

# «Zu viel denken frisst Energie»

Behrang Safari über positive Gefühle, Rituale im Teamhotel und seine Zukunft beim FCB

INTERVIEW: MARCEL ROHR

**Der 25-jährige Linksverteidiger des FC Basel schaut dem kapitalen Champions-League-Heimspiel gegen CFR Cluj (20.45 Uhr, SF2 live) voller Zuversicht entgegen.**

Hotel Marriott Courtyard in Pratteln. In dieser neuen 4-Sterne-Anlage quartierten sich gestern am frühen Abend die Profis des FC Basel ein. Im dritten und letzten Heimspiel der Champions League steht gegen die Rumänen viel auf dem Spiel. Trotzdem versuchen alle Basler, locker zu bleiben – auch Behrang Safari, der schnelle Schwede links in der Abwehr.

**BaZ:** Behrang Safari, welche Rituale pflegen Sie vor einem wichtigen Spiel, wenn Sie in einem Hotel übernachten?

**BEHRANG SAFARI:** Jeder Spieler hat seine regelmässigen Abläufe, das ist bei mir nicht anders. Einige spielen Karten, ich schaue gerne einen Film auf DVD. Ich versuche einfach, mich zu entspannen. Mehr möchte ich aber nicht verraten, es bringt Unglück, wenn man Rituale verrät (lacht).

**Wirklich?**

Na, so schlimm ist es nicht. Wie gesagt: Ich versuche, alles easy zu nehmen – kein Stress also. Normalerweise gehe ich um 23.00 oder 23.30 Uhr schlafen, am Matchtag stehe ich jeweils um 8.30 Uhr wieder auf.

**Mit wem teilen Sie gerade das Zimmer?**

Mit David Abraham.

**Ist das Leben eines Profis manchmal langweilig?**

Kommt drauf an, wie die Woche aussieht. Hat man zwei Auswärtsspiele innert sieben Tagen, verbringt man sehr viel Zeit im Hotel, das kann schon langweilig sein. Man erholt sich dort aber auch gut, wobei: Es ist immer komfortabler, wenn man in eigenen Bett schlafen kann. Deshalb versuchen wir, vor Heimspielen die Hotels nicht zu oft zu wechseln, damit wir uns schneller an die jeweiligen Betten gewöhnen. Aber das Hotelleben gehört nun mal zum Job eines Profifussballers.

**Haben Sie vor einem Spiel Bilder im Kopf – ein Drehbuch, wie die 90 Minuten ablaufen könnten?**

Ja, immer. Positive Bilder, positive Gedanken. Aber für mich ist wichtig, dass ich diese Bilder erst am Matchtag im Kopf habe, nicht schon 24 Stunden davor. Denn wenn du zu viel an das Spiel denkst, frisst das Energie – im schlimmsten Fall stört das beim Einschlafen oder man erwacht am Morgen und ist schon müde.

**Am Matchtag sind Gedanken kein Problem?**

Nein, ich versuche dann, mit jeder Stunde mehr Spannung aufzubauen. Wie gesagt: Wichtig ist die Trennung zwischen der Entspannung vor dem Spiel und der Anspannung auf den Wettkampf hin.

**Wenn Sie gewisse Bilder im Kopf haben – denken Sie da an den nächsten Gegner, also beispielsweise an Cluj und das Hinspiel, welches 1:2 verloren ging?**

Janatürlich, wir hatten einen schlechten Start im September, lagen früh 0:2 zurück. Aber unmittelbar vor dem Match schiebe ich diese Bilder weg und sage mir: «Wir spielen zu Hause in unserem Stadion! Wir müssen stark sein, unser Spiel spielen!»



«Verrückt, an die Fehler zu denken». FCB-Profi Behrang Safari. Foto EQ-Images

**Das erste Gegentor in Rumänien damals ging eindeutig auf Ihre Kappe...**

Stimmt. Aber es ist verrückt, an die eigenen Fehler zu denken, die man gemacht hat. Wenn man diese im

**«Wichtig ist die Trennung zwischen Entspannung und Anspannung.»**

Kopf hat, macht man garantiert im nächsten Match wieder einen Fehler. Ich konzentriere mich lieber auf die guten Aktionen, die ich machen will. Läufe über die linke Seite. Eine starke Flanke. Ein gutes Dribbling. Vielleicht spreche ich noch kurz mit Xherdan

Shaqiri, wie wir unsere Rollen über die Seite aufteilen wollen, oder wie gut wir zusammen zuletzt in Bern gegen YB gespielt haben.

