

Gehört die Hypnose bald zum Standard-Training?

Dem früheren Unihockey-Goalie Pascal Meier gelang es in Trance, Blockaden zu überwinden

MATTHIAS VENETZ

Ein Hypnotiseur steht auf einer Bühne, holt eine Person aus dem Publikum hinauf, sagt wenige Sätze, schnippt oder gibt sonst ein Signal. Und dann lässt er diese Person mit wenigen Worten in sich zusammensacken. Er bringt sie dazu, wie ein Kleinkind zu schreien, sich lächerlich zu machen. Oder sogar Chinesisch zu sprechen. Der Hypnotiseur hat die Kontrolle, er entscheidet, was passiert. Er erhält Applaus, erntet Staunen. Doch er löst unter seinem Publikum auch Angst aus. Was, wenn er das Gleiche mit mir macht? Das sind die bekannten Bilder einer Hypnose.

Ein Dienstagvormittag Mitte April in einem Zürcher Therapiezimmer. Keine Bühne, kein Publikum, keine Show. Nur zwei Stühle. Auf dem einen sitzt Cristina Baldassarre. Sie ist 52 Jahre alt, Sportpsychologin und Psychotherapeutin. Immer wieder wendet sie bei Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern Hypnotherapie an. Sie sagt, Hypnotherapie ermögliche es, verglichen mit einer üblichen Gesprächssituation mit weniger Worten und in weniger Zeit auf die Probleme von Sportlern einzugehen. Gegenüber von Baldassarre sitzt an diesem Vormittag Pascal Meier. Er ist 32 Jahre alt, gilt als einer der besten Unihockey-Goalies der Welt; an der Weltmeisterschaft 2018 wurde er zum Most Valuable Player gewählt.

Mit gebrochener Hand zum Titel

Meier und Baldassarre sitzen sich gegenüber. Wie in all ihren gemeinsamen Sitzungen der letzten Jahre. Meier schliesst die Augen, taucht ab in eine Trance. Und Baldassarre beginnt. Sie erteilt keinen Befehl. Sie stellt Fragen.

Hypnose ist längst mehr als Show und Unterhaltung. Richtig angewendet, kann sie bei Operationen eine Narkose ersetzen oder Blutungen stillen. Im Internet kursieren Angebote, die Heilung von Depressionen, Angststörungen und Adipositas versprechen. Und auch solche, die sich an Spitzensportlerinnen und Spitzensportler wenden. Hypnose ist im Schweizer Sport angekommen.

Vor zwei Jahren brach sich während des Handball-Play-off-Finals ein Feldspieler von Pfadi Winterthur zwei Handknochen. Ein Hypnotiseur, der früher für Pfadi gespielt hatte und die Mannschaft inzwischen betreute, stieg von der Tribüne und ging mit dem verletzten Spieler in die Kabine. Dort wurde der Spieler hypnotisiert, kehrte aufs Spielfeld zurück, fing mit seiner gebrochenen Hand einen Ball ab und erzielte noch drei Tore.

Hypnose verheisst Heilung bei mentalen Gebrechen und Erfolg im Sport, sie eröffnet neue Möglichkeiten. Alles, was dazu nötig ist, scheint ein Hypnotiseur zu sein, der eine Person in Trance versetzt, die richtigen Worte sagt und im richtigen Moment in die Hände klatscht. Und dann wacht man auf, und die Probleme sind gelöst. Aber so einfach ist es nicht. Zumindest nicht für Cristina Baldassarre.

Auch Baldassarre sagt, Hypnose sei eine machtvolle Methode. Gewisse Entwicklungen sieht sie jedoch kritisch. Beispielsweise, wenn Hypnose bei Hilfesuchenden als Allheilmittel angepriesen und für jedes Problem direkt ein «Rezeptli» aus der Schublade geholt wird. Sie sagt: «Wenn ich einem Klienten sage: «Ich weiss, welche Hypnose du brauchst, und heile dich», dann fördert das ethisch unzulässige Abhängigkeiten.»

Baldassarre will sich davon abgrenzen. Sie unterscheidet denn auch zwischen Hypnose, wie jener auf der Bühne, und der Hypnotherapie, der psychotherapeutischen Intervention. Die Hypnotherapie hat der amerikanische Psychotherapeut Milton Erickson geprägt. Er förderte ihren Einsatz in der Psychotherapie. Heute wird



Hypnotherapie half Pascal Meier, zu einem der besten Unihockey-Goalies der Welt zu werden.



Cristina Baldassarre stellt im Therapiezimmer in Zürich Fragen, Pascal Meier antwortet. Sie kooperieren, anders als das bei einer Show-Hypnose der Fall wäre.

die Hypnotherapie an Universitäten gelehrt und ist unter wissenschaftlichen Fachpersonen akzeptiert. Zentral für diese Methode ist: Therapeut und Klient kooperieren. Es findet kein Machtmissbrauch durch einen Hypnotiseur statt. Sonst ist die Funktionsweise dieselbe wie auf der Bühne.

Die Gefahren der Trance

Pascal Meier sitzt immer noch mit geschlossenen Augen da. Baldassarre fragt ihn nach einem grossen Moment in seiner Karriere und was für ein Gefühl er in ihm auslöse. Dann sucht und findet Meier dieses Gefühl in seinem Körper. Er fühlt es in der Brust. Baldassarre fährt fort und fragt: «Wenn du dieses Gefühl zeichnen würdest, wie sähe es aus?» Die Hypnotherapie arbeitet mit Visualisierungen und Bildern. Im Gespräch sollen diese bei den Klienten Lösungen für ihre jeweiligen Probleme anregen, Blockaden und Ängste lösen.

