

Gesund und fit durch Imagination

05.11.2015, 13:01 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Mind-Institute*



Profisportler und Trainer wissen schon lange, dass Körper und Geist zusammenarbeiten müssen, wenn man Höchstleistungen erbringen will. Vor jedem Wettkampf gehen sie Schritt für Schritt alles in Gedanken durch. Der Sportler sieht den Ablauf wie einen Film vor sich. Diese Vorstellungskraft aufzubauen ist genauso anstrengend wie Muskelaufbau. Sie erfordert viel Konzentration und ist ein teilweiser Ersatz für das echte Training. Was passiert beim mentalen Training im Körper? Warum können Visualisierungen, bei denen ein Sportler keinen einzigen Muskel rührt, dieselbe Wirkung haben wie richtige Übungen? Eine von mehreren Theorien, die sogenannte Programmierungshypothese, geht davon aus, dass ein sportlicher Akt, der nur in der Vorstellung passiere, eine „Bewegung mit blockiertem Endglied“ sei. Mentales Training unterscheide sich nur insofern vom echten Sport, als die vom Gehirn erzeugten Kommandos nicht an die Körper-Peripherie weitergeleitet würden.

Dass die Methode nicht auf Einbildung beruht, haben verschiedene Untersuchungen gezeigt. Ein Beispiel: Der britische Sportpsychologe Dave Smith von der Universität Manchester teilte 18 männliche Studenten in drei Gruppen auf und bat sie, ihren kleinen Finger auf eine Messplatte zu drücken – so kräftig wie möglich. Die sechs Teilnehmer der ersten Gruppe trainierten ihren kleinen Finger regelmäßig, die zweite Gruppe benutzte ihren kleinen Finger gar nicht, und die dritte Gruppe stellte sich das Fingertraining nur vor. Das Ergebnis nach vier Wochen: Diejenigen, die wirklich trainiert hatten, steigerten die Muskelkraft in ihrem kleinen Finger um 30 Prozent, während es bei den Untätigen erwartungsgemäß keinen Fortschritt gab. Die Gruppe aber, die nur im Geist trainiert hatte, steigerte ihre Muskelkraft um immerhin 16 Prozent. In einem anderen Versuch wurden Freiwillige gebeten, in Gedanken verschiedene Gewichte zu heben. Je nachdem, welches Gewicht der Leiter des Experiments nannte, veränderte sich die Muskelspannung der Teilnehmer im entsprechenden Ausmaß.

Auch in der Therapie von körperlichen und psychischen Erkrankungen wird heute erfolgreich die mentale Vorstellungskraft eingesetzt. Prof. Dr. Thomas Kretschmar, Leiter des Mind Institute in Berlin und Autor des Buchs „Die Kraft der inneren Bilder nutzen“ erläutert das Prinzip: „Im Laufe des Lebens verdrängen wir viele Erlebnisse, die dann unbewusst weiter existieren und unseren Gesundheitszustand beeinflussen. So hat jede Störung beim Menschen einen körperlichen und einen psychischen Anteil. In der Therapie arbeiten wir mit Imaginationen, um diese unbewussten Verdrängungen aufzuarbeiten. Im Traumbild zeigen sich indirekt die unbewussten Inhalte und Konflikte und können vom Therapeuten mit geeigneter Ausbildung behutsam bearbeitet werden.“

Aber man muss nicht erst krank werden, um von Imaginationen zu profitieren. Die gleichen Methoden können gut zur

Prävention genutzt werden, um es überhaupt nicht erst zu weit kommen zu lassen. „Wenn wir unseren Papierkorb der angesammelten verdrängten und unbewussten Inhalte ab und zu in einer Präventivtherapie entleeren, kann psychischen Belastungen vorgebeugt werden. In welchem Umfang das geschehen sollte, hängt natürlich von der individuellen psychischen Konstitution ab. Viele unserer Klienten leisten sich alle paar Jahre eine Prävention von 10 Stunden verteilt auf 2-3 Monate, um ihre alten Themen aufzuräumen. Das halte ich im Durchschnitt für ein angemessenes Maß.“ kommentiert Kretschmar weiter.

Therapie oder Prävention mit Imaginationen erfolgt in Einzelarbeit mit einem ausgebildeten Coach oder Therapeut. Ähnlich dem autogenen Training erfolgt zunächst eine Entspannungsphase, in der der Klient zu sich findet. Die Behandlung erfolgt in liegender entspannter Position mit geschlossenen Augen. Der Klient wird gebeten sich ein Naturmotiv vorzustellen und dieses zu erkunden. In dieser Imagination zeigen sich dann nach und nach unbewusste Konflikte, die auch im Traumbild bearbeitet werden. Anschließend wird der Klient aus dem Traum heraus geleitet und die Imaginationen werden gemeinsam besprochen. Eine Klientin kommentiert anschließend: „Prof. Kretschmar hat es mir ermöglicht, mich an tief liegende Ängste heranzutasten und Kontakt zu ihnen aufzunehmen. Ich bin dankbar für diese Erfahrung, die es mir nun ermöglicht, mit Hilfe meiner Vorstellungskraft auf die gedankliche Reise in das Unterbewusstsein zu gehen.“

Nach Auffassung von Kretschmar wird mentale Gesundheit und Fitness mehr und mehr an Bedeutung gewinnen: „Heute ist es leider noch so, dass die Krankenkassen Prävention zur mentalen Gesundheit nicht bezahlen. Es ist inzwischen allgemein anerkannt, dass man in sein Aussehen und in die körperliche Fitness investieren muss. Ich sehe einen Trend, dass die Menschen mittelfristig neben Friseur, Kosmetik, Fitness Studio, Personal Trainer etc. auch mehr und mehr in die mentale Fitness investieren. Die Nachfrage hat schon begonnen. Auf entsprechende Angebote müssen wir uns vorbereiten mit professionellen seriösen Dienstleistungen und wissenschaftlich überprüften Methoden.“

Portrait

Mind Institute SE ist ein Unternehmen für Psychotherapie und Coaching in der Rechtsform der europäischen Aktiengesellschaft (SE: Societas Europaea) mit der Möglichkeit in jedem Land der Europäischen Union Niederlassungen zu gründen. Die Rechtsform der Aktiengesellschaft eröffnet eine Möglichkeit der Beteiligung für Therapeuten, Mitarbeiter und Klienten.

News-ID: 878225 • Views: 1082 (Stand: 09.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/878225/Gesund-und-fit-durch-Imagination.html>