

## Einige Gedanken zum Thema Mentaltraining

In meiner Arbeit als Sozialarbeiter werde ich täglich mit den Defiziten meiner Klienten konfrontiert. Oft stossen wir gemeinsam schnell an Grenzen, dieses und jenes kann nicht verändert werden, obwohl die Einsicht da wäre. Nur eben: die alten Muster, immer und immer wieder.....

Oder aber mein eigenes Verhalten illustriert an einem Beispiel:

Während den Ferien schlafe ich jeden Tag aus, ohne Wecker werde ich durch das Tageslicht jeweils so um 08 30 Uhr geweckt. Am ersten Montagmorgen nach den Ferien stelle ich zwar den Wecker wieder, werde aber 5 Minuten vor der gestellten Uhrzeit selbst wach. (und dies nach zwei Wochen Ferien!) Mein Kopf weiss, dass er meinem Körper den Befehl geben muss, bei Tagesanbruch wach zu werden, obwohl mein Körper sicher absolut keine Lust dazu hat.....

Die Kraft der Gedanken ist riesig, ja vermutlich unermesslich. Vor allem die negative Spirale ist auch mir allzu bekannt: Einmal einen negativen Gedanken gedacht, verselbständigt er sich nur allzu gern, geht in körperliche Symptome über, nistet sich ein wie ein ungebetener Gast, der sich nicht mehr verabschieden will. Was tun, wenn ein solcher Gast zum Untermieter zu werden droht?

Sport, Bewegung allgemein, gute Gespräche etc. sind ja sicher hilfreich, aber wo bleibt die Hoffnung auf Veränderung, woher die Kraft nehmen, neue Bilder im Kopf zu kreieren wenn die alten in Stein gemeisselt scheinen?

Nun, als ich das erste Mal das Mentaltraining besuchte, hatte ich eine vage Hoffnung auf etwas neues, was genau, wusste ich aber nicht. Was mich bei der 1. Sitzung am meisten fasziniert hat, war der Ansatz, den Fokus konsequent weg vom Negativen zu nehmen. (Ich bin mit dem Alter immer mehr Anhänger von spürbaren Veränderungen geworden. Eine Therapie ist ja gut und schön, aber oft ist nach dem wohltuenden Effekt des „Abladens“ von Problemen und der Ursachenforschung „Ende Feuer“. Die Kraft zur Veränderung fehlt weiterhin, da nützt oft alle Einsicht nichts.

Und genau da setzt Mentaltraining ein.

Erstmals bin auch ich einer sehr einfühlsamen, intuitiven Trainerin begegnet. Das ganze Setting liess es nun aber nicht zu, dass ich meine „Probleme ausbreiten konnte“ (PS: Wollte ich das wirklich, oder war ich einfach bereit für etwas anderes?). Jede Sitzung brachte neue Ueberraschungen mit sich. Aber nicht in Form von therapeutischen Erkenntnissen, sondern in der Art, wie man die Dinge sehen kann oder mit Situation umgehen.

Beispiel gefällig?

Ein neuer Nachbar stellt einen überdimensionalen, abgrundhässlichen Zaun auf. Er passt nicht in die Umgebung, sein neues Haus wirkt nun wie ein Gefängnis. Ich rege mich sonst nicht übermässig über Nachbarn auf, dieser Zaun jedoch lässt mir keine Ruhe. Soll ich ihn nun ignorieren, darüber lästern, den Nachbarn zur Rede stellen oder einen Bagger entwenden und den Zaun über Nacht plattmachen?

Eine Lösung à la Mentaltraining: „Stell Dir den Zaun wunderschön vor, male ihn in Gedanken farbig an, verziere ihn nach Deinem Gusto, lass das Haus dahinter zum Märchenschloss werden.....“

Einfach so kommentarlos zu Papier gebracht, könnte der Eindruck entstehen, Mentaltraining sei Augenwischerei, verschliesse die Augen vor der oft unveränderbaren Realität, gaukle eine heile Welt vor, wo keine sei.

**Frappant an diesem und vielen anderen Beispielen ist aber: Es funktioniert tatsächlich.**

Mein Kopf begann, anders über diesen Zaun zu denken, als ich es einfach mal versucht habe. Die Negativspirale: „Dieser Nachbar ist ein Idiot“ wurde einfach unterbrochen, ohne dass ich mich bewusst darum bemüht hatte. Meine Gedanken wurden wieder frei, die Dinge nach meinem Gusto zu sehen. Nach meinem Gusto bedeutet in diesem Fall: „Mit möglichst wenig Ärger, mit so viel Spass wie möglich“.

In allen Mentaltrainingssitzungen habe ich mich zuerst einmal wohl gefühlt, doch es blieb nicht beim Wohlfühlen, das wäre dann ja auch schlicht zu wenig, oder? Ich wurde durch das Training mehr zu mir selbst geführt, hatte plötzliche Einsichten, welche Anteile in mir zu wenig gelebt sind und gelebt werden wollen. Dies alles aber nicht im esoterischen Kontext, sondern immer wieder erfahrbar, messbar, konkret umsetzbar. Ich habe alle meine Sitzungen tagebuchartig notiert. Im Rückblick nun muss ich sagen, dass ich wieder lebendig geworden bin, innerlich wieder aus dem Wartsaal raus bin.

Aus dem Gedanken, meinem Sohn das schönste aller Baumhäuser bauen zu wollen, ist nun die Handlung geworden, mit ihm zusammen ein Gartenspielhaus zu bauen. Es sieht zwar nicht so schön aus wie die Kunstwerke des amerikanischen Buchautors, dafür ist beinahe alles Handarbeit. Vor allem aber: Es steckt nicht mehr nur als Möglichkeit in meinem Kopf, sondern steht sichtbar und greifbar in meinem Garten. Das Haus bedeutet meinem Sohn viel, mir ebenso.

Mentaltraining hat mir nicht nur das tiefere Wissen gegeben, warum für mich dieser Hausbau so wichtig geworden ist, sondern auch die Kraft, den Plan zu realisieren.

Die Methode setzt Kräfte frei, welche alleine über das Gespräch nicht angezapft werden können. Ich habe mich nach jeder Sitzung belebt und hoffnungsfroh wiedergefunden. Das ist viel mehr, als ich erwarten durfte!

M.H./13.10.2008