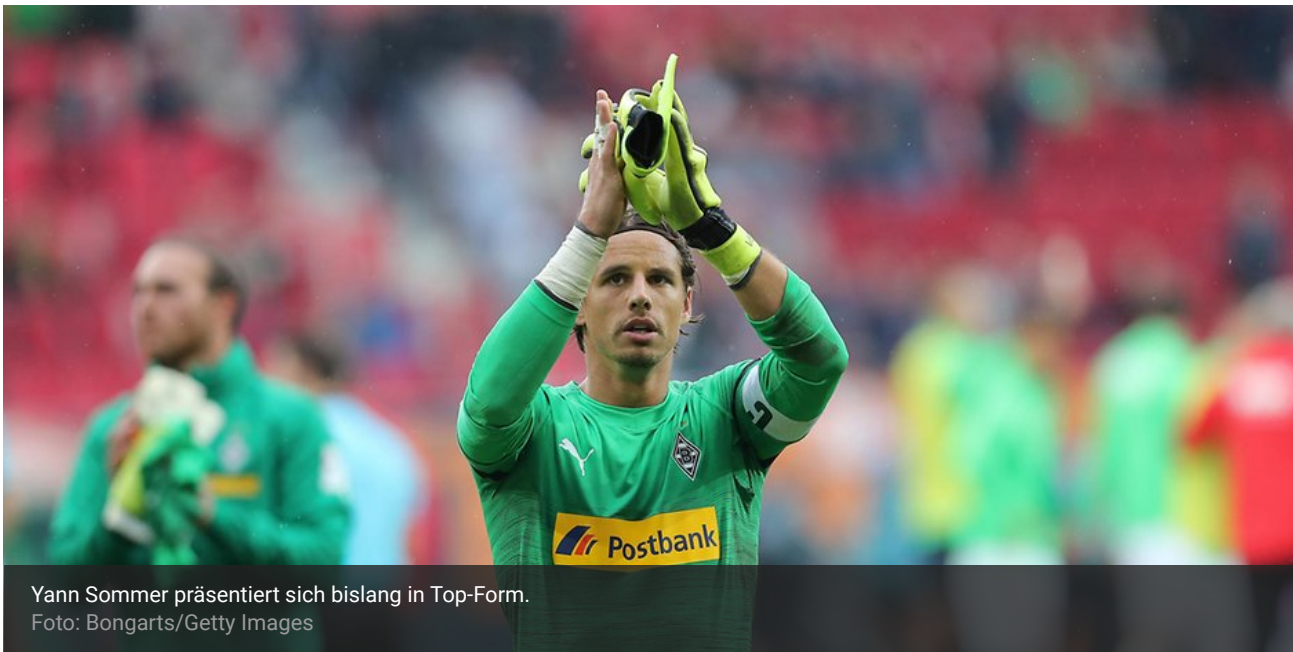


# Nur ein Gegentor Sommer in Top-Form – macht Psychologe ihn so stark?

12.09.18



Yann Sommer präsentiert sich bislang in Top-Form.  
Foto: Bongarts/Getty Images

**Mönchengladbach** - Gladbach hat am Samstag im Liga-Topspiel ein Brett zu bohren: Vizemeister Schalke 04 kommt in den ausverkauften Borussia-Park.

Ein West-Duell, in dem bereits am dritten Spieltag Druck im Kessel ist.

## Vorzeichen könnten unterschiedlicher nicht sein

Borussia kann sich mit einem Dreier unter den Top Fünf festsetzen, bei Königsblau hingegen stehen noch null Zähler auf dem Konto. Champions-League-Teilnehmer Schalke braucht also dringend Punkte, um einen Fehlstart abzuwenden.

Heißt: Anspannung für Spieler, Trainer, Entscheider und Fans beider Klubs. Gladbachs Yann Sommer (29) hat nun verraten, wie er als Torhüter mit dem Thema Druck umgeht.

## Christian Marcolli unterstützt Yann Sommer

Der Schweizer Nationalspieler, der nach einer starken WM jüngst vom „Kicker“ zum besten Schlussmann der vergangenen Rückrunde hierzulande geadelt wurde, lässt sich vom Sportpsychologen Christian Marcolli regelmäßig unterstützen.

Marcolli ist in der Schweiz ein Begriff, Ausnahmekönner wie Tennis-Superstar Roger Federer (37) arbeiteten über Jahre hinweg mit dem Mental-Coach zusammen.

## **Anforderungen an die Spieler steigen**

Yann Sommer, Fußballer des Jahres in seiner Heimat, sagt in Borussia's aktuellem Fohlen-Podcast zum Thema Druck: „Dieser nimmt im Fußball immer mehr zu. Die Ansprüche und die Anforderungen an die einzelnen Spieler steigen. Gerade als junger Spieler habe ich lernen müssen, mit diesem Druck umzugehen. Wie das ist, wenn die Leute unzufrieden sind, wenn du kritisiert wirst, in einem Spiel stehst, in dem es um viel Geld und Prestige geht, bei dem es etwas zu erreichen gibt? Als Fußballer muss man lernen, damit umzugehen.“

## **Psychologe hilft auch im privaten Bereich**

Die Zusammenarbeit mit dem Mental-Trainer beschreibt Sommer so: „Wir machen keinen Hokusfokus. Das ist ein Psychologe, der im Sportbereich viel Erfahrung hat, aber auch im Bereich Business. Wir haben einfach einen guten Austausch. Wir bereiten Sachen vor, wie zum Beispiel eine Weltmeisterschaft oder eine Bundesligasaison. Es hilft mir definitiv. Es hilft mir auch privaten Bereich. Mittlerweile ist er ein sehr guter Freund, mit dem ich über alles spreche, alles was mich stört, was mich belastet, was mich beschäftigt. So kann ich gewisse Dinge auch besser verarbeiten.“

Sommer trainiert also Körper UND Geist, um trotz des Drucks Top-Leistungen wie in den vergangenen Monaten abrufen zu können. Gegen Schalke soll das aus VfL-Sicht möglichst erneut so sein.