



# Eintracht FRANKFURT

+  
magazin



90 JAHRE  
RUGBYABTEILUNG

+  
UNTER DER LUPE:  
PSYCHE IM SPORT





## PSYCHE IM SPORT

Leistungssport geht an die Grenzen des Machbaren. Es wird darauf geachtet, die Kondition zu verbessern, schneller zu werden oder an der Technik zu feilen. Doch nicht nur Technik, Taktik, Kondition und Ernährung kann den „aufsteigenden Stern“ zum Fall bringen, auch die Psyche spielt eine gravierende Rolle. Ein Fußballer kann noch so gut trainiert sein. Wenn ihm tausende Fans zujubeln und mit einem Tor rechnen, der Spieler im entscheidenden Moment jedoch versagt, dann ist es Kopfsache, dann hat seine Psyche gestreikt. Mentale Stärke kann über Sieg oder Niederlage entscheiden, über Triumph oder Tragödie.

Der Sport ist in den letzten Jahren offener geworden, aber es gibt immer noch erhebliche Vorurteile. Wie in fast jedem anderen Lebensbereich existiert auch bei Sportlern eine große Hemmung, die Unterstützung eines Psychologen zu suchen. Nach wie vor herrscht die Meinung vor, dass Psychologen ausschließlich für psychisch Kranke zuständig sind, für „Verrückte“. So weigern sich viele Sportler zu einem Psychologen zu gehen. Wenn sie dennoch Kontakt aufgenommen haben, möchten sie nicht, dass dies öffentlich wird, um in der Öffentlichkeit nicht als „verrückt“ oder schwach zu gelten und einen Imageschaden hinnehmen zu müssen.

Der Redaktion des Eintracht Magazins ist es wichtig, das Bewusstsein unserer Sportler, Trainer und Eltern für dieses Thema zu sensibilisieren und zu zeigen, dass es völlig normal ist oder sein sollte, bestimmte Lebensphasen und Aufgaben psychologisch begleiten zu lassen. Wir hoffen, einen Beitrag zur Aufklärungsarbeit mit Hilfe von Sportpsychologin Birgit Zmrhal leisten zu können. Außerdem haben wir Ex-Eintracht-Profi und heutigen U23-Trainer Alexander Schur und unsere Sportler aus verschiedenen Sportarten auf den Zahn gefühlt, um zu sehen, wie präsent die Psychologie in unserem Verein ist.

## DER EINSATZ DER SPORTPSYCHOLOGIE IST VIELFÄLTIG

„Jeder sucht aus unterschiedlichen Gründen einen Sportpsychologen auf. Die Anliegen sind im Einzelfall sehr unterschiedlich. Themen können die Leistungssteigerung beziehungsweise der Leistungserhalt oder aber die Verarbeitung von Niederlagen und Erfolg, die Unterstützung während Verletzungsphasen oder Karrieregestaltung und -übergang sein“, so die Diplom-Psychologin und Sportpsychologin Birgit Zmrhal. Insbesondere während der Übergangszeit nach einer Profikarriere stellen sich viele Fragen: Was kommt nun? Was gibt meinem Leben eine sinnvolle Aufgabe? Wie positioniere ich mich neu? Möchte ich weiter im Sport bleiben oder brauche ich einen klaren Schnitt? Auch das Fehlen der öffentlichen Aufmerksamkeit von einem auf den anderen Tag kann zur Belastung führen.

## SPORTPSYCHOLOGIE IST BETREUUNG OHNE ERKRANKUNG

„Grundsätzlich ist wichtig zu verstehen, dass Psyche nicht gleich Störung ist. Psyche (im Sport) heißt, den Denkmustern und Emotionen Aufmerksamkeit zu schenken“, erklärt Birgit Zmrhal. „Die Sportpsychologie ist dazu da, Athleten und Trainer grundsätzlich zu unterstützen und zu fördern. Der Leistungssport an sich bringt so viele Herausforderungen mit sich, bei denen es gut tut und wirkt, sich sportpsychologisch betreuen zu lassen.“ Ein Sportler wird grundsätzlich massiert und nicht erst nach einem Muskelfaserriss. Physiotherapie gehört ganz selbstverständlich zum Betreuungskonzept, so könnte es auch mit der sportpsychologischen Betreuung sein. Birgit Zmrhal meint: „Es ist wichtig zu unterscheiden, ob ein Sportler an einer psychischen Krankheit wie Depressionen leidet, oder ob der Athlet gesund ist. Der kranke Sportler braucht eine Heilbehandlung, während der Gesunde betreut wird ohne Erkrankung.“

