

SPOTLIGHT



Immer schön am Boden bleiben

VON MICHAEL FIALA

Es war ein erhebender Moment: Das Allianz Stadion wurde im Juli nach rund 17 Monaten Bauzeit eröffnet. Niemand Geringerer als Chelsea FC war zu Gast. Abseits der Eröffnung gab es noch einige andere medienwirksame Termine, wie etwa die Einweihung des Andachtsraums mit Kardinal Schönborn. Dazu passte auch die neue Kampagne, die „Rapid-Fußballgott“ Steffen Hofmann in einem kirchenähnlichen Fenster zeigt. Die Liste der grün-weißen Aktivitäten ließe sich hier die ganze Seite lang fortsetzen. Vermutlich hat Rapid im Juni und Juli so viel Blätterrauschen erzeugt wie alle anderen neun Vereine zusammen.

Zum neuen Stadion kann man den Hütteldorfern also nur gratulieren. Unter Präsident Michael Krammer hat der Klub die Wende hin zu einem modernen Klub geschafft.

Eine Begleiterscheinung der vergangenen 24 Monate ist auch das gestiegene Selbstbewusstsein der Hütteldorfer Vereinsfunktionäre. Bis zu einem gewissen Maß ist das auch gut und notwendig, wenn man die Marke Rapid unter die Sponsoren bringen will.

Unangenehm wird es nur dann, wenn die Bodenhaftung verlorengeht. Tendenzen dazu sind bei Rapid gerade zu erkennen. Getreu dem Motto „Wir sind Rapid. Und wer seid ihr?“ leidet die Solidarität der Liga bereits darunter (siehe Interview Seite 10).

Ein ähnliches Verhalten kannte man vom FC Bayern in den 1980er- und 1990er-Jahren. Mittlerweile haben auch die Münchner erkannt, dass es ihnen auf lange Sicht wenig hilft, wenn sie der gesamten Bundesliga erklären, wie der Hase zu laufen hat.

IMPRESSUM

„Color of Sports“ ist ein Produkt der Golf Week Mediengesellschaft m.b.H., 1030 Wien, Kegelgasse 6/23.
 Herausgeber: Harald Kopp, Sascha Zelenka
 Geschäftsführung: Harald Kopp, Sascha Zelenka
 Redaktion: redaktion@colorofsports.at
 Telefon: +43/1/8901857
 Repräsentanz international:
 ESB Marketing Netzwerk
 Brunneggstrasse 9, CH 9001 St. Gallen
 Tel. +41/71/2237882, e-mail: info@esb-online.com
 Chefredaktion: Harald Kopp
 Redaktion: Markus Mittermüller, Michael Fiala, Ralf Peter, Thomas Pisan, Franziska Starck, Nina Weidinger, Julia Emma Weninger
 Lektorat: Hildegard Atzinger / Rainer Sigl
 Grafik / Produktion: Werbeagentur Alpha Base
 Produktionsleitung: Flo Steinberger
 Verlagsleitung: Stefan Höllert
 Anzeigenleitung: Sascha Zelenka
 Anzeigenproduktion: Walter Mlčak
 Druck: Mediaprint Zeitungsdruckerei
 Ges.m.b.H. & Co. KG, Wien
 Es gelten unsere AGB,
 Gerichtsstand Wien; Gastbeiträge müssen sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken.
 Einzelpreis: 4 Euro (inkl. Porto und 10% MwSt.)
 Offizielle Partner von „Color of Sports“:



Traumtraining

Sportler trainieren im Schlaf ihre Technik, träumen sich Versagensängste weg und lernen motorisch. Was paradox klingt, ist Klarträumern durchaus möglich. Denn im luziden Traum kann man ganz bewusst die Kontrolle übernehmen und im REM-Schlaf hyperreale Trainingsbedingungen vorfinden. Vorausgesetzt man weiß, wie man in seine Träume einsteigt ...

