

Hypno Golf

Golf spielt sich
angeblich im
Kopf ab. Aber wo?
Im Bewusstsein
oder darunter?
Wie kommt man
da hin und was
macht man dann
dort? Simply
Golf versucht
mittels Hypnose
im Selbstversuch
Antworten auf
die ganz großen
Fragen zu finden.

S

VON REGINA DVORAK

Simply Golf Redaktionssitzungen sind inspirierende Erlebnisse. Erfrischender Surrealismus und gnadenloser Enthusiasmus treiben uns an. Uns interessiert so ziemlich alles, also interessiert uns auch brennend, ob man lästiges Trainieren nicht durch gesteigerte mentale Aufmerksamkeit wirkungsvoll reduzieren könnte. Quasi transzendente sportliche Grundbildung versus reelles Auseinandersetzen mit den eigenen Unzulänglichkeiten. Aber wir sind keine großen Freunde von Meditationsseminaren, wir gehen lieber auf ein Bier. Also kommt das Thema Hypnose auf. Zwei oder drei Einheiten bis zum Single-Handicap müssten ja reichen, wenn man nach zehn Minuten wie ein Huhn gackern kann, ohne es zu wollen. So weit unsere Idee zum Selbstversuch.

Seitdem haben wir dazugelernt. Adam Nassor, der Hypnotiseur unserer Wahl, erweist sich schon insofern als Goldgriff, als er uns nicht von vornherein vor die Türe setzt. Behutsame Ortsbestimmung ist angesagt. Showhypnose, Hypnocoaching und Hypnotherapie sind komplett unterschiedliche Paar Schuhe. Wir recherchieren und sind angemessen beeindruckt. Hypnose wird, wissenschaftlich anerkannt, zu therapeutischen und medizinischen Zwecken eingesetzt, ersetzt teilweise die Vollnarkose bei Operationen, behandelt Schmerzen, Depressionen und Phobien, unterstützt Wundheilung und hilft zur Rauchentwöhnung oder beim Abnehmen. Sie wird von tausenden Ärzten, Therapeuten und Kliniken erfolgreich eingesetzt und hunderte wissenschaftliche Studien belegen die Erfolge. So viel zum Hokuspokus-Esoterik-Schmuddeleck, in dem die Hypnose teilweise immer noch steckt. Wir antizipieren das Gelernte und beginnen, unsere Hoffnung auf unerschütterlich gefestigtes Jedi-Selbstvertrauen durch schie-

re Fremdeinwirkung und absichtslose, selbstverständliche 230-Meter-Drives nach zwei Terminen zu hinterfragen.

Hypnose wird nicht nur am medizinischen Sektor, sondern auch im Sport- und Businesscoaching-Bereich eingesetzt. Die Sporthypnose befasst sich mit der Entwicklung und Verbesserung bestimmter kognitiver, verhaltensbezogener und affektiver Qualitäten, die zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen. So weit die Fachsprache.

Wunderbar – eventuell bringen einige Sporthypnose-Sitzungen doch unser grundgelegtes golferisches Ausnahmetalent, das nachhaltig verschüttet scheint, zum Vorschein. Schließlich haben auch Tiger, Phil, Seve und viele andere Golfer mit Hypnose gearbeitet und nützen den Zustand, den man „in the Zone“, „im Flow“ oder auch „Runners High“ nennt, für sportliche Höchstleistungen. Durch diesen Trance-Zustand nimmt nachgewiesenermaßen das Bewusstsein nicht mehrere Dinge gleichzeitig wahr, wie es das normalerweise tut, sondern fokussiert sich völlig auf eine Sache. Genau das brauchen wir. Dass es sich bei Trance, neben dem Wach- und Schlafzustand, um eine Art dritten Bewusstseinszustand handelt, finden wir darüber hinaus cool.

Mit Adam, unserem neuen Jedi-Master, besprechen wir die beste Herangehensweise. Um die richtige Technik in den Körper zu bekommen, wollen wir gemeinsam mit einem Pro auf der Range arbeiten. Um Blockaden zu lösen und an den Zielen zu feilen, werden wir dazwischen in der Hypnose-Praxis betreut. „Peak Performance“ heißt das Ziel. Voller Fokus auf die vorhandenen physischen und mentalen Skills und auf die Aufgabenstellung. Klingt toll, aber nicht mehr nach die- >>

sem kurzfristigen Hypnose-Effekt, an den wir initial gedacht hatten. Adam lächelt transzendent-milde und lässt uns kurz hinter die Kulissen der Las Vegas-Style Showhypnotiseure blicken.