## SPORTPSYCHOLOGIE FÜR JUNGE SPORTLER

In der vergangenen Saison nutzten unsere U13-Basketballerinnen die Unterstützung von Birgit Zmrhal. „Die Team-Coachings dienen zur Wettkampfvorbereitung auf die Hessischen Meisterschaften. Die Hauptthemen waren hierbei der Umgang mit Ängsten und die Steigerung des Selbstbewusstseins“, erzählt sie. Am Ende sei das Coaching aber auch ein wichtiger Erstkontakt mit einer sportpsychologischen Intervention gewesen. „So ein Teamcoaching prägt natürlich die Haltung der Mädels und öffnet zugleich den Kanal und die Offenheit für dieses Thema“, erklärt die Diplom-Psychologin. Zudem sind all diese Themen nicht nur in der Wettkampfsituation, sondern auch im normalen, privaten Alltag anwendbar.

## COACHING FÜR TRAINER

Auch unsere Basketball-Trainer ließen sich von Birgit Zmrhal in einer Trainerfortbildung unterstützen. Hierbei ging es zum einen um die Sensibilisierung der Trainer für die Sportpsychologie und die Vermittlung von Wissen zu dem Thema. Zum anderen kann die Psychologie dem Trainer direkt Unterstützung bieten. „In der Kommunikation mit dem Team oder den Eltern, aber auch in der Selbststeuerung: vor dem Team, vor den Eltern, vor den Medien, nach außen und nach innen, zur Kontrolle der Emotionen liefert die Sportpsychologie hilfreiche Ansätze“, erläutert Birgit Zmrhal.

## QUALITÄTBEWUSSTSEIN ZAHLT SICH AUS

Der Markt wächst, dadurch gibt es einige fragwürdige „Fachleute“. Man würde auf keinen Konditionstrainer zurückgreifen, dessen Qualifikation darin besteht, selbst Joggen zu gehen. Nur, wenn es um die eigene Psyche geht, wird oftmals nicht ausreichend hinterfragt. Der Skepsis der Sportler gegenüber Psychologen kann von daher nicht einmal ein Vorwurf gemacht werden. „Man sollte sich auf jeden Fall erkundigen, welche Qualifikation der Fachmann oder die Fachfrau



mitbringt“, rät Birgit Zmrhal Sportlern und Trainern, die sich Hilfe suchen möchten.“ Auch die Vereine können helfen, indem sie gut qualifizierte Experten zur Verfügung stellen.

## SPORTPSYCHOLOGIE IN VEREINE INSTALLIEREN

Immer mehr Vereine beschäftigen sich mit der Psychologie, tun sich aber noch schwer, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Dabei „sollte die sportpsychologische Betreuung zum Angebot der Rundum-Versorgung eines Sportlers gehören“, so Zmrhal. Dabei muss es ihrer Meinung nach nicht zwangsläufig ein fest installierter Sportpsychologe sein: „Es ist schon ein Unterschied, ob ein Psychologe denselben Arbeitgeber hat wie der Athlet – gerade im Hinblick auf die Karrieregestaltung und wenn ein Vereinswechsel geplant ist.“

