

Kann mit Visualisieren die Regulation von Entspannung und Aktivierung trainiert werden?

Sybille Burch, Ursula Reusser, Daniel Birrer; Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen

FRAGESTELLUNG UND METHODE

Um in den optimalen Leistungszustand zu gelangen, ist die Regulation des eigenen Aktivierungs- und Entspannungsniveaus eine wichtige Voraussetzung. Visualisieren ist eine Technik, welche dazu verwendet werden kann (Morris, Spittle & Watt, 2005). Es gibt bis jetzt jedoch kaum Studien, welche konkrete physiologische Auswirkungen des Visualisierungstrainings zum Zwecke der Psychoregulation belegen. Ziel der Pilotstudie ist die Beantwortung folgender zwei Fragen

1. Können durch Visualisieren verschiedene Aktivierungs- und Entspannungszustände hervorgerufen werden?
2. Kann Visualisieren erlernt bzw. trainiert werden?

Mittels eines Versuchs- und Kontrollgruppendesigns über sechs Wochen hinweg wurde die Veränderung des Aktivierungs- und Entspannungsniveaus durch Visualisieren untersucht. Die Versuchspersonen (VP) hatten einen Entspannungs- bzw. einen Aktivierungszustand durch die Vorstellung eines Aktivierungs- bzw. Entspannungsbildes auszulösen. Die Visualisierungsqualität wurde mittels Biofeedback anhand der Parameter Hautleitwert (EDA) und Herzfrequenz (HF) beurteilt. Die Versuchsgruppe ($n = 7$) absolvierte viermal wöchentlich ein autodidaktisches Visualisierungstraining. Ebenfalls wöchentlich wurde die Visualisierungsqualität mittels Biofeedback erhoben. Die Visualisierungsqualität der Kontrollgruppe ($n = 6$), welche kein Visualisierungstraining durchführte, wurde zu Beginn und am Ende der Studie getestet.

ERGEBNISSE UND DISKUSSION

Frage 1: Die Resultate bestätigen die Annahme, dass sich durch Visualisieren das Aktivierungs- und Entspannungsniveau beeinflussen lassen. Entgegen der Aussage von Vaitl und Petermann (1993) kann in den Entspannungsphasen neben einer EDA-Abnahme auch eine Senkung der Herzfrequenz festgestellt werden.

Frage 2: Überprüft man die Trainierbarkeit von Visualisieren innerhalb der Versuchsgruppe, kann anhand der EDA- sowie der HF-Werte nur beim Visualisieren von Aktivierung von einem signifikanten Effekt gesprochen werden ($p = 0.01$ bzw. 0.07 ; vgl. Abb. 1). Betrachtet man jedoch Einzelfälle, können eindeutige Trainingseffekte festgestellt werden, was zeigt, dass der Erfolg und die Trainierbarkeit des Visualisierens sehr individuell sind. Abbildung 2 zeigt bei Versuchsperson 1 die erfolgreiche Anpassung der HF bei der Vorstellung sowohl des Aktivierungs- (HF-Zunahme) als auch des Entspannungsbildes (HF-Abnahme). Aus dem Vergleich zwischen einer visualisierungserfahrenen und einer unerfahrenen Athletin kann auf die Notwendigkeit eines regelmässigen und langjährigen Visualisierungstrainings geschlossen werden, was Morris et al. (2005) bestätigen.

