

Der Trainer, der Sportler hypnotisiert

ROLF HARTMANN Der Berner Mentalcoach Rolf Hartmann macht müde Sportler wieder munter. Um die Motivation und die Leistung zu steigern, setzt er Hypnose ein.

Alain Weber setzt den Nougat auf den Bock, geht in Stellung, nimmt mit dem Schläger zweimal Mass am Bock – und weg ist der Hornuss. Er fliegt weit. Der 30-jährige Kantonspolizist Weber trainiert auf der Kleinen Allmend. Seit 2007 ist er Mitglied der mehrfach preisgekrönten Hornusser-Gesellschaft Bern-Beundenfeld. Als 6-jähriger Bub habe er in Studen mit dem Hornussen angefangen, sagt er.

Dank Hypnose einen «Lauf»

Alain Weber ist an diesem Tag nicht allein auf dem Feld. In seiner Nähe steht Rolf Hartmann. Er ist nicht Hornusser, sondern Mentaltrainer. Und ihm sei es zu verdanken – sagt Weber –, dass er wieder «einen Lauf» habe. Will heissen, dass Hornusser Weber die Schlagleistung wieder bringt. «Die war nämlich nicht mehr so

gut», erzählt Alain Weber. Als Grund nennt er Defizite bezüglich der Konzentration. Diese habe er wieder gefunden, und zwar dank einer Hypnose, in die ihn der diplomierte Sportmentalcoach Hartmann versetzt hatte. «Seither läuft wieder gut, ich brauche keine Hypnose mehr.» Alain Weber ist nicht der einzige Sportler, der die Hilfe eines Mentaltrainers beansprucht.

Boxer und Curlerinnen

Szenenwechsel: Rolf Hartmann steht im Boxingring, im Trainingslokal der Boxing Kings im Liebfeld. Ihm gegenüber sitzt der 23-jährige Berner Profiboxer Alain Chervet. Dessen Palmarès: sieben Kämpfe, fünf Siege (vier durch K.o.), zwei Unentschieden. Chervet wird seit einem Jahr von Hartmann mental trainiert. Bereits vor seinem Kampf am Box-

ing Day 2012 wurde er in Hypnose gesetzt. «Das hat mir geholfen», sagt Chervet. Es ging darum, die Nervosität vor dem Kampf abzubauen. Wie genau Hartmann vorgegangen ist, bleibt sein Geheimnis.

«Kein Hokuspokus»

Zu Rolf Hartmanns Kunden zählen auch die Spitzencurlerinnen von Baden Regio Halter mit ihrer Trainerin Luzia Ebnöther. Und die Nationalmannschaft der Schweizer Holzhauser bereitet er mental auf die WM 2014 in Brienz vor. «Die Therapieform der Hypnose», sagt Hartmann, «hat weder mit Hokuspokus noch mit bewusstlosen Menschen auf einer Showbühne zu tun.»

Mittels Hypnose könne das Gehirn «ganzheitlicher arbeiten» als im Wachzustand und Veränderungen in der Programmierung schnell vollziehen. Während es bei der Sporthypnose in der Regel darum geht, Konzentration, Motivation und Leistung

«Mittels Hypnose kann das Gehirn ganzheitlicher arbeiten.»

Rolf Hartmann

zu steigern, wird diese Therapieform von Rolf Hartmann auch bei ganz anderen Problemen eingesetzt: etwa bei Prüfungssängsten, Flugangst, Stressbewältigung und anderem mehr. «Ärzte überweisen mir beispielsweise Leute, die unter einem Burn-out oder an Übergewicht leiden – oder sich das Rauchen abgewöhnen wollen.»

«Hypnose wird seit langer Zeit erfolgreich in der Therapie, der Sportpsychologie und der Medizin angewandt», erklärt der Mentalcoach. Dass Hypnose kein Firtelanz einiger Esoteriker ist, belegt die Tatsache, dass in einigen Spitälern in Europa Menschen unter Hypnose – als Alternative

vor Vollnarkose – operiert werden. Die medizinische Hypnose ist wissenschaftlich belegt.

Rational nicht erklärbar

Was wissenschaftlich zwar nicht belegt ist, aber trotzdem funktioniert, ist eine Hypnose, die einem ganz anderen Zweck dient: Es geht um die sogenannte Reinkarnation, um eine Rückführung in ein früheres Leben. Rolf Hartmann: «Die Reinkarnation ist als Therapieform entstanden, beispielsweise, um Blockaden zu lösen.» Die meisten Rückführungen aber würden Leute aus Neugier machen.

«Das tönt spukig, aber es gibt immer Leute, die bei einer Rückführung erleben, dass sie – das ist rational nicht erklärbar – durch eine ihnen unbekannte Stadt, eine Landschaft gehen, dass sie merkwürdige Kleider tragen.» Das Gehirn generiere Bilder, die Frage sei nur, woher es diese nehme. Unsere Sinne reichten nicht aus, dies zu erklären. «Aber schliesslich gibts ultraviolettes Licht auch, ohne dass wir es sehen», sagt Hartmann.

Trance ähnlicher Zustand

Die Erwartungshaltung derer, die sich in eine Rückführung begeben wollten, sei oft eine falsche. «Viele meinen, es laufe wie ein Film ab und es passiere unglaublich viel.» Es könne sein, dass gar keine Bilder entstünden. In diesem tranceähnlichen Zustand könnten sich Leute als Zuschauer erleben, sich selber sehen. Eine andere Variante sei, dass sie direkt in die Person hineingingen und alle Emotionen selber erleben. «90 Prozent der Leute sehen sich von aussen», sagt Hartmann. Obschon er sie anbietet, wolle er mit den Rückführungen nicht missionieren. «Ich frage mich nicht, ob es frühere Leben tatsächlich gegeben hat, die Meinung eines Therapeuten spielt keine Rolle.» Sicher sei jedenfalls, dass Leute bei einer Rückführung «etwas» erleben.

«Wenn einer im 17. Jahrhundert gesagt hätte: Ich schaue in deinen Körper und sage dir, was dort passiert, wäre er ein Spinner gewesen.»

Urs Wüthrich



Profiboxer Alain Chervet (r.) und sein Mentaltrainer Rolf Hartmann. «Die Hypnose half mir, die Nervosität vor dem Kampf abzubauen.»

Andreas Blatter