

Ohne Druck will Luzern seine Beute erlegen

IN 13 VON 18 SPIELN DER HINRUNDE STAND DER FC LUZERN AUF PLATZ 1. EINE MEISTERLICHE STATISTIK. DOCH HÄLT DAS TEAM DEM DRUCK IN DER RÜCKSERIE STAND? WIE GEHEN DIE SPIELER MIT DER STEIGENDEN ERWARTUNGSHALTUNG UM? GLAUBT MAN TRAINER ROLF FRINGER, IST DIE MANNSCHAFT NOCH IMMER GANZ RELAXED.

Text: Tobias Erlemann
Foto: Maria Schmid

Der letzte und bisher einzige Meistertitel des FC Luzern datiert aus dem Jahr 1989. Jetzt, 22 Jahre später, soll es endlich wieder klappen mit diesem Triumph. Wenn man schon Wintermeister wurde, soll doch auch der ganz grosse Wurf gelingen. Oder nicht? «Daran verschwende ich noch keinen Gedanken», wiegelt Keeper David Zibung ab. «Wir haben noch nichts erreicht. Wer jetzt denkt, es geht von alleine, der hat sich geschnitten.»

Der 27-Jährige ist psychisch sehr fit, lässt er sich doch auch von einer Mentaltrainerin betreuen. Doch wie ist das beim Rest des Teams? Wie verkraftet es eine als Underdog in die Saison gestartete Mannschaft, die Winterpause hindurch auf Platz 1 zu thronen? Zibung: «Ich habe mir die Tabelle nur einmal kurz vor der Winterpause angeschaut. Ich brauche nicht jeden Tag drauf gucken und denken, wir sind jetzt die Tollsten.»

Doch genau hier liegt die Problematik. Vor der Saison hatte die Innerschweizer keiner auf der Rechnung. Dann gelingt ein hervorragender Saisonstart mit einem 4:0 gegen den FC St. Gallen. Und schon schwebt ein Team auf der Euphorie-Welle. Den FCL trug diese bis zum Winter auf Platz 1. Kann diese Welle aber zwei Monate überleben? «Unsere Erfolge nur auf Euphorie zu schieben, wäre falsch», hakt Aussenverteidiger Claudio Lustenberger ein. «Wir haben hart für jeden Sieg gearbeitet. Und das werden wir auch in der Rückrunde machen.»

Für den Sportpsychologen Dr. Christian Marcolli besteht aktuell noch keine Gefahr, dass Luzern mit der Situation mental nicht zu Recht kommt. «Dafür ist es noch zu früh», sagt der Fachmann. «Erst wenn man kurz vor Ende der Saison noch ganz oben dabei ist, dann entsteht ein Meisterdruck.» So glaube er Rolf Fringer, wenn dieser sage, man schau weiterhin nur von Spiel zu Spiel. Das war das Erfolgsrezept der Innerschweizer in der Vorrunde. Man liess sich weder von Schulterklöpfen noch von den Medien beeinflussen. Jeder Sieg wurde hart erkämpft – und gemeinsam gefeiert.

Und genau das will Fringer weiter fördern. Die Mannschaft muss weiterhin als Einheit auftreten, nur dann kann sie erfolgreich spielen. Gerade wenn es zu Ausfällen kommen sollte, geht es beim FCL nur über den Teamspirit. Vergleicht man nämlich den Kader der beiden Besten der Vorrunde, ist der FC Basel klar im Vorteil. Fällt dort ein wichtiger Spieler aus, gibt es genügend Alternativen, die keinen Substanzverlust aufkommen lassen. In der Breite ist die Luzern-Equipe nicht so stark aufgestellt, schwere



Verletzungen wie von Cristian Ianu in der Vorrunde können nur punktuell aufgefangen werden. Trifft es mehrere Spieler, wird es schon eng. «Unser Zusammenhalt ist unsere Stärke», erklärt Zibung. «Wir verfolgen alles das gleiche Ziel, keiner schert aus. Mit dieser Taktik sind wir bislang sehr gut gefahren.»

Doch auch der erfahrene Coach weiss, dass irgendwann der Druck stärker werden wird. Dann wird nicht mehr davon gesprochen, dass Luzern Meister werden könne. Dann wird ein Muss daraus. «Wenn Luzern zehn Spiele vor Ende der Saison noch immer oben ist, dann setzt die Psychologie ein. Dann wird man sehen, wie die Spieler mental damit umgehen, wirklich den Titel holen zu können», analysiert Marcolli.