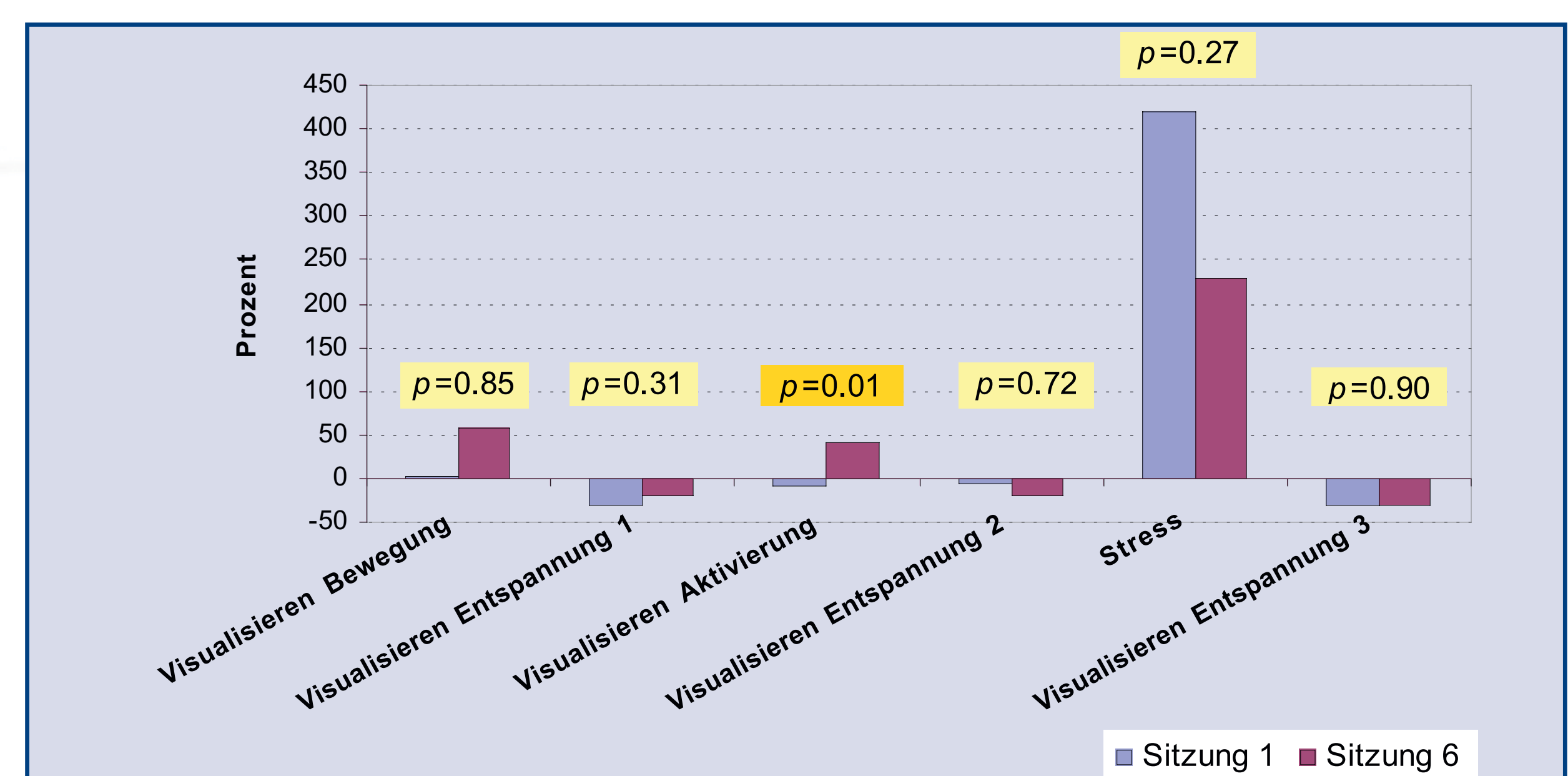


Abbildung 1. Vergleich der EDA-Werte der Sitzungen 1 und 6 der Versuchsgruppe in den verschiedenen Visualisierungs-Phasen (Veränderungen in Prozent zur Vorphase).