## DAS WICHTIGSTE IST BEI ALL DEM: SPIELFREUDE, SPIELFREUDE, SPIELFREUDE!

Psychologische Unterstützung darf nicht erst dann gesucht werden, wenn das sprichwörtliche Kind in den Brunnen gefallen ist, sondern sollte karrierebegleitend angeboten werden. Sie sollte nicht erst beginnen, wenn große Probleme entstanden sind, sondern von Anfang an stattfinden. Eines liegt Birgit Zmrhal besonders am Herzen: „Egal wie groß der Druck und die Erwartungen sind, Trainer und Athleten sollten sich immer wieder Zeit nehmen, sich auf sich zu konzentrieren und sich selbst wahrzunehmen. Eine gute Quelle für Energie und Motivation, ist es, sich zu fragen, warum mache ich das Ganze? Die Antwort ist einfach: Spielfreude! Die Freude am Sport!“

Das komplette Interview mit mehr Details über Sportpsychologie mit Birgit Zmrhal ist ab dem 15. Juli 2013 nachzulesen auf der Eintracht-Homepage unter [www.eintracht-frankfurt.de/verein](http://www.eintracht-frankfurt.de/verein) |

TEXT: Nina Bickel » FOTOS: Arndt Götze

### KONTAKT:

Birgit Zmrhal  
Dipl. Psychologin, Sportpsychologin  
TEL.: 069-15347248 » E-MAIL: [zmrhal@lifechanger.de](mailto:zmrhal@lifechanger.de)  
[www.lifechanger.de](http://www.lifechanger.de)

Die Sportpsychologin Birgit Zmrhal ist auf Persönlichkeitsentwicklung und Karrieregestaltung spezialisiert. Sie hat u.a. für Eintracht Frankfurt Basketball Teamcoachings und eine Trainerfortbildung durchgeführt.





Ein Trainer sollte Ruhe ausstrahlen und immer wieder den Druck von seinen Spielern nehmen

## „WICHTIG IST EIN ANSPRECHPARTNER IM VEREIN!“

Er war zwölf Jahre Fußballprofi, einige davon gar als Kapitän der Eintracht. Er kennt die schwierige Umgewöhnungsphase nach der Profikarriere. Seit der Saison 2007/2008 ist er Trainer im Nachwuchsleistungszentrum von Eintracht Frankfurt. Nebenbei absolvierte er während der vergangenen Saison parallel erfolgreich seine Fußballlehrerausbildung. Die Rede ist von unserem U23-Coach Alexander Schur. Kaum einer kennt die unterschiedlichen Facetten und Anforderungen an die Psyche im Sport besser als er. Mit dem Eintracht Magazin sprach „Schui“, wie er von vielen genannt wird, über Drucksituationen während seiner Profikarriere, als Trainer, seiner Spieler und den heutigen Stellenwert der Sportpsychologie im Rahmen seiner Fußballlehrerausbildung und in der täglichen Arbeit als Trainer.

### Welche Rolle spielt aus Deiner Sicht die Psyche im Sport?

Eine gute, stabile Psyche ist ebenso wie die Kondition und Athletik die wichtigste Voraussetzung für den Sport. Denn ohne entsprechende psychische Belastbarkeit kann eine gute Leistung nicht abgerufen werden.

### Wird dem Thema immer noch zu wenig Bedeutung beigemessen?

Das Thema ist in der Öffentlichkeit schon sehr präsent, allerdings tun sich die Vereine noch schwer, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Sportler zu fördern und zu schützen. Die Leistungszentren sind auf dem Gebiet die Vorreiter. Das wird sich in den nächsten Jahren immer mehr auf andere Bereiche übertragen. In zehn Jahren wird jede Mannschaft einen Sportpsychologen haben.

### Woran liegt es Deiner Meinung nach, dass sich die Vereine noch schwer tun?

Der Fußball ist schwerfällig. Im Männerbereich wird von den Spielern erwartet, hart zu sich selbst zu sein und Männlichkeit auszustrahlen. Wer den Druck nicht aushalten kann, zeigt Schwäche. Dieses Bild wird von der Gesellschaft vermittelt. Entsprechend haben Vereine und auch die Sportler selbst Probleme, einen Psychologen hinzuzuziehen.

Es hat sich in den vergangenen Jahren jedoch schon einiges getan. Noch vor 20 Jahren war die Sportpsychologie im Fußball noch genau-

so ein Tabuthema wie Homosexualität. Es ist gut, dass der Sport sich öffnet und das Thema inzwischen sehr präsent ist.

