

# Hypnose rettete ihm die Karriere, jetzt ist sie sein Job

Was macht eigentlich Adrian Brügger? Zwei Jahre nach dem Rücktritt ist Adrian Brügger, der Meistertrainer von Pfadi Winterthur, weit weg vom Spitzensport und doch ganz nah. Er holt bei Athleten wie Simon Ehammer entscheidende Prozente heraus.

Urs Stanger

14 Jahre stand Adrian Brügger in der Halle, trieb seine Leute an, sagte ihnen, was zu tun ist. Eine ungewöhnlich lange Zeit für einen Trainer im gleichen Club. Am 17. Juni 2021 endete seine Ära bei Pfadi Winterthur, gekrönt vom Meistertitel.

Jetzt dirigiert er nicht mehr Handballer in der Axa-Arena, sondern sitzt im Gebäude nebenan, im Win4-Campus, im zweiten Stock in einem kleinen Raum, das sein Büro ist. Nach wie vor sprüht der 47-jährige Henggartener vor Energie, er hat diverse Projekte am Laufen. Doch der Reihe nach.

— Was aus «Eso-Zeugs» wurde Brüggers Karriere als Pfadi-Trainer hätte auch nach drei statt 14 Saisons enden können. Im März 2010 geschah dies: Am Freitag siegte Pfadi in Thun 33:22, zwei Tage später setzte es in der Eulachhalle gegen den biedereren HC Kriens-Luzern ein 24:38 ab. «Am schlimmsten war diese Stille in der Halle», erinnert er sich. «Tiefer Fall in eine historische Niederlage» titelte der «Landbote». Für Brügger war klar: Entweder mussten diese unsäglichen Schwankungen verschwinden oder er würde sich einen neuen Job suchen (müssen).

Die Lösung stand in der Person von Hansruedi Wipf schon lange bereit. Wipf, selbst Pfadi-Handballer und wie Brügger einer, der gewiss mit beiden Füßen auf dem Boden steht, hatte den damaligen Neu-Trainer bereits 2007 die Hypnose zur Unterstützung der mentalen Verfassung der Spieler nahegelegt. Brügger entgegnete, dass er mit diesem «Eso-Zeugs» (die effektive Wortwahl war deftiger...) nichts zu tun haben wolle. Doch im März 2010 musste etwas passieren. Tat es auch. Wipf trat in Aktion, die Leistungen wurden konstanter, die Resultate besser. Zwei Monate später gewann Pfadi den Cupfinal.

Seither ist Sporthypnose bei Pfadis Handballern fixer Bestandteil. Für Brügger wurde sie zum Beruf. Seine tiefe Skepsis war nach jenem Frühjahr 2010 völlig weggewischt. 2011 liess er sich zum Hypnosetherapeuten ausbilden, noch als Trainer stieg er in Wipfs Unternehmen «Omni-Hypnosis» ein, mittlerweile ist er CEO und Mitinhaber.

Omni-Hypnosis bietet Therapien an. Hauptsächlich aber werden Therapeuten ausgebildet, weltweit bisher über 16 000. Auch auf wissenschaftlicher Ebene geht es vorwärts: «HypnoScience» ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit der Universität Zürich, das die Etablierung und Akzeptanzförderung der Hypnosetherapie stärken soll. Die involvierten Neurowissenschaftler zeigen sich angetan von den Resultaten. In der SRF-Sendung «Einstein» vom 2. Juni 2022 meinte Dr. Philipp Stämpfli: «Ich bin eigentlich davon ausgegangen, dass man im hypnotischen Zustand keine Ver-



Mit Hypnose stärkt Adrian Brügger die mentale Verfassung von Sportlern. Sie sei «ein Teil im Puzzle» zum Erfolg. Foto: Madeleine Schoder

## «Wenn man scheitert, dann meistens an irgendeiner Form von Angst.»

änderung im Hirn sehen wird. Dass man nun so robuste und schöne Resultate sieht, ist eines der faszinierendsten Ergebnisse in meinen letzten 25 Jahren Neurowissenschaft.»

— Was Simon Ehammer gut tut CEO Brügger selbst betreut vorwiegend Sportler. «Ein paar hundert» seien es bisher gewesen, mit denen er ein oder zwei Sitzungen abgehalten habe, um ein spezifisches Problem zu lösen. Olympia-Medaillengewinner oder ganze Teams sind darunter. Um sechs Spitzenathleten kümmert sich er regelmässig. «Ultra spannend» sei das, betont er. Drei von ihnen bekennen sich öffentlich zur mentalen Unterstützung durch Hypnose: Simon Ehammer, EM-Zweiter und Schweizer Rekordhalter im Zehnkampf sowie WM-Dritter im Weitsprung, der Spitzenschwinger Samuel Giger und der Winterthurer Kalle Koblet, Weltcup-sieger im Snowboardcross.

