

# Streller machts vor! Mental-

MENTALE STÄRKE KANN ÜBER SIEG UND NIEDERLAGE ENTSCHEIDEN, ÜBER TRIUMPH UND TRAGÖDIE. EINZELSPORTLER WIE ROGER FEDERER HABEN DIES SCHON LANGE ERKANNT. NUN ENTDECKEN AUCH DIE FUSSBALLER DAS TRAINING FÜR DEN KOPF.

TEXT: TOBIAS ERLEMANN

Er stieg wie Phönix aus der Asche. Das 1:0 selbst erzielt, das 2:0 vorbereitet. Marco Streller wurde zum Matchwinner im Länderspiel gegen Costa Rica. Vor dem Spiel hatte das noch ganz anders ausgesehen: Von den Fans verhöhnt, in den Medien der Buhmann, im Club der Bankdrücker. Streller war am Tiefpunkt seiner Karriere, ver stolperte Torchancen, und versprungene Bälle waren sein Markenzeichen.

Dann kam seine Auferstehung gegen Costa Rica. Doch was hat

Streller geändert – woher kam seine Leistungsexplosion? Nach einer blamablen Vorstellung im Vierländerturnier gegen Venezuela bekannte der Stürmer des VfB Stuttgart öffentlich, ein Kopfproblem zu haben. Der selbst erkannte Weg aus dem Tief: die Konsultation einer Mentaltrainerin. Und siehe da: Der Knoten platzte, der verhinderte Goalgetter entdeckte gegen die Südamerikaner endlich das gegnerische Tor wieder.

Seit Jürgen Klinsmann bei der WM die deutschen Kicker durch den Sportpsychologen Hans-Dieter Herrmann auf Vordermann gebracht hat, ist das Wort in aller Munde: Mentalcoaching. Doch was ist Mentaltraining? Und noch wichtiger: Was bewirkt es auf dem Fußball-Platz? EUROSOCCER ist dem Phänomen auf den Grund gegangen.

«Im Fußball ist der grösste Erfolgsfaktor eine funktionierende Psyche», sagt Maura Graglia. Die Sportpsychologin aus St. Gallen kennt die Fußball-Szene genau. Einer Ihrer Klienten ist Fabio Coltorti. Der Nationalmannschaftstorhüter schwört auf Mentaltraining. Sein Wandel zum nationalen Klasse-Keeper begann im Jahr 2001, als er nach Schaffhausen wechselte und einen Sportpsychologen suchte – und Maura Graglia fand. «Ich war früher oft ungeduldig. Wenn ich einmal danebengegriffen habe, dann habe ich mich selbst zerfleischt», sagt der Goalie. Genau da setzte



# training immer wichtiger

die Mentaltrainerin an: «Meine Aufgabe ist es, psychologische Blockaden zu lösen. Der Spieler muss Nervosität und auch Aggressionen in Konzentration und Selbstbewusstsein umwandeln, dann kann er optimale Leistungen bringen», erklärt die Sportpsychologin.

Tore, Titel und Triumphe – alles eine Frage des Kopfes: «80 Prozent des Erfolgs im Fussball ist Psychologie», sagt auch Erfolgstrainer Ottmar Hitzfeld. Der Mann muss es wissen, schliesslich hat er zweimal die Champions League sowie den Welpokal gewonnen.

Heutzutage muss ein Spieler taktisch, technisch und physisch gut ausgebildet sein. Die Unterschiede im Weltfussball sind minimal. Was oft vergessen wird, ist die psychische Komponente, die sogenannte «mentale Stärke». Diese kann entscheiden über Sieg oder Niederlage: «Der Spieler kann noch so gut trainiert sein. Wenn er den Ball ins Tor schiessen will, dann ist das reine Kopfsache. Wenn die

## «Im Fussball ist der grösste Erfolgsfaktor eine funktionierende Psyche

Psyche streikt, versagt der Spieler, und der Erfolg bleibt aus», sagt Graglia.

