



sport

**Kopfsache**

FACTS 20/2003, 15.5.03

**Trotz Niederlage in Rom ist Roger Federer reif für den ganz grossen Coup am French Open in Paris. Das Plus der Nummer 5 im Welttennis: Seine erstarkte Psyche.**

Von Andi Ruppel

Roger Federer schüttelt den Kopf, schaut Richtung Himmel. Wieso nur haben sich die Tennis-Götter an diesem Tag gegen ihn gestellt? Wieso nur landen seine Bälle immer wieder knapp im Aus oder im Netz und die seines Gegners auf der Linie oder kullern via Netzkante unerreichbar in sein Feld?

Am vergangenen Sonntag in Rom haderte die Nummer 5 der Welt gegen die Nummer 47 nach langer Zeit wieder einmal mit dem Schicksal und verlor 5:7, 2:6, 6:7, nachdem er auf Sand zuletzt zwölf Mal in Serie gewonnen und nur einen Satz verloren hatte. Doch Federer konnte die Niederlage in seinem dritten Masters-Series-Final schnell verkraften. Und nicht einmal ein frühes Aus diese Woche in Hamburg würden Selbstzweifel aufkommen lassen. Federer weiss jetzt, dass er auf der roten Unterlage jeden Gegner schlagen kann. Am 26. Mai beginnt das French Open in Paris. Eines von vier Grand Slam-Turnieren, das einzige auf Sand. Noch nie erreichte der 21-jährige Schweizer bei einem dieser Major-Turniere die Halbfinals.

Vor einem Jahr scheiterte er in Paris noch in der ersten Runde, obwohl er damals schon zu den Favoriten gehörte. Doch Roger Federer im Jahre 2003 ist nicht mehr der Roger Federer von 2002.

«Vor allem mental bin ich stärker geworden», sagt Federer über seine Entwicklung als Tennisspieler in den letzten zwölf Monaten, auch wenn er sich wohl in allen Bereichen ein wenig verbessert habe. Er könne nun mehrere Turniere konzentriert durchspielen. So versteht es Roger Federer heute besser, die psychische Müdigkeit während eines Turniers in den Hintergrund zu drängen.

Die mentale Stärke, die Kunst, sich in entscheidenden Momenten zu 100 Prozent auf das Wesentliche zu konzentrieren, alle anderen Gedanken auszuschalten, entscheidet im Sport oft über Sieg oder Niederlage. Dass die Psychologie im heutigen Spitzensport einen immensen Stellenwert einnimmt, liegt deshalb auf der Hand. Und im Tennis, einer klassischen Einzelsportart, die viel Raum für gedankliche Abschweifungen lässt, dürfte eine starke Psyche nach Meinung vieler Experten rund 70 Prozent des Erfolgs ausmachen.

Das Zauberwort der Gegenwart heisst «Mentaltrainer». Fast in jeder Sportart wird der psychologischen Betreuung grosse Bedeutung beigemessen, die gezielte Förderung des Selbstvertrauens gehört zu den festen Bestandteilen einer sportlichen Ausbildung. Man dürfe aber nicht den Fehler begehen, die Psyche für alles verantwortlich zu machen, bei vielen Sportlern sei ein Stillstand in der Karriere gar nicht auf mentale Schwächen zurückzuführen, «oft stimmt es an der Basis nicht», sagt Sportpsychologe Chris Marcolli. Mit der Basis meint er Technik, Kondition und das persönliche Umfeld eines Athleten. Marcolli spricht aus Erfahrung. Er hat unter anderem einige Eishockeyspieler vom EV Zug betreut, drei Mitglieder der Zehnkampf-Nationalmannschaft, einen Golfprofi – und zwischen 1998 und Frühling 2000 einen jungen Tennisspieler namens Roger Federer.

«Ich werde Ihnen nichts Persönliches über Roger erzählen», hält Marcolli zu Beginn des Gesprächs fest. Was der Psychologe und sein Spieler zu besprechen hatten, welche Massnahmen getroffen wurden, sei nicht für die Öffentlichkeit bestimmt. Das gegenseitige Vertrauen ist in der mentalen Arbeit oberstes Kredo, schliesslich gibt es keine psychologische Zauberformel, für jeden Athleten müsse ein eigener Weg erarbeitet werden. «Die Frage ist immer: Was bringt ein Sportler mit? Für viele ist es gar nicht möglich, ein Superstar zu werden.»

Roger Federer hat vieles mitgebracht, einen gesunden Körper, ein gesegnetes Talent für das Spiel mit Schläger und Ball, vorbildliche Eltern, die keinen Druck auf ihren Sohn ausübten – und mit Peter Carter stand ihm bereits früh ein Coach mit grossem menschlichem Gespür zur Seite. «Solche Voraussetzungen sind optimal», sagt Marcolli, zudem sei die Zusammenarbeit zu einem idealen Zeitpunkt gekommen. «Roger stand noch nicht derart im Rampenlicht, wir konnten auch mal etwas ausprobieren, ohne ständig Angst vor einer Niederlage haben zu müssen.»