«Es tut sehr gut und gibt mir mentale Entlastung», erklärte Ehammer diesen Monat am «Sportdate» in der Axa-Arena. Er zählte mögliche Themen einer Sitzung auf: Technik visualisieren, Regeneration und das Lösen von Verknüpfungen, die mit negativen Emotionen verbunden sind. Ehammer lobt Brügger: «Er war lange Trainer im Spitzensport, er ist sehr kompetent.» Und: «Man fühlt sich wohl bei

ihm, er hat eine angenehme Stimme.»

Nachdem Ehammer im Stabhochsprung immer wieder an der Anfangshöhe gescheitert war, begann er im Januar 2021 mit Hypnose. «Er hatte eine Blockade», erklärt Brügger. Seitdem mischt Ehammer die Szene auf. Zuletzt an der Hallen-EM allerdings schied er im Zehnkampf nach drei Nullern im Weitsprung aus. Trotzdem erkannte Brügger Positives: «Für Gold musste er im Weitsprung voll auf Risiko. Er ging den letzten Versuch genau gleich an wie den ersten – egal, was vorher war, und egal, was kommen könnte. Ohne Sicherheitssprung. Das zeigt mentale Stärke.»

Und Samuel Giger? Letzten Sommer scheiterte er als einer

## Dann sagte er mit gebrochener Hand: «Coach, ich bin bereit!»

Hypnose liefert viel Stoff für Anekdoten. Erstaunliche Geschichten ereigneten sich rund um Pfadis Meistertitel 2021. «Es gibt einen Unterschied zwischen gesund und spielfähig, besonders im Playoff», sagt Adrian Brügger, der damalige Trainer. Rastko Stojkovic, Yahav Shamir, Matias Schulz, Roman Sidorowicz (der später definitiv ausfiel), Cédric Tynowski und Aleksandar Radovanovic waren im Playoff verletzt, aber sie spielten. Das, wie Brügger sagt, «Schmerzmanagement» durch Hypnose kam zum Tragen. Torhüter Shamir erlitt im Viertelfinal einen offenen Bruch am kleinen Finger. Zwölf Wochen Pause wären normal. Es wurden fünf: Zwei Tage vor Finalbeginn kehrte er ins Training zurück, beim 3:0-Sieg in der Serie gegen die Kadetten Schaffhausen war Shamir mitentscheidend.

der Topfavoriten zum zweiten Mal an einem Eidgenössischen Schwingfest. Ein paar Monate später kam er zu Brügger. «Ihm war klar geworden, dass er nicht sein volles Potenzial ausschöpfen konnte.» Generell gehe es «um das Gefühl, das ein Sportler braucht, um die optimale Leistung zu bringen. Wenn man scheitert, dann meistens an irgendeiner Form von Angst.»

Hypnose allein garantiert keinen Erfolg, sonst wäre Pfadi in den letzten zwölf Jahren immer Meister geworden. Aber sie kann helfen. «Ein Teil im Puzzle. Im Sport entscheiden ein paar wenige Prozente. Die kann man mit Hypnose herausholen», erklärt Brügger. «Es kann sehr schnell gehen. Um erste Resultate zu erhalten, braucht man nicht zwan-

Geradezu legendär ist Adir Cohens Episode. In der 10. Minute des dritten Finalspiels musste der Rechtshänder mit doppeltem Bruch des linken Mittelhandknochens vom Feld. «Natürlich ungefragt», wie sich Brügger erinnert, eilte Hansruedi Wipf von der Tribüne zur Spielerbank und verschwand mit Cohen im Trainerbüro. Eine Hypnoseseitzung später tauchte er, mit bandagierter Hand, hinter Brügger auf und sagte: «Coach, ich bin bereit!» Er spüre keine Schmerzen mehr. Der Coach schaute Cohen an, sagte sich: «Final ist Final» und schickte ihn ab der 21. Minute wieder aufs Feld. Das ganze Intermezzo dauerte elf Minuten. Auch Cohen feierte ausgiebig den Meistertitel. Nach einer Stunde Schlaf erwachte er, die Schmerzen waren zurück, am Morgen wurde die Hand mit sechs Schrauben operiert. (ust)

## «Man befasst sich Tag und Nacht gedanklich mit Handball, es gibt kein Wochenende.»

zig Sitzungen. In der Regel hat man schon nach der ersten eine ziemlich markante Verbesserung.»

