Auf einmal wurden viele Dinge positiv angegangen und mit den Bestätigungen der sofortigen Erfolgserlebnisse weitergetragen.

Als Methodik nutzte man hier die so genannten Affirmationen, sehr allgemein gehaltene positive Aussagen wie: „Es geht mir jeden Tag besser und besser. Alles was ich anfangen gelingt mir.“ Dazu kamen weise philosophische Sprüche wie: „Die meisten Fehler sind nur eine kleine Umleitung zum Erfolg“ oder „Wer kein Ziel hat, kann auch keines erreichen“.

Was passierte jedoch nach einiger Zeit? Nach einigen erfreulichen Erfolgen kamen keine mehr oder es ging wieder bergab. Was an und für sich natürlich ist, wurde nun in einen Misserfolg umgedeutet, denn das Leben besteht nun mal nicht nur aus kontinuierlichen Steigerungen, sondern aus Auf- und Abwärtsbewegungen, aus Erfolgen und Niederlagen, aus positiven und negativen Gedanken.

Es ist jedoch so, dass man negative Gedanken nur dann in positive umwandeln kann, wenn man sie vorher akzeptiert hat. Dazu kommt, dass so allgemeine (positive) Gedanken unrealistisch sind und vom Unterbewusstsein

außer Kraft gesetzt werden. Das bedeutet, dass in dem Moment, wo man sich mit einem „Tschacka, Du schaffst es“-Schrei oder „Es geht mir jeden Tag besser und besser“ in positive Stimmung bringen will, denkt ES in mir: Gestern und vorgestern hast Du es nicht geschafft oder seit einer Woche klappt hier ja nix mehr. Wenn man diese negativen Gedanken dann versucht mit dem eisernen Willen zu unterdrücken, kehren sie als Sorgen und Ängste immer dann wieder zurück, wenn der eiserne Wille mal schwach ist oder man erschöpft abschalten und mal an nichts mehr denken will.

Wird man dann aber irgendwann von negativen Gedanken regelrecht überflutet, ist Schluss mit dem positiven Denken, weil es ja nachweislich nicht funktioniert hat. Und so ging das positive Denken als gesellschaftliche Bewegung irgendwann unter.

Heiluna der alten Wunden und der „Masterkey“

Das heißt, bevor man anfängt in der Tiefentspannung von Alpha und Theta seine mentalen Ressourcen anzuzapfen oder neue aufzubauen, müssen die alten Wunden des Gefühlslebens geheilt sein. Das ist mithilfe eines Fachmannes schnell und effektiv getan, in einem Spezialkurs braucht man nach Erfahrung des Autors nur vier Tage dazu.

Wer sich mit mentalen Strategien das Leben leichter machen will und mit weniger Aufwand auch die anspruchsvollsten Ziele erreichen will, der sollte den Masterkey kennen und der heißt: psychische Gesundheit. Befreie Dich von allen Vermeidungsaltslasten, denn die verhindern ja auch, dass man sich im Alltag und im Urlaub entspannen kann. Genau das ist die Erklärung dafür, dass Zigttausende und sogar Millionen von Menschen, die sehr ernsthaft ein Entspannungsverfahren erlernen wollten, genau das nicht geschafft haben.

Das ist auch der Grund, warum so viele Menschen das Erlernen des Autogenen Trainings oder der Progressiven Muskelrelaxation nicht zu Ende gebracht haben. Je mehr sie sich entspannen konnten, umso häufiger wurden sie von den alten Konflikten längst gelöst geglaubter Probleme wieder eingeholt und erneut überflutet.

- „Das kann ich aber jetzt überhaupt nicht gebrauchen.“
- „Wo kommt der alte Schrott denn schon wieder her?“
- „Das ist doch Schnee von gestern.“

Solche Sätze verleiten jeden von uns, das mit dem „blöden“ Entspannungsverfahren wieder sein zu lassen. Seriöse Entspannungstrainer erkennt man demzufolge daran, dass sie niemals nur das Entspannungsverfahren alleine „verkaufen“, sondern immer nur zusammen mit dem Erlernen von Bewältigungsstrategien für alle aktuellen und Uralt-Stressoren.

Das ist auch das Geheimnis, warum Entspannungstechniken „allein“ bei Burn-out alles nur noch verschlimmern.

Nach dem Beseitigen der biografisch entstandenen „Entspannungsverhinderer“ muss jeder Einzelne natürlich dafür sorgen, dass sich ab diesem Zeitpunkt überhaupt keine neuen Vermeidungsbefehle im System mehr anreichern können.

Das heißt übersetzt in den Alltag: Nimm Dir jeden Tag die Zeit für Besinnung und fürs Sortieren, die notwendig ist, damit Du abends befreit und mit reinem Gewissen einschlafst.

„Wer macht das schon?“ wäre die falsche Frage. Außerdem sagt man hierzu wahrscheinlich ohnehin: „Dazu habe ich nun wirklich keine Zeit!“

Die Frage ist, Wie schnell ist die Festplatte wieder voll, ohne dementsprechende Bewältigungsstrategie?

In der Zeit von Informationsüberflutung und Informationsbeschleunigung geht das immer schneller.

Beispiele

Wie leicht auch ein kleiner, nicht ernst genommener Konflikt einem die schon mal möglichen Höchstleistungen wieder kaputt machen kann, zeigen die unterschiedlichen Ergebnisse von Britta Steffen und Florian Hambüchen bei der Olympiade 2008 in Beijing.

