

Mentaltraining – „Glauben Sie ja nicht, was Sie denken!“

Heinz Erhard hat es mit obigem Zitat schon auf den Punkt gebracht. Permanent laufen im menschlichen Geist Prozesse ab, wie sie auch im Mentalen Training (MT) genutzt werden:



Vorstellungen werden zu Bildern, die unser Handeln bestimmen. MT ist ein Training für Geist und Körper. Grundlage ist das Erkennen und Formulieren der eigenen Situation, Fähigkeiten und Ziele. Der Mentaltrainer hilft dabei, sich diese klar vor Augen zu führen. Im Rahmen des Trainings wird der Teilnehmer in die Lage versetzt, selbständig seine Kräfte zu realisieren, zu fokussieren und so sein eigenes Potential zu erschließen.

Über den Einsatz im Sport hat MT eine Akzeptanz in nahezu allen Anwendungsfeldern gefunden. Die klassischen Anwendungsbereiche sind: Persönlichkeitsentwicklung, Wirtschaft, Sport, Gesundheitsprävention und Pädagogik. Methodisch ist MT in viele Richtungen offen und bedient sich auch aus Baukästen anderer Verfahren. Das hat den Vorteil von großer Variabilität und Vielfalt. MT nutzt solche Interventionen, die den Klienten dort abholen, wo er steht, um ihn dann verantwortungsvoll auf dem Weg zu seinem Ziel zu begleiten. Die Kernmethoden dabei sind:



- **Visualisierung und Imagination:** Vorstellung ist für das Gehirn real; es werden die gleichen neuronalen Netzwerke aktiv, wie in gelebten Situationen.
- **Entspannungsverfahren:** Mit dem spezifischen Einsatz von Entspannungsformen werden die für die Arbeit wirkungsvollsten Hirnwellen angesteuert.
- **Suggestionen und Affirmationen:** Dies sind mentale Beeinflussungen, die als Fremd- oder Autosuggestion eingesetzt werden.
- **Visuell-motorische Übungen** haben insbesondere im Sport eine wichtige Rolle. Komplexe Bewegungsabläufe werden mit der optimalen Visualisierung verankert.
- **Konzentrationsübungen** und **Stressmanagement** sind essentieller Bestandteil des MT.
- **Selbstmanagement** ist auf Eigenverantwortung und Zugang zu den Ressourcen des Klienten ausgerichtet.
- MT bezieht ein ganzheitliches **Energiemanagement** (Bewegung, Schlaf, Ernährung) mit ein.
- Die **Arbeit mit inneren Antreibern** bezieht sich auf unbewusste Strategien, die in der Regel individuelle Stärken herausprägen; oftmals entstehen Probleme jedoch nicht durch Defizite sondern durch die Übertreibung von Stärken.
- **Gedankenkontrolle** - „Energy Follows Attention!“ Menschen nehmen Erlebnisse wahr und bewerten sie. Das führt zu entsprechenden Gefühlen, Stimmungen und Handlungen. MT erweitert die Wahrnehmung und ermöglicht konstruktive Bewertungen.
- Entscheidend für langfristigen Erfolg ist die **Lust am Training** und der **Wiederholung**.



MT hat Grenzen. Die klarste Grenze bieten die rechtlichen Rahmenbedingungen. Überall da, wo es um die Diagnose und Behandlung seelischer wie körperlicher Erkrankungen geht, darf nur derjenige agieren, der über eine Heilerlaubnis verfügt. Ein gut ausgebildeter Mentaltrainer kennt und respektiert diese Grenzen.

