

# Reine Kopfsache

**SPORTPSYCHOLOGE DR. CHRISTIAN MARCOLLI BETREUT UNTER ANDEREM DIE BASEL-STARS YANN SOMMER, MARCO STRELLER UND VALENTIN STOCKER. DER MENTALTRAINER IST BEGEHRT. DIES WURDE ABER NUR MÖGLICH, WEIL ER ALS FUSSBALLPROFI SELBER AN SEINE MENTALEN GRENZEN STIESS...**

Text: Tobias Erlemann  
Fotos: freshfocus

«Eigentlich geht es bei meiner Arbeit vor allem darum, den Spielern klar zu machen, welchen tollen Beruf sie ausüben. Dafür müssen sie dankbar sein.» Das Stellenprofil von Dr. Christian Marcolli klingt einfach und plausibel. Doch dem ist nicht so, die Arbeit des Sportpsychologen ist weitaus komplexer. Der 38-Jährige ist unter anderem der Mentaltrainer von U21-Vizeeuropameister Yann Sommer, von Nationalspieler Valentin Stocker und Ex-Nationalstürmer Marco Streller. Drei Basel-Stars, die Marcolli mental fit macht. «Am Ende wird im Fussball alles im Kopf entschieden», weiss der renommierte Sportpsychologe. Meisterschaften, Titel und Triumphe. In den Beinen haben es viele Spieler. Aber nur wenn es im Kopf stimmt, kommt der Erfolg. Nur so konnte der FC Basel die letzten beiden Jahre die Meisterschaft gewinnen. Denn bekanntlich ist Meister werden nicht so schwer. Aber den Titel zu verteidigen, das ist umso härter. «Ich rede viel mit den Spielern über Erfolge. Sie dürfen sich von diesen nicht blenden lassen. Auch nicht von Geld oder sonstigen Versuchungen. Es geht darum, dass sie die Liebe zu ihrem Sport immer behalten und ausleben. Das muss der Antrieb sein», erklärt Marcolli.

Mit U21-Nationalkeeper Yann Sommer arbeitet der ehemalige Fussballprofi seit dessen 18. Lebensjahr zusammen. Doch nicht etwa der Sportpsychologe machte sich an den Keeper «ran». Nein, so sei Som-

mer auf ihn zugekommen, um gemeinsam zu arbeiten. Dies sei auch seine Philosophie. «Ich renne nicht durch die Gegend und gehe auf «Kundenfang», erklärt Marcolli. «Für mich ist wichtig, dass die Zusammenarbeit von den Spielern ausgeht. Nur wer von der sportpsychologischen Zusammenarbeit überzeugt ist, kann einen grossen Nutzen daraus ziehen.»

#### «DEM GEGNER ZEIGEN, DASS SIE BEREIT SIND»

Dass diese Arbeit bei Sommer vorzüglich funktioniert, das konnte jeder zuletzt bei der U21-EM in Dänemark bewundern. Trotz seiner erst 22 Jahre strahlt der Basel-Goalie eine ungeheure Ruhe und Sicherheit aus. Diese Aura überträgt sich dann auch auf die Abwehrspieler, denn diese wissen, dass hinter ihnen ein ruhender Pol alles unter Kontrolle hat. Für Marcolli eine ganz wichtige Komponente bei Profis: «Sie müssen Selbstvertrauen ausstrahlen. Sie müssen dem Gegner zeigen, dass sie bereit sind. Dieses Selbstvertrauen muss man sich kontinuierlich und systematisch aufbauen und es nicht dem Zufall überlassen. Hat ein Spieler Hemmungen oder Angst, dann merkt das der Gegner sofort – und nutzt es eiskalt aus»

Hierbei spricht Marcolli aus eigener Erfahrung. Denn er selbst war anfangs der 90-Jahre ein vielversprechendes Nachwuchstalent, mit je einem Angebot von Meister GC und dem FCB auf dem Tisch. Gross geworden beim FC Aesch, wie zum Beispiel auch Alex Frei und Marco Streller, spielte er regel-



mässig in den Schweizer U-Nationalmannschaften. Mit 18 Jahren folgte dann sein Wechsel direkt in die 1. Mannschaft des «grossen» FC Basel, der damals aber bei Weitem noch nicht so professionell strukturiert war wie heute. Marcolli beschreibt dies so: «Ich ging vom warmen, familiären Aesch zum FC Basel, wo ich innerhalb des Teams zum ersten Mal Konkurrenz, Neid und Missgunst erlebte. Das hatte ich mental nicht wirklich verarbeitet. Ich stiess an meine Grenzen. Ich war ein Stürmer, der von seinem Instinkt lebte. Aber diesen konnte ich in Basel

