

## MENTALTRAINING IN BOLLIGEN

### Lächeln über Nachbars Lärm

**Mentaltraining - was bringt das? Die Trainer Anita Schürch und Albert Remund aus Meikirch erklären, wie man seinen Geist in den Griff bekommt. Und damit die zickigen Nachbarn und die Prüfungsangst.**

An Pinwänden haben wirs schon gelesen, vielleicht überlesen. Neben dem Shiatsu-Massage-Flyer und dem Hatha-Yoga-Kurs. Auch aus Trend-Heftlis springt das Wort ins Auge: Mentaltraining. Wir haben keine Ahnung, was es ist, fragen uns: Esoterischer Humbuk oder nützliche Persönlichkeitsbildung? Albert Remund und Anita Schürch aus Meikirch sind für letzteres: «Den Geist kann man trainieren wie einen Oberschenkelmuskel.» Die beiden Mental- und Persönlichkeitstrainer helfen ihren Klienten, aus alten Denkmustern auszuberechnen. «Wir alle können Berge versetzen», ist Anita Schürch überzeugt. Die beiden stellen diese Methode zum besseren Leben an den Bolliger Gesundheitstagen vor (siehe Kasten).

#### Nachbars sollen nur grillen

Albert Remund wird zum Glück gleich praktisch: Er hat drei Bälle mitgebracht und beginnt zu jonglieren. «Dafür habe ich drei Wochen geübt.» Wirft man die Bälle zum ersten Mal in die Luft, da denkt man: Das schaffe ich nie. Und nehme die Bälle womöglich nie mehr in die Hand, so Remund. Genau dort liegt der Hase begraben: An der vorgefassten Meinung über uns selbst. Über das, was man kann und das, was man sicher nie lernen wird.

«Wir nutzen normalerweise nur rund 20 Prozent unserer Hirnkapazität», erklärt Albert Remund. Beobachte man seine Gedanken und übe bewusst, sich anders zu verhalten, könne man Wunder vollbringen. Und schon verliert man die Angst vor Prüfungen, regt sich nicht mehr über Nachbars Grillparty auf und kann als vermeintlich Unbegabter plötzlich Klavier spielen.

#### Die Narben des Kindes

Tönt fantastisch, her mit dem Rezept! «Einige Sitzungen braucht es schon», sagt Anita Schürch: Zuerst schildert die Klientin ihr Problem. Sie wolle immer alles selber machen und brüskiere dadurch andere - im Job und zu Hause. Durch geführte Gedankenreisen in die Kindheit wird ihr klar, dass ihre Mutter sie einmal abgelehnt hatte, als sie ihr die Hausaufgaben zeigen wollte. Und zack: Dieses Erlebnis hat sich ins Unterbewusste des Mädchens eingebrannt, mit dem Signal: Machs alleine, du störst nur. Auf dieser Imaginationsreise lernt die Klientin ihre Blockade aufzulösen und kann gemäss Trainerin Schürch ab sofort ihr Verhalten ändern.

«Wir haben allzu oft eine negative Meinung von uns selbst», erklärt Albert Remund. Aber diese kann korrigiert werden: «Indem wir beginnen, die vorhandenen Fähigkeiten zu loben.» Ja, sich selber Komplimente machen», sagt Anita Schürch schmunzelnd. Sich selber fürs Milch kochen krönen, falle meist schwer. Aber das Ziel wird nur so erreicht: «Die Energie soll umgepolt werden - vom Minus ins Plus.»

#### Sogar Hormone spielen mit

Doch bevor man die Ernte einbringt: «Man muss üben, üben, üben», stellt Remund klar. Doch bereits nach der ersten Sitzung brechen Sonnenstrahlen durch die Wolken. «Dann sind die Hirnzellen wieder aktiviert», so Remund. Sogar der Hormonstoffwechsel wird umgekrempelt: Positive Erlebnisse schütten Endorphine, also Glückshormone, aus. Die Stresshormone brennen immer seltener in den Adern. Und auch hier gilt die Volksweisheit: «Wie man in den Wald schreit, schreits zurück.» Noch eine Übung zum Schluss: Man klebt sich ein Postit an den Badezimmerspiegel, mit positiven Worten drauf. Wie zum Beispiel: «Ich bin ruhig, auch wenn die Nachbarin tobt.»

Bettina Jakob

[www.mentalita.ch](http://www.mentalita.ch)

#### Nadia Schweizer

Mentaltraining auf praktische Art: Anita Schürch und Albert Remund demonstrieren mit Jonglierbällen, dass nur Üben zum Ziel führt.