

«Für Federer ist Tennis kein Kraftakt»

Der Sportpsychologe Christian Marcolli erklärt die Konstanz des 16-fachen Major-Siegers auf höchstem Niveau.

Mit Christian Marcolli* sprach Simon Graf

Christian Marcolli, wie erklären Sie sich, dass Roger Federer trotz all seiner Erfolge noch so viel Biss hat? Biss ist das falsche Wort. Ich habe ihn nie als Spieler erlebt, der Biss braucht. Er ist von seinem Wesen her ganz anders. Für ihn ist Tennis kein Kraftakt. Er geht nicht auf den Platz, um einen Job zu erledigen. Sondern, um zu spielen. Und er respektiert das Spiel mit allen Facetten. Deshalb bleibt er auch geduldig, wenn er mal unten durch muss.

Wie in Melbourne im Achtelfinal gegen Nikolai Dawidenko, als er ein- einhalb Sätze lang dominiert wurde. Genau. Spiele laufen in Phasen ab. Ich spreche mit den Spielern oft über Wellen, auf die man aufspringen muss. Roger ist ein Meister darin. Es ist ja nicht so, dass er gegen Dawidenko schlecht spielte. Dawidenko begann einfach unglaublich stark. Roger wusste: Die Wahrscheinlichkeit, dass er das über drei Sätze halten kann, ist sehr gering. Deshalb blieb er ruhig und wartete auf seine Welle. Und wenn die dann kommt, strahlt er eine unheimliche Präsenz und Dominanz aus.

Wie schafft er das? Das hat auch mit Erfahrung zu tun. Man kann nicht voraussehen, wann die Welle kommt. Man muss einfach überzeugt sein, dass sie kommt. Und wenn man das schon oft erlebt hat, gibt das einem Vertrauen. Dann verliert man

die Nerven nicht. Die Kunst ist, dass man die Zuversicht behält, wenn sich die Schlinge enger und enger zusammenzieht. Zudem versteht es Roger wie kein Zweiter, die Schwäche des Gegners zu spüren und auszunützen. Wenn der andere nur ein bisschen nachlässt, etwas weniger mutig spielt, merkt er das sofort. Da geht es um Nuancen.

Kann man das lernen?

Zu einem gewissen Grad schon. Wir reden hier über Perfektion auf höchstem Niveau, die ich in meiner Arbeit mit den Athleten anstrebe. Die meisten Spieler sind viel zu sehr mit sich und ihrem Spiel beschäftigt, als dass sie noch über das Netz blicken könnten. Eine Grundvoraussetzung ist, dass die Fitness stimmt. Dass man hohe körperliche Belastungen wegsteckt. Dann kommt der Kopf ins Spiel. Meine Hypothese ist, dass man so gut wie möglich im Reinen sein muss mit sich und seinem Umfeld. Dann kann man den Schmelzpunkt höher hinaufsetzen als andere. Ich frage meine Athleten gern: Wann wird es dir zu viel? Die meisten können das nicht beantworten. Sie sagen oft, das sei situativ bedingt. Aber Fakt ist, dass es in Stresssituationen Muster gibt. Und aus diesen muss man Schlüsse ziehen. Grundsätzlich muss man dafür sorgen, dass es möglichst wenige Faktoren gibt, die einem Energie rauben. Roger hat diese Faktoren optimiert.

Inwiefern?

Nehmen wir sein Umfeld. Er hat sich ein Umfeld geschaffen, in das er volles



Christian Marcolli. Foto: Pitaro

Vertrauen hat. Und in dem er ganz er selber sein kann. Das mag jetzt simpel tönen, ist es aber in der Praxis nicht. Denn dieses Urvertrauen, das es dafür braucht, kommt von innen. Viele Athleten, die immer wieder die Personen wechseln, die sie umgeben, haben möglicherweise gar nie gelernt, jemandem das volle Vertrauen zu schenken. Sie befürchteten, dass dies von den anderen ausgenützt wird. Das muss man früh lernen. Wenn man als Kind von den Eltern ein Sicherheitsgefühl vermittelt bekommt, ist das sehr viel wert. Jetzt reden wir jenseits von Aufschlag, Volley und Vorhand, jetzt geht es um elementare psychologische Dinge, die einem ein Bein stellen können.

Wie war Ihr Eindruck vom Melbourne-Final? Wieso wirkte Favorit Federer viel befreiter als Murray?

Es kommt auch immer darauf an, wie ein Match läuft. Gegen Murray war Federer von Beginn weg am Drücker. Grundsätzlich ist es so, dass ihm auf dem Court nichts Angst macht. Das sah man in Melbourne schön, als er vor dem

Final in der Öffentlichkeit vor allem auf den Gegner und dessen Situation einging. Und für Murray war es ja in der Tat ein Wahnsinnsmatch. Elf Millionen Briten klebten vor den Fernsehschirmen. Und wenn es einem nicht so gut läuft, spielt all das im Hinterkopf mit. In Ländern, die so sportverrückt sind, wird einem eine kollektive Verantwortung angehängt. Das kann lähmen. In dieser Hinsicht ist es für Roger ein Vorteil, Schweizer zu sein. Viele Schweizer können immer noch nicht wirklich einschätzen, was er leistet. Seiner Karriere ist das paradoxerweise sogar eher förderlich, denn er kann sich hier immer noch relativ normal bewegen.

Gibt es neben Federer einen anderen Topspieler, der sie in mentaler Hinsicht beeindruckt?

Auf alle Fälle Nadal. Was er mit 23 geleistet hat, ist absolute Spitzenklasse. Ich war ebenfalls beeindruckt von Del Potro am US Open. Das war schon eine aussergewöhnliche Leistung, wie er im Final gegen Roger zurückgekommen ist und den fünften Satz gewonnen hat. Ich dachte: Jetzt kommt einer, der auch alles hat. Doch auch Del Potro hat seitdem offenbart, dass er mit sich zu kämpfen hat. Und den Gegnern. Die Topspieler sind alle sehr nahe beieinander. Umso bemerkenswerter ist, wie sich Roger immer wieder durchsetzt.

** Christian Marcolli (37) arbeitet unter anderem mit den Tennisprofis Marco Chiudinelli und Michael Lammer. Früher betreute er auch Roger Federer.*