in jenem Klima nicht wirklich zeigen. Zumal ich technische Schwächen hatte, die dann noch mehr zum Vorschein kamen.» Doch damals war die Arbeit eines Sportpsychologen noch völlig unbekannt. Marcolli kam nicht von der Stelle – und verletzte sich zudem noch schwer. Nach zwei Kreuzbandrissen wurde ihm nahegelegt, sich doch eine andere Beschäftigung zu suchen. Und der 38-Jährige wurde fündig. «Auf Grund meiner Erlebnisse als Profi interessierte ich mich für Psychologie, also begann ich ein Studium an der Universität Basel», beschreibt Marcolli seine Anfänge. Sein Glück im Unglück: Ein Professor an der Uni empfahl ihm, doch etwas in Kombination mit Sport zu machen. Sein Feuereifer war geweckt. Doch in der Schweiz gab es damals diese Form der Psychologie nicht, erklärt Marcolli, «also studierte ich in Kanada weiter».

### TOTALES VERTRAUENSVERHÄLTNIS

Heute gehört Marcolli im Fussball-Business zu den renommiertesten und begehrtesten Sportpsycholo-

gen. In einem Metier, in dem viel Scharlatanismus betrieben wird, hebt sich der 38-Jährige wohlwollend durch Zurückhaltung ab. Er ist kein Dampfplauderer, der sich mit seinen Erfolgen brüstet. «Zwischen den Spielern und mir herrscht ein totales Vertrauensverhältnis. Sie wissen, dass ich keine Interna weitergebe. Deshalb will ich auch kein Angestellter eines Vereins sein, da würde ein Interessenkonflikt entstehen.» Diese Erfahrung machte Marcolli während eines Engagements beim EV Zug in der Saison 2001/2002. Hier die Interessen der Spieler, dort die Wünsche des Klubs – das führte schliesslich zu Verstrickungen.

So hatte Marcolli zuletzt auch eine kurzfristige Anfrage des FC St. Gallen abgelehnt, die Profis im Abstiegskampf zu betreuen. «Da ich viele Spieler des FC Basel im Titelkampf betreute, wäre das sehr merkwürdig gewesen, gleichzeitig bei St. Gallen tätig zu sein. Ich konzentriere mich lieber voll auf eine Sache, als etwas nur halb zu machen», erklärt Marcolli. Für St. Gallen-Coach Jeff Saibene war es eine

herbe Enttäuschung, kannte er das Arbeiten des 38-Jährigen doch schon aus seinen Thuner-Zeiten. Im Abstiegskampf 2006/2007 holte sich Saibene in der Endphase professionelle Unterstützung von Marcolli. Mit grossem Erfolg – man entging dem Abstieg.

Neben dem Fussball und Eishockey betreut Marcolli aber auch andere Sportler. So hat er auch vor einigen Jahren mit Roger Federer gearbeitet, als dieser in

der frühen Phase seiner Profikarriere in engen Matches noch vermehrt den Kürzeren zog und mit seinem Frust zu kämpfen hatte. Ohne Furcht vor der Niederlage reifte er zum Winner. «Das geht aber nur, wenn die Spieler mit der Tatsache im Frieden sind, dass es im Sport Siege und Niederlagen gibt. Man muss sich auch mit dem Negativen auseinandersetzen, um positive Resultate zu erzielen.» Dies habe er seinen Basel-Spielern auch klargemacht, als der FC Zürich in der Rückrunde der letztjährigen Meisterschaft stark aufspielte und den FCB herausforderte. Respekt vor dem Gegner und dessen Leistung müsse man aufbringen, impft Mar-

colli seinen Klienten ein. «Man muss dann aber eben absoluten Erfolgswillen aufbauen, diesen Gegner im direkten Vergleich zu schlagen. Dafür braucht es vor allem emotionale Robustheit. Ein Marco Streller lässt sich durch nichts aus der Ruhe bringen.

Wenn es heiss wird in der Meisterschaft, bringt er immer Topleistungen. Und das macht dann eben einen Leader aus. Marco ist für den FC Basel Gold wert.»

