MEDIZIN

Das Geheimnis der Qualle

Hypnose, Atemlehre, Heilmassagen – im ewigen Kampf um Selbstoptimierung setzen Spitzensportler auf sämtliche Spielformen der Alternativmedizin. Doch Therapeuten und Athleten sprechen darüber nicht gern.

Hypnosetherapeut Hanf-Dressler

SEBASTIAN HÄNEL / DER SPIEGEL (L.); THOMAS LOHNES / DDP IMAGES / DAPD (R.)

In seinem Behandlungszimmer in Kiefersfelden, Ortsteil Mühlbach, steht neben der Massagebank ein blauer Eimer, für den Fall, dass einer seiner Kunden spucken muss. Viel mehr, sagt Inge-Jarl Clausen, brauche er nicht, um die Leistungsfähigkeit der Menschen zu erhöhen, die zu ihm kämen. Nur noch seine Stimme, tief und weich.

Clausen, ein 54-jähriger Norweger mit geschorenen Schläfen, bezeichnet sich als Vegetotherapeut, er behandelt Boxer und Radfahrer, Basketballer, Schwimmer und Fußballprofis, darunter auch Spieler der Premier League in England, von Manchester City und vom FC Everton.

Wer sich ihm anvertraut, muss sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken legen, die Arme eng am Körper; der Kopf ist leicht überstreckt und der Mund weit geöffnet, die Augen sind geschlossen.

Clausen sitzt einfach da und gibt Anweisungen: beim Einatmen das Becken so hoch wie möglich heben und dabei die Schultern nach innen drücken, die Position ein paar Sekunden halten, dann ausatmen, die Hände dabei zu den Fersen schieben, das Becken einrollen, die Position halten. Und dann alles wieder von vorn, in einer rhythmischen Bewegung.

„Quallenatmung" heißt die Technik, weil der Bewegungsablauf an eine pumpende Qualle erinnert. Die Methode verspricht erstaunliche Resultate, sie soll das vegetative Nervensystem stimulieren, Lungenvolumen und Sauerstoffaufnahme um knapp 13 Prozent erhöhen, Stress abbauen, Muskelverspannungen lösen; Verletzungen verheilen angeblich doppelt so schnell wie üblich.

Im Moment ist Clausen wieder in England, acht Wochen lang, er arbeitet dort unter anderen mit Séamus Coleman, einem Verteidiger des FC Everton, um den er sich seit gut einem Jahr kümmert. Damals war Coleman Reservist, „inzwischen liegt sein Marktwert bei zehn Millionen Euro". Sein Werk, meint Clausen.

Er sagt, er habe Coleman zunächst von einer Oberschenkelverletzung geheilt, im November saßen sie dann erneut zusammen, nun wollte er ihn „auf das nächste Level als Fußballer" bringen. Er habe Coleman gefragt, was das sein könne, und Coleman habe geantwortet, er wolle mehr Tore schießen. „In der fünften Sitzung gelang der Durchbruch", erzählt Clausen. „Ich sagte ihm: Jetzt bist du bereit." Coleman traf danach in neun Spielen fünfmal.

Coleman hätte gern über seine Erfahrungen mit Inge-Jarl Clausen Auskunft gegeben, aber der FC Everton hat es ihm verboten.

Als Clausen einen Spieler von Manchester City behandelte, fragte ihn ein Afrikaner aus der Mannschaft: „Inge, was machst du da? Ist das schwarze Magie?"

Möglich. Oder es ist Hokuspokus. Oder der Glaube, der ein Wunder bewirkt; es gibt ja auch Leute, die lassen Warzen besprechen. Vielleicht wirkt es tatsächlich.

Leistungssportler haben eine Schwäche für alternative Heilmethoden, so groß ihr medizinischer Betreuerstab und so reich die Möglichkeiten an wissenschaftlicher Diagnostik auch sein mögen.

Das liegt daran, dass die Athleten Problemsucher sind: Ernährung, Schlaf, Training, Wettkampf – was ist richtig, was ist falsch? Das eigene Urteilsvermögen ist vielen Sportlern dabei zu wenig, und so wächst der Markt der vermeintlichen Problemlöser, der Bio-Energetiker, Selbstheilungsmanager, Esoteriker, Umdenktrainer und Paramediziner.

Skifahrer Stechert

Die Sportler vertrauen ihnen, weil sie getrieben sind von der Sorge, nicht alles getan zu haben, was möglich ist, um erfolgreich zu sein. Weil sie keine Chance ungenutzt lassen wollen. Weil der Aufwand gering ist und der Ertrag vielversprechend. Und weil es irgendwie jeder macht.

Tobias Stechert, 28, zählt zu den besten deutschen Ski-Abfahrern, doch in dieser Saison „klemmte es a bisserl", wie er sagt. Im Januar, vor dem Weltcup in Wengen, riss sein Meniskus im linken Knie. Saisonende, Operation, Olympische Spiele vor dem Fernseher.

