

# Über Erfolge entscheidet der Kopf

Mentale Fähigkeiten spielen in entscheidenden Momenten das Zünglein an der Waage. Einzelsportler haben das längst erkannt. Im Mannschaftssport gibt es noch Defizite. Von Jörn Freudenberg

«Wer Probleme besprechen möchte, ist bei mir an der falschen Adresse. Wer an sich arbeiten und seine Leistung optimieren will, ist willkommen.» Gefallen sind diese Worte in der Umkleidekabine des SC Bern. Ausgesprochen hat sie der Sportpsychologe Jörg Wetzels. Hinter dieser etwas pointierten Aussage steckt die Absicht, Vereinsverantwortliche und Spieler darüber aufzuklären, dass sportpsychologisches Training mehr umfasst als die Analyse von Persönlichkeitsdefiziten. «Der Sportpsychologe ist Berater und nicht Therapeut», sagt der ehemalige Spitzensportler Wetzels, «er repariert nicht, er optimiert.» Der Seelenklopfer am Kopf der roten Couch sei ein überholtes Klischee, gegen das er aber immer noch anzukämpfen habe.

Es ist nicht der einzige Einwand, mit dem sich die Sportpsychologie konfrontiert sieht. Seit den Zeiten ausgiebiger Orangensaft-Kuren taucht rund um den Sport ein fahler Nachgeschmack auf, sobald das Wort Mentaltraining in den Mund genommen wird. Zu Unrecht: Mentale Trainingsprogramme verbessern geistige Fertigkeiten wie zum Beispiel Selbstvertrauen, Vorstellungsvermögen, Gedankenkontrolle oder Konzentrationsfähigkeit. Ziel der Programme ist, im Ernstfall den idealen Leistungszustand abrufen zu können. Wenn also Didier Cuche oder Sonja Nef vor dem Start mit geschlossenen Augen rhythmische Hin- und-her-Bewegungen vollziehen, fahren sie im Geiste die Strecke ab. Fehlerfrei, versteht sich, und, zur Stimulation, direkt aufs Siegerpodest – alles mit Methoden des Mentaltrainings.

## Die innere Bremse lösen

Wetzels ist einer von ungefähr zehn bis zwölf Sportpsychologen respektive Mentaltrainern, die Schweizer Topathleten zur mentalen Stärke und optimalen Leistung verhelfen möchten. Er kennt die psychischen Blockaden, wenn auf gute Trainingsresultate verpatzte Wettkämpfe folgen. Nervosität, Erwartungsdruck, Konzentrationschwäche, zu hohe Zielsetzungen, Aufmerksamkeit auf den Konkurrenten statt auf sich und negative Selbstgespräche seien Leistungskiller. «Meine Aufgabe ist es, die Athleten so weit zu bringen, dass sie im Wettkampf möglichst nahe an oder ganz in den Flow-Zustand kommen», sagt Wetzels. So nennt man selbstvergessene Momente, in denen die innere Handbremse gelöst ist und «jeder Atemzug, jede Bewegung für die Aktivität genutzt wird».

Simon Ammann, Simone Luder und Roger Federer zählen zu den erfolgreichsten und – gemessen an ihrem Alter – zu den selbstbewusstesten Spitzensportler der Schweiz. Es wäre keine Überraschung, sollten Ammann und/oder Luder am 14. Dezember zu Sportlern des Jahres gewählt werden. Zufall, oder begünstigt psychologisches Training das Leistungsvermögen? «Ich kann zumindest behaupten, dass ich den Erfolg nicht verhindert habe», sagt Hanspeter Gubelmann, Sportpsychologe im Skisprungteam und seit Am-



Jubel ist oft das Produkt mentaler Stärke: Luzerns Trainer Zaugg mit den Spielern Muff und Meier. (Andy Mueller/EQ Images)

manns Doppel-Olympiasieg dessen persönlicher Betreuer.

Jeder Sportpsychologe, jeder Mentaltrainer hat seine Methodik. Roland Seiler, Leiter Sportpsychologie und Sozialwissenschaften in Magglingen, hat im Orientierungslauf ein Konzept mit folgenden Schwerpunkten entwickelt: Teamentwicklung, Supervision der Trainer, Zielformulierungen zur Leistungsverbesserung und individuelle

Beratung. Seilers Ansätze scheinen bei Simone Luder auf offene Ohren gestossen zu sein. Die Orientierungsläuferin wurde Welt- und Europameisterin.