Von einem Trainer wird heutzutage mehr denn je verlangt, auch ein guter Psychologe zu sein. In der vergangenen Saison bist Du im Abstiegskampf psychisch bei der Betreuung Deiner Spieler besonders gefordert gewesen. In der Winterpause von vielen bereits totgesagt, habt ihr dann eine sensationelle Rückrunde gespielt und den Klassenerhalt geschafft. Wie hast Du mental in der Winterpause auf deine Mannschaft eingewirkt?

Es gibt immer zwei Möglichkeiten, mit der Mannschaft im psychologischen Bereich zu arbeiten: zum einen in der Gruppe, zum anderen in Einzelgesprächen. Welche Form ein Trainer auch wählt, wichtig ist bei allem – egal in welcher Situation sich Mannschaft und Spieler befinden – dass sie immer wieder zum Ursprung zurückkehren und nicht vergessen, warum sie eigentlich Fußball spielen. Schließlich machen wir den Sport doch, weil wir dabei Spaß und Freude haben. Das habe ich ihnen immer wieder vor Augen gehalten.

Wichtig ist auch, dass ein Trainer Ruhe ausstrahlt und immer wieder den Druck von seinen Spielern und sich nimmt. Ich versuche den Spielern immer zu vermitteln, dass ein Spiel- und Saison Erfolg oder ein Abstiegskampf wie in unserem Fall nur ein kleiner Bereich im Leben ist. Das ist vielleicht nicht immer schön und natürlich bin ich auch mal richtig sauer, aber es gibt weitaus dramatischere Lebenssituationen wie beispielsweise schwere Schicksalsschläge im Familien- oder Freundeskreis. Meine Aufgabe als Trainer ist es zu erkennen, wenn ein Spieler Probleme hat und dann einen Fachmann hinzuzuziehen.

### Hilfreich war sicherlich auch die Behandlung des Themas im Rahmen Deiner Fußballlehrerausbildung. Welche Bedeutung wurde hier der Sportpsychologie beigemessen?

Die Sportpsychologie hat uns die gesamten zehn Monate während der Ausbildung begleitet. Nicht nur die Spieler, auch wir Trainer stehen schließlich unter permanentem Druck. Da tut es gut, über solche Situationen zu sprechen und sie zu reflektieren: „Wie trete ich auf? Wie nehme ich mich selbst wahr?“ Der eine oder andere Trainer steckte wie auch ich mit meiner Mannschaft im Abstiegskampf, da taten die Gespräche und Tipps schon sehr gut.

Wie wichtig wäre Deiner Meinung nach ein fest installierter Sportpsychologe im Verein? Sollte er auch beim Training immer dabei sein?

In welcher Art und Weise der Psychologe installiert wird, muss jeder Verein selbst unabhängig vom Trainer entscheiden. Die medizinische Abteilung muss schließlich auch ohne Trainer funktionieren. Wichtig ist nur, dass es überhaupt einen Ansprechpartner gibt und der Verein signalisiert, dass es keine Schande oder Schwäche ist, einen Psychologen heranzuziehen. Da ist es zunächst egal, ob dieser aktiv arbeitet, bei den Trainingseinheiten dabei ist oder „nur“ im Hintergrund fungiert.

**Wie wichtig ist aus Deiner Sicht ein Sportpsychologe für Dich als Trainer? Schließlich unterliegt ihr aus verschiedenen Gründen unter permanentem Druck (Auf- und Abstiegs-kampf, unsicherer Job etc.)...**

Auch für einen Trainer ist aus meiner Sicht ein Sportpsychologe als Ansprechpartner wichtig. Der Fußball hat sich verändert. Während noch vor 30 Jahren nur ein, zwei Kameras ein Fußballspiel gefilmt haben und der Trainer somit kaum im Bild zu sehen war, sind heute weitaus mehr Filmteams im Stadion. Die Medienpräsenz des Trainers ist dadurch viel größer geworden. Es gibt Kameras, die während dem Spiel einzig und allein auf ihn gerichtet sind. Damit lastet auf dem Trainer ein wesentlich größerer Druck als früher.