Menschen sprechen verschieden schnell und intensiv auf Hypnose an. Circa 80 Prozent sind grundsätzlich empfänglich, rund 20 Prozent gelten als sogenannte Somnambulisten und kommen extrem schnell in Trance. Und es gibt die 2 Prozent Virtuosi – sie brauchen keinerlei Induktion und sprechen unmittelbar an. Gute Hypnotiseure können blitzschnell aus einer Schar von Freiwilligen mittels Minitests diejenigen herausfiltern, die sehr leicht in Trance fallen, und mit diesen Personen recht spektakuläre, extrem kurzfristige, nicht nachhaltige Trance-Effekte zeigen. Während auf der Bühne jemand rasch Pfefferoni für Schokolade halten kann, liegt der Fokus im Therapiebereich auf nachhaltiger Veränderung und Problemlösung. Dabei muss sich die Erfahrung in Trance erst sukzessive mit dem körperlichen und geistigen Erleben verbinden. Die angewandte Technik ist in beiden Fällen die gleiche, nur der Effekt ist der Unterschied. „Pfefferoni wird Schokolade“ funktioniert also ziemlich gleich wie „ein Problem wird kein Problem“. In beiden Fällen funktioniert es übrigens nicht, Personen Dinge tun zu lassen, die sie nicht möchten. Hypnose verstärkt Persönlichkeit, Zwang kann daher keiner ausgeübt werden.

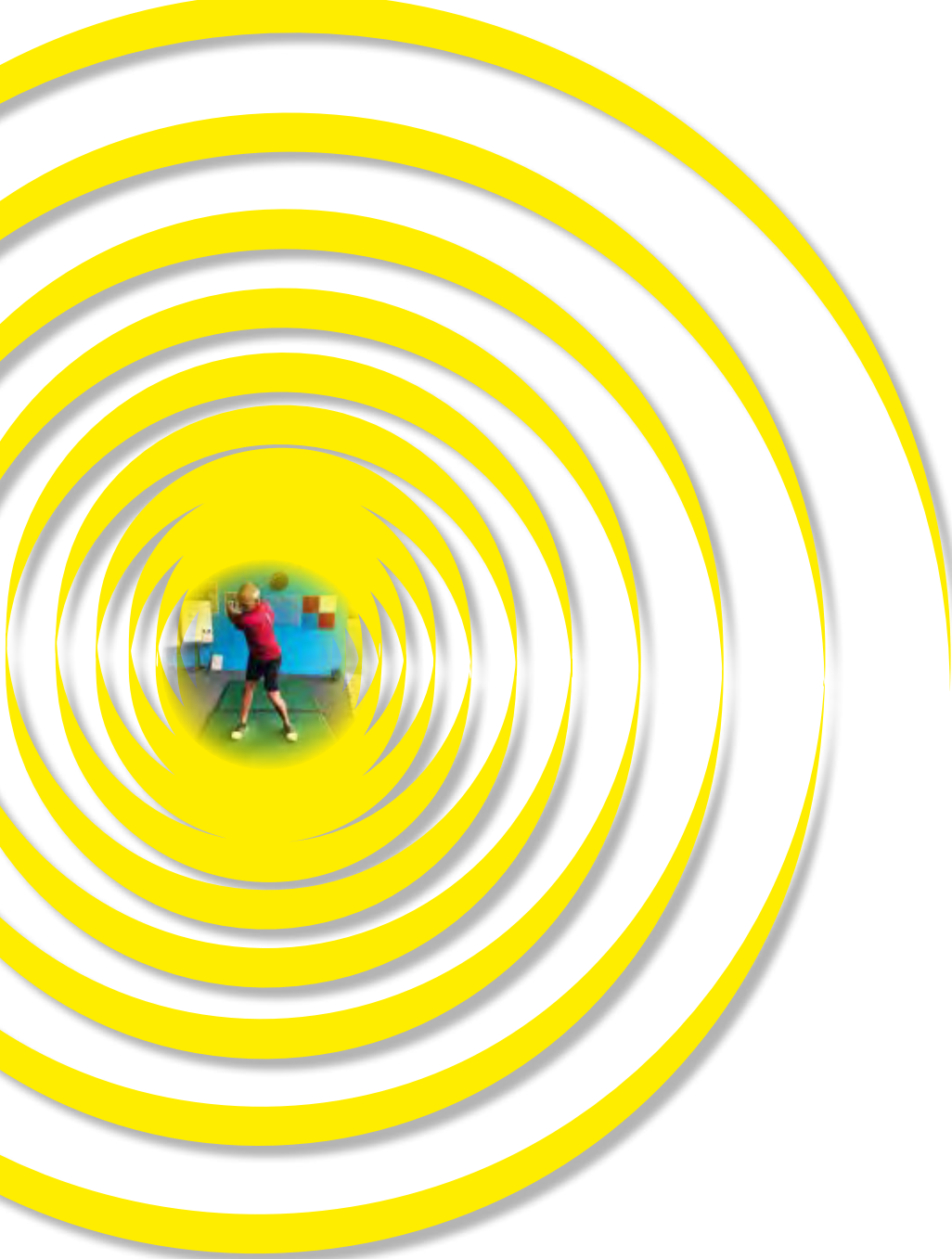
Mit dem augenblicklichen, komfortablen, uns in höhere Golfphären katapultierenden Quick-Fix dürfen wir also nicht rechnen. Schade. Aber was macht dann den Unterschied zwischen Hypnose und anderen, herkömmlicheren Mentaltechniken aus? Unser geduldiger Hypnotiseur beginnt für uns naive Enthusiasten ganz von vorne und erklärt, dass das Wort Hypnose von „Hypnos“ für Schlaf kommt, weil der Trance-Zustand ähnlich aussieht. In beiden Fällen ist man entspannt, die Muskeln reagieren nicht. In Trance nimmt man dennoch alles rund um sich ganz genau wahr, ist aber auf eine einzige simple Idee konzentriert.