„Ich bin nicht weit weg von der Spitze", sagt Stechert. Das will er endlich beweisen, auch deswegen ist er an diesem Abend in eine Praxis nach Harlaching gekommen, an den Stadtrand von München. Stechert probiert es mit Sport-Hypnose.

Es ist die Hoffnung, die Stechert antreibt. Die Hoffnung, „ein paar Prozent mehr" herauszuholen. „Training für die Birne gehört zum Leistungssport wie Kniebeugen im Kraftraum", sagt er. Stecherts Oberschenkel sind bereits dick wie Kanonenrohre.

Er sitzt jetzt auf einem braunen Ledersessel, die Augen geschlossen. Neben ihm Nikolai Hanf-Dressler, 48 Jahre alt, Bernhardinerblick, er ist Hypnosetherapeut und betreut rund 30 Spitzensportler. Es läuft Trommelmusik, an Stecherts Fingern stecken Klammern, die seine Hirnströme messen sollen.

„Zähle von 100 rückwärts, nach jeder Zahl steigt deine geistige Entspannung", sagt Hanf-Dressler. Schon die Zahl „99" kommt Stechert kaum mehr über die Lippen. „Du genießt deine tiefe Trance", sagt Hanf-Dressler, „hier können wir deine Blockaden lösen, hier kannst du die Rennmaschine in dir erwecken."

In eineinhalb Stunden will er das schaffen, so lange dauert die Hypnose. Mal abwarten.

Hypnosetherapie ist ein gutes Geschäft. Hanf-Dressler hat noch eine zweite Praxis, in Berlin-Mitte. Sportler, Politiker, Künstler und Manager gehören zu seinen Kunden. Hanf-Dressler verspricht ihnen, mit Hypnose die hartnäckigsten Probleme zu lösen: Depressionen, Allergien, Migräne, Tinnitus, Sexualstörungen.

Da war dieser Vater, der mit seinem Sohn zu ihm kam, zwölf Jahre alt, Fußballer. „Der Vater war der Meinung, der Kleine spiele vor dem Tor zu oft ab", sagt Hanf-Dressler. Er habe mit dem Jungen gearbeitet, der spiele inzwischen für den Nachwuchs des FC Bayern.

„Sportler wollen einen Turbo eingebaut bekommen", sagt Hanf-Dressler. Er versetze seine Klienten in Trance, sage ihnen dann, dass sie sich eine neue Bestleistung vorstellen sollen. „Das Unterbewusstsein kann in diesem Moment nicht mehr zwischen Trance und Wirklichkeit unterscheiden. Die Erinnerung an die Bestleistung ist so stark, dass der Sportler das Gefühl hat, sie wirklich geschafft zu haben." Die Athleten gingen „lockerer in den nächsten Wettkampf", sagt Hanf-Dressler, weil „ich eine innere Handbremse gelöst habe".

So wie bei dem Golfspieler, der nach der Behandlung sein Handicap verbes-

SEBASTIAN HARREL / DER SPIEGEL (L.); THOMAS LOHNES / DDP IMAGES / DAPD (R.)

sern konnte. Hanf-Dressler sagt, der Mann habe ihm aus Dankbarkeit einen dunkelgrünen Rolls-Royce geschenkt.

Die meisten Sportler sprechen ungern über seine Arbeit. „Sie wollen diesen Vorteil für sich allein behalten. Einen Zauberstab gibt man nicht einfach so an den Konkurrenten weiter."

Vielleicht ist das der Grund. Vielleicht schweigen die Athleten aber auch, weil sie viel Geld für etwas bezahlen, das außerhalb der Norm liegt, das nichts mit Laktatwerten, Herzfrequenz und Muskelwachstum zu tun hat. Sondern damit, den Bewusstseinszustand zu verändern.

Pseudophysik, Alchemie, Quantenheilung, die Verlockung ist groß.

An der Tür, die in Mohamed Khalifas Behandlungszimmer führt, gibt es außen keine Klinke. Niemand kann reinkommen, niemand darf die Behandlung stören, niemand zusehen. In der Mitte des Raums steht eine 30 Jahre alte Massagebank, die knarzt, wenn Khalifa das Kopfteil verstellt. Auf der Bank lagen schon Boris Becker, Roger Federer, Franziska van Almsick.

Mohamed Khalifa, rundes Gesicht und Glatze, ist Heilmasseur und genießt in der Sportszene einen besonderen Ruf.

TOM BAUSE / BAUSE.AT

Vegetotherapeut Clausen: *„Ist das schwarze Magie?"*

Eine Sitzung bei Hanf-Dressler dauert mit Vorbesprechung drei Stunden und kostet 1200 Euro.

Es gibt Alternativmediziner, die verkaufen sich als Alleskönner. Der Heilpraktiker von Biathletin Evi Sachenbacher-Stehle bezeichnet sich als „Charakterologe", als Experte für „Energiearbeit" und „Selbst-Transformation". Dahinter kann sich alles verbergen. Und nichts.