VON NINA WEIDINGER

colorofsports.at

WIEN. Manchmal muss sich **Melanie Schädlich** ein bisschen wie Morpheus fühlen, der Neo alias **Keanu Reeves** im Hollywood-Blockbuster *Matrix* fragt: „Hattest du schon mal einen Traum, Neo, der dir vollkommen real schien?“ Denn auch die Studienteilnehmer der Psychologin und Traumforscherin an der Universität Heidelberg träumen hyperreale Träume, sogenannte Klarträume. Sie schreiben die Drehbücher ihrer nächtlichen Träume dabei selbst, übernehmen ganz bewusst die Kontrolle und nutzen damit das schlummernde Potenzial ihrer Träume für hyperreale Trainingsbedingungen und Bewegungen. Ein Kampfsportler aus Schädlichs aktueller Interviewstudie übt etwa einen komplexen Kick in seinem Klartraum, zerlegt die Bewegung in Einzelschritte, trainiert diese in Zeitlupe, aus unterschiedlichen Perspektiven mit fiktiven Trainingspartnern, ohne sich zu verletzen – und das alles, während sein Körper tief und fest schläft, seine komplette Muskulatur bis auf die Augenmuskeln gelähmt ist, sein Gehirn aber auf Hochtouren arbeitet.

Das Training im Klartraum ist auf neuronaler Ebene real, d.h., das Gehirn zeigt bei geträumten oder tatsächlichen Bewegungen eine ähnliche Aktivierung. Die im Klartraum ausgeführten Bewegungen gehen ebenso direkt in das Muskel- bzw. Bewegungsgedächtnis über, motorisches und kognitives Lernen findet im luziden Traum während des kurzen

REM-Schlafes (*Rapid Eye Movement*) statt, in dem wir auch die größte Kapazität für die Verarbeitung von Problemen haben.

Perfekter Trainings(t)raum

Die moderne Klartraumforschung, die seit den 80ern als anerkannte wissenschaftliche Forschungsrichtung gilt, enträtselt unser nächtliches Kopfkino immer weiter und zeigt durch eindrucksvolle Studien mit Klarträumern und Sportlern wie jene von Schädlich oder ihres Lehrers, des deutschen Psychologen und Sportwissenschaftlers **Daniel Erlacher**, dass wir Träume zum optimalen Trainings(t)raum machen können. „Das klingt zunächst paradox: Denn wer schläft, der bewegt sich nicht, und wer sich nicht bewegt, der kann keine Bewegungen lernen“, so **Erlacher**, der zu den bedeutendsten Klartraumforschern in Europa zählt. Erlacher legt mit seiner Forschung an der Universität Bern seinen Schwerpunkt auf die Schnittmenge zwischen Sportwissen-

schaft und Traumforschung und treibt die grundlagenorientierte Forschung u.a. mit seiner Studie mit 840 deutschen Sportlern und Klarträumern voran. Laut Erlacher ist ein Klartraum ein faszinierender Bewusstseinszustand, in dem man unbegrenzte Möglichkeiten hat: „Wer im Traum weiß, dass er träumt, kann das Geschehen nach Herzenslust steuern und auskosten“, so der Autor des Spiegel-Bestsellers „Anleitung zum Klarträumen: Die nächtliche Traumwelt selbst gestalten“.

Kunst des luziden Träumens

Schon **Aristoteles** soll über Klarträume oder luzide Träume, wie sie die Wissenschaft auch nennt, berichtet haben; **Albert Einstein** soll seine Relativitätstheorie erstmals im Klartraum formuliert haben. Dieses Meta-bewusstsein erreichen nur wenige Menschen von selbst, viele träumen spontan klar, sind sich dessen aber nicht bewusst. „Aber man kann Klarträumen definitiv lernen – und das ist natürlich

die gute Nachricht für den Sport. Ich sehe es generell wirklich als große Chance“, so Studienautorin Schädlich. „Es ist im Moment nicht für die breite Masse, aber es gibt viele Techniken, um es zu erlernen. Eine gute Voraussetzung ist, dass man eine gute Traum-erinnerung hat – und genügend schläft.“