Er muss heute zu jederzeit Vorbild sein und in allen Situationen im Sinne des Vereins, der Verantwortlichen, der Öffentlichkeit handeln. Ein Trainer muss immer hundert Prozent geben. Da ist für uns kein Platz, öffentlich Schwäche zuzugeben. Dass bei diesem enormen Druck eines Tages auch einmal alles herausbricht wie beispielsweise bei Bruno Labbadia in seiner Wutrede ist nur allzu verständlich.

Fußball ist eine emotionale Sportart. Wir als Trainer müssen versuchen, alles aufzunehmen, psychisch aufzufangen und zu verarbeiten. Auch für uns ist deshalb meiner Meinung nach ein Sportpsychologe sehr wichtig.

**Welche psychologischen Anforderungen werden eigentlich an einen Trainer gestellt?**

Man muss von sich überzeugt und in seiner Arbeit extrem authentisch sein. Das, was man trainiert, sagt und vorgibt, muss man seinen Spielern auch vorleben. Ein Trainer sollte seinen Spielern vor allem Spaß vermitteln, führen können, teamfähig sein, delegieren, aber auch Arbeiten abgeben können. Außerdem benötigt ein guter Trainer soziale Kompetenzen und ein psychologisches Gespür.

**Welche psychologischen Anforderungen werden an einen Spieler gestellt?**

Der Spieler muss vor allem teamfähig sein und sich als Teil eines Ganzen erkennen, in der er seine Persönlichkeit entfalten kann. Er sollte eine starke Psyche haben, mit sportlichen Drucksituationen umgehen können und kritikfähig sein, seine Fehler erkennen. Auch Respekt vor dem Trainer, Schiedsrichter, den Verantwortlichen ist wichtig ebenso wie die innere Motivation, ein gesunder Ehrgeiz und Selbstbewusstsein.

**Du warst selbst jahrelang Profi. Haben sich die Anforderungen im Laufe der Jahre verändert?**

Die Drucksituation hat sich verändert. Während wir zu unserer Zeit zwar auch viele Zuschauer hatten, gab es aber noch nicht so zahlreiche Interviewanfragen. Die Präsenz in der Öffentlichkeit hat sich verändert. Viele jungen Fußballer gehen damit aber zu locker um.

Wir hatten früher als Profi noch eine Schutzhülle. Wir konnten uns voll und ganz auf das Training konzentrieren, bei den Einheiten waren – wenn überhaupt – nur zwei Journalisten anwesend. Diesen Schutz gibt es heutzutage nicht mehr. Mittlerweile werden Zäune um das Trainingsgelände gebaut, um einigermaßen in Ruhe trainieren zu können. Man steht heute als Profi permanent im Rampenlicht: Mario Götze zum Beispiel feierte seinen Geburtstag auf Ibiza und die Medien berichten sofort am nächsten Tag darüber. Das gesteigerte Interesse der Öffentlichkeit hat viele positiven Effekte, aber auch seine negativen Seiten.

Man muss auch als Spieler abschalten können, sich einen Ort schaffen, an dem man nur als Mensch wahrgenommen wird und nicht als Fußballer. Man braucht dazu seine Familie, seine Freunde. Wenn man anfängt, die Kameras auch noch nach Hause einzuladen, ist es vorbei mit der Ruhe.