Je weiter die Hirnforschung voranschreitet, je mehr wird sich auch das MT weiterentwickeln müssen. Ein Ansatz liegt in der „Bilateralen Stimulation“, d.h. Stimulation beider Gehirnhälften über Augenbewegungen, bilaterale Körperstimulation oder durch auditive Rechts-, Links-Signale. Bei mentalen Blockaden hilft Bilaterale Stimulation bei der Reorganisation der Erlebnisinhalte und deren Bewertung. Beide Gehirnhälften werden synchronisiert und so ist das gesamte mentale Potential an der Problemlösung beteiligt. Sie aktiviert die Amygdala, unser Bewertungssystem – so können Erfahrungen neu und konstruktiv bewertet werden. Neuronal verbinden sich Belastungsnetzwerke mit Ressourcen-Netzwerken, so dass die Belastung nicht mehr ohne gleichzeitige Aktivierung der Ressource wahrgenommen wird. Gerade diesem „bipolaren Prinzip“ kommt eine enorme Bedeutung zu. Letztlich findet hier das Zitat von Donald Hepp Anwendung:

„Neurons, that fire together, wire together.“

MT erhält dabei Unterstützung durch die moderne Technik. Blaulichtbrillen mit integrierter Bilateraler Stimulation oder spezifisch entwickelte Musik mit Rechts-, Links- Stimulation unterstützen diese Prozesse. Mit Apps auf Smartphones oder Tablets kann der Grad der Herzkohärenz und Entspannung überprüft werden. In Trainingssituation ist ein Monitoring hilfreich, um feststellen zu können, ob der gewünschte mentale und emotionale Zustand erreicht wurde. Modernes MT darf sich nicht nur mit dem Kopfhirn beschäftigen, sondern sollte auch die Vernetzung von Bauch- und Herzhirn berücksichtigen. Im Bauchhirn gibt es mehr als 100 Millionen Nervenzellen, somit mehr Neuronen als im gesamten Rückenmark. Das Herzhirn hat ebenso ein eigenes Netzwerk aus ca. 40.000 Neuronen. Wenn Herzhirn und Kopfhirn in Balance sind, zeigen Studienergebnisse, dass Menschen entspannter sind, besser atmen, weniger gestresst sind und emotional besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen können.

Je komplexer und vielschichtiger der „Markt MT“ wird, umso höher sind die Anforderungen an eine qualifizierte Ausbildung. Da es in dieser Hinsicht keine rechtlichen Normen und Rahmenbedingungen gibt, liegt es in der Verantwortung der Ausbildungsinstitute die nötige Qualität abzuliefern sowie in der Eigenverantwortung der angehenden Mentaltrainer, sich Institute auszusuchen, die Qualität und Seriosität sicherstellen. Kriterien dafür können Verbandszugehörigkeit oder Zertifizierung des Institutes sein. So hat die DGMT (Deutsche Gesellschaft für Mentales Training) e.V. klare Anforderungen an eine Ausbildungszertifizierung. Augenmerk sollte auch darauf gelegt werden, welche Titel Ausbildungsinstitute verleihen. Titel wie Dipl. Mentaltrainer oder diplomierter Mentalcoach suggerieren einen Universitätsabschluss. Das mag interessant klingen, um sich auf dem Markt zu etablieren, doch bewegt sich der Mentaltrainer in der rechtlichen Grauzone mit (unter Umständen) strafrechtlicher Konsequenz. Selbst Ausbildungsinstitute, die solche Titel vergeben, können im Einzelfall zivilrechtlich in Regress genommen werden. Ein seriöses Institut wird sich darauf nicht einlassen. Ein Wochenendkurs in MT macht noch keinen Mentaltrainer. Eine Ausbildung sollte sich über mehrere Blöcke erstrecken mit der Möglichkeit des begleiteten Praxistransfers. Auch wird ein anerkanntes Institut immer klassische Methoden mit innovativen verbinden, und es wird ideologisch frei sein.

© Andreas Zimmermann

Andreas Zimmermann
Vorstandsvorsitzender DGMT e.V.
(Deutsche Gesellschaft für Mentales Training und Coaching)
Innauenstr. 5
94060 Pocking

DGMT-Zentrale @t-online.de
www.dgmt.de

Fon: 08538-911216
Fax: 08538-911217

Bildquellen:
Wording: A. Zimmermann
Fotos: Clipdealer