Während bei Mentaltechniken zu meist im Bewusstsein gearbeitet wird, spricht Hypnose das Unbewusste direkt



Augen zu und durch. Unser Kollege Alfred Neugebauer (o.l.), Hypnotiseur Adam Nassor (o.r.) und Pro Gary Felton (r., Mitte) arbeiten am Masterplan „Besser golfen durch Hypnose“.





„Where attention goes, energy flows“,
meint Jedi-Adam ganz entspannt.
Dann setzt er Alfred in Trance.
Ganz offenbar kämpft der künftige
Single-Handicap-Aspirant dagegen an,
dass seine Augen zufallen, aber er steht
auf verlorenem Posten.

an und das Bewusstsein wird aktiv umgangen. Das um die, oft blockierenden, Erfahrungen und kritischen Vorstellungen unseres Verstandes auszublenden und dabei auszunützen, dass das Unbewusste frei von diesen Urteilen ist. Es ist einzig dazu da, definierte Zielsetzungen geradewegs umzusetzen. Ganz wie beim Lernen von Sprache oder Gehen als Kind. Das macht man auch nicht absichtlich, sondern es geschieht einfach.

Die Ausführungen von Adam klingen so einfach und logisch, dass wir uns fragen, warum wir nicht von selbst draufgekommen sind. Also schlägt unser zynischer Journalistenverstand sofort voll zu und zweifelt schon mal sicherheitshalber an der Umsetzbarkeit dieser Herangehensweise und der generellen Kooperationsbereitschaft des eigenen Unbewusstseins. Aber unser kognitiver, unbeugsamer Wille, schnell und möglichst aufwandslos bessere Golfer zu werden, setzt sich doch durch.

Unseren Selbsttest können wir leider nicht unter Laborbedingungen durchführen und verlassen uns in Sachen Gehirnstrommessung daher auf die Erfahrungen, die Adam in Kooperation mit der Meduni Wien und dem ORF vorweisen kann. Im MRT wurden vor und nach einem einstündigen hypnotischen Gedächtnistraining strukturelle Vermessungen des Gehirns vorgenommen. Die Auswertungen zeigten, dass nach der Hypnose die Denkaufgabe um 10 Prozent besser ausgefallen war, das Arbeitsgedächtnis deutlich belasteter und verschiedene Gehirnregionen besser vernetzt waren. Hunderte internationale Studien kommen zu ganz ähnlichen Ergebnissen.

Wir evaluieren unsere eventuellen Fortschritte pragmatischer. Das Trainer-Feedback mittels Trackman und Videoaufnahmen, das eigene Gefühl und das Spielergebnis sind ausschlaggebend, um die Auswirkungen der Hypnose zu bewerten. Frohen Mutes treten wir, bevor wir auf die Range dürfen, bei Adam in der Praxis an. Er macht uns mit den ersten Übungen vertraut und wir denken über die Motivation für Veränderung und unsere Ziele nach. Mein Kollege Alfred kämpft damit, dass sein körperintensiver, teils undifferenzierter Kraftaufwand seinem »

Auch Tiger Woods wurde bereits als Kind hypnotisch betreut. Seine mentale Stärke wird als extrem eindrucksvoll beschrieben. In Interviews erzählt er mitunter von seinen Trance-Zuständen beim Spielen.