**Hast Du Dir eigentlich jemals den Rat eines Sportpsychologen hinzugezogen?**

Ja, ich habe früher auch schon einmal einen Sportpsychologen aufgesucht. Damals hat sich die Drucksituation auf die Gesundheit ausgewirkt und sich durch Schlaflosigkeit bemerkbar gemacht. Ich wurde sehr offen erzogen und hatte somit keine Probleme, Hilfe anzunehmen. Und ich kann nur jedem raten, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**Stichwort Karriereübergang: Man beschäftigt sich mit der Frage, was kommt danach. Was gibt meinem Leben eine sinnvolle Aufgabe. Man muss sich neu positionieren. Außerdem kommt noch die fehlende Aufmerksamkeit von der Öffentlichkeit hinzu. Wie hast Du diese Phase erlebt?**

Ich hätte nie gedacht, dass diese Phase so schwierig werden würde. Da war die fehlende öffentliche Aufmerksamkeit, die man über viele Jahre als Profi in den Stadien gewohnt war. Hinzu kamen noch Existenzängste. Ich hatte zwar meine berufliche Ausbildung als Bankkaufmann, aber keine Berufserfahrung. Außerdem brauchte ich Abstand vom Fußball.

So habe ich zunächst ein Praktikum absolviert, um mich an den Arbeitsrhythmus zu gewöhnen und den Umgang mit Computerprogrammen wie Word, Excel etc. kennenzulernen. Nebenbei habe ich ein Fernstudium gemacht. Später war ich parallel dazu Co-Trainer. Die Übergangszeit war schon eine schwierige Lebenssituation. Meine Familie hat mich damals glücklicherweise emotional aufgefangen. Man fühlte sich damals schon ein wenig alleingelassen und ein professioneller Ansprechpartner wäre wirklich hilfreich gewesen. |



Alex Schur geht mit gutem Beispiel voran



Als Trainer sind Führungsqualitäten gefragt

Das Interview führte Nina Bickel »  
FOTOS: Arndt Götze, Jan Hübner

# WELCHE GEWICHTUNG HAT PSYCHE IN DEINEM SPORT?



KEVIN WITTIG, 17 JAHRE, DEUTSCHER JUNIORENMEISTER KUNSTTURNEN

Wie siehst du die psychische Belastung vor und während eines Wettkampfes?

Kurz vor dem Wettkampf ist die psychische Belastung extrem hoch. Sobald ich aber das erste Gerät geturnt habe, lässt die Anspannung nach und die Belastung wird wesentlich weniger.

Was machst du, wenn Du ein Gerät verhauen hast und das nächste bereits ansteht?

Wenn ich das erste Gerät verhauen habe, ist das zwar blöd, aber ich muss es einfach abhaken, weitermachen und mich auf die nächste Übung konzentrieren. Auch mit meinem Trainer spreche ich darüber erst nach dem Wettkampf. Wenn ich mal keinen guten Wettkampf hatte, dann hatte ich vielleicht mal ein Leistungstief, bewerte das aber nicht über oder nehme die Gedanken mit in den nächsten Wettkampf.

Hast du professionelle Unterstützung?

Es gibt schon Kunstturner, die sich schon Rat von Sportpsychologen geholt haben. Ich persönlich habe diese Unterstützung bisher noch nicht wahrgenommen.

Hast du Rituale, mit denen du in den Wettkampf oder in eine Disziplin gehst?

Nein, ich habe kein bestimmtes Ritual vor einem Wettkampf. Einzig die Übung gehe ich wenige Minuten vor meinem Start noch einmal im Geiste durch.



CORINNA ZERBS, 24 JAHRE, HOCKEYSPIELERIN, 1. BUNDESLIGA

Wie siehst du die psychische Belastung während einer Saison?

Eigentlich verspüre ich wenig Druck oder psychische Belastung beim Hockey. Aber gerade vor einem Derby oder einem Entscheidungsspiel ist die eigene Anspannung natürlich eine andere als vor anderen Partien. Man will unbedingt gewinnen und sich vor dem Gegner auf keinem Fall blamieren.

Was machst du, wenn es ein Spiel mal so gar nicht läuft? Wie gehst Du in das nächste Spiel?

Ganz wichtig: Kopf hoch und Brust raus! Durch die Körpersprache kann man da bewusst ganz viel beeinflussen. Wenn ich während eines Spiels merke, dass ich nicht so gut drauf bin, versuche ich, einfachere Pässe zu spielen. In das nächste Spiel gehe ich so rein wie sonst auch und mache mir keinen Druck. Da hilft es auch, dass wir als Mannschaft auf dem Platz stehen und uns gegenseitig motivieren und aufmuntern können. Man ist nicht auf sich alleine eingestellt.