— Viel Risiko und viel Arbeit Brügger ist mittendrin im Aufschwung von Hypnosetherapie. Startups sagen ihm ohnehin zu: «Viel Risiko und viel zu tun. Aber es ist spannend, etwas Neues aufzubauen.» Vom üblichen Arbeitsleben hatte er sich 2007 verabschiedet, als er den Finanzsektor verliess und auf Pfadi setzte.

Derzeit engagiert er sich auch bei einer Schweizer Firma, die durch interaktive Lampen den Sitzungstisch zum Touchscreen macht. Im Keller des Win4-Gebäudes gründete er unter anderem mit Goran Cvetkovic, seinem Nachfolger als Pfadi-Trainer, die Zone4Performance, wo inzwischen Olympiasieger, NHL-Spieler und normale Leute an ihrer Fitness feilen. Das tut auch Brügger, der Verwaltungsratspräsident, regelmässig, seit er mehr Zeit für sich selbst hat. «Ich bin fitter, fühle mich besser und stabiler.» Und er habe keine Rückenschmerzen mehr: «Ich kann mit den Ski sogar wieder über die grossen Kicker springen...»

— Schülerturnier und Eishallen Nur noch einmal stand er seit dem Meistertitel als Coach im Einsatz: Als der Sohn mit seiner Henggartener Klasse an einem Schülerturnier in Andelfingen

antrat. Brügger, der sich zu Pfadi-Zeiten manches Wortgefecht mit Schiedsrichtern geliefert hatte, diskutierte – so wurde überliefert – nach einem Match intensiv mit der Spielleiterin. Er lacht: «Die Spiele waren mehr Rugby als Handball. Ich sagte ihr, sie müsse eingreifen, damit es nicht gefährlich wird. Schliesslich sollen die Kinder ja Freude haben und nicht verletzt nach Hause gehen.» Übrigens habe er nicht auf Sieg gecoacht: «Jedes Kind bekam gleich viel Spielzeit. Es war ein gutes Erlebnis.»

Ab und zu betätigt er sich als Chauffeur der U13-Handballer von Pfadi, für die Sohn Nino spielt. Zwei- bis dreimal pro Jahr ist er an Eiskunstlauf-Wettkämpfen anzutreffen. Nicole Brügger-Skoda, seine Frau, ist Trainerin und ehemalige Schweizer Meisterin, die beiden Töchter Chiara und Alenka, 13- und 14-jährig, kurven und springen ebenfalls übers Eis. Noch immer habe er nicht alle Geheimnisse dieser «sehr komplexen Sportart» verstanden. «Den Axel erkenne ich, die anderen Sprünge eher nicht. Aber ich schaue gerne zu, Eiskunstlauf ist faszinierend – auch von der mentalen Sicht her. Anders als im Teamsport erhält man keine zweite Chance. Man hat das Programm und muss einfach liefern.» Schlittschuhlaufen könne er. «Allerdings nur mit dem Stock in der Hand.»

— Beide Angebote abgelehnt Was Pfadi leistet, interessiert ihn nach wie vor. Heute Samstag folgt bei GC Amicitia Zürich das zweitletzte Spiel vor Playoffbeginn. Er traue dem Team «etwas zu», sagt Brügger. «Es hat ein paar interessante Spieler. Wenn mal alles zusammenpasst, kann Pfadi bei der Titelvergabe ein Wort mitreden.» Mit Cvetkovic ist er freundschaftlich verbunden. Ab und zu sprechen sie auch über Handball. «Ich habe nicht das Gefühl, dass ich ihm grossartig Ratschläge geben müsste. Er macht es gut», meint der Vorgänger. An Spielen sei er nicht oft. «Meistens komme ich dort sowieso nicht richtig zum Schauen, weil ich mich immer wieder mit Leuten unterhalte.»

Jetzt kurz vor dem Playoff verspüre er ein gewisses Kribbeln. Die tägliche Arbeit mit der Mannschaft fehlt ihm, der Wettkampf auch. Anderes eher nicht: «Man befasst sich Tag und Nacht gedanklich mit Handball, es gibt kein Wochenende. Mein Bruder ist Pilot, er arbeitet viel. Aber er stellt nach der Landung seine Maschine hin und hat Feierabend. Als Trainer ist man nie fertig.»

Zwei konkrete Angebote hat er seit seinem Rücktritt erhalten: eines aus der 2. Bundesliga sowie ein reizvolles eines Schweizer Clubs. Er lehnte beide ab. Momentan hat er ohnehin genug zu tun, und er geniesst die Zeit mit der Familie. «Ich weiss nicht, ob ich jemals wieder coachen werde.» Ein Tipp sei erlaubt: Er wird es wieder tun. Nicht jetzt, nicht nächsten, aber irgendwann.