Doch in Fringer ist scheinbar genau der richtige Mann an der Kommandobrücke. Wie ein Überraschungs-Coup gelangen kann, das weiss der 54-Jährige aus der eigenen Vergangenheit. 1993 führte er Underdog Aarau zum Titel. «Wichtig ist, dass wir den Kopf nicht verlieren. Wir müssen immer konzentriert und hellwach bleiben», weiss Fringer. Doch ganz vergleichbar sei die Situation des Jahres 1993 mit der heutigen nicht, wendet Fringer ein. Der FCA konnte sich lange in der Verfolger-Rolle verstecken, nur einen Spieltag lang war man vor der Finalrunde Tabellenführer. «Mit Luzern standen wir in der Hinrunde von 18 Spielen 13 Mal auf Platz 1. Wir sind die



Gejagten, jeder will uns von da oben runterstossen. Deshalb ist die jetzige Situation viel schwieriger», gibt der FCL-Coach zu bedenken. Bewusst lebt Fringer ein gewisses Understatement vor, um Druck von der Mannschaft zu nehmen. Das (offizielle) Saisonziel bleibt weiterhin die Qualifikation für die Europa League, Basel und Zürich wird die Favoritenrolle zugeschoben. «Auch auf Sion und die Young Boys müssen wir aufpassen, die haben starke Kader und können jeden schlagen», gibt der Schweiz-Österreicher die Favoritenbürde geschickt weiter.

Doch wer Fringer kennt, der weiss: In ihm brodelt es, er ist ein Erfolgsmensch, der immer das Maximum erreichen will. Als Wintermeister kann da nur der Titel das Ziel sein – auch wenn dies (noch) abgestritten wird. Wie das gelingen soll, dafür hat der ehemalige Nationalcoach eine einfache Formel: «Wir müssen auf dem Boden bleiben, Demut zeigen – und vor allem jeden Tag hart arbeiten. Ein Rudel Wölfe stürzt sich ja auch nicht sofort auf seine Beute. Diese wird erstmal geschickt umzingelt. Und dann wird zugeschlagen.» Und so nach 22 Jahren erstmals wieder die «Meister-Beute» erlegt?

Der Erfolgsdruck ist (noch) nicht da

Text: Dr. Christian Marcolli
Foto: zVg

Zu Beginn der Saison hatte den FC Luzern keiner als Meisterkandidaten auf der Rechnung. Dass die Innerschweizer Wintermeister sind, ist ein schöner Erfolg für das Team von Rolf Fringer. Nun stellt sich natürlich die Frage: Wie geht die Mannschaft damit um? Wird das nun zur mentalen Belastung? Ich sage: nein! Dafür ist es noch zu früh, noch sind 18 Matches zu spielen. Da wird intern noch keiner davon sprechen, dass man nun Meister werden soll oder gar muss. Das Saisonziel des FC Luzern war ja ein ganz anderes. Man wollte wieder in der oberen Hälfte mitspielen und sich für den internationalen Fussball qualifizieren. Ich habe den Eindruck, wenn Luzern am Ende «nur» Zweiter, Dritter oder Vierter wird, ist man dennoch zufrieden. Und genau diese Komponente ist mental sehr wichtig für die Spieler. Der Erfolgs- und Meisterdruck ist (noch) nicht da. Ich nehme es Rolf Fringer ab, wenn er sagt, sie würden weiterhin nur von Spiel zu Spiel schauen. Zumal Fringer ein ganz schlauer Trainer ist. Er spricht offen davon, dass man gegen Basel und Zürich im Titelkampf eigentlich keine Chance habe. Das sagt er gegenüber der Mannschaft und den Medien – und nimmt damit seinen Spieler auch ein Stück weit den Druck, siegen zu müssen. Das ist eine geschickte Methode, um auch in der Rückrunde erfolgreich zu sein. Und wie man überraschend Meister wird, zeigte Fringer ja schon beim FC Aarau, den er 1993 zum Titel führte.

Diese Parameter machen den FC Luzern zu einem ersten Titelkandidaten – und damit zu einem gefährlichen Konkurrenten für den FC Basel, FC Zürich und BSC Young Boys. Der FCB bleibt für mich die dominanteste Mannschaft von allen. Sie hat mental robuste Schlüsselspieler mit enormen Winnerqualitäten sowie einen meisterserprobten Trainer. Wenn der FCB merkt, dass Luzern einfach nicht locker lässt, werden sie sich nicht einschüchtern lassen und wenn nötig den Titel im letzten Meisterschaftsspiel holen. Das ist ihnen schon in der letzten Saison hervorragend gelungen, als YB den grossen Vorsprung mehr und mehr einbüsste – und in der Finalissima keine Chance gegen mental ganz starke Basler hatte. Da sehe ich die Gefahr für Luzern: Wenn plötzlich, kurz vor Saison-Ende, ein Meisterdruck entsteht. Der FCB wird dieser psychologischen Belastung standhalten, vor allem auch, weil die hohe Doppelbelastung mit der Champions League nicht mehr vorhanden ist.

