

# «Man kommt sich selber auf dem Court sehr nahe»

Sportpsychologe **Christian Marcolli**, der auch einmal Roger Federer betreute, sieht Tennis und Golf als die mental anspruchsvollsten Sportarten

VON SIMON GRAF

Christian Marcolli war selber Spitzensportler, er zählte zu Beginn der 1990er-Jahre zum Kader des FC Basel und war U-21-Nationalspieler. Inzwischen begleitet der 36-Jährige als Sportpsychologe Athleten aus verschiedenen Disziplinen, darunter Marco Chiudinelli, Michael Lammer (Tennis), die Fussballer Valentin Stocker (Basel) und Yann Sommer (GC) und die Golfer Tino Weiss und Claudio Blaesi. Marcolli studierte Sportpsychologie in Ottawa und doktorte in Zürich. Er ist einer von fünf Schweizer Fachpsychologen für Sportpsychologie.

**Christian Marcolli, im Tennis hat man viel Zeit zwischen den Ballwechseln, da kann einem einiges durch den Kopf schiessen. Wie soll man dem begegnen?**

Tennis ist mental und emotional sehr anspruchsvoll. Man kommt sich selber auf dem Court sehr nahe. Entscheidend für das Erbringen der eigenen Höchstleistung ist, dass man seine Identität als Mensch wie auch als Athlet gefunden hat. Sonst können einem immer wieder Dinge in den Weg kommen, die man nicht gelöst, auf die Seite geschoben hat. Es ist wichtig, dass man grundsätzlich mit sich im Frieden, dass man bei gewissen Lebensthemen mit sich im Reinen ist.

**Zum Beispiel?**

Bei Beziehungen. Zu den Eltern, zur Freundin, zum Freund. Situativ mag es da Probleme ertragen.



**Christian Marcolli: «Es ist wichtig, dass man grundsätzlich mit sich im Frieden ist»** FOTO: NICOLA PITARO

Man kann auch einmal eine gute Leistung bringen, wenn das nicht im Lot ist. Aber mittel- und langfristig nicht. Deshalb müssen sich Athleten frühzeitig Themen stellen, bei denen Gleichaltrige nicht im gleichen Mass gefordert werden. Man kommt durch ein Studium oder eine Lehre, auch wenn man im emotionalen Bereich nicht ganz geordnet ist. Im Spitzensport ist das unmöglich. Da werden solche Probleme in Drucksituationen schonungslos offengelegt. Die Kunst ist, dass man diese Themen auf die Reihe kriegt, also schon sehr reif ist, aber auch das Kindliche, Spielerische bewahrt.

**Ist Tennis die mental anspruchsvollste Sportart?**

Zusammen mit Golf, ja. Was mich extrem fasziniert am Tennis: Es gibt kein Unentschieden. Man kann nicht wie im Fussball abwarten und einen Punkt mitnehmen. Es braucht immer eine offensive mentale Ausrichtung. Gleichzeitig muss man sich in Demut üben.

**Wie meinen Sie das?**

Es ist auf dem Toplevel sehr, sehr selten, dass man einen Gegner von A bis Z dominiert. Das ist einem Federer, Nadal, Murray oder Djokovic vorbehalten. Die anderen sind so nahe beieinander, dass man akzeptieren muss, dass man phasenweise schlechter ist als der andere, ohne sich dadurch aus dem Konzept bringen zu lassen. Ich spreche gerne vom Schmelzpunkt. Mein Ziel ist, diesen Schmelzpunkt hinaufzusetzen, zu erreichen, dass die Athleten möglichst viel aushalten.

**Ein Paradebeispiel dafür ist Roger Federer, mit dem Sie von 1998 bis 2000 arbeiteten.**

**Welche Erfahrungen machten Sie mit ihm?**

Er war noch jung, erst 17, als er auf mich zukam. Also in einem Alter, in dem andere Spieler vor allem noch technisch und physisch arbeiten. Das ist für mich ein weiterer Hinweis auf seine Frühreife. Damals stand er noch nicht so im Rampenlicht, da konnte man noch einige Dinge ausprobieren.

**Wieso hörte die Zusammenarbeit nach zwei Jahren auf?**

Ich schliesse mit allen Athleten nur Verträge über jeweils ein halbes Jahr ab, welche die allermeisten von sich aus mehrmals verlängern. Grundsätzlich will ich Unabhängigkeit schaffen. Sie sollen irgendwann zu mir kommen und sagen: Chris, ich brauche dich nicht mehr.

**Gibt es auch im Mentalen Naturtalente?**

Absolut. Ich sehe zwei Komponenten, die ein Talent ausmachen. Die erste ist das Mass an Leidenschaft. Und das ist nicht trivial zu verstehen. Leidenschaft beinhaltet ja auch Leiden. Das heisst: Wie stark leidet man, wenn es nicht läuft? Da sehe ich enorme Unterschiede. Alle wollen gewinnen. Aber wie fest tut es weh, wenn man verliert? Und wie sehr spornt einen dieser Schmerz zum Handeln an? Die zweite ist die Lernfähigkeit. Wie schnell kann man neue Informationen integrieren und umsetzen? Federer zählt in beiden Bereichen zum Besten, was ich erlebt habe.