



# Mentalcoaching in der Praxis

## Laufhypnose

von Michele Ufer

**Angenommen, Ihr Lauftraining würde über einen längeren Zeitraum ausschließlich darin bestehen, neben einer besonderen Atemtechnik vor allem die Konzentrations- und Vorstellungsfähigkeit zu verbessern. Meinen Sie, es wäre möglich, dadurch schneller, weiter und entspannter zu laufen? Den Skeptikern unter Ihnen könnte dieser Artikel das bisherige Denken auf den Kopf stellen ...**

### Tibetische Wunderläufer

Lung-Gom-Pa-Läufer sind tibetische Mönche, die der Legende nach oder im Geheimen immer noch seit Jahrhunderten während ihrer berühmten Tranceläufe 48 Stunden und mehr ohne Pause laufen. Sie legen dabei mehr als 300 Kilometer zurück und bewegen sich mit einer unglaublichen Geschwindigkeit und majestätischen Leichtigkeit durch die Landschaft. Die Grundlage für diese außergewöhnliche Leistung bildet ein rigoroses dreijähriges Training, für das sich die Lung-Gom-Pa-Läufer in eine abgelegene Höhle zurückziehen. Was Sie womöglich verwundert: Die Mönche verzichten auf jegliches athletische Training. Keine Intervall-, Tempo- oder langen Läufe, kein Lauf-ABC und was es sonst noch im herkömmlichen Lauftraining gibt.

### Bündeln und Lenken

Die Mönche fokussieren sich ausschließlich auf das Erlernen einer speziellen Atemtechnik sowie auf die Schulung ihrer Konzentrationsfähigkeit. Sie werden so zu Meistern des

„Trance-Runnings“ und scheinen durch das gezielte Bündeln und Lenken innerer Energien die Grenzen des körperlich Machbaren zu pulverisieren. Die Lung-Gom-Pa-Läufer sind wahre Meister des Mentalen Trainings und der Laufhypnose. Die gute Nachricht: Die Techniken können auch Sie nutzen, und zwar ohne drei Jahre in einer Höhle zu verbringen.

### Neues Wissen

Obwohl seit den 1960er-Jahren bekannt ist, dass sich Hypnose positiv auf die Kraftleistungsfähigkeit auswirkt, gelten für Ausdauerleistungen unverändert das Herzkreislaufsystem und Stoffwechselprozesse als limitierende Faktoren. Zeit zum Umdenken. Im Jahr 2006 wurde in der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin eine Arbeit mit dem Titel „Das Gehirn – der leistungsbegrenzende Faktor bei Ausdauerleistungen?“ veröffentlicht. Am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln konnte nachgewiesen werden, dass bei sportlicher Aktivität das Gehirn vor der lokalen Muskulatur ermüdet.

### Die Steilvorlage

Macht das Gehirn schlapp und kann es die Muskelkontraktionen nicht wie gewünscht aufrechterhalten beziehungsweise steuern, kommt es zu einem Leistungsabfall respektive -abbruch, obwohl die Muskulatur eigentlich noch weiterarbeiten könnte. Die Forscher zeigten, dass die Aktivität der Arbeitsmuskulatur trotz ermüdeten Gehirns durch künstliche Stimulation fortgesetzt werden kann, indem die relevanten Nerven oder die Muskulatur selbst stimuliert werden. Die Mediziner kommen zu dem Schluss, dass dem Gehirn eine leistungsbegrenzende Rolle zukommt. Eine Steilvorlage für die Psychologen.

### Praxis-Wissen

Der gezielte Einsatz von Hypnose würde für viele Läufer eine Revolution im Trainings- und Wettkampftag gleichkommen. Obwohl es sich bei Selbst-Hypnose um eine Jahrtausende alte Kulturtechnik handelt, die in Kombination mit modernen Coaching-Strategien extrem wirkungsvoll ist, und obwohl immer mehr Spitzensportler ihre Erfolge auch auf den Einsatz von



**Michele Ufer** ist Sportpsychologe und Mentalcoach. Er vermittelt Athleten (Hobby bis Nationalmannschaft) effektive Selbsthypnose-Techniken auf ihrem Weg zu mentaler Spitzenleistung, Gesundheit und Lebensfreude. Renommierete Unternehmen und Künstler zählen zu seinen Kunden. Michele ist selbst erfolgreicher Extrem-läufer und testet seine Strategien regelmäßig am eigenen Leib. Er weiß also, wovon er spricht. 2013 startet er ein Forschungsprojekt über den Einsatz der von ihm entwickelten Laufhypnose.

Selbst-Hypnose zurückführen, nutzen viele von uns eben diese Techniken bisher nicht gezielt. Vielleicht weil sie es einfach nicht gelernt haben, vielleicht weil sie schlicht skeptisch sind aufgrund irreführender Eindrücke von „miefigen“ Hypnose-Shows, Hollywood-Streifen oder all der wenig seriösen, geschweige denn fundierten Angebote auf dem Markt der Heilsbringer, Hypnotiseure und Mentalcoaches.

### Entgegen der Vorstellung

In den 1970er-Jahren hat die Forscherin Dr. Eva Banyai zusammen mit Psychologieprofessor Hilgard an der Harvard-Universität eine neuartige Hypnose-Technik entwickelt: Aktivwachhypnose. Entgegen der landläufigen Vorstellung, Hypnose bedeute tiefenentspannte, schlafähnliche Zustände, gelangt man bei der Aktivwachhypnose durch kontrollierte rhythmische Bewegung und die Suggestion von Frische, Wachheit und Lockerheit in einen veränderten Bewusstseinszustand. Man ist hellwach, konzentriert und dennoch entspannt. Die Wahrnehmung ist messerscharf und kristallklar. Körper, Geist und Umwelt verschmelzen miteinander. Gegebenheiten laufen leicht und locker wie von allein. Man bewegt sich „Trancegleich“. Diesen, dem Runner's High ähnlichen Zustand, können Läufer 1) gezielt hervorrufen, wann immer sie wollen, sowie 2) nutzen, um die positiven Effekte mentaler Trainingsprogramme zu verstärken!

„Es war wie fliegen“,  
so die Stimme einer Sportlerin  
nach der Laufhypnose,  
die ich kürzlich mit ihr durchführte.  
Für einen Moment schien sie  
den Long-Gom-Pa-Läufern nahe.

### Weitere Informationen zum Thema:

Auf [www.michele-ufer.de](http://www.michele-ufer.de) finden Sie zahlreiche Artikel und Ergebnisse aus der Hypnoseforschung, spannende Fallbeispiele aus meiner sportpsychologischen Beratungspraxis sowie aktuelle Seminarangebote zum Thema Laufhypnose.



**Sonntag  
6. Oktober 2013**  
Lindau (D) · St. Margrethen (CH)  
Bregenz (A)

### Ein Marathon – Drei Länder

Marathon | Halbmarathon | Viertelmarathon |  
Staffel-Marathon | Walking

**SPARKASSE MARATHON**

3 länder am bodensee



[www.sparkasse-marathon.com](http://www.sparkasse-marathon.com)