Bei den Olympischen Spielen in Sotschi wurde Sachenbacher-Stehle positiv auf die verbotene Substanz Methylhexanamin getestet. Sie sagt, ein Nahrungsergänzungsmittel sei dafür verantwortlich gewesen, sie habe es von ihrem Heilpraktiker bekommen.

Edzard Ernst ist emeritierter Professor für Komplementärmedizin in England, er untersucht an der Universität in Exeter alternative Heilmethoden nach wissenschaftlichen Regeln. Immer wieder fiel ihm dabei auf, dass Spitzensportler „eine hohe Affinität zur Paramedizin" hätten, sagt er. „Sie sind mehr als andere mit ihrer eigenen Gesundheit beschäftigt, von ihr hängt fast alles ab. Daher halten sie sich häufig an die unplausibelsten Heilversprechen."

Seine Spezialität sind Verletzungen am Kreuzband. Ein Riss des vorderen Kreuzbands ist katastrophal für einen Sportler. Operation, danach sechs Monate Reha. Mindestens. Khalifa behauptet, mit seiner Methode seien die Sportler nach drei Monaten wieder fit. Ohne Operation. Mit einer einzigen Druckmassage auf seiner knarzigen Liege.

An diesem Morgen humpelt ein Amateurfußballer aus Stuttgart in seine Praxis in Hallein in Österreich. Vor ein paar Tagen hat er sich bei einem Zweikampf das rechte Knie verdreht. Die Diagnose: Kreuz- und Außenbandriss, Innenband angerissen.

Die Behandlungstür schließt sich. Man hört ein Stöhnen, dann Schreie und Schläge gegen die Massagebank. Nach eineinhalb Stunden ist es vorbei, die Tür geht wieder auf.

Der Fußballspieler schwitzt, er untersucht die Kratzer und Schrammen auf seinem Bein. „Sieht aus, als wäre ein Zug drübergefahren." Dann muss er auf seinem verletzten Bein springen, muss Kniebeugen mit ihm machen. Khalifa steht daneben, wäscht sich die Hände und sagt: „Heute Abend machen Sie einen Quarkwickel um das Knie. Ab morgen können Sie mit dem Joggen beginnen."

Ob das Kreuzband wirklich wieder zusammenwächst, wird erst die Magnetresonanztomografie in ein paar Wochen zeigen. Doch Khalifa ist sich sicher: „Die nötigen Zellen in Ihrem Knie sind schon da."

Khalifa sagt, er bringe Ordnung in den Körper des Patienten. Durch den Druck auf die Haut löse er „elektromagnetische Impulse" aus, die die Zellen an den gerissenen Kreuzbandenden in einen „embryonalen Zustand verwandeln" könnten. „Dadurch entstehen Wachstum und Heilung." Es ist schwer, ihm zu folgen.

Auch der frühere Handball-Nationalspieler Daniel Stephan war bei Khalifa. Monatelang hatte ihm eine geschwollene Achillessehne Probleme bereitet. Nach zwei Behandlungen ließen die Schmerzen tatsächlich nach. Das erste Spiel nach der Therapie lief gut für Stephan. Im zweiten Spiel riss die Sehne.

Orthopäden und Sportmediziner meinen, Khalifa beseitige nur Verklebungen und muskuläre Dysbalancen. Mehr nicht. Clubärzte der Fußballbundesligisten raten ihren Spielern davon ab, zu ihm zu fahren, aber das hält sie nicht auf. Es gibt Geschichten über Spieler, die vom „Knieflüsterer" sprechen, wenn sie über Khalifa reden. Die nachts zu ihm reisen, damit die Behandlung geheim bleibt.

Skifahrer Tobias Stechert sieht keinen Grund, aus seiner Hypnosetherapie ein Geheimnis zu machen. Die Sitzung mit Nikolai Hanf-Dressler in München ist fast zu Ende, in Trance versunken sitzt Stechert im Sessel.

„Stell dir vor, wie du bei der Weltmeisterschaft gewinnst", sagt Hanf-Dressler.

Stechert liegt im Sessel und grinst.

„Welche Farbe hat das Gefühl des Sieges?"

„Gelb."

Hanf-Dressler ist zufrieden. Gelb ist jetzt Stecherts persönliche „Farbe der Energie". Er soll „das Gelb durch seinen Körper kreisen" lassen.

Stechert hält die Augen noch immer geschlossen, Hanf-Dressler klopft ihm mit den Fingern auf das Kinn, auf die Brust. Dabei spricht er Sätze, die der Skifahrer wiederholen soll. „Auch wenn ich früher unsicher war und Zweifel hatte, wähle ich jetzt eine neue Identität", sagt Hanf-Dressler.

Stechert flüstert den Satz nach.

„Und, wer bist du jetzt?"

„Ich bin jetzt ein Siegfahrer."

Dann wacht Stechert auf.

LUKAS EBERLE, MAIK GROSSEKATHÖFER

Videoreportage: Eine Sitzung beim Sport-Hypnotiseur

spiegel.de/app162014hypnose
oder in der App DER SPIEGEL