

Keine Angst vor grossen Taten

Die Schweizer Fussballnationalmannschaft hat an der WM 2006 auch im mentalen Bereich vom Penaltypunkt aus versagt. **Sportpsychologe Christian Marcolli**, früher selbst Profispieler, kennt das Phänomen. *Von Michael Martin*



Christian Marcolli.

Die Bilder sind noch in bester oder eben schlechter Erinnerung. Schweizer Nationalspieler am Penaltypunkt, die ratlosen Minen, die leeren Blicke. Bald jeder Gesichtszugforscher hat mittlerweile seine Interpretationen zu Strellers Zungenspiel abgeben dürfen. Wie auch immer – man musste kein Experte sein, um zu erkennen, wie überfordert die Rot-Weissen waren, als sie sich dem Ball näherten. Das Resultat ist bekannt, die Schweizer erlitten eine schmerzvolle Niederlage, als das Spiel auf den Punkt reduziert worden war.

Zu Hause vor dem Fernseher sass Christian Marcolli, zu NLB-Zeiten Stürmer des FC Basel und heute Doktor der Psychologie mit Schwerpunkt «Erbringen von sportlichen Höchstleistungen unter schwierigen Umständen». Ihm begann mit fortlaufender Spieldauer zu dämmern, was gleichzeitig die Spieler auf dem Rasen zu spüren begannen.

Der Glaube an die Sensation, an einen Vorstoss in die WM-Viertelfinals, entschwand aus dem Team, «und plötzlich», so Marcolli, «sah man eine Mannschaft, die Angst hatte, alles verlieren zu können». Eine Mannschaft, die auch zu glauben schien, die Partie unbedingt vor dem Penaltyschiessen noch entscheiden zu müssen – und danach prompt das Nervenspiel verlor. «Dabei», sagt Marcolli, «hätte man den Gedanken auch umdrehen können. Die Ukrainer standen unter einem viel grösseren Druck. Das Land ist viel grösser, und viel mehr Menschen erwarteten ein Weiterkommen als bei uns in der Schweiz.»

Das jedoch ist die Kunst in solchen heiklen Momenten: Wie schafft es ein Fussballer, sich auch in einem vollen Stadion vor einer historischen Chance auf das zu konzentrieren, was ihm im Normalfall locker gelingt? Mental starke Kicker (Sportler, Menschen usw.) haben die Fähigkeit, sich in diesen Phasen auf ihre Stärken zu konzentrieren und auf einen Handlungsablauf festzulegen, der so verinnerlicht ist, dass er durch äussere Einflüsse nur noch bedingt gestört werden kann.

Wer als Einzelperson nicht dermassen gefestigt ist, sollte sich immerhin noch auf die Gruppe verlassen können. «Das war auffällig», erinnert sich Marcolli, «die Schweizer waren gegen die Ukrainer dermassen mit sich selbst beschäftigt, dass keiner sich getraute, den anderen zum überzeugten Schuss zu ermuntern.» Kurz gesagt: Die Schweizer wussten nach der EURO in Portugal um die Wichtigkeit, sich nicht nur über eine Teilnahme an einem Grossanlass zu freuen und auch das dritte Gruppenspiel im Auge zu behalten – aber dann fehlte der klare Blick für die nächste Aufgabe.

Stellt sich nun die Frage, wie man nach den Erkenntnissen der WM 2006 die EURO im eigenen Land angehen wird. Die Anforderungen werden vermutlich noch höher sein, die Erwartungshaltung ist es sowieso, wenn man zum Massstab nimmt, dass die Schweizer nach einem 1:2 gegen Brasilien, aber nach einer guten zweiten Halbzeit vom eigenen Publikum ausgepiffen werden.

«Man muss ein solches Turnier in Etappen angehen», sagt Marcolli, der im gleichen



Das schlimmste Penaltyschiessen in der Geschichte des Schweizer Fussballs: Was kann man aus der Pleite gegen die Ukraine lernen? Foto Keystone

Bereich über mehrere Monate auch mit Roger Federer zusammengearbeitet hat. In vielen Gesprächen hat die Nummer 1 der Tenniswelt sich so einen Fahrplan zurechtlegen können, der ihm Anhaltspunkte gibt; der ihn wissen lässt, wie er sich zu verhalten hat, wenn die Beine müder, die Partien schwieriger und die Gegner stärker werden. Was da auch immer geschieht – Federer lässt sich nicht beeindrucken und bleibt bei seinem Spiel. Gleiches müsste auch für die Schweizer Fussballer gelten.

Die entscheidende Phase in der mentalen Vorbereitung vor der EURO steht nun an. Der eine Bereich gilt den taktischen Vorgaben, ein anderer der Sorgfalt im Umgang miteinander. «Wie gehe ich mit Fehlern um? Wie mit den Kollegen?» Marcolli kennt die Programme und erinnert an Jürgen Klinsmann, der vor der WM 2006 als deutscher Teamchef mit dem Psychologen Hans-Dieter Hermann «die Tür in diesem Bereich weit aufsties». Anzunehmen ist, dass diese Methoden nun – wie in anderen Ländern zuvor auch schon mit anderen Vereinen – über

den FC Bayern München in der Bundesliga verankert werden.

Was die Schweizer betrifft, ist Marcolli zuvorsichtiglich. «Das Team ist reifer als vor zwei Jahren, und die Spieler wissen auch, dass man die nötige Spannung vor einer EURO nicht langfristig aufbauen kann. Das muss in den Tagen vor dem Eröffnungsspiel passieren.» Nur gelte es dann, die nächsten Ziele schon im Hinterkopf zu haben und das Turnier, wie erwähnt, als Mehr-Etappen-Anlass mental vorzubereiten.

«Bei erfolgreicher Arbeit an der emotionalen Belastbarkeit, wenn ein Spieler so in ein Turnier eingebettet ist, dass er immer bereit ist, dann wird vieles möglich sein», sagt Marcolli, «und man stelle sich einmal vor, was passieren würde, wenn die Schweizer in die Viertelfinals oder in die Halbfinals vorstossen sollten.» Dann wird es nicht mehr alleine die mentale Stärke sein, die die Schweizer Spieler tragen wird – «dann wird auch von den Fans eine Energie ausgehen, die bislang keiner der Nationalspieler gekannt haben wird». ■