Im Fussball geht es um Millionen-Gelder. Die Spieler stehen unter immensem Erfolgs- und Leistungsdruck. Wer psychisch nicht stark genug ist, scheitert. Mentaltraining soll entgegenwirken. Geistige Stärke soll entwickelt, die Angst vor dem Versagen in Energie umgewandelt werden: «Beim mentalen Training geht es vor allem darum, dass der Spieler im Match seine persönliche Bestleistung erbringen und unter Druck sein fussballerisches Potenzial abrufen kann», erläutert Dr. Christian Marcolli. Der Schweizer Mental-

trainer hat schon mit Roger Federer gearbeitet. Erfolgreich, wie das unerschütterliche Selbstbewusstsein des Tennisstars beweist, der unter Druck nicht versagt, sondern sich im Gegenteil nochmals pushen und steigern kann. Dies versucht Marcolli auch den Jugendfussballern des FC Basel beizubringen: in Extremsituationen über sich hinauszuwachsen.

Versagensängste, Selbstzweifel, Druck und Nervosität sollen durch Mentaltraining gebündelt und in die richtige Anspannung und Konzentration umgewandelt werden. Dies kann nur gelingen, wenn reale Handlungen oder Bewegungsabläufe verbessert werden, indem der Sportler diese geistig einstudiert. Klingt einleuchtend und einfach – doch ist es viel komplexer: «Mit bestimmten Techniken und Übungen werden Verhaltensweisen und Abläufe wegtrainiert, die im Unterbewusstsein falsch abgespeichert waren und somit den Erfolg beeinträchtigten», erklärt Reto Faden, Mentaltrainer aus Sempach. Ein ein-

faches Beispiel: Wer versucht, sich beim Gehen zu überlegen, wie er am besten das rechte Bein nach vorne schwingt und den Fuss aufsetzt, der wird stolpern. Der Mensch braucht Automatismen, ohne darüber nachzudenken, wie er sie ausführt. So ist es auch beim Fussballer. Anschauungsunterricht für diese These gibt es jedes Wochenende im Stadion: Der Stürmer, der vor dem Tor zu lange überlegt, wohin er den Ball schieben will – und diesen neben den Kasten setzt. Der Elfmeterschütze, der beim Anlauf noch nachdenkt, wohin er den Ball platzieren will – und am Ende am Goalie scheitert.

«Das beste Beispiel war die Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft gegen die Ukraine», sagt Coltorti Mentaltrainerin Maura Graglia. «Das Verschiessen war eine reine Kopfsache. Der Druck eines ganzen Landes lastete auf den Spielern. Diese Situationen müssen vorher trainiert werden. Kopf und Körper eines Sportlers müssen auch diesem Druck standhalten. Das geht aber nur, wenn er mental gut vorbereitet ist», vermutet sie Versäumnisse in der psychologischen Vorbereitung der Nationalmannschaft.

Automatismen trainieren, um Nachdenken zu verhindern. Fachleute nennen diesen mentalen Zustand «Flow-Gefühl». Der Athlet erlebt diese Situation als subjektives Empfinden, in dem ihm alles gelingt, es aber nicht bewusst nachvollzogen werden kann.

«Es ist einfach passiert», hören die Zuschauer den Sportler hinterher sagen. Zum Beispiel der Slalomläufer, der die Stangen als Punkte sieht, sich daran orientiert und sich von den eingesteckten Stangen gar nicht stören lässt. Vor dem Start geht der Skifahrer im Geiste nochmals die Strecke ab, macht sich jede Einzelheit und mögliche Rennsituation nochmals bewusst. Diese

**F/C Aarau**



**Urs Schönenberger**

«Als Spieler habe ich erlebt, dass es schwierig ist, ein ganzes Team für mentale Übungen zu begeistern. Aber wenn ein Einzelner so etwas machen will, ist das o.k. für mich. Ich finde es aber wichtig, dass er es nicht überall herumerzählt. Das geht niemanden etwas an.»



**Marco Schällibaum**

«Über 50 Prozent der Leistung eines Spielers hängen von seiner mentalen Einstellung ab. Ich bin darum offen für eine solche Unterstützung. Aber zurzeit mache ich nichts in diese Richtung. Ein Team entsprechend zu motivieren war schon immer eine meiner Stärken.»



**Martin Andermatt**

«Ich arbeite seit Jahren mit Mentaltrainern zusammen. Ich habe dabei erfahren, dass es sehr wichtig ist, eine solche Zusammenarbeit individuell zu gestalten. Jeder Spieler braucht eine andere Betreuung. Und noch eines: Man sollte die Hilfe eines Mentaltrainers nicht nur in schlechten Zeiten beanspruchen.»



**Heinz Peischl**

«In meinem Team gibt es ein paar Spieler, die mit einem Mentaltrainer zusammenarbeiten. Ich unterstütze das. Doch man muss dabei aufpassen: So etwas darf nicht als Entschuldigung für eine schlechte Leistung auf dem Platz gebraucht werden. Das Stichwort dazu ist Selbstverantwortung.»