Hast du professionelle Unterstützung?

Nein, in Form eines Sportpsychologen haben wir keine Unterstützung. Zumindest nicht, seit ich bei der Eintracht spiele.

Hast du Rituale, mit denen du ins Spiel gehst?

Nein, ich persönlich habe kein Ritual, aber wir als Mannschaft. Vor jedem Spiel machen wir einen Kreis, unser Kapitän schwört uns noch einmal auf das Spiel und den Gegner ein. Dann schreien wir alle zusammen EINTRACHT FRANKFURT, klatschen uns ab und los geht's!



ABDELILAH EL KAROUIA, 27 JAHRE, BOXER

Wie siehst du die psychische Belastung während eines Wettkampfes?

Die psychische Belastung vor einem Wettkampf ist sehr hoch. Man macht sich viele Gedanken, ob man gut vorbereitet ist, genug trainiert und seinem Körper die nötigen Ruhephasen gegeben hat.

Es ist beim Boxen ein wenig anders als im Mannschaftssport. Ich kann mich nicht wie zum Beispiel beim Fussball auf zehn andere verlassen. Ich bin vollkommen auf mich selbst und auf die Ansagen meines Trainers angewiesen.

Was machst du, wenn eine Runde nicht so gut lief und die nächste bereits ansteht?

Ich muss mich in solchen Momenten hundertprozentig auf meinen Trainer verlassen und ihm vertrauen, dass er sich in der ersten Runde eine Taktik einfallen lässt und diese mir in der Rundenpause innerhalb einer Minute vermitteln kann.

Hast du professionelle Unterstützung?

Professionelle Unterstützung im psychologischen Bereich haben wir leider nicht, aber wir versuchen aus den Möglichkeiten, die wir haben, das Beste zu machen. In Bezug auf die Wettkampfvorbereitung bereiten wir uns höchst professionell vor.

Hast du Rituale, mit denen du in den Wettkampf oder in eine Disziplin gehst?

Ja, ich telefoniere in der Regel am Abend vor meinem Kampf mit meinem Trainer, der zufälligerweise auch noch mein Bruder ist. Wir gehen noch einmal die Taktiken durch, die wir während der Vorbereitung trainiert haben. Er bereitet sich sehr akribisch auf jeden Gegner vor. Somit kann ich mir sicher sein, dass er wirklich die größten Stärken und Schwächen meiner Gegner recherchiert hat. Des Weiteren stehe ich am Wettkampftag morgens auf und gehe ungefähr 15 Minuten locker laufen, um meinen Kreislauf anzuregen.





VOLKER BRAUN, 45 JAHRE, EX-VOLLEYBALL-PROFI, HEUTE VOLLEYBALL-TRAINER DRITTE LIGA

Wie siehst du die psychische Belastung während eines Wettkampfes?

Meine persönliche psychische Belastung am Spieltag ist gering, da ich versuche im Vorfeld alle wesentlichen Vorbereitungen zu treffen. Am Spieltag selbst versuche ich mich eher in die Situation meiner Spieler zu versetzen und ihnen Tipps zum Umgang mit der jeweiligen Situation zu geben. Ich denke, dass meine Erfahrung aus 18 Jahren Bundesliga-Volleyball hilfreich sein kann.

Wie reagierst du auf Fehler in Hinblick auf den weiteren Spielverlauf?

Grundsätzlich versuche ich die „Nachwehe“ kurz zu halten, da im Volleyball die Gefahr von Folgefehlern aufgrund des Haderns mit einer misslungenen Aktion sehr groß ist. Zur Vermeidung eines Wiederholungsfehlers scheint es mir sinnvoller dem Spieler kurz zu sagen, was er anders machen kann, als ihm zu erklären was falsch war (Die Suche nach der Positiv-Formulierung). Allerdings muss ich auch sagen, dass in fünf Prozent der Fälle der Dampf auch mal raus muss. Das reinigt entweder einfach nur die Luft, kann aber auch je nach Spielertyp genau die richtige „Ansprache“ sein.

