



Der Linzer Hypnose-Experte Michael Werner hilft vielen Sportlern, ihre Ziele zu erreichen.

Foto: privat

Training. Am besten wirkt natürlich die Kombination aus realem Training und Training nur in der Vorstellung.

Warum funktioniert eigentlich das Training in der Vorstellung so gut?

Weil man es perfekt machen kann. Weiters hat es den Vorteil, dass man in der Vorstellung auch in Zeitlupe trainieren oder die Bewegungen schneller als in der Realität ablaufen lassen kann. Und wenn man gewisse Bewegungsabläufe im Kopf viel schneller schafft, dann kann man sie in der Wirklichkeit ganz sicher. Daher trainiert man in Hypnose besser, als in echt.

Aber wenn mein Kopf so gut trainiert ist, besteht da in der Realität nicht die Gefahr einer Überanstrengung?

Im Prinzip hebt man damit die Schutzfunktionen des Körpers nicht aus. Wenn man wirklich körperlich am Ende ist, geht sowieso nichts mehr. Erschöpfung passiert aber auch im Gehirn. Das ist auch der Grund, warum manche Läufer bei Kilometer 30 glauben, sie sind am Ende, und dann können sie trotzdem noch zwölf Kilometer laufen.

Was ist der Unterschied zwischen mentalem Training und Hypnose?

Die Techniken, die wir verwenden, sind in der Regel die gleichen. Der große Unterschied ist allerdings, dass wir mit der Hypnose gewisse Lernprozesse in nur wenigen Stunden erreichen, bei denen man mit mentalem Training viele Wochen oder gar Monate brauchen würde. Oder anders gesagt: Hypnose ist wie ein Schnellkochtopf, mit dem man seine Ziele schneller erreichen kann.

Muss man Angst davor haben, mit Hypnose manipuliert zu werden?

Manipuliert wird man im Grunde genommen den ganzen Tag. Aber ich sage es so: Hypnose ist die ehrlichste Form der Manipulation. Wenn jemand zu mir kommt, dann will er manipuliert werden, aber er bestimmt, wie und in welche Richtung. Die Angst, dass jemand seinen Bank-Code in der Hypnose verrät, ist unbegründet. Denn auch in der Hypnose macht man nur, wozu man innerlich bereit ist.

„Hypnose ist wie ein Schnellkochtopf, mit dem man seine Ziele schneller erreichen kann.“

Michael Werner, Leiter des Hypnosecenters am Linzer Froschberg

MICHAEL WERNER

Michael Werner hat seine Hypnose-Ausbildung an renommierten Universitäten und Ausbildungseinrichtungen (u. a. USA, Frankreich, Deutschland und Österreich) absolviert. Er ist Gründer und wissenschaftlicher Leiter des Hypnosecenters Linz. Zudem ist er Vorstandsmitglied der „Österreichischen Gesellschaft für freie Hypnose“ und Referent bei diversen internationalen Symposien (u. a. in Las Vegas).

LINZ MARATHON

Knapp 20.000 Nennungen sind für die verschiedenen Bewerbe des 18. Oberbank Linz Marathons bereits eingegangen. Für Kurzentschlossene gibt es bei der Marathonmesse am Freitag, 12. April, (9-19 Uhr) und Samstag, 13. April, (10-18 Uhr) in der Linzer Tips-Arena die Möglichkeit zur Nachnennung für die Bewerbe am 14. April (Viertel-, Halb-, Staffelfmarathon, Marathon).

Wem würden Sie Sporthypnose empfehlen?

Ich habe in meiner Praxis Läufer mit ganz unterschiedlichen Problemen. Einer bekommt zum Beispiel bei längeren Läufen immer einen gewissen Schmerz im Oberschenkel, obwohl niemand weiß, warum. Dabei handelt es sich um ein gewisses Selbstschutzprogramm, das sein Körper offenbar eingespeichert hat, um ihn davor zu warnen, dass es anstrengend werden könnte. Man muss aber auch dazu sagen, dass die österreichische Dopingagentur NADA Hypnose unter der Bezeichnung „unerlaubter Eingriff“ führt. Aber das ist nur ein österreichisches Spezifikum, die internationale Dopingagentur sieht das anders. Und im Grunde ist es Blödsinn, denn Hypnose ist kein Doping. Der Mensch nutzt nur die Fähigkeit, seine eigene Vorstellungskraft zur Realität zu machen. Und so kann man Training ganz einfach mit einer positiven Emotion verknüpfen, und sich damit leichter motivieren. Oder man kann auch lernen, beim Laufen in einen gewissen Trance-Zustand zu kommen, sodass man gar nicht mehr ans Laufen denkt und die gefühlte Anstrengung damit auch wesentlich geringer wird.