**Wie viele Minuten spricht Thorsten Fink mit Ihnen unter vier Augen vor einem Champions-League-Spiel?**

Das ist unterschiedlich. Wichtige Dinge spricht er an der Teamsitzung vor allen an. Manchmal redet er mit Einzelnen über taktische Dinge.

**Nach der 1:3-Heimniederlage gegen Thun gabs bestimmt einiges zu besprechen, der FCB präsentierte sich miserabel. Was war los?**

Schauen Sie: Am Sonntag nach unserer Niederlage verlor Chelsea zu Hause gegen Sunderland 0:3. Wir sind alle nur Menschen, wir haben alle mal unseren schlechten Tag. Aber es war frustrierend, klar.

**Was wird der wichtigste Faktor sein, damit der FCB gegen Cluj gewinnt?**

Wir müssen als Mannschaft solidarisch kämpfen. Kompakt stehen und uns bewusst sein: Das ist unser Stadion. Cool bleiben, den Ball halten, nicht nervös werden, sondern immer zuversichtlich bleiben.

**Auch wenn Streller, Zoua und Chipperfield verletzt fehlen?**

Auch dann. Im Frühling spielten wir wochenlang ohne Alex Frei und Streller und gewannen. Weil die Spieler aus der zweiten Reihe einen super Job machten.

**«Fussball ist ein hartes Business, aber ich muss und ich will stets an mich glauben.»**

**Ihr Vertrag läuft im Sommer 2011 aus. Belastet oder beflügelt Sie das?**

Weder noch. Der FCB ist ein grosser Club, ich werde immer loyal sein zu diesem Verein, egal, was passiert. Aber ich denke jetzt nur an diese Saison: Wir können nochmals zwei Titel gewinnen, wir können in der Champions League überwintern. Wenn die Zeit reif ist, denke ich über meine Zukunft nach.

**Aber wenn in den Zeitungen steht, dass Behrang Safari zum FC Liverpool wechselt...**

Ich lese das nicht.

**Das nehmen wir Ihnen nicht ab.**

Glauben Sie mir, ich lese das nicht, auch wenn mich alle Teamkollegen damit zudecken!

**Hätten Sie denn die Qualität, in Liverpool den Linksverteidiger zu geben?**

Ich hoffe doch, klar. Fussball ist ein hartes Business, aber ich muss und ich will stets an mich glauben. Auch wenn die Premier League eine andere ist als die Super League.

**Wie ist denn der aktuelle Stand der Verhandlungen mit dem FCB?**

Ich bin mit dem Vorstand in Gesprächen. Mehr Details möchte ich nicht preisgeben.

**Ihr Berater Martin Dahlin verriet der «Bild»-Zeitung kürzlich, dass Sie die Schweiz verlassen werden im Sommer. War das eine geglückte Aussage?**

Ich sprach mit ihm danach und sagte ihm, er solle cool bleiben und bitte nicht zu viel spekulieren in der Öffentlichkeit. Das nehmen die Medien ja sofort auf. Aber ich sage es nochmals gerne: Ich bin hier beim FC Basel, das zählt, nichts anderes.

**Gefällt Ihnen denn in Basel?**

Und wie. Der Verein ist derart professionell geführt, wir spielen immer um alle Titel mit. Und Thorsten Fink ist ein wundervoller Trainer, der mir hilft.

**Sie sind der Scherzkeks der Mannschaft. Geben Sie uns ein kleines Musterchen zum Besten?**

Für die Leser der BaZ? (Überlegt.) Mir kommen jetzt nur schlechte Beispiele in den Sinn... (lacht). Nein, wir lachen einfach viel zusammen, Marco Streller beispielsweise ist ein total lustiger Kerl. Es fördert doch den Teamspirit, wenn alle lachen in der Kabine.

**> SEITEN 18, 19**