

Trainieren im Schlaf: So lassen sich Träume steuern

Ein Schlafforscher erklärt, wie sogenannte Klarträume die Vorbereitung auf sportliche Leistungen ergänzen können.
Von Flavia von Gunten

Sport tut gut, macht Spass. Schlaf ebenso. Warum also nicht beides kombinieren? Schwimmen und tanzen im Traum, und dadurch beim nächsten Training im Wachzustand eine feinere Technik ausführen. Das kann klappen - mit Hilfe des Klarträumens.

Alle Menschen träumen, manche erinnern sich sogar am Morgen daran. Doch da geht noch mehr: Wer im Traum realisiert, dass er träumt, erlebt einen Klartraum. In diesem Zustand kann er die Handlung bewusst steuern. Jeder zweite Mensch erlebt mindestens einmal in seinem Leben einen Klartraum, jeder fünfte einmal im Monat oder öfter.

An der Universität Bern erforscht Sportwissenschaftler Daniel Erlacher dieses Phänomen. Er sagt: «In allen Sportarten, bei denen das Bewegenslernen eine Rolle spielt, können sich Athleten durch Training im Klartraum verbessern.» Das Klarträumen ist eine Form von mentalem Training, Kondition und Kraft reagieren darum nicht darauf. Für eine Studie liess Erlacher Probanden im Schlaflabor vor und nach dem Klartraumtraining Dartpfeile werfen. Das Resultat: Jene mit dem Klartraumtraining zielten besser als jene ohne.

Weitere Untersuchungen Erlachers weisen in die gleiche Richtung. Ein Schwimmer übte im Wassertraining neu gelernte Stile während des Klartraums und setzte die Technik in der nächsten Einheit im Becken besser um als in der ersten. Andere Athleten berichten über ein gesteigertes Selbstvertrauen, weil sie sich während des Traumtrainings ruhig und erholt gefühlt haben und dieses Gefühl im physischen Training abrufen können. Erklären lässt sich das mit dem Umstand, dass die geträumte Vorstellung von Bewegungen die gleichen Bereiche im Gehirn stimuliert wie tatsächlich ausgeführte Bewegungen im Wachzustand.

Träume notieren, Muster erkennen

Wie aber lösen Menschen bei sich selbst einen Klartraum aus? Die eine zuverlässige Methode existiert nicht. Daniel Erlacher empfiehlt zwei Techniken: Die MILD-Technik (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) und die WBTB-Technik (Wake Back To Bed). Eine Kombination von beiden rief im Laborexperiment bei der Hälfte der Probanden einen Klartraum hervor.

Bei der MILD-Technik notieren Sportler am Morgen ihre Träume. Nach einigen Wochen sollten sich wiederkehrende Elemente herauskristallisieren, auf die im Traum fortan geachtet werden soll. Wer im Traum ein solches Element wahrnimmt, weiss: Ich träume!

Etwas anders funktioniert die WBTB-Technik: Hier schläft die Person sechs Stunden, lässt sich danach wecken und bleibt für eine halbe Stunde wach. In dieser Zeit notiert sie sich das eben Geträumte. In der zweiten Schlafphase erinnert sie sich wahrscheinlich



Klarträumer stimulieren im Gehirn die gleichen Bereiche wie Sportler, die sich tatsächlich bewegen.

an den Traum. Wer es nicht im ersten Versuch schafft, solle nicht aufgeben, rät Erlacher. Ob jede Person zu einem Klartraum fähig ist, weiss die Forschung noch nicht.

Einmal im Klartraum angekommen, ist alles möglich. Erlacher: «Je vertrauter Athleten mit der zu lernenden Bewegung im Wachzustand sind, desto realistischer wird der Traum und desto effektiver das Training.» Der Schwimmer etwa guckte sich jeweils vor dem Einschlafen Filme mit der perfekten Technik an, um sich feinste Details ins Bewusstsein zu rufen.

Ein Klartraum findet während der REM-Schlafphase statt. In diesem Zustand ist die Kreativität besonders hoch, was Sportlerinnen nutzen können, um neue Einsichten und Empfindungen zu gewinnen: Manche berichten, dass sie im Klartraum einen Aha-Moment erlebt haben.

Ergänzung, nicht Ersatz

Da im Traum nur die Phantasie Grenzen setzt, können Athleten die Umgebung ihres Trainings frei kreieren. Sie können sich etwa auf ganz hohe oder tiefe Temperaturen einstellen oder die konkrete Wettkampfstätte.

Klarträumer berichten, dass sie Sinneseindrücke realistisch wahrgenommen

hätten. Skifahrer sahen Schnee und Tannen, Taucher aufsteigende Blasen im Wasser. Die Welt der Turner stand im Handstand auf dem Kopf. Der Schwimmer roch Chlor im Becken. Ein Biker fühlte Schmerz, als er vom Fahrrad stürzte.

Eine lebensnahe Umgebung, ohne Gefahr für Verletzungen: Dieser Umstand dient besonders Risikosportlerinnen, um neue Tricks zu lernen. Auch Verletzte oder Personen in der Rehabilitation profitieren davon.

Grenzen des Klartraumtrainings sieht Daniel Erlacher in der Dauer: «Die besten Klarträumer schaffen 30 bis 60 Minuten pro Nacht. Das steht natürlich in keinem Verhältnis zu den Umfängen des physischen Trainings.»