Golf nicht zwingend zuträglich ist. Der Hypnotiseur zeigt ihm, dass alleine dadurch, dass er seine Kraft im Kopf regelt, sein ausgestreckter Arm einmal ganz leicht und einmal überhaupt nicht zu bewegen geht. Der überaus erstaunte Ausdruck in Alfreds Gesicht zeugt vom eindrucksvollen Aha-Effekt. Das bewusste Denken muss also gar nicht ausgeschaltet sein, sondern nur kanalisiert werden, um eine Veränderung zu erzielen.

„Where attention goes, energy flows“, meint Jedi-Adam ganz entspannt. Dann setzt er Alfred in Trance. Ganz offenbar kämpft der künftige Single-Handicap-Aspirant dagegen an, dass seine Augen zufallen, aber er steht auf verlorenem Posten. Nach 20-minütiger tiefer Trance heißen wir ihn wieder willkommen. „Ein sehr angenehmes, unbekanntes Gefühl“, meint er. „Ich bin total weggekippt und habe eine ganz zentrierte Schwere gefühlt. Nicht mal wenn’s gebrannt hätte, hätte ich aufstehen können.“ Alfred ist begeistert und bekommt eine Aufgabe mit nach Hause. „Infinite Rehearsal“ ist das Zauberwort. Das Unbewusstsein macht offenbar keinen Unterschied zwischen Realität und Vorstellung, weil das Nervensystem genau gleich arbeitet, egal ob man sich den Schwung nur vorstellt oder ihn wirklich ausführt. Daher kann ein Prozess im Kopf Millionen Mal wiederholt werden. Bis er sitzt. Das soll Alfred üben, bis wir einander zur nächsten Einheit auf der Range wieder treffen.

Mir selbst ergeht es bei der ersten Hypnosesitzung ganz ähnlich. Ich habe ein paar Jahre nicht gespielt und mein Golf ist instabil und inkonsequent, das soll sich ändern. Angenehm, schwer und ganz bei mir fühle ich mich während der Trance. Unvermittelt rinnen mir Tränen über das Gesicht, warum, weiß ich nicht. Ich gehe aus der Hypnosepraxis und habe keine Ahnung mehr, worüber wir gesprochen haben, aber fühle mich wohl und motiviert.

„Das Unbewusstsein ist faul, es will den einfachsten Weg gehen“, erklärt Adam bei unserem ersten Treffen auf der Driving Range. „Der Verstand gibt im besten Fall einzig das finale Ziel vor. Wie man es erreicht, ist vollkommen egal. Und genau dieses *vollkommen egal* ist der Lerneffekt, der Weg.“ Das passt perfekt





Das Üben im Kopf, das Fallenlassen in die Hypnose soll eine Weiterentwicklung der eigenen Fähigkeiten ermöglichen. Sporthypnose fördert Motivation, Konzentration und das Selbstvertrauen.

zu unserem Vorhaben, mit geringstem Aufwand das möglichst beste Golfspiel zu erreichen. Alfred hat inzwischen mit Erfolg – im Kopf – geübt. Auf allen vier Runden, die er seit der Sitzung gespielt hat, hat er, bis auf die letzten Löcher, weniger stark gegriffen und präziser geschlagen. Scheint generell gut zu klappen mit der Faulheit und uns.

Der Pro unserer Wahl ist Gary Felton vom Colony Club Gutenhof. Er ist nicht nur ein wunderbarer Golflehrer, sondern auch ein idealer Sparring-Partner für Adam, weil er selbst Erfahrung mit Hypnose und NLP hat. Das Dream-Trainer-Team ist damit komplett und startet mit Alfreds Session. Gary detektiert mittels Trackman – man mag es kaum glauben – minimale technische Verbesserungspotentiale und erläutert Details zur perfekten Umsetzung. Die neue Technik wird mit hypnotischer Hilfe wieder und wieder von Alfred im Kopf durchgespielt. Die danach geschlagenen Bälle zeigen, dass der Schwung super passt, nur stimmen nun Rhythmus und Timing nicht mehr ganz zusammen. Also geht's in Trance-Durchgang zwei. Die Vorstellung davon, dass es den weiten, kräftigen Aufschwung braucht, um genug Zeit und Drive zu haben, wird aus dem Kopf gelöscht. Die Probe aufs Exempel zeigt, dass drei von vier Bällen ideal getroffen sind und auch der Trackman bestätigt das gerne.

