

Spielmacher im Interview

Mental-Trainer macht Herthas Valentin Stocker stärker



Valentin Stocker erzielte in dieser Saison schon zwei Tore und bereitete zwei Treffer vor *Foto: City-Press GbR*



B.Z.

3. Dezember 2016 06:52

Bereich: Hertha BSC

Themen: Valentin Stocker

Der Spielmacher spricht vor dem Spiel in Wolfsburg im B.Z.-Interview. Er erklärt auch seinen sportlichen Wandel.

Hertha kann mit einem Sieg Samstag in Wolfsburg (15.30 Uhr) Platz drei festigen.

Grund für den Aufschwung ist auch Valentin Stocker (27). Im B.Z.-Interview erklärt der Schweizer seinen sportlichen Wandel.

Gegen Wolfsburg haben Sie bisher immer verloren. Ändert sich das heute?

(lacht) Ich erinnere mich aber ganz genau an meine Torvorlage letztes Jahr. Eigentlich will ich mich ja freuen, gegen Wolfsburg zu spielen.

Sie sind Stammspieler bei Hertha, auch gegen Wolfsburg wieder gesetzt. Das war nicht immer so.

Ich habe dafür gearbeitet, dass es auch wieder in die andere Richtung geht. Zwei drei Rückschläge in der letzten Zeit habe ich runtergeschluckt. Deshalb genieße ich es um so mehr, regelmäßig in Berlin zu spielen.

Besteht die Gefahr, sich auf dem Erfolg auszuruhen?

Die besteht immer. Aber zum Glück habe ich aus der Erfahrung in Basel lernen können. Wenn man sich auf guten Leistungen ausruht, geht es schnell und du bist wieder draußen. Alles was gewesen ist, zählt nicht. Wenn ich nicht gut trainiere, werde ich nicht spielen. Es ist meine Pflicht für den Trainer eine Option zu sein.

Sie arbeiten mit einem Mental-Trainer. Wie kann man sich das vorstellen?

Vor einigen Jahren habe ich das noch intensiver genutzt, als ich noch andere Hindernisse zu bewältigen hatte, wie Drucksituationen oder Konkurrenzkampf. Mittlerweile gehe ich mit vielen Situationen erfahrener um.

Und heute?

Meinen Mentaltrainer kontaktiere ich eigentlich nur noch einmal die Woche oder wir tauschen uns bei wichtigen Ereignissen aus.



Mental-Coach Dr. Christian Marcolli ist regelmäßig mit Stocker in Kontakt (Foto: Blicksport . Sven Thomann/BLICK)

Ihr Trainer lobte, dass Sie ihr Spiel verändert hätten. Was ist jetzt anders?

Das Trainerteam sagte mir, dass meine Fehlpassquote zu hoch ist, dass ich nicht immer den tödlichen Pass suchen sollte. Das habe ich probiert zu ändern, habe mehr Sicherheit in mein Spiel bekommen.

Ihr seid die beste Heimmannschaft, wie könnt ihr auswärts mal den Hebel umlegen?

Wir haben uns gesagt, dass wir in Wolfsburg was holen wollen.

Kann man nicht einfach so tun, als wäre es ein Heimspiel?

(lacht) Nein, das geht nicht. Eine Heimmannschaft tritt immer anders auf und hat die Fans im Rücken, das kannst Du nicht ausblenden.

Darida ist bald wieder ein Kandidat für die Startelf, wird es eng für Sie?

Es ist ein Vorteil von Hertha, dass wir auf vielen Positionen flexible Spieler haben. Auch ich kann auf diversen Positionen spielen. Vladi hat das bisher unglaublich gut gemacht im letzten Jahr und auch zu Beginn dieser Saison. Deshalb sind wir alle froh, dass er zurück ist und uns wieder helfen kann.

Ihr spielt wie im letzten Jahr eine starke Hinrunde. Bleibt Ihr diesmal konstant?

Das ist die Frage, die wir uns für die Rückrunde stellen müssen. Wir sind gewarnt aus dem letzten Jahr. Wir müssen jetzt aber erst einmal sehen, dass wir noch so viele Punkte wie möglich aus der Hinrunde mitnehmen.

Viele Ihrer Kollegen haben Kinder oder werden bald Papa. Wann ist es denn bei Ihnen soweit?

Das ist für mich und meine Freundin Eveline wahrscheinlich erst nach meiner Profikarriere ein Thema.