Stimulation der Sinne dient der optimalen Konzentration, das punktgenaue Fixieren auf die optimale Leistung. Mentale Übungen von autogenem Training über Entspannungsmethoden bis hin zur Hypnose sollen den Sportler in die Lage versetzen, diesen «Flow-Effekt» konstant erreichen zu können. Dies können auch Fussballer erlernen: «Fussballer lernen beim Mentaltraining Selbstgespräche, Aufmerksamkeitslenkung oder Atemtechniken, die es ihnen in jeder Spielsituation ermöglichen, keine unüberlegten, emotional gesteuerten Reaktionen folgen zu lassen, sondern nach wie vor technisch und taktisch klug und sauber zu spielen», beschreibt Prof. Dr. Roland Seiler. Der Leiter der Sportpsychologie an der Universität Bern hat umfangreiche Erfahrungen

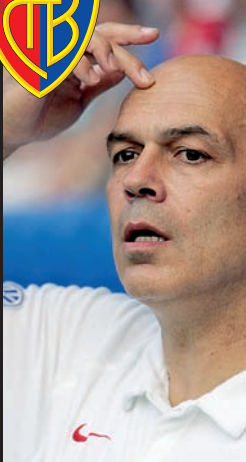
**Fabio Coltorti**

«Früher war ich oft ungeduldig. Ich habe mich oft selbst zerfleischt.»



im Mentaltraining mit Sportlern sammeln können. Auch im Fussball ist es zwingend nötig, dass verschiedene Spielsituationen automatisch im Kopf gespeichert sind. Die Lösung muss schon im Hinterkopf parat sein. Wohin spiele ich den Pass? Wie postiere ich mich in der Viererkette? Wie fange ich den Ball?

«Mentaltraining hat mir geholfen, einfach präsenter und bewusster auf dem Platz sein, mich auf den Punkt konzentrieren zu können», sagt Jörg Stiel. Der Ex-Nationalmannschafts-Goalie setzte sich bereits in der Jugend mit mentalem Training auseinander, um dem Druck eines Torhüters standhalten zu können: «Mir hat dieses geistige Training geholfen, meine Leistungen zu optimieren und Selbstvertrauen auf-



**Christian Gross**

«Ich habe dazu eine klare Meinung: Ein Trainer muss auch bei mentalen Problemen eines Spielers erster Ansprechpartner bleiben. Denn er ist es, der die Fussballer am besten spürt. Ich bin darum klar dagegen, dass man einen Mentaltrainer fest anstellt.»



**Lucien Favre**

«In meiner Mannschaft nimmt niemand die Hilfe eines Mentaltrainers in Anspruch. Es ist bei uns kein grosses Thema. Ich denke, dass das auch in Zukunft so bleiben wird. Wenn jemand aber ein Problem hat, kann er jederzeit zu mir kommen.»



**Jürgen Seeberger**

«Ich kenne ein, zwei Spieler, die auf der mentalen Ebene etwas machen. Ich habe nichts dagegen. Aber meine Arbeit hat bereits viele Elemente von Mentaltraining. Daher ist diese Unterstützung im Verein nicht nötig. Es wäre auch zu teuer für uns.»



**Ciriaco Sforza**

«Ich sehe in der Zusammenarbeit mit Mentaltrainern ein riesiges Potenzial. Selbstvertrauen, positives Denken, Körpersprache und Teamgeist werden gefördert. Jeder meiner Spieler arbeitet darum mit einem Mentaltrainer zusammen. Klar, der eine mehr, der andere weniger.»



**Rolf Fringer**

«Es kann für einen bestimmten Spieler eine Bereicherung sein. Ich denke aber, dass vor allem das persönliche Umfeld stimmen muss. Zudem ist die mentale Betreuung Aufgabe des Trainers. Die Anstellung eines Mentaltrainers kann ich mir nicht vorstellen.»



**Krassimir Balakov**

«Ich stehe dem Mentaltraining grundsätzlich positiv gegenüber. Ich kenne ein paar Spieler, die mentale Hilfe in Anspruch nehmen. Und das ist gut so. Wichtig für mich als Trainer ist dabei aber, dass ich über eine solche Zusammenarbeit informiert werde.»

zubauen, um auf dem Platz präsent und erfolgreich zu sein.»