„Diese Veränderungen kann man nicht vortäuschen“, meint der Golflehrer, „das muss schon tiefer eingepägt sein.“ Und Alfreds Selbsteinschätzung? „Der Trance-Zustand war nicht so tief wie in der Praxis, dennoch habe ich deutlich mehr Selbstvertrauen, den Ball so zu treffen, wie es sein soll. Ich kann fühlen, dass die

Bewegung vom Ergebnis beeinflusst wird, nicht umgekehrt“, erzählt er. „Nicht die Willenskraft gehört gestärkt, sondern das Wissen, dass keine Willenskraft benötigt wird und man dem eigenen Unbewusstsein vertrauen kann“, sagt Adam dazu. Nicht einfach zu akzeptieren für herkömmlichere kognitive Charaktere wie mich.

Bei meiner eigenen Trainings-Einheit stellen sich gleich mehrere technische Problemzonen heraus. Unser Hypnotiseur lehrt mich in Trance, praktikable Werkzeuge dagegen zu nutzen. Ich visualisiere Regler und Hebel, die mein Golfvermögen steuern. Volle Kraft voraus und ich spüre plötzlich genau, wie es sich angefühlt hat, als ich noch besser gespielt habe. Hört sich komisch an, funktioniert aber. Vor allem kann ich jetzt auf Antrieb sagen, was nicht gestimmt hat oder dass alles gestimmt hat – ohne den Ballflug zu sehen. Auch das Trainer-Team ist begeistert und die Vorher/Nachher-Videos der gesamten Session sehen aus wie zwei Mal komplett verschiedenes Golf.

Sowohl Alfred als auch ich wiederholen die Hypnose-Sessions in der Praxis und die gemeinsamen Driving Range-Einheiten. Während er erzählt, dass sich sein Timing zwar spürbar verbessert hat, aber die technischen Veränderungen abseits der geschützten Hypnose-Werkstätte auf dem Platz noch nicht nachhaltig eingelernt sind, sitzen meine neu geordneten Gedankenmodelle scheinbar recht stabil. Alfred räumt ein, dass mit oftmaligerem Üben des Trance-Zustandes vieles möglich scheint, zudem ist er sehr technikaffin und will

die Veränderungen intellektuell und logisch nachvollziehen können. Das ist im Golf schon schwierig, bei Hypnose geht es gegen unmöglich.

Das ist sicherlich auch ein Mitgrund dafür, dass sich viele Topsportler scheuen, das Thema aktiv in die Öffentlichkeit zu tragen. Die Liste der Athleten und Teams, die mittels Sporthypnose zu eindrucksvollen Ergebnissen gelangten, ist sehr lang, aber es ist wenig darüber bekannt. Wayne Gretzky, Mohammed Ali, Lance Armstrong, Michael Jordan, Jimmy Connors, Andre Agassi oder Ayrton Senna sind nur einige, die sich mit dem Thema auskennen. Auch im Golf ist Hypnose vielen Spitzensportlern vertraut. Allen voran Tiger Woods. Er wurde bereits als Kind und Jugendlicher hypnotisch betreut und seine mentale Stärke wurde seit je unisono als extrem eindrucksvoll beschrieben. In Interviews erzählt er mitunter von seinen Trance-Zuständen beim Spielen (z. B. im BBC Report „The Rise & Fall“). Auch von Phil Mickelson, Ian Woosnan, Jack Nicklaus und Seve Ballesteros ist bekannt, dass sie mit Hypnose trainiert haben, und die Schweizer U18-Mannschaft konnte heuer mit erstmaliger Hypnosebetreuung die Silbermedaille bei der Team-EM holen. Adam arbeitet ebenfalls regelmäßig mit anderen Sportlern, in die man karrieretechnisch vollkommen zu Recht deutlich größere Hoffnungen setzt als in uns.

Das Auflösen von Anspannungen, volle punktuelle Funktionsfähigkeit, die Entwicklung motorischer Fähigkeiten, Motivationsförderung, Konzentrationsfähigkeit, Selbstvertrauen und Schmerzbeeinflussung sind nur einige Aspekte, die weltweit in Studien und wissenschaftlichen Arbeiten über Sporthypnose behandelt werden. Wie diese sind auch wir zur Einsicht gelangt, dass Hypnose in viele Bereiche erfolgreich eingreifen kann. Die Single-Handicaps stehen zwar noch aus, aber wir haben auch nicht alles gegeben. Alfred meint jedenfalls, bevor er in einen neuen Eisensatz investiert, geht er weiter zu Adam. Und ich höre mit seiner Hilfe sicher bald zu rauchen auf und Gary wird mich auch öfter sehen.

Hypnotiseur Adam Nassor:

adamnassor.com

Golfcoach Gary Felton:

garyfeltongolf.com