Hast du professionelle Unterstützung?

Meine Frau ist Psychiaterin.

Hattest du selbst Rituale, mit denen du in den Wettkampf oder in eine Disziplin gegangen bist?

In meiner aktiven Zeit hatten wir punktuell eine psychologische Betreuung. Dabei wurden einige Rituale zumindest zur Auswahl gestellt. Mit der Ausnahme von Entspannungsübungen in Phasen, in denen die Anspannung mal über das gesunde Maß hinaus geht wie zum Beispiel vor einem wichtigen Spiel, halte ich wenig von Ritualen. Tatsächlich achte ich bewusst auf deren Vermeidung. Sie nutzen sich eh ab, da sie leider nicht vor Niederlagen schützen. Den optimalen Spieltag gibt es sowieso nur einmal im Jahr.



NOAH MICHEL, 18 JAHRE, A-JUNIOREN-BUNDESLIGA-SPIELER

Wie siehst du die psychische Belastung während eines Wettkampfes?

Gerade als Nachwuchsfußballer wird der Druck von Jahr zu Jahr natürlich größer, aber eigentlich kann ich damit ganz gut umgehen.

Was machst du, wenn du einige Spiele nicht triffst? Wie gehst Du in das nächste Spiel?

Das ist natürlich extrem schwierig. Ich versuche immer es irgendwie aus dem Kopf zu bekommen und mich nur auf das nächste Spiel und den nächsten Gegner einzulassen. Meistens klappt es auch ganz gut, aber leider nicht immer.

Hast du professionelle Unterstützung?

Nein in Form eines Sportpsychologen hab ich keine Unterstützung. Aber dass mein Berater und meine Familie hinter mir stehen hilft mir sehr.

Hast du Rituale, mit denen du in den Wettkampf oder in eine Disziplin gehst?

Ja. Vor jedem Spiel oder Training ziehe ich den rechten Schuh vor dem linken an. Warum ich das mache kann ich auch nicht genau sagen, aber es passiert fast schon automatisch und ist zu meinem Ritual geworden.



JAN FELIX KNOBEL, 24 JAHRE, WELTKLASSE-ZEHNKÄMPFER

Wie siehst du die psychische Belastung während eines Wettkampfes?

Die Psyche ist enorm wichtig! Die Spannung über zwei Tage hoch zu halten, ist extrem belastend. Abschalten zwischen den Disziplinen ist wichtig, aber mir gelingt es kaum. Gerade bei Großereignissen, bei denen der Zeitplan enorm gestreckt ist, bin ich besonders lange angespannt. Zwei Wochen nach einem Zehnkampf bin ich physisch fit, psychisch nicht.

Generell versuche ich jeden Druck von mir zu nehmen. Ich orientiere mich nicht an einer geforderten Norm oder an den Gegnern. Es geht um mich und meinen Wettkampf.

Was machst du, wenn du eine Disziplin verhasen hast und die nächste bereits ansteht?

Das ist natürlich extrem schwierig. Da gibt es verschiedene Techniken, mit denen man das abhaken kann und „runter kommen“ kann. Die Einstellung, dass jeder Athlet seine Stärken und Schwächen hat, hilft schon. Generell versuche ich nicht von Disziplin zu Disziplin zu denken, sondern den Zehnkampf als Ganzes zu sehen.

Hast du professionelle Unterstützung?

Ja, aber nicht regelmäßig. 2011 habe ich mir psychologischen Rat geholt. Danach immer mal wieder, um Impulse zu setzen.

Hast du Rituale, mit denen du in den Wettkampf oder in eine Disziplin gehst?

Nein. Ich finde es cool, wenn ich z.B. an einem 13. die Trikotnummer 13 bekomme. Aber wenn nicht, ist mir das auch egal.

Die Interviews führten Nina Bickel, Arndt Götze, Leonie Wegt »  
FOTOS: Arndt Götze, Gunar Knoth, Nils Schweigert, Leonie Wegt, Horst Wittig