Viele Läufer haben Angst vor dem ersten Marathon. Kann Hypnose auch Ängste nehmen?

Sicher. Man kann im Gehirn die Vorstellung verankern, es geschafft zu haben, auch wenn ich noch nie einen Marathon gelaufen bin. Ich stelle mir da einfach vor, wie ich mich dabei beobachte, wie ich ins Ziel laufe. Dann stelle ich mir das Gefühl vor, wie sich so ein Zieleinlauf nach 42,195 Kilometern anfühlt. Und diese Bilder schaffen dann im Gehirn die Empfindung, es schon einmal geschafft zu haben. Und diese positive Stimmung macht dann den eigentlichen Wettkampf wesentlich einfacher.

Macht es in der Woche vor dem Linz-Marathon jetzt überhaupt noch Sinn, mit der Hypnose zu beginnen?

Hypnose ist auch kurz vor dem Marathon sinnvoll. Gerade wenn man beispielsweise nur eine Vorbereitungssitzung machen würde, wäre diese in der Woche vor dem Marathon am sinnvollsten.



Die Politporträtgalerie

Pühringer ist gemalt. Dobusch soll gemalt werden. Die einen Bilder werden aufgehängt, die anderen abgehängt. Das umstrittene Porträt des Bundeskanzlers Dollfuß ist vom Parlament ins Museum gebracht worden, jenes von Wilhelm Bock, der im Ständestaat von 1934 bis 1938 Linzer Bürgermeister war, nach dem Anschluss ins KZ Dachau gebracht wurde und sich nach den erlittenen Qualen entschloss, ins Kloster zu gehen, lag lange in einem Keller des Linzer Rathauses. Nun hat es in seinem Mutterkloster St. Florian Aufnahme gefunden.

Auch das von Oskar Kokoschka stammende Porträt des Wiener Bürgermeisters Theodor Körner landete im Depot, weil es den dortigen Rathauspotentaten überhaupt nicht gefiel. Der kunstbeflissene Linzer Bürgermeister Ernst Koref konnte es billig erwerben. So kam das Lentos zu einem berühmten Bild. Kommt man in die Festräume der Land- und Rathäuser, Universitäten, Kammern und Unternehmen, so blicken sie auf einen herab: die mehr oder weniger verdienten Ahnen.

Auch die Theater haben ihre Porträtgalerien. Gerade die Schauspieler haben es ja bitter nötig: „Den Mimen flicht die Nachwelt keine Kränze“, wusste bekanntlich schon Schiller.

„So dürfen sich alle, die bedeutsam sind, oder für bedeutsam gehalten werden, vor Leinwänden in Pose werfen.“

Aber nicht nur die Theaterleute, sondern auch die Bundespräsidenten, Landeshauptleute, Bürgermeister und Obleute der Gebietskörperschaften sind vom Vergessen bedroht. Dass die Frauen fehlen, wird überdeutlich. Da und dort gibt es auch Lücken, wenn ein Bild aus politischen Gründen abgehängt wurde.

Die Stadt Linz hat in ihre Galerie nur jene Bürgermeister aufgenommen, die in einem allgemeinen und gleichen Wahlrecht gewählt worden waren, wodurch man alle vor 1918 nach einem eingeschränkten Wahlrecht kreierte Bürgermeister ausschließen konnte. Damit hat man ausschließlich Sozialdemokraten in der Festgalerie und erspart sich so das Problem, vielleicht über ein Bild des jüngst wegen seiner NSDAP-Mitgliedschaft ins Gerede gekommenen Franz Dinghofer diskutieren zu müssen.

In die Ewigkeit einzugehen, ist ein unentrinnbares Schicksal. Nur eines scheint noch schlimmer zu sein: nämlich als Vergessener in die Ewigkeit einzugehen. So dürfen sich alle, die bedeutsam sind oder für bedeutsam gehalten werden, vor Leinwänden in Pose werfen. Für die Kunstgeschichte sind sie selten ein guter Ausweis. Nicht nur, weil der Geschmack der Auftraggeber nicht immer wirklich treffsicher ist, sondern weil in den Ämtern meist auch das Geld für teure Maler fehlt und noch dazu die wenigsten der heute bedeutenden Künstler auch gute Porträtisten sind. Manchmal spart man sich überhaupt die Arbeit mit Farbe und Pinsel und wählt ein sogenanntes künstlerisches Foto. Das geht schneller und ist billiger. Vielleicht wären überhaupt die Karikaturisten die besten und spannendsten Porträtisten.



Foto: Fondation Oskar Kokoschka/VBK Wien

Roman Sandgruber ist emeritierter Professor für Sozial- und Wirtschaftsgeschichte an der Johannes Kepler Universität Linz.