

## Visualisationen

(aus Mega Brain von Michael Hutchison)

Nach wissenschaftlichen Schätzungen werden weit über 90 Prozent der Gehirnenergie zur Verarbeitung externer Reize verbraucht. Im Tank ist der Geist von äußerlichen Verantwortungen befreit und wendet sich nach innen. Feine geistige Vorgänge, die normalerweise im Lärm der äußeren Reize untergehen, gewinnen eine bemerkenswerte Kraft und Klarheit. Einer dieser Vorgänge ist das innere Bilderleben.

Die Fähigkeit zum Erschaffen und Manipulieren innerer Bilder, auch Visualisation genannt, ist eine der wirksamsten Lerntechniken, die uns zur Verfügung stehen. Sie erhöht unsere Problemlösungsfähigkeiten, indem wir die Probleme in neuem Licht <sehen>. Sie verbessert die Erinnerungsfähigkeit, indem sie nonvisuelle Informationen mit visuellen Anhaltspunkten verknüpft. Und - vielleicht am wichtigsten - sie versetzt uns in die Lage, Ereignisse geistig im voraus lebhaft zu erleben oder zu proben. Viele Studien haben erwiesen, daß ein Bild, das man sich lebhaft im Geiste vorstellt, vom Unbewußten und vom Körper tendenziell als wirklich wahrgenommen wird. Wenn man sich selbst visualisiert, während man gerade geschickt eine Aufgabe ausführt (zum Beispiel eine Rede hält, einen perfekten Rückhandball schlägt oder ein Problem löst), kann das genauso wirksam sein wie die tatsächliche Durchführung der Tätigkeit: Geistige Bilder erzeugen echte körperliche und geistige Wirkungen. Das Problem dabei: Den meisten unter uns fällt es schwer, die Ausführung einer Aufgabe mit so starker Konzentration und Klarheit zu visualisieren, daß der Körper überzeugt ist, daß der Vorgang wirklich stattfindet.

Im Tank jedoch ist man befreit von allen Ablenkungen. Dr. Glauberman zufolge ist «die Visualisationsfähigkeit im Schwebезustand wesentlich stärker, stärker sogar als in hypnotischer Trance. Das Bilderleben erscheint echter, mehr wie ein Traum. Man befindet sich dabei überwiegend tatsächlich in der Erfahrung.»

Dr. Rod Borrie ist ein kognitiver Therapeut aus New York, der seine Klienten im Tank durch Visualisationen führt, um ihnen zu verbesserten Leistungen bei Lernen, Sport und Beruf zu verhelfen oder um Verhaltensmuster wie Rauchen und übermäßiges Essen zu verändern. Er erklärt die Wirkung mit Begriffen aus der Informationstheorie. «Das Gehirn», sagt er, «kann nur etwa sieben Informationseinheiten auf einmal verarbeiten. Komplexe Bewegungen, wie sie bei manchen Sportarten erforderlich sind, bestehen aus weit mehr als sieben gleichzeitigen Informationseinheiten. Durch Visualisation vereint man all diese Informationen zu einem Bündel - als ob man ein Bündel aus zufällig gewählten Buchstaben schnüren würde. Einzelne könnte man sie unmöglich behalten, als Bündel aber bilden sie ein Wort, an das man sich leicht erinnern kann. Im Schwebезustand fügt man viele Tätigkeiten zu einem Gesamtbild zusammen. Wenn dann der Zeitpunkt der wirklichen Anwendung kommt, <erinnert, man sich an den gesamten Vorgang in Form eines einzigen Bildes.»

Als Zeuge dafür, wie echt diese <Erinnerung> sein kann, steht der Speerwerfer David Schmelzer vom New York Pioneer Track Club, der die Visualisationen im Tank einsetzt, um sich selbst beim perfekten Speerwurf zu <beobachten>. Vor kurzem hat er seine persönliche Bestleistung um mehr als einen Meter übertroffen. Er erinnert

sich: «Als ich den Speer an jenem Tag losfliegen ließ, war es wie ein Deja-Vu Erlebnis. Im Augenblick des Loslassens sagte ich: Ich kenne diesen Wurf, ich hab diesen Speer schon einmal geworfen.»

Die Macht der Prävisualisation ist nicht auf relativ kurze Bewegungsabläufe oder Tätigkeiten beschränkt. Sie läßt sich zur geistigen Generalprobe oder zur Vorausprogrammierung von enorm komplexen Situationen mit praktisch unbegrenzten Variablen einsetzen. Zum Beispiel erzählte mir Bob Said, ein früherer Rennfahrer, der das Team der US-Bobfahrer bei zwei olympischen Spielen und fünf Weltmeisterschaften leitete, wie er deutlich jeden Meter der Bobbahn visualisierte, als er sich allmorgendlich im Schwebetank auf die Winterspiele 1984 vorbereitete. «Im Schlitten», sagte er, «weiß man zwar, wie man auf eine Kurve zufahren will, aber plötzlich gerät man dann doch aus der Bahn. Also versucht man, all die verschiedenen Möglichkeiten, auf eine Kurve zuzufahren, zu visualisieren, so daß man bereits bei der Annäherung an die Kurve darauf programmiert ist, wie man aus ihr herausfährt.» Im Sport müssen wir, wie in vielen Situationen des Lebens, schnell, fast automatisch handeln. Allzuoft werden wir dabei plötzlich von der Notwendigkeit des Innehaltens und Nachdenkens behindert. Said fühlte sich durch das >Muskelgedächtnis<, das sich durch wiederholte Visualisation entwickelt hat, von dieser Notwendigkeit befreit: «Wenn du im Schlitten eine Reaktion erst überdenken mußt, dann bist du zu langsam, selbst wenn du die schnellsten Reaktionen der Welt hast. Je <cleaner> du bist, desto schneller bist du auch. Ich habe durch die Erfahrungen im Tank das Gefühl, das meine Sinne schärfer funktionieren. Und zwar nicht in dem Sinn, daß sie nun genauer funktionieren, sondern daß meine Fähigkeiten einfach so zur Geltung kommen, wie sie es optimalerweise sollten. Der überflüssige Müll ist weg.»

Borrie hat zusammen mit Glauberman eine Reihe von Spitzenathleten mit Visualisationen im Tank trainiert. Er sagt: «Jeder Sportler, mit dem wir gearbeitet haben, hat im Wettkampf einen neuen persönlichen Rekord aufgestellt. Und sie stellen immer neue Rekorde auf. Wir haben da wirklich ein sehr wirksames Instrument in der Hand.»

«Wirklich phänomenal», pflichtet ihm Glauberman bei, «dabei stecken wir damit noch in den Kinderschuhen.» Beide betonen, daß solches Lernen durch Visualisationen nicht auf sportliche Leistungen beschränkt ist - geistige Generalproben, wie sie Said beschrieben hat, können ebenso wirksam in komplexen Situationen sein - wenn man eine chirurgische Operation durchzuführen hat, eine Rede oder ein Verkaufsgespräch halten muß oder eine Rolle in einem Theaterstück oder Ballett zu spielen hat.