

# Frankfurter Rundschau

EINTRACHT FRANKFURT

Eintracht - 24.03.2015

## „Das geht im Kopf ganz schnell“

Von Thomas Kilchenstein



Zambrano, Chandler (v.l.). Nur nicht lange übers Gegentor nachdenken, rät die Psychologin.

Foto: Jan Huebner

### Die Sportpsychologin Birgit Zmrhal erklärt, warum Eintracht Frankfurt auswärts patzt und was Schokolade damit zu tun hat.

Birgit Zmrhal, Diplom-Psychologin und Sportpsychologin aus Frankfurt, ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Selbstführung in Wirtschaft und im Spitzensport. Sie hat für Eintracht Frankfurt Basketball- Teamcoachings und Trainerfortbildungen durchgeführt. Dazu betreut sie die deutsche Männer-Rugby-Nationalmannschaft.

### ***Frau Zmrhal, wie kann es geschehen, dass eine Mannschaft zuletzt auswärts immer und immer wieder gegen eine vermeintlich schwächere verliert?***

Eine Mannschaft kann grundsätzlich auch mal auswärts verlieren, das kann passieren, man kann auch gegen ein schwächeres Team verlieren. Das gehört einfach zum Sport dazu.

### ***Das ist ja klar...***

Daraus wird in Medien und Öffentlichkeit oft eine Regel entwickelt. Das geht schnell, ein Klub verliert zweimal auswärts, schon wird eine Regelmäßigkeit diskutiert, die sich in den Köpfen festsetzt. Das ist nicht konstruktiv.

### ***Wieso nicht?***

Weil dann vor dem nächsten Auswärtsspiel im Kopf zusätzliche Hürden aufgebaut werden. Man hat beispielsweise zwei Auswärtsspiele hintereinander verloren und tritt erneut in der Fremde an, schon setzt sich ein Mechanismus in Gang: Statt von einem Gegner zu sprechen, gegen den man gewinnen will und kann, denkt man nur an eine mögliche Niederlage, die man vermeiden will. Sportpsychologisch können wir die Leistungssituation bei Eintracht Frankfurt aus der Perspektive Anforderungssituation unter Bedrohungs- oder Herausforderungsaspekten betrachten.

### ***Was bedeutet das?***

Bei einer Anforderungssituation unter Herausforderungsaspekten bin ich ganz konzentriert auf die Bewältigung der Aufgabe, ich will das Spiel gewinnen und werde dafür alles tun. Ich bin klar auf mein Ziel und mein Tun fokussiert. Ich lege dafür alles in die Waagschale.

### ***Und die Bedrohungsaspekte?***

Ich habe ein Auswärtsspiel, habe schon dreimal verloren. Und denke: Oh Gott, was passiert jetzt, nur nicht wieder verlieren, nur keinen Fehler machen. Das ist eine Bedrohung. Ich will negative Konsequenzen vermeiden. Selbstzweifel und Unsicherheit treten auf. Durch die „Bedrohung“ kann es zu massiven Beeinträchtigungen kommen, etwa Störung der Feinmotorik oder Einengung der Wahrnehmung. Ich bin regelrecht fixiert auf das Negative, das Schlechte. Das ist eine Belastung für Mannschaft und Individuum. Diese gefühlte Bedrohungssituation kann entstehen durch gewisse Serien, die sich entwickelt haben.

### ***So ist es bei der Frankfurter Eintracht, die vier Auswärtsspiele nach dem gleichen Muster in den Sand gesetzt hat.***

Ich kann an dieser Stelle aus sportpsychologischer Sicht nur Vermutungen anstellen und Ansätze aufzeigen, ich bin nicht vor Ort. Für die Eintracht hat sich der Druck durch diese Serie natürlich enorm erhöht. Es heißt: Schon wieder ein

Auswärtsspiel, schon wieder ein schwächerer Gegner, gegen die dürfen wir auf gar keinen Fall verlieren. Und schwupps ist der Fokus auf „Verlieren“.

***Und selbst wenn man in Führung geht, die bessere Mannschaft ist und alle Trümpfe in der Hand hält...***

.... kann trotzdem im Kopf Folgendes ablaufen: Wir sind in Führung, wir sind die bessere Mannschaft, das dürfen wir auf keinen Fall wieder abgeben. Man verkrampft, denkt nach.

***Also Versagensängste?***

Ja, Versagensängste. Der Spieler hat das im Kopf: Nur nicht wieder verlieren! Das belastet ihn stark. Er macht sich Gedanken, die sich auf die Vergangenheit beziehen, nur nicht wieder verlieren wie vorletztes Wochenende. Oder die Zukunft, wenn wir heute verlieren, rutschen wir auf Platz x, statt sich auf die nächste Aktion und seine Stärken zu konzentrieren.

***Dann erzielt der Gegner den Ausgleich, alle Dämme brechen.***

Ja, das geht im Kopf ganz schnell. Da steht ja keiner auf dem Platz und analysiert. Es kann sein, dass nach einem Gegentor ein Film durch den Kopf rattert, nein, nicht schon wieder, wir dürfen auf gar keinen Fall verlieren, es darf nicht wieder schieflaufen. Und schon läuft es schief. Ein Beispiel: Das ist, als würden Sie auf dem Sofa sitzen und sich sagen: Ich darf heute keine Schokolade essen. Schon haben Sie den Fokus auf Schokolade, ob real eine vorhanden ist oder nicht. Wichtig ist sich klarzumachen, dass diese Prozesse so ablaufen.