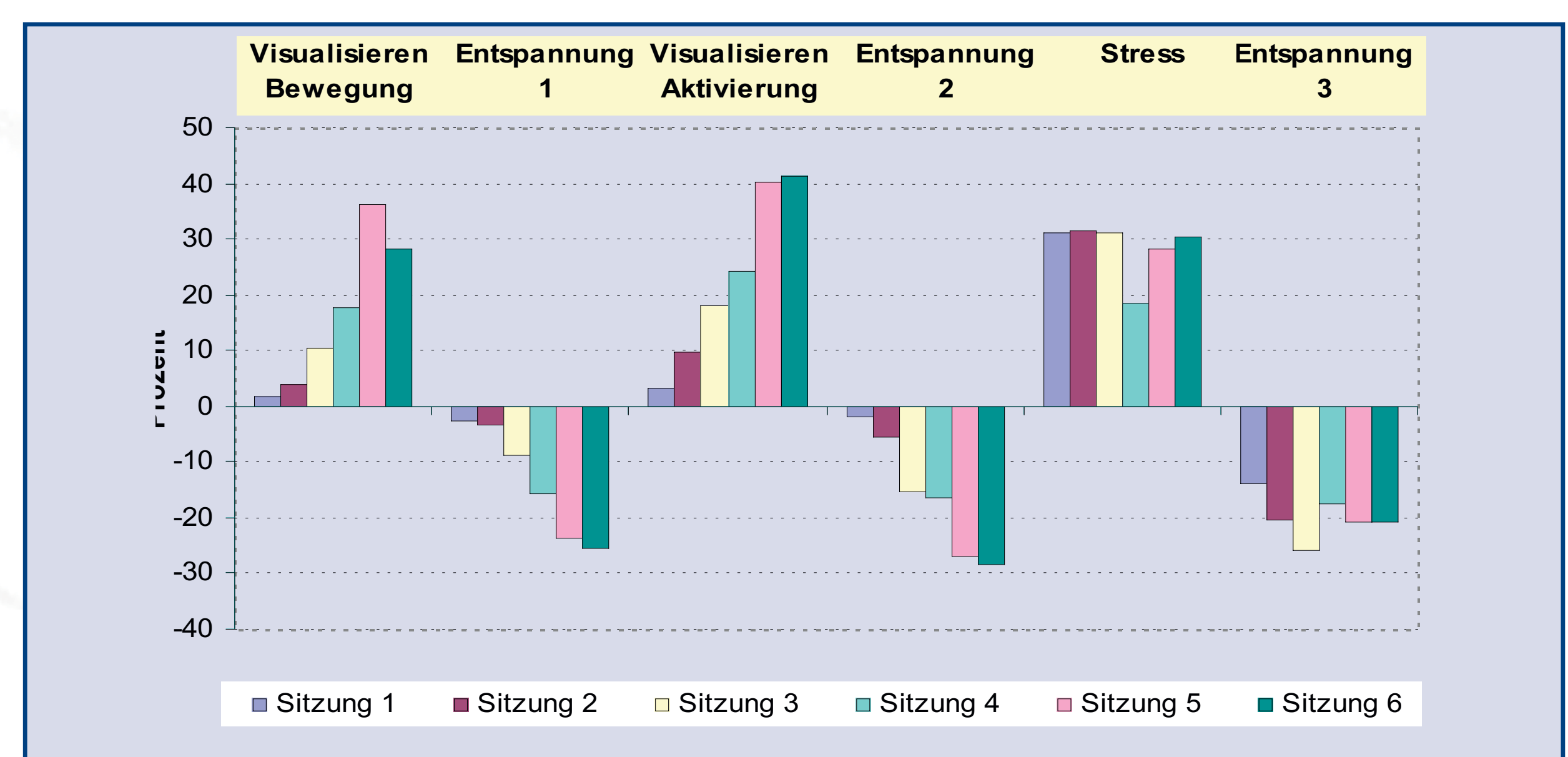


Abbildung 2. Veränderung der HF-Werte (in Prozent zur Vorphase) im Verlauf der Sitzungen 1–6 in den verschiedenen Visualisierungs-Phasen, gezeigt am Einzelfall VP1.

KONKLUSION

Die hier beschriebene Form des Visualisierens kann dazu verwendet werden, um verschiedene Aktivierungs- bzw. Entspannungsniveaus hervorzurufen. Die Wirksamkeit und Trainierbarkeit dieser psychoregulativen Methode ist jedoch sehr individuell. Für erfolgreiches Visualisieren ist ein regelmässiges Training über Monate, vielleicht sogar Jahre, hinweg eine notwendige Voraussetzung.

Morris, T., Spittle, M. & Watt, A.P. (2005). *Imagery in Sport*. Champaign; IL: Human Kinetics.

Vaitl, D. & Petermann, F. (1993). *Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen und Methoden*. Weinheim: Psychologie-Verl.-Union.

Vorliegende Studie ist eine Diplomarbeit zur Erlangung des Diploms Sportlehrerin FH der EHSM.

Trainerherbsttagung Swiss Olympic, 1. bis 3. November 2006, Magglingen