Studien wie die aktuelle Darts-Studie von Schädlich, die unter kontrollierten Bedingungen im Schlaflabor durchgeführt wurde und bei der per Augensignal bewusstes Träumen signalisiert wird, sprechen dafür, dass Klartraum-Training ebenso wie mentales Training unter bestimmten Bedingungen motorisches Lernen verbessern kann. Für ihre qualitative Interviewstudie interviewte Schädlich zudem 20 Klarträumer, die Sport auf unterschiedlichem Niveau betreiben, darunter Kampfsportler, Reiter, Schwimmer, Breakdancer, Fußballer und Skifahrer, die den sehr plastischen, realen Traumzustand aktiv für ihr Training nutzen. „Viele Sportler



„Man kann Klarträumen definitiv lernen – und das ist natürlich die gute Nachricht für den Sport. Ich sehe es generell wirklich als große Chance.“

MELANIE SCHÄDLICH

Psychologin, Traumforscherin



© Fotolia

berichten, dass sie sich durch das Training im Klartraum im echten physischen Training sicherer und flüssiger fühlen.“ In den letzten Jahren wurde eine Vielzahl an Fallbeispielen zusammengetragen, in denen luzide Träumer darüber berichten, wie sie Training im Klartraum für nahezu alle Sportarten nutzen. Klarträume werden dabei als hyperreal und intensiver als mentales Training beschrieben, das eher einem blassen Tagtraum gleichkommt. Ein Sprung im Klartraum lässt sich beispielsweise in Zeitlupe durchexperimentieren oder wie ein Video aus verschiedenen Perspektiven quasi von außen ansehen.

Angst vor dem Esoterik-Etikett

Therapeuten wie etwa die Leiterin des Wiener Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung, **Brigitte Holzinger**, setzen luzide Träume seit langem erfolgreich ein, um Patienten von Albträumen zu befreien oder ihnen die Angst vor öffentlichen Auftritten zu nehmen. Holzinger, die in Wien immer wieder Klartraum-Workshops anbietet, spricht von „einem der euphorischsten Zustände“. „In der Forschung ist das Thema Klartraum durchaus anerkannt und v.a. Bewegungs- lernen im Klartraum sehr im Aufschwung. Auch das Interesse in der Allgemeinbevölkerung und vonseiten der Medien wächst sehr stark“, so Schädlich, die lediglich das Problem relativ kleiner Stichproben sieht.

Die Sportindustrie hingegen scheint dem Thema trotz empirischer Belege dafür, dass Bewegungsvorstellungen äquivalent zu

tatsächlichen Bewegungen sind, nach wie vor skeptisch gegenüberzustehen bzw. Klartraumtraining noch nicht so recht wahrzunehmen zu haben.

Hollywood hingegen liebt das Thema und ließ auch schon **Leonardo DiCaprio** alias Dom Cobb im Streifen *Inception* in Träume einsteigen. *Alles nur ein Hirnspinne der Traumfabrik? Oder aber*

„*Wenn man 30 Jahre träumt, ohne Kontrolle über seine Träume zu haben, glaubt man, Klarträumen sei lediglich Hollywood-Hokuspokus.*“

SIMON RAUSCH

Klarträumer, Buchautor, Blogger

fundierte Wissenschaft, die dem Spitzensport unbegrenzte Möglichkeiten eröffnet?

„Wenn man 25 Jahre träumt, ohne Kontrolle über seine Träume zu haben, glaubt man, Klarträumen sei lediglich Hollywood-Hokuspokus“, gibt **Simon Rausch**, Autor des Nr.-1-Amazon-Bestsellers „Oneironaut – Das Klartraum-

Praxishandbuch“, am Telefon zu Protokoll. Dabei sei die Klartraumforschung in Deutschland laut dem Betreiber einer der größten deutschsprachigen Klartraumforen (*KT-Forum.de*) und der *School of Oneironautics* sehr aktiv und mische international in dem überschaubaren Circle vorne mit.

Die Angst vor dem Esoterik-Stempel scheint bislang größer zu sein als das Interesse an den Möglichkeiten, die dieses Phänomen dem Leistungssport und seinen Protagonisten bietet. Mentaltrainerin **Kristin Walzer**, die in ihrer 15-jährigen Karriere als Coach für Spitzen- & Hobbysportler u.a. mit Golfprofi **Markus Brier** gearbeitet hat, hat selbst Klarträumen erlernt und findet es „einfach genial“.

