

Yann Sommer zu Gast im Fohlenpodcast

Sommer spricht über Arbeit mit Mentalcoach



Sommer stand für die Borussia bereits in 132 Ligaspielen im Tor. Foto: Dirk Päßgen

In der aktuellen Ausgabe des Fohlenpodcast hat Yann Sommer mit Moderator Christian Straßburger unter anderem über den Austausch mit seinem Psychologen gesprochen und erklärt, wie die Zusammenarbeit läuft und wo er ihm hilft.

Torhüter können in einem Moment die Helden sein, bis in der letzten Spielminute ein vermeintlich haltbarer Ball durch die Finger rutscht und das Spiel dadurch verloren geht. Für einen Schlussmann sind das die bittersten Momente, die er oft mit sich ganz alleine ausmachen muss. Aber auch generell haben Torhüter eine gesonderte Stellung, denn auf die verlässt sich eine ganze Mannschaft und manchmal sogar ein komplettes Stadion

»Wir machen keinen Hokusfokus«

Um solch einem Druck gewachsen sein zu können, entwickelt jeder Sportler eigene Methoden. Yann Sommer arbeitet bereits seit längerer Zeit mit einem Mentalcoach zusammen, wie er erzählt. »Wir machen keinen Hokusfokus. Es ist ein Psychologe, der im Sportbereich viel Erfahrung hat, aber auch im Bereich

Business. Das ist für mich sehr interessant, denn er kennt beide Seiten. Wir haben einfach einen guten Austausch. Wir bereiten Sachen vor, wie zum Beispiel eine Weltmeisterschaft oder eine Bundesligasaison. Man bereitet sich darauf vor, was auf einen zukommen kann. Dann schauen wir, wie ich in einem Spiel auftreten möchte und was dafür wichtig sein wird.« Dabei geht es unter anderem um simple Dinge wie die Körpersprache, die ein für einen Torwart besonders wichtig ist. »Nach dem Spiel sprechen wir, wie es war. Das ist ein guter Austausch neben der Familie. Es ist gut, dass es jemanden gibt, der es ein bisschen mehr aus der Distanz betrachtet als die Familie.«

»Man muss Kritik filtern«

Durch die enge Zusammenarbeit ist zwischen den beiden eine enge Bindung entstanden. »Mittlerweile ist er ein sehr guter Freund. Alles, was mich stört, belastet, beschäftigt, bespreche ich mit ihm und kann gewisse Dinge besser verarbeiten.« Mit Kritik und Anmerkungen in den Sozialen Medien beschäftigt sich Sommer nicht groß. »Man muss filtern. Manchmal stehen da Sachen, die nicht da stehen sollten«, sagt er. »Es darf einen nicht berühren, wenn jemand da was schreibt. Es kann auch ein Ventil für Leute sein, die ihren Frust loswerden möchten.«

Offen für Kritik

Dass er sich mit Kritik aber auch gerne auseinandersetzt, betont er ebenfalls. »Wenn kritische Kommentare Klasse haben und mit Respekt geschrieben sind, ist ein kritischer Kommentar für mich etwas sehr Positives, weil man daraus vielleicht auch was ziehen kann. Alles, was dann unter die Gürtellinie geht, muss nicht sein«, stellt Sommer klar. »Wenn es Sachen sind, die man nicht nachvollziehen kann, fällt es einem schwer, damit umzugehen.«

»Zu klein? Schwachsinn«

Einen Kritikpunkt muss sich Sommer seit Jahren immer wieder gefallen lassen. »Das mit der Größe kann ich nicht mehr hören«, so Sommer, der 1,83 Meter misst. »Ganz ehrlich? Das ist Schwachsinn. Ausrufezeichen. Wenn die Borussia einen zu kleinen Torhüter hätte, wären wir nicht in die Champions League gekommen, wären nicht Dritter oder Vierter geworden. Die Borussia wäre komplett zusammengestürzt.« Als weitere Beispiele für kleinere Torhüter, die in ihren besten Jahren zur Weltklasse aufgestiegen sind, verweist er unter anderem auf Iker Casillas (1,85 m) und Víctor Valdés (1,83 m).