***Aber das sind doch alles Profis, das ist ihr Beruf?***

Die Spieler stehen unter einem enormen Druck, das wissen Sie doch besser als ich. Es geht um sehr viel, in den Medien wird tagelang drüber berichtet, bei Niederlagen negativ, jeder gemachte Fehler wird haarklein seziert. Und wenn ich höre: die verdienen auch genug. Man kann emotionale Bewältigung nicht kaufen.

***Frau Zmrhal, gibt es Strategien, diesem Phänomen zu begegnen?***

Ganz zentral ist: Den Fokus auf den Moment zu richten, ganz in der Gegenwart sein. Das ist das A und O. Ich brauche Techniken, um mich immer wieder auf den Moment zu konzentrieren und das Negative auszublenden. Man kann mit Ritualen arbeiten, die können Sicherheit geben. Wenn also irgendetwas schief geht, verabredet man als Gruppe ein Zeichen, das können gekreuzte Finger sein oder eine geballte Faust oder ein anders Signal. Das muss man vorher absprechen und üben. Dadurch gehe ich auf eine Metaebene, somit ist das eine Technik der Distanzierung. Ich versinke nicht im Misserfolg, sondern ich habe ein Ritual, mit dem ich mich aus diesem Loch befreie. Das dauert nur eine Sekunde, dann starte ich neu. Und noch etwas ist ganz wichtig.

***Was ?***

Fehler passieren immer, Gegentore fallen auch immer. Jeder Spieler braucht eine Vorbereitung auf solche Situationen. Er muss darauf eingestellt werden, wenn etwas nicht klappt. Wie gehe ich mit Misserfolg um? Wie reagiere ich bei einem Gegentor? Der Spieler darf nicht im Negativen hängen bleiben oder lange darüber nachgrübeln und analysieren, sondern kann trainieren, sofort in die Handlungsorientierung umzuschalten, um es dann besser zu machen. Die Fehlleistung oder der Rückschlag wird im Kopf sofort abgehakt.

***Welche Einflussmöglichkeiten hat der Trainer von außen?***

Sein Problem ist: Er wird im Stadion kaum gehört. Er sollte generell auf seine Körpersprache achten und etwa nach einem Gegentor nicht niedergeschlagen, enttäuscht und verzweifelt am Spielfeldrand stehen. Das überträgt sich sofort auf die Mannschaft. Es braucht eine authentische Reaktion, okay abgehakt, passiert, weiter geht's. Ein Trainer ist in einer speziellen Situation: Er spielt nicht mit. Er ist emotional extrem aufgeladen, kann aber nur relativ, wenig tun. Er kann auswechseln, er kann ein kurzes Gespräch führen. Und noch etwas: Wenn es im Spiel bergab geht, sollte das Team auf eine Strategie zurückgreifen können, wie es auf einen Rückschlag reagiert.

***Muss man den nicht irgendetwas ändern, wenn Niederlagen stets nach dem gleichen Muster ablaufen?***

Es ist gut zu differenzieren und sehr genau hinzuschauen. Auch im schlechtesten Spiel findet sich stets etwas Gutes. Nur nicht alles global verteufeln. Vor allem muss man den Spielern Unterstützung geben, diese Situation zu meistern, mit ihr umzugehen. Ob das vom Trainer kommt, oder ob man einen Sportpsychologen zu Rate zieht, entscheidet jeder Klub für sich. Wichtig ist, sich der Situation bewusst zu werden und ihr aktiv zu begegnen. Eine Krisensituation nur auf

taktische oder spielerische Defizite zu reduzieren, wäre aus meiner Sicht zu wenig.

***Weil die Psyche stets mitspielt?***

Ja. Mentale Unterstützung sollte jedem Spieler angeboten werden. Das braucht nicht jeder, aber zumindest dieser Möglichkeit sollte man sich nicht verschließen.

***Zusammengefasst ist die Problematik der Eintracht bei Auswärtsspielen eines der Psyche und nicht der fußballerischen Fähigkeiten?***

Wenn ich gut im Spiel drin bin und der Spielfluss reißt plötzlich ab, habe ich nicht binnen einer Minute meine Fähigkeiten verloren. Die Kompetenz ist ja nicht auf einmal weg. Ein Einbruch binnen kurzer Zeit ist sicherlich eine Kopfsache. Und es gibt noch einen Aspekt, der grundsätzlich und bei der Bewältigung einer Krise hilfreich ist.

***Welcher ist das?***

Ganz wichtig ist die Wertschätzung. Viel zu oft gucken wir nur nach Defiziten, überall in unserer Gesellschaft, ob in Wirtschaft oder im Sport.

***Also immer positiv denken?***

Ja. Das Positive, die Ressource erkennen, auch im Negativen. Habe ich gelernt – und das ist in jedem Alter erlernbar – auf das Gute zu achten, habe ich eine viel größere Chance, aus dem Tief herauszukommen. Ganz konkret: Nach jeder Trainingseinheit drei Dinge finden, die ich wirklich gut gemacht habe. So baue ich mehr Selbstbewusstsein auf. Selbstwertschätzung ist eine innere Haltung.

**Interview: Thomas Kilchenstein**

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/eintracht-frankfurt/eintracht-frankfurt--das-geht-im-kopf-ganz-schnell-,1473446,30203796.html>

Copyright © 2015 Frankfurter Rundschau