Britta Steffen war bis zu diesem Zeitpunkt eine relativ unbekannte Schwimmerin. Allerdings haben alle, die ihren Endspurt auf den letzten 25 Metern gesehen haben, so viel Respekt vor dieser Leistung gewonnen, dass sie weder diese Beschleunigung noch den Name Britta Steffen jemals wieder vergessen werden.

Britta Steffen sprach danach gerne und oft davon, dass sie ihrer (in der Öffentlichkeit unbekanntem) Mentaltraine-

rin sehr vertraue. Die beiden sind jetzt also in der Hall of Fame.

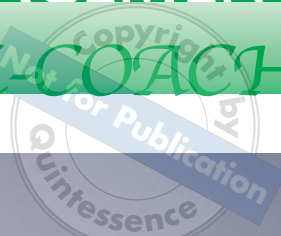
Anders Shooting-Star Florian Hambüchen. Nach einem sagenhaften Start und einiger Zeit im absoluten Höchstleistungsbereich war der junge Mann als „mental spitze“ in der Öffentlichkeit bekannt. Er wird von seinem Vater als Trainer und von seinem Onkel als Mentaltrainer betreut, alles bestens. Von der Presse war er für mehrere Goldmedaillen avisiert. Im Endeffekt hat er versagt und konnte gerade noch eine Bronzemedaille mit nach Hause nehmen.

Was war passiert. Der Junge war übermotiviert und hatte derzeit pubertätsbedingt Ärger mit allen möglichen Autoritäten, u. a. mit Vater und Onkel, was ja schon vorher in den Zeitungen zu lesen war. Die Konflikte mit den Schiedsrichtern und Chefs vom DTSB wurden während der Olympiade bekannt. Für diese zwischenmenschlichen Stressoren hatte Florian Hambüchen keine mentalen Stressbewältigungsstrategien.

Fazit

Es reicht nicht, nur den sportlichen Teil mental zu trainieren. Man muss jeden Tag für alle Konfliktbereiche Bewältigungsstrategien beherrschen oder neu dazulernen. Dann hat jeder Mensch die Möglichkeit, aus visualisierten Höchstleistungen im mentalen Fantasyland Höchstleistungen zu realisieren, die anderen nicht möglich sind und niemals möglich sein werden. Auf geht's. Folgende Standardanwendungsbereiche mentaler Strategien sollten hierfür jedoch erlernt werden:

- Die Fähigkeit, sich einerseits (wieder) entspannen zu können gemeinsam mit dem Erwerb von Bewältigungsstrategien für die aktuell schlimmsten äußeren und inneren Stressoren.
- Die Arbeit mit Visualisierungstechniken für Lebens- und Persönlichkeitsentwicklungsziele, Gesprächsführungs- und Führungsziele, dem Bewältigen von Herausforderungen und für Höchstleistungen aller Art.
- Das Nutzen von mentalen Ressourcen aller Art in der Tiefentspannung (Stärken, Glücks- und Erfolgserlebnisse, Werte, Bedürfnisse, optimale Abläufe in Arbeit, Liebe, Sex, Erziehung, Urlaub, Sport).



- Das Beseitigen von früheren Vermeidungs- und Schutzverhaltensweisen, die jetzt das Selbstwerterleben und das Nutzen der eigenen Möglichkeiten behindern und einschränken.
- Das Synchronisieren von mentalen Ressourcen, optimalen Handlungsabläufen, Zielvisualisierungen zu Einzel- und Dauer-Höchstleistungen.
- Das Nutzen von Entspannungstechniken zur Erschaffung und Aufrechterhaltung der täglichen Work-Life-Balance.
- Das Nutzen mentaler Strategien zum Verhindern von Burn-out, zur Heilung stressbedingter psychosomatischer Erkrankungen und der Aktivierung von Selbstheilungskräften.
- Das Nutzen mentaler Strategien zur Steigerung der Genussfähigkeit, des Glücksempfindens, der Vertiefung von Leidenschaft und der Liebesfähigkeit.
- Das Nutzen mentaler Strategien zum leichten Erlernen von Fremdsprachen und von Führungsverhalten.

FOTO: © Bodo_Schmidt/PIXELLO



Mit fachlicher Anleitung zu Ausgeglichenheit und dauerhafter Höchstleistung.

Diese sehr beeindruckende Liste macht deutlich:

- Das Anwenden mentaler Strategien ist für viele noch Neuland.
- Es bringt die Steigerungsmöglichkeiten, die man als Unternehmer im immer schärfer werdenden Wettbewerb dringend braucht.
- Es ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Lebensqualität und Höchstleistung
- Man muss wissen, ab wann und wie es funktioniert und
- man braucht zumindest am Anfang fachliche Unterstützung.

Literatur

1. Ehrhardt KW. „Der eiserne Wille“ versus mentale Fitness. Quintessenz Zahntech 2009;35:97-100.

Dr. Karl Werner Ehrhardt
 Akademie für Mentale Fitness
 Wilhelm-Leibl-Straße 4, 83607 Holzkirchen
 Tel.: 08024/9939-0, Fax: 08024/9939-12
 E-Mail: info@ehrhhardt-coaching.de
 Internet: www.mental-fit.de