Einzelsportler haben die Möglichkeiten eines gezielten Mentaltrainings schon vor über zehn Jahren erkannt. Im Fussball konnte es sich noch nicht durchsetzen. Viele Trainer lehnen einen Sportpsychologen ab, wollen das geistige Training übernehmen. Doch sind sie hierfür auch wirklich ausgebildet? «Wenn ein Spieler verletzt ist, geht er ja auch zum Physiotherapeuten», sagt Graglia. «In jedem Profi-Verein gibt es einen Fitnesstrainer, Techniktrainer oder Co-Trainer. Alle Bereiche sollen optimal besetzt sein. Nur die Psyche, an der wollen die Cheftrainer selbst rumbasteln», bringt sie ihr Unverständnis zum Ausdruck.

Im Gegensatz zum Einzelsport müssen Fussballtrainer den Team-

**«Mit Zahnweh gehe ich auch nicht zum Optiker»**

Maura Graglia (48) ist Sport-Psychologin in St. Gallen, war Handball-Trainerin beim LC Brühl St. Gallen, betreut und betreute unter anderem Coltorti, Stiel und Zwysigg.

**Frau Graglia, wann haben Sie das erste Mal mit Profi-Fussballern gearbeitet?**

Mit Fussballern arbeite ich seit zirka zehn Jahren. Erste Kontakte kamen über den FC St. Gallen unter dem damaligen Trainer Roger Hegi zustande. Es hat gefruchtet.

**Mentalcoaching – eine Modeerscheinung?**

Ich finde es traurig, dass der Fussball erst jetzt merkt, welche Rolle die Psyche spielt. Eine so grosse Maschinerie, in der es um Millionen geht. Denn in entscheidenden Situationen macht die Psyche einhundert Prozent des Leistungsvermögens aus. Wenn die Psyche streikt, versagt der Spieler. Das beste Beispiel war doch die Nati bei der Weltmeisterschaft im Elfmeterschiessen gegen die Ukraine. Das Verschiessen war reine Kopfsache.

**Haben Sportpsychologen Akzeptanz-Probleme?**

Es gibt Spezialisten für Kondition, Fitness, den Goalie und auch für die Psyche. Wenn ich Zahnweh habe, gehe ich doch auch nicht zum Optiker. Ein Psychologe wird anders wahrgenommen, da er nicht – oder noch nicht – alltäglich ist.

**Was macht mehr Sinn: Einzel- oder Teambetreuung?**

Menschen sind Individuen, jeder ist anders. Deshalb ist Einzelbetreuung meist effektiver. Mit dem kompletten Team zu arbeiten ist dann sinnvoll, wenn es um das Teambuilding geht.

**Denken Sie, der Psychologe wird im Fussball in Zukunft salonfähig?**

Dass der Psychologe im Trainerteam zum Alltag gehört, ist eine schöne Vision. Wenn ich sehe, dass zu einer Olympia-Delegation der USA 30 bis 40 Psychologen zählen und zur Schweizer Equipe zählen Null, dann schockiert mich das. Im Fussball ist es momentan ähnlich.



gedanken in den Vordergrund stellen. Problematisch ist es, dass in einem Team viele Nationalitäten vertreten sind. Dies macht die Aufgabe für Trainer nicht einfacher. Seine Hauptarbeit ist die Vorbereitung auf das Training und das Spiel, die Entwicklung von Techniken und Taktiken. Daher kann ein Fussball-Coach gar nicht die Kapazität haben, um auf die vielen verschiedenen Persönlichkeiten in einem Team eingehen zu können. Doch gerade im mentalen Bereich hat jeder Spieler andere Bedürfnisse und braucht eine individuelle Ansprache. «In gewisser Weise muss ein Trainer in Teilen die Aufgabe eines Psychologen übernehmen», sagt Faden. «Was er aber nicht kann, ist, die neutrale, ausserstehende Sicht eines Psychologen zu übernehmen, denn er ist zu stark im Team verankert.» Für Faden besteht kein Zweifel, dass ein Mentaltrainer oder Sportpsychologe ein wichtiges Mitglied des Trainerteams sein kann – und muss. Mentaltraining kann positive Reize setzen – sowohl im Einzelsport als auch im Fussball. Der Wille muss jedoch vom Spieler ausgehen. Er muss wissen, ob er diese Möglichkeit nutzen will oder mit anderen Methoden erfolgreicher spielen kann. Marco Streller hat für sich entschieden, eine Mentaltrainerin zu konsultieren. Die Arbeit mit der Psychologin fruchtet: Im letzten Länderspiel gegen Österreich setzte es für die Nationalmannschaft eine 1:2-Schlappe ab. Das einzige Tor erzielte der Wahl-Stuttgarter Streller. Ob ein Spieler einen Mentalcoach konsultiert, sich selbst mit dem Thema beschäftigt oder Mentaltraining ablehnt: Die Wahrheit liegt noch immer auf dem Platz – aber scheinbar auch im Kopf.