Was im Einzelsport seit gut zehn Jahren praktiziert wird, findet nun in den Teamsportarten Verbreitung. Vor allem die Nationaltrainer im Nachwuchsbereich haben die Berührungsängste überwunden. Mit der U 17 und der U 21 im Fussball arbeitet Ruedi

Zahner, ehemaliger Profifussballer und Nachwuchstrainer. Seine Erfahrung: «Spieler werden zu wenig unterstützt und gefördert.» Zahner erstellte eine «Persönlichkeitsphilosophie», basierend auf sechs Charaktereigenschaften, die ein Spieler in sich tragen sollte: kampfstark, entschlossen, spielfreudig, hilfsbereit, souverän und aggressiv. «Das sind alles unsichtbare Qualitäten, die zur Blüte gebracht werden wol-

len», sagt Zahner. Seit drei Jahren ist Zahner auf Mandatebene mit GC liiert und betreut acht Nachwuchsspieler auf individueller Basis. «Sinnvoll ist die langfristige Zusammenarbeit», betont er. «Sie ist im Profibetrieb aber schwer zu realisieren.» Denn Profimannschaften seien verzweigte Beziehungsgeflechte mit einer speziellen Eigendynamik.

Ähnliche Erfahrungen hat Chris Marcolli beim EV Zug gemacht: «Der Sportpsychologe kann auf eine Gruppe kaum direkten Einfluss nehmen.» Seine Aufgabe bestehe darin, Einzelsitzungen durchzuführen, die auf Freiwilligkeit beruhen, berichtet der ehemalige Betreuer von Tennisspieler Roger Federer. Für Marcolli ist psychologische Beratung zeitlich begrenzt. «Es muss das Ziel sein, den Klienten Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten.» Federer habe diese Autonomie erreicht, deshalb ist die Arbeit im Frühjahr 2000 beendet worden.

## Der Coach ist Nummer 1

«Teamsportler stehen weniger unter Druck, Einzelsportler müssen gewinnen, wenn sie Geld verdienen wollen», stellt Marcolli fest. In den Sportsportarten kämen Eigenverantwortung, Rollenverhalten und Kommunikationsfähigkeit besonders zur Sprache. «Die Anforderungen steigen mit der Anzahl der Teilnehmer», sagt Gubelmann über die Komplexität von Teams. Entscheidend für den Erfolg des psychologischen Trainings ist, den Rückhalt des Trainers zu haben. «Der Headcoach bleibt immer die Nummer eins», sagt Gubelmann. «Er sollte aber bereit sein, sich in Frage zu stellen, denn letztlich ist die Betreuung sportpsychologischer Natur systemorientiert.»

Welchen Einfluss er ausübt, wird in einer Aussage Marcolli's deutlich: «Der Trainer kann die Gruppenarbeit innerhalb von Sekunden zerstören.» Während junge Trainer sich aufgeschlossen zeigen, pochen ältere Jahrgänge eher auf die Allmacht des Headcoachs. «Ich würde sofort aufhören, wenn man einen Sportpsychologen ins Team nenne», sagte Fritz Züger, der Abfahrts-trainer der Ski-Nationalmannschaft. Dahinter stecke ein «falsches Rollenverständnis, der Glaube, für das gesamte psychische Wohlbefinden im Team zuständig zu sein», mutmasst Seiler und zieht einen Vergleich: «Trainer schicken den Athleten ja auch zum Physiotherapeuten, wenn es nötig ist.»

Egal, ob Verband, Trainer oder Spieler, oft braucht es eine Krise, bis der Leidensdruck so belastend wird, dass psychologische Unterstützung auf die Pendenzenliste rutscht. Zur Freude der Sportpsychologen? Einerseits ja, weil es ihnen die Tür öffnet, andererseits nein, weil sie ja keine «Klempner» sein wollen. Noch wird es dauern, bis Kooperationsmodelle im Teamsport greifen und die Bedeutung des mentalen Trainings richtig eingeschätzt werden kann. Handball-Nationaltrainer Arno Ehret sagt dazu: «Psychologisches Training ist ein Mosaikstein auf dem Weg zum Erfolg.»

## NLA-Klubs und die psychologische Unterstützung

Die meisten NLA-Klubs haben keine Erfahrung mit der speziellen, psychologischen mentalen Wettkampfvorbereitung. Ein paar Beispiele mit Stimmen aus den Vereinen.

### • Eishockey

**SCL Tigers:** Im Sommer hat man eine Vereinbarung mit Mentaltrainer Roland Moser und Headcoach Alfred Bohren getroffen. Seit dem Trainerwechsel Bohren/Ivany hängt der Curling-Coach in der Warteschleife. Sportchef Markus Graf: «Mentaltraining muss einen Platz haben. Wer das macht und

in welcher Intensität, legt der Headcoach fest.»

**ZSC Lions:** Sportchef Simon Schenk: «Ich wehre mich dagegen, für viel Geld einen Trainer anzustellen, um ihm dann in jedem Bereich einen Spezialisten zur Seite zu stellen.»

**Rapperswil-Jona:** Sportchef Reto Klaus: «Unsere Erfahrung ist, dass Mentaltraining im Mannschaftssport sehr schwierig, ja fast unmöglich ist, da die Spieler (vor allem die ausländischen) extrem unterschiedliche Ansichten haben.»