Marcolli beschäftigte sich bei seiner Arbeit mit dem jungen Münchensteiner Tennisspieler, der seine Nerven nicht immer im Griff hatte, fluchte, seine Rackets viel zu oft durch die Gegend schleuderte und sich damit selbst aus dem Konzept brachte, vor allem damit, die gebotenen Räume im Tennissport zu

nutzen. «Eine Partie zweier gleich guter Spieler wird zwischen den Ballwechseln entschieden», hält Marcolli fest. In diesen Momenten sei es wichtig, sich abzuregen, rational zu denken und an der zurechtgelegten Strategie festzuhalten. Die Kontrolle der Emotionen sei bei Federer daher eine wichtige Aufgabe gewesen.

Dass die Zusammenarbeit, die jeweils alle sechs Monate neu besprochen worden war, nach rund zwei Jahren endete, war für Marcolli der logische Schritt einer Entwicklung. «Eine psychologische Betreuung sollte immer zeitlich begrenzt sein, sie darf nicht zu einer Abhängigkeit führen.» Federer habe in den zwei Jahren gelernt, sich selber zu helfen. Und so kann Marcolli heute mit gewissem Stolz zurückblicken, auch wenn er betont, nicht für den Aufstieg des Schweizer verantwortlich zu sein. «Die Verantwortung liegt immer beim Sportler.»

Roger Federer selbst sagt zu seinen mentalen Fortschritten: «Man lernt mit der Erfahrung.» Es habe eine ganze Weile gedauert, bis er sich auf dem Platz wirklich wohl gefühlt habe. Erst sei er zu impulsiv gewesen, habe sich viel zu oft und viel zu fest aufgeregt. Dann kam die Phase der zu grossen Ruhe, fast langweilig sei ihm geworden. Nun scheint Federer seine mentale Mitte gefunden zu haben. Er müsse seine Emotionen auf dem Platz ausleben können, das gehöre zu seinem Charakter, dürfe dabei einfach nicht vom Weg abkommen.

Ein spezielles mentales Training absolviere er nicht mehr, «gut zureden und positiv denken» ist entscheidend, sagt Federer. Selbst seinen abergläubischen Riten versuche er weniger Bedeutung beizumessen. So achte er zwar darauf, nicht zweimal in Folge mit demselben Ball aufzuschlagen oder zwischen den Ballwechseln nicht über die Linien zu laufen, «doch passiert das trotzdem einmal, darf das keinen Einfluss auf den nächsten Punkt haben».

Ab Ende Juli wird der Schweizer nicht mehr bei der Managementagentur IMG unter Vertrag stehen. Er verlässt sich nur noch auf sein «perfekt zusammenspielendes Team»: Coach Peter Lundgren, Konditionstrainer Pierre Paganini, Physiotherapeut Pavel Kovac, den Bespanner Frank Messerer, die Eltern Robert und Lynette und Freundin Miroslava Vavrinec. Seine Freundin koordiniert neu alle Medienanfragen, bucht Flüge und Hotels und bestellt sämtliches Material. Er brauche Leute um sich, sagt der Spieler, denen er absolut vertraue, «nur so kann ich mich voll aufs Tennis konzentrieren».

Roger Federer, bereits vor Jahren als zukünftige Nummer 1 gehandelt, hat sich nicht bloss als Spieler entwickelt, sondern auch als Mensch, der weiss, was für ihn das Beste ist. Die jüngsten Entwicklungen in seinem Umfeld jedenfalls scheinen den Baselbieter im sportlichen und mentalen Bereich einen weiteren Schritt vorwärts gebracht zu haben. Dass er immer wieder darauf angesprochen wird, als einer der weltbesten Tennisspieler noch keinen Grand Slam-Titel vorweisen zu können, empfindet er zwar als mühsam. Doch er kann damit umgehen. «Die Leute verstehen manchmal nicht, wie schwierig es ist.»

«Wenn er es will, wird er es auch schaffen», sagt Coach Lundgren, der im sportlichen Bereich die Fäden in der Hand hält. Zu welch grossen Leistungen Federer fähig sei, «konnte man dieses Jahr im Davis Cup ja wieder einmal hautnah mitverfolgen».

Federer gewann gegen Holland und Frankreich alle vier Einzel und beide Doppel und führte die Schweiz fast im Alleingang in den Halbfinal. Der psychische Druck vor dem Davis Cup sei fast grösser als vor einem Grand Slam-Turnier, meint Federer. Er wisse aber noch nicht, wie es sei, bei einem der vier Majors im Halbfinal oder Final zu stehen. Noch nicht.