## «Mir hat es geholfen»

EX-NATI-GOALIE JÖRG STIEL IST SICH SICHER, DASS MENTALTRAINING DEN UNTERSCHIED AUSMACHT.

### Was bewirkt mentales Training im Fussball?

*Ich sage einfach mal: Wenn einer gut Fussball spielen kann, also alle technischen und taktischen Fertigkeiten beherrscht, dann sind die Unterschiede nur noch im Kopf vorhanden. Im Profi-Fussball ist der Erfolg zu 80 Prozent reine Kopsache. Durch mentales Training ist der Spieler in der Lage, sich voll auf einen Punkt fixieren zu können. Das Wichtige ist, dabei nicht die Lockerheit zu verlieren. Denn dann würde er ja wieder verkrampten. Dies kann man durch Mental-Coaching lernen. Alle Sportler haben in gewisser Weise Selbstzweifel. Doch die gilt es in Motivation und Selbstvertrauen umzuwandeln. Erst dann sind grosse Leistungen möglich. Bei der heutigen Leistungsdichte im Weltfussball machen solche mentalen Punkte den Unterschied aus.*

### Wie kam es dazu, dass Sie Mentalcoaching in Anspruch genommen haben? Gab es ein bestimmtes Ereignis?

*In jungen Jahren, so mit fünfzehn, sechzehn Jahren, war mein grosses Torhüter-Vorbild Toni Schu-*

*macher. Wie mir bekannt war, hat er viel autogenes Training gemacht, um seine Leistung zu optimieren. Dadurch habe ich mich erstmals mit psychologischen und mentalen Gesichtspunkten im Fussball befasst. Ich habe dann selbst mit Mentaltraining begonnen. Später als Profi war das Fussballspielen mehr ein Job, der Spass und die Lust waren abhanden gekommen. Dann habe ich das Mentaltraining intensiviert, um meine Energien wieder aufzuladen und die Leistungen zu steigern.*

### Wie hat sich das Mentaltraining auf Ihre Leistung ausgewirkt?

*Es hat geholfen, einfach präsenter auf dem Platz zu sein, sich auf den Punkt konzentrieren zu können. Natürlich heisst das nicht, dass Sportler, die Mentaltraining nicht nutzen, sich nicht konzentrieren könnten. Psychologie ist für Sportler ein individuelles Thema, mit dem sich jeder selbst beschäftigen muss. Denn jeder ist anders veranlagt. Mir hat es jedenfalls geholfen, meine Leistungen zu optimieren und Selbstvertrauen aufzubauen, um auf dem Platz erfolgreich zu sein.*

## Die Schweizer Nati im Jahr 2006

1. 3. in Glasgow Schottland – Schweiz 1:3	3. 6. in Zürich Schweiz – China 4:1	23. 6. in Hannover Schweiz – Südkorea 2:0	11. 10. in Innsbruck Österreich – Schweiz 2:1
27. 5. in Basel Schweiz – Elfenbeinküste 1:1	13. 6. in Stuttgart Frankreich – Schweiz 0:0	26. 6. in Köln Schweiz – Ukraine 0:0 n.P.	Zehn Spiele, fünf Siege, vier Unentschieden, eine Niederlage, 17:6-Tore
31. 5. in Genf Schweiz – Italien 1:1	19. 6. in Dortmund Togo – Schweiz 0:2	16. 8. in Vaduz Liechtenstein – Schweiz 0:3	

### Länderspiel-Statistik Schweiz – Brasilien

Jahr	Anlass	Ort	Resultat
1950	WM	Sao Paulo	2:2
1956	Test	Zürich	1:1
1980	Test	Cuiabá	0:2
1982	Test	Recife	1:1
1983	Test	Basel	2:1
1989	Test	Basel	0:1
			6:8

6 Spiele - 1 Sieg - 3 Unentschieden - 2 Niederlagen (6:8 Tore)