«Kein Psychotherapeut, den ich kenne, bringt seine Klienten in ein Abhängigkeitsverhältnis. Sie bleiben auch in Trance selbstbestimmt.»

Cristina Baldassarre
Psychotherapeutin

Im Therapiezimmer von Cristina Baldassarre haben Klienten jederzeit die Möglichkeit, die Augen aufzumachen, aufzustehen und zu gehen, sie bleiben auch in Trance selbstbestimmt. Alles andere sei unethisch, sagt Baldassarre. Es sei wichtig, dass Hypnose richtig und vor allem von ausgebildeten Therapeuten angewendet werde. Denn in der Trance können Gefahren lauern. Eine Hypnose könne Ängste triggern, und dann müsse man wissen, wie man als Therapeut damit umgehe. «Sonst wird es «grusig.»» Schlimmstenfalls kann es zu einer Dekompensation kommen. In einem solchen Fall durchleben die Klienten ein traumatisches Ereignis erneut, ihre Verarbeitungsmechanismen setzen aus. Doch wie können sich Klienten vor diesen Gefahren schützen? Baldassarre verweist auf die Ausbildung der Therapeuten. Sie sagt: «Kein Psychotherapeut, den ich kenne, bringt seine Klienten in ein Abhängigkeitsverhältnis. Sie bleiben auch in Trance selbstbestimmt.»

Schon seit Jahren interessiert sich Pascal Meier für Mentaltraining und Sportpsychologie. Im Verlauf seiner Karriere hat er sich immer wieder mit Fachliteratur auseinandergesetzt und nach Möglichkeiten gesucht, sein Training weiterzuentwickeln. Dabei stiess er auf Vorbilder. Er sagt, er kenne keinen grossen Sportler, der ohne Mentaltraining auskomme.

Ergänzung zum Mentaltraining

Meier baute ein Vertrauensverhältnis zu Baldassarre auf. So wurde Hypnotherapie eine wichtige Ergänzung seines Mentaltrainings. Sie half ihm, Blockaden zu überwinden. Mit den Jahren führte Meier kleine Rituale ein. Er zog erst den linken, dann den rechten Beinschoner an, sass in der Kabine immer auf demselben Platz. Die Rituale sollten ihm Sicherheit geben. Doch wenn in der Vorbereitung auf ein Spiel Unerwartetes diese Routine störte oder wenn plötzlich Zweifel aufkamen, begannen die Gedanken im Kopf zu zirkulieren.

2018 stand Meier mit der Unihockey-Nationalmannschaft im WM-Halbfinal. Es war sein wichtigstes Spiel. Als er zum Aufwärmen aufs Feld lief, wies ihn ein Teamkollege darauf hin, dass er sein Leibchen verkehrt herum angezogen hatte. Früher wäre für Meier das Spiel nach einem solchen Missgeschick gelaufen gewesen. Doch Meier spielte furios und wurde trotz der Niederlage ins All-Star-Team der WM gewählt.

Unter Meiers Mitspielern war bekannt, dass er mit Hypnotherapie arbeitet. Doch über das Thema wurde nicht gesprochen. Meier sagt, manche glaubten, Hypnotherapie sei Hokusokus. Vielleicht nähren sich diese Vorbehalte auch aus dem Unbehagen gegenüber dem Begriff Trance. Baldassarre ist allerdings überzeugt, dass es sich bei Trance um einen alltäglichen Zustand handelt. Sie sagt, wer beim Zufahren aus dem Fenster schaue und seine Gedanken schweifen lasse, tauche bereits in eine leichte Form der Trance ein. Besonders deutlich werde das bei Kindern. «Gibt man einem Kind das Stichwort «Kasperli», ist es im Kopf direkt in dieser Welt.»

Positive Gefühle visualisieren

Baldassarre sagt, Erwachsene hätten diese kindliche Fähigkeit vielfach verlernt und schöpften deshalb ihr Potenzial nicht aus. Bei ihnen liegt der Fokus mehr auf der linken Gehirnhälfte, auf dem Rationalen. Doch das Visualisieren von positiven Gefühlen wirke sich auf Leistung und Wohlbefinden aus. In der Therapiesituation trainiert Baldassarre ihre Klienten, sich mit dieser Strategie auf herausfordernde Alltagssituationen vorzubereiten. Die Klienten müssten nicht erst einen Zusammenbruch erleiden, sagt Baldassarre. Aus ihrer Sicht ist Hypnotherapie für alle sinnvoll.

Baldassarre fragt Meier: «Was machst du, wenn du ein Tor kassierst?» Meier antwortet: «Ich hole das Bild meines positiven Gefühls hervor.» – «Und verändert es sich?» Meier denkt nach und sagt: «Nein, es bleibt gleich.» – «Es ist safe?» – «Ja, genau.»

Den Kontakt zwischen Baldassarre und Meier hat im Vorfeld der WM 2018 Swiss Unihockey hergestellt. Einige Schweizer Sportverbände setzten auf die Betreuung durch Sportpsychologen, teilweise organisieren sich Sportlerinnen und Sportler eigenständig oder über ihre Vereine. Eine fixe Zusammenarbeit von Verbänden mit Hypnotherapeuten gibt es bis jetzt nicht. Die Sitzung ist zu Ende. Pascal Meiers Karriere auch. Nach einer Knieverletzung entschied er sich vor einer Woche, die Karriere zu beenden. Was er in diesem Therapiezimmer gelernt hat, will er mitnehmen.