Erlacher stellt klar, dass das Klarträumen andere Trainings ergänzt, niemals aber ersetzt. Ein weiteres Problem: Der Traum kann gestört werden. Das Team eines Rugby-Spielers trank im Klartraum lieber Bier, als Taktiken zu üben.

Und wie steht es um die Energie am Morgen? Ermüdet vom nächtlichen Training oder erholt vom Schlaf? Daniel Erlacher: «Klarträumer fühlen sich am Morgen oft besser als Normalträumer. Schliesslich erleben sie im Traum Dinge, die ihnen gefallen.»



Sportberatung
 Romana Feldmann

Bedürfnisse befriedigen, Motivation verstärken

Im Sport ist die Motivation zentral, für Anfänger wie Routiniers. Motivation meint, mit welcher Kraft, Ausdauer und Gradlinigkeit man sich auf ein Ziel hin bewegt. Wer motiviert ist, kann Dinge eher anpacken und über die Zeit aufrechterhalten - meist ohne grosse Mühe. Zudem profitieren motivierte Leute von mehr Durchhaltewillen und grösserem Wohlbefinden. Ausschliesslich extrinsische Motivation, etwa durch finanzielle Belohnung oder Lob, reicht dafür nicht aus. So würde auch kein millionenschwerer Fussballer nur des Geldes wegen ein Profilfieber führen. Es braucht die intrinsische Motivation, den Antrieb aus eigener Lust und Überzeugung.

Um diese intrinsische Motivation zu fördern, müssen die drei psychologischen Grundbedürfnisse Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit befriedigt werden. Das geht zum Beispiel so:

- **Autonomie:** Sorgen Sie für hohe Wahlfreiheit, indem Sie Ihre wöchentlichen Trainingseinheiten nicht nur um fixe Termine herum planen, sondern auch dem Wetter oder Ihrem Gesundheitszustand und Befinden anpassen. Also etwa längere Outdoor-Einheiten auf die Sonnentage legen und Intervalle zum Auspowern nutzen.

- **Kompetenz:** Setzen Sie sich für jedes Training zwei, drei Ziele. So erhöhen Sie die Trainingsqualität und können Fortschritte eher erkennen, statt in ein Alles-oder-nichts-Denken zu verfallen. Die Ziele sollen realistisch und Ihrem Können angepasst sein, vermeiden Sie Überforderung oder Unterforderung. Und kennen Sie Ihre Stärken? Halten Sie sich diese immer wieder bewusst vor Augen: Was man gut kann, macht auch mehr Spass.

- **Zugehörigkeit:** Verabreden Sie sich zum Training, besuchen Sie einen Lauffreitag, tragen Sie die Teamkleider, Fachsimpeln Sie mit Gleichgesinnten, und freuen Sie sich, wenn Sie unterwegs anderen Sportlern begegnen. All dies gibt Ihnen ein Gefühl, Teil eines Ganzen zu sein, und bestärkt Sie in Ihrem Tun.

Wettkampf und Training unterscheiden sich stark hinsichtlich der Befriedigung der Grundbedürfnisse: Der Wettkampf schränkt mit klaren Vorgaben das Autonomiegefühl ein und bedroht bei falscher Zielsetzung das Kompetenzerleben. Umso wichtiger, dass Sie sich von der Präsenz Ihrer Gegner positiv anstecken lassen.

Investieren Sie vor allem ins Training, und schaffen Sie sich dort optimale Bedingungen für die Bedürfnisbefriedigung und die intrinsische Motivation.

Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Besser werden ohne Bewegung

Wohlbefinden

Wer sich im Training wohlfühlt, kann am Wettkampf mehr leisten. Sportpsychologe Jan Rauch lässt Athleten, die ihr Wohlbefinden steigern wollen, während drei Wochen jeden Tag drei gute Dinge notieren, die mit dem Training in Verbindung stehen. Mit der Zeit kristallisieren sich Muster heraus: Der Athlet weiss, wie er sich in einen angenehmen Zustand bringen kann. Zudem steigt die Chance auf Optimismus und Zufriedenheit, weil sich durch den Fokus auf die positiven Dinge die Perspektive verschiebt.

Aufmerksamkeit

Die Sportpsychologie unterscheidet vier Formen der Aufmerksamkeit: external-weit, external-eng, internal-weit, internal-eng. Wem es gelingt, zwischen diesen Modi gezielt zu wechseln, kann seine Leistung besser abrufen. Zur Übung definiert der

Athlet, wann er den Fokus worauf lenken will. Etwa vor dem Training auf die eigene Atmung (internal-eng), während des Matches über das Spielfeld (external-weit) oder im Zweikampf auf den Gegner (external-eng). Je nach Sportart sieht dieses «Drehbuch» anders aus.

Visualisierung

Motivation und Selbstvertrauen steigern, Technik und Taktik verbessern - die Visualisierung ist ein vielseitiges Werkzeug. Hierfür stellen Athletinnen sich die für sie perfekte Situation vor, zum Beispiel wie sie siegen oder die Technik makellos ausführen. Diese Bilder oder Filme reichern sie am besten mit vielen Sinneseindrücken an: die kalte Luft auf der Loipe und die Fliehkräfte in der Kurve spüren; hören, wie das Publikum jöhlt. Noch mehr profitiert von der Übung, wer die Visualisierung kommentiert.
 Flavia von Gunten



Gutes zu notieren, hilft, positiv zu denken.