### • Fussball

**GC:** Sportchef Mathias Walther: «Wir wollen die Trainer mental stark machen, damit sich dies auf die Spieler überträgt.»

**Young Boys:** Trainer Marco Schällibaum: «Eine meiner Stärken ist, die Menschen mit Sinn zu fördern. Wir veranstalten gewisse Events zwecks Gruppenförderung.»

**FC Luzern:** Sportchef Raffaele Natale: «Wir haben in Luzern viele junge Spieler, die mental aufgebaut und betreut werden müssen. Zuerst wollen wir allerdings die richtige Person finden.» (jf./bir)

# «Eine Erfahrung für das ganze Leben»

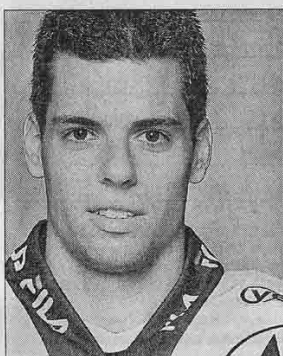
Eishockey-Verteidiger Patrick Fischer erlebt im EV Zug, wie Mentaltraining in Krisensituationen hilft

NZZ am Sonntag: Erfolg beginnt im Kopf: Zu wie viel Prozent stimmt diese Aussage mit Ihrer Erfahrung überein?

**Patrick Fischer:** Das lässt sich prozentual schlecht ausdrücken. Im Erfolg kommen so viele Komponenten zusammen. Mentale Vorbereitung ist eine davon. Ihre Bedeutung wird in Zukunft sicher noch zunehmen. Letztlich entscheiden wir ja alles mit dem Kopf, auf und neben dem Eis.

Sie bereiten sich vor den Spielen mental vor. Welche Techniken wenden Sie an?

Ich versuche, mir vor dem Match die Gegenspieler genau vorzustellen. Welche Vorlieben und Schwächen haben sie, wie reagieren sie in bestimmten Spielsituationen. Diese Bilder lasse ich vor dem inneren Auge ablaufen. Kommt es im Spiel zu einer solchen Situation, bin ich vorbereitet.



Erlebt das Team als Einheit: Patrick Fischer vom EV Zug. (Keystone)

Ein weiterer wichtiger Faktor sind Techniken zur Erholung und Entspannung.

Welchen Einfluss hat Mentaltraining auf die Gruppendynamik und Mannschaftsleistung?

An den Zusammenzügen mit der Mannschaft im Sommer kristallisierte sich bei Teamübungen heraus, wer bei Problemen aufsteht und Lösungen sucht. Auf sie bauten wir danach speziell. Am Schluss muss zwar immer die ganze Gruppe helfen, aber es braucht einfach den zwei, drei Leaderfiguren, die den Ton angeben. Gerade jetzt, nach dem verpatzten Saisonstart, können wir von den Aktivitäten im Sommer profitieren.

Nationalcoach Ralph Krueger hat den Ruf eines Motivationskünstlers. Beim

EV Zug arbeiten Sie mit dem Sportpsychologen Chris Marcolli zusammen. Was unterscheidet die beiden?

Mit Chris Marcolli gibt es eine viel persönlichere und intensivere Zusammenarbeit. Ralph Krueger richtet seine Energie auf das Zusammenspiel im Team aus. Das ist verständlich, denn die Zeit in der Nationalmannschaft ist kurz. Er kann ja nicht auf jeden Einzelnen eingehen.

Nur wenige Teams suchen die Kooperation mit einem Sportpsychologen oder Mentaltrainer. Welche Vorbehalte gibt es seitens der Spieler?

Es gibt ältere Spieler, die fragen sich: «Warum sollen wir plötzlich mentales Training machen, wenn wir die letzten zehn Jahre auch ohne gut gefahren sind.» Aufgeschlossen sind eher die jüngeren, die mit der Einstel-

lung an die Sache gehen: «Ja, das ist eine Erfahrung, die ich nicht nur im Eishockey, sondern auch später im Leben gebrauchen kann.» Das muss jeder für sich entscheiden.

Der EV Zug hat einen Fehlstart hingelegt, mittlerweile läuft es besser. Wo liegen die Gründe?

Das ist schwer zu sagen. Es hat einen Trainerwechsel mit anschließendem Ruck durch die Mannschaft gegeben. Für mich entscheidend war, dass das Team trotz der misslichen Lage nicht auseinander gefallen ist. Sonst wäre ein Aufbäumen unmöglich gewesen. Das ist auch ein Verdienst Chris Marcolli's, der das Team im Sommer zusammengeschweisst hat. Man kann es aber nicht ausschliesslich darauf zurückführen.

Interview: Jörn Freudenberg