Das Drehbuch selbst schreiben

„Ich arbeite immer wieder mit jungen Sportlern zusammen, die wissen, wie sie in ihre Träume einsteigen können, um diese bewusst und aktiv zu gestalten. Aber es ist ein Bereich, der oft auch Angst macht. Durch die Arbeit mit mir lernen sie, wie sie Klarträume nutzen können. Meine Aufgabe als Mentaltrainerin ist es, das Potenzial von Menschen zu erkennen und zu wecken.“ Walzer setzt die Klarträume bis dato in der Ziel- und Visionsarbeit ein, „um Vorstellungen aufzubauen, die in der Zukunft liegen. Im Klartraum kann man das sehr klar und aktiv üben, z.B. wie man über den Golfplatz segelt und sich die Löcher aus der Vogelperspektive anschaut oder die Siegerehrung erlebt. Im Klartraum kann man Ziele erlebbar machen, bevor man sie erlebt hat.“

In seiner Arbeit mit zahlreichen Weltklassesportlern, u.a. dem österreichischen Ski- & Golf-Nationalteam, arbeitet Mentaltrainer und Sportwissenschaftler **Thomas Wörz** grundsätzlich viel mit Trance und Hypnose und somit mit einem ähnlichen Ansatz, bei dem Lösungen im Unterbewusstsein gesucht werden. Auch er steht dem Training im luziden Traum und der Möglichkeit, einen hypnoiden Zustand zu erweitern, sehr offen gegenüber: „Ich arbeite mit Sportlern vor Großereignissen ganz bewusst mit hypnoiden Zuständen, um sich einzelne Abläufe vorstellen zu können und Situationen wie etwa den Wettkampfstress vorwegzunehmen. Sportler können somit unheimlich viel Druck vorwegnehmen. Ich lasse die Sportler bei negativen Träumen auch ein neues Drehbuch für ihre Träume vor Wettkämpfen schreiben, mit dem sie kompetent ihren Traum steuern können.“

Die Frage, die sich für Wörz stellt, ist jene nach der Differenzierung zwischen luzidem Traum und hypnoidem Zustand. „Es ist ein ähnlicher Zustand völliger muskulärer Entspannung bei gleichzeitig extrem hoher Gehirnaktivität. Wo ist die Grenze zwischen dem Einsteigen in Handlungs- & Bewegungsabläufe im Klartraum und einem trance- oder schlafähnlichen Zustand unter Selbsthypnose?“ Training im Klartraum hält der Erfolgsmentalcoach für extrem spannend und sieht darin selbstverständlich Zukunftspotenzial: „Wenn es zu einer Bewusstseinsweiterung führt, hat der Mensch mehr Möglichkeiten zu trainieren und zu handeln – das ist auf jeden Fall

ein Thema für den Sport. Hypnotherapie ist anerkannt, und auch Klarträume haben großes Potenzial und bieten uns viel mehr Möglichkeiten. Man ist im Klartraum höchst kreativ – man kann bewusst einen Zustand herholen, wie man beim Wettkampf sein möchte. Probe handeln im Kopf – dort wollen wir doch alle hin!“

Doch noch bleibt der Schlaf eine heilige Kuh, die es zu entdecken gilt. „Das Klartraumtraining für den professionellen Sport steckt noch in den Kinderschuhen“, bestätigt Erlacher, „da geeignete und zuverlässige Induktionstechniken fehlen. Erst wenn diese verfügbar sind, kann man SpitzensportlerInnen gezielt damit konfrontieren. Wie groß die Akzeptanz dann sein wird, bleibt offen – auch das mentale Training hat Jahrzehnte gebraucht, um im Spitzensport einen festen Platz zu bekommen.“

FACTBOX

Klartraum

Der Begriff **Klartraum** wurde 1977 durch den Klartraum-Pionier **Paul Tholey** in Anlehnung an den englischen Ausdruck „lucid dream“ von **Frederik van Eeden** (1913) geprägt. Im luziden Traum besitzt der Träumer Klarheit darüber, dass er träumt, und kann die Handlung bewusst steuern. Nur etwa ein Viertel aller Erwachsenen träumt spontan klar, klarträumen kann aber durch diverse Techniken erlernt werden.