Dies ist auch bei Valentin Stocker der Fall. «Valentin hat es geschafft, auf dem Platz ein grosses Selbstvertrauen an den Tag zu legen und in wichtigen Spielen über sich hinauszuwachsen», weiss Marcolli. Der Beweis: Die Finalissimas 2008 und 2010 gewann der Youngster fast im Alleingang. Und das als einer der jüngsten Spieler auf dem Platz. «Wenn es drauf ankommt, dann muss der Spieler mental fit sein. Viele verkrampfen in Stresssituationen. Es gibt nur wenige, die auch in Finals befreit aufspielen. So ist es doch

bei Valentin. Wenn es um alles geht, dann ist er bereit.» Aktuell muss Marcolli mit Stocker aber weniger über eine mögliche Finalissima sprechen, sondern den Nationalspieler nach seiner schweren Verletzung mental betreuen. Durch seinen Kreuzbandriss fällt der 22-Jährige sechs Monate aus. Sechs Monate keine Spiele, sechs Monate harte Rehabilitation. Des zehrt an den Nerven, das weiss auch der Sportpsychologe. «Ich arbeite so mit ihm, dass Valentin die Pause effektiv nutzt. Er kann sich nun auch mal erholen von den letzten Jahren und neue Energien aufbauen. Er muss die Verletzungspause als Chance sehen, nicht als Niederlage.»

### KEIN EINBRUCH BEI STRELLER

Und schon jetzt ist sicher: Auch dank der Arbeit von Christian Marcolli wird Stocker stark zurückkommen. Vielleicht noch stärker als vor der Verletzung. Dies schaffte der Sportpsychologe auch bei Streller, der nach dem ganzen Nationalmannschafts-Hickhack keinen Leistungseinbruch erlitt. Oder bei Keiper Yann Sommer, den selbst ein EM-Final nicht mehr aus der Ruhe bringen kann. Drei Beispiele für mentale Stärke. Drei Beispiele für die gute Arbeit von Dr. Christian Marcolli. Und eben auch drei Beispiele, dass Fussball reine Kopfsache ist... ●

### DAS KADER DES FC BASEL

#### TOR

1	Yann Sommer	17.12.1988
18	Marcel Herzog	28.06.1980
23	Massimo Colomba	24.08.1977

#### VERTEIDIGUNG:

3	Joo Ho Park (KOR)	16.01.1987
5	Arlind Ajeti	25.09.1993
6	Aleksandar Dragovic (AUT)	06.03.1991
15	Kay Voser	04.01.1987
16	Taulant Xhaka	28.03.1991
19	David Abraham (ARG)	15.07.1986
21	Genséric Kusunga	12.03.1988
27	Markus Steinhöfer (GER)	07.03.1986
29	Radoslav Kovac (CZE)	27.11.1979

#### MITTELFELD/ANGRIFF:

7	Pascal Schürpf	15.07.1989
8	Benjamin Huggel	07.07.1977
9	Marco Streller	18.06.1981
10	Gilles Yapi (CIV)	30.01.1982
11	Scott Chipperfield (AUS)	30.12.1975
13	Alex Frei	15.07.1979
14	Valentin Stocker	12.04.1989
17	Xherdan Shaqiri	10.10.1991
20	Fabian Frei	08.01.1989
24	Cabral	22.10.1988
30	Fwayo Tembo (SAM)	02.05.1989
31	Jacques Zoua Daogari (KAM)	06.09.1991
33	Sandro Wieser	03.02.1993
34	Granit Xhaka	27.09.1992
35	Kwang Ryong Pak (NKor)	27.09.1992

#### TRAINER

Thorsten Fink (GER)

#### ZUZUG

Ajeti (U21), F. Frei (St. Gallen), Herzog (Duisburg), Kovac (West Ham), Kwang Ryong Pak (Kigwancha), Joo-Ho Park (Jubilo Iwata), Schürpf (Lugano), Voser (GC).

#### ABGÄNGE

Baron (Vaduz), Ferati (Freiburg), Costanzo (Olympiakos), Safari (Anderlecht), Unal (?).



### MARKUS STEINHÖFER: «ES WIRD ZEIT, DASS WIR GESCHICHTE SCHREIBEN»

#### Wer wird Meister?

«Natürlich der FC Basel! Aktuell wird überall darüber gesprochen, dass der FCB noch nie den Titel-Hattrick geschafft hat. Es wird also Zeit, dass wir Geschichte schreiben. Wir sind gut drauf, wir packen das.»

#### Wer steigt ab?

«Da kann ich keinen Verein nennen, die Liga ist zu ausgeglichen.»

#### Wer wird der Star in der neuen Saison

«Eines unserer Talente. Shaqiri zeigte bereits sein Potenzial. Auch Granit Xhaka wird durchstarten.»

#### Was wollen Sie persönlich und mit Basel erreichen?

«Ich will auf dem Feld präsenter werden. Die Klub-Ziele: Meistertitel, Cup-sieg, in der Champions League Akzente setzen.»