Rolf Fringer sowie die Vereinsführung sind hier enorm gefordert, weil beim FCL nur wenige Spieler meisterserprobt sind. Wie wird – wenn man 10 Runden vor Schluss noch an der Tabellenspitze liegt – mit der möglichen Tatsache umgegangen, dass man Meister werden kann? Wie kommuniziert man innerhalb der Mannschaft, des Vereins, nach Aussen zu den Medien und Fans? Das sind wichtige Elemente, die es geschickt anzugehen gilt, wenn man die Mannschaft auf einen erfolgreichen Endspurt vorbereiten will. Gerade deswegen ist für mich der FC Basel noch immer Meisterkandidat Nummer 1. Sie haben die nötige Erfahrung und Ruhe, die es braucht. Zumal sich der Meister

nächste Saison direkt für die Champions League qualifiziert. Dies ist für alle ein enormer Anreiz. Egal ob Marco Streller oder Valentin Stocker, die Spieler sagen klipp und klar, dass sie den Titel wollen, um weiterhin im Konzert der Grossen mitspielen zu dürfen. Und das ohne Qualifikation, sondern gesichert! Das ist eine riesige Motivation.

Als ganz gefährlich erachte ich jedoch den FC Zürich. Auf die Zürcher müssen Luzern und Basel ganz besonders achten. Der FCZ ist in einer komfortablen Position. Wirklich ganz oben auf der Rechnung hat ihn (noch) keiner, er hat sich unspektakulär aber stetig nach oben geschlichen. Das grosse Plus der Zürcher ist, dass sie zwar gegen die direkten Konkurrenten Probleme haben, aber gegen die «Kleinen» konstant ihre Siege einfahren. Wenn jetzt noch der eine oder andere Triumph gegen direkte Konkurrenten gelingt, sehe ich den FCZ als ernsthaften Titelkandidaten. Urs Fischer betont ja immer, dass man das Ziel habe, Meister zu werden. Von Aussen betrachtet hat man aber das Gefühl, dass es keine Katastrophe sein würde, wenn der FCZ die Saison als Zweiter oder Dritter beendet. Dies gerade nach der letzten Saison, als man als amtierender Meister nur Siebter wurde. Man hat eine gewisse «Underdog-Rolle», die mental nicht zu unterschätzen ist, in einem Klub, der weiss, wie man Meister wird.

Und auch die Young Boys schreibe ich noch nicht ab, auch wenn es schon acht Punkte Rückstand auf Platz 1 sind. Das Kader ist gut bestückt, vom Potenzial her müsste YB eigentlich viel näher an der Spitzengruppe sein. Diesmal können sie in der Rückrunde als Jäger agieren, vielleicht liegt ihnen das besser, als der Gejagte zu sein. Das haben sie letzte Saison psychologisch nicht verkraftet. Aber anders als beim FCZ haben die YB-Stars einen grossen Druck «von oben». Man will endlich den Titel gewinnen, dafür bleibt kein Stein auf dem anderen. YB muss einen positiven Rückrundenstart haben, um noch einmal voll anzugreifen. Doch kommt man kurzfristig punktemässig nicht näher an die Leader ran, dann wird möglicherweise eine Frustration einsetzen und der Titelkampf kann frühzeitig ad acta gelegt werden.

Alle vier Mannschaften rechnen sich ihre Chancen auf den Titel aus. Ich vermute, dass der Titel erst wieder gegen Ende, vielleicht sogar erst wieder im letzten Meisterschaftsspiel, entschieden wird. Dann bin ich gespannt, wie es die Teams mental verkraften, wirklich den Titel holen zu können. Aus der Erfahrung heraus denke ich jedoch, dass Basel wieder Meister wird. Zum Schluss wird der Titel im Kopf entschieden. Und dort sind die FCB-Spieler so erfahren und robust, daher erachte ich sie als Meisterkandidat Nummer 1.

Dr. Christian Marcolli führt seit 2001 in Zug eine Praxis für Sportpsychologie und gilt in der Schweiz als einer der renommiertesten Sportpsychologen. Der ehemalige Profi des FC Basel war 2007 Assistententrainer von Jeff Saibene beim erfolgreichen Abstiegskampf des FC Thun. Aktuell betreut er u.a. Spitzenspieler wie Valentin Stocker und Yann Sommer, Skistars wie Dominique Gisin und Fabienne Suter sowie Schweizer Golf-Profis. Er unterhielt ebenfalls eine längere Zusammenarbeit mit Roger Federer.

